



UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CUENCA

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEPORTE**

**LOS JUEGOS TRADICIONALES EN LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO  
MÉTODO PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN NIÑOS**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO  
DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEPORTE**

**AUTOR: JOSÉ FRANCISCO GONZÁLEZ HERRERA**

**DIRECTOR: LIC. LEONARDO FABIÁN GUILLEN CAMPOVERDE, MGS**

**AZOGUES – ECUADOR**

**2023**

**PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**  
*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*  
**UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEPORTE**

**LOS JUEGOS TRADICIONALES EN LA EDUCACIÓN FÍSICA  
COMO MÉTODO PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN NIÑOS**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO  
DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEPORTE**

**AUTOR:** JOSÉ FRANCISCO GONZÁLEZ HERRERA

**DIRECTOR:** LIC. LEONARDO FABIÁN GUILLEN CAMPOVERDE, MGS.

**AZOGUES - ECUADOR**

**2023**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**



**Declaratoria de Autoría y Responsabilidad**

**José Francisco González Herrera** portador de la cédula de ciudadanía N° **0302617931**. Declaro ser el autor de la obra: **"Los juegos tradicionales en la educación física como método para disminuir el sedentarismo en niños"**, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

**Azogues, 27 de febrero de 2023**

**José Francisco González Herrera**

**C.I. 0302617931**

## RECOMENDACIÓN FAVORABLE DEL DIRECTOR

Azogues, 25 de enero del 2023

Mgs. Leonardo Fabián Guillen Campoverde, en mi calidad de Director del Trabajo de Titulación: **LOS JUEGOS TRADICIONALES EN LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO MÉTODO PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO EN NIÑOS**, elaborado por el estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación: **JOSÉ FRANCISCO GONZÁLEZ HERRERA**, con cédula de ciudadanía N°0302617931.

### Informo:

Que, para la elaboración del Diseño que se adjunta, se realizó el debido asesoramiento y las observaciones respectivas de los aspectos técnicos estipulados en la norma vigente; por lo tanto, se recomienda favorablemente la presentación del mismo para su aprobación.



.....  
Lcdo. Leonardo Guillen Campoverde, Mgs.

C.I. 0301641924

**DIRECTOR**

## **Dedicatoria**

A Dios por brindarme salud, fortaleza y paciencia, a mis padres, Narcisa y José por darme la vida, por ser mi apoyo incondicional durante toda mi vida, a mis hermanos Byron, Viviana y Susana por cuidarme siempre y por sus sabios consejos, a Sandy, por ser parte importante en mi vida, por su apoyo, paciencia, confianza y amor.

## **Agradecimiento**

A mis padres, hermanos y familia, ya que siempre me dieron su apoyo a lo largo de mi carrera universitaria, a todos mis profesores, por su apoyo y enseñanzas durante el proceso educativo.

José Francisco.

## **Resumen**

Los juegos tradicionales son aquellos que a lo largo del tiempo se han mantenido vigentes, pasando de generación en generación, sufriendo quizás, algunos cambios, pero manteniendo su esencia, debido a que, forman parte de la identidad propia de cada cultura o región a la que pertenecen, siendo actividades lúdicas que sirven para estimular la mente y el cuerpo de la persona que lo practique. El objetivo principal de esta investigación es analizar la práctica de los juegos tradicionales en clases de educación física, mediante una ficha de observación y una encuesta para conocer su impacto en el sedentarismo de los niños de básica media de la Escuela EGB QuitoN9. La investigación fue de tipo no experimental, con un enfoque cuantitativo, además, tiene un alcance descriptivo y de corte transversal. El instrumento utilizado fue una ficha de observación de juegos tradicionales y una encuesta para conocer el posible grado de sedentarismo de 30 estudiantes, con edades de 9 a 11 años. Los resultados obtenidos fueron de gran importancia, debido a que, se evidenció de manera favorable el impacto de los juegos tradicionales en el sedentarismo escolar, siendo actividades que ayudan a disminuir dicho problema, pues, los niños disfrutaban cuando ejecutan estos juegos, además, ayudan de manera significativa a su aprendizaje.

