

“Ludoactivo”: recurso didáctico de innovación para la optimización de los procesos pedagógicos del centro educativo Yonoly en Barranquilla - Colombia

“Ludoactivo”: didactic resources of innovation for the optimization of the pedagogical processes of the center educational Yonoly in Barranquilla - Colombia

Fecha de recepción: 2022-06-14 • Fecha de aceptación: 2022-07-19 • Fecha de publicación: 2022-09-10

Edwin José Morales Acosta

Universidad Nacional Experimental “Rafael María Baralt”, Venezuela

Edwinmoralesacosta6@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8007-9190>

Resumen

Las teorías pedagógicas de Vygotsky y Ausubel, además de la teoría del pre ejercicio y la lúdica fundamentan este proyecto de investigación. Adaptar juegos de mesas como recursos didácticos resulta una gran alternativa para integrar y motivar la participación activa en clases. En esta oportunidad se adaptó un juego de mesa (tomado como idea referencial el Ludo ò Parqués) para aplicarlo en las clases de educación física y en el programa de entrenamiento físico – deportivo de un centro educativo en Colombia. Aunado a su gran versatilidad y capacidad de adaptarse a cualquier grupo, objetivos, recursos, espacios, contenidos, tiempo, entre otros; permite integrar otras áreas de conocimiento. La finalidad principal, además de la recreación de los participantes, es ofrecer una alternativa pedagógica didáctica para ser aplicada tanto en colegio, casa o instalaciones deportivas para el aprendizaje motriz, de igual manera, mejorar la condición física, psíquica y

metabólica, además de fortalecer otras áreas del conocimiento. Por tanto, este estudio demuestra que es necesaria e importante la aplicación de nuevos recursos didácticos durante la clase de educación física y al entrenamiento físico – deportivo, a su vez, optimiza el proceso enseñanza-aprendizaje en docentes y estudiantes, por lo que merece la pena ponerlo en práctica.

Palabras clave: juego, juego educativo, educación física, método de aprendizaje, trabajos prácticos

Abstract

The pedagogical theories of Vygotsky and Ausubel, in addition to the theory of pre-exercise and playfulness, are the basis of this research project. Adapting board games as didactic resources is a great alternative to integrate and motivate active participation in classes. In this opportunity, a board game was adapted (taking Ludo or Parqués as a referential idea) to be applied in physical education classes and in the physical-sports training program of an educational center in Colombia. In addition to its great versatility and capacity to adapt to any group, objectives, resources, spaces, contents, time, among others, it allows the integration of other areas of knowledge. The main purpose, in addition to the recreation of the participants, is to offer a didactic pedagogical alternative to be applied in school, home or sports facilities for motor learning, as well as to improve physical, psychological and metabolic condition, in addition to strengthening other areas of knowledge. Therefore, this study shows that it is necessary and important to apply new didactic resources during the physical education class and physical-sports training, and at the same time, it optimizes the teaching-learning process in teachers and students, so it is worth putting it into practice.

Keywords: game, educational game, physical education, learning method, practical jobs

Introducción

Actualmente se vive en una sociedad cada día más dependiente de la tecnología, la cual exige utilizar herramientas, recursos y aplicar estrategias que estimulen y faciliten el proceso enseñanza – aprendizaje en todos los niveles de educación que existen en el país, y a nivel mundial.

Por tal motivo, es importante que exista una gran diversidad de recursos didácticos, todos susceptibles a ser adaptados, diseñados y orientados a los objetivos educativos; la creatividad del docente juega un papel fundamental al dar uso adecuado en el momento preciso. Los recursos o materiales expresan la intencionalidad de ofrecer contenidos de aprendizaje que estimulen el proceso de enseñanza-aprendizaje, total o parcial.

Lo antes expresado establece que los recursos didácticos constituyen un elemento esencial para la labor docente, necesitando de estas herramientas para lograr dinamizar y orientar las clases para lograr así, los objetivos educativos establecidos.

De esta manera, se establece como objetivo principal de este estudio ofrecer una alternativa lúdica para hacer la clase de educación física más didáctica, donde se brinde la oportunidad de orientar una clase en lo teórico y en lo práctico; además que la misma puede ser utilizada en casa o cualquier otro espacio adecuado para mejorar la condición física, psíquica y metabólica de quienes la practiquen.

Por lo antes expuesto, se hace necesario incrementar los programas preventivos que a través de la aplicación de estrategias educativas y la creación de recursos didácticos orientados a optimizar los procesos pedagógicos, den respuestas positivas a estos factores que afectan la calidad educativa.

