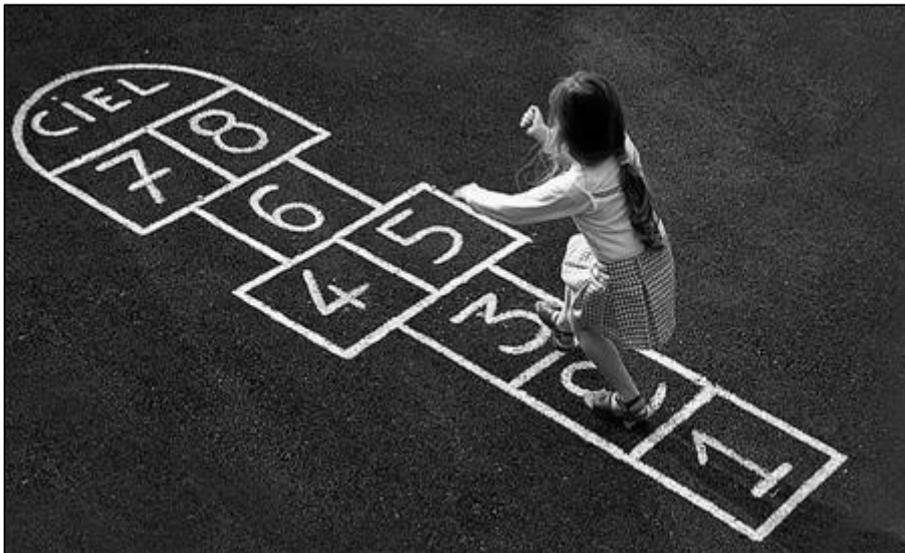




**Universidad**  
Zaragoza

## **Trabajo Fin de Grado**

### **“Juegos tradicionales y condición física en la Educación Primaria”**



Autor: Cristian Lalueza Castillo

Directores: Dr. Carlos Castellar Otín y Dr. Daniel Cremades Arroyos

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

Año académico: 2015-2016

# Índice

<b>1. INTRODUCCIÓN</b>	pág. 2
<b>2. DEPORTE</b>	pág. 2
2.1. CONCEPTO DE DEPORTE	pág. 3
2.2. CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES	pág. 4
2.3. EL DEPORTE COMO ACTIVIDAD EDUCATIVA	pág. 7
2.4. DIDÁCTICA DEL DEPORTE	pág. 9
<b>3. EL JUEGO</b>	pág. 11
3.1. CONCEPTO DE JUEGO	pág. 12
3.2. CLASIFICACIÓN DE LOS JUEGOS	pág. 14
3.3. CARACTERÍSTICAS EDUCATIVAS DEL JUEGO	pág. 15
<b>4. JUEGOS Y DEPORTES POPULARES, AUTÓCTONOS Y TRADICIONALES</b>	pág. 17
4.1. CLASIFICACIÓN DE LOS JUEGOS TRADICIONALES	pág. 18
4.2. ORIGEN DE LOS JUEGOS TRADICIONALES	pág. 19
4.3. IMPORTANCIA DE LOS JUEGOS TRADICIONALES EN EDUCACIÓN PRIMARIA	pág. 21
4.4. LOS JUEGOS TRADICIONALES EN EL CURRÍCULO	pág. 22
<b>5. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD</b>	pág. 24
5.1. CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS	pág. 27
5.2. BENEFICIOS EN EL CUERPO A TRAVÉS DEL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA	pág. 31
<b>6. PROYECTO DE INVESTIGACIÓN</b>	pág. 34
6.1. CONTEXTO DE APLICACIÓN	pág. 35
6.2. CARACTERÍSTICAS DE LOS ALUMNOS	pág. 36
6.3. OBJETIVO DEL PROYECTO	pág. 38
6.4. METODOLOGÍA	pág. 38
6.5. LIMITACIONES DEL ESTUDIO	pág. 46
6.6. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	pág. 46
6.7. CONCLUSIONES	pág. 54
<b>7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	pág. 56
<b>8. ANEXOS</b>	pág. 60

### **Juegos Tradicionales y condición física en la Educación Primaria.**

- Elaborado por Cristian Lalueza Castillo.
- Dirigido por el Dr. Carlos Castellar Otín y el Dr. Daniel Cremades Arroyos.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de febrero del año 2016.

### **Resumen**

El presente Trabajo de Fin de Grado pretende analizar la influencia que pueden tener los juegos tradicionales, si son trabajados como medio, sobre la condición física de los alumnos de 5º y 6º de Educación Primaria. Para ello, se llevará a cabo un proyecto de investigación que consta de seis pruebas en las que se evaluarán distintas capacidades físicas. Estas pruebas se realizarán en dos sesiones, una de evaluación inicial y otra de evaluación final, entre las que se efectuará una unidad didáctica de juegos tradicionales. Con el posterior análisis de los resultados obtenidos observaremos si estos juegos han influido en la mejora de la condición física del alumnado.

### **Palabras clave**

Juegos Tradicionales, Condición Física, Capacidades Físicas, Educación Física, Educación Primaria, Análisis

### **Abstract**

This Final Project aims to analyze the influence that traditional games can have, if they are worked as a means, on the physical condition of students in fifth and sixth grades of Primary School. In order to this, it carries out a research project that consists of six tests in which different physical abilities will be evaluated. These tests will be made in two sessions, one for initial evaluation and the other for final evaluation, between them it will be made a traditional games unit. With the subsequent analysis of the results we will observe if these games have influenced to the improvement of physical condition of students.

### **Keywords**

Traditional Games, Physical Condition, Physical Abilities, Physical Education, Primary School, Analysis

## **1. INTRODUCCIÓN**

Antes de comenzar, debemos dejar claro que a lo largo de todo el trabajo el uso del masculino debe entenderse de forma genérica, englobando tanto a hombres como a mujeres.

Este trabajo pretende analizar la influencia que los juegos tradicionales pueden ejercer sobre la condición física de los alumnos. Concretamente, este análisis lo llevaremos a cabo con los cursos de 5º y 6º de Educación Primaria del CEIP Pedro I de Barbastro. En primer lugar, mostraremos el marco teórico sobre el que se fundamenta el presente trabajo, que se centra de una manera progresiva en los deportes, los juegos y los juegos y deportes tradicionales en la etapa de Educación Primaria. Además, trataremos aspectos relacionados con la salud y la condición física de los alumnos en estas edades.

Posteriormente, presentaremos el proyecto de investigación, que se basa en la realización de seis pruebas físicas relacionadas con las capacidades físicas trabajadas en los juegos tradicionales, en dos sesiones de evaluación inicial y final, respectivamente. Entre ambas sesiones, los alumnos junto con la profesora del colegio realizarán una unidad didáctica de juegos tradicionales, cuya duración será de tres semanas y media (siete sesiones).

Tras la realización de las pruebas por parte de los alumnos, expondremos los resultados obtenidos en las mismas, y estableceremos un análisis causa-efecto para observar si ha existido o no mejora en las marcas de las pruebas iniciales y finales. De esta manera podremos observar la influencia o no de los juegos tradicionales en la condición física, plasmando finalmente, unas conclusiones que sintetizen los aspectos más importantes de nuestro trabajo.

## **2. DEPORTE**

Hoy en día, vivimos en una sociedad donde el deporte se ha hecho cotidiano. En todos los medios de comunicación, en todas las tertulias,... el deporte ocupa un lugar destacado, por lo tanto, el deporte está en la sociedad y es un fenómeno social. Ya en los pueblos primitivos, las actividades que nosotros concebimos como deporte eran, principalmente, ritos que acompañaban a los mitos correspondientes. Por ello podemos

decir que, ya en las antiguas civilizaciones; Egipto, China, las sociedades precolombinas, Grecia o Roma, encontramos las primeras manifestaciones deportivas.

Hemos de señalar el siglo XIX como fecha clave, donde insignes figuras como *Tomas Arnold* o *el Barón de Coubertain* ayudaron a la expansión global y definitiva del deporte. Así hasta nuestros días, donde podemos hablar incluso de una cultura deportiva que genera términos tan dispares pero a la vez tan comunes, como: deporte de base, deporte federado, juegos deportivos, deporte de élite, juegos y deportes tradicionales, deportes alternativos,... Por otra parte, podemos añadir que ya no se suele planificar un centro educativo sin pensar en sus instalaciones deportivas, como podemos ver en la *Orden de 24 de enero de 2003 de la Consejería de Educación y Ciencia por la que se aprueban las “Normas de diseño y constructivas para los edificios de uso docente”*, en su **Anexo 3** donde se hace referencia a las pistas polideportivas, y que los poderes públicos dedican cada vez más esfuerzo a la promoción del deporte. El deporte es pues, en nuestros días, un fenómeno no comparable en trascendencia, a otros muchos importantes, como la crisis económica o el paro, pero sí definitorio en nuestra época. Con estas premisas, es inevitable pensar en la presencia de las actividades deportivas en el entorno escolar, y es aquí donde radica nuestra actuación como futuros docentes.

### **2.1. CONCEPTO DE DEPORTE**

Pero, ¿qué entendemos por deporte? Para concretarlo, debemos tener una perspectiva evolucionista y considerarlo un término que se configura atendiendo a una época o ubicación geográfica, además de estar sujeto a varias connotaciones. Según *Cagigal* (1985) el deporte es “aquella competición organizada que va desde el gran espectáculo hasta la competición de nivel modesto; también es cada tipo de actividad física realizada con el deseo de compararse, de superar a otros o a sí mismos, o realizada en general con aspectos de expresión, lúdicos, gratificadores, a pesar del esfuerzo”. Para *Parlebás* (1988) el deporte es “el conjunto de situaciones motrices codificadas en forma de competición y con carácter institucional”. Por su parte, *Sánchez Bañuelos* (1992), al definir el término deporte, nos dice que éste está relacionado con “toda actividad física, que el individuo asume como esparcimiento y que suponga para él un cierto compromiso de superación de metas, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo”.

*Hernández-Moreno* (1994) siguiendo a algunos de los autores citados anteriormente resalta los siguientes rasgos que nos permiten aproximarnos al concepto deporte:

- Juego: todos los deportes nacen como juegos, con carácter lúdico.
- Situación motriz: implican ejercicio físico y motricidad más compleja.
- Competición: superar una marca o un adversario(s).
- Reglas: codificadas y estandarizadas.
- Institucionalización: regido por instituciones oficiales (federaciones, etc.)

### 2.2. CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES

Una vez definido el concepto de deporte, pasamos a ofrecer algunas clasificaciones, ya que al ser muchos los criterios para su establecimiento, son numerosas las ordenaciones que existen:

- *Durand* (1962) establece una clasificación con una orientación exclusivamente pedagógica, separando a los deportes en cuatro grupos:
  1. Deportes individuales.
  2. Deportes de equipo.
  3. Deportes de combate.
  4. Deportes de naturaleza.
- Según el *tipo de esfuerzo requerido*, *Matveiev* (1981) establece cinco grupos:
  - Deportes acíclicos: aquellos en los que predomina la fuerza, la velocidad y los movimientos de intensidad máxima. Saltos (gimnasia, trampolín, esquí), lanzamientos (disco, peso, jabalina, martillo), halterofilia y velocidad (sprints).
  - Deportes con predominio de la resistencia: donde encontramos, por un lado los movimientos de intensidad sub-máxima (medio fondo, natación 100m); y por el otro lado los movimientos de intensidad media (5000 m, natación 800 m)
  - Deportes de equipo: donde vuelve a hablar de dos grupos, los deportes de considerable intensidad con posibilidad de ser interrumpida de tiempo en tiempo (baloncesto) o los deportes de considerable duración con pocas interrupciones (hockey hierba).

## Juegos tradicionales y condición física en la Educación Primaria

- Deportes de combate: aquellos en los que existe un enfrentamiento directo entre dos individuos (esgrima, lucha).
  - Deportes complejos y pruebas múltiples: aquellos en los que se pide al deportista esfuerzos muy diversos y amplios (decatlón, gimnasia rítmica o deportiva).
- *Sánchez Bañuelos* (1984) distingue entre:
    - Deportes básicos: relacionados con las habilidades y destrezas básicas y desarrolladas en un entorno estable. La exigencia respecto a los mecanismos de percepción y decisión suele ser escasa, frente a los mecanismos de ejecución que suele ser elevada. Estos deportes generalmente son individuales, tales como el atletismo, la natación, el tiro con arco, etc.
    - Deportes complejos: desarrollados en entornos cambiantes donde el control del movimiento es la regulación externa. Implican actividades con un mayor número de componentes de ejecución y el orden secuencial de las mismas puede ser variable de una situación a otra. Las exigencias en los tres mecanismos, percepción-decisión-ejecución son bastante elevadas. Por ejemplo, el baloncesto, el balonmano, el voleibol, etc.
  - Por su parte, *Parlebas* (1988) establece la clasificación más utilizada hoy en día. El principio de la misma está en la consideración de cualquier situación motriz como un sistema de interacción global entre un individuo que se mueve, el entorno físico y los otros participantes. El factor que determina cualquier situación es la noción de incertidumbre (inseguridad, inquietud). Esta incertidumbre puede ser debida bien al entorno físico que rodea a la actividad motriz, o a los adversarios o compañeros. Las situaciones en las que no existe incertidumbre, aquellas en las que el individuo actúa en solitario (lanzamiento de jabalina, salto de altura, etc.) se denominan situaciones “psicomotrices”. Aquellas en las que existe incertidumbre, debida al medio físico o a los compañeros o a los adversarios (deportes de equipo, lucha, frontón), son denominadas situaciones “sociomotrices”.
- Los criterios básicos de esta clasificación son la utilización de tres factores relacionados con la incertidumbre, en la relación entre el medio, el compañero y el adversario:
- D) Incertidumbre provocada por la relación del participante con el medio exterior o entorno físico.

## Juegos tradicionales y condición física en la Educación Primaria

C) Incertidumbre en la interacción con el compañero/s o comunicación motriz.

A) Incertidumbre en la interacción con el adversario/s o contracomunicación motriz.

Ello hace que cada situación pueda ser caracterizada en función de la existencia o no de incertidumbre en uno o varios de los parámetros considerados (la ausencia de incertidumbre se señala, en nuestro caso, a través del uso de letras en negrita).

- 1ª Categoría **CAI**: Deportes individuales, sin adversarios, entorno estable. No existe ningún tipo de interacción. El practicante está solo en un medio estable (natación en piscina, carrera de atletismo en pista, etc.).
  - 2ª categoría **CAI**: Deportes individuales, sin adversario, entorno cambiante, por lo que la incertidumbre se sitúa en el medio físico (esquí alpino, actividades al aire libre, escalada en solitario).
  - 3ª Categoría **CAI**: Deportes de equipo, sin adversario, entorno estable. La incertidumbre se plantea en la relación con el compañero (patinaje por parejas, remo, etc.).
  - 4ª Categoría **CAI**: Deportes de equipo, sin adversario, entorno cambiante. La incertidumbre se sitúa en el medio físico, pero la actividad se realiza en cooperación con un compañero (alpinismo en cordada, la vela con compañero).
  - 5ª Categoría **CAI**: Deportes individuales, con adversario, entorno estable. La incertidumbre se sitúa en el adversario (lucha y esgrima).
  - 6ª Categoría **CAI**: Deportes individuales, con adversario, entorno cambiante. La incertidumbre se sitúa en el adversario y en el medio, que es fluctuante (esquí de fondo).
  - 7ª Categoría **CAI**: Deportes de equipo, con adversario, entorno cambiante. Es una situación en la que tanto la relación con el compañero como con el adversario se sitúan en un medio fluctuante (juegos tradicionales y populares por equipos).
  - 8ª Categoría **CAI**: Deportes de equipo, con adversario, entorno estable. El medio es estable y la incertidumbre se sitúa en el compañero y en el adversario (baloncesto, fútbol, voleibol, etc.).
- Por último, *García Ferrando* (1990) considera que en función del mayor o menor carácter utilitario que tenga el juego se pueden distinguir tres categorías:

- Deportes formales: aquellos que incluyen las prácticas profesionales y de alta competición. En éstas el juego adquiere muy poca importancia.
- Deportes informales: aquellos en los que el componente lúdico y recreativo tiene el mayor valor.
- Deportes semiformales: aquellos que tienen carácter competitivo y organizado, pero no requieren de gran dedicación en entrenamientos.

### 2.3. EL DEPORTE COMO ACTIVIDAD EDUCATIVA

El deporte, a través de su componente lúdico, se convierte en un excelente medio educativo para el individuo durante su periplo formativo, ya que desarrolla la capacidad de movimiento, habitúa la relación con los demás y la aceptación de unas reglas, a la vez que estimula la superación. Por ello, para que nos sirva como medio de enseñanza y aprendizaje, debe quedarnos claro desde el principio que este deporte escolar debemos entenderlo siempre desde el punto de vista formativo.

