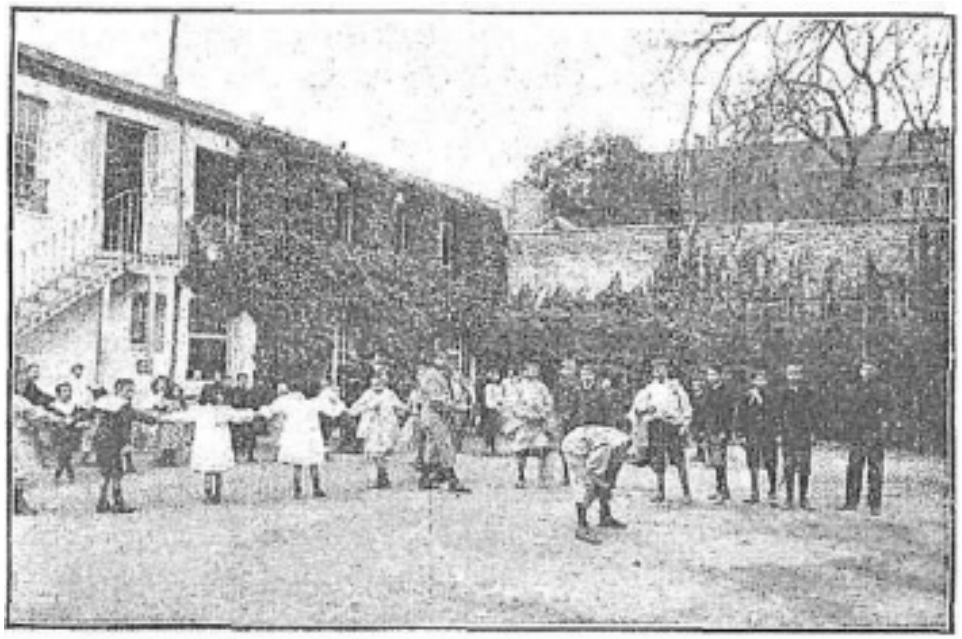
ATHLOS Nº 24



Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte
International Journal of Social Sciences of Physical Activity, Game and Sport
Nº XXIV 2021

MUSEO

COMPROMISO ÉTICO

La redacción de la revista ATHLOS está comprometida con la comunidad científica en garantizar la ética y calidad de los artículos publicados. Nuestra revista tiene como referencia el Código de conducta y buenas prácticas que, para editores de revistas científicas define el Comité de Ética de Publicaciones (COPE). Al mismo tiempo, garantiza una adecuada respuesta a las necesidades de los lectores y autores, asegurando la calidad de lo publicado, protegiendo y respetando el contenido de los artículos así como la integridad de los mismos. El Comité Editorial se compromete a publicar las correcciones, aclaraciones, retracciones y disculpas cuando sea preciso.

ATHLOS declara su compromiso por el respecto e integridad de los trabajos ya publicados. Por esta razón, el plagio está estrictamente prohibido y los textos que se identifiquen como plagio o su contenido sean fraudulentos, serán eliminados de la revista si ya se hubieran publicado o no se publicarán. La revista actuará, en estos casos, con la mayor celeridad posible. Al aceptar los términos y acuerdos expresados por nuestra revista, los autores han de garantizar que el artículo y los materiales asociados a él son originales o no infringen los derechos de autor. También los autores tienen que justificar que, en caso de una autoría compartida, hubo un consenso pleno de todos los autores afectados y que no ha sido presentado ni publicado con anterioridad en otro medio de difusión.

ISSN: 2253-6604

ETHICAL COMMITMENT

The editorial staff of the ATHLOS magazine is committed to the scientific community in ensuring the ethics and quality of the articles published. Our journal has as reference the Code of Conduct and good practices that, for publishers of scientific journals, defines the Committee of Ethics of Publications (COPE). At the same time, it guarantees an adequate response to the needs of the readers and authors, ensuring the quality of what is published, protecting and respecting the content of the articles as well as the integrity of the same. The Editorial Committee undertakes to publish corrections, clarifications, retractions and apologies when necessary.

ATHLOS declares its commitment for the respect and integrity of the works already published. For this reason, plagiarism is strictly prohibited and texts that are identified as plagiarism or its content are fraudulent, will be removed from the journal if they have already been published or will not be published. The magazine will act, in these cases, as quickly as possible. By accepting the terms and agreements expressed by our journal, authors must ensure that the article and the materials associated with it are original or do not infringe copyright. The authors also have to justify that, in case of a shared authorship, there was a full consensus of all the authors affected and that has not been previously presented or published in another medium.

MUSEO

EQUIPO EDITORIAL / EDITORIAL TEAM

Editorial:
Museo del juego
CIF B-40234106
www.museodeljuego.org

ISSN: 2253-6604

Editor / Editor-in-Chief
Dr. Manuel Hernández Vázquez
Profesor Emérito. Universidad Politécnica de Madrid (España)

Directores / Deputy Editors-in-Chief
Dra. María Espada Mateos
Universidad Politécnica de Madrid
Dr. José Carlos Calero Cano
Centro Educativo Guzmán el Bueno (España)

Consejo Asesor / Consulting Editors

Dr. Jesús Martínez del Castillo
Universidad Politécnica de Madrid (España)
Dra. Maria Beatriz Rocha Ferreira
Faculdade de Educação Física – Unicamp de Campinas (Brasil)
Dr. Francisco Javier Hernández Vázquez
Profesor -INEFC Barcelona (España)
Dra. Fátima María Bastos de Inoue
Universidad Americana de Asunción (Paraguay)
Dra.Olga Rodrigues de Moares Von Simson
Faculdade de Educação Física – Unicamp de Campinas (Brasil)
Dña. Vera Toledo Camargo
Directora del NUDECRI (Núcleo de Desenvolvimiento de la Creatividad). Investigadora del Labjor (Laboratorio del Estudios Avanzado en Periodismo)
Dr. Ángel Mayoral González
Ángel Mayoral González. Doctor en Psicología. Exprofesor del INEF de Madrid (UPM)
Dña. Tatiana Azambuja Ujacow
Universidade Federal de Mato Grosso do Sul – UFMS

Consejo editorial / **Editorial board**

Dr. José Emilio Jiménez-Beatty Navarro
Universidad de Alcalá (España)
Dr. Jesús Martínez del Castillo

Universidad Politécnica de Madrid (España)
Dra. María Martín Rodríguez
Universidad Politécnica de Madrid (España)
Dr. Antonio Rivero Herráiz
Universidad Politécnica de Madrid (España)
Dr. Ramón Torralbo Lanza
Universidad de Cantabria (España)
Dra. Fátima María Bastos de Inoue
Universidad Americana de Asunción (Paraguay)
Dra. Diana Ruiz Vicente
Universidad Camilo José Cela (España)
Dra. María Espada Mateos
Universidad Pontificia de Comillas, Universidad Internacional de la Rioja y Universidad Camilo José Cela (España)
Dr. José Carlos Calero Cano
Centro Educativo Guzmán el Bueno (España)
Dr. José Antonio Santacruz Lozano
Universidad de Alcalá (España)
Dr. Ángel Luis Clemente Remón
Universidad de Alcalá (España)
Dra. Jana María Gallardo Pérez
Universidad Politécnica de Madrid (España)
Dr. Pablo Abián Vicen
Centro Educativo Guzmán el Bueno (España)
Dr. Javier Abián Vicen
Universidad de Castilla La Mancha (España)
Dr. Miguel Vicente Pedraz
Universidad de León
Dr. Alejandro Barceló Hernando
ESERP: Escuela Superior de Empresas de Relaciones Públicas

MUSEO DEL JUEGO

íNDICE

EDITORIAL..... Pag.7
Manuel Hernández Vázquez

ACTIVIDAD FÍSICA, MOTIVACIÓN Y AUTONOMÍA PROMOVIDOS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA
Juan Antonio Ontiveros Terrazas, Sandra Ivonne Nieto Martínez, Manuel Iván Ibarra López..... Pag.11

ALTERNATIVA RECREATIVA PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS JÓVENES
Danieyi Félix Rodríguez, Alfredo Maximiliano Soler Agüero ..... Pag. 20

EXPERIENCIA PRÁCTICA EMPLEANDO LA GAMIFICACIÓN Y LAS TICS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA
Álvaro Alarte-Hernández
José Luis Arias-Estero ..... Pag. 38

PROPUESTA PARA LA ENSEÑANZA DEL BALONMANO A TRAVÉS DE ESTILOS DE ENSEÑANZA PRODUCTIVOS Y REPRODUCTIVOS EN BASE A LOS ESTILOS DE APRENDIZAJE.
Ángela Corrales, María Espada.....Pag. 66

PROPUESTA DE JUEGO PARA POTENCIAR LA COORDINACIÓN MOTORA DEL NIÑO DE PRIMER GRADO
Enrique Duharte Gómez, Eider Yober Gómez Navarro
..... Pag. 77

MUSEO DEL JUEGO

EDITORIAL Nº 24

Según el Ministerio de Sanidad en nuestro país, aunque no hemos conseguido aún la inmunidad de rebaño, lo cierto es que, gracias a la vacuna al menos en estos momentos, se haya reducido el número de fallecidos drásticamente. De esta forma, estamos viendo como poco a poco se va consiguiendo la normalidad abriéndose los centros de ocio y restauración y se permite ir con ciertas restricciones sin mascarilla al aire libre. Unas de las actividades relacionadas con el ocio activo que se han recuperado en la nueva normalidad han sido las colonias, campamentos y el excursionismo. Dado que son actividades dirigidas fundamentalmente a la población mas joven especialmente entre los 8 y 16 años, población que ha sufrido especialmente el aislamiento motivado por la pandemia del coronavirus, consideramos fundamental su recuperación para corregir los efectos negativos provocado por el aislamiento obligatorio que a lo largo de casi dos años han mantenido. Psiquiatras y psicólogos han señalado los efectos negativos del confinamiento de niños y adolescentes como el posible aumento de la ansiedad y la depresión por evento postraumático masivo. Los expertos coinciden en señalar que estas actividades, por sus características, son esenciales para el fomento de la convivencia, la autoestima y la autonomía entre la población infantil y juvenil, así como también los padres puedan conciliar sus trabajos durante el periodo de vacaciones escolares.

En España, mas de 4 millones de niños disfrutaban cada año, antes de la pandemia, a través de entidades dedicadas al ocio activo, especialmente en campamentos y colonias. Se trata de un sector que contaba con cerca de 40.000 empresas, y un volumen de facturación anual de 8.600 millones de euros, generando en torno a 200.000 empleos directos. Estas actividades reconocidas actualmente por la sociedad como necesarias y muy valoradas tuvieron sus inicios en nuestro país a finales del siglo XIX a través de la Institución Libre de Enseñanza (ILE), siendo el krausismo el que aporta el mayor bagaje doctrinal, especialmente en su relación con el cuerpo. "Descuidar la cultura del cuerpo, debilitar sus fuerzas o abusar de ellas indica el espíritu inculto, grosero, arguye ingratitud para con la naturaleza e insensibilidad ante sus santas y bellas obras".

- Influencia alemana. Especialmente de Kraus, y su idea del cuerpo. La gimnasia en un primer momento.

ISSN: 2253-6604

- Influencia inglesa. Sobre todo, recogen las teorías evolucionistas de Darwin o Spencer, el modelo de la escuela inglesa, sobre todo en su relación con el juego y el deporte.
- Influencia francesa. Sobre todo, el movimiento de P. de Coubertin y a partir de la Exposición Universal de París que trajeron nuevos métodos como el excursionismo.

La ILE, acogió las ideas evolucionistas al igual que los antropólogos y naturalistas. El interés por las actividades físicas, obedecieron a varias causas: por motivaciones de orden moral aportadas por el krausismo, por la influencia de la teoría sobre la evolución de las especies y por las ideas sobre el hombre desde el punto de vista antropológico. Los periodos de desarrollo de la ILE, fueron desde su fundación en 1876, hasta 1881, fecha en la que se deroga el Decreto de Orovio, regresando a sus cátedras los profesores expedientados. De 1882 a 1907, período escolar. En esa fecha se crea el Museo Pedagógico Nacional, cuyo director fue Manuel B. Cossío. De 1907 hasta la guerra civil (1936). en esta etapa se crea el Centro de Estudios Históricos, la Residencia de Estudiantes, el Instituto Nacional de Ciencias Físico-naturales y el Instituto Escuela. Al Curriculum Oficial de la enseñanza secundaria se le añadieron materias cómo la antropología, trabajos manuales, derecho, sociología, historia de las bellas artes, dibujo, modelado, carpintería, trabajos manuales, jardinería, gimnasia, juegos y ejercicios corporales, idiomas, etc. Las clases transcurrían de octubre a junio. en horario de 9.00 a 12.00 horas y de 14.00 a 17.00 horas, excepto los miércoles o jueves que por la tarde se dedicaba a juegos corporales o excursiones. Los domingos, se dedicaba a juegos corporales por la mañana. En los meses de verano, las sesiones eran de 8.00 a 12.00 horas, no habiendo vacaciones hasta 1892. La Educación Física en la ILE en un primer momento se desarrolló a través de la Gimnasia muscular con y sin aparatos, ejercicios militares, esgrima, carrera, natación, tiro al blanco, equitación, velocípedo, remo y vela, paseos y excursiones, jugos corporales como los bolos, el villar, la pelota, el marro, criquet, lawn tenis, foot tball, croquet, crosse, etc. Aunque en la práctica los contenidos que en la ILE tuvieron lugar fueron la gimnasia, los juegos, las colonias y las excursiones.

El juego es el medio que utiliza la ILE para desarrollar la EF: "los medios más directos, más naturales y más eficaces para realizar la Educación Física no sólo para la infancia y niñez sino para todas las edades son los juegos corporales (Guimerá)". Los argumentos antropológicos de juego según la ILE, se fundamentan en el naturalismo, en su igualdad y en su universalidad. Los movimientos en los juegos, son espontáneos y brotan sin violencia y nos enseñan con más facilidad los movimientos usuales de la

ISSN: 2253-6604

vida, son siempre agradables (efectos intelectivos, estéticos y morales). Al principio, fueron juegos tradicionales y populares los que ocupaban el tiempo de asueto (marro y chito), posteriormente se fueron introduciendo los deportes ingleses a través del profesor de origen inglés Cooper (fútbol, rounders y frontón). Y en cuanto los argumentos fisiológicos el juego se adapta mejor al trabajo individual, mejor graduación del esfuerzo y dificultad en los movimientos. La relación de la ILE y el Movimiento Olímpico, se redujo al intento de tres miembros de la ILE, se desplazaron a París como delegados al congreso constituyente del CIO (Posada, Sela y Buylla), pero no fueron admitidos y no pudieron asistir a las sesiones (julio de 1894). A partir de ese momento, la ILE mantuvo una relación distante con el CIO a pesar de que su ideario sintonizaba plenamente con las ideas de Coubertin.

Las colonias escolares tienen su origen en Zurich en 1876, cuando el profesor Bion se traslada con 10 maestros y 60 alumnos a las montaña, Se extendieron por todo Europa rápidamente por sus ventajas pedagógicas siendo los tipos de Colonias, individuales, familiares, urbanas y escolares. La ILE, organiza la primera colonia escolar en San Vicente de la Barquera en el mes de agosto de 1887, siendo el director Cossio. Estaban destinadas a niños de familias poco acomodadas, concretamente a clases menesterosas, en condiciones de vida impuestas por la miseria. Su objetivo era mejorar el estado de salud de aquellos niños que se encontraban en una situación deplorable. Reunían un grupo de niños con dos o tres maestros que se instalaban durante tres o cuatro semanas en un lugar de la sierra o de la costa, conviviendo en todas sus actividades. El carácter higiénico de las colonias, hizo que se controlase de forma cuantitativa el aumento de las dimensiones corporales. Las colonias fundamentalmente tenían un carácter físico: juegos en la playa, baños, excursiones, juego de pelota, complementado con alguna actividad intelectual como llevar un diario, escribir cartas o actividades propias del campo.

Las excursiones de la ILE, tienen como precedentes a Victorino de Feltre, Rabelais y Comenio. Sus raíces se encuentran en el naturalismo pedagógico y sobre todo en los ensayos realizados en Suiza. Permiten realizar uno de los principios de la ILE: el activismo como complemento al conocimiento receptivo y memorístico. Sin embargo, al objetivo del conocimiento intelectual se le añaden cada vez más los del ocio y desarrollo corporal. Las excursiones se convierten en un medio de educación integral al combinar aspectos intelectuales, físicos y morales. En Madrid se organizarón excursiones semanales por la ciudad, y alrededor domingos y festivos, excursiones de un día para ir al campo, excursiones de

ISSN: 2253-6604

fin de semana a la sierra, excursiones de más duración, donde se combinaba el tren cómo la marcha a pie.

Durante la Dictadura franquista, una de las actividades más sobresaliente fueron los **campamentos** que se promovieron en los últimos años a través de la Organización Juvenil Española (OJE), que yo viví de niño y posteriormente, una vez terminados mis estudios y a través de la Cooperativa Deportiva de Chamartín (CODECHA). Dentro del programa de actividades dirigidas a los colegios públicos de Chamartín (Madrid), organizamos varios campamentos en la sierra de Madrid y uno en Almería. CODECHA, como entidad privada sin ánimo de lucro, mantuvo sus actividades hasta que, con la llegada del PSOE al poder, se cambiaron las políticas de ayuda a los APA de los colegios públicos (Asociación de Padres de Alumnos) y se hizo inviable seguir con el programa de actividades que qué iba dirigido a unos 30 colegios públicos, que en aquel entonces aún no tenían profesores de EF y por tanto, el servicio que se prestaba era imprescindible en aquellos momentos, al dotarles a cada uno de ellos, al menos con un profesor titulado por centro, teniendo la responsabilidad compartida con los padres, de que los niños y niñas participasen en el programa de actividades coordinado por la Cooperativa.

Para saber más:

El juego y el deporte en la Institución Libre de Enseñanza (ILE).
museodeljuego@gmail.com

MUSEO DEL JUEGO

ATHLOS. Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte
International Journal of Social Sciences of Physical Activity, Game and Sport
Vol XXIV– Año X
Julio 2021

ACTIVIDAD FÍSICA, MOTIVACIÓN Y AUTONOMÍA PROMOVIDOS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

PHYSICAL ACTIVITY, MOTIVATION AND AUTONOMY PROMOTED IN THE PHYSICAL EDUCATION CLASS

Juan Antonio Ontiveros Terrazas

Universidad Autónoma de Chihuahua, Facultad de Ciencias de la Cultura Física Extensión Juárez

Sandra Ivonne Nieto Martínez

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey, Campus Chihuahua

Manuel Iván Ibarra López

Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, Instituto de Ciencias Biomédicas, Entrenamiento Deportivo.

e-mail: juan.terrazas@uacj.mx

Resumen

Objetivo. Conocer los niveles de Motivación, Autonomía y Rango de Actividad Física que presentan por grado los alumnos de la secundaria técnica 80 en ciudad Juárez Chihuahua. Métodos. Se evaluaron los diversos aspectos relacionados a la clase de educación física con el fin de medir su relación entre los distintos grupos de comparación. Los test utilizados en la investigación fueron; para la Motivación hacia la clase de educación física el test CMEF; para conocer el nivel de Autonomía test APALQ; y para conocer el Rango de Actividad Física que efectúa el estudiante el test LCQ. La muestra fue conformada por un total de 127 alumnos de la Secundaria Técnica número 80 en ciudad Juárez, distribuida entre los diversos grados, primero (n=42), segundo (n=37) y tercero (n=45). Resultados. Las diferencias estadísticas ($p<.05$) se presentaron entre los grupos de primero y tercer grado, en los tipos de motivación: Regulación Externa y la Desmotivación. En cuanto a la Autonomía la comparación de medias entre grupos de secundaria no presentó cambios significativos. Finalmente, la distribución de Rangos en Actividad Física se dio en los siguientes porcentajes: Sedentarios 22%, Moderadamente activos 39% y Muy activos 39%. Discusión y Conclusiones. 4 de cada 5 estudiantes se de secundaria se consideran como activos físicamente. Estos resultados son efecto de la metodología

ISSN: 2253-6604

pedagógica que el docente de educación física aplica en sus sesiones didácticas.

Palabras clave: Autonomía, Motivación, Rango de Actividad Física

Abstract

Objective. To know the levels of Motivation, Autonomy and Range of Physical Activity presented by students of technical high school 80 in Ciudad Juárez Chihuahua. Methods. The various aspects related to the physical education class were evaluated in order to measure their relationship between the different comparison groups. The tests used in the investigation were; for the motivation towards the physical education class the CMEF test; to know the APALQ test Autonomy level; and to know the Range of Physical Activity that the student performs the LCQ test. The sample consisted of a total of 127 students from Technical Secondary School number 80 in Ciudad Juárez, distributed among the various grades, first (n = 42), second (n = 37) and third (n = 45). Results. Statistical differences (p <.05) were presented between the first and third grade groups, in the types of motivation: External Regulation and Demotivation. Regarding Autonomy, the comparison of means between secondary school groups did not show significant changes. Finally, the distribution of Ranks in Physical Activity was given in the following percentages: Sedentary 22%, Moderately active 39% and Very active 39%. Discussion and Conclusions. 4 out of 5 high school students are considered physically active. These results are the effect of the pedagogical methodology that the physical education teacher applies in their didactic sessions.

Key words: Autonomy, Motivation, Range of Physical Activity.

Recibido: 4 de abril de 2021 *Aceptado: 25 de junio de 2021*

INTRODUCCIÓN

La actividad física es descrita como el movimiento corporal producido por la acción voluntaria del musculo y que provoca un cierto desgaste energético (Aznar & Webster, 2009). La actividad física se asocia a una vida más prolongada y saludable. Si hablamos de actividad física, en particular al referirnos a niños y jóvenes, es que la educación física se considera como un aspecto de gran relevancia en su formación (Devís & Peiró, 1993).

La educación física al ser aplicada dentro del contexto escolar, es definida como, la disciplina que actúa sobre diversas temáticas

del cuerpo y el movimiento (Chaverra & Darío, 2007). La educación básica representa el medio idóneo para promocionar la salud y el desarrollo de actitudes positivas mediante la educación física (Hall, Ochoa, Macías, Zúñiga & Sáenz, 2018). A medida que el estudiante avanza en edad cronológica su actitud hacia la educación física se ve cada vez peor (Vélez, 2019). Así mismo el estilo interpersonal que el docente de educación física imprime en sus clases puede condicionar el comportamiento afectivo, cognitivo y mental del estudiante (Pérez, Valero, Moreno & Sánchez, 2019).

Algunos de los motivos principales por los cuales el estudiante abandona la práctica de la actividad física se deben a conflictos de interés o simplemente por la falta de diversión (Charchaoui, Cachón, Chacón & Castro, 2017). Harris, Kuramoto, Shulzer & Retallack (2009) mencionan que en la Educación física, un aspecto importante a desarrollar es el apoyo a la autonomía del estudiante, de esta manera el docente conseguirá motivarlos y por consecuencia su involucramiento en el aprendizaje. Satisfacer la necesidad de autonomía del estudiante le permitirá tomar decisiones durante la clase, lo que generará una predisposición positiva hacia la práctica de la educación física (García, Méndez & Cecchini, 2020).

El apoyo a la autonomía del estudiante se manifiesta cuando el profesor de educación física ofrece al estudiante diversas opciones que le permitan resolver tareas por su cuenta eliminando ambientes de presión y de control (Maldonado, Pacheco & Zamarripa, 2017). Por su parte Aibar, Julián, Murillo, García, Estrada & Bois (2015) mencionan que mientras más apoyo se dé a la autonomía del estudiante, mayor será su participación en la práctica de la educación física. Así el apoyo a la autonomía que el docente produzca en el estudiante será clave en la mejora de la motivación y servirá como indicador de progreso en el proceso de enseñanza- aprendizaje (Baena, Granero, Sánchez & Martínez, 2013). El aumento de la autonomía del estudiante se relacionará directamente con una mayor motivación (Pérez et al., 2019), son varios los estudios que inciden en que el apoyo a la autonomía creada por el docente de educación física producirá diferentes efectos en la práctica regula de la actividad física.

Un estudio realizado para comparar los diversos tipos de motivación que presentaban estudiantes mexicanos y españoles a las clases de educación física, encontró que en el caso de los primeros fueron mayores los niveles en los tipos de motivación: regulación introyectada y regulación externa, así como también fue mayor el nivel de desmotivación al ser comparados con sus

ISSN: 2253-6604

homónimos de España (Vega, Vega, Blanco, Pérez & Jurado, 2019).

La motivación y autonomía que el alumno presenta en la clase de educación física repercute de forma directa en la actitud del alumno toma hacia la clase, en el modo en que realiza sus actividades y en el nivel de esfuerzo que imprime durante las sesiones de educación física (Escudero, 2009). El presente estudio pretende analizar como el docente de educación física incide en la generación de autonomía, motivación y práctica de la actividad física del estudiante de secundaria.