En el mismo orden de idea, los materiales o recursos didácticos son estrategias que podrían optimizar los procesos de enseñanza – aprendizaje, siempre y cuando la propuesta pedagógica y didáctica se adapten a los objetivos perseguidos. Por tal razón, según Burbano et al. (2015) se considera recurso didáctico todo material, herramienta o medio que ayuda al profesor a lograr que los alumnos comprendan mejor un tema, o bien, adquieren los aprendizajes deseados.

Por tal motivo se recurrió al uso de juegos de mesa como estrategias para estimular la participación de los niños y jóvenes en las actividades físicas y académicas; de esa manera, transmitirles los aprendizajes que se desean, esa debe ser la premisa de cada docente de esta área, de igual forma, teniendo como aspecto fundamental los principios del entrenamiento: individualidad, progresión, continuidad, supercompensación, entre otros (Verkhoshansky, 2001).

En este artículo se presenta una propuesta práctica que tiene por nombre: Ludoactivo; este juego de mesa se ha diseñado y adaptado para ser aplicado en la clase de educación física y en el entrenamiento físico, por lo que el propósito de la investigación es adaptar el juego a la clase y entrenamiento físico-deportivo en el centro educativo Yonoly en Barranquilla - Colombia; además de contar con un elemento que despierta la curiosidad por ser imprevisible como son los dados.

1.1 Referentes conceptuales

1.1.1 Juego

Para Villanueva y Rivas (2016) el juego es la descarga de energía vital, obedece a impulsos congénitos de imitación; satisface las necesidades de relajación, prepara al niño para actividades serias que se vivirán más adelante, y, de esa manera, obtener dominio de sí mismo, incluso la satisfacción de deseos no satisfechos a la realidad.

1.1.2 El juego educativo

Según Goulet (2009) en el aprendizaje como apropiación de los conocimientos por parte del estudiante condicionado por su cultura y su interacción social es necesario que el estudiante se involucre en un proceso activo, reflexivo, regulador y creativo, que le permita desarrollar su aprendizaje de una manera adecuada y sistemática.

1.1.3 Juegos de tablero

Estos juegos generalmente son tableros con sus respectivas piezas que están dirigidas para un número reducido de jugadores, siendo posiblemente de dos a seis jugadores, estos permiten la unificación de los diferentes confines del planeta. Palomar (2012) explica que, al revisar la trayectoria histórica, se denota que tan sólo desde el siglo XX en los años 90 han tomado importancia sobre todo a nivel comercial. Los interesados en los diferentes juegos están a la expectativa de la creación de nuevos prototipos, promoviendo así la existencia de más creadores de este tipo de juegos.

Palomar (2012) menciona que “hace unos 12000 años, los humanos comenzaron a reunirse en comunidades. Vivían en casas, recogían sus cosechas e intercambiaban sus excedentes con otros pueblos. Gozaban de más seguridad que sus ancestros nómadas, los cuales recorrían la tierra en busca de comida, y disponían de tiempo libre que no dedicaban al trabajo. Los juegos ocuparon esos períodos de tiempo disponible”.

Desde el principio de los tiempos el hombre ha practicado los juegos, desde las antiguas civilizaciones que han ido transmitiendo a sus nuevas generaciones y estas a su vez las han ido desarrollando conjuntamente con el hombre y la sociedad a través del tiempo y en el espacio.

1.1.4 Juego de mesa: el Parchis o Lúdo

Es un juego derivado del Pachis originario de la India, aproximadamente desde el siglo IV a.C; practicado por el emperador hindú Akbar I por el siglo XVI, lo hacía en el patio con las 16 mujeres de su harén con sus vestimentas de colores. Parchís viene de la palabra pacis, que significa “veinticinco”, este número representa la puntuación máxima que se alcanza al tirar los dados. En sus inicios, los juegos eran construidos con tela, como dados utilizaban caracolas marinas y las partes o fichas de los jugadores eran tallados en madera.

1.1.5 Ventajas de los juegos de mesa

Las ventajas de los juegos son infinitas, desde la orientación que se le desea dar, tipo de materiales, combinar recursos, herramientas, establecer normas, tiempo, entre otros elementos, constituyen una oportunidad de generar grandes beneficios en lo físico, intelectual, emocional, social y cultural.

