



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

LOS JUEGOS POPULARES Y SU APORTE DIDÁCTICO EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Marlene Margarita Mendoza Yépez

MSc. Docente de la Facultad de Cultura Física. Universidad Central del Ecuador.
magui7124@hotmail.com

Edison (Tarpuk) Analuiza A.

MSc. Docente de la Facultad de Cultura Física. Universidad Central del Ecuador.
llactaecuador1@hotmail.com

Lilia Lara Chalá

MSc. Docente de la Facultad de Cultura Física. Universidad Central del Ecuador.
lily-lara-2@hotmail.com

RESUMEN

El juego dentro de la sociedad ha sido un medio por el cual se transmite la cultura y tradiciones de generación en generación, es una actividad vital en el desarrollo integral del ser humano, provee de experiencias trascendentales para su proceso de aprendizaje y maduración, física, emocional y social, se plantea una discusión y diferenciación entre juegos populares y tradicionales.

El juego en las clases de educación física debe ser un proceso que aporte a la formación del educando y facilite el trabajo del docente. En este trabajo se plantea una propuesta de juegos populares en donde se identifica su aporte didáctico y posibles adaptaciones que permitirán un desarrollo más operativo de las clases de educación física.

PALABRAS CLAVE:

Juego; juego tradicional; juego popular; aporte didáctico; adaptaciones.

1. INTRODUCCIÓN.

Para muchos el juego es una actividad improductiva. Desde el punto de vista didáctico el juego es el pilar fundamental del aprendizaje, el juego evoluciona junto a la humanidad y según la época se lo entiende y practica en la sociedad. Podemos encontrar que en Roma “*ludus*” significaba Broma, alegría, jolgorio; en Grecia “*Lyo*” se lo relacionaba con libertad o despreocupación. En Alemania el juego se originó como un movimiento que producía placer. (Manzano & Ramallo 2005, p. 288). En la actualidad se considera al juego en dimensiones tecnológicas y virtuales, lo que contrasta con el desarrollo de las destrezas y la socialización de los seres humanos.

A los juegos se les considera como actividades placenteras y agradables que generan un desarrollo integral. El juego logra que la activación física y mental trabaje en conjunto para que el niño o el adolescente aprendan de su propia experiencia. La interacción entre el cuerpo, la mente y el mundo externo, permiten al niño mover su cerebro mediante la imaginación transportándole a un universo en el cual puede sentir, investigar, crear, conocer, descubrir y expresar sus emociones verdaderas. Además, aprende en interacción con su entorno, comparte con sus iguales, toma conciencia de sí mismo, conoce y acepta a los demás, se propone y cumple objetivos. (Crespillo, 2010; Lobato, 2005)

El ser humano mediante el juego se expone en toda su plenitud, completo y genuino, obtiene momentos que trascienden en su integración dentro de un medio social, en el juego se definen las diferencias individuales las cuales son reconocidas por el sujeto, aceptadas y en muchos casos superadas, pero también le permiten admitir las deficiencias de los demás y apoyarse unos a otros para lograr un objetivo común.

La UNESCO (1980) menciona que: “Esta actividad es tan preponderante en su existencia que se diría que es la razón de ser de la infancia. Efectivamente, el juego es vital; condiciona un desarrollo armonioso del cuerpo, de la inteligencia y de la efectividad”. (p. 5). Los juegos populares y tradicionales al utilizarlos dentro de las clases de educación física acrecentarían, el valorar las tradiciones y cultura de los pueblos, su práctica sería de un gran bagaje de experiencias motoras y socio-culturales.

De acuerdo al Informe preliminar sobre la conveniencia y el alcance de una carta internacional de juegos y deportes tradicionales, del Consejo Ejecutivo de la UNESCO (2005) manifiesta que: “los juegos y deporte tradicionales son expresiones de la cultura y los modos de vida autóctonos que contribuyen a la identidad comunitaria de los seres humanos”. Anexo p1.

La UNESCO (2005), Crespillo (2010) y Lobato (2005), mencionan “Juegos Tradicionales”, pero existen otros autores que plantean como “Juegos Populares” y son estas características las que queremos profundizar o intuir una diferencia entre juego: tradicional y popular.

A continuación se plantea la posición de varios autores, y se resalta las características más importantes de los juegos tradicionales y populares.

