



Revista Digital de Educación Física

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

RALLY-SALÓN: UNA PROPUESTA METODOLÓGICA PARA REALIZAR EN CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA Y EN PROYECTOS RECREATIVOS

Cecilia Enith Romero Barquero

Magíster en Recreación

Escuela de Educación Física y Deportes - Universidad de Costa Rica. Costa Rica

Email: cecilia.romero@ucr.ac.cr

RESUMEN

Esta propuesta ofrece una opción divertida y de aprendizaje para poner en práctica en lecciones, convivios, campamentos o en algún otro tipo de proyecto. De manera que, las personas participantes disfruten, compartan y aprendan por medio de, una actividad que fomenta tanto la salud física como mental. Esta actividad ha sido llamada Rally-salón, ya que cuenta con varias características de un rally, pero con particularidades esenciales. Por ejemplo, se realiza dentro de una instalación pequeña o cerrada como un gimnasio, salón o aula, por tanto no ocupa mucho espacio para colocar las estaciones. Se convierte en una alternativa en caso de lluvia, porque se puede realizar bajo techo. Se diferencia de los rallies porque usa actividades tanto físicas como pasivas. Lo cual, permite que las personas utilicen una mayor cantidad de habilidades y destrezas para vencer las estaciones y fortalecer así, el área físico-motor, el área socio-emocional, y el área cognitiva.

Por tanto, con el fin de entregar a las personas docentes de educación física y a las personas dedicadas al área de recreación, se presenta en este artículo, una base teórica con la cual se fundamenta el concepto y el uso del Rally-salón. Así como, una explicación de las áreas que fomenta. Los tipos de actividades que se pueden desarrollar en cada estación. Las características que posee. La metodología que se debe tener en cuenta para la práctica del Rally-salón. El puntaje, las medidas de seguridad y las reglas generales. Estas instrucciones servirán de guía para que las personas interesadas en una actividad útil, versátil, atractiva y emocionante, como es el Rally-salón, puedan aplicarla de acuerdo con sus contextos de educación formal o educación no formal.

PALABRAS CLAVE: Educación física, actividades recreativas, rally, área físico-motor, área socio-emocional, área cognitiva.

1. INTRODUCCIÓN.

La propuesta que se plantea en este trabajo está basada tanto en la revisión de literatura como en experiencias realizadas en rallies recreativos. En los cuales, las personas participantes se enfrentan a diversas dinámicas o retos que se ubican en varias estaciones y que se deben desarrollar y vencer en equipo. Los rallies se caracterizan porque se realizan en zonas abiertas, al aire libre y en lugares donde las estaciones se encuentran separadas ampliamente. Sin embargo, en ocasiones no existe suficiente espacio para realizarlos, o incluso las personas organizadoras de los rallies (profesionales en educación física o recreacionistas) se enfrentan a la problemática del clima, ya que si las personas participantes no están preparadas, o no están dispuestas, o en capacidad de mojarse por causa de la lluvia, los rallies son pospuestos o incluso, dependiendo de la actividad y del tiempo disponible, son cancelados.

Ante esta posibilidad, es importante tener una opción en caso de no contar con suficiente espacio, o por complicaciones climáticas que impidan la realización del rally. Es precisamente esa necesidad la que se desea solventar por medio de la actividad desarrollada en este artículo, llamada Rally-salón.

Sin embargo, esta actividad no solo se debe utilizar si existen las condiciones antes mencionadas, es una actividad que a cualquier docente o recreacionista le gustará implementar, porque genera en sus participantes gran disfrute. Además, porque deben realizar dinámicas no solo físicas sino también pasivas, lo que implica utilizar más habilidades y destrezas, sin llegar a ser fatigante. El usar ambos tipos de dinámicas provoca que se trabaje tanto el área físico-motora, así como el área cognitiva y la socio-emocional. Al mismo tiempo, se promueven valores, la imaginación, comunicación, confianza, trabajo en equipo, relaciones sociales, conocimiento acerca de destrezas, habilidades y talentos de las personas compañeras con las que se participa, entre otros aspectos.

Actualmente, las personas conocen la importancia de hacer ejercicio físico para mejorar o mantener un buen estado físico, pero no se habla tanto acerca de la importancia de realizar gimnasia mental. Ya que una mente sana es garantía de salud. Para que la mente esté en forma, se necesitan estímulos, ejercicios y actividades (Coto, 2007). De ahí la importancia de que tanto docentes como recreacionistas se preocupen por ofrecer a la población de distintas edades, actividades que ejerciten no solo el cuerpo sino también la mente. Y precisamente, el Rally-salón tiene contemplado en sus estaciones, dinámicas que fomentan el área físico-motora, pero también dinámicas que, si bien son pasivas físicamente, son mentalmente muy activas.

De esta forma surgen los objetivos que se plantean en este artículo:

- Dar a conocer la actividad del Rally-salón, sus características y metodología, con la intención de que el profesorado de educación física o recreacionistas, lo puedan poner en práctica, posteriormente en las lecciones o en los proyectos recreativos.
- Proponer diferentes dinámicas físicas y pasivas, que se pueden realizar en las diferentes estaciones del Rally-salón.

2. EL RALLY COMO HERRAMIENTA RECREATIVA Y ACADÉMICA.

A continuación se indica la importancia de las actividades recreativas, entre ellas el rally, así como las características de esta actividad, los beneficios que se pueden obtener con ella y las pautas que se pueden seguir para desarrollarla.

2.1. ACTIVIDADES RECREATIVAS.

Según Salazar (2010), las actividades recreativas ayudan al desarrollo integral de las personas, pues causan consecuencias positivas. Se pueden realizar en pequeños o grandes grupos, al aire libre o bajo techo. Además, se clasifican en: a) deportes, juegos y actividades físicas, b) actividades artísticas, c) recreación social, d) actividades al aire libre y relacionadas con la naturaleza, e) actividades cognitivas, f) actividades de enriquecimiento y actualización personal, g) pasatiempos, h) turismo y i) actividades espirituales.

Una actividad recreativa que, de acuerdo con sus características, se convierte en un ejemplo de la categoría de las actividades al aire libre son los rallies. Al respecto, Morera y Serrano (2007) mencionan que actualmente es necesario que la población participe en actividades como los rallies, porque son un medio que ayuda a integrar la mente, el cuerpo y el espíritu.

2.2. RALLY.

El rally es parte del ámbito de la actividad física, pero también está involucrado en el área educativa y en el área cultural. Es un medio para el trabajo interdisciplinario con otras materias como ciencias naturales, ciencias sociales, matemáticas, lenguaje y, a la vez, es de utilidad para el trabajo en equipo, cohesión grupal, relaciones interpersonales, así como para el fomento de la creatividad (Nos movemos y aprendemos, 2009). Por otro lado, la Secretaría de Educación Pública (2008), considera que el rally es un tipo de actividad que se encuentra dentro de la clasificación de la estrategia didáctica de juegos recreativos; es decir, son juegos que se organizan por estaciones, en las cuales se debe cumplir con una tarea sociomotriz o incluso cognitiva. Por ejemplo, al tener que seguir las claves, códigos o señales que se refieren a conceptos vistos en clase. Por otra parte, esta entidad menciona que los grupos que realizan el rally pueden participar de manera simultánea o por intervalos de tiempo. Además, señalan que para designar al equipo ganador se puede hacer por tiempo o por puntaje en cada una de las pruebas. También, se pueden utilizar códigos, claves o señales para indicar las pistas, tareas o lugares.

