



DOI: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i4>

Ciencias de la Educación
Artículo de investigación

Juegos recreativos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica

Recreational games as a pedagogical proposal to improve aerobic resistance

Jogos recreacionais como proposta pedagógica para melhorar a resistência aeróbica

Franklin Enrique Zambrano-Moreira^I
frank_1990_01@hotmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-9785-9043>

Jorge Luis Mateo-Sánchez^{II}
jlmateosanchez@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-8327-0222>

Correspondencia: frank_1990_01@hotmail.com

***Recibido:** 25 junio de 2021 ***Aceptado:** 31 de julio de 2021 * **Publicado:** 13 de agosto de 2021

- I. Licenciado en Ciencias de la Educación Mención Educación Física Deportes y Recreación, Ecuador.
- II. Doctor en Ciencias de la Cultura Física, Ecuador

Juegos recreativos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica

Resumen

El problema destacado en este estudio es el insuficiente desarrollo de la resistencia aeróbica en los estudiantes, situación que motivó a este estudio que tiene como objetivo: determinar la necesidad de una propuesta pedagógica con juegos recreativos para mejorar la resistencia aeróbica en los niños de 3ro. de Educación General Básica del Cantón Portoviejo. Fue necesario establecer los fundamentos teóricos que sustenten la importancia de las variables de estudio a través de la investigación bibliográfica. La metodología aplicada se ubica en un enfoque pragmático de tipo mixto. Como técnica de investigación se aplicó una encuesta a docentes del área de Educación Física del Cantón Portoviejo y entrevista a un docente de una institución pública, ambos instrumentos fueron validados por el método de experto. La población considerada fue de 35 docentes del área de Educación Física, la misma que se tomó como muestra debido a la experiencia y conocimiento que tienen sobre los juegos recreativos y resistencia aeróbica en los niños. Para la tabulación de los resultados se usó el método estadístico por medio del software SPSS V. 25. Los resultados permiten concluir que, cuando los niños y niñas presentan dificultades para el desarrollo de la resistencia aeróbica a través de juegos recreativos se puede mejorar; además, de su estado físico y por ende su desarrollo personal y social. Los resultados orientan a la creación de una propuesta pedagógica que permita mejorar la resistencia aeróbica en los niños.

Palabras Clave: Juegos recreativos; resistencia aeróbica; niños; trabajo físico.

Summary

The outstanding problem in this study is the insufficient development of aerobic endurance in students, a situation that motivated this study whose objective is to determine the need for a pedagogical proposal with recreational games to improve aerobic endurance in 3rd graders. of Basic General Education of the Canton Portoviejo. It was necessary to establish the theoretical foundations that support the importance of the study variables through bibliographic research. The applied methodology is located in a mixed type pragmatic approach. As a research technique, a survey was applied to teachers in the area of Physical Education of the Canton Portoviejo and an interview to a teacher from a public institution, both instruments were validated by the expert method. The population considered was 35 teachers from the Physical Education area, the same one that was taken as a sample due to the experience and knowledge they have about recreational games and aerobic resistance in children. For the tabulation of the results, the statistical method was used

Juegos recreativos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica

by means of the SPSS V. 25 software. The results allow us to conclude that, when boys and girls present difficulties for the development of aerobic endurance through recreational games, it can be improved; in addition, their physical condition and therefore their personal and social development. The results guide the creation of a pedagogical proposal that allows improving aerobic endurance in children.

Keywords: Recreational games; aerobic endurance; children; physical work.

Resumo

O problema que se destaca neste estudo é o insuficiente desenvolvimento da resistência aeróbia em alunos, situação que motivou este estudo, que visa determinar a necessidade de uma proposta pedagógica com jogos recreativos para melhorar a resistência aeróbia em alunos da 3ª série. da Educação Básica Geral do Cantão de Portoviejo. Foi necessário estabelecer os fundamentos teóricos que sustentam a importância das variáveis de estudo por meio da pesquisa bibliográfica. A metodologia aplicada está localizada em uma abordagem pragmática de tipo misto. Como técnica de investigação, foi aplicado um inquérito a professores da área de Educação Física do Cantão de Portoviejo e uma entrevista a um professor de uma instituição pública, ambos os instrumentos foram validados pelo método perito. A população considerada foi de 35 professores da área de Educação Física, a mesma que foi tomada como amostra pela experiência e conhecimento que possuem sobre jogos recreativos e resistência aeróbia em crianças. Para a tabulação dos resultados, foi utilizado o método estatístico por meio do software SPSS V. 25. Os resultados permitem concluir que, quando meninos e meninas apresentam dificuldades no desenvolvimento da resistência aeróbia por meio de jogos recreativos, ela pode ser melhorada. ; além disso, sua condição física e, portanto, seu desenvolvimento pessoal e social. Os resultados norteiam a construção de uma proposta pedagógica que permite melhorar a resistência aeróbia em crianças.

Palavras-chave: Jogos recreativos; resistência aeróbia; crianças; trabalho físico.

Introducción

En los actuales momentos los juegos recreativos son considerados un fenómeno cultural a nivel mundial, donde a través del ejercicio físico, los niños muestran espontaneidad, fomentan su creatividad y lo más importante es que permiten que se relacionen o se conozcan, respeten y se valoren a sí mismos y a los demás (Castro, 2011). Por ello, la diversidad y experiencia de las

Juegos recreativos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica

diversas actividades que realizan a través del juego es fundamental, pues desarrollan las habilidades del movimiento físico, la emoción social y el movimiento cognitivo, lo que les ayuda a desarrollarse de mejor manera.

Las teorías de Wallon (2000), Bruner (1988), Piaget (1989) entre otros, refieren la importancia del movimiento en el desarrollo psíquico de los niños, estos estudios demuestran que en la infancia, al entrar en contacto con objetos reales y partir del cuerpo en movimiento, al participar en actividades deportivas e interactuar con los adultos que los rodean, el ejercicio físico les ayuda a mejorar la resistencia y a mantener un espíritu y energía felices (Ariopaja, 2018). Todas estas actividades tienen por objeto actividades deportivas planificadas y controladas, relacionadas con la edad y la psicología adquirida.