MATERIAL Y MÉTODOS

La investigación es de tipo no experimental, su diseño transeccional- correlacional, se pretende medir la relación entre 2 o más variables con distintos grupos de comparación (Hernández, Fernández & Baptista, 2006). La muestra fue conformada por un total de 124 estudiantes de secundaria en México y distribuida por grados según el sistema educativo: primer grado (n=42), segundo grado (n=37) y tercer grado (n=45). En la evaluación se aplicaron los test de APALQ (Assessment Of Physical Activity Levels Questionnaire por sus siglas en inglés) para medir el nivel de actividad física, CMEF (Cuestionario de motivación en educación física) para la motivación a las clases de educación física y LCQ (Learning Climate Questionnaire, por sus siglas en inglés) para medir el nivel autonomía del alumno. Al momento de la aplicación de los test, las instrucciones se dieron de manera clara y concisa a los estudiantes mediante la aplicación de cuestionarios.

Con los datos recolectados se analizaron las diferencias estadísticas mediante el uso del programa estadístico SPSS18.0 en donde se comprobó la distribución normal de los datos utilizando la prueba Z de Kolmogorov Smirnof. Dado que en la distribución de datos tuvo un comportamiento normal, la comparación entre grupos se realizó mediante el test paramétrico ANOVA de un factor para la comparación entre grupos con significancia estadística de $p < .05$.

RESULTADOS

Se observa en la tabla 1 el rango de actividad física que presentaron los estudiantes de secundaria por grado escolar. En primer grado los rangos de realización de actividad física se presentaron en moderado y muy activo en la misma proporción (40.5%) y solo 19% se clasifica en el rango de sedentario. En el grupo de segundo grado la distribución fue 40% Muy activo y 30%

ISSN: 2253-6604

en los rangos de Moderado y Sedentario. Finalmente, el tercer grado presentó 35% Muy Activo, 47% Moderado y solo el 18% Sedentario.

Tabla 1. Distribución de frecuencias y porcentajes del cuestionario APALQ (Assessment Of Physical Activity Levels Questionnaire) en estudiantes de secundaria.

Rango de actividad Física:	Primer Grado n=42		Segundo Grado n=37		Tercer Grado n=45	
	frecc	%	frecc	%	frecc	%
Muy activo	17	40.5	15	40	16	35
Moderadamente Activo	17	40.5	11	30	21	47
Sedentario	8	19	11	30	8	18

En general los estudiantes de secundaria presentaron diversos rangos de actividad física (Figura 1). 22% de la población se consideró como sedentario, 39% como moderadamente activo y 39% se consideró como muy activo.

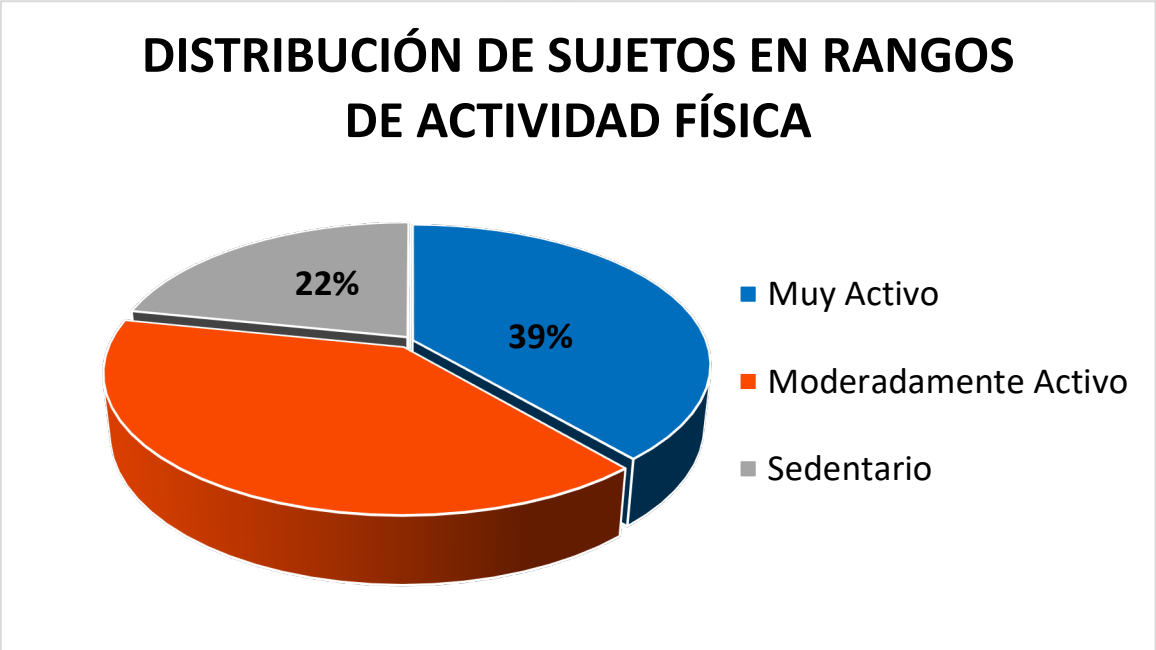


Figura 1. Rangos de actividad física de estudiantes de secundaria

En la tabla 2 se observa la comparación de medias obtenida en la valoración de los distintos tipos de Motivación mediante el test CMEF. Las diferencias estadísticas se presentaron entre los grupos de primer y tercer grado de secundaria en los aspectos de Regulación Externa y Desmotivación.

Tabla 2. *Valoración de los diversos tipos de Motivación a través del cuestionario CMEF de Sánchez-Oliva et al, en alumnos de la Secundaria Técnica 80.*

Tipo de Motivación:	Primer Grado, n=42	Segundo Grado, n=37	Tercer Grado, n=45
Intrínseca, (4-20)	16.3 ± 3.5	15.5 ± 3.8	15.7 ± 3.8
Regulación Identificada, (4-20)	15.2 ± 3.2	14.5 ± 3.8	15.6 ± 3.7
Regulación Introyectada, (4-20)	13.3 ± 2.8	13.5± 3.0	12.0 ± 3.8
Regulación Externa, (4-20)	14.6 ± 3.3*	13.8 ±3.1	12.1 ± 4.1*
Desmotivación, (4-20)	10.2 ± 4.2 *	9.7 ± 4.1	7.8 ± 3.7*

Los valores entre paréntesis corresponden al rango en la puntuación para cada variable. *= diferencia estadística entre grupos. p <0.05. ANOVA de un factor.

En la tabla 3 se observa la comparación de medias de la variable de Autonomía a través del test LCQ no se presentaron diferencias estadísticas entre los grupos.

Tabla 3. *Valoración de la Autonomía a través del cuestionario LCQ de Williams y Deci (1996), en alumnos de secundaria.*

	n=124		
	Primer Grado n=42	Segundo Grado n=37	Tercer Grado n=45
Autonomía, (14-98)	59.1 ± 14.8	57.1 ± 16.8	60.7 ± 15.1

Los valores entre paréntesis corresponden al rango en la puntuación para cada variable.
*= diferencia estadística entre grupos. p <0.05. ANOVA de un factor.

CONCLUSIÓN

A partir de la información recogida del presente estudio, podemos llegar a las siguientes conclusiones:

Es el primer grado de secundaria donde se observa un mayor interés por la práctica de la actividad física. Por su parte es el grupo de segundo grado presenta un mayor número de alumnos sedentarios. En general la mayoría de los alumnos de secundaria se considera como físicamente activos y solo 1 de cada 5 estudiantes se considera como inactivo o sedentario.

ISSN: 2253-6604

Los valores de los diversos tipos de Motivación hacia las clases de educación física fueron muy similares entre los tres grupos, sin embargo, se presentaron diferencias estadísticas entre los grupos de primer y tercer grado en cuanto a la regulación externa y la desmotivación. Los niveles de regulación externa y de desmotivación son cada vez menores conforme el estudiante avanza de un grado escolar a otro. En cuanto a la Autonomía del estudiante de secundaria pudimos comprobar que esta se mantiene de manera similar a lo largo de los tres grados del nivel educativo. Esta investigación concuerda con Pérez et al (2019) al afirmar que esto se debe al estilo el estilo interpersonal que el docente de educación física ilustra al impartir sus clases.

La importancia de conocer el grado de motivación que presentan los alumnos hacia la clase de Educación física o la autonomía del alumno radica en logro de un mayor número de sujetos que se mantienen físicamente activos, y es así como el docente logra que los contenidos de la educación sean transmitidos al alumno y coadyuve al surgimiento de satisfacción cuando realiza alguna actividad que se disfruta.

DISCUSIÓN

El objetivo principal de este estudio fue el conocer como inciden la motivación y la autonomía en los diversos grados de educación secundaria respecto a la clase de educación física.

En general la mayor parte de los estudiantes de la escuela secundaria mencionan mantenerse físicamente activos y solo 1 de cada 5 se considera a sí mismo como sedentario.

Los niveles de autonomía fueron similares en los tres grados de secundaria y no se presentaron diferencias entre grupos. Por lo que se asume que los niveles de autonomía son iguales en los tres grados de secundaria.

En cuanto a los tipos de motivación, la regulación externa disminuye conforme los estudiantes son comparados por grado escolar, esto quizás se deba en gran medida a la maduración del estudiante al participar en clase de educación física.

Semejante a nuestros resultados Vega et al, (2019) mencionan los altos niveles de desmotivación que presentan estudiantes mexicanos. En este estudio se rescata que el nivel de desmotivación es mayor durante los primeros grados y este disminuye conforme se avanza al último grado de secundaria.

ISSN: 2253-6604

En gran medida los resultados obtenidos en esta investigación se deben a la preparación profesional del docente e incluso al contexto donde se desarrollan. La gran variedad de antecedentes que se tienen en torno al tema de motivación y autonomía producidas por la clase de educación física, nos permite enriquecer la práctica pedagógica. Se recomienda para futuras investigaciones relacionadas al tema, la selección de muestras poblacionales más amplias y que permitan otros tipos de análisis estadísticos.

REFERENCIAS

Aibar A., Julián J., Murillo B., García L., Estrada S. & Bois, J. (2015). Actividad física y apoyo de la autonomía: El rol del profesor de Educación Física. Psicología del Deporte, 155-161.

Aznar S. & Webster T. (2009). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Ed.Grafo. España.

Baena, A., Granero, A., Sánchez, J., & Martínez, M. (2013). Apoyo a la autonomía en Educación Física: antecedentes, diseño, metodología y análisis de la relación con la motivación en estudiantes adolescentes. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (24), 46-49.

Charchaoui, I., Cachón, J., Chacón, F., & Castro, R. (2017). Tipos de motivación para participar en las clases de educación física en la etapa de enseñanza secundaria obligatoria (ESO). Acción Motriz: Tu Revista Científica Digital, 18, 37-46.

Chaverra, B. & Darío, I. (2007). Aproximaciones epistemológicas y pedagógicas a la educación física. Un campo en construcción. Funámbulos Editores. Colombia.

Devís, J., y Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. Revista de psicología del deporte, 2(2), 0071-86.

Escudero, D. (2009). La motivación hacia la clase de educación física. EFDeportes.com, Revista digital. Buenos Aires. N° 134. https://www.efdeportes.com/efd134/la-motivacion-hacia-las-clases-de-educacion-fisica.htm

Hall, J., Ochoa, P., Macías, R., Zúñiga, R., & Sáenz, P. (2018). Actividad física moderada a vigorosa en educación física y recreo en

estudiantes de primaria y secundaria de la frontera México-USA. Sportis, 4(3), 426-442.

Harris K., Kuramoto L., Schulzer M. & Retallack J. (2009). Effect of school-based physical activity interventions on body mass index in children: a meta-analysis. CMAJ, 719-26.

Hernández, R., Fernández, C & Baptista, P. (2006). Metodología de la investigación. Distrito Federal, México: McGraw-Hill.

Maldonado, E., Ríos, R., & Zamarripa, J. (2017). Validación mexicana del cuestionario de clima de aprendizaje adaptado a la educación física. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (32), 115-118.

Pérez, A., Valero, A., Moreno, J., & Sánchez, B. (2019). Revisión sistemática del apoyo a la autonomía en educación física. Apunts. Educación física y deportes, 4(138), 51-61.

Romero, C., Giménez, A., & Estrada, J. (2020). Papel predictivo de las metas de logro 3x2 sobre la necesidad de autonomía en Educación Física. Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad, 6(1), 1-17.

Vega, H., Vega, D., Blanco, J., Pérez, J., & Jurado, P. J. (2019). Motivación hacia la clase de educación física en preadolescentes mexicanos y españoles. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (36), 216-219.

Vélez, A. (2019). Análisis de las actitudes de los alumnos hacia la Educación Física según cada etapa educativa. Lecturas: Educación física y deportes, 23(249), 8

ATHLOS. Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte
International Journal of Social Sciences of Physical Activity, Game and Sport
Vol XXIV– Año X
Julio 2021

ALTERNATIVA RECREATIVA PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS JÓVENES

RECREATIONAL ALTERNATIVE FOR HARVESTING OF YOUNG PEOPLE´S FREE TIME

Lic: Danieyi Felix Rodriguez
Profesor Auxiliar. Facultad de Cultura Física. Universidad de Guantánamo. Cuba
danieyifr@cug.co.cu

MSc. Alfredo Maximiliano Soler Agüero
Profesor Asistente Facultad de Cultura Física. Universidad Guantánamo.
asoler@cug.co.cu

Resumen

Esta investigación está orientada al estudio de la situación actual de la Recreación Física en la Comunidad Carrera Larga del municipio El Salvador, Guantánamo, encaminado a solucionar uno de los problemas existentes, el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes de 20 a 24 años a través de actividades físico deportivas- recreativas acorde a sus gustos necesidades y preferencias. Durante la aplicación del diagnóstico se arrojó que a estos jóvenes no se les ofertan actividades físico- deportivas -recreativas de forma sistemática y con una concepción metodológica dirigida a estas edades, por lo que participan en manifestaciones recreativas protagonizadas por adultos donde predomina el alcoholismo y otras tendencias negativas a seguir que reproducen las acciones observadas en los adultos por lo que determinamos elaborar una alternativa recreativa basada en actividades físico deportivas-recreativa que contribuya al aprovechamiento del tiempo libre de forma sana y provechosa en estos jóvenes. Para revelar el problema existente utilizamos como métodos teóricos el análisis y síntesis, el histórico lógico, ¡el sistémico estructural funcional y el Inductivo deductivo; como métodos empíricos la observación, la entrevista, la encuesta y la consulta a especialistas, y como técnica matemática el cálculo porcentual.

Palabra Clave: tiempo libre, jóvenes, aprovechamiento.

Summary

This research is aimed at studying the current situation of Physical Recreation in the Carrera Larga Community of the municipality of El Salvador, Guantánamo, aimed at solving one of the existing problems, the use of free time in young people between 20 and 24 years of age through of physical sports-recreational activities according to your tastes, needs and preferences. During the application of the diagnosis, it was found that these young people are not offered physical-sports-recreational activities in a systematic way and with a methodological conception aimed at these ages, so they participate in recreational manifestations led by adults where alcoholism and others predominate. Negative tendencies to follow that reproduce the actions observed in adults, for which reason we determined to develop a recreational alternative based on physical sports-recreational activities that contributes to the use of free time in a healthy and profitable way in these young people. To reveal the existing problem we use as theoretical methods the analysis and synthesis, the logical historical, the functional structural system and the deductive inductive; as empirical methods the observation, the interview, the survey and the consultation of specialists, and as the mathematical technique the percentage calculation.

Key Word: free time, young people, use

Recibido: 28 de octubre de 2020 *Aceptado: 22 de junio de 2021*

Introducción

La práctica sistemática de las actividades físico deportivas-recreativas, ayuda al equilibrio físico, biológico y psicológico de los individuos, para poder enfrentar la vida en la sociedad. Su implementación dentro del entorno comunitario es de gran importancia, atendiendo que las mismas se convierten en un factor que tributa al desarrollo armónico del hombre, y que a su vez le sirve de terapia social para enfrentar el alcoholismo, tabaquismo y otras tendencias negativas; para su diversión y esparcimiento; lo que contribuye de manera especial a un mejor aprovechamiento del tiempo libre.

Precisamente la comunidad, constituye la célula básica de todo análisis que se realice a la sociedad, por constituir la cantera en la que se sientan las relaciones humanas y, por tanto, toda una serie de factores conductuales vinculados al proceso de educación y formación del hombre. Partiendo de este análisis realizado por psicólogos acerca de la recreación, se plantea que la recreación y la actividad física como parte de esta, son consideradas hoy en día como una necesidad para todos los seres humanos y debe estar

ISSN: 2253-6604

al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad física. Ésta es reconocida por el gran beneficio que le brinda al hombre ya sea en la salud, en la economía, o en la sociedad.

El estado cubano, a pesar de la difícil situación económica y social que ha enfrentado durante más de 52 años, está asociado a las preocupaciones y acciones del desarrollo integral comunitario, en lo que la comunidad tiene un papel importante para la realización del trabajo educativo y formativo, por eso resulta inevitable e ineludible la obligada búsqueda de diseños que permitan enfrentar una política de desarrollo de la práctica de la actividad deportiva y la Recreación Física en función del aprovechamiento del tiempo libre de forma sana con un carácter masivo y de espectáculo, que conlleven a incrementar la calidad de vida de la población en niños, jóvenes y ancianos.

Cuba ha puesto en práctica actividades con fines recreativos que han incorporado activamente a diferentes centros laborales, de salud y educación en todas las enseñanzas para constituir un vínculo efectivo en programas y proyectos de rescate de tradiciones en la vida comunitaria, además como medio para fomentar la cultura, las tradiciones históricas y las costumbres de la comunidad.

La necesidad de solucionar los problemas propios de cada comunidad, relacionados con la práctica sistemática y controlada de la actividad física, obliga a profundizar en métodos, estilos y técnicas desde un enfoque de investigación participativa, en la elaboración y desarrollo de proyectos comunitarios en los que a la vez que se resuelve un problema inmediato, a mediano plazo se logran crear las bases de una cultura general integral que permita a la comunidad implicada, la adopción de actitudes y prácticas adecuadas que eleven establemente su calidad de vida en la población.

Un elemento relevante de la práctica de la Recreación Física lo constituye su enfoque comunitario que, no sólo está dirigido a lograr una máxima participación de la comunidad en las diferentes actividades, sino también que los profesores, dirigentes, funcionaros, especialistas, promotores, técnicos, metodólogos y cuados del deportes trabajen en los instituciones deportivos y sean parte de ese entorno social donde viven y desarrollan todas sus actividades, siendo a la vez conductores y partícipes de los cambios sociales que se diseñan en la comunidad, para lo que deben tener en cuenta que: está constituida por el conjunto de participantes que viven en una comunidad geográficamente

ISSN: 2253-6604

determinada cuyos miembros comparten intereses y actividades, con relaciones interpersonales y sobre todo intereses comunes. (Según Arias Herrera, H. 1995).

Por lo que todos los procesos de aplicación o trasformación que se desarrollen dentro de la comunidad y tengan participación directa o indirecta en parte, o en la totalidad de los factores que la integran, tienen un carácter comunitario y participativo. Se debe recordar que constituye una necesidad que a los niños, jóvenes, ancianos y trabajadores se les brinden la posibilidad de contar con actividades recreativas que aprovechen de forma sana el tiempo libre del que disponen, teniendo en cuenta que la Recreación Física ocupa un lugar especial en el sistema de desarrollo integral armónico del individuo. A pesar de que esta no descarta a ningún grupo etáreo ni establece diferencias de sexo, y que su carácter educativo, desarrollador y formador de habilidades físicas y cognoscitivas, de conductas sociales y de la personalidad del individuo está dirigido a todos por igual, se considera que los beneficios que brinda la práctica sistemática y controlada de estas actividades tiene mayor impacto en los practicantes de edades tempranas, teniendo en cuenta que estos se encuentran en una difícil etapa de formación de la personalidad, la conducta y su posición cómo ser social.

Se realizó un estudio exploratorio en la circunscripción 25 del Consejo Popular Carrera Larga del municipio El Salvador a partir de la observación y encuestas, arrojando un conjunto de problemas en la satisfacción de los gustos necesidades y preferencias en las actividades y una serie de hábitos perjudiciales en jóvenes, según investigaciones de salud. Durante la aplicación del diagnóstico, unido a las vivencias y realidades cotidianas, se detectan las siguientes irregularidades en la oferta, organización y realización de acciones recreativas comunitarias para el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes las cuales traen consigo la insatisfacción de los mismos.

Dado el criterio de las acciones recreativas comunitarias como necesidad y derecho del pueblo, es que la autora realiza un estudio de
toda una serie de opciones, gustos, necesidades, preferencias y deseos de los jóvenes de la circunscripción 25 del Consejo Popular Carrera Larga del municipio El Salvador los que han referido no contar con una variada oferta. Esto se pudo constatar a través de observaciones, encuestas y entrevistas realizadas a los habitantes, conjuntamente con los factores vinculados a dicha actividad. Además, se precisan a través de los instrumentos

ISSN: 2253-6604

aplicados en la investigación a diferentes entes de la comunidad y en el contacto con los jóvenes una serie de limitaciones como son:

1. Escasa actividades que respondan a satisfacer los gustos y preferencias de los jóvenes en este Consejo Popular.
2. Poca divulgación de las acciones y ofertas recreativas, por lo que se realizan las actividades espontáneas de cada joven de forma desordenada y sin un fin educativo que esté en función de crear en los mismos un óptimo aprovechamiento de su tiempo libre.
3. Insuficientes las actividades planificadas acordes a la comunidad, lo que trae como consecuencia que los jóvenes presenten un uso inadecuado de su tiempo libre.

Los jóvenes son uno de los grupos etarios que abarcan mayor población, así como también la complejidad en esta etapa del desarrollo. El comienzo de la juventud los estudiosos del tema lo abordan como un segundo momento o fase de la adolescencia o adultez temprana. No se pueden establecer límites que enmarquen categóricamente la diferencia, pero sí hay rasgos que la caracterizan. En esta etapa se desarrolla la esfera afectivo moral, en la cual se destaca como adquisición fundamental el desarrollo de la personalidad, la aparición de la concepción del mundo, que no es más que la representación que posee el joven de la realidad en su conjunto; abarca un conocimiento valorado de sus leyes, del lugar que ocupa el hombre en ella y de sí mismo, por lo que presenta un carácter generalizado y sistematizado. Esta formación permite al joven elaborar criterios propios en las esferas de la ciencia, la política, la moral y la vida social en general. Estos puntos de vistas, con los que se siente afectivamente comprometido, se convierten en reguladores efectivos del comportamiento.

La comunidad es un lugar importante donde se reúnen los jóvenes, pues es el escenario ideal para la organización y desarrollo de múltiples actividades recreativas acordes con las necesidades y con las circunstancias existentes: intereses de estos jóvenes, gustos, preferencias necesidades y juegos creados espontáneamente por ellos mismos. Es allí donde tiene cabida el caudal casi inagotable de juegos populares y tradicionales de la comunidad, que constituye la vía natural de juegos para los jóvenes, surgen nuevos juegos que nacen anónimamente y de forma espontánea, los que se practican intensamente hasta pasar a integrar los juegos tradicionales.

Por lo que resulta indispensable que los profesores de Recreación Física estén atentos siempre a la existencia de tales circunstancias

ISSN: 2253-6604

para estimular la realización de variadas disciplinas recreativas e incidir pedagógicamente, adaptando en la actividad físico deportivas – recreativas cualquier juego nuevo, por incoherente e inútil que parezca.
Sin embargo, se pudo constatar a partir de la aplicación de diferentes instrumentos de investigación que las mayores dificultades están dadas en que después del horario docente los jóvenes no realizan ninguna actividad recreativa de forma controlada y planificada que le permita aprovechar el tiempo libre. Estos participan en manifestaciones recreativas protagonizadas por adultos, tales como: el juego de dominó, de cartas y otros, donde predomina el consumo de alcohol, ¡el tabaquismo, las palabras obscenas, hábitos que atentan contra la adecuada formación social de los jóvenes; si se tiene en cuenta que en estas edades comienzan a vivir una nueva etapa de su vida.

Por todo lo anteriormente dicho se plantea como problema científico: ¿cómo contribuir al aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes del Consejo Popular Carrera Larga en el municipio El Salvador, Guantánamo?. Se define como objetivo de la investigación: elaborar una alternativa recreativa para el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes del Consejo Popular de Carrera Larga del municipio El Salvador, Guantánamo. En el desarrollo de esta investigación se utilizaron los siguientes métodos científicos:

Métodos del nivel teórico:

Histórico y lógico: para captar el desarrollo histórico del objeto, el sistema de leyes que actúan como fundamento de su desarrollo y lo explican.

Análisis- síntesis: para analizar la información de la literatura consultada, así como los datos obtenidos con la aplicación de los métodos empíricos.

Inducción - deducción: para establecer generalizaciones, deducir los datos y las teorías existentes sobre las características y relaciones fundamentales del objeto de estudio.

Sistémico estructural funcional: para la elaboración de la alternativa recreativa teniendo en cuenta el carácter integrador y la concepción sistémica para el perfeccionamiento del proceso de recreación física comunitaria.