Otras características de los rallies, según Romero (2008), son las siguientes:

- Se establecen varias estaciones en las cuales se debe cumplir con una prueba para tener derecho a continuar avanzando en el recorrido establecido.
- Para llegar a cada estación se puede hacer mediante pistas, mapas o por la orientación de las personas líderes.
- Durante el recorrido, las personas líderes pueden ir acompañando a los grupos y explicando cada estación. O en cada estación puede haber una persona líder específica.

- Las pruebas en cada estación son cortas.
- Promueven los valores, el trabajo en equipo, las destrezas y la actividad física.
- Se pueden crear pequeños retos durante el recorrido de una estación a otra.
- Los grupos no deben ser grandes.

Por otra parte, Morera y Serrano (2007), agregan que el rally surge en parte, por el deporte de orientación, el cual consiste en que las personas competidoras visitan cierta cantidad de puntos o metas en el menor tiempo posible. También, indican características de los rallies. Por ejemplo, que las personas participantes no conocen dónde están las estaciones. Además, señalan aspectos a tener en cuenta para realizar un rally. Por ejemplo, controlar que todos los equipos pasen por los mismos puestos de control. Revisar el lugar donde se va a realizar el rally. Determinar los temas que se pretenden lograr. Definir los objetivos que se quieren alcanzar, porque estos darán las pautas a seguir. Considerar los materiales que se necesitan, y tener una lista de materiales por cada estación. Indicar las reglas y las medidas de seguridad a todas las personas que participan. Y tener presente, que a pesar de la competitividad, el rally tiene un enfoque lúdico.

Por otra parte, se establecen cuatro tipos de rally, que se diferencian según el recorrido que los equipos realicen. Primero, el rally lineal. Los equipos reciben una pista que los guiará a un lugar determinado. Al llegar ahí, recibirán otra pista que los llevará a otro sitio, y así sucesivamente. Segundo, el rally centralizado. Los grupos siempre llegan a un mismo sitio para recibir una nueva pista y dirigirse luego al lugar donde deben hacer el desafío. Este tipo de rally permite un mayor control en la ubicación de los equipos. Tercero, el rally del mapa por reconocer. Consiste en buscar los sitios por medio de un mapa, en los que se deben hacer acertijos o desafíos. Una vez cumplida la prueba de la estación, se puede buscar el siguiente sitio. Cuarto, el rally mixto. Es una mezcla de los anteriores. Para este se debe tener un equipo coordinado de apoyo, para obtener una buena secuencia de pruebas, juegos y pistas (Morera y Serrano, 2007).

3. PROPUESTA DE UN NUEVO TIPO DE RALLY.

La finalidad de este artículo es proponer la actividad llamada Rally-salón. La cual, surge de la revisión de literatura, así como de las experiencias obtenidas en los rallies, pero con modificaciones y nuevas características. A continuación, se indica el concepto, las áreas que fomenta: la física-motora, la socio-emocional y la cognitiva, las dinámicas que se pueden desarrollar en las estaciones de las actividades físicas y pasivas, las características más importantes, la metodología de la puesta en práctica del Rally-salón, el puntaje, las medidas de seguridad y las reglas generales.

3.1. CONCEPTO DEL RALLY-SALÓN.

El Rally-salón, viene a ser un tipo de rally que se desarrolla en un espacio cerrado o pequeño, que involucra el desarrollo de dinámicas tanto físicas como pasivas, con el propósito de que la persona participante estimule el área físico-motora, socio-emocional y cognitiva.

3.2. ÁREAS QUE FOMENTA EL RALLY-SALÓN.

Las estaciones del Rally-salón, fomentan tanto el área físico-motora como el área cognitiva y la socio-emocional; por tanto, es muy importante conocer cuáles componentes se pueden trabajar y cuáles son las posibles dinámicas que pueden estar en cada una de las estaciones.

3.2.1. ÁREA FÍSICO-MOTORA.

En las estaciones de actividades físicas se pueden trabajar las acciones básicas de las partes del cuerpo, así como las actividades del cuerpo, la conciencia espacial y la conciencia de las relaciones. Chacón (2003) explica cada una de ellas, según el modelo de Rudolf Laban, el cual se ejemplificará a continuación por medio de la siguiente tabla.

Tabla 1. Modelo de Rudolf Laban

Acciones básicas de las partes del cuerpo	<ul style="list-style-type: none">• Apoyar el peso del cuerpo• Dirigir la acción• Aplicar y amortiguar la fuerza
Actividades del cuerpo	<ul style="list-style-type: none">▪ Actividades locomotoras (caminar, carrera, salto)▪ Actividades de estabilidad▪ Actividades manipulativas (patear, lanzar, golpear, apañar, rebotar, rodar)▪ Formas del cuerpo
Conciencia espacial	<ul style="list-style-type: none">• Áreas (general y personal)• Niveles (alto, medio, bajo)• Direcciones (adelante, atrás, a los lados, arriba, abajo) Patrones (recto, curvo, zig-zag, torcido)• Rangos (lejos, cerca, pequeño, grande)• Planos (sagital, frontal y horizontal)
Conciencia de las relaciones	<ul style="list-style-type: none">• Relaciones entre las partes del cuerpo (se involucran movimientos locomotores y de estabilidad)• Relaciones entre individuos (involucra escoger, ajustar y sincronizar movimientos, tomar decisiones mutuas, apreciar la habilidad del otro, cooperar entre sí, desarrollar confianza, respetarse mutuamente, demostrar mayor esfuerzo para lograr hacer movimientos que tal vez no se hayan hecho antes, con la intención de emplearlos en el trabajo mutuo, y experimentar diferentes movimientos que son difíciles de ejecutar solos)• Relaciones con los aparatos (las personas perfeccionan las relaciones del cuerpo o sus partes, mientras trabaja con aparatos)

Fuente: Tomado de Chacón (2003), y adaptado por Romero

Por otra parte, se puede estimular la aptitud motriz, como es el caso de la fuerza, agilidad, equilibrio, velocidad de reacción y coordinación. Al respecto, Cadierno (2003) menciona que, la fuerza es la capacidad de vencer o contrarrestar una resistencia externa por medio del esfuerzo muscular. En cuanto a la agilidad, considera que es la capacidad de las personas de solucionar con velocidad las tareas motrices que se planteen, unido a los constantes cambios de dirección. Menciona también, que uno de los métodos más eficaces para desarrollar la agilidad es el juego. En cuanto al equilibrio, lo define como la capacidad de las personas para dominar el cuerpo en diferentes posiciones, luego de que un movimiento provoque el cambio del centro de gravedad. La velocidad de reacción, la considera como la capacidad del individuo de reaccionar en el menor tiempo posible ante un estímulo conocido o no. La coordinación, según Cadierno, es la capacidad de las personas de combinar varias acciones en una misma estructura.

3.2.2. ÁREA COGNITIVA.

En las distintas estaciones, se puede trabajar la memoria, la creatividad y la imaginación, de manera que le permita a la persona participante definir estrategias, estimular la concentración, la agilidad mental, el razonamiento lógico-matemático, la resolución de problemas, la inteligencia emocional y la toma de decisiones bajo precisión. Este último aspecto, es relevante debido a que el tiempo en el Rally-salón juega un papel importante, ya que las personas participantes deben tratar de ejecutar adecuadamente la prueba en el menor tiempo posible, lo cual, les daría una mejor posición y un mejor puntaje ante los otros equipos.