El ejercicio de corta duración es una actividad común para los niños, por esta razón hay que motivarlos a que las realicen (Castro, 2011). La resistencia es una de las capacidades primarias, de tipo condicional en el ser humano, debido a que se desarrolla a partir de una gran cantidad de procesos fisiológicos de carácter adaptativo y que de acuerdo a la edad sobre la cual se inicie su proceso de mejoramiento, será una base fundamental para su posible perfeccionamiento, encaminando al sujeto en su trabajo de forma activa como parte de su proceso a nivel deportivo, comenzando con las escuelas de formación.

Tomando como base lo mencionado anteriormente, y teniendo como referente el hecho de que el sistema cardiovascular tanto de niños, como adolescentes actúa en forma similar al de los adultos, la aplicación de un sistema de entrenamiento, para el desarrollo de la resistencia en forma racional y adecuado, solo no provocará daños; sino que por el contrario, inducirá modificaciones positivas de adaptación, en quienes ejecuten el trabajo planificado, bajo criterios científicos y con objetivos medidos.

Por lo mostrado, se sabe que ya desde la infancia, se producen fenómenos estructurales y funcionales de adaptación de órganos y sistemas, desde los procesos adaptativos a nivel molecular, celular, tisular, etc. involucrados en el nivel de rendimiento o performance. Por ello, el desarrollo de este estudio reviste una relevante importancia, debido a que la actividad física en los niños contribuye a mantener un estado de ánimo alegre y activo, para lo cual, es necesario realizar juegos recreativos en edades tempranas para que vayan adquiriendo resistencia, además de que se relacionen con adultos y niños que lo rodean.

Juegos recreativos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica

La deficiencia en la resistencia aeróbica presentada en los niños, está dada por la deficiente práctica de juegos recreativos, debido a las pocas alternativas para practicar, falta de interés para realizar las actividades, deficiencia en la ejecución de actividades pedagógicas y recreativas, escasos recursos lúdicos para el desarrollo de actividades, entre otros. De allí la importancia de desarrollar este estudio para establecer las actividades recreativas que ayuden a mejorar la resistencia aeróbica en los niños de 3ro. "A" de la Escuela Gran Colombia.

El presente estudio se lo realizó con el objetivo de determinar la necesidad de una propuesta pedagógica con juegos recreativos en relación a la resistencia aeróbica en los niños de 3ro. "A" de la escuela Gran Colombia, teniendo en cuenta el funcionamiento orgánico, estructural y los procesos fisiológicos, se puede determinar que, en principio, tanto los niños como los adolescentes presentan los mismos problemas de adaptación que los adultos, en el entrenamiento de la resistencia de base.

Metodología

La metodología de este estudio se ubicó en un enfoque pragmático de tipo mixto, para el tratamiento de los datos e informaciones, se aplicó la investigación bibliográfica para tratar los aspectos teóricos necesarios para el desarrollo de la investigación en donde se utilizó fuentes primarias, secundarias y de campo.

Como técnica de investigación se aplicó la encuesta y una entrevista validada por el método de experto. La población considerada fue 35 docentes del área de Educación Física que laboran en diversas instituciones educativas del Cantón Portoviejo. Se tomó el total como muestra por considerarse un número pequeño. La aplicación de los instrumentos se lo realizó a través de la herramienta de Google Form. Se aplicó el método estadístico por medio del software SPSS V. 25, para la tabulación de los datos y posterior análisis.

Desarrollo

Juegos recreativos

Desde el nacimiento el juego siempre ha existido en la vida cotidiana, esta es una de las principales señales que el ser humano debe alcanzar a lo largo de su ciclo de vida Silva (2011); además de ser una intervención para fortalecer el desarrollo infantil, también es una forma de evaluación y

Juegos recreativos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica

diagnóstico (Pazos y Palacios 2015). Para Vigotsky (1966) el juego le crea al niño un área de desarrollo próximo que le permite adquirir las aptitudes de los adultos y su comportamiento.

Los juegos dentro de la sociedad se han convertido en un medio de transmisión de cultura y tradiciones de generación en generación, y una actividad importante para el desarrollo integral del ser humano, brinda experiencias trascendentales para su proceso de aprendizaje y maduración, corporal, emocional y social. Por su gran impacto en la infancia, es necesario enfatizar que los juegos educativos juegan un papel importante en el proceso de enseñanza, y los estudiantes pueden enfrentar mejor las dificultades académicas o deportivas para adaptarse al entorno. Los juegos recreativos de acuerdo a Requero y Montenegro (2018) “producen alegría, ganas para aprender, motivan y provocan imaginación y creatividad” (p. 16).

Desde la perspectiva de la teoría pedagógica, los juegos son el pilar básico del aprendizaje, se amplían con el desarrollo humano y dependen del tiempo que se tarda en ser comprendidos y practicados en la sociedad (Mendoza, Analuiza y Lara, 2017). En definitiva, se considera que los juegos son actividades placenteras y divertidas que promueven el desarrollo integral y logran la activación física y mental, para que los niños puedan aprender juntos con base en su propia experiencia (Mendoza, TarpuK y Lara, 2017).

De acuerdo a Mendoza, Analuiza y Lara (2017), los juegos son una especie de recurso didáctico, los juegos estimulan la atención y el interés espiritual de los niños, mejoran la hegemonía deportiva a través de la experiencia con su cuerpo, lo que promueve los fabulosos medios de construir conocimiento. Puede considerar algunas contribuciones a los juegos en el campo de la educación, como:

- Elemento motivador y propiciador de la participación activa en clase (Baena & Ruiz 2016).
- Favorece el desarrollo intelectual, la atención, la memoria y el razonamiento. Logra desarrollar el pensamiento conceptual, lógico y abstracto (Crespillo, 2010).
- Permite construir los aprendizajes mediante la práctica, relacionando los conocimientos previos con los nuevos, con variedad de experiencias, facilitando el aprendizaje significativo (UNESCO, 1980).
- Parte del desarrollo de las habilidades motrices básicas, específicas, capacidades condicionales, expresivas, ayuda al desarrollo de las capacidades intelectuales, emocionales y habilidades sociales, fortaleciendo la empatía el saber compartir y la resistencia” (Becerro y Torrebadella, 2013).