ISSN: 2253-6604

Métodos del nivel empírico:

Análisis documental: permitió el estudio y análisis de los contenidos y materiales metodológicos, especialmente relacionados con las actividades físico deportivo-recreativas en la comunidad que están dirigidas a los jóvenes.

Observación: se puntualiza a través de la utilización de una guía para realizar una valoración general de la asistencia, organización y permanencia por parte de los jóvenes en las actividades físicas deportivas-recreativo, comprobando si se tuvo en cuenta la planificación, organización, control y nivel de motivación en las mismas.

Encuesta: se les aplicó a jóvenes para diagnosticar y evaluar su estado de satisfacción con respecto a las actividades que realizan en su tiempo libre, así como conocer el estado de aceptación de la muestra objeto de estudio al concluir cada actividad planificada en la alternativa.
Entrevista: se les aplicó a los directivos del combinado y los profesores de Recreación Física para evaluar y determinar el conocimiento y las principales opiniones en cuanto a la organización y desarrollo de las actividades físico deportivo recreativa realizadas en la comunidad en función de aprovechar el tiempo libre en los jóvenes.
Consulta a especialistas: para determinar la factibilidad de la alternativa recreativa elaborada.

De nivel matemático:

Técnica porcentual: para interpretar cuantitativamente los resultados obtenidos en toda la investigación. En este trabajo se tienen presente los aspectos teóricos vinculados con el proceso de la recreación física, enfatizando en los elementos que inciden en el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes, se revelan las tendencias históricas de la Recreación Física en Cuba, teniendo en cuenta las transformaciones socioeconómicas, políticas y el desarrollo de la práctica de la actividad física de forma sana, controlada y sistemática en el país, además, se hace una caracterización de los aspectos pedagógicos y psicológicos, y los resultados del diagnóstico hasta las conclusiones del capítulo.

Para comprender el surgimiento y la evolución histórica de la recreación en Cuba se consideró oportuno tomar como referencia las etapas históricas en las que encuentran puntos de contacto con el objeto de esta investigación, determinando como contenido

ISSN: 2253-6604

los siguientes elementos: estructura organizativa a nivel social, carácter y tipo de actividades recreativas que se realizaban, espacio que empleó, el objetivo y fin de esas actividades.

Etapa I. Antes de la colonia (1512)
Las referencias encontradas sobre las manifestaciones recreativas en Cuba durante esta etapa aparecen estrechamente vinculadas a las prácticas productivas y religiosas, así las representaciones músico-danzarías y pictóricas respondían a los preparativos de las cosechas, la caza y la pesca. G. Gutiérrez, (1979), reconoce en tales expresiones la génesis de actividades físicas con fines recreativos.

Etapa 2. Colonia (1512 - 1889)
En esta etapa el surgimiento de la diferenciación social y la propiedad privada da paso al modo de producción donde se pone de manifiesto los primeros síntomas diferenciadores entre el tiempo dedicado al trabajo y el dedicado al ocio; dadas las nuevas relaciones sociales y características de la época, la ocupación del tiempo de ocio fue expresión de nuevas formas de entretenimiento o diversión por parte de los diferentes grupos sociales que fueron creando la simiente de la cultura autóctona.

Etapa 3. Neocolonial o República Neocolonial. (1902 – 1958)
En la etapa neocolonial en Cuba, la Recreación física como fenómeno social inherente a los derechos del hombre como ser social era casi desconocida. Se han encontrado datos que revelan que en 1807 es enviado el Padre Juan Bernardo O´ Gaban de Santiago de Cuba, por la Real Sociedad de la Habana, a Europa para hacer estudios sobre la Cultura Física. Para muchos es considerado el Padre de la Cultura Física Cubana. En esta época surgen instituciones sociales alrededor de las cuales principalmente se van a desarrollar actividades culturales, deportivas y recreativas, determinando su envergadura la solvencia de la clase que representan.

Etapa 4. Revolución en el Poder. (1959 – 2009)
Con el triunfo revolucionario en enero de 1959 la recreación, su organización y apoyo pasó a ser preocupación del nuevo gobierno, como parte inseparable del cambio en la calidad de vida de la población. En el mismo año del triunfo se creó el Ministerio de Bienestar Social que tenía entre sus funciones atender a la niñez a través del departamento de Recreación, para lo cual contaba con tres programas de trabajo: programas en parques y calles, en centros de recreación y el dirigido a los campamentos.

ISSN: 2253-6604

Otra de las transformaciones fue la creación del Instituto Nacional de la Industria Turística, organización dedicada a la administración de las instituciones recreativas que antaño servían a la burguesía y ahora abrían sus puertas al pueblo. Las playas y antiguas sociedades, centros de pesca, cafeterías, hoteles y moteles pasaron a ser propiedad de la clase obrera en el poder.

El 23 de febrero de 1961 con la promulgación de la Ley 936 se creó el Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER) institución que desde entonces se ocupa de tales menesteres en coordinación con otros organismos de la sociedad.

En 1962 se oficializó dentro de la estructura del INDER la dirección de Recreación que inició su accionar tomando como antecedentes las acciones realizadas al triunfo revolucionario por el Ministerio de Bienestar Social, para emprender la concreción de tres programas básicos: Programa de Recreación Rural y Urbana. Programa de Campismo y Programa de Excursionismo. Cada uno tenía como propósitos la organización, ejecución y control de las actividades recreativas en toda su amplitud, extensión y variedad para el beneficio del pueblo. Bajo el auspicio de estos programas la coordinación con otros organismos e instituciones sociales posibilitó el desarrollo de un sin número de actividades físicas, deportivas y recreativas dirigidas a los diferentes sectores poblacionales y a todo lo largo y ancho del país.

De vital importancia resultó, en estos años, el surgimiento del Instituto Superior de Cultura Física (década del 70) como eslabón indispensable para la elevación del nivel profesional de los instructores, las escuelas comunitarias y las Organizaciones No Gubernamentales (ONG) que de una forma u otra tienen relación e inciden en el desarrollo de las comunidades y especialmente de las rurales.

Cuando se habla de Recreación es necesario referirse al origen etimológico de la palabra el cual viene dado por una raíz latina de la palabra RECREATIO que significa renovar, recuperar y restaurar una situación vivida o vivenciada que generalmente produce una conducta satisfactoria en el ser humano (Ramos,1986). Para establecer un concepto de la Recreación, es obligatorio recurrir al Dr. C. Aldo Pérez, Metodólogo Nacional de Recreación en Cuba, quien defiende el criterio de que esta: es una actividad integral, que como fenómeno social está constituida por formas creativas específicas que se expresan en actividades artísticas, literarias, cognoscitivas, físico- deportivas, educativas y profilácticas, sin olvidar algunas formas particulares que presentan la suma o

ISSN: 2253-6604

integración de más de un grupo de actividades señaladas, por ello está estrechamente relacionado con la educación, auto educación, higiene física y psíquica, la cultura y la diversión, que cumplen un papel coadyuvante en la formación de la personalidad en el socialismo. (Pérez, 2003). Sin embargo, otro autor la define como: todo tipo de actividad relacionada dentro del tiempo libre, no sujeta a normas o intereses laborales, con carácter voluntario, capaz de desarrollar la personalidad y ofrecer al hombre una plataforma desde la cual pueda compensar las carencias y déficit surgido en el ámbito y movimiento de su existencia. (Perales, 1980).

Al analizar los conceptos planteados por los autores mencionados, se puede observar que, aunque expresados de diferentes procederes, ¡ambos coinciden en el carácter voluntario, educativo, formativo y desarrollador de la misma; así como en que esta actividad se concibe dentro del tiempo libre de las personas. Aunque la autora del trabajo asume el expuesto por el Dr. C Aldo Pérez por considerarlo más completo y actual. La recreación física es un campo de experiencias y actividades que se realizan en el tiempo libre, libremente escogido y posee la potencialidad de enriquecer la vida, ¡mediante la satisfacción de ciertas necesidades básicas del individuo y de cultivar relaciones humanas sanas y armoniosas; es por consiguiente una actividad educativa, que promueve el desarrollo intelectual, psíquico y físico del individuo y de la comunidad, brindándole, además satisfacciones y experiencias placenteras. (Pérez, 2003). Se aprueba el criterio de este autor, porque la función más importante de la Recreación Física es brindar al individuo bienestar y sano desarrollo de sus capacidades y expansión de sus horizontes personales.

Si se profundiza más en la conceptualización de la Recreación Física, teniendo en cuenta los criterios de los diferentes autores citados, se podría definir como el conjunto de actividades de contenido recreativo, deportivo y/o turístico que el individuo desarrolla voluntariamente en su tiempo libre como descanso activo, de forma individual o colectiva que contribuye a su formación multilateral.

En relación con todo lo expuesto, se considera que la práctica de actividades físico deportivos - recreativo deben mostrarse, como una actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer, que, aunque susceptible de establecer de forma sistemática y rigurosa se presenta generalmente como flexible, libremente.

ISSN: 2253-6604

Para Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, Recreación ''es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales''. Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres ''D'': Descanso, Diversión y Desarrollo.

El descanso libera a las personas de la fatiga, cuando las mismas participan en actividades deportivas -recreativo se protegen del desgaste provocado por las tensiones derivadas de las obligaciones cotidianas, especialmente de las laborales. En el caso de los jóvenes que habitan en las comunidades, quienes tienen gran cantidad de tiempo libre, el participar en estas durante este tiempo contribuye a liberar las tensiones que producen las diversas problemáticas que se viven día a día y que van en detrimento de su calidad de vida. La diversión libera al individuo del aburrimiento, la monotonía y la rutina, dado que el hombre moderno experimenta a menudo la necesidad de una ruptura con sus quehaceres cotidianos, para vencer las insatisfacciones y frustraciones que estos generan.

El desarrollo de la personalidad, libera de los automatismos del pensamiento y de la acción cotidiana, permitiendo una participación social más amplia y más libre, así como un cultivo general del cuerpo, la sensibilidad y la razón más allá de la exigencia de la formación práctica. Entre los objetivos que debe plantearse el profesional de la recreación se encuentra, el atribuir más importancia a la participación que al resultado final y hacer énfasis en valores educativos tales como la comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, fomentar la creatividad, la educación, ofrecer la diversidad, estimular la cooperación y el espíritu de equipo, respeto a los compañeros.

En esta línea Camerino & Castañer, (1988), definen como actividades recreativas, aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas, técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los procesos comunitarios, que se puede generar la aplicación de un nuevo tratamiento pedagógico y no especialización ya que no se busca una competencia ni logro completo.

Diagnóstico del estado actual sobre el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes de 20 a 24 años de edad de la

ISSN: 2253-6604

comunidad Carrera Larga del municipio El Salvador. Durante el desarrollo de la investigación efectuada en la comunidad Carrera Larga municipio El Salvador, Guantánamo, de una población de 362 jóvenes de 20 - 24 años de edad, se seleccionó una muestra de 90 integrada por ambos sexos que representa el 24,9 % de la población, conformada por 40 jóvenes de 20 a 21 años de edad, de ellos 25 son hembras y 15 varones; 30 jóvenes de 22 a 23 años de edad, correspondiendo 16 al sexo masculino y 14 al femenino, y 20 de 24 años.

Se tuvo en cuenta el criterio de cinco especialistas (un director del combinado deportivo de Carrera Larga, un subdirector del Deporte Participativo Actividad Recreativas, un metodólogo de Recreación Física de la dirección municipal de deportes de El Salvador y dos técnicos de Recreación Física), estos cuentan con más de 15 años de trabajo vinculados a la Recreación Física, además de dos funcionarios comunitarios (Presidente del Consejo Popular de Carrera Larga y el Delegado de la Circunscripción 25), con experiencia en trabajo con la comunidad donde se investiga. Se realizó un diagnóstico preliminar que permitió conocer hacia donde orientar la investigación, para ello, tuvimos en cuenta los siguientes indicadores:

1. Características socio-demográficas de la comunidad en estudio.
2. Infraestructura en cuanto a instalaciones deportivas, recreativas.
3. Personal técnico para enfrentar en la comunidad objeto de estudio.
4. Principales resultados:

Antes de proceder al análisis de las encuestas y entrevistas efectuadas, es necesario aclarar que para la evaluación en Aceptable, Poco Aceptable y No Aceptable de las respuestas ofrecidas, tuvimos en cuenta los datos obtenidos mediante las observaciones hechas, que nos permitieron establecer claves evaluativas confeccionadas a partir de una valoración objetiva de la situación real de la Recreación Física y la
ocupación del Tiempo Libre de los jóvenes muestreados de la comunidad donde se investiga, brindándonos elementos para proceder a la evaluación de dichas respuestas.

Análisis de los instrumentos

Análisis de la encuesta inicial aplicada a los jóvenes de la muestra (Anexo # 1). En un primer momento se aplicó la encuesta para determinar los intereses y necesidades recreativas, así como la

ISSN: 2253-6604

frecuencia y momentos en que deseaban realizar las actividades en función del aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes.

En la primera pregunta, referido a si le gusta participar en actividades físico deportivas recreativas 78 de 90 jóvenes (86,66 %) respondieron que siempre le gusta practicar actividades físico deportivas recreativas, siendo evaluadas las respuestas como Aceptables; seis jóvenes (6,66 %) respondieron que a veces le gusta participar estas actividades, siendo evaluada la respuesta como Poco Aceptables y siete (7.77 %), que nunca le gusta practicar este tipo de actividad.

Con relación a la segunda pregunta, referente a si disponen de tiempo libre para participar en estas actividades, 86 jóvenes respondieron que sí, representando un 95,5 %, siendo evaluadas las respuestas como Aceptables; solo 4 (4,44 %) del total respondió que a veces disponen de tiempo libre, siendo evaluada la respuesta como Poco Aceptables.

En la tercera pregunta, referida a que si en la comunidad les ofertan actividades físico deportiva-recreativas que le permitan aprovechar su tiempo libre, 68 (75,55 %) de los encuestados opinan que a veces se ofertan estas actividades, de ellos 32 son féminas y 46 varones, siendo evaluadas las respuestas como Aceptables; 21 (23,33 %) plantean que siempre se ofertan, siendo evaluada la respuesta como Poco Aceptables; mientras que 17 (18,88 %) opinan que nunca se ofertan actividades físico deportiva-recreativas, siendo evaluada la respuesta como No Aceptables.

Según las respuestas ofrecidas en la cuarta pregunta, donde se preguntó sobre qué actividades físico deportiva -recreativas les gustaría realizar, el mayor porcentaje de encuestados se inclinó preferentemente por las Caminatas (63 %), el Palo ensebado (57 %), Beisbol (48 %), Juegos tradicionales (45 %) y Fútbol (43 %).

En relación a la quinta pregunta, relacionada con el lugar donde prefieren realizar estas actividades físico deportiva -recreativas para aprovechar su tiempo libre, 79 (87,77 %) plantean que prefieren realizar las actividades físico deportiva - recreativas dentro de la comunidad, siendo evaluadas las respuestas como Aceptables; mientras que 20 (22,22 %) desea recrearse fuera de la comunidad, siendo evaluadas las respuestas como Poco Aceptables. Estos resultados nos conllevaron a planificar actividades dentro y fuera de la comunidad para satisfacer las necesidades recreativas de todos los muestreados. En la última pregunta, relacionada en que horarios del día te gustaría realizar

ISSN: 2253-6604

dichas actividades, respondieron 17 (18,88 %) de 90 que preferían el horario de la mañana, siendo evaluadas las respuestas como Poco Aceptables; 81 (90,0 %) respondieron que, en horas de la tarde, siendo evaluadas las respuestas como Aceptables. Las respuestas ofrecidas nos indican la planificación de las actividades en horas de la tarde después del horario docente.

Análisis de la entrevista aplicada a los directivos y profesores de recreación física del combinado deportivo de Carrera Larga (Anexo # 2). En el análisis de las entrevistas realizadas, con el objetivo de determinar las principales razones que tienen los directivos del centro relacionados con la organización y desarrollo de las actividades físico deportivas-recreativas las cuales se ejecutan con los jóvenes de la comunidad Carrera Larga, el 100 % de los entrevistados coinciden en que los jóvenes poseen tiempo libre, y añaden que este espacio de tiempo está dado esencialmente, después de terminado el horario docente donde estos realizan actividades ajenas a las planificadas por la escuela, siendo evaluadas las respuestas como Aceptables.

En la segunda pregunta, donde se analiza en si es necesario planificar actividades físico deportivas - recreativas para aprovechar el tiempo libre en los jóvenes, el 100 % considera que existe la necesidad de planificar actividades de este tipo, fundamentando que estas, no satisfacen las expectativas de los jóvenes además, plantean que la práctica de actividades físico deportivas - recreativas son una vía factible para aprovechar el tiempo libre de los jóvenes, siendo evaluadas las respuestas como Aceptables.

En una tercera interrogante, al preguntar con qué frecuencia se realizan las actividades físico deportivas-recreativas en la comunidad, 6 (6,66 %) entrevistados plantean que se realizan con poca sistematicidad, por la poca cantidad de profesores que laboran en la comunidad donde se investiga teniendo en cuenta las dimensiones de la misma, y se desarrollan fundamentalmente en días no laborables para agrupar mayor cantidad de participantes, siendo evaluadas como Aceptables; mientras que uno (1,11 %) opina que se realizan con bastante frecuencia, siendo evaluadas como Aceptables teniendo en cuenta que las observaciones realizadas arrojaron otra información.

Se considera que la poca práctica sistemática de estas actividades, limita las posibilidades de recreación de forma controlada y consecuente en los jóvenes, ya que para satisfacer sus necesidades recreativas dependen de situaciones ajenas a la

ISSN: 2253-6604

voluntad de los mismos, por lo que se deben planificar las mismas con una frecuencia que permita a los jóvenes satisfacerlas sin depender de factores que afecten sus intereses recreativos.

Por último, al interesarnos si se ha instrumentado algún diseño de intervención comunitaria para aprovechar el tiempo libre en los jóvenes mediante actividades físico deportivas-recreativas en horario extradocente, manifestaron que no se ha elaborado, agregando que la fuerza técnica de la recreación física que labora en el combinado deportivo está en formación profesional y no poseen los conocimientos técnico – metodológico como para realizar este tipo de investigación, siendo evaluadas las respuestas como Aceptables.

Resultados del análisis de la observación participativa (Anexo # 3).

Llevando a la práctica los elementos que aparecen en la guía de observación, se efectuaron las observaciones en 6 momentos en fines de semana para observar cómo se comportaba la participación y la retención durante las actividades físico deportivo-recreativas que desarrollaban los jóvenes antes de la aplicación la alternativa recreativa, y 22 observaciones efectuadas durante la aplicación de la alternativa, de estas, 16 fueron en días de semana y 6 en fines de semana en un período de 4 meses.

Las observaciones realizadas inicialmente arrojaron una información concreta con relación al uso que le daban los jóvenes de la muestra a su tiempo libre, comprobándose que la participación se comportó a un 43,31 %, y la retención a un 37,23 % en las actividades, por lo que ambas fueron evaluadas como No Aceptables. Se puso de manifiesto la desmotivación de los participantes acentuada por las insuficiencias en cuanto a materiales y ofertas acorde a sus gustos y preferencias se refiere, se realizaban actividades carentes de toda planificación, organización e iniciativa, con la realización de juegos espontáneos tales como, animar, carreras y saltos.

En las observaciones realizadas durante el desarrollo de la investigación, la asistencia se comportó a un 88,81 %, mientras que la permanencia fue de un 92,43 %, en cuanto a la calidad de las actividades, se observó una buena organización y creatividad en función de los gustos y preferencias de los participantes, destacándose la Caminata, el Palo encebado y el Beisbol, desde sus inicios hasta su culminación.

ISSN: 2253-6604

Dentro de las actividades que no realizaban y aceptaron de muy buen agrado, en mayor escala, se encontraban los encuentros pre deportivos Inter Comunidad, la Caminata, el Palo encebado y el Beisbol.

Con el apoyo de los profesores de recreación física, educación física, cultura física, los directivos del combinado deportivo de Carrera Larga, el Consejo Popular y la comunidad se hizo posible la correcta ejecución de la alternativa recreativa en la zona de Carrera Larga.

Conclusiones

1. En el análisis de la evolución histórica de la Recreación Física en Cuba expone la necesidad de continuar profundizando en el proceso de desarrollo de la recreación física comunitaria para propiciar un enfoque diferente en cuanto a la organización, planificación, aplicación, control y evaluación de la misma.

2. La caracterización pedagógica y sociológica de la recreación física establece un sistema de conocimientos teóricos que la fundamentan y se asumen como sustento teórico para la elaboración de la alternativa recreativa.

3. Los resultados del diagnóstico mostraron que los jóvenes de 20 a 24 años del Consejo Popular de Carrera Larga no cuentan con ofertas físico deportivo-recreativas acordes con sus gustos y preferencias que les permitan aprovechar su tiempo libre de forma sana, controlada y sistemática.

Bibliografía

Argüelles, J. (2005). Un Activista de Recreación Física en la comunidad de Piedra Blanca del municipio Holguín. Holguín .

Armas, A. (. (2002). Metodología para el Trabajo con el Activismo de Recreación Física Comunitaria en el Municipio Cauto Cristo. Holguín. Holguín .

Caballero, R. Y. (2004). El trabajo comunitario: alternativa cubana para el desarrollo social. .

Collazo, Y. (2004). Propuesta de un Programa Recreativo para los estudiantes del segundo ciclo en la enseñanza primaria del Consejo Popular San Agustín del Municipio Calixto García. Trabajo Diploma. Holguín. Holguín .

III Jornadas de Actividad Física y Universidad. (s.f.). Barcelona.

Rivacoa, M. Y. (2004). El trabajo comunitario: alternativa cubana para el desarrollo social.. Camagüey.

Sanz, M. (1986). Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas. Barcelona.

Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. (1993). Madrid, España.

Urrutia, L. (2006). Sociología y trabajo Social Aplicado. Selección de lecturas . Ciudad Habana, Cuba. : Editorial deportes.

ANEXO # 1: Encuesta a los jóvenes de 20 a 24 años
Datos generales:
Sexo: M _____ F_____ Edad: _____
Hola:
En este momento nos encontramos efectuando un trabajo investigativo relacionado con el aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes a través de actividades físicos – deportivas – recreativas.
El fin de este cuestionario es conocer los criterios que usted pueda poseer acerca del tema a tratar para poder profundizar en el mismo.
¬Según las preguntas que aparecen a continuación, marque con una X la respuesta correcta:
1. ¿Le gusta participar en actividades físicos–deportivas–recreativas?
¿Cuándo?
Siempre___ A veces___ Nunca___
2. ¿Dispone usted de tiempo libre para participar en estas actividades?
Sí___ No___

3. ¿En tu comunidad te ofertan actividades físicos – deportivas – recreativas ¬que te permita aprovechar tu tiempo libre?
Siempre___ A veces___ Nunca___
4. ¿Cuáles actividades físicos – deportivas – recreativas le gustaría realizar?
- Mencione no menos de tres.

5. ¿Dónde te gustaría realizar estas actividades físicos – deportivas – recreativas para aprovechar su tiempo libre?
Dentro____ Fuera de la comunidad___
6. ¿En qué horario del día te gustaría realizar dichas actividades?
Mañana _____ Tarde _____ Noche_____

ANEXO 2
Entrevista a directivos y profesores de Recreación Física del combinado deportivo de Carrera Larga.

ISSN: 2253-6604

Objetivo: determinar las principales razones que tienen los directivos del centro relacionado con la organización y desarrollo de las actividades de los físicos – deportivas – recreativas, las cuales se ejecutan con los jóvenes.
Temáticas:
1. ¿Considera que los jóvenes de tu comunidad poseen de tiempo libre?
Fundamente.
2. ¿Considera usted necesario planificar actividades físicos–deportivas–recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes de 20 a 24 años de edad?
Fundamente.
3. ¿Con qué frecuencia se realizan las actividades físicos–deportivas–recreativas en la comunidad?
Fundamente.
4. ¿Se ha instrumentado alguna alternativa recreativa para ocupar el
tiempo libre de los jóvenes mediante actividades físicos – deportivas – recreativas en horario extradocente? Fundamente.

ANEXO 3
Protocolo de Observación.
Objeto de la investigación: la participación y retención de los jóvenes en las diferentes actividades físicas–deportivas–recreativas.
Objetivo de la observación: determinar el nivel de participación y retención de los jóvenes en las diferentes actividades físicas–deportivas–recreativas.
Cantidad de observadores: 4
Tiempo total y frecuencia de las observaciones: cuatro meses, con dos frecuencias mensuales (en la Primera Etapa), y cuatro meses, con 24 observaciones (16 en días de semana y cuatro en fines de semana en la Segunda Etapa).

Tipo de observación: estructurada, no participativa.
Aspectos a observar en la unidad de investigación:
¬ Total de participantes.
¬ Nivel de retención.
Tiempo de duración.
¬ Calidad de las actividades.
Fecha: _____ Lugar: _____ Hora: _____
•Cantidad de jóvenes que asisten a las actividades.
•Cantidad de jóvenes que permanecen en las actividades.
•Cumplimiento de la planificación de las actividades.
•Calidad en la organización de las actividades.
•Ofertas_____
•Estas ofertas satisfacen los gustos y preferencias de los jóvenes.