La esencia de los juegos de mesa son los aspectos lúdicos y lo didácticos, de allí su gran importancia en el plano educativo. Los juegos de mesa gozan de una gran particularidad en su complejidad, ya que brindan grandes aportes al mantener la mente activa y aumentan la predisposición a participar y eso favorece en gran medida el aprendizaje significativo. Es por ello que los participantes activos y pasivos aprenden a seguir indicaciones, normas, habilidades comunicativas y respetar las reglas del juego y a los compañeros.

De acuerdo con Linaza y Maldonado (2001) los juegos de mesa como principio fomentan la concentración, el desarrollo cognitivo, la capacidad de asociación y agilidad mental, la toma de decisiones, la aceptación de las reglas, la resolución de problemas, las habilidades sociales, la participación, el juego en equipo y la autonomía.

1.1.6 Lúdico

Según Yturralde (2001) el juego es lúdico, pero no todo lo lúdico es juego. La lúdica en su amplitud y complejidad, se refiere a una capacidad innata del ser humano de expresarse de varias formas, de sentir, de vivir diversas emociones, de disfrutar experiencias placenteras tales como el entretenimiento, la diversión, el esparcimiento, que nos llevan a gozar, reír, gritar, a vivir, siendo una verdadera fuente generadora de emociones, que nos lleva inclusive a llorar.

1.1.7 Lúdica como estrategia

Para Martínez (2008) esta es una acción compleja, que tiene como centro focal a los alumnos, y a través de la cual el docente prepara y organiza previamente las actividades, propicia y crea un ambiente estimulante y positivo para el desarrollo, monitorea y detecta las dificultades y los progresos, evalúa y hace los ajustes convenientes. Se aplican el juego no simplemente como estrategia motivadora, si no como generador de conocimientos, en base a la idea de que, el juego, por sí mismo, implica aprendizaje.

1.1.8 Recursos didácticos

Por su parte, Márquez (2010) sostiene que los recursos o materiales didácticos son todos aquellos medios empleados por el docente para apoyar, complementar, acompañar o evaluar el proceso educativo que dirige u orienta. Estos abarcan una amplísima variedad de técnicas, estrategias, instrumentos, materiales, etc., que van desde la pizarra y el marcador hasta los videos y el uso de Internet.

1.1.9 Aprendizaje motriz

El aprendizaje motriz es el proceso temporal en el que progresivamente se establecen nuevas coordinaciones de movimientos en los momentos precisos, y que no se aprenden movimientos, sino relaciones que incluyen movimientos (Riera, 1989).

1.1.10 Innovación educativa

López y Heredia (2017) sostienen que esta contempla: tecnología, didáctica, pedagogía, procesos y personas. Una innovación educativa implica la implementación de un cambio significativo en los materiales, métodos, contenidos o en los contextos implicados en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

1.1.11 Entrenamiento físico

De acuerdo con González & Sánchez (2010) “el entrenamiento es un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto para alcanzar el máximo rendimiento deportivo. Este es un proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfo funcionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta.”

1.2 Referentes teóricos

1.2.1 Teoría del pre ejercicio

Groos (1902) explica que en la etapa de la niñez el individuo se prepara para ser adulto, practicando, a través del juego, las diferentes funciones que realizará cuando sea adulto. Bajo esa premisa, se destaca la relevancia que tiene el juego en el desarrollo de las capacidades y las habilidades que permitirán al niño desenvolverse con autonomía en la vida. El juego como pre ejercicio contribuye al desarrollo de las funciones, cuya madurez se logra al final de la infancia. El juego consiste en un ensayo de preparación y desarrollo de habilidades necesarias para la vida adulta.

Esta teoría, desde un enfoque educativo, tiene entre tantos objetivos, conocer y valorar la versatilidad y diversidad de actividades físicas con orientación educativa, lúdicas y deportivas. Es decir, abarca todos los aspectos psicológicos, pedagógicos, didácticos y terapéuticos de la actividad física estructurada.

1.2.2. Propuestas teóricas de Ausubel

Para Ausubel (1963) el aprendizaje significativo es por excelencia, el mecanismo humano para adquirir, procesar y almacenar la gran cantidad de informaciones e ideas representadas en

cualquier campo de conocimiento. Asimismo, el autor expone que deben existir tres condiciones fundamentales para que se produzca el aprendizaje significativo:

- I. Hace mención a la importancia de uso y aplicación de materiales y recursos didácticos y que estén estructurados de acuerdo a los objetivos de aprendizaje y enseñanza que se han de alcanzar.
- II. Atender y dar prioridad a los conocimientos previos que poseen los niños y de esa manera organizar las actividades y estrategias respetando su madurez psicológica y como se le hace más fácil aprender.
- III. Crear ambientes y contextos que estimulen su participación, y que esta sea libre y espontánea. Un aspecto importante que resaltó Ausubel es que estas condiciones para la construcción de nuevos conocimientos son a través de la cooperación interactiva con el docente facilitador y sus compañeros.