Juegos recreativos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica

En el nuevo currículo de Educación Física (2016) de la República del Ecuador, da énfasis a las prácticas corporales y especialmente al juego se lo trata en el bloque “Prácticas lúdicas: los juegos y el jugar” (pág. 50). La práctica de juegos en las clases de educación física ayuda a desarrollar la motricidad fina y áspera, formas básicas, habilidades básicas (resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad) y coordinación (equilibrio, coordinación, orientación y ritmo, etc.), por lo que se puede asegurar que el uso de juegos recreativos en la clase de educación física hará un gran aporte al trabajo intelectual, emocional y físico de los alumnos en el aula.

Resistencia aeróbica

En niños y adolescentes las edades no siempre corresponden a edades biológicas. Por lo tanto, para analizar la respuesta física a determinados tipos de ejercicio, es importante considerar distintas pubertades (Soares, Silva, Melo y Oliveira, 2014). Debido al aumento de la fuerza y la masa muscular, la edad prematura a la velocidad máxima de altura puede afectar positivamente la participación en actividades físicas. Además, el ejercicio físico regular y el ejercicio pueden mejorar significativamente la densidad ósea, el sistema cardiovascular, la fuerza muscular y la salud mental (Cheng, Mendonca y Farias, 2014).

De acuerdo a Wolfgang (2004), como se citó en Mendoza, Analuiza y Lara (2017), la capacidad de las células musculares para utilizar el oxígeno que les llega, se denomina capacidad aeróbica; es decir, la tasa a la que se produce la máxima energía aeróbica por unidad de tiempo, e intenta "pagar" la deuda de oxígeno existente en el menor tiempo posible. En otras palabras, el jugador puede recuperarse más rápidamente en pausas relativamente cortas entre acciones de mayor intensidad. El metabolismo aeróbico ocurre en las mitocondrias de las fibras musculares. El funcionamiento del ciclo de Krebs y la cadena de transporte de electrones depende de varias enzimas, que pueden acelerar la secuencia de reacciones bioquímicas.

La resistencia aeróbica es la capacidad de realizar un trabajo físico a la mayor intensidad posible utilizando la ruta aeróbica. Este trabajo debe estar lo más cerca posible del umbral anaeróbico (Trujillo, 2007). La resistencia aeróbica es la capacidad del cuerpo para mantener la actividad física durante mucho tiempo con una intensidad mínima sin causar fatiga o acumulación de metabolitos anaeróbicos (como el ácido láctico). Su importancia en las runas es que puede hacer que la persona se conecte más fácilmente con las actividades recreativas, porque puede mejorar gradualmente su función cardiorrespiratoria, lo que favorece la recuperación y adaptabilidad, para ejercitar y

Juegos recreativos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica

desarrollar las características de personalidad del juego. También se puede optimizar el proceso de crecimiento.

Consecuentemente, la salud física y los juegos recreativos afectarán el proceso de crecimiento y madurez de los niños y adolescentes. Durante y después del inicio de la adolescencia, involucrando al período en donde un joven pasa de niño a adulto, él individuo es muy sensible a la influencia de factores ambientales y de comportamiento. Por eso, la evaluación del rendimiento físico y atlético de los indicadores de aptitud física puede ayudar a promover la actividad física en esta etapa y en el futuro (Guedes, 2011).

Resultados

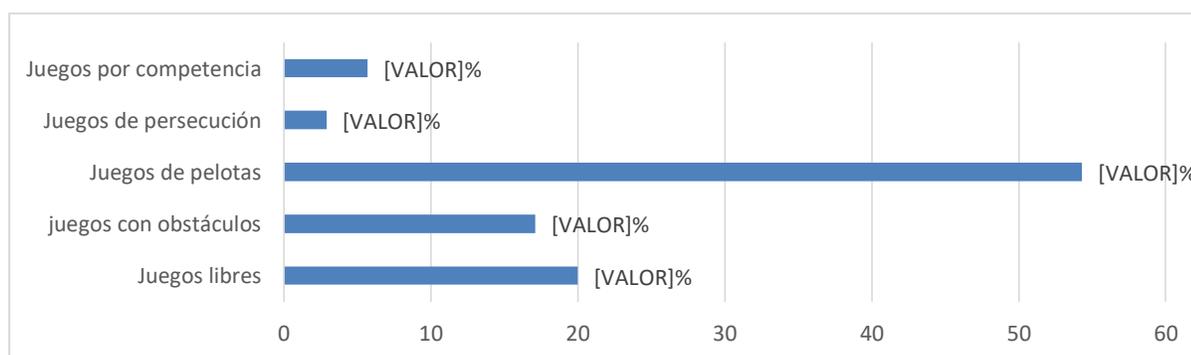
Los resultados de la encuesta a los docentes del área de Educación Física de la ciudad de Portoviejo, se la aplicó para determinar la necesidad de diseñar una propuesta pedagógica con juegos recreativos para mejorar la resistencia aeróbica en los niños de 3ro. De Educación General Básica.

Tabla 1. ¿Qué juegos gustan más al niño?