ISSN: 2253-6604

ATHLOS. Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte
International Journal of Social Sciences of Physical Activity, Game and Sport
Vol XXIV– Año X
Julio 2021

EXPERIENCIA PRÁCTICA EMPLEANDO LA GAMIFICACIÓN Y LAS TICS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA

PRACTICAL EXPERIENCE USING GAMIFICATION AND ICTS IN PHYSICAL EDUCATION AT SECONDARY SCHOOL

Álvaro Alarte-Hernández. José Luis Arias-Estero
Facultad de Deporte. UCAM Universidad Católica San Antonio de Murcia
aalarte@alu.ucam.edu

RESUMEN

En España, el 47,8% de los adolescentes tienen unos niveles de actividad física catalogados como inactivos o muy inactivos. En este sentido, promover el compromiso de los discentes en la práctica de actividad física se ha convertido en un aspecto de vital importancia para la educación reglada en general y para el área de Educación Física en particular. El objetivo del presente estudio fue desarrollar una unidad didáctica gamificada con apoyo en las tecnologías de la información y la comunicación (TICs), para mejorar la motivación del alumnado hacia la Educación Física y su conocimiento sobre los contenidos de actividad física y salud. Los participantes de esta experiencia práctica fueron 30 discentes de tercero de Educación Secundaria Obligatoria. El diseño del estudio fue cuasi-experimental, pretest y postest, sin grupo control. La variable independiente fue la intervención. Las variables dependientes fueron la motivación y el conocimiento sobre los contenidos abordados. Los instrumentos utilizados fueron: (a) cuestionario del alumnado, (b) classdojo, (c) hoja de registro del profesor, (d) cuaderno del profesor y (e) prueba de conocimiento. Esta experiencia práctica tuvo cuatro fases: (a) introducción y evaluación inicial, (b) familiarización, (c) realización de pruebas y (d) evaluación final. Los resultados demostraron que el alumnado mejoró su motivación y conocimiento. Además, la evaluación continua del profesor así lo confirmó. En conclusión, la gamificación y el uso de las TICs parecen resultar una combinación significativa para incidir positivamente en el desarrollo de hábitos saludables cuando se trabajan contenidos relacionados con la actividad física y la salud en Educación Física en Educación Secundaria.

Palabras clave: *Modelos pedagógicos, Diseño de contextos de práctica, Motivación, Aprendizaje, Juego.*

ISSN: 2253-6604

ABSTRACT

In Spain, the 47.8% of teenagers show low levels of physical activity. In this regard, it is necessary to develop the students' commitment to be physically active. The regular education system, in general, and the Physical Education matter, in particular, is a key context to support teenagers on this purpose. The aim of this paper was to develop a gamificated unit supported by the Information and Communication Technologies (ICTs) in order to increase students' motivation to Physical Education and their knowledge about physical activity and health. The participants were 30 students in their third year of the Secondary School. The design was quasi-experimental, pre-test and post-test, without control group. The independent variable was the intervention. The dependent variables were motivation and knowledge about the contents taught. The instruments used were: (a) questionnaire of students, (b) classdojo, (c) teacher register sheet, (d) teacher notebook, and (e) learning test. The experience followed four stages: (a) introduction and pre-test, (b) familiarisation, (c) teaching-learning tasks, and (d) post-test. The students showed higher rates in motivation and knowledge. In addition, the teacher continuous assessment confirmed these results. In conclusion, gamification and ICTs seem to be a significant couple to impact positively on the development of healthy behaviours when physical activity and health contents are taught in Physical Education at Secondary School.

Key words: *Pedagogical models, Teaching-learning contexts, Motivation, Learning, Game.*

Recibido: 21 de febrero de 2021 *Aceptado: 22 de junio de 2021*

MUSEO DEL JUEGO

INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020a), el número de niños y adolescentes que tienen obesidad supera los 124 millones. Además, más del 80% de los adolescentes de todo el mundo no alcanzan un nivel de actividad física diaria suficiente (OMS, 2020b). Son varias las realidades sociales que no contribuyen a minimizar dichos datos, como las exigencias de los países desarrollados, tiempo de pantalla, transformaciones socio-culturales, limitaciones temporales y brechas salariales, entre otras. En este sentido, promover el compromiso de los discentes en la práctica de actividad física se ha convertido en un aspecto de vital importancia para la educación reglada en general y para el área de Educación Física en particular. De acuerdo con Cigarroa (2016), la pre-adolescencia es una etapa clave en el desarrollo de la juventud en cuanto a la adquisición de hábitos de vida saludables. Esto es debido a factores biológicos e inherentes a la fisiología del niño y de origen socio-cultural, resultado de la situación social y económica actual de los países desarrollados. En España, el 47,8% de los adolescentes tienen unos niveles de actividad física catalogados como inactivos o muy inactivos (Beltrán-Carrillo et al., 2012). Según el Estudio sobre Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España (ALADINO, 2019), la prevalencia de sobrepeso y obesidad es del 40,6%.

El sobrepeso y la obesidad, a su vez, repercuten negativamente en que los niños realicen cada vez menos actividad física, porque se cansan más rápido, realizan movimientos de peor calidad y presentan una competencia motriz menor. El sobrepeso y la obesidad se asocian con problemas de salud a corto plazo, como hipertensión, altos niveles de triglicéridos, apnea del sueño y asma. Igualmente, también guardan relación con enfermedades crónicas, como las cardiovasculares, cáncer o diabetes (Reyna, 2012). Yendo más allá, se han encontrado asociaciones positivas entre la obesidad y la exclusión social, así como con problemas psicológicos (Cigarroa, 2016; Kelley et al., en prensa).
Tal es la repercusión del sobrepeso y la obesidad a nivel socio-económico, que a día de hoy, es objeto de la asignatura de Educación Física que los discentes puedan ser capaces de conocer la importancia que tiene realizar ejercicio físico y adherirse a la práctica de actividad física (Trigueros et al., 2017). Está constatado que la familia desempeña un papel fundamental en el desarrollo de las conductas de los jóvenes. Igualmente, dichas conductas se ven reflejadas en las clases de Educación Física, dado que el alumnado manifiesta no sentirse motivado hacia la práctica de actividad física en la asignatura (Sun et al., 2017).

ISSN: 2253-6604

Según la teoría de la autodeterminación, existen tres tipos fundamentales de motivación, intrínseca, extrínseca y desmotivación, que provocan diferentes conductas en las personas (Ryan & Deci, 2020). La desmotivación es el grado mínimo de autodeterminación. Aparece cuando la persona no sabe las razones de por qué está haciendo algo, lo que genera una falta de interés por su parte y que se sienta incompetente. La motivación extrínseca implica que la persona regule su conducta en base a factores externos, basados en el prestigio social, conseguir recompensas o eludir castigos, entre otros. Por último, la motivación intrínseca, como grado máximo de autodeterminación, implica que las personas realicen la actividad por el placer y disfrute que les genera la propia tarea (Deci & Ryan, 1985).

A partir de estos tipos de motivación, se establece que existen tres necesidades psicológicas básicas que son las que influyen en el tipo de motivación que tendrá la persona (Deci & Ryan, 1985). Estas son: autonomía, competencia y relaciones sociales. Aplicadas al contexto educativo, la autonomía hace referencia a la capacidad de elección que tiene el alumnado en su proceso de enseñanza-aprendizaje. La competencia alude a lo bueno que se pueda sentir el alumnado realizando las tareas. Por último, las relaciones sociales atañen a la necesidad que tienen los seres humanos de interaccionar con sus iguales y el profesorado, durante las clases.

Se ha demostrado que en la medida en que estas necesidades psicológicas básicas son satisfechas durante la tarea educativa, se aumenta la motivación intrínseca del estudiantado (Vansteenkiste et al., 2020). De la mano de lo anterior, existen evidencias que confirman la relación entre la motivación intrínseca y el aprendizaje (Sun & Chen, 2010). Se ha revelado que una motivación intrínseca está directamente conectada con un mejor rendimiento en Educación Física (Coterón et al., 2017; Shen, 2014).

En relación con la motivación en el aula de Educación Física, en la última década se ha desarrollado una metodología de trabajo denominada gamificación (Ardoy, 2020; Coterón et al., 2017). Según Coterón et al. (2017, p. 16), la gamificación implica "El diseño de experiencias motrices que generen en el alumno expectativas lúdicas de aprendizaje, utilizando y potenciando la psicología interna y externa del juego como elemento básico del proceso". Se ha sugerido que la gamificación es una estrategia motivacional idónea para mejorar tanto la motivación intrínseca

ISSN: 2253-6604

como la extrínseca (Ortiz-Colón et al., 2018). La relación que existe entre la motivación y los juegos, según Coterón (2017), se da desde niño cuando la curiosidad y el disfrute empiezan a ser el motor de sus actividades. A partir de este enfoque, el juego se convierte en una herramienta educativa muy potente para mejorar las capacidades y favorecer la formación del estudiantado. Según Escaravajal y Martín-Acosta (2019), el juego posibilita que el alumnado vaya adquiriendo los conocimientos de forma significativa, haciendo que al aprendizaje perdure a lo largo del tiempo. En esta línea, se ha demostrado que a través de la gamificación se produjo un aumento en el desarrollo de conductas saludables, una mayor adherencia de valores como el respeto o la cooperación y se fomentó la práctica regular de actividad física en horario extraescolar (Almirall, 2016; Monguillot et al., 2015).

En relación con la gamificación y la práctica de actividad física, según el Instituto Nacional de Estadística, el 94,8% de los adolescentes de 15 años tienen un móvil con acceso a Internet y el 93,6% usan un ordenador en España. Ante esta evidencia, el profesorado ha encontrado en las tecnologías de la información y la comunicación (TICs) un medio aliado en la tarea educativa (Ruiz et al., 2020). A través de las TICs se posibilita la creación de ambientes educativos que motiven al alumnado y que le suponga un reto en la adquisición de conocimientos (Delgado et al., 2009). Según Quintero et al. (2018), se ha demotrado que las TICs favorecen pedagogías de aprendizaje activo y experiencial, frente otras pedagogias expositivas que utilizan como material principal los libros de texto. Según Ruiz et al. (2020), el uso de las TICs facilita el aprendizaje autónomo del alumnado mediante tareas que buscan la indagación en internet. En relación con ello, según Pérez-López (2009), las TICs le permiten al alumnado reforzar o generar nuevas habilidades cognitivas, como la capacidad de análisis y síntesis de la información o la capacidad de búsqueda de la información entre otras. Por último, las TICs posibilitan una mejor individualización en el ritmo de aprendizaje del alumnado, pues ofrecen una elección real de cómo, dónde y cuándo estudiar (Ruiz et al., 2020). La puesta en práctica de las TICs en Educación Física concede al docente un sin fin de alternativas para crear un ambiente dinámico que favorece el proceso de enseñanza-aprendizaje (Ruiz et al., 2020).

En resumen, el sedentarismo es un problema incidente en la sociedad actual, ante el que desde la asignatura de Educación Física se podrían plantear ideas que contribuyan a atajarlo. La motivación resulta un aspecto significativo para que se genere adherencia hacia la práctica deportiva. En este sentido, las nuevas

ISSN: 2253-6604

metodologías de enseñanza junto con las TICs parecen jugar un rol clave. El objetivo del presente

estudio fue diseñar una unidad didáctica gamificada basada en la temática de juego de tronos con apoyo en las TICs, con una doble función. Por un lado, mejorar la motivación del alumnado hacia la Educación Física. Por otro lado, mejorar el conocimiento del alumnado sobre los contenidos de actividad física y salud.

MÉTODO

PARTICIPANTES

Los participantes de esta experiencia práctica fueron 30 discentes de tercero de Educación Secundaria Obligatoria de un centro educativo público situado al noroeste de la Región de Murcia. El alumnado tenía una edad comprendida entre los 15 y16 años. Pertenecían al grupo C de un curso en el que se diferenciaban tres líneas. Dicho alumnado fue seleccionado por su heterogeneidad en cuanto a países de origen y rendimiento académico. Además, el motivo fundamental para su selección fue que la mayoría eran estudiantes conflictivos y no mostraban motivación hacia su formación. Por otro lado, el docente era estudiante de último curso de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, inmerso en la mención de Educación Física. No tenía experiencia previa en la docencia, aunque había estado un periodo de tres semanas realizando observación de otros docentes.

DISEÑO

El diseño del estudio fue cuasi-experimental, pretest y postest, sin grupo control. La variable independiente fue la intervención. La intervención se basó en una unidad didáctica que fue planteada a través de la gamificación y utilizando la aplicación ClassDojo. La unidad didáctica estuvo compuesta por nueve sesiones en las que se abordaron los contenidos relacionados con actividad física y salud (Tabla 1). Atendiendo a la gamificación, se prestó especial importancia en el diseño de la unidad didáctica a: (a) la narrativa o historia, para que motivase al alumnado, (b) el juego, para que generase una mayor implicación y un aprendizaje significativo, y (c) los protagonistas (discentes), ya que eran los que debían realizar todas las pruebas con el fin de alcanzar los objetivos de aprendizaje propuestos. Los objetivos de aprendizaje a trabajar fueron los correspondientes al perfil curricular de 3 de la E.S.O., que están vigentes en el Real Decreto 220/2015, de 2 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación

ISSN: 2253-6604

Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia (Tablas 1 y 2).

Tabla 1
Contenidos curriculares de evaluación del bloque 1

Nº	Estándares de aprendizaje evaluables
1.1.	Analiza la implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el curso.
1.2.	Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
1.3.	Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.
1.5.	Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
2.1.	Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
2.2.	Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades, mostrando una actitud de auto exigencia y esfuerzo.
2.3.	Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
2.4.	Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
3.1.	Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad física de forma autónoma y habitual.
3.2	Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

Tabla 2

Contenidos curriculares de evaluación del bloque 4

Nº	Estándares de aprendizaje evaluables
1.1	Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
1.2	Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

ISSN: 2253-6604

1.3	Respeta a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
2.2	Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
2.3	Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo en el contexto social actual.
4.1	Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para usos prácticos propios de la Educación física y para elaborar documentos digitales (texto, presentación, imagen, video, sonido, etc.), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

La aplicación ClassDojo se empleó como un aula virtual en la que el alumnado debía cargar las pruebas que no se realizaban en clase. Ellos podían acceder a ver las puntuaciones que recibían como consecuencia de sus tareas. El profesor utilizaba la aplicación para evaluar y calificar las tareas del alumnado. Las variables dependientes fueron la motivación y el conocimiento sobre los contenidos abordados. Estos fueron evaluados al inicio de la unidad didáctica y al final de la misma (Tabla 3). Además, dado el carácter educativo de la propuesta, se realizó una evaluación continua, focalizada en la motivación y grado de conocimiento del alumnado.

Tabla 3

Temporalización de la experiencia práctica

Fase de la Unidad Didáctica	N.º de la Sesión	Instrumento de evaluación	Fecha
Introducción y Evaluación inicial	1	Cuestionario del alumno y evaluación inicial	26 de Marzo
Fase de Familiarización	2-3	ClassDojo, hoja de registro del profesor, y cuaderno del profesor	31 de Marzo y 2 de Abril
Realización de pruebas	4-8		14 - 28 de Abril
Evaluación final	9	Cuestionario del alumno y evaluación final	30 de Abril

Instrumentos

Los instrumentos que se utilizaron dentro de la unidad didáctica fueron los siguientes:

Cuestionario del alumnado. Se utilizó un cuestionario con seis ítems sobre su motivación hacia la asignatura de Educación Física. Se trató de seis afirmaciones sobre las que tenían que mostrar su grado de acuerdo. Las mismas había que contestarlas en base a una escala Likert del 1 al 4. Además, en la evaluación final se le añadió un apartado de observaciones para que el alumnado pusiese aspectos positivos y otros a mejorar (Tabla 4).

Tabla 4
Cuestionario del alumnado

Nombre y Apellidos	Totalmente en desacuerd (1)	Poco de acuerdo (2)	Muy de acuerdo (3)	Totalmente de acuerdo(4)
He mostrado interés por superar las pruebas propuestas y a lograr más recompensas				
Al llegar al instituto tengo ganas de que llegue la hora de Educación Fisca para realizar sus actividades.				
He cooperado y trabajado en equipo con mis compañeros				
He aceptados las normas y he participado activamente en las actividades dinámicas				
He aumentado la práctica de actividad física en mi tiempo libre				
He realizado actividades innovadoras con mis amigos y familiares				
OBERVACIONES				
Aspectos positivos				
Aspectos a mejorar				

Registros individuales con ClassDojo. Esta plataforma de software libre permite que el docente pueda otorgar un feedback a tiempo real al alumnado desde el móvil o el ordenador, mediante unos

ISSN: 2253-6604

ítems positivos y negativos, creados por el docente. Además, esta plataforma tiene cuatro apartados. En el apartado "Aula" el docente puntúa al alumnado representado por avatares personalizables y contiene herramientas como la asistencia, temporizador o armador de grupos entre otras. En el apartado "Carpetas" el profesor sube las tareas y puede aportar correcciones o calificaciones a los trabajos que suba el alumnado.

En el apartado de "Historias de clase", docente y alumnado puede interactuar entre sí subiendo fotos, videos, mensajes o eventos, con la opción de darle "me gusta" o "comentarlos". Por último, en el apartado "Mensajes" el profesor puede contactar con el alumnado o con sus familiares.

Hoja de registro del profesor. Se utilizó un cuestionario con siete ítems sobre la motivación del alumnado durante las sesiones. Se trató de siete afirmaciones sobre las que tenía que mostrar su grado de acuerdo. Las mismas había que contestarlas en base a una escala Likert del 1 al 4 (Tabla 5).

Tabla 5

Hoja de registro de profesor

Preguntas	Nombre
Se esfuerza por los diferentes retos y desafíos propuestos.	Puntuación 1-4
Participa de forma activa en las actividades	Puntuación 1-4
Llega a clase con energía y con ganas de realizar las actividades.	Puntuación 1-4
Colabora y trabaja en equipo con sus compañeros, respetándolos y apoyándoles.	Puntuación 1-4
Utiliza su creatividad y su imaginación para resolver las diferentes pruebas	Puntuación 1-4
Conoce sus posibilidades y limitaciones y las adapta para lograr el objetivo	Puntuación 1-4
Expone sus ideas y se involucra en la toma de decisión, respetando la opinión de los demás	Puntuación 1-4

Cuaderno del profesor. Se utilizó a través de la observación directa grupal para anotar en un cuaderno básico los comportamientos a destacar durante las sesiones. En el mismo se diferenciaban un apartado de aspectos positivos y otro de aspectos negativos. Este cuaderno permitía anotar de forma inmediata las conductas a remarcar.

Prueba de conocimiento. Se diseñaron 21 preguntas sobre los contenidos a abordar durante la unidad didáctica (Tabla 6). Se

ISSN: 2253-6604

diseñaron tres preguntas por reino. La resolución de las mismas se realizó de manera grupal.

Tabla 6

Batería de preguntas de la prueba de conocimiento

Reino	Pregunta
Invernalia	¿Cuáles son los factores más comunes que determinan un mal estado de salud? Descríbeme un test para determinar si una persona es sedentaria. ¿A cuántos minutos de actividad física diaria equivale hacer 10.000 pasos al día?
Alto Jardín	Dime cuales son los principales nutrientes beneficiosos para nuestro cuerpo. Coge las 5 primeras cartas de los alimentos y decirme como podríais implementarla en vuestro menú diario, o en caso de que sean insalubres descartarlas. ¿Cuáles son los beneficios de una buena nutrición?
Roca Carsterly	¿Cuáles serían las consecuencias de no llevar bien una mochila que pesa mucho en tu espalda (más del 10% del peso del niño)? Debéis de coger una caja del suelo cada uno y con una buena postura corporal llevarla hasta el punto indicado. ¿Qué es la hipercifosis dorsal (estar chepado) y porque se produce?
Rocadragón	¿Nombra y hazme un ejemplo de cada capacidad física básica trabajada en la Unidad didáctica? ¿Si quiero mejorar la flexibilidad como lo haría? ¿Si quiero correr media maratón que ejercicios me recomendarías?
Nido del Águila	Debéis de realizar la prueba 2, tendréis 3 intentos para realizarla. Hazme un ejercicio de vuelta a la calma Descríbeme como realizar una inspiración profunda y como espirar correctamente.
Aguasdulces	Dime efectos perjudiciales de una mala alimentación. Coge este envoltorio de una bollería y dime el valor calórico. Además, dime el valor nutricional de los elementos que tu consideres perjudiciales (gramos y porcentaje). Dime los porcentajes de ingesta de cada nutriente en el desayuno, comida y cena.
Dorne	¿Cuántos ATP o calorías genera una molécula de grasa y una de glucosa (carbohidratos)? Coge tres cartas de deportes y dime cuál es su sistema de obtención de energía principal. Si tengo partido mañana de futbol ¿Qué debería de comer en más cantidad?

PROCEDIMIENTO

ISSN: 2253-6604

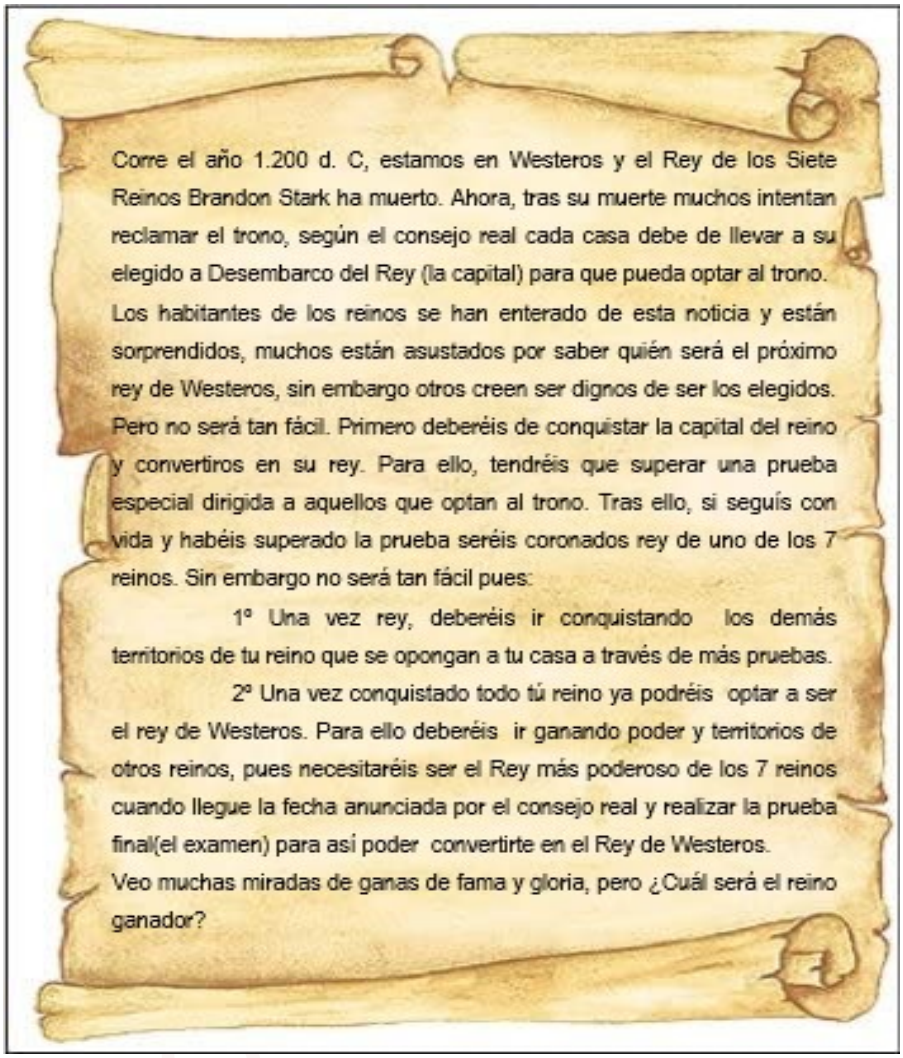
Esta experiencia práctica tuvo cuatro fases: (a) introducción y evaluación inicial, (b) familiarización, (c) realización de pruebas y (d) evaluación final.

Introducción y evaluación inicial.

En la primera sesión, primero se le pidió al alumnado que entregasen al profesor el cuestionario del alumnado completo. Para ello se empleó 15 minutos. El cuestionario fue contestado de manera individual en presencia del profesor. Posteriormente, se les leyó una breve historia en la que se les introdujo en el contexto de las pruebas que iban a realizar (Figura 1). Una vez terminada la lectura, el alumnado creó los grupos de cinco componentes cada uno de ellos, de forma autónoma, pero con la condición de que tenía que haber, como mínimo, un jugador de cada personaje. Los personajes fueron asignados tras realizar un cuestionario online a través de ClassDojo con distintas preguntas relacionadas con el juego y en relación con su personalidad. De modo que, cada participante tuvo un rol en función de las respuestas dadas. Los roles fueron los de cazador, recolector o socializador. Tras la creación del grupo, se mostraron los escudos de los siete reinos en el proyector y cada equipo tuvo que escoger un reino de los siete posibles sin saber qué temática les iba a tocar. Una vez elegido el reino, se enseñó el mapa del país al que pertenecían los siete reinos (Westeros, Figura 2) y se les explicó la temática de cada reino (Tabla 7).