Siguiendo a *Blázquez* (1995), el deporte educativo “constituye una verdadera actividad cultural que permite una formación básica, y luego, una formación continua a través del movimiento” y esta forma de deporte propone una búsqueda de metas más educativas y pedagógicas aplicadas al deporte de iniciación, apartándose de los aspectos competitivos del deporte. Es evidente que desde el principio entenderemos el deporte como un contenido más de la Educación Física, por lo que debe ayudar a cumplir los objetivos de ésta, situarse dentro de cualquiera de los bloques de contenidos y respetar la metodología a seguir. Para poder utilizar el deporte como un contenido más en la formación motriz en la escuela, éste debe cumplir una serie de características que le harán ser un gran instrumento educativo. *Contreras* (1989) establece que “el deporte no es educativo por sí mismo, sino que será la metodología que utilicemos en su enseñanza, las condiciones en las que se desarrolle, lo que hará que nos pueda servir como instrumento educativo”.

Por tanto, será el profesor el que liberará al deporte de todas aquellas características no educativas como el elitismo, la excesiva importancia en el resultado, la especialización temprana o la falta de coeducación, para que su utilización sea únicamente educativa. Según *Le Boulch* (1996), el deporte en la edad escolar “debe

favorecer y orientar la evolución y maduración del individuo”. La evolución y la maduración a la que se refiere este autor comienzan en la infancia, realizándose dentro de un ámbito recreativo y físico, donde el desarrollo social e intelectual se progresará de manera más satisfactoria.

Además, *Le Boulch*, hace referencia a que el movimiento debería ocupar un lugar privilegiado en la Educación Primaria. Continuando con esta idea, entendemos que uno de los medios para alcanzar el dominio de las dificultades a las que el adulto se debe enfrentar en el ámbito de su trabajo, del ocio y de la vida social, es mediante el movimiento. Y comenzar desde la infancia educando a través del movimiento puede hacerle al adulto un futuro mejor. Según *Fraille* (1997) las características que el deporte debe cumplir para que sea educativo son las siguientes:

- ❖ Desarrollar hábitos higiénicos y conductas saludables.
- ❖ Relacionarse con la formación en valores y actitudes positivas vinculadas con la práctica deportiva.
- ❖ Adoptar una actitud crítica ante el consumo de los escolares.

Por otro lado, para llevar a cabo la enseñanza del deporte con un sentido educativo es necesario determinar sus componentes de mayor potencial formativo y aplicar un planteamiento didáctico que permita desarrollarlos adecuadamente. Según *Sánchez Bañuelos* (1996), estos componentes son los siguientes:

- ❖ *Componente lúdico*. El sentido lúdico es una característica humana que acompañará al hombre a lo largo de toda su vida. Mediante el juego, entre otras cosas, aprendemos a comprender mejor la realidad, a comunicarnos con los demás y a habituarnos al mundo adulto.
- ❖ *Componente agonístico*. La competitividad bien orientada durante la iniciación deportiva puede ser enriquecedora, ya que desarrollará la capacidad de superación del individuo y diversas actitudes. La cooperación/competición, está siempre presente en la sociedad actual, incluso en el deporte, por tanto, a través de éste puede vivenciarse de una forma fingida y simbólica, sin la trascendencia de la vida real.
- ❖ *Componente normativo*. El deporte es un medio muy adecuado para el aprendizaje de las normas y las reglas, importantísimo para el buen

funcionamiento de la sociedad. El cumplimiento de las normas es la base de la convivencia y del respeto a los demás.

- ❖ *Componente simbólico.* A través del deporte el individuo se tiene que enfrentar de manera simbólica a determinados aspectos de la realidad que no son agradables. Si se tiene en cuenta que es sobre todo el contexto el que determina el carácter del deporte, este deber ser contemplado muy próximo al juego y alejado de la finalidad de ganar por encima de todo.

Por todo ello, tal y como nos dice Blázquez (1995) “el objetivo no es el deporte, sino quién lo practica; no el movimiento, sino el escolar que se mueve; no el deporte, sino el deportista”.

## **2.4. DIDÁCTICA DEL DEPORTE**

En lo referente a la didáctica de los deportes, no debemos caer en el error de actuar como entrenadores, sino como educadores. Es por ello, que a un entrenador deportivo se le puede exigir rendimiento, y a un docente de Educación Física se le debe exigir formación. Por esta razón, y tal y como expone el profesor *Hernández- Moreno* (1994) creemos conveniente desterrar de nuestros planteamientos el término entrenar, para tener presente y actuar por y para la *iniciación deportiva*, descrita por este mismo autor como “el proceso seguido por un sujeto para adquirir el comportamiento y la capacidad de ejecución practica de un deporte, desde la toma de contacto del mismo hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, táctica y su reglamento”.

Este proceso se lleva a cabo en tres etapas sucesivas: iniciación, desarrollo y perfeccionamiento. Y tal y como manifiesta *Hernández* (1994), tenemos que tener en cuenta que para la enseñanza de una actividad deportiva determinada es preciso simplificar las reglas oficiales, adaptándolas a los niveles de los alumnos/as. Nos estamos refiriendo a:

- Disminuir la superficie del terreno de juego.
- Adecuar el peso, el volumen, la textura,... del móvil o de los instrumentos utilizados.
- Modificar el tiempo y/o la forma de puntuar.

## Juegos tradicionales y condición física en la Educación Primaria

Es decir, alterar las reglas de modo que se facilite la práctica, siendo la intención prioritaria ofertar a nuestro alumnado un amplio abanico motriz que le faculte para posteriormente acceder a una especialidad deportiva concreta.

Consideradas estas ideas, pasamos a mostrar unas pautas metodológicas a seguir para abordar el deporte en las clases y sesiones de Educación Física en Primaria, las cuáles deben tener correlación con los principios pedagógicos y que *Seybold* (1974) resume en los siguientes:

- ✓ *Adecuación a la naturaleza del niño*: si bien partimos de situaciones reales globales, debemos atender a las características propias de los niños, tanto las propias de su edad, como las particulares de cada uno. Es necesario enfocar las prácticas según sus intereses y características físicas, psíquicas, sociales y afectivas.
- ✓ *Individualización*: El respeto al ritmo de ejecución y aprendizaje es fundamental, por cuanto el niño debe expresarse conforme a su personalidad. El profesor debe entender y respetar las diferenciaciones personales en todo el proceso de enseñanza - aprendizaje. Sólo así, podremos beneficiarnos de los valores educativos del deporte y ayudar al desarrollo de la personalidad del alumno.
- ✓ *Solidaridad o socialización*: El planteamiento educativo del deporte debe incidir en estos aspectos. Los deportes colectivos por sus características particulares, potencian aún más esta circunstancia. En definitiva, el alumno adquirirá al conciencia suficiente para encontrar su sitio en un colectivo, para poner su capacidad personal al servicio de un fin conjunto, asumiendo los diferentes roles que presenta la práctica deportiva de equipo.
- ✓ *Totalidad: formación integral*: Tal y como argumentábamos anteriormente, la enseñanza deportiva debe estar basada en el aprendizaje del gesto global, en situaciones reales de juego. Pero además, el deporte educativo debe ocupar un espacio en la formación integral del niño, en el desarrollo de su personalidad.
- ✓ *Espontaneidad*: Debemos buscar siempre situaciones de máxima participación del alumno que favorezcan su libertad para crear movimientos. Para ello, propondremos tareas sin determinar las soluciones de ejecución.
- ✓ *Experiencia práctica y realismo*: Todas las situaciones de aprendizaje deben ser significativas para el niño, con el máximo de práctica física y de realidad en cuanto al juego.

- ✓ *Autonomía*: Las tareas deberán estar definidas con claridad para que los participantes asuman rápidamente sus funciones de forma autónoma. Del mismo modo, debemos implicarles en la toma de decisiones en cuanto a la práctica, así como en su planteamiento, sin tratar de imponer las condiciones de la misma.

Para finalizar este apartado vamos a plasmar dos directrices importantes a tener en cuenta en la didáctica de los deportes en Educación Primaria; nos referimos en primer lugar, a la adaptación a las necesidades que pudiera requerir cualquier alumno durante las sesiones del área, y en segundo lugar a la coeducación, evitando los agrupamientos sexistas o las acciones que pudieran asociarse a determinados deportes de niños o niñas, incluido el tratamiento del *Currículum Oculto*, entendido como aquel currículo no declarado o tácito, que coexiste con el currículo oficial, en el que se atiende a la vertiente actitudinal de los contenidos.

### **3. EL JUEGO**

El juego es una necesidad inherente a la persona desde el momento en el que nace, y va asociada a la misma a lo largo de toda su vida, permitiéndole expresar sus sentimientos y deseos, además de desarrollar los diferentes niveles de madurez e integración social. Hoy en día por las circunstancias de la sociedad en la que vivimos, a los niños se les niega en ocasiones la posibilidad de jugar, por ejemplo viven en edificios de reducidas dimensiones, los cuales no cuentan con espacios al aire libre, por lo que los juegos o las actividades lúdicas se están perdiendo. Los niños se han convertido en la mayoría de los casos en auténticos sedentarios, pero el juego como medio de aprendizaje, como actitud lúdica ante la vida, como medio para ocupar el tiempo de ocio y recreo, por diversión o para mejorar las relaciones sociales o simplemente como el hecho de ser una actividad inherente tanto a los animales como a las personas, es un hecho social y cultural de gran magnitud.

De ahí la importancia de la Educación Física, la cual utiliza el juego como un hecho que ofrece una fuente inagotable de posibilidades. Es considerado el mejor medio educativo para favorecer el aprendizaje, fortaleciéndose con él todo el desarrollo físico y psicomotor, el desarrollo intelectual, el socio-afectivo, etc. Por ello, debemos ofrecer a los alumnos una amplia gama de actividades y tareas donde éstos disfruten, se lo pasen bien en presencia de sus compañeros y aprendan aspectos básicos vinculados a las

actividades físicas y deportivas y de su propio desarrollo corporal, para que puedan integrarse en la sociedad a la que pertenecen.

La inclusión del juego dentro de las mayorías de áreas del currículo y especialmente dentro del área de Educación Física supone aceptar dicho contenido como un hecho de relevancia social y cultural. La pedagogía y las aportaciones de numerosos autores, entre los que destacamos a Contreras (1998), han puesto de manifiesto la importancia que tiene el aprendizaje a través del juego. Su utilización como recurso didáctico o estrategia metodológica para el aprendizaje de otros contenidos educativos ha mostrado su eficacia a lo largo de los años.

Desde esta perspectiva, la inclusión del juego dentro de la materia de EF se justifica por tres razones fundamentales:

- La importancia del juego como aspecto cultural y social de una comunidad (juegos deportivos, juegos populares, juegos tradicionales, etc.)
- Por considerarse como un recurso educativo que ayuda a alcanzar las finalidades educativas y otros contenidos relevantes.
- La utilización del aprendizaje a través del juego, ya que este agrada y es solicitado por el alumnado.

Por otro lado, Rusch y Weineck (2004), se basan en el afianzamiento de hábitos saludables y duraderos en la población infantil como otra de las razones para la inclusión del juego dentro de la EF. El juego puede contribuir a mejorar la salud y la calidad de vida de vida del alumnado con el fin de que pueda utilizarlo en su tiempo de ocio y recreo como vehículo de socialización e integración con los demás.

### **3.1. CONCEPTO DE JUEGO**

Etimológicamente, el término juego proviene del griego “*Jocus*” que significa ligereza, pasatiempo; y “*Ludus*” que significa jugar. En el campo de la Educación Física, el juego, se relaciona con el conocimiento y desarrollo del propio cuerpo, y a través de éste, con el dominio que el niño va ejerciendo progresivamente sobre el medio que le rodea. El juego involucra aspectos perceptivos, expresivos, comunicativos,

afectivos y cognitivos. De ahí que no nos sirvan para definirlo corrientes muy concretas, como por ejemplo:

- *Spencer* (1855) nos dice que “el juego es una inversión artificial de la energía”.
- Por su parte *Schiller* (1969) lo define como una “actividad estética”.
- Mientras que *Blanchard* y *Cheska* (1986) nos dicen que “el juego es una forma de comportamiento que incluye tanto dimensiones biológicas como culturales...”

Como contraste a estas definiciones vamos a ver lo que nos aporta *Huizinga* (1968), el cual nos dice que el juego es una actividad u ocupación voluntaria que se realiza dentro de ciertos límites establecidos de espacio y tiempo, atendiendo a reglas libremente aceptadas, pero incondicionalmente seguidas, que tiene su objetivo en sí mismo y se acompaña de un sentimiento de tensión y alegría. De forma muy similar, *Cagigal* (1996) lo define como “acción libre, espontánea, desinteresada e intrascendente que se efectúa en una limitación temporal y espacial de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas y cuyo elemento informativo es la tensión”.

Con el objeto de profundizar un poco más sobre la naturaleza del juego, a continuación mostramos una serie de características sobre el mismo (*Omeñaca* y *Ruiz-Omeñaca*, 1998):

- ✓ Placentero: el juego debe producir placer a quien lo ejecuta y no debe suponer en ningún momento una frustración.
- ✓ Natural y motivador: es una actividad motivadora y por consiguiente se practica de forma natural.
- ✓ Voluntario: es entendido como una actividad libre, nunca obligada desde el exterior.
- ✓ Mundo aparte: en su práctica, evade de la realidad a sus participantes, apartándoles de lo cotidiano.
- ✓ Creador: favorece el desarrollo de la creatividad.
- ✓ Expresivo: Es un elemento a través del cual podemos expresar diferentes sentimientos y comportamientos.
- ✓ Socializador: característica más destacada, ya que su práctica favorece el desarrollo de hábitos de cooperación, convivencia y trabajo en equipo.

Por su parte, *Lavega* (1998), siguiendo a autores como *Callois*, *Cagigal*, o *Huizinga*, destaca una serie de características, entre las que encontramos las siguientes:

- ✓ Es una actividad libre y voluntaria.
- ✓ Se localiza en unas limitaciones espacio-temporales.
- ✓ Convencional, ya que hay un acuerdo entre los jugadores.
- ✓ Gratuito, pues tiene el fin en sí mismo
- ✓ Incierto, ya que no se conoce su final.

Tras haber analizado las diferentes características que presenta el juego, vamos a pasar a establecer una clasificación de los diferentes tipos de juegos.

### 3.2. CLASIFICACIÓN DE LOS JUEGOS

Al igual que con los deportes, existen una gran cantidad de clasificaciones del juego como criterios puedan tener en cuenta con este fin, por ello en este apartado vamos a mostrar algunas de las ordenaciones que podemos encontrar:

- De acuerdo con la estructura funcional de los deportes de equipo *Blázquez* (1986) habla de:
  - ❖ Juegos de organización simple.
  - ❖ Juegos codificados.
  - ❖ Juegos reglamentados.

De cada uno de ellos explica una serie de características de los elementos básicos de su estructura como son: la comunicación motriz, el espacio, la reglamentación y la estrategia.

- Según la estrategia utilizada los juegos pueden ser:
  - ❖ Individuales.
  - ❖ De cooperación.
  - ❖ De oposición.
  - ❖ De cooperación-oposición.
  - ❖ Ambivalentes.

➤ Para *Almond* (citado en *Devís y Peiró*, 1992) los juegos deportivos se dividen en cinco grupos:

- ❖ Juegos de blanco y diana: caracterizados por acciones de lanzamiento o golpeo de un objeto hacia un blanco estático o móvil.
- ❖ Juegos de campo y bate: que tienen como principio básico el golpeo de un objeto con la mano o un implemento para ponerlo lejos del alcance del contrario y disponer del campo necesario para realizar un recorrido.
- ❖ Juegos de cancha dividida: se caracterizan por enviar por encima de la red o la línea un objeto que se golpea con la mano o con un implemento. Objetivo: hacer caer dicho objeto en el campo del adversario.
- ❖ Juegos de muro: se basan en el principio básico de golpear un objeto con la mano o un implemento hacia la pared, haciendo que su rebote caiga dentro de unos límites del campo de juego.
- ❖ Juegos de invasión: se caracterizan por el avance que se realiza sobre el terreno de juego del equipo contrario para conquistar un espacio o bien progresar con un móvil e introducirlo en la meta contraria.

Podríamos añadir a esta clasificación los juegos de persecución y relevos, basados en la velocidad de desplazamiento, tratando de perseguir a un adversario para tocarlo o cogerlo, o realizar un recorrido en el menor tiempo posible en equipo, en el menor tiempo posible o en menor tiempo que el equipo contrario.

### **3.3. CARACTERÍSTICAS EDUCATIVAS DEL JUEGO**

Como futuros docentes del área de Educación Física debemos ser capaces de conocer los valores que transmite el juego en los procesos de aprendizaje del alumnado. Por ello, y coincidiendo con autores como *Vygotsky* (1933), mostramos una serie de características a nivel educativo que aporta el juego a lo largo de nuestras sesiones:

- Aprendizaje creativo: porque el juego brinda al niño situaciones de creatividad que enriquecen su aprendizaje.
- Aprendizaje significativo: porque el juego hace que los contenidos a asimilar se conviertan en centro de interés para el niño.
- Aprendizaje espontáneo y natural: porque el juego permite que el niño experimente con toda libertad el placer y la satisfacción de realizar las actividades que le apetecen.