El Rally-salón puede promover, en personas de distintas edades, el área cognitiva, junto con la motriz y la socio-emocional. Al respecto, González (2002) indica que el desarrollo en la esfera motriz ocurre paralelamente con los logros obtenidos en las esferas cognitiva y afectiva.

Por tanto, es importante incentivar el área intelectual de las personas, desde la etapa infantil, por medio de actividades. Por ejemplo, Piaget menciona que el desarrollo intelectual de la población infantil tiene su base en la motricidad. Además, señala que las experiencias motrices son necesarias para el desarrollo de la educación verbal y que cualquier restricción a las mismas puede generar problema en el desarrollo intelectual posterior (Giménez, Banders y González, 2009).

En cuanto a las habilidades de inteligencia emocional, diferentes estaciones, tanto las de actividades físicas como las de actividades pasivas, pueden promoverla. Por ejemplo, el sentido de transparencia se puede trabajar, ya que la población participante debe seguir reglas, debe ser honesta consigo misma y con quienes le rodean, deben ser conscientes que son las capacidades y acciones propias las que determinan el desempeño. También, se puede fomentar la adaptabilidad, ya que en las actividades desarrolladas se pueden generar diferentes situaciones, que crean cambios en las estrategias de quienes participan. Además, se puede procurar el sentido de logro y autoestima, ya que a medida que se avanza en el transcurso de las estaciones se estimula la confianza en las personas integrantes del equipo, para enfrentar nuevas situaciones. Y por último, se puede poner en práctica la iniciativa, ya que en el Rally-salón es importante terminar en el menor tiempo posible, porque esto genera un mayor puntaje para el

equipo, por tanto, se requiere de mucha iniciativa para llevar a cabo cada una de las estaciones, si no se da, probablemente otros equipos tomen ventaja (Mente Activa, s.f.).

3.2.3. ÁREA SOCIO-EMOCIONAL.

Cuando se participa en las estaciones del Rally-salón, las personas se ven envueltas en dinámicas que además de estimular la parte física y mental, refuerzan valores, que, según Bolívar citado por Prat y Soler (2003), son las creencias que las personas tienen de los patrones de conducta. Son las maneras de actuar según el auto-concepto o el concepto hacia los demás y hacia el entorno. Además, Jiménez (2008), señala que los valores permiten la relación armónica entre las personas, influyen en el desarrollo, en la formación y además, son importantes para alcanzar objetivos de manera conjunta. Entre los valores que se pueden fomentar mediante la práctica de las actividades del Rally-salón, se encuentran: el compañerismo (importante valor entre las personas que comparten un mismo lugar y una meta en común, requiere acciones y actitudes que demuestren unión, cooperación, solidaridad, compromiso y responsabilidad dentro de un grupo), la solidaridad (ánimo de ayudar a las personas), la cooperación (opción estratégica para trabajar en conjunto y sacar ventaja competitiva), el respeto (apreciar, reconocer y valorarse como persona, valorar a los demás y al entorno), la tolerancia (aceptar, reconocer y respetar las diferencias), la paciencia (tener ánimo para enfrentarse a la adversidad o a determinado trabajo o prueba), la perseverancia (esfuerzo continuo para alcanzar lo propuesto y buscar soluciones cuando surgen dificultades), la confianza (amplio sentido de la fe en las expectativas de una persona) (Cabedo, 2006; Fernández y Arranz, 1999; Gobierno de Estado de Nuevo León, 2009.a; Gobierno de Estado de Nuevo León, 2009.b; Saint John of the Cross, s. f; Pick, 2002; Valcárcel y De Quirós, 1997).

Además, por medio de la participación en las dinámicas del Rally-salón se fomenta el trabajo en equipo, el liderazgo, la toma de decisiones, la creatividad y se genera diversión. Al respecto, Ander-Egg (2001), señala que el trabajo en equipo se logra cuando un pequeño número de personas unen sus capacidades para realizar actividades que conlleven el cumplimiento de objetivos, que en este caso es de sumo interés para vencer las pruebas de cada estación y lograr así las metas. Ante esta situación, un tema de interés es el liderazgo, ya que para cumplir con los objetivos se necesita influir en la conducta de otras personas y administrar eficazmente los recursos y las acciones (Organización Panamericana de la Salud, 1998). Al mismo tiempo, se llega a trabajar la toma de decisiones, porque se necesita emitir un juicio a pesar de un riesgo, sortear variables y aceptar realidades luego de una decisión (Harvard, 2006). Además, se puede fortalecer la creatividad que, de acuerdo con Trigo (1999), una fuente para la obtención de acciones creativas es la motricidad humana, dicha motricidad es la que se manifiesta a lo largo del Rally-salón.

Por otra parte, todos los aspectos socio-emocionales mencionados anteriormente, son de vital importancia que se desarrollen en un ambiente ameno y lleno de diversión que, según Salazar (2007), debe ser una diversión positiva, porque este tipo de diversión es la que se genera por medio de la participación en las actividades recreativas, provoca efectos positivos y fomenta el desarrollo integral de las personas.

3.3. ESTACIONES DEL RALLY-SALÓN.

De acuerdo con la experiencia que se ha tenido en otras oportunidades, a través de la puesta en práctica de esta propuesta de Rally-salón, se puede señalar que la población participante manifiesta gran satisfacción, gozo, aprendizaje, aplicación de conocimientos y destrezas, tanto a nivel individual como grupal, gracias a la realización de las diferentes estaciones físicas y pasivas que se desarrollan. Por lo que, a continuación se ofrecen algunos ejemplos de las dinámicas que se pueden realizar tanto en las estaciones de actividades físicas, como en las estaciones de actividades pasivas.

3.3.1. Estaciones de las actividades físicas.

Las actividades que se desarrollan en cada una de las estaciones pueden variar según los intereses de la persona organizadora, de los recursos materiales, del tiempo con el que se cuente, o de las características físicas de las personas. A continuación, se plantean varias actividades que pueden servir como estaciones, entre ellas se encuentran acertijos, retos y varios tipos de juegos. Si se desea, dependiendo del objetivo, se pueden agregar estaciones de ejercicios o juegos pre-deportivos.

- Acertijos

Estos son actividades que inician con una historia. Tienen una fantasía. Son un reto que las personas participantes deben vencer en conjunto, pero que además, deben descifrar la manera de hacerlo, fortalecen temas como liderazgo, trabajo en equipo, respeto, integración, autoestima, creatividad, cuentan con suficiente tiempo para su desarrollo, poseen reglas bien definidas, conllevan cierta complejidad. Sin embargo, siempre existe una fórmula lógica de resolverlos (Camacho, 2007 y Romero, 2008). En este caso, para el Rally-salón se recomienda que no sean acertijos muy complejos, porque conllevarían mucho tiempo para ejecutarlos y, además, es necesario que sean físicamente activos.

- Retos

Estos son pruebas que incitan a las personas participantes a vencer límites o temores y a probar sus habilidades y destrezas para obtener una meta, la cual puede ser individual o grupal. En cuanto al límite por vencer, este puede ser una marca personal, grupal, o establecida por otra persona o grupo (Romero, 2010).