MUSEO DEL JUEGO

ISSN: 2253-6604



Corre el año 1.200 d. C, estamos en Westeros y el Rey de los Siete Reinos Brandon Stark ha muerto. Ahora, tras su muerte muchos intentan reclamar el trono, según el consejo real cada casa debe de llevar a su elegido a Desembarco del Rey (la capital) para que pueda optar al trono. Los habitantes de los reinos se han enterado de esta noticia y están sorprendidos, muchos están asustados por saber quién será el próximo rey de Westeros, sin embargo otros creen ser dignos de ser los elegidos. Pero no será tan fácil. Primero deberéis de conquistar la capital del reino y convertiros en su rey. Para ello, tendréis que superar una prueba especial dirigida a aquellos que optan al trono. Tras ello, si seguís con vida y habéis superado la prueba seréis coronados rey de uno de los 7 reinos. Sin embargo no será tan fácil pues:

1º Una vez rey, deberéis ir conquistando los demás territorios de tu reino que se opongan a tu casa a través de más pruebas.

2º Una vez conquistado todo tú reino ya podréis optar a ser el rey de Westeros. Para ello deberéis ir ganando poder y territorios de otros reinos, pues necesitaréis ser el Rey más poderoso de los 7 reinos cuando llegue la fecha anunciada por el consejo real y realizar la prueba final(el examen) para así poder convertirte en el Rey de Westeros.

Veo muchas miradas de ganas de fama y gloria, pero ¿Cuál será el reino ganador?

Figura 1
Historia de la unidad didáctica

MUSEO

Figura 2
Mapa de Westeros

Tabla 7
Temática de contenidos

Reino	Temática
Invernalia	Asociado con el sedentarismo pues hace mucho frio y no salen de casa para hacer ejercicio
Alto Jardín	Asociado con la nutrición efectos positivos, pues son los productores de alimentos de todos los reinos
Roca Carsterly	Asociado con la higiene postural pues al haber sido los reyes durante mucho tiempo, han desarrollado una posición corporal digna de reyes
Rocadragón	Asociado con el acondicionamiento general, pues son los más habilidosos en combate (fuerza, flexibilidad).
El nido del águila	Asociados con la respiración y la relajación necesaria para vivir en las alturas
Aguasdulces	Asociados con la nutrición de efectos negativos pues como su propio nombre indica no le gusta seguir una dieta saludable
Dorne	Asociado a la relación del sistema metabólicos para la obtención de energía pues conocen su cuerpo a la perfección y le sacan su mayor rendimiento

Se realizó la evaluación inicial en el gimnasio. Esta consistió en responder a 21 preguntas correspondientes con las temáticas de los siete reinos. Los integrantes de cada reino cogieron al azar dos preguntas correspondientes a cada reino para que el profesor se las formulase. En total fueron 14 preguntas que el reino evaluado tenía que contestar en grupo.

Una vez en los equipos y reinos, el alumnado se registró en la aplicación ClassDojo y se explicó la misma. Primero, se explicó que ClassDojo era una plataforma digital que el profesor utilizaría para evaluarles y para

subir las tareas a través del apartado "Mensajes". También, se explicó que durante las sesiones deberían utilizar esta aplicación a través del móvil para que pudieran ver todas las descripciones de las pruebas que fuesen a realizar, sus puntuaciones y para que subieran las pruebas pertinentes. Después, se explicó, a modo de resumen, los conceptos y las dinámicas básicas para que se quedasen claros. En este resumen, por un lado, el profesor volvió a explicar la existencia de siete reinos con diferentes temáticas (Tabla 7) y los tipos de pruebas que se realizarían durante la unidad didáctica. Por otro lado, el profesor recordó las cuatro

ISSN: 2253-6604

partes de la unidad didáctica. Además, se subieron a "Mensajes" todas las pruebas con la información necesaria para su realización. Al apartado de "Historias de clase" se subieron el resumen y las invitaciones de cada reino para la prueba de equipos (Figura 3).

Figura 3
Invitación de la prueba de equipos

Fase de Familiarización
Durante las sesiones 2 y 3, cada reino (grupo) tuvo que realizar sólo y obligatoriamente las pruebas que les correspondía por pertenecer a su reino (Tabla 6). Esto se realizó para que se familiarizasen con la dinámica de la unidad didáctica. Es decir, el alumnado no tuvo autonomía en cuanto a las pruebas a realizar. Una vez realizadas todas las pruebas correspondientes a sus reinos, tuvieron que realizar una
infografía en las "Historias de clase" de ClassDojo. A través de la infografía tenían que plasmar los conocimientos aprendidos y necesarios para ayudar a sus compañeros a realizar las pruebas de su
reino. El grupo que realizase la mejor infografía ganaría 2 puntos y el grupo que no la hiciera, perdería 2 puntos.

Realización de las pruebas.

Durante las sesiones 4-8, los diferentes reinos tuvieron la opción de realizar cualquier prueba de cualquier reino (Tablas 8 hasta la 14). El objetivo fue que realizasen el mayor número de pruebas para sumar el mayor número de puntos posible. Las pruebas de cada reino eran de cinco tipos. Primero, Pruebas 1 y 2, juegos

ISSN: 2253-6604

basados en la temática del reino y con valor de 1 punto en el caso de realizarlas. Segundo, Prueba de equipo, en la que se enfrentarían dos grupos de diferentes reinos en un juego de colaboración y oposición con la temática del reino. El equipo ganador se llevaría 2 puntos y el perdedor 1 punto. Tercero, Prueba de voluntariado, en la que el grupo tendría que hacer lo que demandase la prueba a un miembro voluntario que no fuese de su grupo. El grupo ganaría 2 puntos y el miembro voluntario ganaría 1 punto. Por último, Prueba estrella y Bonus, que serían las pruebas de mayor duración (mínimo una semana). Se ganarían 3 y 4 puntos, respectivamente, en caso de realizarlas (Figura 4).

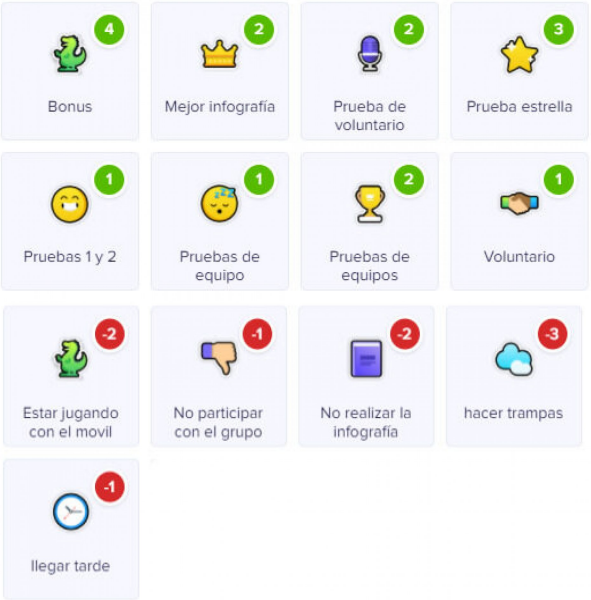


Figura 4
Puntuaciones ClassDojo

Durante esta fase, el profesor realizaba la evaluación continua a través de la hoja de registro del profesor y del cuaderno del profesor. Cada día el profesor completaba la hoja de registro de la mitad de estudiantes. De modo que cada semana era evaluado todo el alumnado. El cuaderno del profesor era completado tras finalizar las
sesiones siempre que el profesor sintiese la necesidad a modo de anecdotario.

Tabla 8

Actividades de la unidad didáctica para Invernalia

Actividades	*Explicación sucinta*	*Contenido*
Prueba 1 Prueba 2	Juegos para trabajar los contenidos	Hábitos saludables
Prueba por equipos	Juego de colaboración-oposición donde se enfrentan dos grupos	Efectos de consumir sustancias perjudiciales (tabaco, alcohol, dopaje)

ISSN: 2253-6604

	de distintos reinos con la temática de los contenidos	Evaluación y mejora de la condición física enfocada al sedentarismo
Prueba de voluntario	El grupo debe realizar una tarea a un alumno voluntario que no sea de su grupo	Fomento de la práctica de actividad física
Prueba estrella	Fomentar la práctica de actividad física en horario extraescolar	
Bonus	Involucrar a la familia dentro de una vida activa	

Tabla 9

Actividades de la unidad didáctica para Alto Jardín

Actividades	*Explicación sucinta*	*Contenido*
Prueba 1 Prueba 2	Juegos para trabajar los contenidos	
Prueba por equipos	Juego de colaboración-oposición donde se enfrentan dos grupos de distintos reinos con la temática de los contenidos	
Prueba de voluntario	El grupo debe realizar un menú saludable a un alumno voluntario que no sea de su grupo	Nutrición (alimentos saludables, saber realizar un menú saludable) Fomentar la ingesta de comida saludable a otras personas (compañeros de clase y familiares)
Prueba estrella	Realizar un desayuno saludable durante una semana y subirlo al ClassDojo	
Bonus	Hacer que minimo otro reino entero almuerce comida saludable en el recreo durante una semana	

MUSEO DEL JUEGO

Tabla 10

Actividades de la unidad didáctica para Roca Carsterly

Actividades	*Explicación sucinta*	*Contenido*
Prueba 1 Prueba 2	Juegos para trabajar los contenidos	Higiene postural Efectos de tener una posición corporal mala Errores Frecuentes de una mala postura Fomentar el aseo diario
Prueba por equipos	Juego de colaboración-oposición donde se enfrentan dos grupos de distintos reinos con la temática de los contenidos	
Prueba de voluntario	El grupo debe hacer que otro reino se lleve la ropa de aseo para cambiarse al final de la clase durante 1 semana	
Prueba estrella	Durante 1 semana tendras que llevar la mochila bien puesta y sentarte bien en clase	
Bonus	Deberan de llevar todo el grupo la ropa de aseo durante 2 semanas	

Tabla 11

Actividades de la unidad didáctica para Rocadragón

Actividades	*Explicación sucinta*	*Contenido*
Prueba 1 Prueba 2	Juegos para trabajar los contenidos	Trabajar la fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad Fomentar la práctica de actividad física en horario extraescolar
Prueba por equipos	Juego de colaboración-oposición donde se enfrentan dos grupos de distintos reinos con la temática de los contenidos	
Prueba de voluntario	El grupo debe realizar una sesión de flexibilidad a un alumno voluntario que no sea de su grupo	
Prueba estrella	Fuera del horario escolar deberán realizar mínimo 3 sesiones, siendo cada sesione de una capacidad diferente	
Bonus	Hacer que minimo otro reino haga las sesiones extraescolares con ellos	

Tabla 12

Actividades de la unidad didáctica para Nido del Águila

Actividades	*Explicación sucinta*	*Contenido*
Prueba 1 Prueba 2	Juegos para trabajar los contenidos	
Prueba por equipos	Juego de colaboración-oposición donde se enfrentan dos grupos de distintos reinos con la temática de los contenidos	Realizar respiraciones profundas Saber realizar una vuelta a la calma Yoga Ejercicios de relajación
Prueba de voluntario	El grupo debe realizar una sesión breve de yoga a un alumno voluntario que no sea de su grupo	
Prueba estrella	Preparar y realizar una vuelta a la calma durante 1 semana a toda la clase	
Bonus	Haz ejercicios de relajación o de yoga todos los días durante una semana.	

Tabla 13

Actividades de la unidad didáctica para Aguasdulces

Actividades	*Explicación sucinta*	*Contenido*
Prueba 1 Prueba 2	Juegos para trabajar los contenidos	
Prueba por equipos	Juego de colaboración-oposición donde se enfrentan dos grupos de distintos reinos con la temática de los contenidos	Nutrición (Alimentos insalubres y porcentajes de los macronutrientes) Saber leer en una etiqueta la tabla nutricional
Prueba de voluntario	El grupo explicara a un alumno voluntario que no sea de su grupo los contenidos del reino y este deberá de poner en un plato de desayuno, comida y cena el porcentaje de nutrientes que tiene que haber en cada comida y que alimentos pondría	
Prueba estrella	Realizar un desayuno saludable durante una semana y subelo al	

MUSEO DEL JUEGO

Bonus	ClassDojo y a una red social Anota toda la comida insalubre que coman tus familiares durante una semana	

Tabla 14

Actividades de la unidad didáctica para Dorne

Actividades	*Explicación sucinta*	*Contenido*
Prueba 1 Prueba 2	Juegos para trabajar los contenidos	Gasto calórico Predominancia energética de los diferentes deportes Saber realizar un calentamiento
Prueba por equipos	Juego de colaboración-oposición donde se enfrentan dos grupos de distintos reinos con la temática de los contenidos	
Prueba de voluntario	Con la información que le de el equipo, un alumno voluntario que no sea de su grupo debera de calcularse cuantas kcal gasta en la práctica de su deporte y decir que fuente de energía predomina	
Prueba estrella	Cada alumno deberá de calcularse cuantas calorias ha gastado en las actividades físicas que ha realizado durante toda la semana y decir cual ha sido la fuente principal de cada acticvidad	
Bonus	Deberán de encargarse de realizar el calentamiento para toda la clase durante 1 semana.	

MUSEO DEL JUEGO

Evaluación Final

Por último, en la sesión 9 se realizó una evaluación final en el gimnasio. En esta prueba solo se les dejó estar el reino que se evaluaba en ese momento. Los demás reinos estuvieron en las pistas exteriores practicando en las pruebas correspondientes a sus reinos. Durante la evaluación final, al igual que en la inicial, los integrantes de cada reino cogieron al azar dos preguntas correspondientes a cada reino para que el profesor se las formulase. En total fueron 14 preguntas que el reino evaluado tenía que contestar en grupo.

RESULTADOS

El resultado de la experiencia práctica para mejorar la motivación y el conocimiento hacia la asignatura de Educación Física a través de la gamificación y las TIC fue satisfactorio. El modelo de gamificación fue una herramienta perfecta para que el alumnado recuperase esa motivación perdida en la asignatura de Educación Física. Los resultados mostraron que el alumnado puntuó en el cuestionario inicial entre uno y dos, mientras que en la evaluación final las puntuaciones fueron de cuatro, salvo en un caso, que fue de tres. Además, en el cuestionario final del alumnado, aparecieron observaciones del tipo "Me lo he pasado muy bien. Los reinos eran muy chulos", "Esta forma de clase es más divertida", "La unidad didáctica se me ha hecho muy amena porque estaba inmerso en la serie de juegos de trono mientras realizaba las pruebas", "He aprendido sin darme cuenta y divirtiéndome".

Por otro lado, los resultados del profesor coincidieron con las respuestas del alumnado, puesto que su evaluación final también se vio transformada hacia puntuaciones de cuatro, salvo en dos casos. Además, se observó una evolución en las conductas registradas por el docente, desde comentarios del tipo: "sigue sin implicarse en clase", "no está trabajando en el grupo", "no presta interés por lo que hacen y discuten los compañeros" hacia otras del tipo "es la primera vez que le veo con interés por algo", "están pensando sin ayuda de nadie", "no ha hecho falta que le llame la atención".

Con respecto al conocimiento del alumnado sobre los contenidos de actividad física y salud, la evaluación mejoró desde la medida inicial en la que nadie contestó correctamente a las preguntas, hasta la final en la que todos los grupos fueron capaces de contestar con acierto a las mismas. En este sentido, el profesor registró comentarios al respecto: "se han ayudado entre ellos", "lo

ISSN: 2253-6604

que no sabía uno lo sabía el otro", "han aprendido gracias al juego".

DISCUSIÓN

El objetivo del presente estudio fue desarrollar una unidad didáctica gamificada con apoyo en las TICs, para mejorar la motivación del alumnado hacia la Educación Física y su conocimiento sobre los contenidos de actividad física y salud. Los resultados fueron los esperados, dado que el alumnado mejoró su motivación y conocimiento. Además, la evaluación continua del profesor así lo confirmó. En general, estos resultados estuvieron alineados con la literatura que pone de manifiesto el potencial educativo de la gamificación y las TICs como recursos de apoyo (Ardoy et al., 2020; Ruiz et al., 2020; Victoria, 2020).

Se observó que el alumnado aumentó su motivación intrínseca y extrínseca hacia la Educación Física gracias a la gamificación y a las TICs. Esto pudo ser debido a las formas jugadas que caracteriza a la gamificación, junto con la narrativa sugerente que favorece la inmersión del alumnado en la unidad didáctica y el fomento de la autonomía del alumnado, que se manifiesta mediante la elección su propio camino de aprendizaje y posibilidad de equivocarse sin miedo al error (Coterón et al., 2017; Escaravajal & Martín-Acosta, 2019; Ortiz-Colón et al., 2018). De acuerdo con la teoría de autodeterminación, lo anterior favorece el aumento de la motivación intrínseca del alumnado (Deci & Ryan, 1985). Por otro lado, la gamificación también pudo aumentar la motivación, extrínseca del alumnado a través de la aplicación ClassDojo, mediante la tabla clasificatoria y las puntuaciones diarias. Esto es debido a que la entrega de premios de forma continuada y el sistema de clasificación favorece el prestigio social (Deci & Ryan, 1985).

El aumento de la motivación pudo ser el que provocase el cambio del comportamiento del alumnado, tal y como evidenció el docente en su evaluación continua. Esto es, hubo una mejora tanto de las conductas disruptivas del alumnado, como de la colaboración entre ellos y ellas. En este sentido, Fernández (2018) manifiesta que el trabajo cooperativo se ve reforzado gracias a las experiencias gamificadas, especialmente en conductas relacionadas con la colaboración y el respeto. De igual forma, Trillo et al. (2018) afirman que a través de la gamificación, se crean climas distendido en el aula, lo que tiene un impacto minimizador de las conductas disruptivas. Por el contrario, se ha encontrado que la gamificación contribuye a generar sensación de control y asunción de responsabilidad por

ISSN: 2253-6604

parte del alumnado, como también manifestó el docente en el presente trabajo.
Durante la experiencia práctica se puedo observar como las TICs mejoraron el proceso de enseñanza-aprendizaje, gracias a que el alumnado tuvo un feedback inmediato y un mayor tiempo de práctica motriz durante las sesiones. Esto pudo ser porque en la aplicación ClassDojo estaba toda la información pertinente para las realizaciones de las pruebas. En esta línea, Coterón et al. (2017), sugieren que la gamificación se debe desarrollar desde un planteamiento analógico, pues es la forma de optimizar el tiempo de práctica motriz durante las sesiones de Educación Física. En concordancia con el presente trabajo, Ruiz et al. (2020) afirman que las TICs contribuyen a proporcionar un feedback inmediato y un aumento del tiempo útil de clase. Lo anterior se ha asociado con ambientes educativos motivantes y desafiantes para la adquisición de conocimientos (Sánchez & Espada-Mateos, 2018).

En concordancia con lo expuesto, se pudo una mejora en cuanto a los conocimientos adquiridos por el alumnado sobre los contenidos de actividad física y salud. Al respecto, Sánchez y Espada-Mateos (2018), afirman que el alumnado que utiliza las TICs muestra un mayor conocimiento de los contenidos abordados. Del mismo modo, Escaravajal y Martín-Acosta (2019) afirman que el clima positivo que favorece la gamificación impacta directamente sobre el aprendizaje del alumnado. En este sentido, la gamificación ha demostrado ser un método muy útil y fiable a la hora de fomentar el desarrollo de conductas saludables en el alumnado e incentivarlo a la práctica física fuera del entorno educativo (Almirall, 2016; Monguillot et al., 2015).

Los resultados obtenidos a través de esta experiencia práctica son muy importantes porque el conocimiento sobre actividad física y salud y la motivación hacia lo realizado son clave para combatir el sedentarismo ya que se ha demostrado que existe una relación positiva entre los motivos autodeterminados y las conductas saludables (Ferriz et al., 2017). De esta forma, según Pardo (2014), las personas con mayor motivación intrínseca apreciarán más las ventajas del ejercicio físico y de tener una buena calidad de vida. Además, la autonomía, la cual fomenta la motivación intrínseca, se relaciona con consecuencias positivas sobre el bienestar y el desarrollo personal. En relación, se ha demostrado que el alumnado tiene una vida más activa y saludable cuando tiene mayor conocimiento sobre sus beneficios y conoce los problemas que conlleva tener una vida sedentaria (Almirall, 2016; Monguillot et al., 2015; Pérez López, 2009).

ISSN: 2253-6604

CONCLUSIÓN

En conclusión, la gamificación y el uso de las TICs fueron elementos clave que favorecieron que aumentase la motivación del alumnado, así como su conocimiento sobre los contenidos relacionados con la actividad física y la salud. No obstante, los resultados del presente trabajo deben interpretarse con precaución dado el carácter cuasi-experimental del mismo y por tratarse de una experiencia práctica. Además, en futuros estudios sería conveniente analizar el efecto que la experiencia del docente puede tener sobre las variables analizadas. En la misma línea, habría que comprobar la incidencia que tendría el trabajo en grupo con la asignación de roles. No obstante, en el estudio se muestra una propuesta que permitió obtener resultados positivos y que por la cantidad de detalles podría ser puesta en práctica por el profesorado de Educación Física. En este caso, es preciso señalar las exigencias espaciales que se demandan. Esto es, para desarrollar la intervención de manera adecuada se precisan dos pistas de fútbol sala y un gimnasio. Sin embargo, en caso de lluvia, habría que adaptar las tareas de cada reino para que se pudiesen realizar de manera individual o por turnos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almirall, L. (2016). Epic clans: Gamificando la educación física. *Tandem*, *51*, 67-73.

Ardoy, D. N. (2020). Bases neurocientíficas del uso de metodologías activas en Educación Física. En B. J. Sánchez-Alcaraz, A. Valero, D. Ardoy, & J. A. Barrero (Eds.), *Metodologías emergentes en Educación Física, Consideraciones teórico-prácticas para docentes* (pp.29-48). Wanceulen.

Beltrán-Carrillo, V. J., Devís-Devís, J., & Peiró-Velert, C. (2012). Original physical activity and sedentary behaviour. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, *12*(45), 123-137. https://www.redalyc.org/html/542/54222133009/

Cigarroa, I., Sarqui, C., & Zapata Lamana, R. (2016). Efectos del sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor en niños y niñas: Una revisión de la actualidad latinoamericana. *Universidad y Salud, 18*(1), 156-169. https://doi.org/10.22267/rus.161801.27

Coterón, J., Franco, E., & Almena, A. (2020). Predicción del compromiso en Educación Física desde la teoría de la

autodeterminación: Análisis de invarianza según el nivel de actividad física. *Cultura, Ciencia y Deporte*, *15*(46), 485-494. https://doi.org/10.12800/ccd.v15i46.1599

Coterón, J., González, J., Fernández-Caballero, J., & de la Nogal, C. (2017). *Guía de iniciación a la gamificación en Educación Física.* Fundación General de la Universidad Politécnica de Madrid.

Decreto 220/2015, de 2 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. *Boletín Oficial del Estado, 203*, de 2 de septiembre de 2015.

Delgado, M., Arrieta, X., & Riveros, V. (2009). Uso de las TIC en educación, una propuesta para su optimización. *Omnia (Maracaibo)*, *15*(3), 58-77. https://biblat.unam.mx/es/revista/omnia-maracaibo/articulo/uso-de-las-tic-en-educacion-una-propuesta-para-su-optimizacion

Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.

Escaravajal, J. M., & Martín-Acosta, F. (2019). Análisis bibliográfico de la gamificación en Educación Física. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Activida Física y del Deporte*, *8*(1), 97-109. http://dx.doi.org/10.24310/riccafd.2019.v8i1.5770

ALADINO (2019). Estudio de Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España. Recuperado de: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/detalle/aladino_2019.htm

Franco, E., Acha, A., Gómez, V., & Ricetti, A. (2019). Compromiso y motivación del alumnado en función de las necesidades psicológicas básicas de sus profesores en educación física. *Revista Española de Educacion Fisica y Deportes, 426*, 289-296.

Ferriz, R., Sicilia, Á., & Lirola, M. J. (2017). Cuestionario de la motivación para adoptar un estilo de vida saludable: adaptación del treatment self-regulation questionnaire. *Psicología Conductual*, *25*(1), 79.

Fernández, J. (2018). De los desafíos físicos cooperativos a las Educoop-Escape rooms. En *actas del XI Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas*. Avilés.

Howard-Jones, P., Varma, S., Ansari, D., Butterworth, B., De Smedt, B., Goswami, U., Laurillard, D., & Thomas, M. (2016). The principles and practices of educational neuroscience: Commentary on Bowers (2016). *Psychological Review*, *123.*

Instituto Nacional de Estadística (2019). Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares. http://www.ine.es/prodyser/espa_ci fras/2019/26/index.html

Kelley, G. A., Kelley, K. S., & Pate, R. R. (en prensa). How many us children and adolescents with overweight and obesity could improve their percent body fat by exercising?: Meta-analytic based estimates. *Childhood obesity*. https://doi.org/10.1089/chi.2020.0245

Monguillot, M., González, C., Mon, C., Batet, L., & Catasús, M. (2015). Play the game: Gamificación y hábitos saludables en educación física. *Apunts, Educación Física y Deportes*, 1, 71-79. https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2015/1).119.04

OMS (2020a). Obesidad y sobrepeso. Recuperado el 10 de Febrero de 2021, de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight.