Tabla 1. Características de los juegos tradicionales y populares

JUEGOS	CARACTERÍSTICAS		
Tradicionales	Son los que perduran, pasan de generación en generación, se transmiten de abuelos a padres e hijos, manteniendo su esencia. (Pérez, 2011).	Son típicos de la región o país, constituyen un tesoro nacional y son practicados de generación en generación. (Mizrahi, 2006).	Constituye el reflejo social, rasgos identitarios y culturales del ocio tradicional de la sociedad. (Vigne, 2011).
Populares	Un patrimonio de todos, los mismos que <i>debemos conocer y conservar, para tener una visión global de nuestra cultura</i> " (Dorado, 2011). <i>Practicado por un gran número de personas en un momento o lugar dado. (Antón, 2011).</i>	Son parte del patrimonio cultural, nacen y se desarrollan en el pueblo". (Rebollo, 2002).	Se transmiten de generación en generación, evolucionan y se modifican hasta formar parte de los rasgos populares de la cultura de una región. (Huizinga, 1972).

Al analizar las características de los juegos tradicionales vs juegos populares se puede distinguir diferencias mínimas; pero si existen algunas similitudes, por ejemplo en los dos se menciona que son:

- Transmitidos de generación en generación
- Patrimonio cultural
- Parte de la cultura y de las identidades de la sociedad

Aunque García y Bustos plantean diferencias entre juegos tradicionales y populares:

Tabla 2. Diferencias entre juegos tradicionales y populares

AUTOR	JUEGO TRADICIONAL	JUEGO POPULAR
(García, 2009)	Se transmiten de generación en generación en forma continua en período histórico.	Practicadas por la mayoría de personas, por un colectivo determinado de una población.
(Bustos et. al., 2010)	Cuando forman parte de la idiosincrasia de un pueblo transmitiéndose de generación en generación.	Son conocidos y practicados por todo el público.

En conclusión se puede manifestar que los términos en discusión son solo entelequias conceptuales, existen más características que los unen de las que las separan, en la concepción de juego tradicional y popular no se puede asentar diferencias relevantes; para este trabajo se utiliza la palabra *popular*, no obstante se advierte que algunos de los juegos que se proponen tienen una carga tradicional más fuerte ya que siguen vivos en las nacionalidades y pueblos nativos. Se propone el tema: “Los Juegos Populares y su aporte didáctico en las clases de Educación Física”, tomando en cuenta que el juego proporciona muchos beneficios emocionales, cognitivos, afirma el dominio motor, es motivador, contribuye con el aprendizaje significativo, colaborativo, entre otros.

El juego como recurso didáctico provoca la atención e interés mental del niño que juega, afina la hegemonía del movimiento mediante experiencias con su cuerpo, lo que promueve un medio fabuloso para construir el conocimiento.

Se puede considerar algunos aportes del juego dentro del ámbito educativo tales 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. (Ruiz, et. al., 2008).
- 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 resiliencia”. (Becerro & Torrebadella, 2013)

Por ello en el nuevo currículo de Educación Física (2016) de 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.

El juego como tal en las clases de educación física es un coadyuvante en el desarrollo de la motricidad gruesa y fina, el desarrollo de las formas básicas, capacidades básicas (resistencia, fuerza, rapidez, flexibilidad) y capacidades coordinativas (equilibrio, coordinación, orientación y ritmo, etc.), por tanto se asegura que al aprovechar el juego popular en las clases de Educación Física se estaría contribuyendo enormemente con el trabajo intelectual, afectivo y manual que realiza el estudiante dentro del aula.

2. MÉTODO.

Este estudio se realizó mediante una revisión bibliográfica de obras y artículos publicados en: Redined, Dialnet, Redalyc, Scielo, Research Databases (SportDiscus), efdeportes, EmásF, Efy, FEADef, como también Google académico, a nivel

internacional y nacional, en la biblioteca virtual y física de la Universidad Central del Ecuador.

Se enfocó específicamente en los Juegos Tradicionales y Populares, en el desarrollo integral del niño o niña. Se revisó bibliografía relevante de últimos 15 años, valorando su aporte al objetivo de la investigación.

“La revisión bibliográfica permite comprender el desarrollo de hechos que aportan a la construcción del conocimiento, estos estudios previos son base fundamental para toma de decisiones y planteamiento de nuevas propuestas”. (Mendes et. al., 2008)

3. DESARROLLO.

Con la sustentación del marco teórico, y el aporte de Analuiza, et. al., (2016) y Lara (2014) se sostiene la importancia y el valor didáctico de los juegos populares y su aprovechamiento en las clases de Educación Física Inclusiva y de Calidad de acuerdo al nuevo Currículo de Educación Física (2016), implementado en el Ecuador para lo cual se plantea como ejemplo siete juegos, que fueron probados por los autores, En esta propuesta se resalta: Nombre del juego, qué es, una tabla de descripción, destrezas y aportes didáctico.