*Palabras clave:* juegos tradicionales, sedentarismo, educación física, niños

## **Abstract**

Traditional games are those that have remained in force over time, passing from generation to generation, perhaps undergoing some changes, but maintaining their essence, because they are part of the identity of each culture or region to which that belong, being recreational activities that serve to stimulate the mind and body of the person who practices it. The main objective of this research is to analyze the practice of traditional games in physical education classes, through an observation sheet and a survey to find out its impact on the sedentary lifestyle of middle school children of the EGB QuitoN9 School. The research was of a non-experimental type, with a quantitative approach, in addition, it has a descriptive and cross-sectional scope. The instrument used was an observation sheet of traditional games and a survey to find out the possible degree of sedentary lifestyle of 30 students, aged 9 to 11 years. The results obtained were of great importance, because the impact of traditional games on school sedentary lifestyle was favorably evidenced, being activities that help to reduce this problem, since children enjoy when they play these games, in addition, they help significantly to their learning.

*Keywords:* traditional games, sedentary lifestyle, physical education, children

## ÍNDICE

Introducción .....	1
Marco Teórico.....	2
Metodología .....	4
Instrumentos.....	4
Procedimiento.....	5
Resultados.....	6
Discusión .....	7
Conclusiones.....	9
Referencias bibliográficas.....	11
Anexos .....	13

## Introducción

Los juegos tradicionales se pueden encontrar en todas partes del mundo. Si bien habrá algunas diferencias en la forma del juego, en el diseño, en la utilización o en algún otro aspecto, la esencia del mismo permanece, del mismo modo, dichos juegos son importantes para el desarrollo pedagógico del niño, ya que desde edades tempranas se puede incentivar a los niños a realizar ejercicios, con esto se sigue con las tradiciones que se han mantenido durante generaciones y han estado presentes en la niñez de cada uno, sin importar su contexto.

De esta manera, estas actividades presentan como beneficio estimular la mente y el cuerpo de la persona que lo practique, es decir motivarlos en el momento que se efectúa la Actividad Física, contribuyendo a disminuir el sedentarismo, de manera directa en los niños y niñas en el ámbito escolar, por lo cual, los docentes de EF aplican el método lúdico para una mejor enseñanza - aprendizaje de sus estudiantes y así desarrollar las capacidades intelectuales, físicas y emocionales (Matamorros, 2019).

Por lo tanto, dentro de las clases de Educación Física los juegos tradicionales generan ciertos valores educativos y didácticos como son: intercambio social y cultural con otras comunidades, preservación de la cultura de una comunidad, conocimiento del entorno próximo y lejano que rodea al estudiante, conocimiento de lugares donde practicar AF, integración de alumnos con capacidades especiales, respeto a compañeros, reglas adversarios, profesor, desarrollo de las cualidades físicas, motrices y coordinativas (Méndez y Fernández, 2011).

Por consiguiente, la AF es indispensable en el desarrollo de los niños en cuestiones de salud, bienestar y capacidad de aprendizaje durante toda su vida, a lo cual la familia como el contexto escolar son factores que influyen como motivadores, o en algunos casos como barreras, ya que, los niños pasan una mayor parte del tiempo en sus hogares, por lo cual, son miembros de

esta enseñanza usos y costumbres de los cuales aprenden sus primeros comportamientos interpersonales (Telles et al., 2021).

En la actualidad el sedentarismo es un grave problema debido a que, los niños no realizan AF, ya sea por las distracciones electrónicas o por falta de motivación, esto conlleva a que se mantengan estáticos, lo cual repercute en el cuerpo humano al presentar problemas de salud, por tanto, incentivar a una práctica deportiva es de vital importancia, además de llevar una dieta equilibrada rica en proteínas y nutrientes que apoya gradualmente en el desarrollo de los niños.

## **Marco Teórico**

### **Sedentarismo**

Existen diversos estudios acerca del sedentarismo y su afectación a la salud, lo que conlleva a la pérdida de la condición física y el incremento vertiginoso de hábitos nocivos que se reflejan en la población estudiantil que no realizan actividad física en transcurso de la semana, los cuales tienden a clasificarse en sedentarios o aquellas personas que no realizan cinco o más sesiones de AF moderada, o también tres o más días de actividades físicas vigorosas con una duración de 20 minutos mínimo (Camargo y Ortiz, 2010).