OMS (2020b). Inactividad física: Un problema de salud pública mundial. Recuperado el 10 de Febrero de 2021, de https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/.

Ortiz-Colón, A.-M., Jordán, J., Agredal, M., Ortiz-Colón, A.-M., Jordán, J., & Agredal, M. (2018). Gamificación en educación: Una panorámica sobre el estado de la cuestión. *Educação e Pesquisa*, *44*. https://doi.org/10.1590/s1678-4634201844173773

Pardo, P. M., Castrillón, F. O., Pedreño, N. B., & Moreno-Murcia, J. A. (2014). Motivación autodeterminada en adultos mayores practicantes de ejercicio físico. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, *14*(3), 149-156.

Pérez López, I. J. (2009). El guardián de la salud: Un juego de rol para promover hábitos saludables de vida y actividad física desde la Educación Física. *Apunts, Educación Física y Deportes*, *98*, 15-22. http://www.revista-apunts.com/hemeroteca?article=1389

Quintero, L. E., Jiménez, F., & Area, M. (2018). Más allá del libro de texto. La gamificación mediada con TIC como alternativa de innovación en Educación Física. *Retos*, *34*, 343-348.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future direction. *Contemporary Educational Psychology*. doi:10.1016/j.cedpsych.2020.101860.

Ruiz, J. G., Ardoy, D. N., & Barrero, J. A. M. (2020). Uso de nuevas tecnologías en Educación Física. En B. J. Sánchez-Alcaraz, A. Valero, D. Ardoy, & J. A. Barrero (Eds.), *En Metodologías*

emergentes en Educación Física, Consideraciones teórico-prácticas para docentes (pp. 83-112). Wanceulen.

Sánchez, M. L., & Espada-Mateos, M. (2018). Evaluación de un programa de intervención basado en el uso de las tic para aumentar la motivación del alumnado en educación física. *Revista Fuentes*, *19*(1), 77-86. https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2018.v20.i1.05

Shen, B. (2014). Outside-school physical activity participation and motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, *84*(1), 40-57. https://doi.org/10.1111/bjep.12004

Sun, H., & Chen, A. (2010). An Examination of sixth graders' self-determined motivation and learning in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, *29*(3), 262-277. https://doi.org/10.1123/jtpe.29.3.262

Sun, H., Li, W., & Shen, B. (2017). Learning in physical education: A self-determination theory perspective. *Journal of Teaching in Physical Education*, *36*(3), 277-291. https://doi.org/10.1123/jtpe.2017-0067

Trigueros, R., Sicilia, A., Alcaraz-Ibáñez, M., & Dumitru, M. Y. (2017). Spanish adaptation and validation of the revised perceived locus of causality scale in Physical Education. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, *17*(1), 25-32. http://revistas.um.es/cpd

Trillo, A.V., Palomares, J., Gonzáles, T. y De las Heras, E. (2018). Proyecto marvef: Equipo de superhéroesy superheroínas. En *actas del XI Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas*. Avilés.

Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, *44*(1), 1-31. https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1

Victoria, C. (2020). Herramientas TIC para la gamificación en Educación Física. *Edutec. Revista Electrónica De Tecnología Educativa*, *71*, 67-83. https://doi.org/10.21556/edutec.2020.71.1453

ATHLOS. Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte
International Journal of Social Sciences of Physical Activity, Game and Sport
Vol XXIV– Año X
Julio 2021

PROPUESTA PARA LA ENSEÑANZA DEL BALONMANO A TRAVÉS DE ESTILOS DE ENSEÑANZA PRODUCTIVOS Y REPRODUCTIVOS EN BASE A LOS ESTILOS DE APRENDIZAJE

PROPOSAL TO TEACH HANDBALL THROUGH PRODUCTIVE AND REPRODUCTIVE TEACHING STYLES BASED ON LEARNING STYLES.

Ángela Corrales. angela26.cp@gmail.com
María Espada. maria.espada@upm.es
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF). Universidad Politécnica de Madrid.

RESUMEN
La concordancia entre los estilos de enseñanza y aprendizaje es fundamental para mejorar a nivel educativo. Sin embargo, esto requiere la actualización de los docentes para permitir alcanzar al alumnado los distintos objetivos. Es entonces cuando se obtendrán mayores logros académicos como el aumento de satisfacción que permite tener una actitud activa frente al aprendizaje. En este artículo, el objetivo es diseñar una propuesta de innovación para la enseñanza del balonmano a través de estilos productivos y reproductivos en base a los estilos de aprendizaje. El desarrollo de la propuesta se realizaría con una muestra de 58 estudiantes, a través de una Unidad Didáctica de balonmano que consta de 6 sesiones para dos grupos en 4º de ESO. Un grupo comienza las 3 primeras sesiones con estilos reproductivos, mientras el otro comienza con estilos productivos. Después, las 3 sesiones siguientes cambian de estilos finalizando la unidad didáctica habiendo recibido clases con ambos tipos. Los instrumentos necesarios son la Adaptación y validación española del Physical Activity Class Satisfaction Questionnaire (PACSQ), y el Test de Kolb. Se exponen resultados previsibles basándose en bibliografía sobre estudios anteriores para poder analizar la situación en la que se encuentra el proceso de enseñanza-aprendizaje. A través de esta propuesta se pretende mejorar el aprendizaje teniendo en cuenta las características de los alumnos, lo que apunta hacia la individualización de la enseñanza. Por lo tanto, se considera de gran importancia contar con las diferentes maneras que tiene el alumnado para alcanzar los objetivos. Así como, fomentar el conocimiento por parte del estudiante, del estilo de aprendizaje desde la educación básica.

Palabras claves: educación secundaria, metodología, estilos de enseñanza, estilos de aprendizaje, satisfacción.

ATHLOS. Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte
International Journal of Social Sciences of Physical Activity, Game and Sport
Vol XXIV– Año X
Julio 2021

PROPOSAL TO TEACH HANDBALL THROUGH PRODUCTIVE AND REPRODUCTIVE TEACHING STYLES BASED ON LEARNING STYLES.

ABSTRACT

The relation between teaching and learning styles is essential to improve at the educational level. However, this requires update teachers to allow students reach different objectives. It is when greater academic achievements will be obtained, such as the increase in satisfaction that allows having an active atittude towards learning.

In this article, the objective is to design an innovative proposal for teaching handball through productive and reproductive styles based on learning styles. The development of the proposal would be carried out with a sample of 58 students, through a Handball Didactic Unit that consists of 6 sessions for two groups in 4th ESO. One group begins the first 3 sessions with reproductive styles, while the other begins with productive styles. Then, the next 3 sessions change styles ending the didactic unit having received classes with both types. The necessary instruments are the Spanish Adaptation and validation of the Physical Activity Class Satisfaction Questionnaire (PACSQ), and the Kolb Test.
Predictable results are presented based on bibliography on previous studies in order to analyze the situation in which the teaching-learning process is found. Through this proposal it is intended to improve learning taking into account the characteristics of the students, which points towards the individualization of teaching. Therefore, it is considered of great importance to have the different ways that students have to achieve the objectives. As well as, promote knowledge on the part of the student, of the learning style from basic education.

Key words: secondary education, methodology, teaching styles, learning styles, satisfaction.

Recibido: 15 de mayo 2021 Aceptado: 20 de junio de 2021

1. INTRODUCCIÓN

Los docentes se encuentran cada día en el aula con alumnos diversos que presentan determinadas preferencias, ya sea para organizar su tiempo, manera de afrontar los problemas, planificar las tareas o trabajar con los compañeros. Lo que marca diferentes estilos individuales en los estudiantes (Hervás, 2008).

Es por ello que se propone llevar a cabo una Unidad Didáctica para la enseñanza de balonmano con diferentes estilos: productivos y reproductivos. A través de esta propuesta, se pretende analizar la satisfacción del alumnado, con el fin de comprobar si el proceso enseñanza-aprendizaje mejora cuando los estilos de aprendizaje y de enseñanza están en sintonía.

Además, la motivación para desarrollar el trabajo se debe a las escasas investigaciones que hay con respecto a la relación entre los estilos de enseñanza y estilos de aprendizaje (Rojas et al., 2016).

En primer lugar, se aborda el marco teórico para dar a conocer sobre los conceptos más relevantes como estilos de aprendizaje, el espectro de estilos de enseñanza y la satisfacción del alumnado en educación física.

En segundo lugar, se presenta el objetivo principal del trabajo y se desarrolla la propuesta de innovación. Después, se muestran los resultados esperados y la correspondiente discusión. Por último, se explica las conclusiones como parte final.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 ESTILOS DE APRENDIZAJE Y ESTILOS DE ENSEÑANZA

Las personas tenemos preferencias a la hora de elegir un ambiente, una situación, unos métodos o un tipo de ejercicios. Además, las personas piensan, sienten, aprenden y se comportan de manera diferente. En definitiva, cada uno de nosotros tenemos diferentes estilos a la hora de aprender. Alonso, Gallego y Honey (1994) definen estilo de aprendizaje como: "los rasgos cognitivos, afectivos y fisiológicos, que sirven como indicadores relativamente estables, de cómo los discentes perciben, interaccionan y responden a sus ambientes de aprendizaje." (p.48).
En 1976, David Kolb comenzó con la reflexión sobre la repercusión que tienen los Estilos de Aprendizaje en la vida adulta de las personas y averiguó que un aprendizaje eficaz necesita de cuatro etapas (Maureira et al., 2018): experiencia concreta, observación reflexiva, conceptualización abstracta y experimentación activa.

ISSN: 2253-6604

Además, Kolb diseñó un instrumento para evaluar los estilos de aprendizaje que consisten en 12 conjuntos de 4 palabras, donde hay que jerarquizar entre 1 y 4 cada terminación de las frases propuestas (Maureira et al., 2018). A partir de esto, describe los siguientes estilos de aprendizaje (Alonso et al., 1994; Malacaria, 2010; Maureira et al., 2018):

-Divergentes: capturan información a través de experiencias reales y concretas. Se desenvuelve bien en situaciones que requieren producción de ideas.
-Convergentes: percibir de manera abstracta a través de la formulación conceptual. Su punto fuerte reside en la aplicación práctica de las ideas.
-Acomodadores: Su punto más fuerte reside en hacer cosas e involucrarse en experiencias nuevas. Suele arriesgarse más que las personas de los otros tres estilos de aprendizaje. Destaca en situaciones donde hay que adaptarse a circunstancias inmediatas específicas.
-Asimiladores: perciben abstractamente. Gran capacidad de crear modelos teóricos. Prefiere lo teórico a la aplicación práctica.
En cuanto a los estilos de enseñanza, se debe destacar el espectro de estilos de enseñanza de Mosston (Mosston y Ashworth, 2002). Este autor estableció un marco de posibles opciones en la relación entre el maestro y el alumno y se basó en la importancia de la toma de decisiones.
El espectro incorpora once estilos de enseñanza basados en el grado en que el maestro o el alumno asumen la responsabilidad de lo que ocurre en una lección y se dividen en (Mosston y Ashworth, 2002; Mosston y Ashworth, 2008):

-Estilos de enseñanza reproductiva: se espera que los alumnos reproduzcan información o habilidades que les ha sido entregada o demostrada por el maestro. Dentro de estos estilos encontramos: Mando Directo, De la práctica, Recíproco, Autoevaluación e Inclusión.
-Estilos de enseñanza productivos: se espera que los alumnos produzcan conocimientos o habilidades con los que antes no estaban familiarizados. Estos estilos son: Descubrimiento Guiado, Convergente, Divergente, Programa Individualizado, Alumnos Iniciados y Autoenseñanza.

2.2 RELACION EA – EE

En bastantes ocasiones, el profesor es quien elige su estilo de enseñanza porque le resulte más fácil o por seguir la forma en la que le han enseñado a él, por lo que no utilizan aspectos de los estilos en sus estrategias (Castro y Guzmán, 2005).

ISSN: 2253-6604

Entonces, hay que intentar dar un giro y, lo ideal sería centrarse en las necesidades del alumno para que tengan un aprendizaje útil. Esta concepción sobre la individualización del proceso de enseñanza-aprendizaje, es especialmente relevante de cara a la reforma de la enseñanza. Por ello, se establece una relación entre los procesos de instrucción y los estilos de aprendizaje de los alumnos:

-Los estilos de aprendizaje convergente (práctico, imaginativo y eficiente en la aplicación de la teoría) y asimilador (reflexivo, analítico y disfruta con la teoría) se relacionan con los estilos de enseñanza reproductivos. En concreto con la enseñanza basada en la tarea, ya que permite a los alumnos actuar con mayor responsabilidad. Por lo tanto, los alumnos realizan la tarea a su propio ritmo tras una demostración del profesor.

-Los estilos de aprendizaje divergente (aprende con el movimiento y creativo) y acomodador (atento a los detalles e intuitivo por anticipar soluciones) se relacionan con los estilos productivos. En concreto con el descubrimiento guiado, donde los alumnos toman decisiones para llegar a una única respuesta, y con la resolución de problemas, que desarrolla la autonomía del alumno al buscar respuestas múltiples.

Estableciendo una relación entre estilos, se facilitará la comprensión tanto desde el punto de vista del profesor como de los alumnos, y de tal forma, así afirmaba Malacaria (2018), existirá la posibilidad de perfeccionar el aprendizaje.

2.3 SATISFACCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

La satisfacción es un concepto que comenzó a estudiarse en el ámbito laboral, hasta que se relacionó al contexto deportivo y académico, llegando así a la Educación Física (Ferriz, 2014). La satisfacción en la escuela, según Baena y Granero (2015), se entendería como una evaluación cognitivo-afectiva tras su propia experiencia escolar. Por lo tanto, hay una estrecha relación con las emociones positivas que tiene en su entorno escolar y con las experiencias que el docente ofrece.
Para Canales-Lacruz y Martínez-Mañero (2017), es importante emplear estrategias de enseñanza que fomenten el grado de responsabilidad y autonomía del alumnado. Siendo así esencial, las estrategias que tienen los docentes a la hora de enseñar pudiendo influir en el aumento de los niveles de satisfacción y motivación hacia la educación física.

3. OBJETIVO GENERAL

ISSN: 2253-6604

Diseñar una propuesta de innovación para la enseñanza del balonmano a través de estilos productivos y reproductivos.

4. PROPUESTA DE INNOVACIÓN EDUCATIVA

4.1 Objetivos

-Comprobar qué estilo de aprendizaje tiene cada alumno.
-Analizar la satisfacción del alumnado en educación física en función de los estilos de aprendizaje y enseñanza empleado.
-Optimizar el proceso de aprendizaje empleando el estilo de enseñanza que sea más acorde para cada alumno.

4.2 Temporalización

Para desarrollar la unidad didáctica serán necesarias un total de 14 sesiones. Se dedicará a cada grupo: 1 sesión para recoger el Test de Kolb, 3 sesiones utilizando estilos reproductivos y 3 con estilos reproductivos.

4.3 Desarrollo de la propuesta

La propuesta se va a dividir en 3 fases:

1. Test de Kolb (Hugo, 2016): Antes de comenzar la intervención, ambos grupos cumplimentan el test para conocer los estilos de aprendizaje que tienen los alumnos (convergente, divergente, acomodador y asimilador). Para ello, se dedicará 1 sesión donde, individualmente, tendrán que contestar a los 12 ítems del cuestionario.
2. Intervención: Se desarrollará una unidad didáctica de Balonmano, formada por 6 sesiones de 50 minutos. A lo largo de la unidad didáctica se diferencias dos grupos de estilos de enseñanza: productivos y reproductivos. El grupo 1 está formado por 28 alumnos (11 varones y 17 mujeres), mientras que el grupo 2 consta de 30 alumnos (12 varones y 18 mujeres). El grupo 1 comienza las tres primeras sesiones con estilos de enseñanza reproductivos y las tres últimas con estilos productivos. Mientras tanto, el grupo 2 comienza con estilos productivos.

Los objetivos, contenidos y criterios de evaluación son los mismos para ambos grupos, sin embargo, la manera de impartir las sesiones es diferente:

-Las actividades referidas a la técnica:

- A través de estilos reproductivos se realizarán a modo de circuito ejercicios analíticos, explicando las pautas para ejecutar los gestos técnicos. Por lo que se informa mediante explicación/demostración al alumnado para que después sean ellos quienes

ISSN: 2253-6604

realizan los movimientos a su ritmo y el docente aporte *feedback.*

- A través de estilos productivos, se plantean retos o situaciones a resolver sin explicar la técnica en el inicio y ellos tengan que buscar la solución o posibles soluciones. Después, se reúne al grupo para demostrar e informar cómo se ejecuta. El profesor podrá aportar *feedback* interrogativo así como guiarle en el aprendizaje. Por ejemplo, cuando el objetivo es trabajar la coordinación del bote se plantea: "Sin cometer ninguna infracción y comenzando desde una distancia de 12-14 metros, ¿cómo lanzarías a portería?". Una vez que los alumnos hayan practicado y ejecutado la tarea, se explicará que en la situación se utiliza la coordinación de los 3 pasos y el lanzamiento a portería para reducir la distancia.

-Las actividades referidas a la táctica:

- A través de estilos reproductivos se explican los ejercicios indicando lo que hace cada jugador y detallando aspectos del juego por lo que se anula la búsqueda de posibles soluciones.
-
- A través de estilos productivos, el alumnado deberá de buscar la manera de resolver las situaciones planteadas. Aparecen preguntas para la toma de decisión como ¿A quién debo pasar? ¿Por qué? ¿Cómo me muevo para recibir el balón?

Por último, ambos grupos cumplimentan el Cuestionario de satisfacción en las clases de Educación Física (CSCEF), una vez acabadas las tres primeras sesiones.

4. Post-test: Al finalizar la intervención, cada grupo vuelve a cumplimentar el cuestionario CSCEF. Esto permitirá conocer la satisfacción del alumno tras haber empleado otro estilo de enseñanza diferente en la clase de educación física.

5.RESULTADOS ESPERADOS

Los resultados que se obtendrían tras el desarrollo de la propuesta se deberían al uso de los dos cuestionarios:

1. En relación al Test de Kolb, resulta complejo prever los estilos de enseñanza que tendría cada uno de los 58 alumnos, debido a las diferentes características que presentan.

ISSN: 2253-6604

2. En cuanto al cuestionario de satisfacción (PACSQ), nos basamos en las características de los estilos para llegar a la previsión de resultados.

El estilo asimilador (analítico y organizado) y convergente (poco imaginativo y disfruta de los aspectos técnicos) se relacionan con los estilos reproductivos, aquellos en los que el docente entrega información y el alumno lo reproduce. Mientras que, el estilo acomodador (imaginativo y tiene la capacidad de adaptarse a circunstancias específicas) y divergente (capacidad imaginativa y productor de ideas) se ajustan a los estilos productivos, siendo estos los que implican un desarrollo cognitivo en el alumnado siendo ellos quienes producen conocimientos o habilidades (Mosston y Ashworth, 2008).

Por lo tanto cuando la instrucción del docente coincida con las características de aprendizaje del alumno se esperan altos porcentajes de satisfacción. En cuanto a diferencias entre los grupos, se esperan altos porcentajes en el primer grupo, cuando coinciden los aspectos de técnica con estilo reproductivo y la táctica con estilo productivo.

6.DISCUSIÓN

En primer lugar, resulta impredecible identificar el estilo de aprendizaje determinante de los alumnos en secundaria debido a la falta de estudios en este ámbito. En cuanto a resultados sobre el test de Kolb, podemos encontrar una amplia variedad de perfiles. Esto se debe al enfoque de nuestra propuesta, pues se dirige a la etapa de enseñanza obligatoria dónde aún no han podido elegir estudiar lo que les gusta o les gustaría dedicarse en un futuro.
Por su parte, Alvarado (2015) agrupó a los alumnos por cursos y obtuvo resultados que podrían ser orientativos en nuestro proyecto. Por ello, hay que destacar la importancia de tener en cuenta las diferencias cognitivas de cada edad (Alvarado, 2015). En segundo lugar, los resultados esperados en referencia a la satisfacción de los estudiantes se desarrollan en dos partes. Por un lado, se plantea que los alumnos convergentes y asimiladores presenten valores más altos cuando se imparte clase con estilos reproductivos. Mientras que los estudiantes con estilo divergente, se sentirían satisfechos con un estilo de enseñanza donde se les otorgue responsabilidades (Rojas et al., 2016).

Además, aquellos alumnos menos ligados a la actividad física podrían estar satisfechos con estilos de enseñanza en el que toman pocas decisiones. En contraste, aquellos que conozcan el

ISSN: 2253-6604

contenido ya sea por practicarlo en actividades extraescolares o porque les despierte curiosidad, lo estén con los estilos reproductivos donde ellos se sienten partícipes. Por otro lado, se espera que los alumnos del primer grupo obtengan valores más altos de satisfacción ya que coindicen aspectos de técnica con estilo reproductivo y la táctica con estilo productivo, que es la forma habitual de trabajar estos conceptos (Feu, 2006). Asimismo, Kolb y Kolb (2009) proponen que el juego puede promover un aprendizaje más profundo. Algo que se relaciona con la segunda parte de la unidad didáctica, donde los alumnos comienzan a jugar partidos. Sin embargo, no significa que no se puedan emplear otros estilos ya que también es posible trabajar la táctica de manera analítica. Por ejemplo, la división del ejercicio permite reducir las decisiones a tomar por parte del alumno y ayudarle a tener un objetivo más claro (Feu, 2006).

7. CONCLUSIONES.

Para concluir, a través de esta propuesta podemos desarrollar una unidad didáctica de balonmano empleando diferentes estilos de enseñanza para ajustarnos a los estilos de aprendizaje de los estudiantes. Esto va a permitir un aprendizaje más profundo y mejorar en la enseñanza, obteniendo mayores logros académicos al producirse una concordancia entre el estilo de enseñanza y el de aprendizaje (Hervás, 2008). Con respecto al estilo que tiene cada uno, no podemos determinar cuál es el que se manifiesta en mayor medida, pero sí afirmamos que los estilos divergente, convergente, acomodador y asimilador requieren un tipo de enseñanza que debe conocer el profesorado. Por lo tanto, es necesario su actualización para que se produzcan mejoras en todo el proceso (Castro y Guzmán, 2005).

Por otro lado, no hay un único estilo de enseñanza para aplicar los contenidos de técnica y táctica, sino que el ajuste previo al alumno es lo que determina la metodología idónea a utilizar (Hervás, 2008).

Otro aspecto que se considera importante es fomentar el conocimiento sobre el estilo de aprendizaje desde la educación básica. Sin embargo, es un concepto relativamente nuevo por lo que requiere su investigación y evidencia de aplicación en el aula (Cardona et al., 2017).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alonso, C., Gallego, D., y Honey, P. (1994). *Los Estilos de Aprendizaje: Procedimientos de diagnóstico y mejora*. Bilbao: Ediciones mensajero.

Alvarado, L.J. (2015). Estilos de aprendizaje y mapas mentales en estudiantes de secundaria. *Revista de estilos de aprendizaje, 8*(16), 1-24.

Baena, A. y Granero, A. (2015). Modelo de predicción de la satisfacción con la educación física y la escuela. *Revista de Psicodidáctica, 20*(1), 177-192.