3.1. JUEGO: EL PALO ENCEBADO

¿Qué es?

El palo encebado es una atracción popular, que en épocas de las fiestas de los pueblos, era uno de los eventos de gran concurrencia de niños, jóvenes y adultos.

Tabla 3. Descripción y aportes del palo encebado

PARTICIPANTES:	10-20 niños y niñas, divididos en equipos
OBJETIVO:	Desarrollo de la motricidad fina y la creatividad.
¿CÓMO SE JUEGA?	
El juego consiste en trepar un tronco de madera plantado en el suelo que en su corona tiene una especie de castillo con variedad de premios (frutas, plásticos, dinero, etc.), mide de 5 a 10 metros de altura, cubierto de aceite o grasa para hacer más difícil el ascenso de los participantes los cuales intentan tomar algún premio, al son de la banda de pueblo y animados por sus amigos, familiares y el público en general. En algunas fiestas plantan más de un palo encebado.	
ACUERDOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Todos trepan sin cuerda, sin limpiar la grasa, sin ayuda de costales o telas. • Respetar un turno por participante. • Solo coger un regalo. • Realizarlo en el menor tiempo posible. 	
RECURSOS	
Palo de eucalipto sin piel, espacio abierto de tierra, regalos, frutas, manteca o grasa, banda o música grabada.	

APORTE DIDÁCTICO	
DESARROLLO DE DESTREZAS	ADAPTACIONES
<p>Desarrolla la motricidad gruesa, destreza de trepar, la agilidad, rapidez, fuerza, coordinación, ubicación espacial y temporal, introyección.</p> <p>Desarrolla valores: respeto, colaboración, solidaridad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Este juego puede ser adaptado para la escuela desde los 8 años. • Se puede utilizar cuerda con nudos. • Estrategias en equipo.

3.2. JUEGO: EL TROMPO, CUSHPI

¿Qué es?

Tradicionalmente se elaboraba de cerote, madera de los páramos, con una figura torneada con machete un pedazo de vidrio u otro material que permitía alisar la superficie. En la punta se colocaba un clavo sin cabeza afilándolo sobre una piedra.

En la actualidad los trompos se elaboran en tornos de carpinterías con maderas de guayacán, chanul o cerote y adornados con clavos pequeños, tachuelas o con pintura.

Tabla 4. Descripción y aportes del trompo

PARTICIPANTES:	30 a 40 niños organizados en subgrupos de 5-10-niños
OBJETIVO:	Desarrollar la motricidad gruesa y divertirse
¿CÓMO SE JUEGA?	
<p>El juego consiste en hacer girar o bailar al trompo tirando de la piola que previamente se envuelve en el pupo o cabeza. Para enrollarlo se extiende la piola hasta la punta de metal, se enrolla más de la mitad del trompo de forma uniforme, el resto de la piola se enlaza en el dedo índice o medio. Hay que lanzarlo en el piso y para ello se toma el trompo con el índice y pulgar elevando la mano y brazo, con un movimiento de vaivén se lanza y sujeta la piola para desenrollar. El trompo al aterrizar en el piso debe bailar sobre la punta de metal.</p> <p>Formas de jugar:</p> <p>Hacer bailar el trompo en el piso y luego tomarlo enrollando la punta con la piola para elevarle del piso.</p> <p>Hacer bailar el trompo equilibrando en el borde de la piola.</p> <p>Revotar para tomarlo en la palma de la mano o en el la uña del pulgar.</p> <p>Hacer revotar para ejecutar cascaritas con el pie o muslo.</p> <p>Gana quien logra hacer todas las piruetas sin que el trompo deje girar.</p> <p>Se dibuja en el piso un círculo, en el centro se entierran canicas, coronas de botellas de metal o monedas para ser sacadas al lanzar el trompo. Gana quien mueve de su lugar uno de estos materiales sin que el trompo deje de girar.</p>	
ACUERDOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Respetar el turno de lanzamiento. • Hacer bailar el trompo. • Apuntar al objeto del círculo. • Hacerlo una vez por ronda. • No pisar o traspasar la línea de lanzamiento. 	

RECURSOS	
Espacio delimitado, trompos, piola de 1,30m, canicas, coronas de metal, monedas, un círculo en el piso.	
APORTE DIDÁCTICO	
DESARROLLO DE DESTREZAS	ADAPTACIONES
<p>Desarrolla precisión, coordinación aculo manual, ubicación en el espacio con el objeto, creatividad, introyección, percepción, mecanización de gestos motores. Desarrolla valores como: el respeto, la colaboración.</p>	<p>Se puede adaptar para niños desde los 8 años. Se puede hacer competencia en avanzadas en grupos por turnos. Otra variante es lanzamiento en distancia. Hacerle bailar sobre una cuchara, o madera delgada y transportarlo de un sitio a otro. Pasarlo de la palma de la mano derecha a la izquierda, descifrando sumas, restas, multiplicaciones o divisiones. Pasarlo de un pulgar a otro. Cantando algún estribillo con los nombres de países, ciudades, animales, clasificación de plantas. Trabajar estrategias en equipos.</p>

3.3. JUEGO: LA RUEDA

¿Qué es?