Para efectos del Rally-salón, el límite establecido en un reto es preferible que sea una marca establecida por la población de otro grupo y no, una marca establecida por los integrantes del propio equipo, para no generar rivalidad entre los integrantes de un mismo grupo. Además, no es recomendable que el límite sea personal, porque la duración de la prueba se extiende, debido a que hay muchas personas en el equipo, y por tanto se volvería tedioso. También, porque lo ideal es que un reto cuente con suficiente tiempo para que quienes participan puedan intentar varias veces la prueba y vencer el obstáculo. Por otra parte, se debe tener en cuenta que la meta es vencer el reto de manera individual o grupal, pero en beneficio no de una persona sino del equipo, de esta manera se genera apoyo y cooperación entre las personas integrantes del equipo.

- **Juegos cooperativos**

Estos son otro tipo de actividad que se puede realizar en el Rally-salón ya que, de acuerdo con Salazar (2009), la filosofía es jugar con la otra persona y no contra ella. Se juega para superar retos, no a las demás personas. El lugar en el que se juega no es relevante, característica importante, porque el Rally-salón se realiza en un espacio cerrado o pequeño. Se pueden realizar sin material. Durante el juego se aprende a tener consideración por las demás personas, a tener en cuenta los sentimientos, a trabajar por los intereses de otras personas, a lograr fines comunes y a trabajar en equipo. Se fomenta también la curiosidad, la creatividad, originalidad de pensamiento, la sinceridad, la unidad de grupo y el compartir. Se hace énfasis en la participación total, el reconocer que cada persona es importante. Este tipo de juego ofrece libertad de escoger y genera responsabilidad. No excluye a nadie, lo que permite mejorar destrezas.

- **Juegos sensoriales**

Este tipo de juego desarrolla los sentidos, el conocimiento corporal, las coordinaciones básicas, la expresión verbal y corporal, promueve la integración social (Escribá, s.f.). Además, las capacidades o limitaciones no afectan la participación. Son juegos sencillos y con pocas reglas (Salazar, 2009).

- **Juegos de Tiro al blanco**

Desarrollan precisión y coordinación óculo-manual u ojo-pie. Requieren material. Se trabajan diferentes tipos de lanzamientos. Se deben tener en cuenta las medidas de seguridad y establecer claramente las normas del juego antes de que inicie el mismo (Vargas, 1995).

Es importante considerar que, para efectos del Rally-salón, los juegos que se elijan deben ubicarse en un lugar específico de la instalación en la que se está jugando; por tanto, no pueden ser juegos que requieran desplazamiento en todo el salón o lanzamientos de muy larga distancia, porque interrumpiría el desarrollo de las demás actividades en las que participan los otros equipos. Además, si se utiliza material, éste debe ser reusable o tener suficiente para que los demás equipos puedan jugar cuando lleguen a la estación.

3.3.2. Estaciones de las actividades pasivas.

Las actividades que se planteen en las estaciones van a depender de la edad, la escolaridad, o las limitantes cognitivas o de problemas visuales de las personas participantes. Por tanto, se tendrá en cuenta las adaptaciones o variaciones necesarias. A continuación, se plantean algunas posibles actividades por realizar, en las estaciones de las actividades pasivas, entre ellas: juegos matemáticos, acertijos, adivinanzas, enigmas, sopa de letra, crucigramas, diferencias entre dibujos, entre otras.

- **Juegos de lógica, ingenio, problemas de cálculo y matemática**

De acuerdo con, Coto (2007), estos juegos requieren astucia y agilidad mental, y ejercitan la concentración y la imaginación. Entre los juegos matemáticos

se pueden mencionar las paradojas matemáticas, las cuales son situaciones cotidianas que plantean un problema matemático por resolver. Los criptogramas consisten en un mensaje sin significado aparente, pero que poseen un contenido oculto. Su objetivo es recuperar el mensaje original de un texto cifrado, por ejemplo, sustituir letras por números de manera que se cumplan las igualdades, o también los cuadros mágicos y los sudokus.

En relación con la población infantil, los juegos matemáticos pueden ayudarles a obtener una mayor comprensión y aplicación a la hora de estudiar la materia y mejorar su actitud hacia la misma. Además, ayudan a estimular la capacidad de pensar y descubrir, al igual que, la creatividad y resolución de problemas (Segarra, 2002).

También, Casas y Sánchez (1998), indican que los juegos matemáticos fortalecen destrezas mentales, el razonamiento lógico, la inteligencia y el ingenio. Sin embargo, en el momento de aplicarlos se debe procurar que posean reglas sencillas, que sean de desarrollo agradable y corto, que no sean solo de azar y que preferiblemente sean conocidos por las personas participantes. En el caso del Rally-salón, es necesario que estas actividades no sean muy complejas porque se tendría que invertir mucho tiempo, lo cual podría afectar el desempeño del equipo.

De acuerdo con, la clasificación que ofrece Casas y Sánchez (1998), acerca de los tipos de juegos matemáticos. Los que podrían ser usados en el Rally-salón son los siguientes tres tipos: a) Juego de enseñanza, del cual se puede mencionar: a1) los juegos Post-instruccionales, estos se desarrollan con la intención de adquirir destrezas o profundizar conceptos, aprovechan lo que la persona ha aprendido, para que lo ponga en práctica de forma creativa. Otro tipo son los b) Juegos de estrategia, entre ellos los de b1) estrategia pura, en los cuales nada queda al azar. La partida se define por un número finito de jugadas y las personas participantes conocen el estado de la partida. Un ejemplo es el ajedrez. El tercer tipo serían los c) enigmas, entre los que se encuentran c1) los acertijos matemáticos, los cuales poseen un lado misterioso. Pueden ser lógicos, aritméticos, gráficos o geométricos, c2) los rompecabezas mecánicos, estos son retos matemáticos con un soporte concreto, y c3) problemas de pensamiento lateral, estos presentan una situación aparentemente absurda, pero que tiene un sentido lógico.

En el caso específico del SuDoku, Valverde (s.f) menciona que esta actividad nace a partir de los trabajos del matemático suizo Leonhard Euler, en el siglo XVIII, cuando trabajaba en unos teoremas acerca del cálculo de probabilidades. Sin embargo, fue en 1979 en Indianapolis, cuando esta actividad surge como un juego, cuando se publica en la revista Math Puzzles and Logic Problems, de la empresa especializada en puzzles Dell, bajo el nombre de Number Place (el lugar de los números). Según Valverde, existen varias versiones. Una de ellas (muy conocida en periódicos nacionales) es el sudoku que se resuelve mediante la asignación de números del 1 al 9, los cuales se deben colocar en las casillas en blanco de cada fila, cada columna y de cada región de 3x3.

- Acertijos

Son afirmaciones o sentencias difíciles de entender. Pueden ser lógicos, consisten en hallar la solución a un enigma o encontrar el sentido oculto de una

frase. Se usa la imaginación, intuición, razonamiento y la capacidad de deducción. El acertijo se resuelve con solo el planteamiento del enunciado. No se pueden hacer preguntas. Una categoría de los acertijos de lógica son los acertijos de sí y no, en los cuales la información que se da al inicio está incompleta y es una situación extraña, por tanto, las personas participantes deben descubrir el origen de dicha situación por medio de preguntas. No se pueden resolver por medio de la deducción. Otro tipo de acertijo son los paradójicos, los cuales presentan una situación atípica cuya causa se debe averiguar. Otros acertijos son los de lógica proposicional, retan al participante a obtener la respuesta correcta a partir de un conjunto de oraciones, que pueden ser verdaderas o falsas según los condicionantes del propio acertijo, estos acertijos se basan en personajes u objetos que se les presuponen que mienten o que dicen la verdad. Por otra parte, están los de corte popular, los cuales se formulan por medio del tiempo, cambian según la cultura y se diferencian de las adivinanzas porque por lo general se escriben en prosa (De la Serna, 2001 y Espósito, 2007).