ISSN: 2253-6604

Canales-Lacruz, I. y Martínez-Mañero, A. (2017) Motivos de satisfacción e insatisfacción percibidos por las alumnas del grado de maestro de infantil sobre la educación física. *Revista española de educación Física y Deportes, 419,* 21-35.
Cardona, S., Flórez, L., Sierra, K. y Ruiz, N. (2017). Los estilos de aprendizaje y su utilidad en educación superior. *Revista Adelante Ahead, 8*(1), 31-37.
Castro, S. y B. Guzmán (2005). Los estilos de aprendizaje en la enseñanza y el aprendizaje: una propuesta para su implementación. *Revista de Investigación,* (58), 83-102.
Ferriz, R. F. (2014) *Importancia de la satisfacción en las clases de educación física para la motivación y la adopción de un estilo de vida* (Tesis doctoral). Universidad de Almería, Almería.
Feu, S. (2006). Organización didáctica del proceso de enseñanza: aprendizaje para la construcción del juego ofensivo en balonmano. *Revista Digital Deportiva, 2*(4), 53-66.
Hervás, R. (2008). Identificación de variables que influyen en los estilos de aprendizaje. Claves para conocer cómo aprenden los estudiantes. *Revista de Estilos de Aprendizaje, 1*(1), 143-167.
Hugo, V. (2016). *Test de Kolb*. Recuperado de https://victorhugolara.com/2016/04/04/test-de-kolb/
Kolb, A. y Kolb, D. A. (2009). The learning way: Meta-cognitive aspects of experiential learning. *Simulation and Gaming: An Interdisciplinary Journal, 40*(3), 297-327.
Kolb, D. (1976). *Learning Style Inventory, Self-Scoring Test and Interpretation Booklet*. Boston: McBer and Company.
Malacaria, M. I. (2010). *Estilos de Enseñanza, Estilos de aprendizaje y desempeño académico*. (Tesis doctoral). Universidad FASTA, Argentina.
Maureira, F., Flores, E., Díaz, H. y Valenzuela, L. (2018). Learning Styles in Physical Education. En N. Llevot-Calvet y O. Bernad (Eds.), *Advanced Learning and Teaching Environments - Innovation, Contents and Methods.* (pp. 243-256).
Moreno, J. A. y Cervelló, E. (2004). Influencia de la actitud del profesor en el pensamiento del alumno hacia la educación física. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM, 14*(1), 33-51.
Mosston, M. y Ashworth, S. (2008). *Teaching physical education: First online edition.* United States: Spectrum Teaching and Learning Institute.
Mosston, M., y Ashworth, S. (2002). *La enseñanza de la Educación Física. La reforma de los estilos de enseñanza.* (4o ed.). Barcelona: Hispano Europea, S.A.
Rojas, C., Díaz, C., Vergara, J., Alarcón, P. y Ortiz, M. (2016). Estilos de enseñanza y estilos de aprendizaje en educación superior: Análisis de las preferencias de estudiantes de Pedagogía en Inglés en tres universidades chilenas. *Revista Electrónica Educare, 20*(3), 1-29.
Rojas, L.I., Zárate, J.F. y Lozano, A. (2016) La relación entre los estilos de aprendizaje de los estudiantes y los estilos de enseñanza del profesor en un grupo de alumnos de primer semestre del nivel universitario. *Journal of Learning Styles, 9* (17), 174- 205.
Universidad Tecnológica Nacional, U.T.N. (2020). Jornadas de Jóvenes Investigadores Tecnológicos 2019. *AJEA,* (1). DOI: https://doi.org/10.33414/ajea.1.594.2019

MUSEO DEL JUEGO

ATHLOS. Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte
International Journal of Social Sciences of Physical Activity, Game and Sport
Vol XXIV– Año X
Julio 2021

PROPUESTA DE JUEGO PARA POTENCIAR LA COORDINACIÓN MOTORA DEL NIÑO DE PRIMER GRADO

GAME PROPOSAL TO BOOST THE FIRST GRADE CHILD'S MOTOR COORDINATION

MSc: Enrique Duharte Gómez
Auxiliary Professor. Culture physics Faculty. Guantanamo University. enriquedg@cug.co.cu

Lic. Eider Yober Gómez Navarro
Assistant Professor. Culture Physics Faculty. Guantanamo University. eidergn@cug.co.cu

Resumen

La presente investigación tiene como título Propuesta de Juegos para potenciar la coordinación motriz en niños (as) de primer grado, la misma aporta actividades físicas a través del juego para potenciar el desarrollo de la coordinación motriz en niños (as) de 5 y 6 años de edad de la escuela 23 de Agosto. En la misma se laboró con una población de 30 niños (as), seleccionándose una muestra de 15 niños (as) y a través de la aplicación de métodos teóricos como el análisis- síntesis, inductivo- deductivo y empíricos: la observación, encuestas, test de evaluación del desarrollo infantil, análisis documental, que permitieron acercarnos a la realidad y detectar la problemática. A partir del análisis de los resultados se elaboraron las actividades a través de juegos con vista a lograr el objetivo de esta investigación corroborándose que dichas actividades permitieron potenciar el desarrollo de la coordinación motriz en la muestra estudiada, así como el criterio de usuarios todo lo cual facilitó arribar a conclusiones y recomendaciones.

The present research has as title Game proposal to boost the first grade child's motor, the same contribute physics activities through the game to boost the development of the child's motor coordination with 5 and 6 years old in the agost 23 school. In the same we worked with a population of 30 child, selected a sample of 15 child and through the aplication of different investigation

ISSN: 2253-6604

methods as in theoric methods the analysis- synthesis, inductive-deductive and in the empiricist methods the observation, survey evaluation test of the children's development, documentary analysis,

that permited nearer to the reality and to detect the problematic. Through the analysis of the results was elaborated the activities through the game in view to achieve the objective of this investigation corroborating that this activities permited to boost the development of the motor coordination in the sample studied, by the same the user criteria, all that facilitated to arrive conclution and recomendations.

Recibido: 22 de febrero de 2021 *Aceptado:* 22 de junio de 2021

Introducción

Muchos han sido los estudios realizados en torno al juego, sin embargo, no existe una definición precisa que pueda abarcar todo lo que representa el juego, sobre todo en la vida de los niños. El juego posee un variado, complejo y rico contenido, lo que imposibilita ofrecer una completa concepción de su naturaleza teniendo en cuenta la influencia que ejerce en disímiles esferas de actuación del hombre.

Es en las primeras etapas de formación del niño donde dicha asignatura alcanza su máxima expresión denominándose Educación Física Escolar, la cual constituye una de las ramas más importantes de la Educación Física Contemporánea, debido a que de ella depende, en gran medida, la formación de la personalidad del hombre del futuro.
La Educación Física constituye un medio idóneo para que el niño pueda iniciar sus deberes sociales sin considerarlos obligaciones carentes de sentido, realizando actividades que implican un trabajo colectivo, donde se incita a poner en práctica los ideales de ayuda mutua, cooperación, y se forman en ellos valores como el humanismo, el colectivismo, etc; que posibilitarán a los niños una mejor relación con sus semejantes, ya que ganan confianza y adquieren responsabilidad habituándose a la disciplina y a la necesidad de ella, a la armonía de los movimientos, a la utilización de implementos necesarios para el desarrollo pedagógico de una clase.

En nuestro país la Educación Física se vale de tres medios fundamentales. Ellos son: los deportes, la gimnasia y los juegos. Estos últimos, proporcionan una enorme satisfacción y además,

ISSN: 2253-6604

constituyen un tónico físico y mental difícil de igualar o sustituir. El juego ha sido clave y eficaz para la educación de los niños, y mucha más connotación tiene dentro de las clases de la asignatura.

Nos atreveríamos a decir que no se concibe una clase sin juegos debido a la riqueza instructiva-educativa que poseen, los valores sociológicos, biológicos y psicopedagógicos que con él se forman, unidos al dinamismo y a su enorme variedad, que hacen que se conviertan en una herramienta indispensable para el profesor.

En el Programa de Educación Física del primer grado de la Enseñanza Primaria, uno de los objetivos está encaminado al desarrollo de las capacidades físicas coordinativas por su gran trascendencia en la mayoría de las actividades que se realizan a diario; A pesar de lo antes expuesto, en las clases de Educación Física del primer grado de la Enseñanza Primaria se utilizan escasos juegos para el desarrollo de la coordinación. De ahí la importancia del presente empeño que surge en la búsqueda constante por mejorar la calidad de las clases como una necesidad que tienen los profesores, algunos de los cuales son de reciente incorporación, emergentes o habilitados. Debido a todo lo antes expuesto nos trazamos el siguiente Problema Científico:

¿Cómo potenciar el desarrollo de la coordinación motriz en niños (as) de primer grado de la enseñanza primaria?

Objetivo: Elaborar una propuesta de juegos para el desarrollo de la coordinación motriz en niños (as) de primer grado de la enseñanza primaria.

Tareas de investigación:

1. Fundamentación teórica que sustentan los juegos que mejoren la coordinación, en niños (as) entre 5 y 6 años de edad.
2. Diagnosticar el estado actual de la coordinación motriz que presentan los niños (as) entre 5 y 6 años de edad.
3. Elaboración de actividades físicas a través del juego para potenciar el desarrollo de la coordinación motriz en niños y niñas entre 5 y 6 años de edad.
4. Valoración de los juegos para potenciar el desarrollo de la coordinación motriz en niños y niñas entre 5 y 6 años de edad.

Metodología

Método Histórico Lógico: lo utilizamos con el objetivo de realizar un estudio cronológico profundo sobre las principales

ISSN: 2253-6604

características de la niñez partiendo de la evolución histórica de esta etapa de la vida haciendo énfasis particular en nuestro país y el apoyo del estado.

Método de Análisis y Síntesis: nos sirvió para organizar la información obtenida analizando y sintetizando la información a partir de los objetivos propuestos con vistas a elaborar el informe final de esta investigación.
Método de Observación: lo utilizamos para observar las clases una a cada uno de los profesores que conforman la muestra con el objetivo de comprobar si realizan juegos en sus clases del círculo de abuelos y qué tipo de juegos utilizan.

Técnica de Encuesta: Se aplico una encuesta a los 4 profesores de cultura física que imparten clases en el grado con 4 preguntas de estas 3 cerradas una de ellas muy integradora con la descripción por parte de los profesores de los juegos que utilizan en sus clases, y una con una primera parte cerrada y la otra abierta.

Además, realizamos el análisis documental del texto "Programa de Educación Física" del primer grado de la Enseñanza Primaria con el objetivo de precisar qué capacidades físicas coordinativas se trabajan en dicho grado y cómo se imparten.

Se realizó una consulta con especialistas en la asignatura Educación Física, que enriquecen con sus conocimientos nuestra investigación.

Desarrollo

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

También desarrolla virtudes y aptitudes, crea hábitos indispensables para su práctica, los que a su vez son los mismos que se necesitan para el éxito en otros aspectos de la vida como en lo artístico, lo intelectual, lo moral, etc., ya que el juego es un medio de educación y preparación para la vida.

Las capacidades coordinativas dependen básicamente del control, la regulación y dirección de los movimientos espacio corporales que el organismo realiza, estos aspectos garantizan la fluidez, el acoplamiento, el ritmo y la precisión de los movimientos,

ISSN: 2253-6604

permitiendo la realización de los mismos con economía de esfuerzo y eficacia motriz.

Definición de términos

Juego: La palabra jugar (Lai. Lcari) es hacer algo con espíritu de alegría y con el solo fin de divertirse o entretenerse. La palabra juego proviene etimológicamente del vocablo latino "iocus", que significa broma, gracia, diversión, frivolidad, ligereza, pasatiempo. Para su estudio hay que considerar también el significado del vocablo "ludus-i"; es el acto de jugar; es el gusto por la dificultad gratuita. El vocablo latino "ludus-i"; le da un sentido más al juego: "ludus-ludare"; "ludus-us y "ludricus(o cer – cra, cruz)".

Coordinación: es la capacidad física que relaciona y establece mutua dependencia entre el sistema nervioso y los diferentes grupos de músculos, por lo tanto efectuar movimientos complejos de modo conveniente para que puedan realizarse con un mínimo de energía. Para poder realizar estos movimientos complejos se exige adaptación funcional, tiempo y entrenamiento.

Coordinación motriz: también llamada coordinación motriz, "es la capacidad que un ser humano tiene de mover el cuerpo conscientemente, ese movimiento está ligado a la percepción. Problemas motores pueden ocasionar una mal caligrafía, mala habilidad en la práctica de deportes debido a una percepción defectuosa".

Por otra parte, con el objetivo de precisar el nivel de conocimientos que poseen los profesores de Educación Física del mismo grado acerca de los juegos y las capacidades físicas coordinativas, se les aplicó una encuesta. Ambas fueron analizadas a través del análisis porcentual.

La encuesta está conformada por 4 preguntas de las cuales dos son cerradas (1 y 3), una es abierta (2), y la otra es mixta (4). Esta encuesta consta de 4 preguntas de las cuales una es abierta (2), y las otras tres son mixtas (1, 3 y 4).

Para apoyar esta afirmación los profesores manifestaron que:

1. El juego siempre es del agrado de los niños en la edad en que cursan la Escuela Primaria

ISSN: 2253-6604

2. El juego contribuye al desarrollo de hábitos y habilidades para el conocimiento de los estudiantes.

3. Es una forma más efectiva para el aprendizaje donde el alumno se siente estimulado y motivado ante los contenidos que se le imparten.

4. El juego es una de las formas de estimular al niño y mantenerlo motivado durante el contenido que se imparte.

Todas las ideas coinciden en que el juego es una vía para cumplir los objetivos de las asignaturas en que más dificultades presentan los alumnos en este grado, lo que evidencia el valor pedagógico que se atribuye al juego como medio ideal para la transmisión de conocimientos teóricos.

Análisis de la encuesta aplicada a los profesores de Educación Física de primer grado:

La pregunta que inicia la encuesta destaca el conocimiento que poseen los profesores objeto de estudio de nuestra investigación sobre la clasificación de la coordinación. Los resultados fueron los siguientes:

Respuestas	Total de profesores	%
Si	3	75
No	1	25

Al analizar estos datos que muestra la tabla anterior vemos que el mayor por ciento de los profesores refiere conocer la clasificación de la coordinación, sin embargo, cuando se les pide reflejarlas ninguno respondió correctamente, son confundidas con habilidades motrices básicas y otras capacidades físicas, lo que evidencia el nivel de desconocimiento existente en torno al tema. En la segunda interrogante se pregunta cuáles son las capacidades físicas coordinativas que ellos trabajan en el primer grado. Nuevamente se inciden las respuestas erróneas: dos de ellos (el 50 %) reflejan el equilibrio, 1 (25 %) mencionan el ritmo y uno (25%) menciona la agilidad. En el inciso 2-a), donde les pedimos que expongan los conceptos de las capacidades, no hubo ninguna respuesta correcta. Los 4 (el 100%) dejaron en blanco la pregunta.

Lo antes expuesto resulta preocupante ya que la coordinación es considerada como pre-requisitos de rendimiento o de movimiento, que capacitan al individuo para ejecutar determinadas acciones, sean deportivas, profesionales o de la vida cotidiana.

ISSN: 2253-6604

En la tercera pregunta indagamos en la integración de los conocimientos teóricos del grado en sus clases. Y las vías que utilizan para este fin y obtuvimos los siguientes resultados:

Tres de ellos (el 75 %) plantean que sí. Un profesor (el 25%) refiere no conocer acerca de lo que le pregunto. Luego preguntamos qué vías utilizan para este fin, 4 (100%) plantea que a través del juego por lo que vemos que la mayoría reconoce la importancia del mismo.

En la pregunta 4: "¿cree usted que mediante el juego se pueden integrar contenidos de capacidades físicas?", el 100% plantea que sí. Los profesores argumentan que esta integración de capacidades, coordinativas en un juego, le ofrece grandes ventajas a la clase de Educación Física, ya que se incrementa el grado de motivación en el niño logrando una clase más amena e integral.

Análisis del Programa y las Orientaciones Metodológicas de la Educación Física en el 1er. grado de la Enseñanza Primaria:

El niño que cursa el primer grado tiene aproximadamente 6 años de edad, momento en el que tienen lugar sustanciales cambios anatómicos y fisiológicos; entre ellos cabe destacar la formación de las curvaturas de la columna vertebral y la osificación del esqueleto que aún no termina. Estos cambios influyen en su continua movilidad. El movimiento es una necesidad de su cuerpo en crecimiento y no siempre pueden controlarlo voluntariamente. No deben reprimirse sino atenderse convenientemente, combinando distintos tipos de actividades en el horario, unas más practicas, otras más intelectuales.

La clase de Educación Física, que contribuye al desarrollo físico, y las actividades de juego son fundamentales en este aspecto ya que responden a las necesidades de la edad. Por otra parte, en esta etapa continua el proceso de maduración del sistema nervioso lo que influye en toda la actividad que el niño realiza, en el control de sus movimientos, en sus coordinaciones, en la fijación y concentración de la atención, en sus procesos cognitivos. Un papel importante en el desarrollo de los procesos cognoscitivos y con ello en el aprendizaje, desempeñan los factores motivacionales, el gusto por la actividad de conocer. Si el aprendizaje es agradable para el niño este querrá aprender más y se formaran gradualmente intereses y motivos cognoscitivos.

A continuación reflejaremos las diferentes unidades que se trabajan en 1er. grado:

ISSN: 2253-6604

1. Primer Período: Gimnasia Básica y Juegos.
2. Segundo Período: Gimnasia Básica y Juegos.
3. Tercer Período: Actividad Rítmica y Juegos.

En este grado se trabajan las habilidades motrices básicas y se incorporan actividades para el mejoramiento de las capacidades físicas como la fuerza, la resistencia, la coordinación, etc.
Unidad de Gimnasia Básica:

Contenidos	Objetivos
Ejercicios de organización y control: • Formaciones: filas, hileras, círculos, dispersos. • Giros: hacia diferentes direcciones. Carreras: • Rápida hasta 30 metros. • Hacia diferentes direcciones. • Con arrancada desde diferentes posiciones. • Venciendo obstáculos pequeños. Carreras de trabajo continuo y ritmo moderado: • Correr y caminar alternadamente 2-3 min. • Correr de forma continua durante 2-3 minutos. • Aumentando la intensidad de la carrera. • Carrera 600 metros. • Carrera de rendimiento 600 m. Saltos: • Variados con un pie, con ambos pies, sin y con desplazamiento. • Hacia diferentes direcciones, sobre obstáculos y de profundidad (50 centímetro de altura). Salto de altura natural:	- Continuar ejercitando las habilidades motrices básicas tratadas en el grado preescolar, incorporando otras acciones motrices. Comenzar a desarrollar las capacidades físicas fuerza, rapidez, resistencia y flexibilidad. - Los escolares deben identificar y demostrar en la práctica los conceptos fundamentales de organización y posiciones corporales básicas. Deben ser capaces de actuar de forma organizada, incorporar hábitos higiénicos, mantener una buena postura, orientarse en el espacio, trabajar con sentido del ritmo y participar en pequeños grupos donde cumplan las reglas establecidas con disciplina y entusiasmo.

MUSEO DEL JUEGO

• Desde el lugar, saltar en ambos pies a una altura de 25 cm aproximadamente. • Con pocos pasos de impulso, saltar a una altura aproximada de 30 centímetros de forma natural despegando con un pie. Salto de longitud natural: • Desde el lugar saltar con ambos pies al frente. • Con pocos pasos de impulso, saltar al frente despegando con un pie. Lanzar y atrapar: • Con una y dos manos de diferentes formas, posiciones y hacia diferentes direcciones. Conducción: • Conducir objetos o implementos. Escalar: • En un plano inclinado. • Subir y bajar escaleras con apoyo de las manos y pies hasta 2 m. Golpear: • Con diferentes partes del cuerpo y de diferentes formas. Halar, empujar y transportar: • Objetos pequeños y medianos (individual, parejas y pequeños grupos). • Ejercicios de halar y empujar donde se trabaje la fuerza abdominal y de brazos. Combinaciones de habilidades motrices: • Correr y saltar. • Correr, saltar y lanzar. Equilibrio: • En el lugar (sobre un pie con diferentes posiciones de brazos y piernas, en un área de superficie grande y pequeña). • Con desplazamiento (sobre marcas, diferentes obstáculos a determinada altura). Flexibilidad:	

MUSEO DEL JUEGO

ISSN: 2253-6604

• Ejercicios para las extremidades inferiores, superiores y tronco con o sin implementos (activos y pasivos).	

En la tabla podemos observar que en la mayoría de las habilidades y capacidades que se proponen en el Programa de Clases de Educación Física de primer grado están, aunque indirectamente, presentes las capacidades físicas coordinativas.

En la mayoría de los contenidos está presente el ritmo. Su desarrollo es un objetivo del grado. Otras capacidades coordinativas son reiteradamente trabajadas (capacidad de regulación del movimiento, orientación, acoplamiento y equilibrio), las cuales serán objetivos en nuestra propuesta de juegos.

El profesor tiene la responsabilidad de brindar las condiciones necesarias de práctica que le permitan al niño:

1-Estimular todas las unidades de reconocimiento de cada área del cerebro.

2-Acceder a un vocabulario visual, táctil, cenestésico, óptico y auditivo.

3-Adquirir la mayor experiencia sensorial posible.

4-Enriquecer su alfabeto sensorial.

Las capacidades coordinativas desempeñan tres funciones esenciales dentro de la vida del hombre, ellas son:

A-Las capacidades coordinativas como elemento que condicionan la vida en general en el hombre.
B-Las capacidades coordinativas como elemento que condiciona el aprendizaje motor.
C-Las capacidades coordinativas como elemento que condiciona el alto rendimiento deportivo.

MUSEO DEL JUEGO

Unidad de Juegos:

Contenido	Objetivos
Juegos de lanzar y atrapar. • De diferentes formas. • Hacia diferentes direcciones. • Pelotas rodadas.	1. Ejercitar las habilidades motrices básicas y capacidades físicas tratadas en la gimnasia básica.

ISSN: 2253-6604

• De rebote. • Buscando precisión. • Combinando dos lanzamientos. Juegos de correr. • Hacia diferentes direcciones. • De diferentes formas. Juegos de saltar. • De diferentes formas. • Hacia diferentes direcciones. • Sobre diferentes obstáculos. • Combinando dos formas de saltar.	2. Favorecer el desarrollo del colectivismo, honestidad, perseverancia, disciplina y respeto a las reglas. 3. Lograr un mejoramiento de la postura y adquisición de hábitos higiénicos al realizar las actividades físicas.

En esta tabla se recogen de forma general los objetivos y contenidos que serán trabajados en los juegos que se proponen en el Programa de Educación Física del primer grado.

Sugerencias de Juegos:

Tipos de Juegos	Nombre del Juego	Objetivos
Lanzar y Atrapar	Pelota Rodada.	Ejercitar los lanzamientos y atrapes de pelotas rodadas.
	Pelota por el Túnel.	Lograr precisión en el lanzamiento y atrape de pelotas.
	Lanza y Corre.	Ejercitar diferentes lanzamientos y atrapes de pelotas.
	Vamos a Llenar el Cesto.	Lograr precisión en el lanzamiento.
	A Batir el Enemigo	Lograr la precisión en el lanzamiento y mejorar la fuerza de brazos.
De Correr	Corre más que la Pelota.	Mejorar la rapidez de traslación y ejercitar la habilidad de correr.
	Llegando Primero.	Mejorar la rapidez, fuerza de brazos y piernas, coordinación y agilidad.
	Transporta la Carga.	Transportar objetos, mejorar la fuerza de brazos.
	Mar y Arena.	Ejercitar la habilidad de saltar.
	Salta Igual que la Pelota.	Mejorar la fuerza de piernas e identificar las formaciones.
	Recorrido Sobre Figuras Geométricas.	Ejercitar la habilidad de saltar, mejorar la coordinación y la fuerza de piernas.
	Salta el Rio.	Mejorar la rapidez, ejercitar las habilidades de correr y saltar.

ISSN: 2253-6604

	Canguro Saltador.	Mejorar la fuerza de piernas y la coordinación, ejercitar la habilidad de saltar.

Al analizar las 13 sugerencias de Juegos antes expuestas y sus objetivos, observamos que solamente 3 están encaminadas al desarrollo de las capacidades coordinativas. Lo antes expuesto evidencia la importancia de la propuesta de juegos que en este trabajo se presenta la que tiene gran importancia, debido a que la misma brindara opciones a nuestros profesores de Educación Física en su empeño de lograr variedad en sus clases.

Unidad de Actividades Rítmicas:

Contenidos	Objetivos
Movimientos Fundamentales: Caminar: - Libre - Empleando un paso por cada sonido percutivo (negra, blanca y redonda). - Caminar y palmear simultáneamente con el mismo ritmo. - Caminar y palmear con diferentes ritmos. - Caminar en diferentes direcciones con diferentes ritmos. - Caminar en parejas cambiando de dirección y ritmo. Correr: - Libremente. - Trote en el lugar utilizando diferentes ritmos. - Correr con diferentes ritmos. - Combinaciones. Saltar: - Libremente. - En el lugar y con diferentes ritmos. - Hacia diferentes direcciones y con diferentes ritmos. Combinaciones:	1. Desarrollar habilidades que corresponden con movimientos corporales coordinados a estímulos musicales. 2. Fortalecer la adopción correcta de la postura y la actuación espontánea y creadora mediante diversas actividades. 3. Identificar los diferentes ritmos en los movimientos y orientarse en el espacio. 4. Trabajar con disciplina y entusiasmo.

ISSN: 2253-6604

- De diferentes movimientos fundamentales y con un mismo ritmo. - De diferentes movimientos fundamentales y con diferentes ritmos. Expresión Corporal: - Imitaciones. Pasos Fundamentales: - Galop. - Skip. Juegos Rítmicos: - Juegos cantados.	

Sugerencias de Juegos:

Tipos de Juegos	Nombre del Juego	Objetivos
Cantados	A la Rueda Rueda.	Identificar los ritmos y combinarlos con las habilidades motrices básicas.
	La Pájara Pinta.	
	Arroz con Leche.	
	Alánimo.	

En esta unidad de "Actividades Rítmicas" sí observamos que es una prioridad desarrollar varias de la capacidad coordinativa Ritmo, la cual también está presente en casi todos los contenidos que se imparten en el grado. Son sugeridos 4 juegos, los que consideramos insuficientes; por lo que, de nuestro trabajo podrán extraer otras opciones para su puesta en práctica.

Propuesta de juegos

Para elaborar los juegos que en este acápite se describen, partimos de un diagnóstico de los conocimientos que sobre las capacidades coordinativas poseen los profesores de Educación Física a través de la aplicación de una encuesta. Para la aplicación de los juegos se tendrán en cuenta una serie de requisitos, los cuales expondremos a continuación:

- La duración de los juegos estará en correspondencia con los objetivos que se deseen cumplir.

- Los objetivos de los juegos son adaptables de acuerdo a las necesidades de los profesores.