En esta misma idea, Ausubel (1968) hace mención del aprendizaje significativo como una manera de procesar la información de manera eficaz, es decir, el docente debe propiciar un contexto que genere conexiones entre los nuevos conocimientos y los que está en proceso de modificar dando paso a la apropiación de nuevos conceptos, nuevos conocimientos.

1.2.3. Teoría lúdica

Para Huizinga (1938) los juegos son formas sociales del impulso lúdico, donde lo lúdico es una ideación que modifica las perspectivas, y, sobre todo, la forma de proyectar las articulaciones de una propuesta pedagógica. Es decir, para él, el juego es una "acción u ocupación libre, que se dan dentro de unos límites temporales y espaciales y que estos tienen su fin en sí mismo, según unas reglas establecidas y que además van acompañadas de emociones y de la conciencia de "ser de otro modo" "en la vida corriente".

Asimismo, la actividad lúdica representa una indisoluble repercusión en los procesos pedagógicos y didácticos, al ser uno de los vehículos más eficaces y efectivos con los que los docentes y alumnos cuentan para optimizar el proceso enseñanza – aprendizaje.

De igual manera, lo lúdico crea ambientes mágicos, genera ambientes agradables, genera emociones espontáneas, genera gozo y placer. Por lo tanto, toda experiencia de aprendizaje debe comenzar con propiciar contextos, situaciones globales, integrales, integradoras, motivadoras y significativa que propicien un ambiente de libertad, sociabilidad, entusiasmo, autonomía, orientación, acompañamiento en los procesos pedagógicos que permite aprendizajes significativos.

Por supuesto que para ello es importante un cambio en el pensamiento y proceder de los docentes, que lo lleve a destacar el valor pedagógico - didáctico del juego.

1.3. Posturas filosóficas

Vygotsky (1995) destaca que lo fundamental en el juego es la naturaleza social de los papeles representados por el niño, que contribuyen al desarrollo de las funciones psicológicas superiores; es decir, gracias a la interacción y cooperación con otros niños, se logran adquirir roles que son complementarios al propio, y es que en él se da el comienzo del comportamiento guiado por las ideas. En el desarrollo del individuo la relación del juego y el aprendizaje es estrecha, ya que es un factor potenciador del fortalecimiento psíquico y físico del ser humano, especialmente en la niñez.

Asimismo, el juego se relaciona directamente con el desarrollo infantil, debido a que a través de él los niños potencializan su personalidad y habilidades sociales, sus capacidades intelectuales y psicomotoras; además, por su naturaleza y espontaneidad, el niño y la niña maduran y crecen mientras aprenden a vivir y conocer sus posibilidades y limitaciones.

En conclusión, el juego y los materiales didácticos resultan una imprescindible herramienta pedagógica, debido a que a través de ellos se pueden lograr optimizar el proceso de enseñanza – aprendizaje, facilitando al docente el descubrimiento de habilidades, conocimientos y destrezas por parte de los estudiantes.

Metodología

De acuerdo con los objetivos formulados y las características que presenta, la investigación se concibe como una investigación-acción.

Elliott (1990) la define como “un estudio de una situación social con el fin de mejorar la calidad de la acción dentro de la misma”. El autor la concibe como una forma de interpretar la complejidad humana y las experiencias sociales vividas por los educadores que tiene como propósito ampliar la comprensión (diagnóstico) de sus problemas prácticos. Las acciones estratégicas van orientadas a modificar la situación una vez que se logre una comprensión más profunda de los problemas.

La investigación-acción se puede interpretar como una forma de indagar en la práctica realizada por los docentes, de forma colaborativa con los estudiantes, con la finalidad de mejorar su acción educativa a través del intercambio de ideas y lograr reflexiones para hacer de esta opción la más adecuada al grupo que lo ejecuta.

2.1 Técnicas para recoger la información

Para Martínez (2004: 25) “las técnicas de recolección de datos son las distintas formas de obtener información”. Lo importante es llegar al corazón de los diferentes problemas educativos para lo cual la presente investigación utilizará las siguientes:

La observación participante, por ser una técnica que permite obtener información al investigador actuando como parte del escenario a fin de conocer a todos los actores involucrados, lo cual facilita la comprensión de la naturaleza del grupo compartir vivencias y experiencias, además de reconocer las fortalezas y debilidades que facilitan planificar la acción siguiente.