- Aprendizaje autónomo: porque el juego permite que el niño ejerza la libertad de elección, consensue normas y reglas, modifique espacios, asuma la responsabilidad de su organización y, en definitiva, desarrolle su autonomía.
- Aprendizaje para la convivencia: porque el juego facilita la interacción entre el alumnado, la resolución de conflictos, el desarrollo de la tolerancia, el intercambio de informaciones, etc.
- Aprendizaje adaptativo: porque el juego proporciona al niño situaciones de adaptación al entorno con sus parámetros espacio-temporales y con sus características culturales.
- Aprendizaje personal: porque a través del juego, el niño explora, experimenta, conoce y compara sus propias posibilidades y limitaciones y las de los demás.
- Aprendizaje integral y globalizado: integral porque con el juego pueden desarrollarse todo tipo de contenidos, intra e interdisciplinares según relacionen contenidos del propio área o de distintas áreas; y global porque desarrolla simultáneamente capacidades cognitivas, motrices y socioafectivas.

Tras haber expuesto las distintas características educativas que ofrece el juego para el desarrollo de los niños en la etapa de Educación Primaria, nos centraremos a continuación, en la explicación de los Juegos y Deportes Tradicionales en la etapa escolar.

#### **4. JUEGOS Y DEPORTES POPULARES, AUTÓCTONOS Y TRADICIONALES**

Como veremos más adelante, y tal y como aparece en el propio Currículo de la Comunidad Autónoma de Aragón que se refiere a este conjunto de actividades como *Juegos Tradicionales*, así nos vamos a referir a ellos a partir de ahora.

*Adell y García* (1999), definen el término de juego tradicional como “el juego que deriva de actividades laborales o mágico-rituales, que no se encuentra excesivamente reglamentado y en el que las características del terreno y de los instrumentos a utilizar no están debidamente limitados. Transmisión oral de generación en generación”.

No obstante, y en primer lugar, realizaremos una aclaración de términos, ya que se suelen utilizar los conceptos de tradicional, popular y autóctono como sinónimos,

cuando en realidad encierran matices diferenciadores. Por todo ello pasamos a definirlos a continuación:

- *Tradicional*: Navarro (1993) lo define como “juego arraigado en la cultura”. Tradicional es lo que se transmite por tradición tras haberse constituido en un hecho cultural asumido y por lo tanto transmisible.
- *Popular*: Lavega (1998) habla de juego popular como “aquel juego introducido en el seno de una comunidad, y cuenta con un número considerable de seguidores. No son juegos populares, cuando hablamos de juegos muy minoritarios y excepcionales”. A través de esta definición nos referimos a lo que es practicado por una gran cantidad de personas. Lo popular tiene mucho que ver con la masa social.
- *Autóctono*: De nuevo, Navarro (1993), se refiere a estos juegos como aquellos que son originarios de una zona, región o país.

A continuación presentamos una tabla, la cual nos muestra de una manera visual esta aclaración de términos a la que aludíamos con anterioridad.

Tabla 1. Aclaración terminológica del juego popular, autóctono y tradicional.

<b>JUEGO AUTOCTONO</b>	<b>JUEGO POPULAR</b>	<b>JUEGO TRADICIONAL</b>
Término inexacto, poco riguroso.	Representativo de una zona.	Cuando ha existido un proceso de transmisión (entre varias generaciones)
En general se desconoce el origen y la procedencia exacta de nuestros juegos.	Practicado de acuerdo con los estilos de vida de esa cultura.	El juego se ha practicado y conocido durante un periodo de tiempo considerable.

Por tanto, podemos añadir a modo de resumen que el juego se origina en un lugar geográfico concreto (autóctono) y lo construye o nace del pueblo (popular) como actividad de apuesta o rivalidad, si este juego se transmite de generación en generación se convierte en tradicional al ser jugado durante muchos años y convertirse en parte de una cultura. Al proponer estas definiciones pretendemos establecer tanto unas

diferencias como unas relaciones entre lo histórico, lo sociológico y lo geográfico, que representan lo tradicional, lo popular y lo autóctono respectivamente.

#### 4.1. CLASIFICACIÓN DE LOS JUEGOS TRADICIONALES

Establecida esta introducción aclaratoria, proponemos a continuación, y tal y como hemos hecho anteriormente con el apartado referente a los deportes o a los juegos, algunas de las muchas clasificaciones de juegos tradicionales habidas:

➤ *García-Serrano* (1974) diferencia varias categorías:

- Juegos y deportes pedestres, de saltos y equilibrios.
  - De carrera.
  - De saltos.
  - De equilibrio.
- Juegos y deportes de lanzamientos.
  - De distancia.
  - De precisión.
- Juegos y deportes de fuerza.
  - De levantamiento de peso.
  - De tracción.
- Juegos y deportes de mazo y bola.
- Juegos y deportes de pelota.
  - Pelota Vasca.
  - Pelota Valenciana.
- Juegos y deportes habilidad en el trabajo.
  - Aizcolaris.
  - Segalaris.
  - Layadores.
- Juegos y deportes con animales y vehículos.
  - Carrera de caballos, asnos.
- Juegos y deportes ciclistas.

➤ *Subiza* (1991) nos habla de:

1. Juegos populares vigentes:

- De carrera o persecución.

## Juegos tradicionales y condición física en la Educación Primaria

- De saltos.
  - Intelectuales.
  - Con animales.
  - Rítmicos.
2. Juegos tradicionales desaparecidos:
    - De habilidad con apuestas: chapas.
    - De lanzamientos: bolos, la calva...
    - Juegos y canciones en corros.
  3. Juegos que han evolucionado al mismo tiempo que la sociedad:
    - Imitativos o de simulacro: los oficios.
    - Canciones: cuerda, gomas, manos...
  4. Juegos nuevos: Deportes.
- *Moreno-Palos* (1992) realiza la siguiente clasificación basada fundamentalmente en los criterios asociados al ámbito de la Educación Física:
1. Juegos y deportes de locomoción.
  2. Juegos y deportes de lanzamiento a distancia.
  3. Juegos y deportes de lanzamiento de precisión.
  4. Juegos y deportes de pelota y balón.
  5. Juegos y deportes de lucha.
  6. Juegos y deportes de fuerza.
  7. Juegos y deportes náuticos y acuáticos.
  8. Juegos y deportes con animales.
  9. Juegos y deportes de habilidad en el trabajo.
  10. Juegos y deportes diversos no clasificados.

### **4.2. ORIGEN DE LOS JUEGOS TRADICIONALES**

En cuanto al origen de todos estos juegos tradicionales, hay que buscarlo casi siempre en el mundo laboral. El entorno rural exigía a sus habitantes el despliegue importante de fuerza y de pericia, desarrollándose en cada lugar actividades diversas en función de sus peculiaridades. A continuación mostraremos algunas de las principales fuentes de origen del juego tradicional:

- ✓ La exploración lúdica como fuente creadora del juego.

## Juegos tradicionales y condición física en la Educación Primaria

- ✓ La supervivencia y el trabajo como primeras inspiraciones del juego antiguo.
- ✓ El juego como preparación para la vida sedentaria y los primeros conflictos bélicos organizados.
- ✓ El culto y las creencias mágico-religiosas en los juegos antiguos.
- ✓ Las ocasiones de ocio en las sociedades agrarias.

La transmisión y extensión de todos estos juegos debemos agradecerla, principalmente, a todos aquellos pastores que con sus grandes rebaños de ganado surcaban nuestra geografía de norte a sur y de este a oeste, desempeñando un papel importante en la difusión y selección de los juegos, al tiempo que realizaban los suyos propios. Estamos hablando de una transmisión oral, la cual según *Maestro* (1996), puede producirse de dos formas:

- ✓ Vertical: generacional-familiar, es la que se transmite de padres a hijos.
- ✓ Horizontal: socializadora, donde el aprendizaje se realiza en la propia calle y los protagonistas son los jugadores.

Es cierto que todo ello ha estado cerca de perderse, pues la emigración a las grandes urbes y la mecanización del trabajo hicieron desterrar muchas de estas actividades. En estos momentos en los que la transmisión oral (canal habitual de mantenimiento de los juegos tradicionales) está debilitada, se buscan otras alternativas para impedir su pérdida total. En estos procesos de recuperación, como veremos más adelante, y tal y como establece la ***ORDEN de 16 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón***, la escuela juega un papel fundamental en la conservación y diversidad de los juegos tradicionales. En estos procesos de recuperación y conservación hay que tener presente que el valor cultural de estos juegos no radica en su estructura sino en su dimensión ambiental: la relación del juego con otros hechos socio-culturales, el vocabulario, el tipo de relaciones entre los participantes, los materiales utilizados (origen y utilización),... Es interesante pues, siempre que fuera posible, recoger toda esta riqueza contextual asociada a la actividad lúdica, información indispensable para comprender la cultura en la que se daban o se dan. No ha sido más que hasta hace relativamente poco tiempo cuando se ha ido produciendo este resurgimiento de los juegos tradicionales, y como acabamos de

manifestar, instituciones como la escuela juegan un papel decisivo en la conservación de estos juegos.

### **4.3. IMPORTANCIA DE LOS JUEGOS TRADICIONALES EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

Tras haber profundizado con anterioridad en el tema del resurgimiento de los juegos tradicionales y de la importancia de la escuela en su transmisión y conservación, nos realizamos la siguiente pregunta: ¿por qué el sistema educativo interviene en esta conservación e incluso incluye los juegos tradicionales en su Currículo?

Para dar respuesta a esta cuestión vamos a ver la importancia y el interés pedagógico que supone trabajar los juegos tradicionales en Educación Primaria, por ello mostramos los siguientes aspectos:

- Mayor motivación e integración de la clase.
- Diversificación de las actividades, dando opción a que el alumnado pueda elegir.
- Mantenimiento y conservación de una serie de tradiciones que han sido transmitidas de generación en generación, y que ahora, por las causas que conocemos, corren graves peligro de desaparecer.
- Mayor y más igualitaria participación por parte de los alumnos que, en todo caso, no se sienten poco participes como en las llamadas actividades convencionales, a causa de sus condiciones físicas.
- Una mayor colaboración del alumnado en la elaboración de los programas, al tener conocimientos suficientes sus aportaciones pueden reunir una mayor calidad, al mismo tiempo que sentirse coparticipes en la aplicación de los mismos. Tendrán una mejor disposición.
- Posibilidad de que algunas actividades puedan seguir practicándolas fuera del horario lectivo, sobre todo porque muchas de ellas no requieren de mucho material o de instalaciones grandes y complicadas.
- Posibilidad de adecuar o construir el escaso material que se necesita por parte de los alumnos, para su conocimiento.
- Facilidad para construir zonas o circuitos con instalaciones fijas aprovechando los espacios libres interiores o los patios de los recreos.

## Juegos tradicionales y condición física en la Educación Primaria

- Riqueza de situaciones que suponen para el desarrollo de los objetivos de la Educación Física.
- Posibilidad de poner en contacto a los alumnos con otras generaciones (abuelos/as, padres/madres, familiares mayores, etc.) ayudando a una compensación y enriquecimiento generacional.

Además cabe decir, que a la hora de enseñar estos juegos en Educación Primaria podemos establecer dos líneas metodológicas:

- A) Como medio: supeditado a otros contenidos, como por ejemplo trabajar la velocidad de reacción con el juego “el pañuelo” o jugar a “polis y cacos” para trabajar la resistencia.
- B) Como contenido: el juego por el juego. Implica abordar la conexión juego/entorno social.

### 4.4. LOS JUEGOS TRADICIONALES EN EL CURRÍCULO

Como hemos visto al inicio de este apartado, el Currículo de la Comunidad Autónoma de Aragón hace referencia a los juegos tradicionales, ¿pero dónde? Para dar respuesta a esta pregunta, nos centraremos en repasar lo descrito por la ***ORDEN de 16 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.***

Como nos dice en su *Anexo II*, relacionado con el área de Educación Física, se persigue que el alumnado adquiriera, tras su paso por la etapa escolar y educación obligatoria, autonomía para desarrollar y gestionar diferentes actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas y participar de un estilo de vida activo. Para ello establece seis *bloques de contenidos*:

- ✓ Bloque 1: Acciones motrices individuales.
- ✓ Bloque 2: Acciones motrices de oposición.
- ✓ Bloque 3: Acciones motrices cooperación y cooperación-oposición.
- ✓ Bloque 4: Acciones motrices en el medio natural.
- ✓ Bloque 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas.

## Juegos tradicionales y condición física en la Educación Primaria

- ✓ Bloque 6: Gestión de la vida activa y valores.

De todos ellos, tanto el bloque número 2 como el bloque número 3, hacen referencia a los juegos tradicionales en sus contenidos para los cursos de 5º y 6º de Educación Primaria.

La Educación Física está directamente comprometida con la adquisición y desarrollo de las siete *competencias claves*, entendidas como aprendizajes para la vida y en la vida, entre las que encontramos: competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, competencia de aprender a aprender, competencia social y cívica, competencia en comunicación lingüística, competencia sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, competencia en conciencia y expresión cultural y la competencia digital. De todas ellas, las que más se relacionan con los juegos tradicionales son las siguientes:

- ✓ Competencia en conciencia y expresión cultural: debido al conocimiento de la cultura que se produce a través del desarrollo de los diferentes juegos.
- ✓ Competencia social y cívica: a través del respeto de las normas del juego, así como de los compañeros, y el trabajo en equipo que implica el jugar a determinados juegos.

Por último, vamos a señalar que la Educación Física establece una serie de objetivos generales de área, en concreto diez, que son los siguientes:

- ✓ Obj.EF1. Adquirir, enriquecer y perfeccionar acciones motrices elementales, y construir otras más complejas, a fin de adaptar sus conductas a situaciones y medios variados, identificando la finalidad, los criterios de éxito y los resultados de sus acciones.
- ✓ Obj.EF2. Regular y dosificar diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad.
- ✓ Obj.EF3. Practicar actividades físicas en el medio natural o en el entorno próximo, conociendo y valorando los lugares en los que se desarrollan, participando de su cuidado y conservación e integrando aspectos de seguridad vial y de prevención de accidentes.

## Juegos tradicionales y condición física en la Educación Primaria

- ✓ Obj.EF4. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, para representar, expresar y comunicar, individual o grupalmente, sensaciones, emociones o ideas de manera eficaz.
- ✓ Obj.EF5. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física.
- ✓ Obj.EF6. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocer y valorar su cuerpo y la actividad física.
- ✓ Obj.EF7. Conocer y practicar juegos y actividades deportivas, con diversas formas de interacción y en diferentes contextos de realización, aceptando las limitaciones propias y ajenas, aprendiendo a actuar con seguridad, trabajando en equipo, respetando las reglas, estableciendo relaciones equilibradas con los demás y desarrollando actitudes de tolerancia y respeto que promuevan la paz, la interculturalidad y la igualdad entre los sexos, y evitando en todo caso, discriminaciones por razones personales, de sexo, sociales y culturales.
- ✓ Obj.EF8. Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para actuar de forma metódica, eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.
- ✓ Obj.EF9. Conocer, practicar y valorar actividades físicas, deportivas y artísticas propias de Aragón.
- ✓ Obj.EF10. Confeccionar proyectos encaminados al desarrollo de un estilo de vida activo, crítico y saludable, usando su capacidad de buscar, organizar y tratar la información y siendo capaz de presentarla oralmente y/o por escrito, apoyándose en las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

De todos ellos, es el objetivo número 9, el que guarda más relación con los juegos tradicionales, en este caso, de nuestra Comunidad Autónoma.

### **5. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD**

La progresiva demanda en nuestra sociedad de aspectos relacionados con el cuerpo, la salud, la mejora de nuestra condición física, la ocupación y utilización del tiempo de ocio, la necesidad de comunicarnos con los demás, y otras cuestiones relacionadas con la actividad física, fundamentan de forma clara la importancia de la

Educación Física en el sistema educativo. Además, durante los últimos años estas necesidades no solo han disminuido, sino que han aumentado y han aparecido otras nuevas. El creciente papel del ejercicio físico como factor primordial en la prevención y tratamiento de algunas enfermedades, unido al alarmante incremento de la obesidad infantil y el sedentarismo en los jóvenes, elevan de forma exponencial la función de la Educación Física como formadora de hábitos de conducta saludable y como transmisora de actitudes y valores relacionados con la condición física, tal y como se refleja en el *Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria*, en su *Artículo 7* relacionado con los objetivos de la Educación Primaria, concretamente el **objetivo K**, cuando dice: “Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social”.

Ahora bien, ¿qué entendemos por salud? Si bien todo el mundo sabe lo que es salud, resulta complicado definirlo correctamente. Si atendemos a lo que dice la *Organización Mundial de la Salud*, esta, en 1948, lo describe como “el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Pero hay autores, como *Terris* (1975), que no están de acuerdo con esta definición alegando que es estética y subjetiva, por ello opina que se debería suprimir el vocablo “completo”, ya que ni la enfermedad ni la salud son términos absolutos. No obstante, está claro que para disfrutar de una buena calidad de vida es necesario tener buena salud, y cobra especial importancia, como hemos dicho anteriormente, el área de Educación Física, ya que promueve la realización del ejercicio físico, favoreciendo el desarrollo de dicha salud y combatiendo el sedentarismo y otras actitudes que originan problemas y enfermedades, tal y como apunta *Sanchez-Bañuelos* (1996) al hablar de la educación física escolar orientada hacia la salud y el bienestar.