El sedentarismo se presenta con mayor frecuencia en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos (Charchabal et al. 2010) Asimismo, la OMS señaló en 2010 que la inactividad física y sedentarismo son consecuencias directas del estilo de vida propio de la época. El impacto del sedentarismo en la población es importante pues se considera que es una de las condicionantes que contribuye a que por medio del bajo gasto energético de un individuo, provoque alteraciones en el estado de salud. Cada vez son más los casos de sedentarismo entre la población escolar ((Buhringet al. 2009).

Esto es de vital importancia ya que a estas edades ocurren cambios fisiológicos, psicológicos y sociales, que se van moldeando de acuerdo con la conducta del escolar, que en definitiva son los determinantes de los hábitos de vida que trascienden a la adultez (Lubans et al. 2011)

Al igual que otros factores, el sedentarismo es un factor de riesgo modificable, lo que significa que la adopción de un estilo de vida que incluya la práctica de ejercicio físico interviene en la mejora de la salud de la persona sedentaria y reduce el riesgo a futuras enfermedades. En este sentido, hay un aspecto fundamental que es la prevención en la infancia, pues desde edades tempranas se crea un hábito saludable (Valle, 2010).

Tal es el caso, de un estudio realizado en la institución educativa integrado Joaquin González Camargo del departamento de Boyaca-Colombia, estudiantes de secundarias 7mo grado, los mismos que padecen de sedentarismo, para lo cual se implementó estrategias de actividades adecuadas que permitan evitar los riesgos del sedentarismo, que es una pandemia del siglo XXI, como lo afirma la OMS, llegando a la conclusión que una adecuada planificación y ejecución de actividades lúdico recreativas dirigidas adecuadamente, logran disminuir los niveles de sedentarismo que presentan actualmente los estudiantes (Barragán, 2021).

### **Actividad Física y Recreación**

Es por ello que, la recreación permite a los niños su libre expresión de sus más variados sentimientos, tiene una clara función formativa, por cuanto contribuye a desarrollar sus capacidades emocionales, mentales, sociales, motoras y afectuosas, el juego proporciona libertad, alegría, motivación, es por esto que, se convierte en una estrategia muy pertinente para el trabajo pedagógico con los niños, brindándoles herramientas que sirven para su diversión además de cuidar su salud (Romero, 2015).

Ante lo expuesto anteriormente, la aplicación de una adecuada metodología activa en el programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico, permitirá guiar y generar beneficios e intereses, que fomenten la creatividad y la estimulación en los estudiantes, lo cual produce impacto en el progreso de la salud y disminución de los niveles de sedentarismo, que denote libertad y regocijo, de forma propio o grupal (Querat et al., 2013).

Por lo cual, el juego es una necesidad vital que construye al equilibrio humano, es también una actividad integradora y exploradora de aventura y experiencia indispensable para el desarrollo intelectual, físico, social y afectivo de niños y niñas, además se identifica también como diversión, satisfacción, al mismo tiempo transmiten valores, normas de conductas y resuelven conflictos (Tamayo y Restrepo, 2017).

Clasificación de diversos juegos tradicionales, dependiendo la edad de los niños se direccionan diversas actividades lúdicas como por ejemplo: el pañuelo, carrera de sacos, las sillas, balón prisionero, la rayuela, el elástico, carretilla, el gato y el ratón, la cuerda, colocarle la cola al burro, estatuas, entre otros.

## **Metodología**

### **Diseño**

El presente estudio es no experimental, con un enfoque cuantitativo, además, tiene un alcance descriptivo y de corte transversal.

### **Población y muestra**

El presente estudio está constituido por 30 estudiantes con edades de 9 a 11 años, correspondientes al subnivel básica media de la Escuela Quito N°9, de la parroquia Bayas, cantón Azogues provincia del Cañar, quienes constituyen la muestra, y para tal, representan toda la población.