- Adivinanzas

Son juegos de ingenio que entretienen y divierten a personas de diferentes edades. Son dichos populares que se usan como pasatiempos, en los que se describe algo para que sea adivinado. Contribuyen en el aprendizaje de vocabulario y a la difusión de tradiciones. Al ser parte activa del folclore infantil, su objetivo es similar a los acertijos, solo que estos se redactan en prosa y las adivinanzas en verso o rima (Espósito, 2007 y Anónimo, 2011).

- Rompecabezas

De acuerdo con Kasner y Newman (2007), los rompecabezas fueron creados desde la época de los faraones, o quizás desde antes, con el fin de estimular el ingenio de las personas. Estos autores mencionan que gracias a las investigaciones en las matemáticas recreativas es que se ha desarrollado este tipo de juego. La realización de los rompecabezas involucra mucha paciencia, ya que consiste en componer una figura, ordenando varios pedacitos que contienen una parte de dicha figura (Océano, 1997).

- Crucigrama

Consiste en escribir en una plantilla de papel una serie de palabras en orden vertical y horizontal que se cruzan entre sí. La plantilla se divide en casillas blancas, que es donde se colocan las letras y casillas negras que son para separar las palabras. Cada palabra corresponde a un número, el cual determina la posición en la plantilla. Son muy comunes en periódicos y revistas. Existen varios tipos, entre ellos está el crucigrama blanco, el cual tiene un alto grado de complejidad porque no existen casillas negras. Por tanto, la persona debe descubrir la localización de las letras. Crucigrama silábico, para resolverlos se debe poner una sílaba en cada casilla, en vez de una sola letra. Crucigrama con personaje, contienen la foto de un personaje y a la vez hay varias definiciones que indican el nombre o apellidos del mismo. Crucigrama críptico, utiliza una frase que esconde instrucciones para descubrir la solución que se encuentra entre las palabras de la frase (Hirtz, s.f.a).

- **Sopa de letras**

Este pasatiempo fue inventado por Pedro Ocón de Oro. Consiste en una cuadrícula rellena de letras, sin sentido aparente, pero que si se enlazan. En ocasiones forman palabras que se ubican en cualquier dirección (vertical, horizontal o diagonal). Y se pueden leer de derecha a izquierda o viceversa, y de arriba abajo, o al contrario (Hirtz, s.f.b).

- **Diferencias**

Son dos dibujos o fotos casi iguales, pero que poseen entre 5 u 8 diferencias, que las personas deben descubrir. La concentración y la buena observación son las bases para ejecutar adecuadamente esta actividad (Diferencias, s.f).

- **Encontrar personajes**

Consiste en observar una lámina que posee gran cantidad de dibujos y personajes en un ambiente determinado. A la persona participante se le solicita encontrar ciertos personajes específicos que se encuentran en la lámina, según una pequeña descripción que se ofrece (Encontrar personajes, s.f).

- **Juegos pasivos**

Se caracterizan porque requieren poco material. Son fáciles de organizar. Se pueden realizar en un aula o salón, lo cual es ideal para las actividades que pretende el Rally-salón. Favorecen la agilidad mental, la concentración, los componentes sociales y emocionales. Permiten la integración grupal, sirven en días lluviosos, incluyen juegos de salón o para los sentidos (Salazar, 2009).

- **Juegos académicos**

De acuerdo con Vargas (1995), este tipo de juego tiene como finalidad reforzar conceptos de materias académicas como matemáticas, ciencias, español, entre otras. Pueden ser pasivos y el espacio donde se realizan no es un obstáculo.

Estos son algunos ejemplos de actividades pasivas que las personas organizadoras del Rally-salón pueden incluir. Pero se debe recordar que la dificultad de cada dinámica va a depender del grupo con el que se trabaje. Este tipo de actividad se puede conseguir en periódicos, revistas, libros, Internet, entre otros medios, o también se pueden confeccionar y personalizar de acuerdo con los intereses y objetivos que se propongan.

3.4. CARACTERÍSTICAS DEL RALLY-SALÓN.

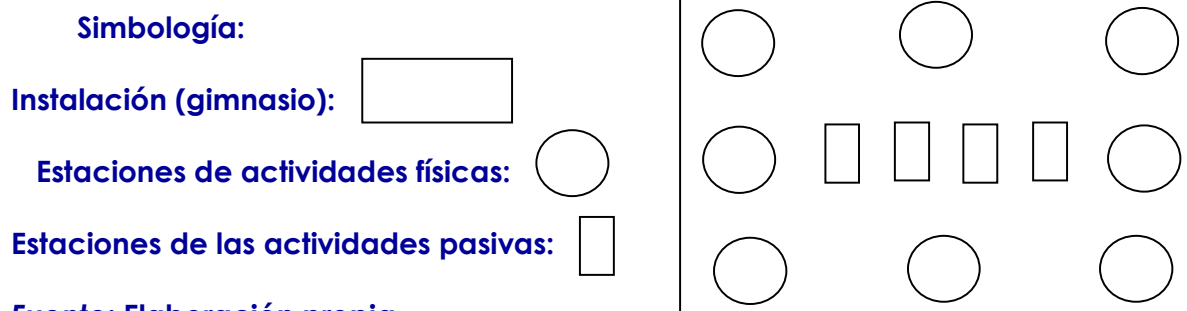
A continuación, se presenta una serie de características que conforman el Rally-salón:

- Se realiza adentro de una sola instalación; por tanto, no ocupa mucho espacio. Un lugar ideal sería un gimnasio utilizado para la práctica del baloncesto, voleibol, fútbol-sala o disciplinas similares. Estos lugares son muy útiles, ya que se puede aprovechar los recursos que tiene el gimnasio para

montar las estaciones, como son aros, marcos o graderías. Otros sitios podrían ser las aulas o salones multiuso.

- Al realizarse en una sola instalación, la ubicación de las estaciones no será un secreto para las personas participantes. Sin embargo, los equipos llegarán a ellas en distintos momentos.
- Cuenta con varias estaciones que involucran tanto el área físico-motora como el área cognitiva y la socio-emocional. Lo cual, fomenta diferentes destrezas, habilidades y condiciones entre las personas participantes, así como valores, trabajo en equipo, comunicación, relaciones sociales, entre otros aspectos.
- Existen estaciones que son actividades físicas y otras que son actividades pasivas. La cantidad de cada tipo de actividad debe ser igual. Su orden es alternado; es decir, las personas participantes realizan primero una estación de actividad pasiva y luego una de actividad física.
- Las estaciones de las actividades físicas se encuentran en el perímetro de la instalación, y en el centro de la misma se ubican las estaciones de las actividades pasivas. En la figura 1, que se muestra a continuación, se puede apreciar que las estaciones de las actividades físicas son los círculos, y las estaciones de las actividades pasivas son los cuadrados. Los círculos (estaciones de actividades físicas) son los mismos para todos los equipos, pero los cuadrados (estaciones de actividades pasivas) son distintos para cada equipo, y en cada uno se encuentran todas las actividades pasivas planeadas para un solo equipo.