El área de Educación Física tiene en el cuerpo y en la motricidad humana los elementos esenciales de acción educativa, orientándose en primer lugar al desarrollo de las capacidades vinculadas con la actividad motriz y a la adquisición de elementos de cultura corporal que contribuyan al desarrollo personal y a una mejor calidad de vida. Su enseñanza en las edades de Educación Primaria, debe fomentar especialmente la adquisición de capacidades que permitan reflexionar sobre el sentido y los efectos de la actividad física, y a la vez, asumir actitudes y valores adecuados a la gestión del cuerpo

y la conducta motriz. En este sentido, el área se orienta a crear hábitos de práctica saludable, regular y continuada a lo largo de la vida, así como a sentirse bien con el propio cuerpo, lo que contribuye a una mejora de la autoestima. Por otra parte, la inclusión de la vertiente lúdica y de experimentación de nuevas posibilidades motrices puede contribuir a establecer las bases de una buena educación para el ocio.

Es obvio que la práctica asidua de ejercicio físico proporciona grandes beneficios a nuestro cuerpo y organismo, aunque estos dependerán del tipo de ejercicio, el número de sesiones u otra serie de aspectos que se relacionan con los principios del entrenamiento, así como la mejora de nuestra condición física, definida por *Barbany, Bieniarz, Carranza, Fuster y otros* (1986), como “el conjunto de cualidades o capacidades motrices del sujeto, susceptibles de mejora por medio de trabajo físico”. Por su parte, *Verjoshanski* (citado en *Delgado y Tercedor*, 2002) afirma que la condición física es “la capacidad de realizar una tarea específica, soportar las exigencias de esa tarea en condiciones específicas de forma eficiente y segura donde las tareas se caracterizan en una serie de elementos que incurren en una atención física y psicológica concreta”.

De acuerdo a estas definiciones, podemos resumir que la condición física, es aquella capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga (cansancio) y previniendo las lesiones.

La condición física ha ido tomando importancia por su relevancia en la realidad social y por la satisfacción de practicar la actividad física. Debemos decir que la condición física de una persona viene determinada por una serie de factores, unos variables, que se pueden modificar, y otros invariables, que no permiten ser modificados. Los primeros hacen referencia, por ejemplo, a nuestra genética, edad o género. De la misma manera que la genética nos confiere un color de piel determinado, también condiciona la calidad de nuestros músculos, huesos, tendones, etc. De manera que unas personas son muy flexibles, otras fuertes, otras veloces, otras muy coordinadas, etc. o todo lo contrario. Por otra parte, en los segundos, podemos hablar de la alimentación, el descanso, la higiene, la prevención de lesiones o los hábitos sociales. Estos factores conforman un estilo de vida saludable, y al ser modificados pueden mejorar o empeorar la condición física.

Para tener una buena condición física debemos desarrollar aquellas capacidades físicas entendidas como un conjunto de factores o atributos que orientan a una persona para la realización de una determinada actividad física y le posibilitan, mediante su ejercitamiento, a que desarrolle al máximo su potencial físico. Estas capacidades físicas dependen, por un lado, de los sistemas cardiovascular, respiratorio y locomotor, y determinan los aspectos cuantitativos del movimiento (cuanto aguantas, cuanta velocidad, cuanto lanzas, etc.); mientras que por el otro, dependen de la calidad del sistema nervioso y se refieren a aspectos de dirección y control, es decir, determinan los aspectos cualitativos del movimiento (como te mueves).

### 5.1. CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

Tras haber realizado una aclaración terminológica y haber relacionado los conceptos de salud y condición física, pasamos a mostrar una clasificación de las capacidades físicas que forman parte de la condición física. Cabe destacar que diversos autores, entre los que destacamos a *Porta* (1988), hablan por una parte de *capacidades motrices*, donde encontramos *la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad*; y por otra parte de *capacidades perceptivo-motrices*, donde se engloban *el equilibrio y la coordinación*. Además, algunos proponen *la agilidad* como *capacidad resultante* de la combinación de algunas capacidades incluidas en las dos anteriores.

En el ámbito educativo debemos partir de una orientación educativa y lúdica del movimiento basándonos en la salud del individuo para trabajar dichas capacidades y cualidades. Como futuros docentes de Educación Física debemos conocer las necesidades, posibilidades y limitaciones de nuestro alumnado, las pausas de recuperación y progresiones necesarias en el planteamiento de los ejercicios físicos, cómo afectan determinados tipos de ejercicios al organismo, cuáles son aplicables y cuáles no, en qué edades se pueden aplicar, en definitiva, conocer la repercusión de la actividad física en el organismo de los alumnos. A continuación pasamos a presentar las capacidades físicas básicas relacionadas con la condición física.

Las capacidades físicas básicas, también llamadas cualidades físicas básicas, podemos definir las como las predisposiciones, caracteres, posibilidades o características que la persona posee, innatos en ella, susceptibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono postural. Siguiendo de nuevo a *Porta* (1988), la división de las

capacidades físicas básicas propuesta a continuación, en resumen, es una de las más utilizadas actualmente, pretendiendo, al mismo tiempo, establecer un nexo de unión entre las corrientes educativas psicomotrices y lo factores de ejecución deportivos. Atendiendo a las *capacidades motrices* podemos encontrar:

- **RESISTENCIA:** *Porta* (1988) la define como “la capacidad de realizar un trabajo, eficientemente, durante el máximo tiempo posible”, mientras que *Cuadrado* (1995) nos dice que la resistencia es “la capacidad física que nos va a permitir llevar a cabo esfuerzos de distinta intensidad y duración en las mejores condiciones de ejecución posible”. Tipos de resistencia:
  - *Resistencia aeróbica:* capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un largo periodo de tiempo. El tipo de esfuerzo es de intensidad leve o moderada, existiendo un equilibrio entre el gasto y el aporte de oxígeno.
  - *Resistencia anaeróbica:* capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible. Aquí, el oxígeno aportado es menor que el oxígeno necesitado.
  
- **FUERZA:** Para *Sánchez* (1984) la fuerza es “la capacidad de vencer resistencias que se oponen a la progresión de nuestros movimientos”. Por su parte, y de forma similar, *Mora* (1989) afirma que la fuerza es “la capacidad para vencer resistencias o contrarrestarla por medio de la acción muscular”. Tipos de fuerza:
  - ✓ *Fuerza máxima:* cuando la oposición a superar es muy grande, es decir, la capacidad de vencer cargas máximas sin tener en cuenta el tiempo que se tarda en hacerlo. Ejemplo: empujar a una persona más pesada.
  - ✓ *Fuerza resistencia:* cuando movemos cargas ligeras repentinamente y durante un tiempo más o menos largo, es decir, la capacidad de mantener una contracción el mayor tiempo posible. Ejemplo: saltar a la comba durante un minuto.
  - ✓ *Fuerza explosiva:* cuando el movimiento contra una oposición es muy rápido, es decir, para vencer una resistencia mínima a máxima velocidad. Ejemplo: impulsarnos para realizar un salto de longitud.
  
- **VELOCIDAD:** *Grösser* (1992) a partir de unos análisis detallados de los mecanismos humanos la define como “la capacidad de conseguir, en base a procesos cognitivos,

máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas”. Ese mismo año, el *Diccionario de las Ciencias y los Deportes*, afirma que la velocidad es “la capacidad de reaccionar en el menor tiempo posible a un estímulo o señal, ejecutar los movimientos cíclicos y/o acíclicos que se oponen a resistencias diferentes a velocidad máxima”. Tipos de velocidad:

- *Velocidad de reacción*: reaccionar ante una determinada señal o estímulo. Ejemplo: el lapso de tiempo que ha transcurrido desde que el portero observa la trayectoria del balón hacia la portería y decide lanzarse.
  - *Velocidad de movimiento*: realizar un movimiento determinado con la mayor rapidez posible. Ejemplo: lanzarse al suelo para atrapar un balón.
  - *Velocidad de desplazamiento*: es desplazarse en el menor tiempo posible entre dos distancias. Ejemplo: cuando tienes que llegar antes que el contrario hacia un balón dividido.
- **FLEXIBILIDAD**: *Martínez-López (2003)*, define la flexibilidad como “la capacidad física para llevar a cabo movimientos de amplitud de las articulaciones, así como la elasticidad de las fibras musculares”. Por su parte, *Araujo*, en numerosos textos (2001) sostiene que la flexibilidad puede entenderse como “la amplitud máxima fisiológica pasiva en un determinado movimiento articular”. La flexibilidad depende de:
- *La elasticidad muscular*: capacidad de los músculos para acortarse o estirarse y recuperar su longitud inicial.
  - *La movilidad articular*: capacidad de movimiento de las articulaciones.

Todas estas capacidades no presuponen un proceso de elaboración sensorial muy complicado, siempre y cuando no se trate de movimientos repetitivos de gran intensidad o rapidez. Al ser necesaria la coordinación para su realización, deberíamos reconsiderar la clasificación de dicha capacidad, por ello, pasamos a mostrar aquellas capacidades perceptivo-motrices, entre las que encontramos:

- **COORDINACION**: Para *Morehouse (1976)* la coordinación es “el control nervioso de las contracciones musculares en la realización de los actos motores”, mientras que para *Le Boulch (1987)* es “la integración, el buen funcionamiento del sistema nervioso central y la musculatura esquelética durante el ejercicio, es decir, la capacidad de

generar movimiento de forma controlada y ajustada a los requerimientos que han originado”. Tipos de coordinación:

- *Coordinación dinámica general*: dominio del cuerpo en aquellas acciones que requieren la presencia de todo el cuerpo o de gran parte de él. E decir, se produce un movimiento global y corresponde a lo que denominamos motricidad gruesa.
  - *Coordinación segmentaria*: dominio del cuerpo para las acciones realizadas con una sola parte del mismo o implicando pocas, y se correspondería con lo que denominamos motricidad fina. A su vez puede dividirse en *coordinación óculo-manual* (ojo-mano, lanzar a canasta) y *coordinación óculo-pédica* (ojo-pie, chutar un balón).
- **EQUILIBRIO**: *Mosston (1979)* nos habla de equilibrio como “la capacidad para asumir y sostener cualquier posición del cuerpo, contra la ley de la gravedad”. De otra manera, *García y Fernández (2002)* afirman que el equilibrio consiste en “las modificaciones tónicas que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad”. Tipos de equilibrio:
- *Equilibrio dinámico*: facultad de mantener la posición adecuada durante la ejecución de un movimiento pese a los constantes cambios de posición y desplazamiento del centro de gravedad. Ejemplo: mientras corremos evitando que no pillen jugando a “STOP”.
  - *Equilibrio estático*: habilidad para mantener la posición del cuerpo estable, sin que se produzcan desplazamientos del mismo o de sus segmentos. Ejemplo: aguantar en la posición de “STOP” hasta que te salven.
  - *Equilibrio post-vuelo*: posiciones o acciones posteriores a un vuelo. Ejemplo: saltar de una espaldera y caer en un aro.

Podríamos introducir dentro de este apartado la *percepción espacio-temporal*, que se basa en que el niño reconozca las nociones de espacio (lugar donde nos movemos) y de tiempo, aunque este es más subjetivo (no es perceptible). Ambas dos, son esenciales para la realización de movimientos y el desarrollo del *esquema corporal*, al que varios autores, como *Ajuriaguerra (1962)*, *Pieron (1968)* o *Mosso (1984)* hacen referencia como la representación mental del propio cuerpo. En las sesiones de Educación Física deben trabajarse de manera conjunta, mediante el empleo del juego,

con tareas donde se recurran las trayectorias. Estas capacidades perceptivo-motrices suponen, al contrario que las motrices, un proceso de elaboración sensorial muy elaborado, y además están muy interrelacionadas entre sí y con las motrices. Es lógico pensar que la calidad y/o correcta ejecución de un movimiento no dependerá solamente de la capacidad de asimilación e intelectualización de la misma, sino que también dependerá por igual de las posibilidades funcionales o de ejecución, es decir, de las capacidades motrices. Por todo ello, y para concluir este apartado de clasificación de las capacidades físicas que influyen en la condición física, debemos considerar aquellas *capacidades resultantes* de la interacción de las nombradas anteriormente, donde encontramos:

- **AGILIDAD:** *Sheppard y Young (2006)*, la definen como “un movimiento corporal total rápido con cambio de velocidad o de dirección en respuesta a un estímulo”, mientras que para *Mosston (1979)* la agilidad es “la habilidad que se tiene para mover el cuerpo en el espacio”, y añade que requiere de una combinación de fuerza y coordinación para que todo el cuerpo pueda moverse de una posición a otra (como en la realización de una voltereta hacia delante o el salto en una danza). La perfecta combinación entre la coordinación (regulación), la flexibilidad (amplitud), la velocidad (rapidez) y el equilibrio (control) determinan la buena agilidad de una persona.

Tras haber definido y clasificado todas las capacidades motrices, perceptivo-motrices y resultantes relacionadas con la condición física, y por consiguiente con el movimiento, hablaremos en el siguiente punto del presente trabajo de los beneficios que aporta el desarrollo de las capacidades físicas a través de la actividad física, nuestra mejorando de esta manera la condición física.

### **5.2. BENEFICIOS EN EL CUERPO A TRAVÉS DEL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA**

Como hemos mencionado anteriormente, la práctica continuada de ejercicio físico proporciona grandes beneficios para el cuerpo y el organismo, aunque estos dependen del tipo de ejercicio, el número de sesiones u otros tipos de aspectos relacionados con el entrenamiento. A continuación mostraremos algunos de los efectos

que genera el desarrollo de la condición física a través de la actividad física en los diferentes órganos y sistemas, observando la gran cantidad de beneficios que su práctica tiene para el cuidado del cuerpo.

Efectos beneficiosos sobre el *aparato locomotor*:

- ✓ Se produce un ensanchamiento de las fibras musculares.
- ✓ Hipertonía muscular, es decir, tensión muscular exagerada y permanente cuando un músculo está en reposo.
- ✓ Se retarda la descalcificación de los huesos.
- ✓ Tonifica tendones y músculos.
- ✓ Mejora la movilidad articular y la elasticidad.
- ✓ Se retrasa la aparición de la fatiga muscular.
- ✓ En general, mayor capacidad funcional, mayor agilidad y por ello menor riesgo de lesiones.

Efectos beneficiosos sobre el *sistema cardiorrespiratorio*:

A) *Sistema cardiovascular*:

- ✓ Se produce una hipertrofia del corazón aumentando el volumen sistólico (volumen de sangre expulsada en cada sístole), y como consecuencia disminuye la frecuencia cardiaca.
- ✓ Incremento de la capilarización y mejora de la elasticidad de los vasos, y como consecuencia mejora en la conducción de la sangre.
- ✓ Más cantidad de eritrocitos (glóbulos rojos).
- ✓ Mayor concentración de hemoglobina, cuya función es transportar el oxígeno hasta los tejidos y eliminar el dióxido de carbono.
- ✓ Mejor capacidad para mantener constante el pH de la sangre (7,4), posibilitando un mayor endeudamiento de oxígeno, y como consecuencia, mayor rendimiento en los esfuerzos medios constantes; ya que el carácter ligeramente alcalino de la sangre (pH mayor que 7) le permite neutralizar las sustancias ácidas que se producen en el metabolismo anaeróbico.
- ✓ Disminución de lípidos (grasas) en la sangre.

B) *Sistema respiratorio*:

- ✓ Mayor eficacia en el ciclo respiratorio, ya que la hipertrofia de la musculatura intercostal y diafragmática posibilita una mejor ventilación pulmonar.

## Juegos tradicionales y condición física en la Educación Primaria

- ✓ Pulmones más potentes. Mayor capacidad vital, V.E.M.S. e índice *Tiffeneau*. El sujeto de vida sedentaria tiene una capacidad vital de 4 litros, un V.E.M.S. de 3,2 litros y un índice de *Tiffeneau* de un 70-80 por ciento, mientras que una persona entrenada tienen una capacidad vital de 5 litros, un V.E.M.S. de 4,2 litros y un índice de *Tiffeneau* de un 85-95 por ciento.
- ✓ Mayor número de alvéolos disponibles y mayor cantidad de éstos, por lo que aumenta la facilidad de intercambio gaseoso.

### Efectos beneficios sobre el *sistema nervioso*:

Existen tres tipos de funciones que se ven beneficiadas por la práctica y mejora de la condición física a través del ejercicio físico, y son las siguientes:

- ✓ *Funciones motoras*: la persona mejora su coordinación dinámica general, su coordinación segmentaria, sus receptores exteroceptivos, su sentido kenestésico, etc.
- ✓ *Funciones sensitivas*: se mejora el esquema corporal.
- ✓ *Funciones intelectivas*: se mejora la lógica motriz, lo que sitúa a la persona en una evidente ventaja para solucionar problemas motrices.