### **Instrumentos**

Para esta investigación se abordaron las dos variables como son: juegos tradicionales y el sedentarismo, al igual que la aplicación de una ficha de observación elaborada por Gilberto Luis Becerra, con el contenido de juegos tradicionales, la cual contó con una clasificación de 5 actividades lúdicas como son: juego de habilidad, juegos rítmicos, juego de salto, juego de persecución y juegos con instrumentos. De igual manera se aplicó una encuesta elaborada por William Gómez Lemus, compuesta de preguntas referentes al sedentarismo.

### **Procedimiento**

Como primer paso se elaboró el respectivo oficio de ingreso y aprobación a la Escuela General Básica Quito N-9 de la parroquia Bayas en el cantón Azogues provincia del Cañar, a su respectivo director a cargo, luego de aprobar dicho requerimiento se procedió a enviar el consentimiento informado a los representantes de cada uno de los estudiantes para llevar a cabo dicho estudio, de igual manera se aplicó la respectiva ficha de observación para analizar la práctica de juegos tradicionales en la EF, así mismo, se efectuó una encuesta referente al sedentarismo.

Lo cual se coordinó con los dirigentes del plantel, para realizar el estudio en las horas de EF, en la primera semana se realizó la encuesta dirigida a los niños, posteriormente se efectuó la ficha de observación con una duración de 40 minutos al día, durante tres semanas. En los días lunes, jueves y viernes de la primera semana se observó los juegos de habilidades, en la segunda semana los juegos de persecución y en la tercera semana los juegos rítmicos, todo esto realizado en las horas de esta asignatura.

Para analizar los resultados se empleó el programa estadístico IBM SPSS Statistics versión 25, el cual comprendió la realización de las respectivas tablas de frecuencias y porcentajes.

## Resultados

**Tabla 1**

*Nivel de sedentarismo*

Preguntas	Frecuencia (Si)	Porcentaje	Frecuencia (No)	Porcentaje	Total, N/%
1. ¿Realizas actividad física durante el día?	16	53,30%	14	46,70%	
2. ¿Se considera sedentario?	10	33,30%	20	66,70%	
3. ¿Alguna vez recibió información sobre el sedentarismo?	13	43,30%	17	56,70%	30/ 100%
4. ¿Le gustaría que en su escuela se implementen actividades que promuevan el buen uso del tiempo libre?	26	86,70%	4	13,30%	

La tabla 1 refleja como resultado en la primera pregunta el 53,30% (16 niños) consideran que realizan AF durante el día, mientras que el 46,70% (14 niños) responden que no realizan AF, en la segunda pregunta refleja que el 33,30% (10 niños) se consideran sedentarios, mientras que el 66,70% (20 niños) no se consideran sedentarios, en la tercera pregunta el 43,30% (13 niños) recibieron información referente al sedentarismo, mientras que el 56,70% (17 niños) no recibieron información del sedentarismo, en la cuarta pregunta se observa que 86,70% (26 niños) respondieron que les gustaría que se implementen actividades que promuevan el buen uso del tiempo libre, mientras que al 13,30% (4 niños) no les gustaría la implementación de estas actividades.

**Tabla 2***Juegos tradicionales*

<b>Juegos</b>	<b>F (Si Juegan)</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>F (No Juegan)</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Total, N/%</b>
<b>Juego de habilidades</b>					
Juego de rayuela	14	46,70%	16	53,30%	30/ 100%
Juego de las canicas	12	40%	18	60%	
Juego de las planchas	15	50%	15	50%	
<b>Juegos de persecución</b>					
Caballito de palo	16	53,30%	14	46,70%	30/ 100%
Ensacados	20	66,70%	10	33,30%	
Gato y el ratón	15	50%	15	50%	
<b>Juegos Rítmicos</b>					
Baile de la silla	17	56,70%	13	43,30%	30/ 100%
Baile del tomate	25	83,30%	5	16,70%	
Baile del palo	20	66,70%	10	33,30%	

En la tabla 2 se observa que, en el juego de habilidades el 46,70% (14 niños) juegan a la rayuela, mientras que el 53,30% (16 niños) no juegan la rayuela, seguidos del 40% (12 niños) optan por el juego de las canicas, sin embargo, el 60% (18 niños) no juegan las canicas, el juego de planchas lo realizan el 50% (15 niños), y el 50% (15 niños) no juegan esta actividad.