	Frecuencia	Porcentaje
Juegos libres	7	20,0
juegos con obstáculos	6	17,1
Juegos de pelotas	19	54,3
Juegos de persecución	1	2,9
Juegos por competencia	2	5,7
Total	35	100,0

Fuente: Docentes del Área de Educación Física de la ciudad de Portoviejo. **Elaboración:** El autor

Gráfico 1: Juegos que más gustan a los niños



Fuente: Docentes del área de Educación Física de la ciudad de Portoviejo. **Elaboración:** El autor

Juegos recreativos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica

Análisis

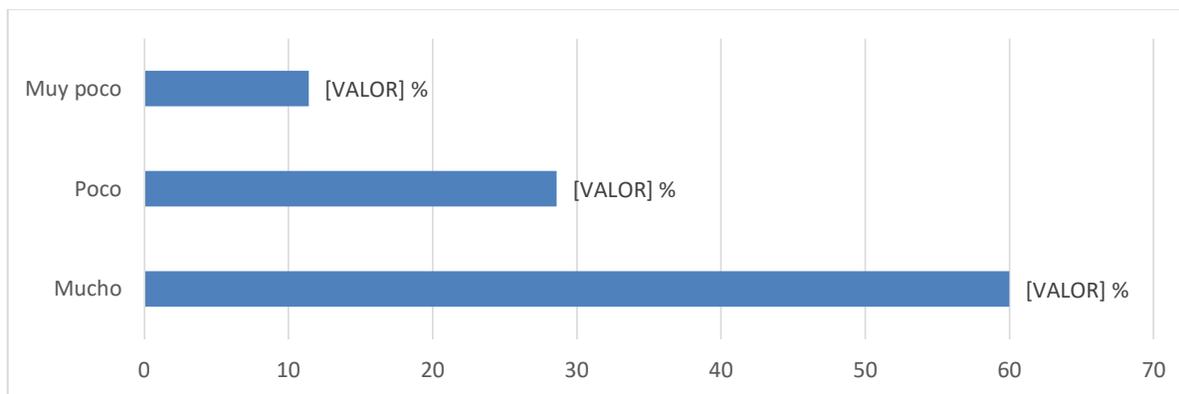
Con la encuesta aplicada a los docentes para conocer que juegos que gustan más a los niños, se obtuvo el siguiente resultado: La frecuencia mayor es la que involucra a la alternativa de “juego de pelotas” con un 54 %, le sigue la elección “juegos libres” con el 20 %, el 17 % corresponde a los “juegos con obstáculos”, casi el 6 % fue la alternativa calificada como “juegos por competencia” y con casi el 3 % corresponde a la opción “juegos de persecución” como un tipo de juego preferido. Como todo juego que involucra actividad física, es saludable para mantener la capacidad motora y elasticidad del niño, es notorio que el fútbol les llama más la atención por ser la frecuencia que en su mayoría la muestra supo escoger.

Tabla 2. ¿El estudiante se siente satisfecho con los juegos que realiza en clases?

	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	21	60,0
Poco	10	28,6
Muy poco	4	11,4
Total	35	100,0

Fuente: Docentes del Área de Educación Física de la ciudad de Portoviejo. **Elaboración:** El autor

Gráfico 2. El estudiante se siente satisfecho con los juegos que realiza en clases



Fuente: Docentes del área de Educación Física de la ciudad de Portoviejo. **Elaboración:** El autor

Análisis

El 60 % de la muestra indica que los niños se muestran muy satisfechos con los juegos que se realizan en clase; casi el 29 % está poco satisfecho; y, el 11 % indica que está muy poco satisfecho

Juegos recreativos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica

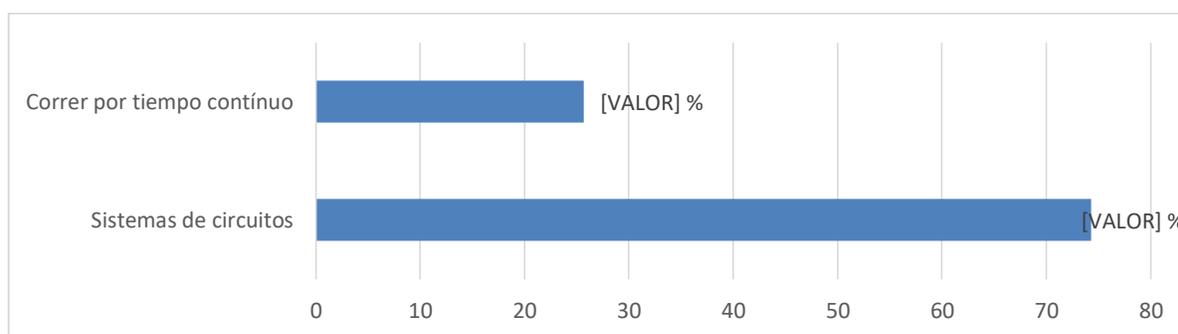
con los juegos que realiza en clases. A través de esta pregunta se pudo conocer que los estudiantes se sienten satisfechos con los juegos que realizan en clases.

Tabla 3. ¿Cómo le gusta correr al estudiante?

	Frecuencia	Porcentaje
Sistemas de circuitos	26	74,3
Correr por tiempo continuo	9	25,7
Total	35	100,0

Fuente: Docentes del área de Educación Física de la ciudad de Portoviejo. **Elaboración:** El autor

Gráfico 3. Como le gusta correr al estudiante



Fuente: Docentes del área de Educación Física de la ciudad de Portoviejo. **Elaboración:** El autor

Análisis

El 74 % de la muestra indica que a los niños les gusta correr en “sistema de circuitos”; y, la diferencia “corre por tiempo continuo”. Los resultados indican que, los niños tienen sus propias preferencias por los juegos y son los sistemas de circuitos los de mayor preferencia.

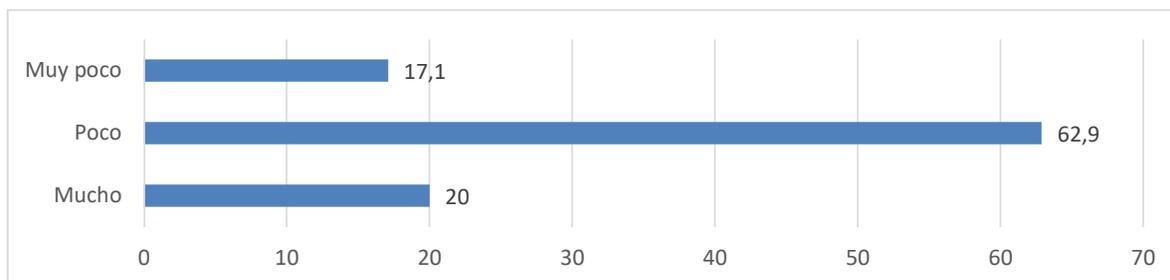
Tabla 4. ¿Considera usted que los juegos aplicados para la clase de educación física mejoran la resistencia aeróbica del niño?