### Efectos beneficios sobre el *sistema endocrino*:

La actividad física provoca la secreción de hormonas que influyen de una u otra manera en el metabolismo. Las hormonas más significativas estimuladas son las siguientes:

- ✓ *La testosterona y sus derivados*: inciden directamente sobre el crecimiento del corazón.
- ✓ *La hormona del crecimiento*: produce efectos hipoglucemiantes, permitiendo la metabolización de la glucosa.
- ✓ *Las hormonas tiroideas*: son fundamentales para metabolizar las proteínas.
- ✓ *La parathormona (PTH) y la calcitonina*: imprescindibles para la formación del tejido óseo.

Efectos beneficios sobre el *aparato digestivo*:

El aparato digestivo es el conjunto orgánico más susceptible al estado emocional de la persona. Las actividades físico-deportivas proporcionan le proporcionan una relajación mental y como consecuencia una disminución del estrés (uno de los mayores enemigos de la salud psíquica y de la sociedad actual). Además, debemos añadir que está demostrado que una actividad física y moderada incrementa el nivel de autoestima y mejora la sensación de bienestar, así como la condición física. El profesor *Hans Selye* con una dilatada experiencia en este campo, afirma, en los años 30, que si no se utilizan los músculos, el cerebro y otros órganos, pierden eficacia. Para mantenernos en forma debemos ejercitar tanto nuestro cuerpo como nuestra mente. Estas exigencias, continuadas pero moderadas, a nuestros músculos y cerebro aumentan la tensión que el medio nos ofrece. De esta manera se entrena la tensión y se evita el estrés, pero no debemos hablar nunca de términos absolutos ni caer en la reflexión de que a mayor cantidad de actividades mejor condición física, y por tanto mayor salud.

Por último, añadir que estamos hablando de actividad física moderada, porque una vez que superamos los niveles considerados como normales, nos sumergimos en el profesionalismo, con unas exigencias a veces peligrosas. Por un lado, exigencias físicas, donde el rendimiento es el único objetivo, y por el otro, unas exigencias mentales, mediante depresiones o estrés producido por la tensión y los intereses puestos en juego.

### **6. PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

Una vez mostrada la primera parte del trabajo, basada en la búsqueda de información y relación entre los deportes, los juegos, los juegos tradicionales, la condición física y la salud; pasamos a presentar a continuación la segunda parte del mismo, la cual se va a centrar en un proyecto de investigación, en el que estableceremos el objetivo principal de estudio, así como la metodología que llevaremos a cabo y el posterior análisis de los resultados de dicho proyecto, los cuales pasaremos a resumir posteriormente en unas conclusiones que vengán a sintetizar aquellos aspectos más importantes del estudio.

## 6.1. CONTEXTO DE APLICACIÓN

El proyecto de investigación se ha realizado con alumnos y alumnas de 5º y 6º de Educación Primaria del “CEIP Pedro I” de la localidad de Barbastro. Este, es un colegio público que cuenta con 500 alumnos (entre Educación Primaria e Infantil), un claustro de 39 maestros (la mayoría maestras) estable y 26 personas que podemos incluir entre el personal no docente (auxiliar administrativa, conserje, monitores de tiempo libre y personal de limpieza). El edificio consta de tres plantas, en la primera encontramos a los alumnos de Infantil, mientras que en las otras dos se hallan los alumnos de Primaria.

Desde el punto de vista sociocultural podemos decir que la situación del centro ha variado mucho en los últimos años con la llegada de personas inmigrantes, ya que los alumnos que proceden de Barbastro y alrededores conviven en el centro con otros alumnos de nacionalidades muy distintas (Marruecos, Gambia, China, Bulgaria, Rumanía, etc.) También hay que destacar que el centro cuenta con alumnos que vienen de familias con un nivel económico muy distinto, por ejemplo podemos encontrar alumnos provenientes de familias con un nivel económico muy bajo (de etnia gitana) junto con alumnos que provienen de familias con un nivel económico medio, además de algunos alumnos con necesidades educativas especiales.

Este colegio cuenta con diferentes programas como el de pizarra digital, apertura de centros, refuerzos, segunda lengua extranjera y el programa de bilingüismo en francés, entre otros. Este último programa hace que, los alumnos de 5º y de 6º, dispongan de dos horas semanales de Educación Física.

Cabe destacar también la localización y proximidad a la principal área comercial y de servicios de la ciudad, así como su cercanía con el parque de la Paz o el pabellón polideportivo “Ángel Orús”, los cuales pueden ofrecer atractivos para muchas personas.

En cuanto al equipamiento e instalaciones del centro, además de las 16 aulas para cada grupo de alumnos convenientemente equipadas y de los amplios pasillos, el colegio dispone de los siguientes espacios:

- ✓ Biblioteca.

## Juegos tradicionales y condición física en la Educación Primaria

- ✓ Aula de música.
- ✓ Aulas de idiomas (para francés e inglés).
- ✓ Aulas de psicomotricidad y expresión.
- ✓ Aula de teatro.
- ✓ Gimnasio y vestuarios.
- ✓ Aula de alternativas y desdobles.
- ✓ Despacho de orientación.
- ✓ Despacho de Educación Física y apoyos.
- ✓ Aula de Pedagogía Terapéutica.
- ✓ Aula de Audición y Lenguaje.
- ✓ Aulas de informática (11 equipos en cada aula).
- ✓ Despachos de secretaria y dirección.
- ✓ Cocina y comedor.
- ✓ Sala de audiovisuales con video, cañón y DVD.
- ✓ Sala de laboratorio.
- ✓ Aula de reposo.
- ✓ Aula de desdobles.

Además del ya citado gimnasio con el que cuenta el centro, así como distintas salas de psicomotricidad y expresión, el colegio dispone de dos pistas de fútbol/balonmano y una de baloncesto en el exterior. Cuando coinciden dos o más cursos para realizar Educación Física, el centro cuenta con un patio, un gimnasio y dos salas de expresión, e incluso otros espacios más cercanos, como pueden ser el Parque de “La Paz”, para realizar las diferentes sesiones que se puedan desarrollar en las unidades didácticas del curso, como por ejemplo orientación.

### **6.2. CARACTERÍSTICAS DE LOS ALUMNOS**

Como hemos comentado en el apartado anterior, el proyecto de investigación que hemos llevado a cabo, ha sido realizado con alumnos de los cursos de 5º y 6º de Educación Primaria, lo cuales presentan de modo general las siguientes características en diferentes ámbitos:

- ✓ **Ámbito cognitivo**
  - ❖ Excelente memoria y selección selectiva.

## Juegos tradicionales y condición física en la Educación Primaria

- ❖ Aumentan su lógica de pensamiento.
  - ❖ Se inician en la capacidad de abstracción.
  - ❖ Mejoran el grado de atención.
  - ❖ Actúan mentalmente de forma más segura, rápida y eficaz.
- ✓ **Ámbito motor**
- ❖ Tienen completamente desarrollada la lateralidad.
  - ❖ Se consolida el equilibrio motor alcanzado.
  - ❖ Comienzan los procesos de cambio característicos de la adolescencia.
  - ❖ Se produce un desequilibrio que requiere de la formación de una nueva imagen corporal.
- ✓ **Ámbito afectivo**
- La caída del prestigio del adulto va en aumento, les gusta ser tratados con una persona mayor.
  - Empiezan a reflexionar antes de actuar.
  - Aparece la voluntad.
  - Adaptan sus sentimientos al mundo.
  - Abandonan las reacciones impulsivas.
- ✓ **Ámbito social**
- Se encuentran integrados en el grupo o pandilla de carácter marcadamente unisexual, nada democrático.
  - Comienzan a aparecer los intereses sexuales.
  - Padres y profesores dejan de ser figuras significativas, produciéndose los primeros conflictos con la “autoridad”.
  - Comienzan los procesos de cambio característicos de la adolescencia.

Estos son los rasgos más comunes entre el alumnado aunque, pueden aparecer en mayor o menor grado, según los condicionantes personales y socioculturales de cada alumno. En cuanto al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo (ACNEAE), tenemos que decir que, entre los cuatro cursos que han realizado este proyecto (5° A, 5° B, 6° A y 6° B) únicamente contamos con una alumna de origen

chino, la cual no entiende ni habla muy bien el lenguaje castellano, por lo que no se han realizado adaptaciones curriculares significativas.

### **6.3. OBJETIVO DEL PROYECTO**

Una vez mostrado el contexto y las características principales del alumnado con el que hemos realizado el proyecto de investigación, pasamos a explicar en qué consiste el mismo, y qué es lo que pretendemos conseguir, es decir, el objetivo principal del mismo.

Este proyecto surge de la idea de trabajar la condición física en Educación Primaria de una manera “inhabitual” a la que podemos encontrar hoy en día en el profesorado de Educación Física, y no es otra que mediante los juegos tradicionales. Por ello el objetivo de este proyecto es observar la potencial influencia de los juegos tradicionales en la condición física de los alumnos de 5º y 6º de Educación Primaria.

De esta manera, observaremos si la práctica de esta tipología de juegos a través de la realización de unidad didáctica de siete sesiones, influye en mayor o menor medida en el desarrollo de las capacidades físicas que determinan la condición física de una persona.

### **6.4. METODOLOGÍA**

Para poder alcanzar el objetivo anteriormente presentado, se efectuaron con los alumnos de 5º y 6º de Educación Primaria una batería de pruebas físicas, antes y después, de la realización de unidad didáctica de juegos tradicionales, que se realizó en siete sesiones, es decir, con una duración de tres semanas y media. De esta manera se llevó a cabo una evaluación inicial y final con la realización de las pruebas físicas, y la anotación de los resultados de las mismas. Y fue durante la unidad didáctica, donde se observaron los progresos que realizaron los alumnos.

En primer lugar, presentaremos las pruebas físicas que se llevaron a cabo, señalando que el evaluador de dichas pruebas fue el mismo al inicio y al final de la

unidad didáctica, siguiendo el mismo protocolo en las mismas condiciones. Las pruebas físicas fueron las siguientes:

- ❖ Prueba de flexibilidad: flexión de tronco sentado.
  - ✓ Objetivo: Medir la flexibilidad de la cintura.
  - ✓ Material: Banco sueco, libro, metro y celo.
  - ✓ Descripción: Los alumnos/as se sitúan descalzos frente a uno de los dos lados del banco, teniendo la planta de los pies en contacto continuo con el banco. Para realizar este test deberán flexionar el tronco, sin flexionar las piernas, extendiendo los brazos y la punta de los dedos de las manos sobre un libro colocado en la parte superior del banco. Se anotará la posición máxima capaz de mantenerse durante al menos dos segundos.
  - ✓ Observaciones: no se doblarán las piernas, ni se aplicarán rebotes o tirones. Se podrán realizar dos-tres intentos por alumno/a.



Figura 1. Prueba de flexibilidad

- ❖ Prueba de fuerza de piernas: salto hacia delante a pies juntos.
  - ✓ Objetivo: Medir la fuerza explosiva de las extremidades inferiores (piernas).
  - ✓ Material: Metro y celo.
  - ✓ Descripción: Los alumnos/as deberán situarse con los pies ligeramente separados y a la misma distancia de la línea de partida. Con ayuda del impulso de brazos, ejecutarán un salto hacia delante, sin carrera ni salto previo al mismo. Se deben impulsar con los dos brazos a la vez y no pisar la línea de salida. La medición se efectuará desde la línea de impulso hasta la posición de cualquier parte del cuerpo más cercana a dicha línea tras el salto.
  - ✓ Observaciones: se realizarán tres intentos, anotándose el mejor de ellos.

- ❖ Prueba de fuerza de brazos: lanzamiento de balón.
  - ✓ Objetivo: Medir la fuerza de las extremidades superiores (brazos).
  - ✓ Material: Balón de baloncesto, metro y celo.
  - ✓ Descripción: Los alumnos/as deberán situarse con los pies separados y a la misma distancia de la línea de partida. Con ayuda del movimiento del tronco, realizarán un lanzamiento de balón por encima de la cabeza hacia delante, sin carrera ni salto previo. La medición se efectuará desde la línea de lanzamiento hasta el primer impacto del balón en el suelo.
  - ✓ Observaciones: se realizarán tres intentos, anotándose el mejor de ellos.



Figura 2. Pruebas de fuerza de piernas y brazos

- ❖ Prueba de coordinación: Platte-Tapping.
  - ✓ Objetivo: Medir la velocidad de las extremidades superiores y la coordinación segmentaria (óculo-manual).
  - ✓ Material: Mesa, corchos, y cronómetro.
  - ✓ Descripción: Los alumnos/as se sitúan frente a una mesa con los pies ligeramente separados. La mesa quedará a una altura por debajo del ombligo. Colocando la mano no dominante en la parte central y la dominante en uno de los corchos, deberán tocar alternativamente, durante 30 segundos, cada uno de los corchos, manteniendo la mano no dominante parada y en permanente contacto con el rectángulo.

## Juegos tradicionales y condición física en la Educación Primaria

- ✓ Observaciones: se realizará un intento y no se contarán las “tocadas” seguidas en un mismo corcho.



Figura 3. Prueba de coordinación.

### ❖ Prueba de velocidad: 25 metros línea recta.

- ✓ Objetivo: Medir la velocidad de reacción y de desplazamiento. Material: Conos y cronómetro.
- ✓ Descripción: Los alumnos/as deberán situarse con los pies separados (uno delante y uno detrás) en la posición de salida. A la señal de “preparados..., listos,... ¡ya!” deberán correr durante 25 metros en línea recta hasta llegar a la meta en el menor tiempo posible.
- ✓ Observaciones: se realizará un intento y no deberán salir antes de la señal.



Figura 4. Prueba de velocidad.

❖ Prueba de agilidad: Circuito.

- ✓ Objetivo: Medir la agilidad como capacidad resultante de distintas capacidades físicas (fuerza, velocidad, coordinación y equilibrio)
- ✓ Material: Conos, aros, picas, valla y cronómetro.
- ✓ Descripción: Los alumnos/as deberán situarse con los pies separados (uno delante y otro detrás) en la posición de salida. En primer lugar deberán saltar una valla, para después realizar un zig-zag entre picas. A continuación se desplazarán a la zona de aros, donde deberán pisar con un pie en cada aro, para, por último, dirigirse a un cono, rodearlo y correr de nuevo hacia la valla para saltarla. El cronómetro se detendrá cuando los alumnos/as hayan cruzado la línea de meta.
- ✓ Observaciones: se realizará un intento y cualquier error producido durante la realización del circuito hará que se sume medio segundo al tiempo final.



Figura 5. Prueba de agilidad.

Como hemos podido observar tras la explicación de las pruebas físicas que realizaron los alumnos para evaluar su condición física, una de las capacidades físicas, la *resistencia*, no fue evaluada durante este proyecto, debido a que ya fue trabajada por la profesora en una de las unidades didácticas previas a la realización de este proyecto. En concreto, en la unidad de Carrera de Larga Duración (para ambos cursos), centrada únicamente en esta capacidad, por ello decidimos trabajar nosotros el resto de capacidades físicas.

En lo referente a la unidad didáctica, debemos decir que nosotros no formamos parte de la misma, es decir, fue la profesora del colegio la que organizó y llevó a cabo

esta unidad, ya que no pretendíamos influir en los resultados de las pruebas, realizando aquellos juegos tradicionales que más pudieran condicionar los resultados. La duración de la misma, como hemos dicho anteriormente, fue de tres semanas y media, en las que se realizaron dos sesiones por semana (siete sesiones en total), de una hora de duración cada sesión. Todas las sesiones estuvieron divididas en tres partes fundamentales:

- ❖ Parte inicial: donde se realizaba una explicación de lo que el alumnado debía realizar durante la sesión y un calentamiento previo con movilidad articular y juegos.
- ❖ Parte central: donde se desarrollaban diferentes juegos tradicionales.
- ❖ Vuelta a la calma: donde se aprovechaba para que los alumnos reflexionaran acerca de los juegos trabajados, a la vez que reproducían ejercicios de estiramientos de un compañero o de la profesora.

En cuanto a los juegos tradicionales, se desarrollaron un total de veinte en las diferentes sesiones de la unidad (ver Anexo I), los cuales pasamos a reflejar en la siguiente tabla:

Tabla 2. Listado de juego tradicionales realizados en la unidad didáctica.

<b>JUEGOS TRADICIONALES</b>			
Billas de Jaca	Pulso de pica	La comba	Tula
El palo <i>arrastrao</i>	Roba piedras	La goma	Carrera de sacos
El pañuelo	La colica del abadejo	La picota	Tiro de palo
Frontón Rebullón	Lanzamiento de albarca	Plan	Balón Prisionero
Urda	Salto a pies juntos	Rayuela	Tiro de sogas

Los métodos de enseñanza que se utilizaron durante las diferentes sesiones, tanto de las pruebas físicas por un lado, como las de la unidad didáctica, por el otro, para hacer más eficiente el proceso de enseñanza- aprendizaje, fueron los siguientes:

- Mando directo: ya que los alumnos debían imitar el modelo de referencia de cada prueba física, existiendo un control en la ejecución del alumno.

## Juegos tradicionales y condición física en la Educación Primaria

- Asignación de tareas: durante la unidad didáctica la profesora transfería a los alumnos algunas decisiones e información acerca del juego que se desarrollaba en cada momento, y éstos los realizaban según su ritmo o nivel, ya que el trabajo era el mismo para todos. Además. La profesora transmitía feedback y conversaba con sus alumnos.
- Resolución de problemas: La profesora planteaba un problema en algunos juegos tradicionales (Roba piedras, por ejemplo), y los alumnos debían ser capaces de encontrar las diferentes soluciones al mismo con total libertad.