En relación a los juegos de persecución, se evidencia que el 53,30% (16 niños) si juegan el caballito de palo, mientras que el 46,70% (14 niños) no juegan el caballito de palo, así pues, el juego de ensacados el 66,70% (20 niños) si juegan los ensacados, sin embargo, el 33,30% (10 niños) no juegan los ensacados, finalmente el 50% (15 niños) disfrutan con el juego del gato y el ratón, sin embargo, el 50% (15 niños) no les gusta esta actividad.

## Discusión

Luego de cumplir de manera satisfactoria con la aplicación de la encuesta, se evidenció en la primera pregunta, que mas de la mitad de estudiantes se interesan por realizar actividad física durante el día, así mismo, en la segunda pregunta se observa que pocos encuestados se consideran sedentarios, lo cual obliga a buscar medios para que desarrollen conciencia sobre este problema, de igual manera en la tercera pregunta se demuestra que la mayoría de estudiantes tienen muy poco conocimiento sobre el sedentarismo, lo cual resulta preocupante ya que es un problema grave, así mismo, en la última pregunta es importante resaltar que pese a no tener suficiente información sobre este problema la mayoría de encuestados presentan gran interés por participar en actividades que promuevan el buen uso del tiempo libre.

Al realizar una comparación de estos resultados, tal como indica Valle (2010) que del total de 27 estudiantes, alega que en los resultados obtenidos en su investigación, el 56% (15) responden si, indicando que realizan ejercicios, mientras que el 44% (12) responden no realizan actividades, esto cuando se consultó si realiza alguna AF diariamente, en su caso indicando que la mayoría de encuestados realizan AF, así mismo en su investigación refleja el 81% (22) si conoce sobre lo que es el sedentarismo y el 19% (5) de los encuestados no conocen del tema, dando a entender que en investigación la mayoría de encuestados saben sobre el tema.

Partiendo de los resultados obtenidos a través de la ficha de observación en las clases de EF, se evidenció que la mayoría de los niños no participan en juegos de habilidad, sin embargo, si lo hacen en los juegos de persecución y rítmicos, demostrando que disfrutan más de juegos dinámicos, además se comprobó que estas actividades generan entusiasmo, creatividad y disfrute en los estudiantes.

Como refuerzo a la investigación se indagó en diferentes estudios, los cuales ratifican la importancia que tienen los juegos tradicionales en las clases de EF, tal es el caso del Club Rotario del cantón Latacunga provincia de Cotopaxi, donde sus dirigentes planifican una guía de juegos populares propios de su región a los 114 niños y niñas que forman parte del club, con el objetivo de analizar como inciden estos juegos dentro de las clases de EF y en el proceso de enseñanza - aprendizaje, los cuales obtienen excelentes resultados (Espin, 2017).

De igual manera, Entsakua (2016) diseña un programa de juegos tradicionales en la Unidad Educativa Jorge Delgado Cabrera, de la comunidad los Angeles en chiguaza perteneciente a la provincia de Morona Santiago, en la cual se aplicó estas actividades a 80 estudiantes del subnivel básica media, con una duración de 4 semanas en las horas de educación física, por lo que, pudo evidenciar como inciden los juegos tradicionales dentro de aquellas clases, ya que, los estudiantes además de divertirse con esas actividades se forman en valores, disciplina y rescatan las culturas y tradiciones de su región.

### **Conclusiones**

A través de este trabajo se demostró la gran importancia, que posee la práctica de los juegos tradicionales en las clases de EF por parte de los niños de básica media de la Escuela de EGB QuitoN-9 de la parroquia Bayas del cantón Azogues provincia del Cañar, además, se evidenció de manera favorable su impacto en el sedentarismo escolar, siendo actividades que ayudan a disminuir dicho problema, pues, los niños disfrutaban cuando ejecutan estos juegos, además, ayudan de manera significativa a su aprendizaje.