	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	7	20,00
Poco	22	62,9
Muy poco	6	17,1
Total	35	100,0

Fuente: Docentes del área de Educación Física de la ciudad de Portoviejo. **Elaboración:** El autor

Juegos recreativos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica

Gráfico 4. Los juegos aplicados para la clase de educación física mejoran la resistencia aeróbica del niño



Fuente: Docentes del área de Educación Física de la ciudad de Portoviejo. **Elaboración:** El autor

Análisis

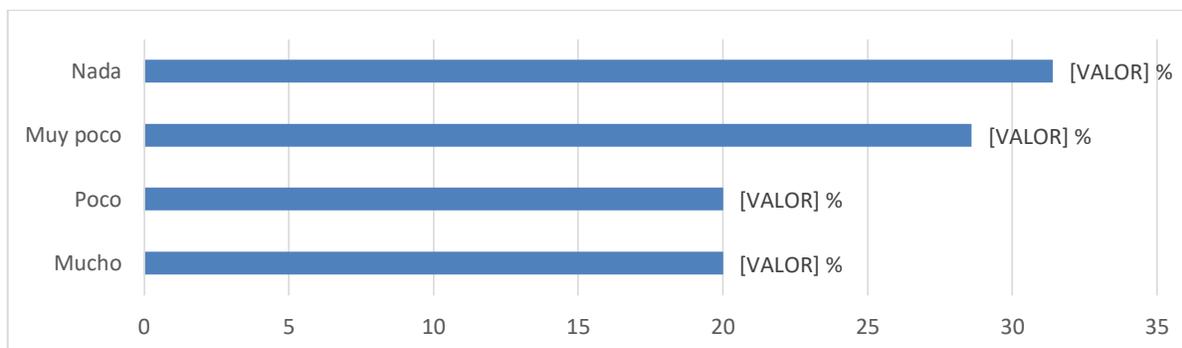
Con esta pregunta se pudo determinar si se mejora la resistencia aeróbica del niño a través de los juegos aplicados: El 62.9 % de la muestra indica “poco; el 20 % indica “Mucho”; y, la diferencia eligió a la alternativa “muy poco”. Con este resultado se evidencia que los juegos que realizan en la actualidad no logran mejorar la resistencia aeróbica en los niños.

Tabla 5. ¿Los niños presentan dificultades en el desarrollo de la resistencia aeróbica?

	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	11	31,40
Poco	7	20,0
Muy poco	10	28,6
Nada	7	20,00
Total	35	100,0

Fuente: Docentes del área de Educación Física de la ciudad de Portoviejo. **Elaboración:** El autor

Gráfico 5. Dificultades para mejorar la resistencia aeróbica



Fuente: Docentes del área de Educación Física de la ciudad de Portoviejo. **Elaboración:** El autor

Juegos recreativos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica

Análisis

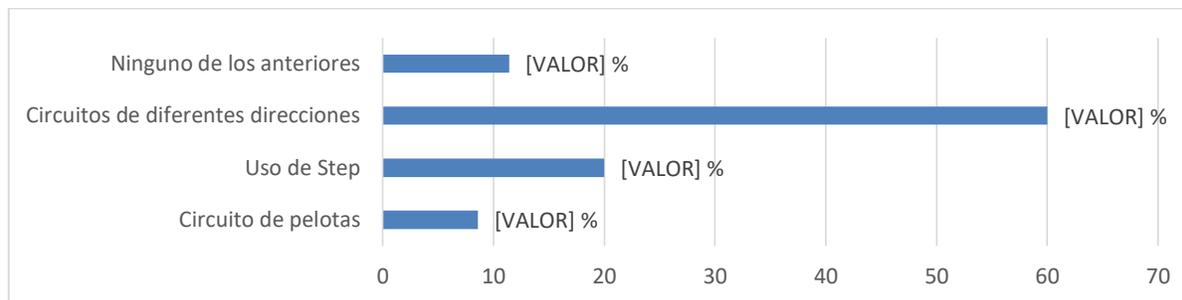
El 31 % de la muestra indica que los niños tienen “muchas” dificultades en el desarrollo de la resistencia aeróbica; casi el 29 % indica que “muy poco”; y, con el 20 % se encuentran las alternativas “nada” y “poco” que la muestra ha elegido con iguales frecuencias, es el resultado de determinar si los niños tienen dificultades en el desarrollo de la resistencia aeróbica. La mayoría de los niños tienen dificultades en el desarrollo de la resistencia aeróbica.

Tabla 6. ¿De los juegos que realiza a los niños cuál le llamó más la atención?

	Frecuencia	Porcentaje
Circuito de pelotas	3	8,6
Uso de Step	7	20,0
Circuitos de diferentes direcciones	21	60,0
Ninguno de los anteriores	4	11,4
Total	35	100,0

Fuente: Docentes del área de Educación Física de la ciudad de Portoviejo. **Elaboración:** El autor

Gráfico 6. Juego que más le llamó la atención al niño



Fuente: Docentes del área de Educación Física de la ciudad de Portoviejo. **Elaboración:** El autor

Análisis

La frecuencia mayor es la que involucra a la alternativa de “circuito de diferentes direcciones” con un 60 %; le sigue la elección “uso de step” con el 20 %; el 11 % corresponde a “ninguno de los anteriores”; y, con casi el 9 % corresponde a la opción “circuito de pelotas” como el juego que más les llamó la atención. Los resultados evidencian que a los niños les llama mucho la atención los juegos de circuitos de diferentes direcciones.