A la hora de realizar las pruebas físicas pudimos observar una serie de errores en los alumnos, entre los más frecuentes destacamos:

- ✓ Prueba de agilidad: no enlazar correctamente todos los pasos del circuito, mala coordinación de pies en la zona de aros.
- ✓ Prueba de fuerza de brazos: saltar a la hora de lanzar el balón, adelantar los pies tras haber lanzado el balón.
- ✓ Prueba de velocidad: reaccionar tarde tras la señal de salida, saltar antes de cruzar la línea de meta, desacelerar antes de llegar a la línea de meta.
- ✓ Prueba de coordinación: golpear dos veces en el mismo corcho, parar de golpear tras haber golpeado dos veces seguidas en el mismo corcho.
- ✓ Prueba de flexibilidad: flexionar las piernas, golpear el libro con los dedos adelantando la posición final del mismo.
- ✓ Prueba de fuerza de piernas: caer al suelo tras dar el salto siendo la parte del cuerpo próxima a la línea de salto una diferente al talón de los pies (en la mayoría de los casos las manos).

Una vez explicados los errores más comunes pasamos a mostrar unas tablas (ver Anexos II y III) en las cuales se presentan, en datos numéricos, los resultados obtenidos por los alumnos en la realización de las pruebas físicas. Los apartados en los que se dividen cada una de las tablas son los siguientes:

- Edad.
- Nombre del alumno/a.
- Prueba física.
- Ítems: tiempo (en segundos) para las pruebas de agilidad y velocidad, distancia (en centímetros) para las pruebas de fuerza de brazos y fuerza de piernas, así

## Juegos tradicionales y condición física en la Educación Primaria

como para la flexibilidad; y número de repeticiones para la prueba de coordinación.

- Evaluación inicial y evaluación final.
- Resultados de las pruebas.

Para finalizar este apartado, y antes de comenzar con el análisis de los resultados, debemos añadir que antes de que los alumnos realizaran las pruebas físicas en la sesión de evaluación inicial, se les entregó una ficha de recogida de datos. En la misma se les preguntaba por los deportes que practicaban, tanto ellos como sus padres, fuera del horario escolar (actividades extraescolares), el número de día/s que lo practicaban y si competían o no, para tener controladas aquellas variables que puedan llegar a influir en los resultados obtenidos al principio y al final del proceso analizado.

Tabla 3. Ficha de recogida de datos alumnos.

FICHA RECOGIDA DE DATOS ALUMNOS		
NOMBRE:		
CURSO:	EDAD:	
DEPORTE PRACTICADO. DÍA/S A LA SEMANA:		
COMPETICIÓN:	SI	NO
PADRE/MADRE/TUTOR LEGAL PRACTICA ALGÚN DEPORTE:		

Decir además que el equipo directivo del centro fue informado acerca del proyecto que se quería realizar y autorizó el mismo, poniendo a su disposición todo el material necesario para su realización. Los padres también fueron informados y se les entregó un aviso escrito (ver Anexo IV) para autorizar a sus hijos a realizar el proyecto.

## 6.5. LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Previo al análisis de los resultados debemos tener en cuenta aquellos aspectos que pueden influir en los resultados de las pruebas físicas, y por consiguiente con el objetivo principal de nuestro proyecto de investigación. Estos aspectos son los siguientes:

- Las actividades extraescolares que realicen los alumnos fuera del horario escolar durante el tiempo en el que se lleve a cabo el proyecto de investigación.
- El nivel de condición física de los alumnos, previo al proyecto de investigación, ya que en todos ellos no va a ser el mismo, y por lo tanto las mejoras en los resultados de unos u otros pueden variar más o menos.
- El tiempo de duración de la unidad didáctica, en nuestro caso de siete sesiones. Al no disponer de más tiempo, la influencia de los juegos tradicionales en la condición física puede ser menor.
- La ausencia de un grupo control, el cual no realice la unidad didáctica, pero sí las pruebas físicas, para poder observar de este modo, a través de dos grupos, la influencia en mayor o menor medida.

## 6.6. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

En lo referente a la ficha de recogida de datos, los resultados obtenidos fueron los siguientes:

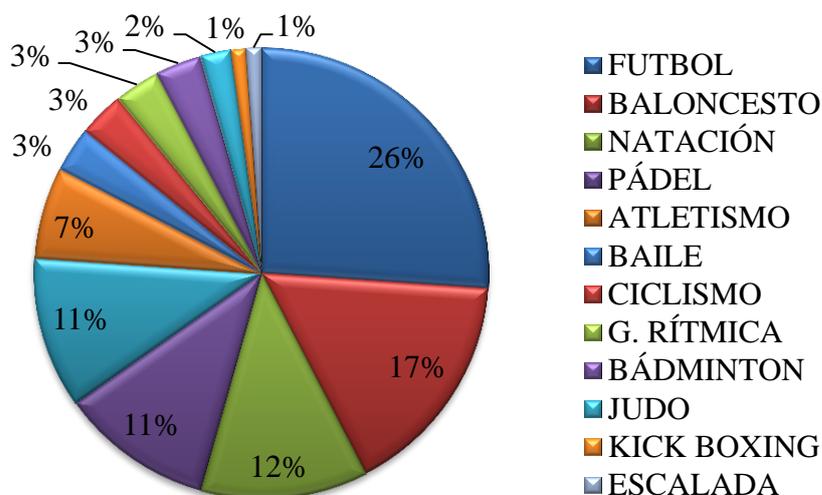


FIGURA 6. Actividades extraescolares de los alumnos.

## Juegos tradicionales y condición física en la Educación Primaria

De los 88 alumnos que realizaron el proyecto de investigación, 79 practicaban algún deporte fuera del horario escolar, tal y como podemos apreciar en la anterior figura. De los alumnos que realizaban deporte, doce practicaban al menos dos deportes durante la semana, y más de un tercio competía los fines de semana. La influencia del ámbito familiar también se puede observar en la práctica de deportes, ya que por un lado la mayoría de alumnos que no realizaban deporte durante la semana, sus padres tampoco lo hacían. Mientras que por el otro lado, con los alumnos que sí que practicaban deporte, se ha podido observar como sus padres también lo hacían, siendo los deportes más practicados el ciclismo, la natación, el pádel, la gimnasia (pilates, yoga,...) y el running.

Tras haber observado anteriormente los resultados de la ficha de recogida de datos, pasamos a continuación a analizar los resultados obtenidos en las pruebas físicas realizadas por los alumnos de 5º y 6º de Educación Primaria. En primer lugar, mostraremos una serie de figuras en la que podemos observar el resultado promedio de las pruebas físicas de ambos cursos. En todas ellas aparecen los datos obtenidos en la evaluación inicial y final, pudiendo apreciar de manera visual la diferencia entre ambas evaluaciones.

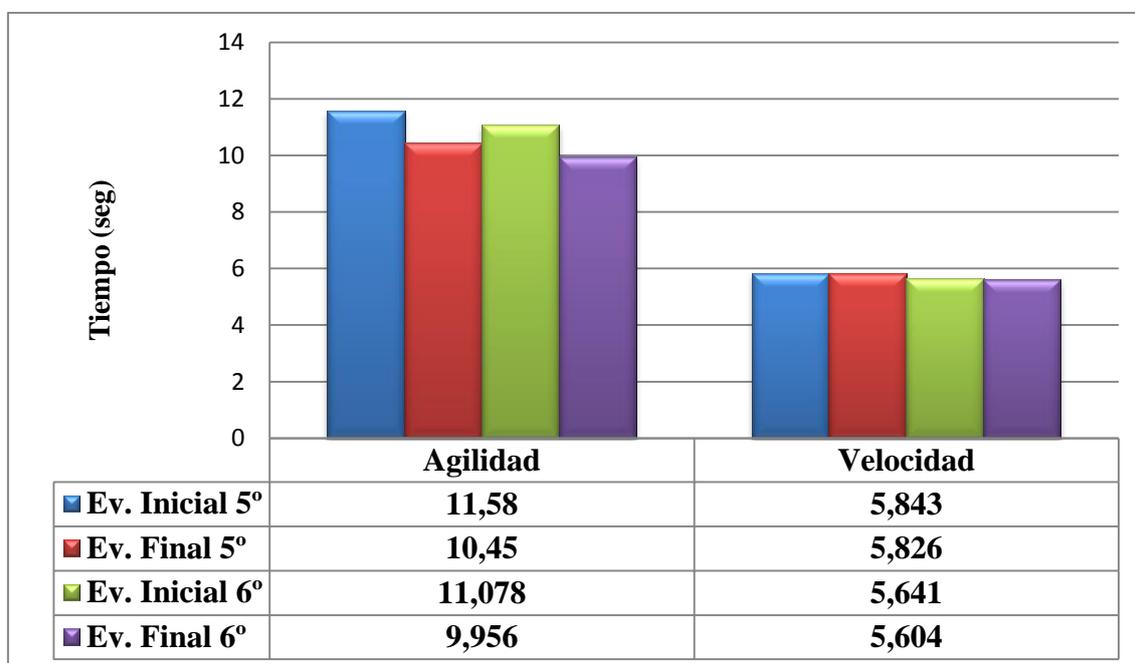


Figura 7. Resultados promedio obtenidos en las pruebas físicas de agilidad y velocidad por los alumnos de 5º y 6º de Ed. Primaria.

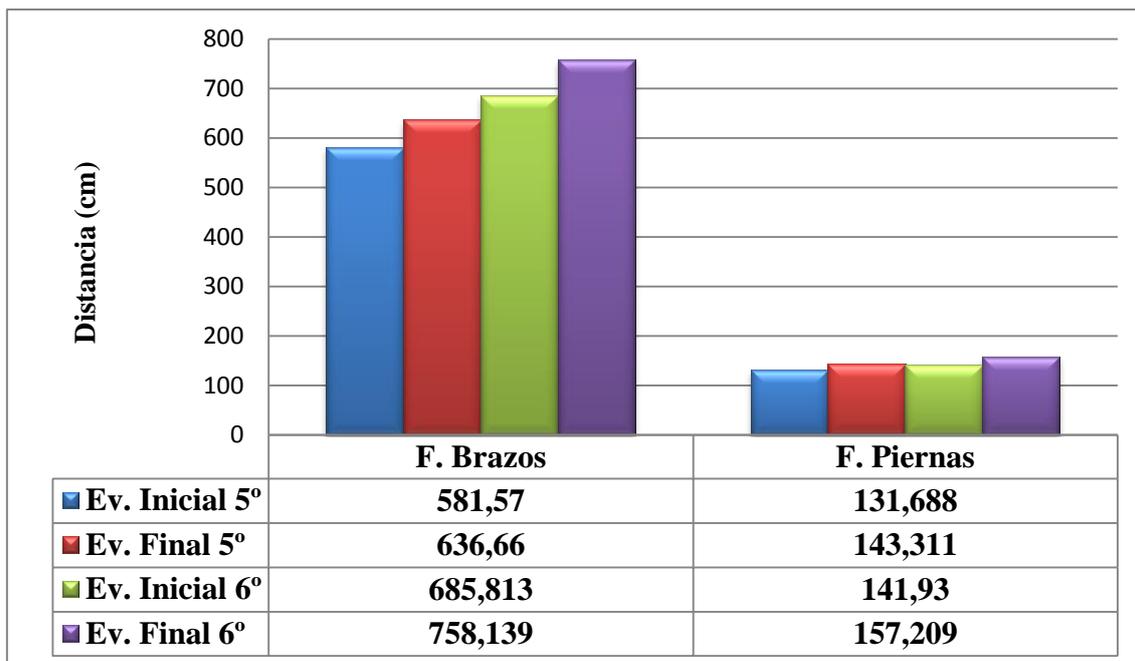


Figura 8. Resultados promedio obtenidos en las pruebas físicas de fuerza de brazos y piernas por los alumnos de 5º y 6º de Ed. Primaria.

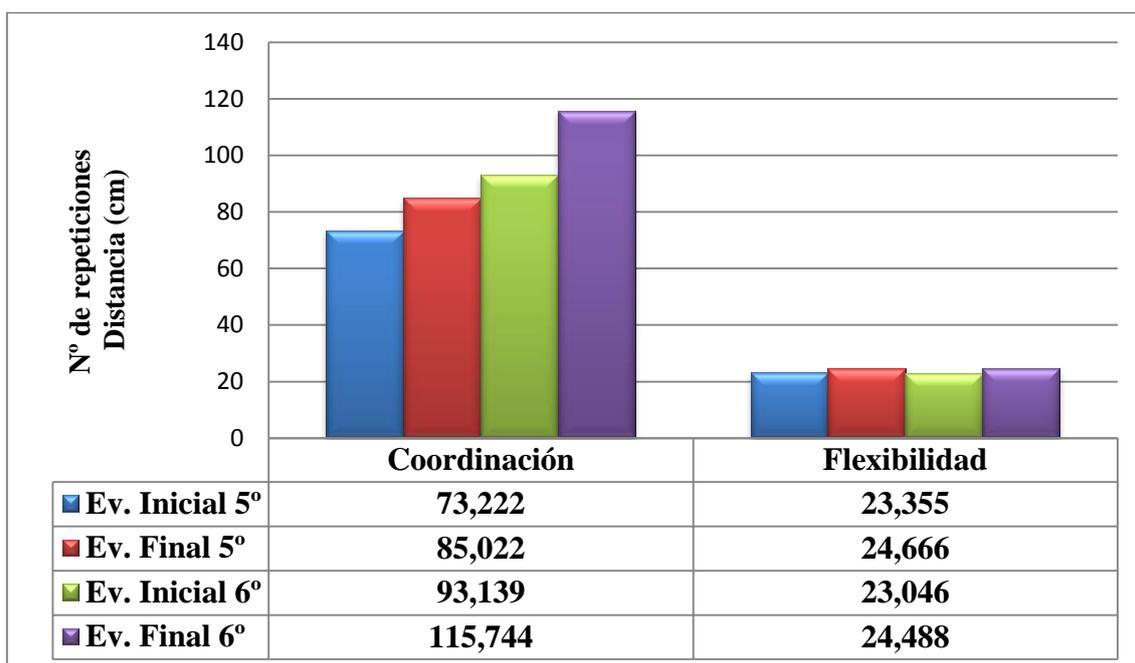


Figura 9. Resultados promedio obtenidos en las pruebas físicas de coordinación y flexibilidad por los alumnos de 5º y 6º de Ed. Primaria.

## Juegos tradicionales y condición física en la Educación Primaria

Para poder analizar de forma completa los anteriores resultados de las pruebas físicas, mostraremos a continuación una serie de figuras, que reflejan la relación entre los alumnos y el número de pruebas mejoradas por los mismos.

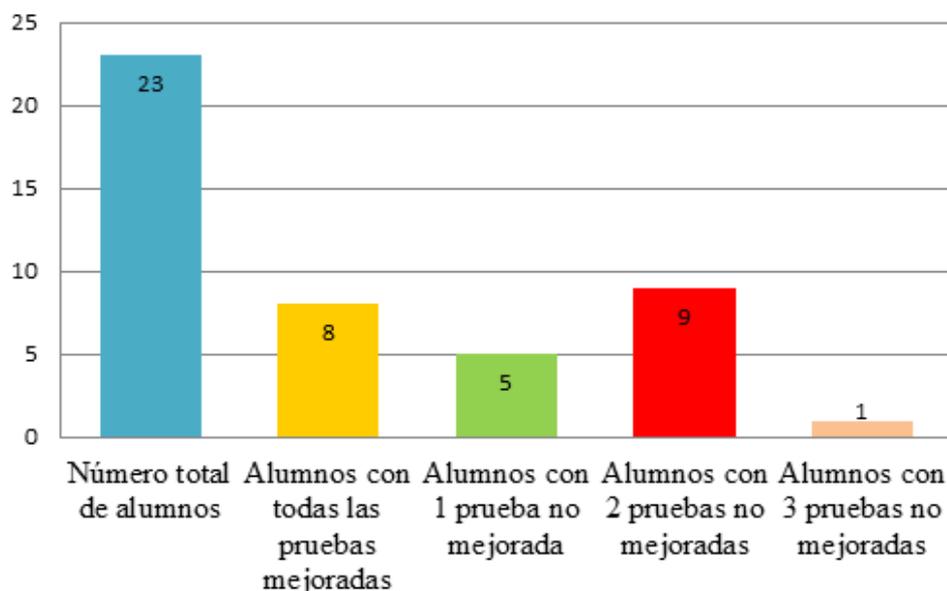


Figura 10. Pruebas físicas de los alumnos de 5º A.

Como podemos observar en la anterior figura, la clase de 5º A cuenta con 23 alumnos, de los cuales 14 son chicos y 9 son chicas. La prueba que menos veces han mejorado es la de velocidad (6 alumnos y 3 alumnas), mientras que la que más se ha mejorado es la de agilidad (14 alumnos y 8 alumnas).