Figura 1. Ubicación de las estaciones de las actividades físicas y de las actividades pasivas, para cuatro equipos participantes



Fuente: Elaboración propia

- En las estaciones de actividades físicas se debe ir rotando a manera de circuito. Todos los equipos pasan por las mismas pruebas, según vayan avanzado y venciendo las estaciones.
- Las estaciones de las actividades pasivas, se encuentran juntas para cada equipo, por tanto cada equipo asiste a un lugar en específico para cada grupo, donde debe de ir cumpliendo con cada una de las pruebas pasivas.
- Todos los equipos participan al mismo tiempo. Inician realizando la prueba pasiva número uno, una vez cumplida se dirigen a las estaciones de actividad física, pero cada equipo a un número distinto de estación, preferiblemente no consecutivas. Por ejemplo, si hay cuatro equipos y 8 estaciones de actividades pasivas y 8 de actividades físicas, entonces todos

los grupos empiezan en la estación 1 de actividades pasivas, luego el equipo 1 pasa a la estación 1 de actividades físicas, mientras el equipo 2 a la estación 3, el equipo 3 a la estación 5 y el equipo 4 a la estación 8. De esta manera rotan sin tener que esperar turno, porque algún grupo no haya terminado la prueba. Aunque, siempre existe posibilidad de que haya un equipo que se atrase en la realización de alguna prueba, sin embargo, existe la posibilidad de ir a una estación que esté vacía en ese momento, para no perder tiempo en esperar que se desocupe la estación. Una vez que los equipos cumplen su primera prueba física, se devuelven a la estación de las actividades pasivas, para realizar la segunda prueba y luego cada grupo se dirigiría a la siguiente estación de actividad física, según la numeración en la que empezó. Es decir, el equipo uno pasaría a la estación 2, pero el equipo 2 que empezó en la estación 3, seguiría a la estación 4 y así sucesivamente. A continuación, se presenta un ejemplo de la rotación de un equipo (Ver Figura 2).

Figura 2. Rotación de las estaciones de las actividades físicas y pasivas de un grupo

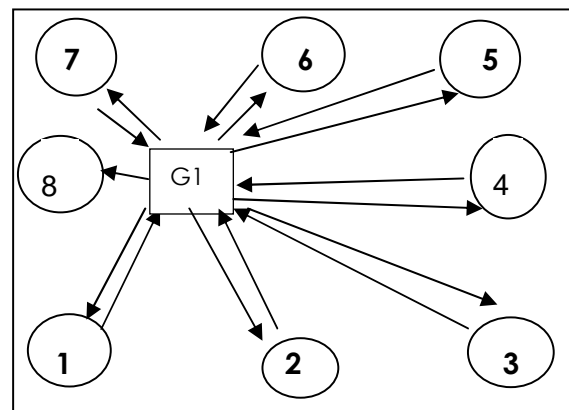
Simbología:

Instalación: 

Estaciones de actividades físicas: 

Estación de las actividades pasivas: 

Desplazamiento en las estaciones: 



Fuente: Elaboración propia

- Se puede tener un tema específico que se pueda tratar en cada estación, o uno general. Por tanto, las actividades tanto pasivas como físicas van a ser alusivas a dicho tema.
- La complejidad de las estaciones va a depender del tipo de población. Es decir, se toma en cuenta la edad, número, características físicas, emocionales y cognitivas de las personas participantes.
- Cada estación debe tener un grado de complejidad parecido, para que la duración en cada una de las pruebas sea similar.
- Puede tener una duración aproximada de hora y media a tres horas en total, dependiendo de la cantidad de estaciones y complejidad de las mismas. Y cada estación puede durar entre 8 a 15 minutos.
- Se recomienda, que dependiendo del lugar, las actividades que se realicen en cada una de las estaciones no involucren el uso del agua, esto como medida de seguridad, ya que el Rally-salón se lleva a cabo en una sola instalación, en la cual los equipos van a estar rotando y podría ser peligroso si el piso está resbaloso, además se necesitaría más personal de logística para estar secando la instalación cada vez que un equipo utilice el agua.

- Se recomiendan que los equipos sean de máximo 8 a 12 integrantes.
- Habrá una persona líder por cada grupo. La cual, guiará al equipo en el recorrido, explicará cada estación, aclarará dudas, anotará el tiempo o puntos y al final, sumará el puntaje obtenido del equipo.
- El equipo ganador no es necesariamente el que termine todas las estaciones de primero. Esta condición es importante de tener presente porque garantiza gran cantidad de puntos, pero el desarrollo correcto de cada una de las estaciones es fundamental, ya que otorga a los equipos muchos puntos, por lo que, cuanto mejor se haya trabajado y ejecutado la prueba, mayor será el puntaje.

3.5. METODOLOGÍA PARA LA PUESTA EN PRÁCTICA DEL RALLY-SALÓN.

Para la puesta en práctica de este tipo de actividad, la persona encargada debe primero explicar en qué consiste el Rally-salón, dar una descripción general, indicar las características, reglas y medidas de seguridad. Luego debe mostrar la ubicación de las diferentes estaciones, tanto las físicas como las pasivas. Pero la explicación de las estaciones estará a cargo de la persona líder de cada equipo y se llevará a cabo una vez haya iniciado el Rally-salón, y se dará en el momento en que el equipo llegue a cada estación.

Posteriormente, se deben formar los grupos. Ellos se pueden establecer con una enumeración sencilla de las personas o con una actividad de rompe-hielo, que puede ser un canto jocoso o un juego. Una vez conformados los grupos, se les adjudicará una persona líder. Luego, las personas que integran cada grupo deberán inventar un nombre y una porra para su equipo, para que después la presenten ante los demás grupos.

El siguiente paso es ubicar a los equipos en las estaciones de las actividades pasivas para dar inicio al Rally-salón. Todos los equipos deberán rotar por las distintas estaciones de actividades físicas y completar todas las pruebas de las actividades pasivas. Tal y como se explicó anteriormente en la figura 2.

Cuando todos los equipos logren finalizar el rally, las personas líderes se encargarán de calcular el puntaje obtenido en cada una de las estaciones y establecer el puesto en el que finalizó el grupo, con el fin de determinar al equipo ganador. Para ello, es importante que cada líder cuente con una hoja de anotación de puntos (tabla de chequeo) y con una hoja de respuestas o soluciones, que corresponde a las estaciones de las actividades pasivas. El tener la tabla de chequeo y la hoja de respuestas permitirá que el proceso de suma del puntaje sea más ágil y ordenado, así como la verificación de las respuestas de las estaciones de las actividades pasivas.

Para finalizar, se puede hacer una premiación según los lugares en los que quedaron los equipos. Y realizar una retroalimentación con todas las personas participantes acerca de la actividad desarrollada, los logros y sensaciones obtenidas con las pruebas de cada una de las estaciones.

3.6. PUNTAJE A OTORGAR EN EL RALLY-SALÓN.

Como se explicó anteriormente, cada estación tiene su propio puntaje. En algunas estaciones los grupos obtienen puntos según su propio rendimiento en la prueba, pero en otras van a obtener más o menos puntos, dependiendo del tiempo que hayan logrado los otros equipos. Estas variantes se dejan a criterio de las personas organizadoras.

Además, los equipos ganan puntos extra según la posición en que finalicen el Rally-salón. Por ejemplo, si existen 4 grupos, el equipo que termine primero todas las estaciones obtiene 200 puntos (pts), el segundo en terminar 150 pts, el tercero 100 pts y el cuarto en finalizar 50 pts. A si mismo, se debe considerar que el puntaje varía según la cantidad de equipos, pero se mantiene una diferencia de 50 puntos por equipo.