Realizada la indagación bibliográfica se llegó a la conclusión, que los juegos tradicionales son trascendentales, pues incluirlos en las clases de EF sería conveniente, ya que estas actividades contribuyen de manera favorable en el proceso de formación de los niños y niñas que los practican,

además, ayudan a la ejecución de AF, contribuyendo en su salud, generando seguridad y confianza, permitiendo expresarse con naturalidad, de igual manera, se determinó que el sedentarismo es un factor de riesgo modificable, pues con una correcta adopción de un estilo de vida saludable se puede evitar.

Para concluir, durante la investigación con los niños, se pudo evidenciar que tienen pleno conocimiento y una clara importancia acerca de los juegos tradicionales que se realizan en el Ecuador, al encontrarse la escuela antes mencionada en la zona rural del cantón Azogues provincia del Cañar, estas actividades se desarrollan de manera eficaz, ya que, los estudiantes no corren riesgo de sufrir accidentes, además poseen áreas apropiadas en las cuales aprenden a través de estos juegos sin problema alguno, lastimosamente no tienen información suficiente sobre el sedentarismo, por lo cual se recomienda realizar una investigación a futuro, que ayude a contrarrestar este problema.

## Referencias Bibliográficas

- Aguilar, E. (2022). Programa de enseñanza de fútbol para la categoría infantil de 12 a 13 años.
- Alexander Jaramillo, Marcelo Ávila. (2022). Actividad física y sedentarismo en estudiantes de 12 años: Aplicación de una estrategia física recreativa. *Ciencias del Deporte* , 2422-2440.
- Alfaro, I. (2016). Los juegos tradicionales como estrategia pedagógica para fortalecer la dimensión corporal en los niños del grado transición. 22.
- Àngel Sailema, M. S. (2016). Juegos tradicionales y populares del Ecuador. 22.
- Araujo, Y. (2018). Los juegos tradicionales en el desarrollo de la psicomotricidad en niños de 3 años . 26.
- Bañeres D., Bishop A., Cardona M., Comas I Coma O., Escuela Infantil platero y yo, Garaigordobil M., Hernandez T., Lobo E., Marrón M., Ortí J., Pubill B., Velasco A., Soler M. & Vida T. (2008). El juego como estrategia didáctica. (Grao, Ed.) 13.
- Barragán, J. (2021). *Juegos Tradicionales: aportes al desarrollo socio-cultural de los estudiantes de la Institucion Eduactiva Ignacion Gil Sanabria del municipio de Siachoque.*
- Buhring, K., Oliva, P., y Claudio, B. (2009). *Determinación no experimental de la conducta sedentaria en escolares* (Vol. 36). Revista chilena de nutrición.  
[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182009000100003](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182009000100003)
- Calero, M. (2003). Educar jugando. *Alfaomega*, 25.
- Camargo, M., y Ortiz, C. (2010). Actividad física en niños y adolescentes: Determinantes y medición. 42(2), pp. 153-. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=343835698008>
- Charchabal, D., Castillejo, R., y Chrity, L. (2010). *Programa de ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida de las personas con factor de riesgo de obesidad.*  
<https://www.efdeportes.com/efd148/ejercicios-fisicos-para-personas-con-riesgo-de-obesidad.htm>
- Díez, C. (2017). Inactividad física y sedentarismo en la población. 46.
- Entsakua, C. (2016). *Juegos Tracidicionales en la educación infantil para fortalecer el proceso de enseñanza aprendizaje.* Universidad Politecnica Salesiana .
- Espin, G. (2014). *Los juegos populares en el proceso ensañanza aprendizaje de los juegos en los estudiantes del club Rotario.* Universidad Técnica de Ambato.