Es un juego realizado con neumáticos usados u otro tipo de material, de diferente tamaño y ancho. Se decora de acuerdo al gusto y creatividad de su dueño.

Tabla 5. Descripción y aportes de la rueda

PARTICIPANTES:	10 o más divididos en grupos de 5.
OBJETIVO:	Desarrollar la motricidad gruesa.
¿CÓMO SE JUEGA?	
<p>La rueda debe girar con un palo o con la mano en varias direcciones. Participan grupos de 5 a 6 personas, hay una línea de partida y de llegada. Gana el primero en llegar, cuando hay varios grupos, una nueva competencia definirá el ganador absoluto entre los clasificados.</p>	
ACUERDOS	
<ul style="list-style-type: none"> • En la partida estar tras la línea de salida. • Salir a la señal. • Respeto a su compañero en el recorrido. • Llegar a la meta. 	
RECURSOS	
Rueda, llantas, aro de cualquier tamaño, palo, área para el recorrido.	
APORTE DIDÁCTICO	
DESARROLLO DE DESTREZAS	ADAPTACIONES

<p>Desarrolla precisión, agilidad, equilibrio, motricidad gruesa y fina (coordinación aculo manual), ubicación en el espacio, tiempo con el objeto, introyección. Desarrolla valores como: respeto, colaboración, dominio propio.</p>	<p>Se puede adaptar para la escuela desde los 8 años.</p> <p>Realizar recorridos con obstáculos, en zig-zag, rodeando aros, pasar por debajo de algún material.</p> <p>Realizar recorridos saltando con uno o dos pies.</p> <p>Empujar la rueda con las dos manos o alternando las manos, con el pie, alternando.</p> <p>Cuando la rueda es grande se puede impulsar y tratar de pasar por el centro de esta sin interrumpir el recorrido.</p> <p>También se puede impulsar la rueda y luego saltar sobre ella sin interrumpir su recorrido, este salto puede ser de frente o lateral.</p>
---	--

3.4. JUEGO: LA RAYUELA

¿Qué es?

La Rayuela es un juego tradicional, se dibuja en el piso diferentes formas, de estas depende el nombre y su ejecución, se demuestran habilidades.

Tabla 6. Descripción y aportes de la rayuela

PARTICIPANTES:	De 10 en adelante divididos en grupos de 5 o más.
OBJETIVO:	Desarrollar la motricidad gruesa.
¿CÓMO SE JUEGA?	
<p>Días de la semana: Se dibuja en el piso dos columnas de cuadros que representan los días de la semana. Se lanza la ficha en el primer cuadro y se ingresa con un solo pie al mismo tiempo se lleva la ficha empujándola por cada uno de los cajones. No se debe pisar la línea con el pie ni con la ficha. Luego se lanza al siguiente día. Al no cumplir con las reglas se pierde el turno, pero la ficha se queda en el día la cual no debe ser tocada por el otro participante.</p> <p>El gato: Es otra variedad, se dibujan tres cuadros en columna, luego dos cuadros horizontales, un cuadro y dos cuadros horizontales, un cuadro que sería el cuello, un circulo como cabeza y dos triángulos a manera de las orejas del gato, cada cuadro hasta el circulo se numera en orden del uno al diez, las orejas no se numera y sirve para regresar, se debe saltar con un solo pie en el 1,2,3, 6, 9 y 10 y con los dos pies a la vez en el 4 - 5, y 7 - 8, en las orejas caer a la vez con los pies separados uno en cada oreja y de un salto girar y caer nuevamente en las orejas y regresar de la misma manera, en la figura que está la ficha se pasa sin pisar. El turno se pierde cuando: pisa la línea, no sigue la secuencia, al lanzar la ficha no alcanza el cuadro que le toca, gana cuando logra terminar todo el recorrido.</p> <p>El barco: Se dibuja tres rectángulos uno sobre otro enumerados 1,2,3; luego dos triángulos unidos, numerados 4 - 5; luego un cuadrado número 6, tres cuadrados en fila numerados 7,8,9 y un cuadrado sobre el 8 que será el 10, el cuadrado 6, 8 y 10 deben estar alineados. Se salta con un solo pie los números 1,2,3,6,8,10; en el 4-5; 7-9 debe caer a la vez con los pies separados uno en cada número, en el 10 se gira saltando en un pie para regresar en el mismo orden, en el número que se encuentra</p>	