3.6.1. Tabla de puntaje para las estaciones.

Es importante que cada una de las personas líderes posea una tabla de chequeo para anotar el puntaje obtenido de su equipo en cada estación. Esta tabla se puede dividir en tres columnas, la primera para indicar el número de la estación y el tipo de actividad a la que pertenece; es decir, si es una actividad física o pasiva. La segunda columna es para indicar el nombre de la prueba, la cantidad de puntos que se pueden obtener y pequeñas observaciones que le ayuden a la persona líder a recordar los criterios para otorgar los puntos. Y la tercera columna, es para anotar el número del grupo y la cantidad de puntos obtenidos en cada prueba y en algunas ocasiones, los aspectos logrados, los cuales son los que otorgan los puntos. Las primeras filas indican las pruebas con su respectivo puntaje, la estación y el tipo de actividad a la que pertenece. La antepenúltima fila es para indicar la cantidad de puntos obtenidos en las estaciones, la penúltima para señalar el puesto de finalización del Rally-salón y su respectivo puntaje, y la última fila es para anotar el puntaje total obtenido por el equipo.

A continuación se presenta un ejemplo de una tabla de puntaje, utilizando 4 estaciones, dos de actividades físicas y dos de actividades pasivas (Ver Tabla 2).

Tabla 2. Ejemplo de la tabla de puntaje para el Rally-salón

Estaciones	PRUEBAS	GRUPO:
Actividades físicas Estación 1	Juego del Kim: 1 punto (pt) por cada objeto recordado Son 45 segundos para observar y 1 minuto para escribir los objetos	Cantidad de objetos recordados: Puntos obtenidos:
	La banda sin fin: Máximo de puntaje 60 pts. (10 pts por cada persona que pase en la banda) Máximo 6 personas que pasen.	Personas que pasaron, máximo 6: Puntos obtenidos:
Actividades físicas Estación 2	La liana de Tarzán: 40 pts si logran caer todos en la colchoneta (5 pts por cada persona)	Puntos obtenidos:
	Los pingüinos: <u>se define al final del rally-salón, según el tiempo que duró el equipo en el recorrido.</u> Son 40 pts para el equipo que duró el	Tiempo establecido:

	menor tiempo, 30 pts para el siguiente, 20 pts para el tercer lugar y 10 pts para el cuarto.	Puntos obtenidos:
Estaciones	PRUEBAS	GRUPO:
Actividades pasivas Estación 1	Sopa de letras: 5 pts por cada palabra encontrada, en total 80 pts (son 16 palabras en dos sopas de letras)	Total de palabras encontradas: Puntos obtenidos:
Actividades pasivas Estación 2	Acertijo y adivinanza: 30 pts por la respuesta correcta en el acertijo y 30 pts por la respuesta correcta en la adivinanza. Total 60 pts.	Puntos obtenidos en la adivinanza: Puntos obtenidos en el acertijo:
Total de puntos de las estaciones de actividades físicas y pasivas:		
Puesto obtenido al final del Rally-salón: el equipo que termine de primero todas las estaciones obtendrá 200 pts, el segundo en terminar 150 pts, el tercero 100 pts y el cuarto en finalizar 50 pts.		Puesto en que finalizó el Rally-salón: Puntos obtenidos:
TOTAL FINAL:		

Fuente: Elaboración propia

3.7. MEDIDAS DE SEGURIDAD GENERALES.

A continuación se indican varias medidas de seguridad que se deben tener en cuenta cuando se realiza el Rally-salón:

- No se deben realizar pruebas que atenten la integridad de las personas participantes.
- Evitar las pruebas que utilicen agua u objetos pequeños que puedan quedar regados en el suelo, debido a que si se realiza en una instalación como un gimnasio, aula o salón pueden generar un accidente, ya que los grupos deben pasar por esos lugares en algún momento y podrían generar una caída. Si es imprescindible que se realicen dinámicas con este tipo de materiales, entonces, se debe tener un grupo de logística que ayude en las labores de limpieza continua.
- Si es una instalación cerrada, se debe indicar siempre las salidas de emergencia, antes de iniciar la actividad.
- Tener a mano un botiquín y un número al cual llamar en caso de emergencia.
- Las personas organizadoras deben tener un protocolo, para saber qué hacer en caso de emergencia.
- Los grupos no deben ser muy grandes, con el propósito de evitar la aglomeración y dificultades a la hora de realizar las pruebas.
- Utilizar ropa cómoda y apta para realizar actividades físicas.
- No dejar objetos personales en el espacio en el que se realizan las pruebas, para evitar que alguien se golpee o caiga.
- Realizar actividades de acuerdo con las características de las personas.

- Tener una persona líder por equipo participante, de lo contrario, la vigilancia de los grupos sería muy difícil y poco eficiente.
- No realizar juegos de perseguir que involucren correr o desplazarse por toda la instalación, porque puede interrumpir la labor de los demás equipos.
- No realizar juegos de tiro al blanco que involucren acertar a un “blanco” a larga distancia, porque la trayectoria del tiro puede quedar en medio de otra estación.
- Revisar que la instalación esté en óptimas condiciones, por ejemplo, que no haya obstáculos, que el piso no tenga huecos o irregularidades, que no sea resbaloso, que la utilización de algún elemento de la instalación, como marcos, aros, graderías, entre otros, estén en malas condiciones, de manera que se puedan caer o quebrar.
- El material que se usa para las actividades físicas debe estar limpio, en buenas condiciones; es decir, que no esté quebrado, astillado, herrumbrado o con partes punzo cortantes.
- Procurar que las personas participantes cuenten con hidratación. Y si se realiza al aire libre, que utilicen protector solar.
- Establecer medidas de seguridad para cada una de las dinámicas que se realicen en las distintas estaciones.

3.8. REGLAS GENERALES.

Además, de las reglas pertenecientes a cada actividad física o pasiva, se deben considerar algunas reglas a nivel general. Como las siguientes:

- No empujar, ni golpear a las personas participantes de los otros equipos.
- Seguir el orden de las estaciones, según lo indique la persona líder.
- Respetar las normas establecidas en cada una de las pruebas de las estaciones.
- No interrumpir el accionar de los demás equipos.
- Completar únicamente las actividades pasivas que le corresponden al equipo y no la de otros grupos.
- No cambiar de grupo, una vez empezada la actividad del Rally-salón.
- No utilizar el material de las pruebas, de alguna manera que no haya sido indicada por la persona líder.

4. CONCLUSIONES.

Para finalizar, se debe tener en cuenta que el Rally salón es una herramienta muy útil para que distintos profesionales lo utilicen como un medio para fomentar algún tema referente al área físico-motor, socio-emocional o cognitiva.

Además, se debe tener presente las siguientes recomendaciones: a) poner en práctica el Rally-salón con distintas poblaciones, para que dichas personas aprendan, disfruten y se ejerciten de manera amena, b) implementar distintas

dinámicas cada vez que se aplique a una misma población, para ofrecer en cada ocasión algo novedoso, c) tener en cuenta las medidas de seguridad, aunque las actividades sean sencillas y conocidas por las personas organizadoras, d) estar pendientes de las adaptaciones que sean necesarias, para que toda la población pueda participar, e) tener una lista de materiales para que no haya ningún faltante en las estaciones, f) al conformar los equipos, procurar que estos queden equilibrados en cuanto a número, edad, sexo y capacidades, g) hacer un reconocimiento de la instalación donde se va a realizar el Rally-salón, para evitar sorpresas no gratas, que puedan poner en riesgo la integridad de las personas participantes y/o el desarrollo de la actividad, h) tener en cuenta que las estaciones que se implementen en el Rally-salón pueden variar según los intereses de las personas que organizan y de las personas que participan. Así como, del tipo de población, cantidad de tiempo, materiales y recursos humanos, con los que se cuenten.