Por otra parte, Rojas (2010) la define como una observación completa por cuando el observador forma parte del grupo estudiado, conoce las reglas y formas de conducirse de los actores sociales de estudio, al mismo tiempo que va recabando información de interés, la cual registrará e interpretará tras la realización de cada una de las acciones transformadoras.

Al mismo tiempo, la importancia de la grabación sonora, esta permitirá registrar con fidelidad todas las interacciones verbales que surjan entre el entrevistador y los entrevistado, favoreciendo el proceso de comunicación, la fotografía para llevar secuencia visual desde el inicio hasta el final de los momentos de la investigación como evidencias de cada acción.

Igualmente, la entrevista focal no estructurada, la cual se usa como una aproximación "por si misma" o como fuente complementaria de datos que se suman a una estrategia primaria, también como una aproximación a lo que se observará. El grupo focal se conformará en 3 grupos: estudiantes de 4to y 5to grado y la maestra del centro educativo Yonoly, igualmente la guía de la entrevista, la cual consiste en realizar una lista de preguntas preparadas por el investigador para que el moderador pueda usarla y llevar secuencia lógica.

A continuación, se expone sobre la adaptación al juego de mesa "Ludoactivo": inicialmente minimizar los tiempos de espera entre un participante o grupo, entre otros, de manera que sea simultáneo; agregar retos físicos, además de cognitivos; evitar la descalificación de jugadores estableciendo un sistema de puntos, en esta propuesta no se restará ni sumaran puntos, sino calorías.

2.2 Muestra y diseño del estudio

La muestra utilizada para este estudio corresponderá a un subgrupo de 25 estudiantes de 4to y 5to grado (16 varones y 09 hembras en edades comprendidas de 09 a 12 años). Este subgrupo se obtuvo de institutos de educación primaria; grupos correspondientes a la matrícula del área educación física. La aplicación del juego durará 2 meses, de julio a septiembre del 2022.

Cada semana en la sesión de la clase de educación física se valorarán un grupo aproximado de 20 a 30 estudiantes, con el propósito de definir si es más viable ejecutar los ejercicios por repeticiones o si se deben realizar por tiempo (segundos) para definir con cuál es mejor.

2.2.1 Materiales

El juego "Ludoactivo" se diseña en papel, tela, cartón, madera o cualquier otro material, se usa 1 o 2 dados, fichas, tarjetas con preguntas (educación física y deportes - actividad física y salud). El objetivo principal es avanzar por cada estación, respondiendo preguntas y realizando las actividades que correspondan.

Reglas del juego: se puede jugar en pareja o grupos de 3,4,5 o más componentes o también se puede jugar individual. Cada grupo o Jugador (individual) tendrá una ficha de un color. En el tablero existen en cada casilla ejercicios de fuerza, resistencia, coordinación, entre otras capacidades físicas, además de las preguntas teóricas. Los grupos o el participante lanzan el o

los dado(s) siguiendo un orden de tirada y mueven sus fichas por el tablero, ya que se trata de minimizar el tiempo de espera entre un participante o grupo de participantes.

A medida que avanzan en cada estación que caigan sus fichas, deberá(an) realizar el ejercicio o dar respuesta a la pregunta que corresponda. Al cumplir con la ejecución correcta del ejercicio en el tiempo o repeticiones exigidas, el participante o grupo seguirá avanzando por el tablero.

Además, existen casillas donde se colocarán actividades especiales (¿) o que el docente desee integrar, como por ejemplo: razonamiento lógico o verbal. El participante o grupos de participantes, deberán previamente realizar la activación fisio neuromuscular (calentamiento), a través de movimientos (movilidad articular, desplazamientos cortos, elongaciones). El tiempo para realizar la activación fisiológica dependerá del grupo con el que se trabajará (niños, adultos jóvenes, adultos mayores activos y no activos).

El inicio del juego será de la siguiente manera: elección libre o lanzando los dados, correspondiendo el inicio al participante o grupo de participantes que saque el número más alto o más bajo, según se haya acordado al inicio, el orden a seguir será en el sentido de las agujas del reloj. Es importante destacar que este juego es netamente práctico, por lo que los participantes deberán estar dispuestos a realizar los ejercicios que correspondan. El docente deberá vigilar la postura y ejecución correcta de los ejercicios.