la ficha no se debe pisar, se pierde el turno cuando: se pisa la línea, no se cumple con el orden, la ficha al ser lanzada no llega a la figura que corresponde, gana el primero que termina el recorrido de la rayuela.	
ACUERDOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Pierde el turno cuando: • Falla al lanzar el tejo o ficha al cajón que le toca. • Pisa la línea de salida al lanzar el tejo o ficha. • Pisa la línea al recorrer la rayuela. • No cumple el orden de la figura de la rayuela. • El primero que termina todo el recorrido de la rayuela gana. • Respetar el turno. 	
RECURSOS	
Superficie o piso plana, pedazo de ladrillo, tiza, pintura o cualquier material para dibujar la rayuela, un tejo o caja de metal pequeña llena de arena o tierra que servirá de ficha para ser lanzada.	
APORTE DIDÁCTICO	
DESARROLLO DE DESTREZAS	ADAPTACIONES
Desarrolla la motricidad gruesa, la coordinación viso motora, el equilibrio, puntería, ubicación espacial, precisión, sociabilidad, orden, introyección.	Este juego se lo puede realizar con diferentes diagramas, figuras, en caracol, en circulo. Se aumenta el grado de dificultad alternando los pies en el salto y la dirección. También para cada turno se puede contestar preguntas de operaciones matemáticas o dibujarlas en el piso. Se puede dibujar en el piso mapas con ubicaciones geográficas, ríos, regiones, ciudades, países para hacer el recorrido con la ficha o saltando.

3.5. JUEGO: LAS BOLAS O CANICAS

¿Qué es?

Este juego se practica en varios países. El objetivo por lo general es golpear a otra bola o canica, de esta acción se derivan muchos esquemas de juego. Existen también una gran variedad y tamaño de canicas, el material puede ser de vidrio, porcelana pero también puede ser de barro, madera y semillas esféricas. Sus nombres varían de acuerdo al sector y país de origen es así que se las denomina desde bolas, canicas cayucos, bolichas, bochas, bolindres, metras, piquis, chivas, maras, balas, garbinches, corote, tiros, mables, cachinas, entre otros nombres.

Tabla 7. Descripción y aportes de las bolas o canicas

PARTICIPANTES:	10-40 Máximo se puede dividir en grupos de 5-6.
OBJETIVO:	Desarrollar la motricidad fina, gruesa y divertirse.
¿CÓMO SE JUEGA?	
Para jugar canicas se prefiere una superficie de tierra porque en algunas variantes del juego se realiza agujeros en el piso, surcos, líneas y en este piso no rebotan tanto como suele pasar en el pavimento u otro piso.	

En el Ecuador se practican los pepos o el tingue; Herido, Grave y Muerto; la bomba; los ñokos; el churo; el hoyito; el castillo.

Los pepos: o tingue, se lo juega entre dos personas, quienes dirigen la bola con dirección hacia el contrario, al toparla dicha canica pasa a ser del jugador contrario.
Herido, Grave y Muerto: juegan la cantidad de personas que lo quieran hacer y se trata de pegarle a una de las canicas contrarias 3 veces la primera para que la canica quede en *herida*, la segunda vez para que quede en *Grave* y la tercera vez para que salga del juego y le entregue la canica a quien le dio a su bola las 3 veces que es cuando queda *Muerto*.

La bomba: Se dibuja una circunferencia en el suelo. Pueden participar varios jugadores. Existe un lugar de salida. Se comienza con: **PRIMERAS**.- El jugador lanza la bola, si entra en el círculo este muere. Empieza quien esté más cerca del círculo y puede eliminar del juego chocando con su canica a los que están más cerca de él.

SEGUNDAS.- El jugador lanza la bola, inicia el juego el que está más cerca del círculo, no hay muertes hasta que todos pasen con la bola por la bomba. **ÚLTIMO HECHA**.- El participante lanza la bola, comienza el juego el que está más cerca del círculo, el único que puede matar es el que está más lejos de la bomba. Cuando un jugador después de la salida cae dentro de la bomba, puede poner el número de canicas que acordaron y reinicia el juego (vuelve a vivir). Si un participante saca una o varias bolas de la bomba, esa o esas canicas serán de él y sigue jugando. La forma de lanzar la canica se llama **TINGUE**.