De esta manera, si se revisa cada uno de los puntos establecidos en esta propuesta, así como las recomendaciones ofrecidas anteriormente, las personas organizadoras se asegurarán contar con una actividad útil, amena y versátil, como es el Rally-salón.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Ander-Egg, E. (2001). *El trabajo en equipo*. México: Progreso S.A.

Anónimo, (2011). *Adivinanzas*. Recuperado de: <http://www.7calderosmagicos.com.ar/Druida/TradicionOral/Adivinanzas/adivinanzas1.htm>

Cabedo, S. (2006). *Filosofía y cultura de la tolerancia* (2ª ed.). España: Universitat Jaume I.

Cadierno, O. (2003). Clasificación y características de las capacidades motrices. *Efedeporte.com*. 9(61), 1. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd61/capac.htm>

Camacho, J. (2007). *Efectos de un programa recreativo en la población estudiantil de primer ingreso del año 2006, de residencias de la UCR*. Tesis de maestría. Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.

Casas, L y Sánchez C. (1998). *Juegos y materiales manipulativos como dinamizadores del aprendizaje*. España: Ministerio de Educación y cultura.

Chacón, Y. (2003). *Antología del curso EF-7012 Movimientos y ritmos básicos*. Manuscrito no publicado, Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.

Coto, A. (2007). *Fortalece tu mente*. España: Editorial EDAF, S.L. Recuperado de: http://books.google.co.cr/books?id=4JLFJwStJvsC&pg=PA21&lpg=PA21&dq=juegos+de+mente+su+importancia&source=bl&ots=nPDi0WA6BP&sig=SPfcMaWpAu8E-PxezcoDHCSJF8&hl=es&ei=Q1emTJTuCIO88gbHsNi3Cg&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=8&ved=0CDIQ6AEwBw#v=onepage&q=juegos%20de%20mente%20su%20importancia&f=false

De la Serna, M. (2001). *El libro de las adivinanzas y acertijo*. España: Robinbook.

Diferencias. (s.f). Juego observado por Romero Barquero, C. E, en el periódico la Nación, Sección Pasatiempos, Viva, pp. 15-16.

Encontrar personajes. (s.f). Juego observado por Romero Barquero, C. E, en el periódico la Nación. Sección Pasatiempos, Viva, pp. 15.

Escribá, A. (s.f.). *Los juegos sensoriales y psicomotores en educación física. Propuestas de unidades didácticas y ficha de clase.* Madrid, España: Gymnos Editorial Deportiva, S. L.

Espósito, N. (2007). *Adivinanzas y acertijos.* Recuperado de: <http://adivanzas-acertijos.blogspot.com/>

Fernández, J y Arranz, N. (1999). *La cooperación entre empresas: Análisis y diseño.* Madrid, España: ESIC Editorial.

Giménez, G, Banders, J y González, A. (2009). *Diseño de una guía metodológica de juegos motrices dirigida a los profesores del área de preescolar del Instituto Educacional Inés Ponte para abordar las clases de Educación Física con los alumnos del I, II y III grupo.* Buenos Aires. Revista Digital, Año 14 - N° 133. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd133/guia-metodologica-de-juegos-motrices.htm>

Gobierno de Estado de Nuevo León (2009.a). *Perseverancia.* Recuperado de: http://www.nl.gob.mx/pics/pages/s_valores_perseverancia.base/def_perseverancia.pdf

Gobierno de Estado de Nuevo León. (2009.b). *Valores: Respeto - Gobierno del Estado de Nuevo León, México.* Recuperado de: http://www.nl.gob.mx/?P=s_valores_respeto

González, C. (2002). *La actividad motriz del niño y la niña de 5 a 6 años.* Buenos Aires. Revista Digital, Año 8 - N° 49. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd49/am56.htm>

Harvard Business Review. (2006). *La toma de decisiones.* España: Ediciones Deusto.

Hirtz, B. (s.f.a). *Crucigramas para niños - QDiario eLiceo.com.* Recuperado de: <http://www.eliceo.com/juegos-y-dinamicas/crucigramas-para-ninos.html>

Hirtz, B. (s.f.b). *Sopa de letras - QDiario eLiceo.com.* Recuperado de: <http://www.eliceo.com/stag/sopa-de-letras.html>

Jiménez, J. (2008). *El valor de los valores en las organizaciones.* Caracas, Venezuela: Cograf Comunicaciones.

Kasner, E y Newman, J. (2007). *Matemáticas e imaginación.* Mexico: QED.

Luhmann, N. (2005). *Confianza (1ª Reimpresión).* México: Anthropos Editorial.

Mente Activa (s.f.). *Juego mental del ajedrez su importancia: Los beneficios de la práctica del ajedrez.* Recuperado de: <http://www.menteactiva.co.cr/main.php?action=&artid=21&catid=9&template=art-interesajedrez.html>

Morera, M y Serrano, A. (2007). *Rally... naturaleza, recreación y salud.* Revista *MHSalud*, 1(4), 1-7.

Nos movemos y aprendemos. (2009). *Rally de aventura.* Recuperado de: <http://nosmovemosyaprendemos.blogspot.com/2009/02/rally-de-aventura.html>

- Pick, S. (2002). *Formación cívica y ética 2* (6ª ed.). México: Limusa S.A.
- Prat, M y Soler, S. (2003). *Colección educación física. Actitudes, valores y normas en la educación física y el deporte "reflexiones y propuestas didácticas"*. Barcelona, España.
- Organización Panamericana de la Salud. (1998). *La juventud y el liderazgo transformador*. Recuperado de: <http://www.paho.org/Spanish/HPP/HPF/ADOL/Liderspa.pdf>
- Romero, C. (2008). *Conceptos, lectura de curso EF-0024 Recreación y Juegos Organizados*. Manuscrito no publicado, Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.
- Saint John of the Cross. (s. f.). *Escritores del siglo XVI*. España: M. Rivadeneyra.
- Salazar Salas, C. (2007). *Recreación*. San José, Costa Rica: Editorial UCR.
- Salazar, C. (2009). *Juegos Organizados. Antología del curso EF-0024 Recreación y Juegos Organizados*. Manuscrito no publicado, Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.
- Salazar, C. (2010). *Recreación sin fronteras*. Charla en el V Congreso Centroamericano de Educación Física, Deporte y Recreación, "Educación Física sin límites", Managua, Nicaragua.
- Secretaría de Educación Pública. (2008). *Glosario educación física*. SEP. Recuperado de: <http://efisica.sev.gob.mx/difusion/politicaeducinst20092010/pdfs/glosarioelabef.pdf>
- Segarra, L. (2002). *Juegos matemáticos para estimular la inteligencia*. España: Ediciones CEAC.
- Trigo, E. (1999). *Creatividad y motricidad*. España: INDE Publicaciones.
- Valverde, J. (s. f.). *SuDoku: Un problema NP-completo*. Recuperado de: <http://seccperu.org/files/sudoku%20is%20NP.pdf>
- Valcárcel, A y De Quirós, B. (1997). *La política de las mujeres*. España: Universidad de Valencia.
- Vargas, O. (1995). *Álbum curso de capacitación de educación física*. Manuscrito no publicado, Escuela Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.

Fecha de recepción: 20/3/2013
Fecha de aceptación: 10/4/2013