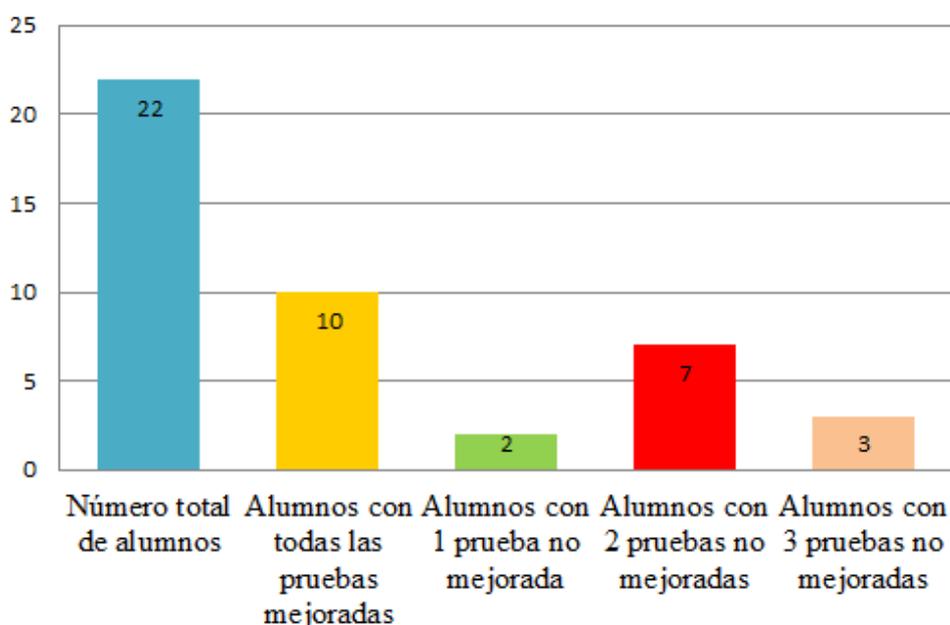


Figura 11. Pruebas físicas de los alumnos de 5º B.

## Juegos tradicionales y condición física en la Educación Primaria

En relación a la figura anterior, el número de alumnos que forman parte de la clase de 5° B es de 22, entre los que encontramos a 12 chicos y 10 chicas. Por un lado, la prueba que más veces se ha mejorado es la de agilidad (12 alumnos y 9 alumnas), mientras que por el otro, las pruebas menos veces han sido mejoradas son la de velocidad (4 alumnos y 2 alumnas) y la de fuerza de brazos (5 alumnos y 1 alumna).

Las diferencias entre las clases de 5° curso son evidentes en relación a las pruebas de fuerza de brazos, coordinación y fuerza de piernas, mientras que en el resto los resultados son similares.

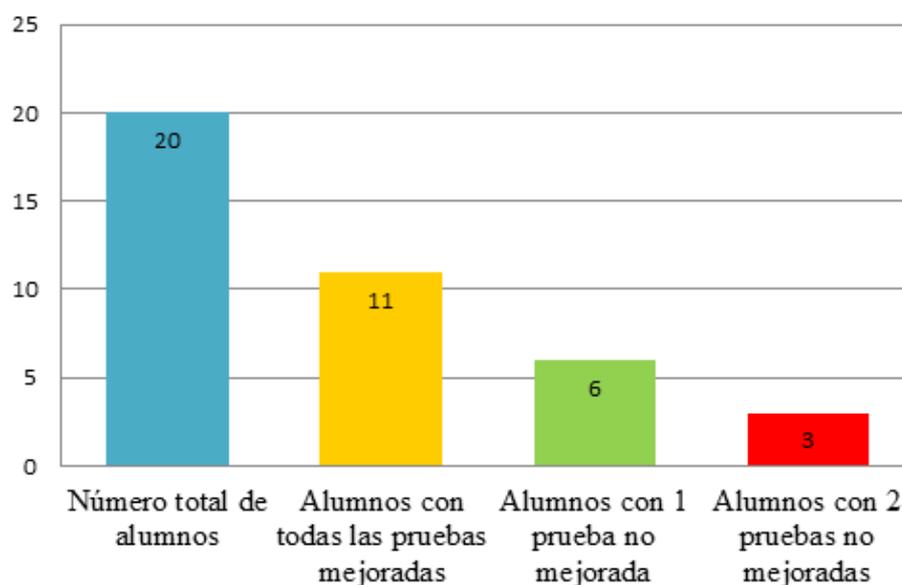


Figura 12. Pruebas físicas de los alumnos de 6° A.

Respecto a la figura de los alumnos de 6° A, podemos observar que el número de alumnos que integran dicha clase es el menor de todas las clases (20), y además es número de chicas (11) es superior al de chicos (9). Las pruebas que más veces se han mejorado son la de coordinación y la de fuerza de piernas, siendo todos los alumnos capaces de superarse en sus marcas iniciales, Por el contrario, la prueba que menos veces ha sido mejorada es la de velocidad (2 alumnos y 4 alumnas).

## Juegos tradicionales y condición física en la Educación Primaria

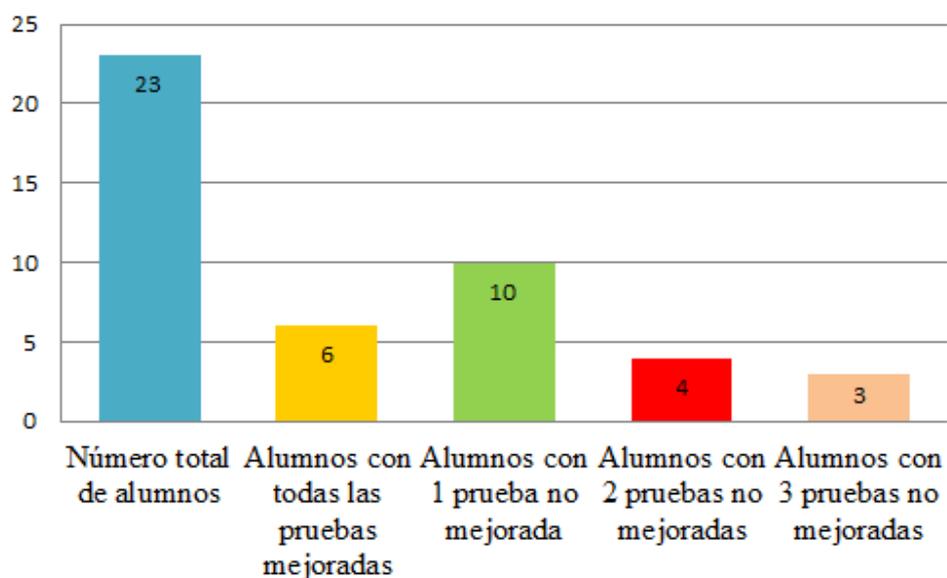


Figura 13. Pruebas físicas de los alumnos de 6° B

Por último, en la anterior figura observamos que el número de alumnos que integra la clase de 6° B es de 23, siendo 12 chicos y 11 chicas los que la forman. Las pruebas que más veces se han mejorado son la de agilidad y la de coordinación, siendo un único alumno el que no ha sido capaz de superar sus marcas iniciales, mientras que el resto de alumnos sí lo han hecho. La prueba que menos veces ha sido mejorada es la de velocidad (6 alumnos y 3 alumnas).

Las diferencias entre esta clase de 6° B y los dos cursos de 5° siguen siendo evidentes en la mayoría de las pruebas, excepto en las de agilidad, donde la marca final es mejor en 6° B, aunque la diferencia es mínima, y en la prueba de flexibilidad, ya que en los cuatro cursos los resultados han sido similares (aproximadamente 24 cm el resultado promedio). De la misma manera que entre cursos hay diferencias, también existen diferencias entre las clases de 6°, apreciables en las pruebas de agilidad y fuerza de brazos, mientras que en el resto, los resultados en mayor o menor media son iguales.

Ahora bien, ¿cómo podemos justificar que la mejora de los resultados obtenidos en las pruebas físicas de evaluación inicial y evaluación final es debida a la influencia de los juegos tradicionales? Para ello debemos valorar si las modificaciones producidas en los valores hallados han podido ser debidas o no por los juegos tradicionales aplicados durante la unidad didáctica. Lo primero que debemos hacer es determinar qué

## Juegos tradicionales y condición física en la Educación Primaria

tipo de capacidad física se relaciona con cada juego y relacionarlo con la condición física, en función de su implicación muscular.

Tabla 4. Relación entre juegos tradicionales y condición física.

<b>JUEGO TRADICIONAL</b>	<b>CAPACIDAD/ES FISICA/S RELACIONADAS</b>	<b>IMPLICACIÓN MUSCULAR</b>
Billas de Jaca	Coordinación (óculo-manual)	Abdominal Extremidades superiores
El palo arrastrao	Coordinación (óculo-pédica)	Abdominal Extremidades inferiores
El pañuelo	Velocidad (de reacción y desplazamiento)	Abdominal Extremidades superiores e inferiores
Frontón Rebullón	Coordinación (óculo-manual) Velocidad (de reacción y desplazamiento)	Abdominal Extremidades superiores e inferiores
Urda	Fuerza (explosiva) Velocidad (de desplazamiento)	Abdominal Extremidades superiores e inferiores
Pulso de pica	Fuerza (máxima) Equilibrio Velocidad (de reacción)	Abdominal Extremidades superiores e inferiores
Roba piedras	Velocidad (de desplazamiento) Resistencia Agilidad	Abdominal Extremidades superiores e inferiores
La colica del abadejo	Velocidad (de reacción y desplazamiento)	Abdominal Extremidades superiores e inferiores
Lanzamiento de albarca	Coordinación (óculo-manual) Flexibilidad	Abdominal Extremidades superiores
Salto a pies juntos	Fuerza (explosiva) Equilibrio	Abdominal Extremidades inferiores
La comba	Fuerza (resistencia) Coordinación (óculo-pédica) Equilibrio	Abdominal Extremidades superiores e inferiores

## Juegos tradicionales y condición física en la Educación Primaria

La goma	Fuerza (explosiva) Flexibilidad Equilibrio	Abdominal Extremidades inferiores
La picota	Coordinación (óculo-manual)	Abdominal Extremidades superiores
Plan	Fuerza (explosiva) Equilibrio	Abdominal Extremidades inferiores
Rayuela	Fuerza (explosiva) Equilibrio	Abdominal Extremidades inferiores
Tula	Velocidad (de desplazamiento) Agilidad	Abdominal Extremidades superiores e inferiores
Carrera de sacos	Fuerza (explosiva) Velocidad (de desplazamiento) Equilibrio	Abdominal Extremidades inferiores
Tiro de palo	Fuerza (máxima) Flexibilidad	Abdominal Extremidades superiores e inferiores
Balón Prisionero	Agilidad Coordinación (óculo-manual) Velocidad (de reacción y de movimiento)	Abdominal Extremidades superiores e inferiores
Tiro de sogas	Fuerza (máxima) Velocidad (de reacción)	Abdominal Extremidades superiores e inferiores

A través de la relación que podemos observar en la anterior tabla, observamos la influencia que han desarrollado los juegos tradicionales practicados a lo largo de la unidad didáctica sobre la condición física de los alumnos de ambos cursos de Educación Primaria. En relación a la implicación muscular, todos aquellos juegos en los que se requiere de estabilidad, se trabaja la zona abdominal; mientras que los que implican saltos, lanzamientos o carreras, se trabajan músculos de las extremidades superiores o inferiores.

Tras este análisis de los resultados del proyecto de investigación y coincidiendo con autores como *Sánchez-Bañuelos* (1986), el cual afirma que a través del juego se utilizan movimientos que implican el manejo del propio cuerpo y movimientos en los que la acción principal se centra en el manejo de objetos (como los lanzamientos, por

ejemplo), podemos considerar que con estos juegos tradicionales desarrollan patrones motrices elementales, así como aspectos de la condición física, que irán evolucionando con la práctica y el paso del tiempo.

Además, podemos reafirmar esta idea de que los juegos tradicionales influyen en la condición física a través de las similitudes que encontramos entre nuestro proyecto y el estudio que realiza el profesor *Alonso-Puello*, del Instituto Superior de Cultura Física y Deporte “Manuel Fajardo”, el cual en su artículo “*Incidencia de los juegos tradicionales en las condiciones físicas saludables de niños de 9 y 10 años del consejo popular Rivas Fraga del municipio Ciego de Ávila*” (2011) muestra dicha influencia a través de una investigación realizada con alumnos de Educación Primaria.

En la misma, utiliza diferentes métodos de nivel teórico-práctico, como test físicos para evaluar indicadores de la condición física (test de fuerza explosiva de las extremidades inferiores, test de flexión profunda o test de velocidad, entre otros) y la práctica de diferentes juegos tradicionales (como el pañuelo, las cuatro esquinas, el gato y el ratón, etc.) para mostrar el incremento que se produce en la condición física de estos alumnos, en un periodo de tiempo más prolongado que nuestro proyecto (24 semanas en su estudio). Con el análisis de los resultados obtenidos, pudo constatar que los juegos tradicionales aplicados permitieron desarrollar a los alumnos su condición física.

### **6.7. CONCLUSIONES**

Tras haber analizado, contrastado y justificado los resultados obtenidos en la realización de las pruebas físicas iniciales y finales de nuestro proyecto de investigación, pasamos a establecer una serie de conclusiones que sinteticen aquellos aspectos más importantes del mismo.

En primer lugar, y fijándonos en los resultados obtenidos en las pruebas físicas de evaluación inicial y final podemos concluir que:

- El 100% de los alumnos ha mejorado en al menos tres pruebas.
- Más del 65% de los alumnos ha mejorado en cinco de seis pruebas realizadas.

## Juegos tradicionales y condición física en la Educación Primaria

- En torno al 26 % de los alumnos no ha conseguido obtener mejores resultados en dos pruebas.
- Únicamente el 8% de los alumnos no ha mejorado en tres de las seis pruebas realizadas.
- Los errores cometidos durante el desarrollo de las pruebas iniciales fueron solventados por la mayoría de los alumnos en las pruebas finales, lo cual supuso también un incremento en los resultados de las pruebas finales.
- Las diferencias entre ambos cursos fueron evidentes en la mayoría de las pruebas, exceptuando la de flexibilidad, donde los resultados fueron similares.
- La prueba física que menos veces ha sido mejorada por los alumnos de ambos cursos es la de velocidad.
- Por todo ello, podemos observar el importante incremento que se ha producido en la condición física de los alumnos a través de los juegos tradicionales aplicados durante la unidad didáctica, y de este modo afirmar que los resultados son satisfactorios.

También podemos extraer conclusiones en relación a los juegos tradicionales que se llevaron a cabo en la unidad:

- Por un lado, y como hemos visto anteriormente, los juegos tradicionales practicados por los alumnos durante el proyecto de investigación desarrollaban distintas capacidades físicas, que se relacionan de manera directa con la condición física de los alumnos.
- De este modo, hemos visto como trabajar los distintos juegos como medio, es decir, supeditado a otros contenidos, en nuestro caso la condición física a través del análisis de las capacidades físicas.
- Por otro lado, no debemos olvidar el componente lúdico de los juegos. A través de estos los alumnos han desarrollado sus capacidades, a la par que se divertían, durante la práctica.
- Además de que estos juegos nos han servido para observar el incremento en la condición física de los alumnos, han ayudado a que estos desarrollaran más sus habilidades sociales, mediante el trabajo en equipo o estuvieran más implicados cognoscitivamente a la hora de resolver problemas que se les presentaran.
- La motivación y el interés intrínseco también son aspectos que genera el juego en los alumnos, tanto para su aprendizaje como para su posterior desarrollo.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ❖ Adell, J.A., García, C. (1999) *El fenómeno deportivo en Aragón. Del juego tradicional al deporte moderno*. D.G.A. Zaragoza.
- ❖ Almond, L. (1992) *El ejercicio físico y la salud en la escuela*. En Devís, J. y Peiró, C. (eds) *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*. Ed. Inde. Barcelona.
- ❖ Araújo, C. G. S. (2001) Consultado (15-10-2015) *Flexitest: An office method for evaluation of flexibility*. Sports & Medicine Today, 1:34-7. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd116/flexibilidad-conceptos-y-generalidades.htm>
- ❖ Barbany, Bieniarz, Carranza, Fuster y otros. (1986) Consultado (3-10-2015) *La condición física. Evolución de las tendencias*. Recuperado de <http://www.juntadeandalucia.es/averroes/emilioprados/EF/confis.htm>
- ❖ Blanchard, K. y Cheska, A. (1986) *Antropología del deporte*. Ed. Bellaterra. Barcelona.
- ❖ Blázquez, D. (1986) *Iniciación a los deportes de equipo*. Ed. Martínez Roca.
- ❖ Blázquez, D. (1995) *La iniciación deportiva y el Deporte Escolar*. Ed Inde. Barcelona.
- ❖ Cagigal, J.M. (1971) *Ocio y deporte en nuestro tiempo*. Cátedras universitarias de tema deportivo cultural, nº2 (pp. 83-129)
- ❖ Cagigal, J. M. (1985) *Pedagogía del deporte como educación*. Revista de Educación Física. Renovación de teoría y práctica (3), 5-11.
- ❖ Cagigal, J.M. (1996) *Obras Selectas. (Volumen I)*. Cádiz: COE.
- ❖ Contreras, O. (1998). *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Ed. Inde. Barcelona.
- ❖ Cuadrado, G. (1995). *La mejora de la Velocidad de Reacción y Ejecución en los Deportes Colectivos. Metodología de entrenamiento*. Revista Española de Educación Física. 2, (2): 31-34.
- ❖ *Cuerpo de maestros* (2006). Consultado (11-11-2015) *Temario de oposiciones de Educación Física*. Recuperado de <https://books.google.es/books?id=Er0NtIfifHgC&pg=PA8&dq=cuerpo+de+maestros&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjrv4urxIzLAhWKbxQKHdwwDdoQ6AEILzAA#v=onepage&q=cuerpo%20de%20maestros&f=false>
- ❖ Delgado, M. y Tercedor, P. (2002) *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. Ed. Inde. Barcelona.