Los ñocos (huecos): Se realizan unos huecos (ñokos) en el piso de la siguiente manera:

Se hace dos columnas una de tres y otra de dos y en el medio de estas un orificio más, se tiene una línea de salida, se inicia cuando el participante que está más cerca del ñoko, ingresa a este, luego lanza la bola a los dos ñokos, uno de ellos será el de la vida y el otro será de la muerte, se realizarán tres viajes, para ir a los ñokos que están a los costados, para ganar el participante que ya realizó el recorrido debe ir al orificio de la muerte y ganaría el juego.

Churo: El juego consiste en dibujar en un espacio amplio de tierra un Churo y llevar la canica por el camino zanjado sin salirse. Si no se logra se debe regresar al inicio y continuar con el juego. Si en el transcurso del juego la canica de un jugador golpea a otra este es eliminado y regresa al lugar de partida, el ganador del juego será quien llegue al final del churo.

El castillito: consiste en derribar un puño de cuatro canicas colocadas a una distancia acordada por los jugadores.

ACUERDOS

Respetar el turno.
Llegar lo más cerca al objetivo.
Si el contrario topa tu canica pierdes.
No salirse de las zonas y líneas marcadas.

RECURSOS

Bolas o canicas, piso de preferencia en tierra o arena, un trozo de madera u otro material para marcar el piso.	
APORTE DIDÁCTICO	
DESARROLLO DE DESTREZAS	ADAPTACIONES
Desarrollo de la motricidad fina y gruesa, precisión, coordinación, puntería, ubicación espacial con el objeto, creatividad, introyección.	Se puede realizar una carrera de avanzadas utilizando dos canicas que se las chocara entre si con un tingazo para avanzar, la distancia acordada. Otra adaptación consiste en lanzar las bolas por estaciones y en cada una realizar actividades que pueden ser cognitivas o físicas, gana el primero que termine el recorrido.

3.6. JUEGO: EL ELÁSTICO

¿Qué es?

Este juego se lo practica en los patios de las instituciones educativas o en los barrios como un pasatiempo entre los niños y niñas.

Tabla 8. Descripción y aportes del elástico

PARTICIPANTES:	4 personas, 2 adentro y 2 afuera
OBJETIVO:	Desarrollar la motricidad gruesa y divertirse
¿CÓMO SE JUEGA?	
<p>En un principio se jugaba con sogas, luego se le cambio con elástico por ser más flexible; hay dos modalidades: la culebrita y la mantequilla.</p> <p>La culebrita: se ubican dos personas frente a frente sujetando el elástico a una distancia de dos a tres metros, se empieza con el elástico a la altura de los pies y luego se sube a las rodillas, cintura, pecho, cuello, cabeza y manos por sobre la cabeza, se asciende una vez que se logra ejecutar los siguientes movimientos: en los pies: se salta a pisar con los dos pies el elástico de un costado, vuelve a saltar y pisa el elástico del otro costado, salta y el elástico queda entre sus piernas y lo mismo al otro lado, salta separando las piernas y quedan los dos elásticos en medio de ellas, salta a pies juntos en medio de los elásticos y termina con un salto afuera de los elásticos. Lo mismo se hace a la altura de las rodillas.</p> <p>En la cintura, se realiza el mismo recorrido pero elevando su pierna y con el pie engancha y pisa el elástico, todo el tiempo el movimiento de las piernas es en tijera y siempre alternando derecha e izquierda.</p> <p>En el pecho se engancha con los brazos cruzados el elástico primero el de un costado, pasa por debajo del otro, hace un giro y suelta el elástico y atrapa el otro elástico y nuevamente se agacha y sale de los dos elásticos. Con la cabeza hace el mismo movimiento de enganche pero ahora con la cabeza.</p> <p>Cuando el elástico llega a las manos con los brazos extendidos, tiene que aplaudir y atrapar con sus manos el elástico de un lado al otro coreando el siguiente estribillo, “Estos fueron los días de la semana” y al decir los días de la semana</p>	

<p>tiene que separar los brazos y enganchar el elástico con sus axilas sin soltar y girar hasta el domingo, al terminar continua otro participante y este pasa a sujetar el elástico.</p> <p>La variante de la mantequilla tiene el mismo procedimiento pero antes de saltar se arrastra los pies hacia atrás para luego ejecutar el siguiente movimiento.</p>	
ACUERDOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Ejecutar los saltos y movimientos en orden. • Respetar el turno de participación. • Realizar en el menor tiempo posible. • Si falla pierde el turno. 	
RECURSOS	
<p>Elástico grueso de 3 a 5 metros de largo, amarrado en sus puntas para unirlo. Espacio físico.</p>	
APORTE DIDÁCTICO	
DESARROLLO DE DESTREZAS	ADAPTACIONES
<p>Desarrolla la agilidad, coordinación, ubicación temporal espacial, reproducción, introyección.</p> <p>Desarrolla valores como: el respeto, la colaboración.</p>	<p>Este juego popular puede ser adaptado para la escuela desde los 8 años.</p> <p>Se puede trabajar con un elástico más grande en donde salten más niños a la vez.</p> <p>Se puede hacer variaciones de saltos como pisando el elástico, cambiando de frentes.</p> <p>En grupo tejidos simples con el elástico.</p> <p>Trabajar estrategias en equipos.</p>