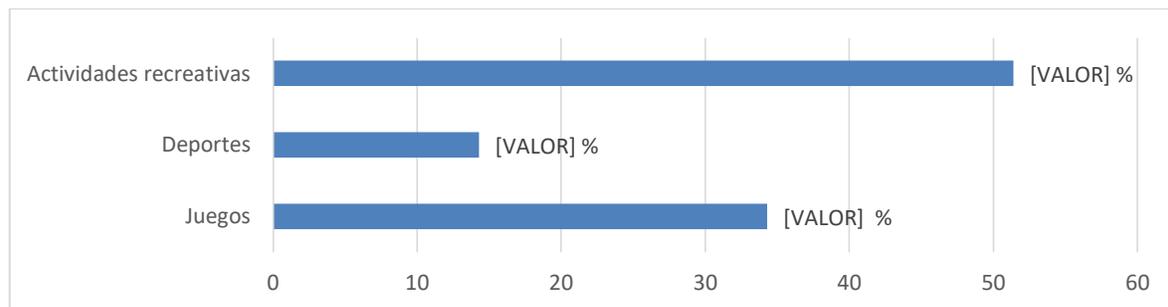
Juegos recreativos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica

Tabla 7. ¿Qué tipo de actividad prefiere el niño?

	Frecuencia	Porcentaje
Juegos	12	34,3
Deportes	5	14,3
Actividades recreativas	18	51,4
Total	35	100,0

Fuente: Docentes del área de Educación Física de la ciudad de Portoviejo. **Elaboración:** El autor

Gráfico 7. Actividad que prefiere el niño



Fuente: Docentes del área de Educación Física de la ciudad de Portoviejo. **Elaboración:** El autor

Análisis

El 51 % de la muestra indica que el niño prefiere “actividades recreativas”; el 34 % dice que “juegos”; y, el 14 % indica que “deportes”. Por lo expuesto, se evidencia que los niños gustan muchos de los juegos recreativos.

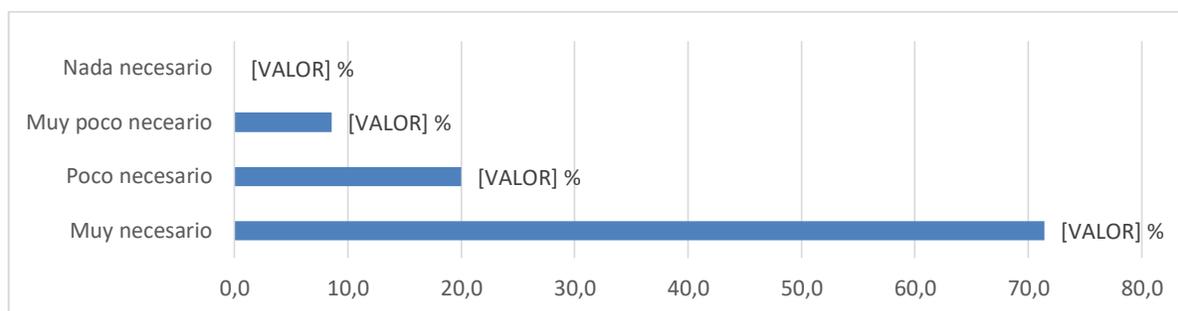
Tabla 8. ¿Considera necesario la creación de una propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica del niño por medio de juegos recreativos?

	Frecuencia	Porcentaje
Muy necesario	25	71.4
Poco necesario	7	20.0
Muy poco necesario	3	8.6
Nada necesario	0	0.00
Total	35	100,0

Fuente: Docentes del área de Educación Física de la ciudad de Portoviejo. **Elaboración:** El autor

Juegos recreativos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica

Gráfico 9. Creación de una propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica del niño por medio de juegos recreativos



Fuente: Docentes del área de Educación Física de la ciudad de Portoviejo. **Elaboración:** El autor

Análisis

El 71 % de los docentes considera necesario la creación de una propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica del niño por medio de juegos recreativos; el 20 % indica que poco necesario; y, el 8.6 % indica que es muy poco necesario. Los resultados permiten conocer que es necesario la implementación de una propuesta pedagógica para que los niños y niñas mejoren la resistencia aeróbica.

Con la entrevista realizada a seis expertos, con conocimientos y experiencias en relación con el tema desarrollado, se pudo conocer que, existe la necesidad de realizar actividades recreativas para mejorar la resistencia aeróbica en los niños, tales como juegos que les permitan correr la mayor distancia posible en un determinado tiempo, crear espacios de persecución, correr con variación y ritmo, entre otros. En lo que respecta a los tipos de juegos recreativos estos deben ser desarrollados para mejorar la resistencia aeróbica en los niños. Además, se tiene que contar con materiales de apoyo y profesionales capacitados para que puedan desarrollar las diferentes actividades de recreación, con métodos sencillos y prácticos a la hora de su aplicación. De esta forma los estudiantes podrán mejorar su resistencia aeróbica generando en ellos, recreación, diversión, liberación de malas energías, mejorar las relaciones sociales y habilidades psicomotoras, entre otros. De igual forma, consideran que, una propuesta pedagógica implementada en la institución educativa mejorará la resistencia aeróbica en los niños, para ello debe estar previamente planificada tomando en consideración dos horas clase a la semana. Para iniciar se recomienda realizar una evaluación con técnicas de observación, esto permitirá tomar referencia sobre el estado de

Juegos recreativos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica

desarrollo motor y la socialización que existe en el grupo de niños. Se sugiere que sea al aire libre haciendo uso de recursos como la cancha de la institución.

Discusión

La importancia que revisten los juegos recreativos en la educación integral de los niños y niñas implica la creación de un clima de interés, gusto y deseo favorable, creados especialmente por medio de las clases de educación física, es lo que hizo que surja la necesidad de realizar esta investigación con miras a sugerir la creación de una propuesta pedagógica de juegos recreativos para mejorar la resistencia aeróbica en los escolares. La resistencia aeróbica es la capacidad del cuerpo para mantener un ejercicio físico de alta intensidad durante mucho tiempo obteniendo oxígeno continuamente. Es una parte importante del rendimiento atlético en la mayoría de los deportes, por lo que los niños necesitan incrementar su capacidad física para ganar masa muscular y defensas orgánico. Para la concreción de nuevas ideas se hizo necesario contrastar los resultados con teorías e investigaciones de otros autores.