- Gómez, W. (2017). Prevencion del sedentarismo a traves de actividades ludico deportivas.  
<https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/1172/gomezwilliam2017.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Lopez, V., y Csdtejon, O. (2010). La enseñanza integrada técnico-táctica de los deportes en edad escolar. Explicación y. *Apunts Educación Física y Deportes*(79), pp.40-48.
- Lubans, D., Hesketh, K., Cliff, D., Barnett, L., Salmon, J., Dolman, J., . . . Hardy, L. (2011). *A systematic review of the validity and reliability of sedentary behaviour measures used with children and adolescents* (Vol. 10). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21676153/>
- Matamorros, W. (2019). El sedentarismo un problema de salud pública. *13*(1).  
<https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449>
- Méndez, A., y Fernández, J. (2011). Análisis y modificación de los juegos y deportes tradicionales para su adecuada aplicación en el ámbito educativo. (19), pp. 54-58.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732285011>
- Querat, P., Camerino, O., y Rodrigues, J. (2013). Introducción de las TIC en educación física. Estudio descriptivo sobre la situación actual. (113), pp. 37-44.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551656908007>
- Romero, C. (2015). La recreacion en el fomento de la Resilencia. *16*(1), pp. 63-80.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=343835698008>
- Sandra Hernández, D. A. (2020). Técnicas e instrumentos de recolección de datos.
- Santiago Jarrin, M. V. (2012). Los juegos tradicionales y su incidencia en el aspecto creativo en los niños de 10 a 12 años. 4.  
<https://www.pedagogia.edu.ec/public/docs/5f7d08d8260ad8300666f7f064468acb.pdf>
- Sarlé, P. (2006). Enseñar el juego y jugar la enseñanza.  
[https://educaciondiferencialpucv.files.wordpress.com/2016/07/ensenar\\_el\\_juego\\_y\\_jugar\\_la\\_ensenanza.pdf](https://educaciondiferencialpucv.files.wordpress.com/2016/07/ensenar_el_juego_y_jugar_la_ensenanza.pdf)
- Serna, I. (2016). Los juegos tradicionales como estrategia pedagógica para fortalecer la dimensión corporal en los niños del grado transición. 13.  
<http://repository.ut.edu.co/bitstream/001/2337/1/TRABAJO%20DE%20GRADO%20VERSIÓN%20APROBADA.pdf>
- Tabares, F. (2010). Juegos populares y tradicionales, ocio y diferencia colonial. *9*(26).  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30515373008>
- Tamayo, A., y Restrepo, J. (2017). El juego como medicion Pedagógica en la comunidad de una institución de protección una experiencia llena de sentidos. *13*(1), 105-128.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134152136006>

Telles, H., Betancourt, D., James, A. L., Rubio, H., y Gonzalez, A. (2021). Motivos de la inactividad física infantil: Una visión de niños, padres y entrenadores. *18*(2). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=237066090003>

Valle, H. (2010). *El sedentarismo escolar y su incidencia en el bajo rendimiento deportivo de los niños y niñas de cuarto a séptimo año de educación básica del centro educativo luz del evangelio, de la ciudad de puyo provincia de Pastaza durante el año lectivo 2009 - 2010*. Ambato. [https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/4480/1/Tcf\\_2010\\_58.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/4480/1/Tcf_2010_58.pdf)

# **ANEXOS**

Tabla 2 - Ficha de observación - juegos tradicionales

JUEGOS TRADICIONALES ECUATORIANOS

Clasificación		Rasgos de observación	Si	No	Observaciones
<b>de los Juegos Tradicionales</b>					
<b>JUEGOS DE HABILIDAD</b>	Juego de la rayuela				
	Juego de las bolas – canicas				
	Juego de las planchas				
<b>JUEGOS DE SALTO</b>	Juego de los ensacados				
	Juego de la soga				
<b>JUEGOS RÍTMICOS</b>	Ronda rítmica el florón				
	Ronda rítmica zapatito cochinito				
	Baile del palo				
	Ronda rítmica Agua de limón				
	Juego de la silla				
<b>JUEGOS DE PERSECUCIÓN</b>	Baile del tomate				
	Juego de San Bendito				
	Juego del gato y el ratón				
	Juego del caballito de palo				
<b>JUEGOS CON INSTRUMENTOS</b>	Juego de las cogidas				
	Juego del balero				
	Juego del yo yo				
	Juego de las cintas				



Los Libertadores  
Fundación Universitaria

INSTITUCION EDUCATIVA  
INTEGRADO JOAQUIN  
GONZALES CAMARGO



**PROYECTO:** Prevención del sedentarismo a través de actividades lúdico deportivas en el grado 705 de la institución educativa Integrado Joaquín Gonzales Camargo

**OBJETIVO:** Identificar el posible grado de sedentarismo del grado 705 de la institución educativa integrado y los posibles intereses de los estudiantes hacia el tema

**RESPONSABLE:** William Gómez Lemus

#### Encuesta dirigida a estudiantes

Marca con X la respuesta.