En la clase de educación física el docente debe orientar y dirigir el juego, de esa manera garantizar el buen desempeño de cada participante. Otro aspecto importante es adaptar los ejercicios (volumen e intensidad), para hacer más agradable la participación.

Para el entrenamiento físico, los ejercicios se pueden adaptar de acuerdo a las características y condiciones del participante o grupo de participantes (tipo de ejercicios, volumen e intensidad).

El juego finaliza cuando el participante o el grupo llega al final, otra forma de finalizar es que se acuerde jugar durante un tiempo determinado y al cumplirse ese tiempo ganará aquel participante o grupo de participante que esté más cerca de su llegada.

2.2.1.2. Fichas temáticas

A cada capacidad física a evaluarse durante el juego “Ludoactivo” se le asignó un color y una nomenclatura: ejercicios de fuerza color azul y figura cuadrada, resistencia color amarillo y figura círculo, coordinación color verde y figura rombo y fuerza explosiva color rojo y figura triangulo.

2.2.1.3 Ejercicios físicos propuestos

Existe una gran gama de ejercicios, todos modificables y adaptados de acuerdo a las características (edad, peso, sexo) y condiciones (físicas y metabólicas) de los individuos a participar. Todo ejercicio físico debe ser dosificado y cuidando que se respete la biomecánica de ejecución del gesto técnico, ya que, de no respetarse esto, podría provocar lesiones en el momento o a futuro. Otro aspecto importante a considerar es la carga (volumen e intensidad)

de acuerdo al grupo de personas (niños, jóvenes adultos y atletas), todos con características e individualidades a considerar.

Resultados

Esta propuesta, ofrece una serie de ejercicios de fácil ejecución, más conocidos y practicados en las clases de educación física y en el entrenamiento físico, estos estarán susceptibles a ser modificados y adaptados de acuerdo a las necesidades y gustos de los participantes; y de esta manera, hacerlo más creativo, dinámico y participativo. Se sugiere que al seleccionar otro ejercicio esté ponga en funcionamiento los mismos grupos musculares para que el gasto calórico sea cercano al propuesto.

El propósito principal de este juego es el aprendizaje motriz, el mejoramiento y desarrollo de la condición física y optimizar los procesos pedagógicos integrando otras áreas de conocimientos. A continuación, en la *Tabla 1* se muestran los ejercicios propuestos y los grupos.

Tabla 1

Ejercicios Físicos y su Característica Principal

Trote con elevación de talones a los glúteos (Fortalece sistema cardiorrespiratorio).
Apoyo facial con extensión de codos (Fortalece los brazos).
En apoyo dorsal elevación de piernas (Fortalece zona media abdominales).
Trote estacionario (Fortalece sistema cardiorrespiratorio).
Flexión y extensión de codos (Fortalece tríceps).
Desplantes alternados (Fortalece los cuádriceps y mejora el equilibrio).
Flexión de rodillas 90° (Fortalece los cuádriceps y glúteos).
Plancha con apoyo facial (Fortalece zona media y glúteos).
Saltos laterales cortos (Fortalece sistema cardiorrespiratorio, coordinación general, músculos de los cuádriceps y gemelos).
Desplazamientos laterales con flexión y extensión de rodillas (fortalece los cuádriceps y glúteos).
Combinado lateral de brazos y piernas (Fortalece sistema cardiorrespiratorio y la coordinación general).
Saltar la cuerda (Fortalece la coordinación general y sistema cardiorrespiratorio).
Desplantes laterales con brazos extendidos al frente (Fortalece cuádriceps, equilibrio y zona abdominal).
Elevación de rodillas al pecho (SKIPING) (Fortalece la potencia en extremidades inferiores y sistema cardiorrespiratorio).
De pie, piernas separadas flexión y extensión de rodillas (Fortalece los cuádriceps y glúteos).
Acción y reacción (Ir y venir corriendo) (Fortalece sistema cardiorrespiratorio, agilidad).
Skiping con desplazamientos adelante y atrás (Mejora la coordinación general y sistema cardiorrespiratorio).
Sentados rodillas al pecho (Fortalece la zona media).
Saltos verticales (Mejora la potencia en extremidades inferiores).
Escalada alternada con apoyo facial (Fortalece los músculos estabilizadores, zona media y mejora la potencia en extremidades inferiores).
Desplantes alternados continuos (Fortalece la potencia en extremidades inferiores y el equilibrio).
Paracaídas alternados (Mejora la potencia en extremidades inferiores).
Burpees (Fortalece la potencia en extremidades superiores e inferiores).