3.7. JUEGO: LOS ZANCOS

¿Qué es?

Este juego tradicional lo practicaban tanto niños, jóvenes y adultos en reuniones de familias o fiestas de barrios. Los zancos se construyen con palos cuadrados de 2 por 2 cm y de 1,50 m de largo más o menos; se clavan tacos de madera a unos 40 a 50 cm, midiendo desde uno de los filos al centro del madero. En estos se apoya los pies para subir y caminar o correr, dependiendo de la habilidad y experiencia en el manejo de este implemento.

Tabla 9. Descripción y aportes de los zancos

PARTICIPANTES:	De 5 a 40 subdivididos en grupos de 5-6
OBJETIVO:	Desarrollar la motricidad gruesa y divertirse.
¿CÓMO SE JUEGA?	
<p>Es un juego de competencia con obstáculos, se realiza el recorrido sin bajarse de los zancos. También se disfruta caminando por sitios de difícil acceso como subir y bajar gradas, lugares empinados entre otros.</p> <p>Los zancos se los puede fabricar utilizando botes de pintura, se les hace agujeros en los costados, se pasa una soga que permitirá mantener a los botes pegados a la planta del pie.</p>	

ACUERDOS	
Se debe respetar: la línea de partida, la demarcación del recorrido y superar los obstáculos. Gana el que termina el recorrido sin bajarse de los zancos o el que menos caídas ha tenido.	
RECURSOS	
Palos de 1,50 m de largo, de 2 por 2 de ancho, tacos de 15 a 20 cm de ancho por un	
APORTE DIDÁCTICO	
DESARROLLO DE DESTREZAS	ADAPTACIONES
Desarrolla la coordinación viso motora, el equilibrio, fuerza, resistencia, agilidad, flexibilidad, motricidad fina y gruesa, ubicación temporal espacial sobre el objeto, introyección. Desarrollo del respeto, discernimiento.	Se puede cambiar el tamaño de los sancos y hacer carreras en distancias cortas de ida y vuelta, en posta. Realizar rueda de baile. Interpretar rondas.

4. CONCLUSIONES.

Se puede concluir expresando, y ya dicho por varios autores que juegos populares son aquellos cuyo origen se da en los pueblos, pasa de generación en generación; y al ser aprovechados de manera correcta en la escuela, estos contribuyen en el desarrollo motriz, las destrezas, las capacidades, las habilidades, los valores, el trabajo en equipo, por lo tanto coadyuvan en la formación integral del niño y niña.

Es prioritario el impulso de los juegos populares en los establecimientos educativos por todos los aportes detallados y especialmente fortalecer su práctica en familia para acrecentar la buena convivencia, crear el sentido de pertenencia e identidad, robustecer la auto estima de todos los que participan, sin dejar de lado los beneficios que aportan en la salud y las experiencias motoras a los niños y niñas.

El docente de Educación Física tiene la obligación de enseñar al estudiante a valorar la identidad nacional, uno de los mecanismos son los juegos populares, los cuales tienen un enorme capital motriz que permiten transmitir manifestaciones y herencias culturales, permite un aprendizaje significativo, existe un accionar cooperativo, integrador, inclusivo, intercultural, permite la masificación de la actividad física, el respeto a su identidad, a sí mismo y a los demás, e incentiva el respeto a las reglas y el juego limpio.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Analuiza, E., Capote, G. & Rendón, A. (2016). *Lecturas: Educación Física y Deportes*. Buenos Aires, Año 21, N° 216, Noviembre.
<http://www.efdeportes.com/efd216/takishpa-pukllashun-jugar-cantando.htm>

Antón, E. (2011). Juegos y deportes populares y tradicionales. *Pedagogía Magna*. España, Año 2011, No. 11. ISSN 2171-9551. pp. 98-108
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3629145>

Baena, A., & Ruiz, P. (2016). El juego motor como Actividad Física organizada en la Enseñanza y la Recreación. *EMásF Revista Digital de Educación Física*. España, Año 7, No.38, ISSN: 1989-8304. pp. 73-86
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5351993.pdf>

Becerro, A. & 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, Vol. 6. Núm. 2. ISSN: 2013-2255. pp. 101-118.
<https://ddd.uab.cat/pub/artpub/2013/123861/REIRE.pdf>

Bustos, M. A., Carrión, M., García, J., Guzmán, J., Irigoyen, A., Larraya, I., Zoroza, A. (2010). *Juegos una propuesta práctica. Populares para la escuela*. Madrid: Pila Teleña.