Con relación a la primera pregunta el 54 % de los niños les gusta el “juego de pelotas” y un 20 % “juegos libres”; un 60 % indica que está muy satisfecho con los juegos que se realizan en clase. Resultados que se apoyan con lo descrito por Minerva (2004), el juego es el rasgo dominante de este mundo. Ante lo expuesto, es importante destacar que el docente de educación física debe realizar juegos recreativos sin dejar de lado las motivaciones para que su grupo de estudiantes logre un aprendizaje significativo con destrezas y cognición. De igual forma, para Casanova, Vásquez y Casanova, (2013), quienes a partir de su estudio identifican que los juegos recreativos se determinan por su resistencia, apoyo, autoexpresión y la libertad de movimiento; aplicadas para adquirir la destreza motriz y el desarrollo de su dominio con juegos y dinámicas que permitan el desarrollo motriz integral de los niños. La aplicación o desarrollo de actividades basadas en estas nuevas pautas de método promueve un salto cualitativo y cuantitativo en el desarrollo de la capacidad física de los educadores, promoviendo así el desarrollo de la calidad de la clase (Castillo y Planas, 2014). Cada uno de los criterios propuesto está en consonancia con el nuevo concepto de educación física contemporánea.

El 74 % indica que le gusta correr en “sistema de circuitos”; y, la diferencia “corre por tiempo continuo”. Toda actividad física debe ser apoyada por el personal docente para incentivar una cultura saludable y atlética. Un estudio realizado apoya los resultados encontrados, debido a la

Juegos recreativos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica

importancia de los juegos recreativos, tales como la ocupación del tiempo libre a través del sistema de juego pre-ejercicio promueve el desarrollo integral y la mejora de la calidad de vida de niños y adolescentes (Girón, Zayas y Fernández, 2016). Un 62 % de la muestra indica mejora “mucho” respecto a la resistencia aeróbica con juegos. Correr es una de las actividades más divertidas para los niños, les permite quemar energía porque necesitas fuerza y velocidad como protagonista, de este modo García et-al (2018) afirman que “cuando se corre existe una fase de vuelo donde no hay contacto con el suelo con ningún pie” (p.23). Para los niños correr en un sistema de circuitos, esta es una actividad enérgica y divertida que les permite experimentar el entorno e interactuar con adultos y niños.

Es un error pensar que el comportamiento de correr implica el uso de las piernas solo con sus mejores esfuerzos, pero la movilidad requiere de coordinación. y los brazos y el torso equilibrados pueden moverse correctamente sin causar lesiones. El 31 % de la muestra indica que tienen “mucho” dificultad en el desarrollo de la resistencia aeróbica. Esto se puede dar de según Castro (2011) que en su investigación encontró que es por la falta la motivación, debido a que en pleno siglo XXI, el docente hacía que los niños corran por tiempos prolongados y sin sentido, cuando lo que más necesitan es divertirse y no solo correr para cansarlos, estas actividades limitaban a los niños a que mejoren su resistencia aeróbica.

La frecuencia mayor es la que involucra a la alternativa de “circuito de diferentes direcciones” con un 60 %; le sigue la elección “uso de step” con el 20 %. Mendoza, TarpuK y Lara (2017) opinan que los juegos se consideran una actividad placentera y agradable, que contribuye al desarrollo integral y consigue la activación física y mental, para que los niños aprendan juntos de su propia experiencia. Lo expuesto se apoya con lo investigados por Castro (2011) quién indica que, el mayor porcentaje de los niños respondieron que les había gustado mucho la implementación del sistema de circuitos en la clase de educación física.

El 51 % de la muestra indica que el niño prefiere “actividades recreativas”; el 34 % dice que “juegos”. Los juegos recreativos o de iniciación son modelos simplificados de los deportes contribuyendo al desarrollo de habilidades motrices básicas, como el caso del fútbol, atletismo, voleibol, balonmano y Karate como lo señala (Sánchez et al., 2016).

El 71 % de los docentes considera necesario la creación de una propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica del niño por medio de juegos recreativos, resultados que es apoyado por el estudio realizado por Mocha et al., (2018) quienes después de la aplicación del programa de juegos

Juegos recreativos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica

recreativos observaron que los niños mejoraron significativamente su resistencia aeróbica. Otro aporte significativo a este estudio lo hace Quilumbaquín (2021), quien determina que la elaboración de un programa de actividades físico recreativas requiere un proceso de planificación y gestión que se inicia con el conocimiento de las personas a los que va dirigido, así como la comunidad donde se desenvuelven.

Conclusiones

Se concluye que, el juego, por considerarse lúdico es una herramienta indispensable en la práctica docente, siempre que se seleccione de acuerdo con las necesidades de los niños y se planifique de acuerdo con la realidad social y educativa del entorno circundante. Los juegos recreativos mejoran la resistencia aeróbica en los niños; además, posibilitan el desarrollo de valores educativos y psicológicos fundamentales para poder realizar este tipo de actividad recreativa.

Los resultados de los instrumentos aplicados denotan insuficiencias en el proceso y desarrollo de la resistencia aeróbica de los niños. Ante esta información se evidencia la necesidad de implementar una propuesta pedagógica con juegos recreativos que permitan mejorar la resistencia aeróbica en los niños de 3ro. De Educación General Básica del Cantón Portoviejo.