3.1 Preguntas y beneficios del juego

En relación a las preguntas sobre educación física y deportes se incluyen sobre habilidades motrices, expresión corporal, juegos, recreación, cualidades físicas, historia de los deportes colectivos e individuales, reglas generales, fundamentos técnicos de deportes colectivos e individuales, iniciación deportiva, etc. Actividad Física (importancia - efectos – beneficios para la salud), ejercicios físicos para la salud, hábitos alimenticios, higiene, nutrición, hábitos de vida (positivos y negativos), sedentarismo, obesidad y demás patologías a causa de la inactividad física están relacionadas con el apartado de actividad física y salud.

Las preguntas secretas corresponden así, a las estaciones ubicadas entre cada hilera marcadas con un signo de interrogación donde el docente puede generar fichas sobre algún tema que desee integrar o simplemente diseñar un cuestionario para cuando el participante o grupo caiga allí deban responder para avanzar.

Como parte de los beneficios y ventajas, desde el punto de vista de salud, principalmente estarían sobre todo si se adaptan los ejercicios el volumen y la intensidad según características, condiciones y necesidades del grupo de jugadores.

Desde el punto de vista cognitivo mejora el conocimiento en el área de educación física, deporte - actividad física y salud. En el punto de vista social fortalece y refuerza valores tales como: amistad, compañerismo, responsabilidad, iniciativa, compromiso, etc.

Mientras que en lo educativo “Ludoactivo” sirve para apoyo y reforzar conocimientos en otras áreas del saber: (literatura, historia, geografía, sociales, matemáticas, biología, química, física, entre otras), a través de las preguntas a contestar. De igual forma, este recurso lo pueden utilizar los docentes suplentes y de esa manera combinar ejercicios físicos con la teoría. Además, que puede ser un recurso que se puede aplicar durante los días de lluvia o de calor.

Al tiempo que en el entrenamiento físico ofrece una alternativa “Lúdica - recreativa” para quienes realizan ejercicios físicos para mejorar y desarrollar su condición física.

Por otra parte, desde el punto de vista de la “adaptabilidad”, según características del grupo, en este juego pueden participar cualquier grupo de personas con características similares o grupos mixtos (niños- adultos, jóvenes-adultos o niños- jóvenes y adultos). El juego se puede adaptar y puede aplicarse el principio de entrenamiento (progresividad), ya que los que tomen el juego como recurso o estrategia para el entrenamiento físico para el aumento y desarrollo muscular o de condiciones físicas, podrá aumentar la carga de los ejercicios (volumen e intensidad) según sus necesidades.

3.2 Limitaciones del juego

Las limitaciones son mínimas, sobre todo por la creatividad de los participantes:

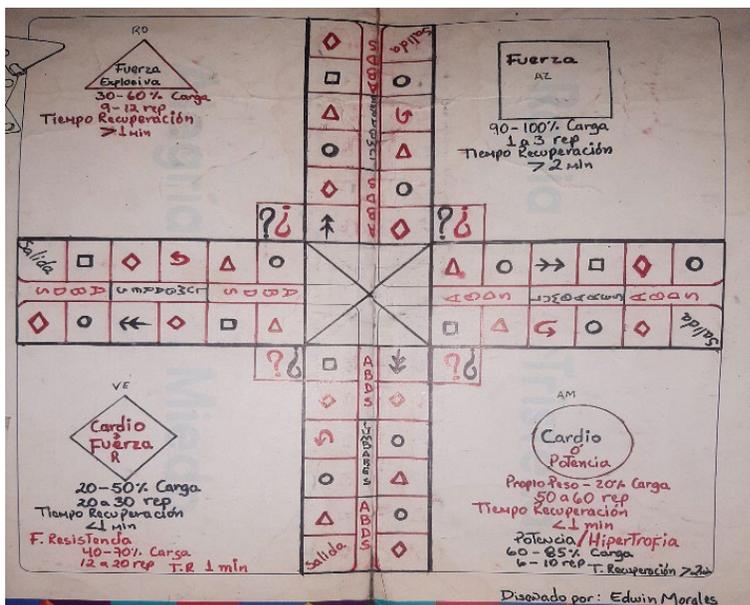
- De acuerdo al espacio físico dependerá de la cantidad de participantes.
- Los ejercicios se adaptan de acuerdo al grupo de personas.
- El tiempo lo acuerdan los participantes.
- Los ejercicios se realizarán con su propio peso, el uso de implementos es opcional.
- Si se respetan los principios del entrenamiento sobre todo el de individualidad y se ejecutan los ejercicios correctamente el juego no implicaría ningún riesgo a la salud.