Crespillo, E. (2010). El juego como actividad de enseñanza aprendizaje. *Lectura: Gibralfaro Estudios Pedagógicos*. Malaga, Año IX, No. 86, ISSN 1696-9294. p. 14
http://www.gibralfaro.uma.es/educacion/pag_1663.htm.

Ministerio de Educación (2016) Currículo de EGB y BGU de Educación Física. Ecuador.

Dorado, G. (2011). Unidad Didáctica de Juegos Populares Extremeños. *EMásF Revista Digital de Educación Física*. España, Año 2, No. 8, ISSN: 1989-8304 Depósito Legal: J 864-2009, pp. 32-48.
http://emasf.webcindario.com/Unidad_didactica_de_juegos_populares_extreme%C3%B1os.pdf

García, E. (2009). Juegos populares y tradicionales de España y su valor didáctico en el aula de Educación Física. *Lecturas: Educación Física y Deportes: Buenos Aires*, Año 12, No.132. <http://www.efdeportes.com/efd132/juegos-populares-y-tradicionales-en-educacion-fisica.htm>

Huizinga, J. (1972). *Homo Ludens*. Madrid: Alianza.

Lobato, C. (2005). El juego en el proceso de enseñanza aprendizaje. *Lecturas: Educación Física y Deportes: Buenos Aires*, Año 10, No.86
<http://www.efdeportes.com/efd86/juego.htm>

Lara, L. (2014) *Transportémonos al mundo de los Juegos Tradicionales*. Ecuador: Gráficas Israel

Manzano, J., Ramallo, C. (2005). El juego como medio de desarrollo integral en el ámbito educativo. *Lectura: Revista cultural y científica, Isla de Arriarán*, Año XXVI, No. 26, ISSN 1133-6293, p., 287-300.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2042367>

Mendes, K.,Silveira, R. & Galvão, C (2008). Revisión integrada: un método de investigación para incorporar la evidencia en salud y enfermería. *Ciencia y Enfermería*, São Paulo, Vol.17, No.4, ISSN 0717-9553. pp. 758-764. <http://www.scielo.br/pdf/tce/v17n4/18.pdf>

Mizrahi, E. (2006). Juegos tradicionales de los llanos venezolanos: La Zaranda. *Lecturas: Educación Física y Deportes: Buenos Aires, Año 10, No.94.* <http://www.efdeportes.com/efd94/zaranda.htm>

Pérez, M. C. (2011). El patio de recreo y los Juegos Tradicionales en la Educación Infantil. *Pedagogía Magna*. España, Año 2011, No. 11, ISSN-e 2171-9551. pp. 347-353 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3629245>

Rebollo, J. (2002). Juegos populares una propuesta para la escuela. *Retos de nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación (FEADEF)*. España, Año 2002, No. 3. ISSN 1579-1726, pp. 31-36. http://juancarlos.webcindario.com/juegos_populares.pdf

Ruiz, F., García, A., Gutiérrez, F., Marqués, J., Román, R., & Samper, M. (2008). *Los Juegos en la Motricidad Infantil de los 3 a los 6 años*. Barcelona: INDE Publicaciones. UNESCO. (1980). *El niño y el juego. Planteamiento teórico y aplicaciones pedagógicas*. Lectura: *Estudios y documentos de educación N.34*, ISBN 92-3-301658-7. p. 7 <http://unesdoc.unesco.org/images/0013/001340/134047so.pdf>

UNESCO. (2005) Informe preliminar sobre la conveniencia y el alcance de una carta internacional de juegos y deportes tradicionales. Consejo Ejecutivo ex reunión 172, París Disponible en: https://www.jugaje.com/es/source_popups/charte_unesco.pdf

Vigne, M. (2011). Las actividades tradicionales de ocio como reflejo de una sociedad. *Acciónmotriz. Las Palmas de Gran Canarias, Año 2011, No.7, ISSN-e 1989-2837*, p. 62-76. <http://mdc.ulpgc.es/cdm/ref/collection/amotriz/id/27>

Fecha de recepción: 6/12/2016

Fecha de aceptación: 24/12/2016