1. ¿Realizas alguna actividad física durante la semana?  
A. Si B. No
2. Si realizas alguna actividad, ¿Cuál realizas?  
A. Caminar, trotar, correr. B. Deporte C. Va al gimnasio D. No realizo
3. ¿Consideras que eres sedentario?  
A. Si B. No
4. ¿Alguna vez has recibido información sobre que es el sedentarismo y sus causas?  
A. Si B. No
5. ¿En el colegio recibe orientación adecuada para poder prevenir el sedentarismo?  
A. Siempre B. Casi siempre C. A veces D. Nunca
6. ¿En algún momento has tenido la oportunidad de realizar actividades- deportivas?  
A. Siempre B. Casi siempre C. A veces D. Nunca
7. ¿Te gustaría que en nuestra institución se implementaran actividades que promuevan el buen uso del tiempo libre?  
A. Si B. No
8. ¿Reconoces la importancia de mantener hábitos y estilos de vida saludable a través de actividades enfocadas en la lúdica y el deporte?  
A. Si B. No

A continuación, se presenta el análisis de cada una de las preguntas de la encuesta dirigida a estudiantes.





## HOJA DE INFORMACIÓN A PARTICIPANTES, PADRES, MADRES Y TUTORES LEGALES DE LOS ESTUDIANTES Y DEPORTISTAS SOBRE EL PROYECTO

**INTRODUCCIÓN:** Usted ha sido invitado a participar en un estudio de investigación realizado por: Francisco González estudiante del 8vo ciclo de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad de Católica de Cuenca. Campus Azogues; Por favor, lea este consentimiento cuidadosamente antes de decidir participar en el estudio.

**PROPÓSITO DEL ESTUDIO:** Este proyecto, tiene como objetivo analizar la incidencia que tienen los juegos tradicionales en la educación Física para disminuir el sedentarismo en los niños

**PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA:** Éste, es un estudio completamente voluntario, usted puede decidir participar o no en él, de igual manera puede abandonar en cualquier momento la investigación, sin tener que dar explicación alguna y sin que ello pueda suponerle perjuicio alguno.

**PROCEDIIMIENTO:** Para la toma de los datos relacionada con este estudio, se solicitará a los participantes que rellenen un cuestionario, donde se medirán las siguientes variables:

- Juegos tradicionales
- Educación Física

**BENEFICIOS:** La presente investigación servirá para analizar la incidencia que tienen los juegos tradicionales en la educación física en los niños del sub nivel básica media de la Unidad Educativa QuitoN-9

**RIESGOS:** Este estudio no le representara ningún riesgo ni efecto contraproducente al participante.

**PRIVACIDAD Y CONFIDENCIALIDAD:** Sus datos serán guardados por el investigador principal, de forma confidencial, para su posterior análisis.

## HOJA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO A PARTICIPANTES, PADRES, MADRES Y TUTORES LEGALES DE LOS ESTUDIANTES Y DEPORTISTAS

He leído detalladamente la hoja de información a participantes, padres, madres o tutores legales sobre este proyecto. Es por ello que yo, Sr./Sra. \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_ años de edad con CI \_\_\_\_\_ como, padre/madre o tutor legal del alumno/a \_\_\_\_\_ de la Unidad Educativa QuitoN-9 a mi hijo/hija a participar voluntariamente en el proyecto titulado Los juegos tradicionales en la Educación Física como método para disminuir el sedentarismo en los niños.

Firma:

Fecha:



**José Francisco González Herrera** portador de la cédula de ciudadanía N° **0302617931**. En calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“Los juegos tradicionales en la educación física como método para disminuir el sedentarismo en niños”**, de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, **27 de febrero de 2023**

**José Francisco González Herrera**

**C.I. 0302617931**