En fin, la única limitación es la falta de voluntad y una actitud negativa hacia el ejercicio físico.

En las siguientes *Figura 1* y *Figura 2* se muestra cómo se vería el tablero.

Figura 1

Ludoactivo Borrador



se presenta como un reto, aunque los niños se entusiasman con cada elemento nuevo que se muestre en clase, permitiendo nuevas dinámicas y experiencias académicas.

La propuesta del juego "Ludoactivo" para ser aplicado en el plano educativo y en el entrenamiento físico resulta una alternativa innovadora que se sustenta en la teoría lúdica que resalta que este tipo de actividades están al servicio de las personas, tanto del desarrollo personal, como ser individual y ser social; a la vez que contribuye, no sólo en el bienestar, sino también en el bien ser. Se espera que el mismo ofrezca un contexto que propicie la participación activa y la capacidad de resolución entre docente y estudiantes para optimizar los procesos, a través de la continua mediación del docente y la interacción de los estudiantes, a fin de que se logren los objetivos de aprendizajes esperados.

Asimismo, contribuir a la promoción de hábitos de vida saludable, a través del ejercicio físico para la salud. En otro orden de idea, del concepto de lúdica emergen criterios y posturas que ven en ella una posibilidad didáctica, pedagógica para los procesos de enseñanza y aprendizaje en la escuela. De igual manera, incentivar el conocimiento y manejo de los términos básicos de la actividad física para la salud y aumentar el entusiasmo a través del elemento "incertidumbre" que aporta el lanzamiento de dados.



Referencias

- Ausubel, D. (1963). *Psicología del aprendizaje verbal significativo*.
- Ausubel, D. (1968). *Psicología educativa: una visión cognitiva*. Holt, Rinehart y Winston.
- Burbano, V., Pinto, J., y Valdivieso, M. (2015). Formas de usar la simulación como un recurso didáctico. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (45), 17-37. <https://www.redalyc.org/pdf/1942/194239783003.pdf>
- Elliott, J. (1990). *La investigación-acción en educación*. Ediciones Morata.
- González-Badillo, J. J., & Sánchez-Medina, L. (2010). Movement velocity as a measure of loading intensity in resistance training. *International journal of sports medicine*, 31(05), 347-352. <https://doi.org/10.1055/s-0030-1248333>
- Goulet, D. (2009). Juegos Didácticos para la enseñanza de la Nomenclatura y Notación química de las Sustancias Inorgánicas en la Secundaria Básica “José Miguel Bañuls Perera”. *Instituto Superior Pedagógico Frank País García*.
- Groos, K. (1902). *Les jeux des animaux*. Félix Alcan Éditeur.
- Huizinga, J. (1938). *Homo Ludens*. trad. Eugenio Imaz, Alianza Editorial.
- Linaza, J. y Maldonado, A. (2000). *Los juegos y el deporte en el desarrollo psicológico del niño*. Anthropos Editorial.
- López, C., y Heredia, Y. (2017). *Marco de referencia para la evaluación de proyectos de innovación educativa - Guía de Aplicación*. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey.
- Martínez, E. (2008). El juego como escuela de vida: Karl Gross. *Magister: Revista miscelánea de investigación*, (22), 7-22.
- Martínez, M. (2004). *Ciencia y arte en la metodología cualitativa*. Editorial Trillas
- Palomar, G. (2012). *Los juegos de mesa, creación y producción* [Tesis de maestría, Universidad de Granada] <http://hdl.handle.net/10481/29363>
- Riera, J. (1989). *Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportiva*. INDE.
- Rojas, B. (2010). *Investigación cualitativa. Fundamentos y praxis*. Fedupel.
- Verkhoshansky, Y. (2001). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.

Villanueva, C., y Rivas, J. (2016). Innovación en la enseñanza, Gamestar Mechanic y Kodu Gamelab. *Fides et Ratio-Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia*, 12(12), 127-154. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2071-081X2016000200008&script=sci_arttext

Yturralde, E. (2001). *La lúdica*. <https://www.ludica.org/ludica.html>



Copyright (2022) © Edwin José Morales Acosta



Este texto está protegido bajo una licencia internacional [Creative Commons](#) 4.0.

Usted es libre para Compartir—copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato — y Adaptar el documento — remezclar, transformar y crear a partir del material—para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla las condiciones de Atribución. Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia](#) – [Texto completo de la licencia](#)