- Se proponen para cada juego un grupo de materiales los que pueden ser sustituidos o adaptados según los medios de que dispone el profesor en su área de trabajo.

ISSN: 2253-6604

- La cantidad de jugadores y su organización serán adaptadas si es necesario acorde al número de estudiantes que asistan a la clase, aunque los juegos recomendados son para 20 alumnos.

También recomendamos tener en cuenta las siguientes indicaciones metodológicas que fueron expuestas por la Lic. Mayra Amparo que serán de gran utilidad a los profesores:

1) La explicación del juego debe realizarse de forma clara, tratando de acompañarla con una demostración.
2) Se tendrá en cuenta la aplicación de variantes tanto por parte del profesor como sugerencias por parte de los alumnos.
3) Velar porque se cumplan las reglas del juego de forma adecuada.
4) Intervenir lo menos posible después de iniciado el juego, sólo cuando sea necesario.
5) Propiciar un ambiente alegre y favorable, aún y cuando hayan equipos perdedores.
6) Los juegos pueden ser utilizados en cualquier parte de la clase en dependencia de los objetivos de éstas y la actividad principal a desarrollar.
7) Cambiar de juego o de actividad tan pronto aparezcan señales de desmotivación.
8) Emplee medios adecuados en el caso que lo requiera que no ofrezcan peligro.
9) De no contar con los medios que se requiere para el juego, pueden ser sustituidos por otros que cumplan la misma función.
10 Seleccione el juego adecuado en correspondencia con el contenido que se esté trabajando.
11 Tenga en cuenta que existen juegos que pueden ser utilizados para trabajar varios contenidos de los declarados.
12 Al seleccionar el juego tenga en cuenta las posibilidades de los participantes.
13 Para controlar el juego, ubíquese de manera que le permita observar la ejecución del mismo.
14 Influya en los rasgos de la personalidad del alumno a través del proceso volitivo tales como el valor, perseverancia, toma de decisiones, entre otros, sobre la base del contenido motriz.
15 Tenga en cuenta como variar la carga en el juego.
16 Al enseñar o consolidar los juegos tenga en cuenta los Pasos Metodológicos:

a Enunciación del Juego.
b Motivación y Explicación.
c Organización y Formación.

ISSN: 2253-6604

d Demostración.
e Práctica del Juego.
f Aplicación de las Reglas.
g Desarrollo.
h Variantes.
i Evaluación.

En su texto "Teoría y Práctica de los Juegos", la Dra. Herminia Watson Brown consideró aplicar, entre otras, la clasificación de los juegos según su característica o tipo, la cual asumiremos para nuestra propuesta.

Según esta clasificación los juegos pueden ser:

1) Dramatizados: se representan situaciones imaginarias o reales, tales como interpretaciones de un cuento a través del juego.
2) Miméticos: donde se imitan mediante gestos a personas, animales y cosas del mundo que nos rodea.
3) Tradicionales: son los propios de una región o nacionalidad y se transmiten de generación a generación.
4) Con Canto: se puede utilizar la música o el canto y en muchos casos ambos elementos.
5) De Relevo: cada integrante del equipo, cubriendo una etapa, contribuye con su esfuerzo a la obtención de un posible triunfo.
6) Sensoriales: se fundamentan en la percepción a través de los sentidos.
7) Co–educacionales: se relacionan con los materiales docentes (Matemática, Lengua Española)
8) Libres: están representados por su espontánea ejecución sin más compulsión que la emanada del propio interés del participante.
9) Persecución: son formas de perseguir según las reglas.
10) Pre deportivos: expresan la iniciación o inclinación hacia lo deportes introduciéndose en ellos los fundamentos esenciales de las disciplinas deportivas.

A continuación la propuesta de juegos:

Estos juegos de movimientos corporal pretenden a enseñan a dominar el cuerpo, profundizar la capacidad de autocontrol y organización de sus impulsos y movimientos, potencia sus posibilidades expresivas, el paso del gesto espontaneo al controlado, y desarrolla la observación del entorno y de sus semejantes para poder percibir diferentes posturas y movimientos y organizar en el espacio las acciones que realiza.

Juego Nº 1: Nombre: "Busca el Número".

ISSN: 2253-6604

Objetivos:

- Contribuir al mejoramiento de la capacidad coordinativa Orientación en el Espacio.
- Correr hacia diferentes direcciones.
- Conocer y representar los números de 2 lugares.

Materiales: Tarjetas numeradas y tizas de colores.

Organización: Se divide el grupo en 4 equipos de igual cantidad de alumnos, formados en hileras detrás de una línea de salida. A los equipos se les asigna un color. Al frente y dispersos en el área se pintan 9 círculos, cada uno con tarjetas numeradas. En un círculo los números 1, en otro los 2, y así hasta 9. En el centro del área se dibujan 4 cuadrados pequeños, cada uno de un color que corresponda a cada equipo.

Desarrollo: El profesor menciona un número entre el 10 y el 20. Al escucharlo los primeros alumnos de cada equipo saldrán corriendo hacia los círculos donde se encuentra cada cifra que conforma el número mencionado, a coger una tarjeta. Una vez que las tienen en su poder se dirigen al centro del área al cuadrado que le corresponde a su equipo y allí colocan las tarjetas formando el número de dos cifras.

Reglas:

- El que primero lo logre y su número esté correctamente formado ganará, dándole un punto a su equipo.
- Gana el equipo que más puntos alcance.
- No está permitido el roce entre los alumnos a la hora de coger los números. El que incurra en esta falta será descalificado pierde un punto

Variante: El profesor dice una operación matemática sencilla de suma o resta y los alumnos deben formar el resultado

Clasificación: de relevo y co – educacional.

Juego Nº 2: Salto de obstáculos

Objetivo: Trabajar la coordinación dinámica a partir del desplazamiento

Materiales: Seis bancos y una mascaras de caballitos para cada

ISSN: 2253-6604

participante

Desarrollo del juego

El educador reparte a cada niño una máscara que representa el rostro de un caballo, y les explica cómo anda este animal (al paso, al trote y al galope). Cada participante, con su máscara, se coloca formando una fila, uno detrás de otro, en un extremo del espacio de juego. El educador sitúa los seis bancos dispersos por el área de actividad, a modo de obstáculos de un hipódromo. A una orden determinada, los niños, uno a uno, empiezan a andar imitando al caballo: primero al paso, y después al trote, a la vez que saltan por encima de los bancos que van encontrando. Cuando han saltado todos los obstáculos, regresan a su punto de partida imitando el galope del caballo.

Juegos de Ritmo: están diseñados para desarrollar la percepción del tiempo inmediato y para aprender a establecer una organización espontanea e intuitiva de hechos sucesivos. Paralelamente, introducen al niño/a en el campo de la memoria auditiva y del sentido del ritmo, tanto a nivel auditivo, como corporal.

Juego Nº 3: bailar

Objetivo: Ejercitar la coordinación y favorecer el trabajo en equipo
Materiales: música, Grabadora, CD-ROM.

Desarrollo del juego.

Hay que formar parejas, que se colocarán siguiendo las instrucciones del educador. Cuando suena la música, todas las parejas repartidas por el espacio de juego irán caminando, sincronizando los pasos con la música. Siguiendo las instrucciones cambia de pareja. Se vuelve a caminar con la música, intentando no chocar con las demás parejas. La coordinación es fundamental en este juego.

Juego Nº 4: Ejercitar miembros superiores.

Nombres de los juegos: carrera de parejas.

Objetivo: Trabajar el control postural y la coordinación de movimientos en un tiempo determinado.
Materiales: Tiza y pandero

ISSN: 2253-6604

Desarrollo del juego

El educador traza en el suelo del espacio d juego un camino serpenteante. Las parejas formadas se colocan de la siguiente manera: un niño pondrá las palmas de las manos en el suelo y el otro, lo agarrará por los tobillos. Y sin salirse del camino. Al volver al punto de partida, también por el camino, hay que hacerlo cambiando la posición de las parejas.

Juego Nº 5: Camina hacia adelante (talón y punta).

Nombres de los juegos: el ciempiés

Objetivo: Trabajar la coordinación asimilando un ritmo concreto. Favorecer el grupo
Materiales: un pandero

Desarrollo del juego

Los niños caminan por el espacio de juego y, a una orden del educador, forman grupos de cinco. Cada grupo se coloca en fila, uno detrás del otro, manteniendo un paso de distancia entre ellos. El educador toca el pandero llevando un ritmo muy lento. Los grupos empiezan a caminar, levanto todos la pierna derecha y después la izquierda. Así sucesivamente hasta que todos toman el ritmo y lo van repitiendo con mayor rapidez.

Juego Nº 6: Enlace ferroviario.

Objetivo: Trabajar la coordinación asimilando un ritmo.

Materiales: Una gorra, silbato y pandero

Desarrollo del juego.

Un grupo de diez niños se coloca en fila, uno detrás de otro. Un niño es el maquinista y el resto son los vagones del tren (numerados del 1 al 9). El maquinista se pone la gorra y toca el silbato. Entonces, los niños se agarran por la cintura y, al ritmo que marca el educador con el pandero, van caminando por el espacio de juego. Al llegar a un cruce de vías, el educador cesa de tocar el pandero y anuncia el vagón que se debe desenganchar. Ese niño se sienta en el suelo. Ej. Se queda el vagón de Ana!. El viaje continúa, pero el tren va demasiado rápido y todos los niños caen al suelo. Se puede volver a empezar cambiando el maquinista.

ISSN: 2253-6604

Juegos cooperativos

Juego Nº 7: Salta sobre un pie por 5 o 10 segundos
Nombre del juego: los gallos

Objetivos: enseñar al niño a saltar sobre un pie; sostenerse en equilibrio; a defenderse y atacar. Sirve para fortalecer las piernas e inculca la cooperación para sumar puntos y ayudar al triunfo de su grupo.

Campo de juego: se puede realizar en cualquier terreno plano. Pero preferencia de tierra, pasto o madera.

Materiales: Guises u otro material que sirva para pintar dos líneas paralelas separadas 10 m una de las otra. Listones decolores de 25 cm.

Desarrollo del juego

El grupo se forma en dos hileras: no debe ser menor de 20 ni mayor de 40, estar perfectamente estructurados y cuidar nivelarlos en peso y estatura. Cada hilera se colocará en una de las líneas paralelas señaladas previamente. Darán flancos al centro, quedando uno frente al otro, sentados atrás de la línea y con intervalos amplios. Cada grupo usará un color de listón que lo identifique, atado en un brazo. El profesor hará previamente una demostración práctica con dos alumnos. El primer alumno de cada fila, ya parado, se cogerá un pie con la mano contraria por atrás del muslo del pie de apoyo. El brazo libre se flexionará pegándolo al costado. A la voz o silbatazo del maestro, saldrán saltando sobre un pie a chocar con el costado del brazo flexionado, tratando de hacer perder el equilibrio al contrario para que caiga o suelte el pie. El primero que logre, ganará un punto para su equipo: el equipo que logre el mayor número de puntos será el triunfador.

Reglas:

1 Se pierde un punto al soltar el pie, al apoyar los dos pies en el piso o caerse.
2 No se permite pegar con la cabeza, con el codo la rodilla. Cuando un competidor derribe a otro en cualquiera de estas formas, perderá.
3 El choque debe ser con el brazo al cuerpo.
4 Una vez terminado su turno deben regresar y sentarse en su lugar.
5 Las filas deben conservar su lugar mientras dure el juego. Al grupo que no obedezca esta disposición se le restarán

ISSN: 2253-6604

puntos.

6

Nota: Este juego tiene tres variantes en su ejecución.

Juego Nº 8: ejercitar miembros superiores e inferiores simultáneamente.

Nombre del juego: hacer el túnel

Objetivos: Enseñar al niño (a) desplazarse sobre el piso con manos y pies simultáneamente. Fortalecer los brazos y piernas. Trabajo de grupo. Recrear al alumno.

Materiales: Ninguno. Los mismos alumnos. Número mínimo de participantes: 24, y máximo 40.

Campo de juego: Cualquier terreno plano cuya superficie no presente elementos que puedan dañar las manos de los participantes.

Desarrollo del juego:

Se divide el grupo en hileras (uno atrás de otros) de 8 alumnos como mínimo, estructurados del más alto al más bajo y con el frente hacia donde se tenga que hacer el desplazamiento.

El profesor debe hacer una breve y clara explicación del juego y realizar una demostración práctica con una hilera de participantes. A una vos del profesor o silbatazo partirán las hileras (todos los compañeros al mismo tiempo) hacia la marca, darán flanco izquierdo y apoyándolas manos en el piso los alumnos extenderán las piernas atrás y elevarán las caderas para formar con su cuerpo un arco; por debajo de él pasará el segundo compañero apoyando pies y manos, colocándose lo más cerca al lado derecho del primero y formando también un arco con su cuerpo. Inmediatamente pasará el tercero a gatas seguido por el cuarto y por los demás de la hilera, hasta que todos queden formando un túnel. Esos grupos se pondrán de pie a una indicación del profesor. La hilera que termine primero formado perfectamente el túnel será la ganadora.

Reglas:

1 Los que pasan por abajo de sus compañeros deberán agacharse lo más que puedan para no entorpecer la formación del túnel. No deben apoyarse las rodillas en el piso.

ISSN: 2253-6604

2 los alumnos que formen el túnel deben elevar bien la cadera para permitir el avance de sus compañeros.
3 Ningún niño deberá rebasar al anterior.
4 Ningún niño deberá rebasar al anterior.
5 Los túneles deberán permanecer en esta posición hasta que el profesor lo indique.

Juego Nº 9: mover el cuerpo coordinadamente

Nombre del juego: las culebras

Campo de juego: Cualquier espacio amplio y parejo, preferentemente pasto, madera o tierra bien regada.

Objetivos: Lograr la atención de todos los componentes del equipo (culebra) para coincidir con los movimientos del jefe. Cooperar en bien del grupo.

Conocer las habilidades de los niños. Recrearse.

Materiales: un silbato.

Desarrollo del juego:

Los niños participantes integran dos grupos, cuidando que queden nivelados en números, talla y peso; nunca deben competir altos con bajos, si el grupo es muy numeroso se formarán cuatro "culebras", dos atendidas por el profesor y las otras dos por un ayudante. El niño más habilidoso se colocará al frente de la culebra y los demás, cogidos fuertemente por la cintura del compañero de adelante, formarán una especie de cadena. El alumno de enfrente dirigirá y controlará a la "culebra quedarán una frente a la otra, a una distancia de 3 a 4 metros.

Explicación y desarrollo: una vez hecha la explicación del juego y la demostración con las culebras, se iniciará el juego a una señal o silbatazo del profesor. El alumno del frente conducirá a su grupo haciendo movimientos que le permitan romper, en alguna de sus partes, la cadena que forma la culebra enemiga, cuidando a la vez que no sea la suya. Cuando una culebra ha sido fraccionada la parte se ha desprendido de su grupo pasará a formarse atrás de la culebra contraria. El juego terminará cuando un equipo haya aniquilado totalmente al otro. Si algunos de los que integran la culebra se resiste a que sea rota la cadena y por ese motivo cae uno o dos alumnos, inmediatamente debe ser parado el juego para

ISSN: 2253-6604

evitar que los alumnos sean arrastrados y puedan ser lastimados. Si el juego se repite, puede cambiarse el alumno de enfrente para que dirija a sus compañeros. Si son cuatro culebras, el repetir el juego se pueden enfrentar las ganadoras por un loado y las perdedoras por otro. En esta forma se puede seguir repitiendo el juego.

Reglas:

1 Cada culebra se esforzará en dividir a su enemiga.
2 Las culebras se desplazarán en todas direcciones, pero sin que sus elementos se suelten entre sí.
3 Si algún jugador, suelta por temor antes de que la culebra contraria ataque, dicho alumno pasará a formar parte de la otra culebra.
4 Para evitar que los jugadores se golpeen o se esfuercen en resistir para evitar que sea rota la cadena, pudiendo ocasionarse caídas, el alumno que resiste puede soltarse y permitir el paso a toda la culebra contraria.
5 La fracción desprendida de una culebra se formará inmediatamente en el extremo de la otra culebra.

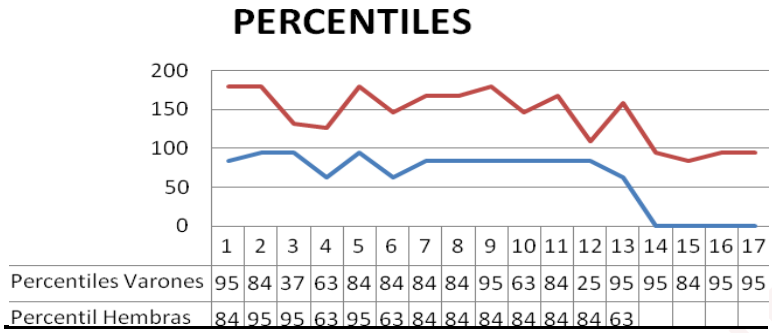
Resultados de la aplicación de la propuesta a través del juego.

Se aplicó una guía de observación a docentes para conocer el grado de satisfacción de los involucrados en la aplicación de la propuesta de juegos y valorar a través de sus manifestaciones el mismo, en este sentido se pudo observar que el grado de satisfacción en el 100% de los docentes, así como en sus correspondientes niños y niñas fue satisfactorio, al estos exteriorizar emociones de alegría y entusiasmo, preferencias y gustos por las actividades más significativas siendo estas los juegos de ritmo, debido a que eran más alegres, con música, bailaban con sus compañeros, la atención era permanente, porque los mantenían motivados, sumado a esto las docentes manifestaron que los niños y niñas. Además, se pudo constatar la integración de los actores fundamentales de la formación de los niños y niñas.

Por lo que se pudo inferir que la propuesta cubrió las necesidades y expectativas de los docentes, lográndose los objetivos propuestos del plan de actividades, es decir potenciar el desarrollo motriz de los niños y niñas.

ISSN: 2253-6604

Resultado del subtest de motricidad después de la aplicación de los juegos



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Percentiles Varones	95	84	37	63	84	84	84	84	95	63	84	25	95	95	84	95	95
Percentil Hembras	84	95	95	63	95	63	84	84	84	84	84	84	63				

Gráfico Nº 1

Análisis: una vez puesta en marcha la propuesta de juegos se aplico el mismo test para verificar si los mismos potenciaron el desarrollo de la coordinación en los niños y niñas, obteniendo como resultado efectivo que cada niño y niña, tal como se observa en el grafico, avanzaron satisfactoriamente a promedios y percentiles por encima de los esperado, la línea azul representa el percentil de la hembras y la roja el percentil de los varones.

Comparación de los resultados de los resultados del subtest de motricidad

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Percentiles Varones Despues del Plan	95	84	37	63	84	84	84	84	95	63	84	25	95	95	84	95	95
Percentiles varones antes del plan	84	37	9	9	84	37	84	37	84	25	37	63	95	84	63	84	84

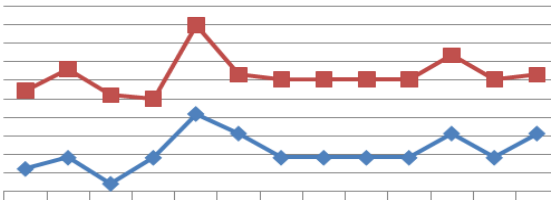
Gráfico Nº 2

Análisis: en el gráfico 2 se observan dos curvas que representan el rendimiento motriz de los varones en dos momentos; el primero es la línea azul que señala el percentil antes de la aplicación de la propuesta de juegos para potenciar la coordinación, en el mismo se evidencian valores que se encuentran en un percentil normal, ahora bien, en el segundo momento la línea roja señala valores de los percentiles más altos que en el primer momento, lo que

ISSN: 2253-6604

indica que su rendimiento motriz se elevo por encima del percentil esperado, logrando así, demostrar que se logro potenciar el desarrollo de la coordinación motriz a través del juego.

Rendimiento motriz de la hembras antes y despues de la aplicación del plan



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Percentiles hembras despues del plan	84	95	95	63	95	63	84	84	84	84	84	84	63
Percentiles hembras antes del plan	25	37	9	37	84	63	37	37	37	37	63	37	63

Gráfico Nº 3

Análisis: en el gráfico 3 se observan dos curvas que representan el rendimiento motriz de las hembras en dos momentos; el primero es la línea azul que señala el percentil antes de la aplicación de los juegos para mejorar la coordinación, en el mismo se evidencian valores que se encuentran en un percentil normal, ahora bien, en el segundo momento la línea roja señala valores de los percentiles más altos que en el primer momento, lo que indica que su rendimiento motriz se elevo por encima del percentil esperado, logrando así, demostrar que se logro potenciar el desarrollo de la coordinación motriz cuando se seleccionaron los juegos para mejorar la misma.

Resultados de la valoración de criterio de usuario.

En el proceso investigativo se aplico el criterio de usuario para valorar los juegos para mejorar la coordinación motriz, puesto que, estas personas son catalogadas especialistas pues laboran con los programas de Educación Física y su labor de trabajo es contribuir con la mejora de la dinámica cotidiana que se hace en la comunidad escolar, y corresponsables de la formación de los infantes, por tal sentido se seleccionaron 15 participantes como usuarios, de ellos 10 docentes, 3 directivos de la Educación Física escolar, 1 médico y 1 enfermera.

A los profesores y metodólogos y directivos de la educación Física se les aplico un cuestionario con el fin de obtener sus criterios de aprobación de la propuesta de juegos aplicados en la comunidad escolar, a través de unos indicadores sobre la estructura de la propuesta y una escala de valores: ma /muy de acuerdo, da / de

ISSN: 2253-6604

acuerdo, ed / en desacuerdo, md / muy en desacuerdo, donde los resultados obtenidos fueron los siguientes:

Los 15 usuarios coincidieron en sus aprobaciones indicando que estaban muy de acuerdo con la estructuración, contenido y materiales de la propuesta, con una sustentación teórica, fundamentación, orientaciones metodológicas para la confección de los juegos ajustados a las necesidades e intereses de los niños y niñas.

Conclusiones

1 Los presupuestos teóricos asumidos como objeto de estudio a través de juegos, tributa al desarrollo de la coordinación motriz en niños (as) de 5 y 6 años, avalado por la sistematización gnoseológica del mismo.
2 Los resultados del diagnóstico confirman las insuficiencias en la práctica de actividades motrices por parte de los profesores.
3 La propuesta de juegos responde a la necesidad potenciar para el desarrollo de la coordinación motriz en niños (as) entre 5 y 6 años de edad, así como a los fundamentos teóricos y metodológicos sustentados en correspondencia al objetivo de la investigación.
4 La propuesta de juegos permitió potenciar el desarrollo de la coordinación motriz en niños (as) entre 5 y 6 años de edad, avalado por la factibilidad del mismo a partir del criterio de usuarios.

Recomendaciones

1 Ampliar la cantidad de actividades lúdicas, para abarcar la participación de la mayoría de los niños y niñas del grado.
2 Incluir niños y niñas no solo de cinco y seis años, sino también de tres y, cuatro, es decir que abarque el periodo completo de la segunda infancia.

BIBLIOGRAFÍA

1. Taylor, S.J. y Bodgan, R. (1990). Introducción a los Métodos Cualitativos de Investigación. La búsqueda de significados. México: Paidos. Cap III

ISSN: 2253-6604

2. Amonachvilli, C. (1986). El juego en la actividad de aprendizaje de los escolares. Perspectivas, 16, 1, 87-97.
3. Oliva, C. (2002). Cuaderno de teoría de la motricidad. Universidad de Playa Ancha, Chile.
4. Martínez, E. (2002): Pruebas de aptitud física; Primera edición. Editorial Paidotribo. España.
5. Fonseca, V. (1998). Manual de observación psicomotriz. Barcelona, España: INDE publicaciones.
6. García Núñez, J. A. & Fernández, V. F. (1996) Juego y psicomotricidad. Madrid, España: CEPE.
6. García Núñez, J. A. & Martínez, L. P. (1991) Psicomotricidad y educación preescolar. Madrid, España: CEPE.
7. Le Boulch, J. (1995) El desarrollo psicomotor desde el nacimiento hasta los seis años. Barcelona, España: Paidos.
8. Llorca, L. M. & Vega, N. A. (1998) Psicomotricidad y globalización del curriculum en educación infantil. Granada, España: Aljibe.

Anexo 1 Guía de observación

Objetivo: Conocer el grado de satisfacción de los involucrados en la aplicación de los juegos y valorar las consideraciones del mismo.

Indicadores a observar:

- Las actividades se ajustaron a los intereses y preferencia de los niños y niñas.
- Se respeto la disponibilidad en cuanto al tiempo que el grupo tenía para la realización de las actividades.
- El espacio físico, los materiales y recursos utilizados fueron los más adecuados.
- Los niños manifestaron satisfacción y emoción durante las actividades realizadas.
- Los niños y niñas presentaron cambios significativos en el desarrollo de la coordinación motriz.
- ¿Qué tipo de actividades lúdicas fueron más significativa para los niños (as)?
- Las docentes apoyaron y participaron en la organización de las actividades físicas para los niños (as)

MUSEO DEL JUEGO

ISSN: 2253-6604