Referencias

1. Ariopaja, J. (2018). Guía de Juegos Recreativos para desarrollar las habilidades de saltar y correr en niños de 5-6 Años de la Unidad Educativa Young Living Academy en Guayaquil 2016- 2017. In U. de Guayaquil (Ed.), *Sereal Untuk* (Vol. 51). Guayaquil. Retrieved from [http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/16261/1/Ariopaja Andrade Jairo Josue 53-2016.pdf](http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/16261/1/Ariopaja%20Andrade%20Jairo%20Josue%2053-2016.pdf)
2. Becerro, A y Torrebadella, X. (2013). El joc tradicional i popular a l'escola primària: una proposta de l'educació física cap a la cessió d'autonomia. *REIRE*. Barcelona, 6(2), 101–118. Retrieved from <https://ddd.uab.cat/pub/artpub/2013/123861/REIRE.pdf%0ABustos,%0A>
3. Bruner, J. (1988). *Desarrollo educativo y educación*. (Morata, ed.). Madrid.
4. Casanova, S.; Vásquez, M. y Casanova, T. (2013). Los juegos recreativos y su importancia en el desarrollo motor. 283. Retrieved from <https://www.pedagogia.edu.ec/public/docs/discos/5ffc1436bed517d0aad0da5c31902688.pdf>

Juegos recreativos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica

5. Castillo, E. y Planas, E. (2014). Propuesta de juegos para mejorar la resistencia aerobia en los estudiantes de primer año del Instituto Politécnico ‘Osvaldo Herrera’, en las clases de Educación Física. 19(197). Retrieved from <https://www.efdeportes.com/efd197/juegos-para-mejorar-la-resistencia-aerobia.htm>
6. Castro, D. (2011). El Juego de Circuitos como Propuesta Pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica y la motivación en la clase de Educación Física del Curso 5 de Primaria del Colegio Santa Cristina de Toscana. Retrieved from <https://repository.unilivre.edu.co/bitstream/handle/10901/5968/CastroBeltranIvanDario2011.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
7. Cheng, LA.; Mendonca, G. y Farias, J. (2014). Physical activity in adolescents. Analysis of Social Influence of Parents and Friend. *J Pediatría.*, 90.(1), 35–41.
8. Crespillo, E. (2010). El juego como actividad de enseñanza aprendizaje. Lectura (86th ed.; G. E. Pedagógicos., ed.). Malaga,. Retrieved from http://www.gibralfaro.uma.es/educacion/pag_1663.htm
9. Girón, C.; Zayas, T. y Fernández, J. (2016). Juegos predeportivos de balonmano para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes. *Revisat Científica Olimpia*, 52-62.
10. Guedes, D. (2011). Crescimento e desenvolvimento aplicado à Educação Física e ao Esporte. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte.*, 25, 127–140.
11. Mendoza, M.; Analuiza, E. yLara, L. (2017). Los juegos populares y su aporte didáctico en las clase de educación física. *Revista Digital de Educación Física.*, 8, 15. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5807536>
12. Mendoza , M.; TarpuK, E.; y Lara, L. (2017). Los juegos populares y su aporte didáctico en las clases. *EmásF. Revista Digital de Educación Física*, 79–93.
13. Mendoza , M.; TarpuK, E. y Lara, L. (2017). Los juegos populares y su aporte didáctico en las clases. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 79–93.
14. Minerva, F. (2004). El juego como estrategia de aprendizaje en el aula. 115–134. Retrieved from <http://www.revencyt.ula.ve/storage/repo/ArchivoDocumento/agora/v5n10/articulo5.pdf>
15. Ministerio-de-Educación. (2016). Currículo de EGB y BGU de Educación Física. Quito, República del Ecuador.

Juegos recreativos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica

16. Mocha, J.; Coba, E.; Barquín, C. y Castro, W. (2018). Efectos de un programa de juegos recreativos en la definición de la lateralidad Effects of a recreational games program in the definition of laterality. *Espacios*, 39(2011). Retrieved from <http://ww.revistaespacios.com/a18v39n23/a18v39n23p26.pdf>
17. Piaget, J. (1989). *La construcción real en el niño*. (E. Proteo., ed.).
18. Quilumbaquín, M. (2021). Actividades físicas-recreativas para el desarrollo de habilidades motrices básicas en niños de 5-6 años, Unidad Educativa “Jacinto Collahuazo” durante el COVID-19. Retrieved from [http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11302/2/PG842 TRABAJO GRADO.pdf](http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11302/2/PG842%20TRABAJO%20GRADO.pdf)
19. Requero, M. y Montenegro, A. (2018). Aplicación de juegos recreativos como estrategia didáctica para mejorar el nivel de socialización, en el área de personal social, en los niños y niñas de 5 años de la I. E. I No 301 – Cutervo- Cajamarca, en el año 2017 (U. N. P. R. Gallo, Ed.). Cutervo, Perú. Retrieved from [http://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/UNPRG/4492/BC-3319 REQUEJO DIAZ - MONTENEGRO RIVERA.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/UNPRG/4492/BC-3319%20REQUEJO%20DIAZ%20-%20MONTENEGRO%20RIVERA.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
20. Rodríguez, J.; Pazos, J. y Palacios, J. (2015). El juego de bolos en España: Estudio de revisión. *Redalyc*. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/1630/163042540002.pdf>
21. Sánchez, F.; Camacho, F.; Loachomin, E. y Vaca, M.; Capote, G. (2016). Influencia de los juegos predeportivos en la preparación teórica y técnico-táctica de karatecas infantiles. *efdeportes*. 223.
22. Silva, M. (2011). Estudio sobre la pedagogía lúdica como estrategia básica para el desarrollo de la socialización del niño en el preescolar. Retrieved from <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/2246/1/tps748.pdf>
23. Soares, N.; Silva, R.; Melo, EV. y Oliveira, A. (2014). Influência da maturação sexual na aptidão cardiorrespiratória em escolares. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano.*, 16(2), 223–232.
24. Trujillo, F. (2007). Propuesta para el entrenamiento de la potencia aeróbica en fútbol. En F. Trujillo, *Propuesta para el entrenamiento de la potencia aeróbica en fútbol*. (L. Humanitas., Ed.). Buenos Aires.
25. UNESCO. (1980). *El niño y el juego. Planteamientos teóricos y aplicaciones pedagógicas*. Retrieved from <http://unesdoc.unesco.org/images/0013/001340/134047so.pdf>

Juegos recreativos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica

26. Vigotsky, L. (1966). El papel del juego en el desarrollo del niño”. En el desarrollo de los procesos psicológicos superiores (Grijalbo, Ed.). Barcelona, Reino de España.
27. Wallon, H. (2000). Educación psicomotriz y actividades físicas. (E. C. Médica, Ed.). Barcelona,.

©2020 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).