- ❖ Durand, G. (1962) *El adolescente y los deportes*. Ed. Luis Miracle. Barcelona.
- ❖ Expósito Bautista J. (2006) *El juego y el deporte popular, tradicional y autóctono en la escuela. Los bolos huertanos y bolos cartageneros*. Ed. Wanceulen. Sevilla.
- ❖ Fraile Aranda, A. (1997). *Reflexiones sobre la presencia del deporte en la escuela*. Revista Educación Física, 46. pp (5-11)
- ❖ García, J. A. y Fernández, F. (2002) *Juego y Psicomotricidad*. Ed. CEPE. Madrid.
- ❖ García Ferrando, M. (1990) *Aspectos sociales del deporte: una reflexión sociológica*. Alianza Editorial. Madrid.
- ❖ García Serrano, R. (1974) *Juegos y Deportes Tradicionales en España*. En cátedras universitarias de tema deportivo cultural 19: 125-250.
- ❖ Grösser, M. (1992) *Entrenamiento de la velocidad*. Ed. Martínez Roca Barcelona.
- ❖ Grösser, Manfred y colaboradores (1988) “*Test de la Condición Física*”. En: Eurofit (1988), citados por Sánchez, A. (1996)
- ❖ Hernández Moreno J. (1994) *Fundamentos del deporte: análisis de las estructuras del juego deportivo*. Ed. Inde. Barcelona.
- ❖ Huizinga, J. (1984) *Homo Ludens*. Alianza Editoria/Emece Editores. Madrid.
- ❖ Larraz, A. y Maestro. F (1991) *Juegos Tradicionales Aragoneses en la escuela*. Mira Editores. Zaragoza.
- ❖ Lavega, P (1998) *Los juegos y deportes tradicionales y populares: conceptos y clasificaciones*. Ed. Inde. Barcelona.
- ❖ Lavega, P. (2000) *Juegos y deportes populares tradicionales*. Ed. Inde. Barcelona.
- ❖ Lavega, P. y Olaso, S. (2003) *1000 juegos y deportes populares y tradicionales. La tradición jugada*. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- ❖ Le Boulch, J. (1987) *La educación psicomotriz en la escuela primaria*. Barcelona: Paidós.
- ❖ Le Boulch, J. (1996) *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Barcelona: Paidós.
- ❖ Ley orgánica para la mejora de la calidad educativa (LOMCE) (Ley Orgánica 8/2013, 9 de diciembre). Boletín Oficial del Estado, nº 295, 2013, 10 diciembre.

- ❖ Maestro, F. (1996) *Del tajo a la replaceta. Juegos y divertimentos del Aragón rural*. Ediciones 94. Zaragoza.
- ❖ Material docente de la asignatura *Actividades físicas colectivas* con código 26655 durante el curso académico 2013-2014 impartida en la Universidad de Zaragoza (Campus de Huesca)
- ❖ Martínez López, E. J. (2003) Consultado (11-11-2015) *La Flexibilidad: pruebas aplicables en educación secundaria*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd58/flex.htm>
- ❖ Matveiev, L. (1975) *Periodización del entrenamiento deportivo*. Educación física y deporte, Moscú.
- ❖ Mesonero Valhondo A. (1994) *Psicología de la Educación motriz*. Servicio de publicaciones. Universidad de Oviedo.
- ❖ Mooston, M. & Asworth, S. (1993) *La enseñanza de la Educación Física. La reforma de los estilos de enseñanza*. Hispano Europea. Barcelona.
- ❖ Mora, J. (1989). *Las capacidades físicas o bases del rendimiento motor*. Cádiz: Colección: Educación Física 12-14 años. Servicio de deportes.
- ❖ Moreno Palos, C. (1992). *Juegos y Deportes Tradicionales en España*. Ed. Gymnos. Madrid.
- ❖ Navarro Adelantado, V. (1993) *El juego infantil. Aprender a jugar y aprender jugando. Juegos y deportes tradicionales*. Ed. Inde. Barcelona.
- ❖ Navarro Adelantado, V. (2002) *El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores*. Ed. Inde. Barcelona.
- ❖ Omeñaca, R; Ruiz Omeñaca, J. V. (1998) *Juegos cooperativos y Educación Física*. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- ❖ Orden de 16 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Consultado (27-12-2015) Recuperado de [http://www.educaragon.org/HTML/carga\\_html.asp?id\\_submenu=52](http://www.educaragon.org/HTML/carga_html.asp?id_submenu=52)
- ❖ Orden de 24 de enero de 2003 de la Consejería de Educación y Ciencia por la que se aprueban las “Normas de diseño y constructivas para los edificios de uso docente”. Consultado (9-1-2016) Recuperado de <http://www.juntadeandalucia.es/boja/2003/43/3>

- ❖ Ortí, J. (2004) *La animación deportiva, el juego y los deportes alternativos*. Ed. Inde. Barcelona.
- ❖ Parlebás, P. (1988) *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Unisport.
- ❖ Parlebás, P. (1989) *Perspectivas para una educación física moderna*. Málaga: Unisport.
- ❖ Porta, J. (1988) *Las capacidades físicas básicas*. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- ❖ Porta J. y otros (1988) *Programas y Contenidos de la Educación Física y Deportiva*. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- ❖ *Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de Educación Primaria*. Consultado (4-1-2016) Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2014-2222>
- ❖ Rusch H. y Weineck J. (2004) *Entrenamiento y práctica deportiva escolar*. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- ❖ Sánchez Bañuelos, F. (1992). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Ed. Gymnos. Madrid.
- ❖ Sánchez Bañuelos, F. (1996) *La actividad física orientada a la salud*. Ed. Gymnos. Madrid.
- ❖ Sánchez Bañuelos, F. (2000) *Análisis del deporte en edad escolar. Una alternativa para el futuro*. En el libro del I Congreso Nacional de Deporte en edad escolar. Noviembre 2000. Patronato Municipal de Dos Hermanas. Sevilla.
- ❖ Seybold A.M. (1974). *Principios pedagógicos en la Educación Física*. Kapelusz. Buenos Aires.
- ❖ Subiza, J.M. (1991). *Juegos tradicionales en el Valle de Estereibar a Ortazadar: El deporte y los juegos tradicionales*. VII Jornadas de folclore y cultura tradicional. Ortazadar, Irán
- ❖ Vygotsky, L.S. (1933,1966) *El papel del juego en el desarrollo*. En VYGOTSKY, L.S. *Mind in Society: The development of higher mental processes*. Cambridge, M. A. Ed: Harvard University Press. Versión castellana, Crítica: Barcelona (1982).

## 8. ANEXOS

- **Anexo I:** Explicación juego tradicionales aplicados en la unidad didáctica.
- **Anexo II:** Autorización para la realización de las pruebas físicas.
- **Anexo III:** Tabla resultados alumnos 5º de Educación Primaria.
- **Anexo IV:** Tabla resultados alumnos 6º de Educación Primaria.

## Anexo I. Explicación de los juegos tradicionales de la unidad didáctica.

<b>BALÓN PRISIONERO</b>
<b>Material:</b> Pelota de tamaño medio.
<b>Superficie de juego:</b> Rectángulo (más o menos amplio) dividido en dos zonas iguales.
<b>Desarrollo del juego:</b> Con ambos equipos situados en sus respectivas zonas, se trata de ir eliminando a los distintos jugadores del equipo contrario, lanzando una pelota y tratando de darle en el cuerpo. Los jugadores de un mismo equipo pueden pasarse la pelota hasta que uno decida lanzar a un contrario, que para evitar ser eliminado debe esquivarla, sin salirse de su propia zona. En caso de ser eliminado, el jugador pasa a ocupar la zona contrario, quedando detrás de la línea que delimita la zona contraria, esperando a que sus compañeros le pasen la pelota, para poder lanzarla a un contrario. En caso de que toque en un rival, el jugador eliminado volverá a su campo de origen y estará salvado. El juego dura hasta que todos los jugadores del equipo contrario sean eliminados.
<b>Normas:</b> Si un jugador lanza la pelota a un contrario para intentar eliminarlo pero éste la coge en el aire, puede devolverla tratando de eliminar a otro. Si un jugador al intentar eliminar al contrario la pelota toca primero en el suelo y de rebote le da, éste no es eliminado porque la pelota tiene que golpearle directamente. El último jugador de un equipo, en el mismo punto del campo donde ha sido eliminado tendrá la oportunidad de que su equipo gane, de la siguiente forma: se quedará inmóvil en dicho punto, con los pies juntos y tendrá que esquivar diez lanzamientos que harán los jugadores contrarios. Si en los diez lanzamientos no consiguen volverle a dar su equipo resultará vencedor.

<b>BILLAS DE JACA</b>
<b>Material:</b> Son 9 billas de madera de pino, siendo una de ellas más alta, 75 cm. y las otras de 60 cm. La central tiene la cabeza redonda y las otras en punta. Una lanzadera de encina, haya o de roble de un peso de 500 g.
<b>Superficie de juego:</b> Terreno llano, donde se colocan las billas de tal manera que en el medio esté la más alta, en un cuadrado de 1 m. de lado. La línea de lanzamiento se sitúa a 7 m. de longitud.
<b>Desarrollo del juego:</b> Se trata de tirar alguna de las billas y puntuar. Puntuación→ Cada billa derribada vale dos puntos pero si se trata de la central su valor es de 5 puntos salvo que caiga fuera del cuadrado, que entonces son 9. A partir de 20 puntos, las billas, menos la central que conserva el mismo valor, supone un punto.
<b>Normas:</b> Gana la partida el primero que logra 25 puntos y si se pasa vuelve a 16. Cuando se sobrepasa la puntuación de 25 puntos se llama “pasión”. Si en el lanzamiento no se derriba ninguna billa se denomina “fallón.”

<b>CARRERAS DE SACOS</b>
<b>Material:</b> un saco, de arpillera, de envasar arroz, de plástico, etc.
<b>Superficie de juego:</b> Preferiblemente, un suelo blando, de hierba o tierra, por las posibles caídas que se produzcan durante el juego.
<b>Desarrollo del juego:</b> Cada jugador se sitúa en la línea de salida con sus dos pies dentro del saco, cogiendo con sus manos la parte superior del saco. Los jugadores establecerán la distancia a recorrer que suele depender mucho del terreno disponible. Cuando se dé la salida tendrán que ir saltando como si fueran canguros hasta la línea de llegada, evitando chocar entre ellos.
<b>Normas:</b> El jugador que tenga una caída involuntaria, se podrá levantar y seguir saltando de nuevo pero el que choque – intencionadamente - será descalificado.

<b>EL PALO ARRASTRAO</b>
<b>Material:</b> una gayata o garrote de pastor.
<b>Superficie de juego:</b> Terreno llano.
<b>Desarrollo del juego:</b> Consiste en lanzar con el pie la gayata o el garrote lo más cerca posible de la línea dibujada desde una distancia establecida. Esta línea, de 2 metros de larga, suele situarse a unos 12 pasos o más El lanzamiento se realiza apoyando el extremo inferior de la gayata en la punta del pie y sosteniendo el otro extremo con la mano. Hay que lograr que la curvatura de la gayata se quede lo más cerca posible de la línea dibujada, la que quede más lejos o se pase quedará eliminada, así sucesivamente hasta que quede un ganador. Se llama arrastrao porque un lanzador puede mover otra que ha caído anteriormente en el suelo y desplazarla, haciendo que pase la línea. Cuando se coloca la gayata en la punta del pie, hay que intentar que se coloque en posición de 45° y no vertical, ya que si no se lanzaría hacia arriba o hacia atrás o caer encima del lanzador.
<b>Normas:</b> Colocar y lanzar la gayata de forma correcta.

<b>EL PAÑUELO</b>
<b>Material:</b> Un pañuelo.
<b>Superficie de juego:</b> Terreno llano, dividido en dos zonas iguales.
<b>Desarrollo del juego:</b> Los participantes se distribuirán en dos equipos de igual número de jugadores, otro jugador hará de madre (chico/a que se sitúa en la línea central

## Juegos tradicionales y condición física en la Educación Primaria

sujetando el pañuelo, ver figura derecha). Cada jugador tendrá un número secreto, del núm. 1 hasta tantos números como participantes por cada equipo. La madre, situada en la línea central, con el pañuelo en la mano y extendido, gritará un número y los jugadores de ambos equipos que posean dicho número deberán ir a coger el pañuelo y volver con sus compañeros. Aquél que no coja el pañuelo perseguirá al contrario con la intención de atraparlo antes que llegue hasta donde están sus compañeros.

El jugador que logre coger el pañuelo y volver con sus compañeros sin ser atrapado, se salva y el jugador perseguidor quedará eliminado. El equipo que logre eliminar al otro en su totalidad será el ganador.

**Normas:** Si el pañuelo en algún momento se cae al suelo, puede ser recogido por cualquiera de los dos jugadores.

Todo participante que rebase la línea central sin haber cogido el pañuelo, quedará eliminado.

### FRONTÓN REBULLÓN

**Material:** Pelota pequeña de tenis o de plástico.

**Superficie de juego:** Terreno llano, con una pared (sin ventanas ni puertas). En la pared, a un metro de altura, se dibuja una línea para que la superen o rebasen con la pelota los jugadores tras golpearla; también se dibuja en el suelo otra línea a un metro de la pared en la que se situarán los jugadores que se eliminan durante el juego.

**Desarrollo del juego:** Los jugadores se distribuyen por el campo de juego que está delimitado; uno de ellos hace el saque inicial dejando que la pelota bote en el suelo y golpeándola con la mano hacia la pared antes de que haga su segundo bote; tras el saque inicial otro jugador deberá golpearla hacia la pared dejando que bote en el suelo solo una vez o sin que bote y así sucesivamente hasta que un jugador falle. El juego concluye cuando solo queda ya un jugador.

**Normas:** El jugador que esté más próximo al bote de la pelota será el encargado de golpearla hacia la pared, si no lo hace será eliminado.

Si un jugador falla se colocará de espaldas a la pared dentro del trozo de terreno delimitado. En esta última situación, un jugador podrá volver al juego cuando algún otro golpee la pelota y este primero que está de espaldas a la pared la coja en el aire sin que se le caiga. El jugador que ha cogido la pelota pasará a volver a jugar y el que ha fallado pasará a ocupar su puesto.

Un jugador es eliminado y va a la pared cuando molesta a otro jugador que se dispone a golpear la pelota, cuando tras lanzar la pelota contra la pared ésta bota fuera de los límites del terreno delimitado, cuando la pelota no llega a la pared, cuando rebota por debajo de la línea marcada, cuando falla el saque o intenta darle a la pelota y no le da.

En este juego se pueden conseguir vidas de la siguiente manera, ganando la partida o en vez de golpear la pelota hacia la pared, dándole a un compañero en su cuerpo.

Las vidas las puedes emplear cuando tengas algún fallo en la misma partida o en las sucesivas y así evitar ir a la zona de eliminados.

<b>LA COLICA DEL ABADEJO</b>
<b>Material:</b> Una zapatilla o alpargata.
<b>Superficie de juego:</b> Terreno llano.
<b>Desarrollo del juego:</b> Para comenzar, se sortea quien la “paga” y el resto de los jugadores se colocan sentados en el suelo en “corro”, con la cabeza entre las piernas y los ojos cerrados. El niño/a que la paga, coge la zapatilla y dando vueltas por fuera del corro va cantando: “La colica del abadejo, aquí la plato, aquí la dejo.” Cuando deja de cantar, cada uno de los jugadores que están sentados, comprobará si tiene detrás la zapatilla. Aquel jugador que la tenga se levantará y, con la zapatilla en la mano, perseguirá al que la ha dejado, intentando cogerlo antes de que se siente en el sitio que está libre, dejado por éste.
<b>Normas:</b> Si consigue sentarse, pasará a “pagarla” el jugador que está de pie. Si consigue atraparlo antes de que se siente, volverá “a pagar” el mismo jugador de antes.

<b>LA COMBA</b>
<b>Material:</b> Una cuerda (comba).
<b>Superficie de juego:</b> Terreno llano.
<b>Desarrollo del juego:</b> Dos de los participantes, previo sorteo, cogen un extremo cada uno de la cuerda y empiezan a moverla dando un movimiento rotativo o de balanceo según el juego. El resto debe saltar por encima de la cuerda sin tocarla, hasta fallar. Tiene muchas variaciones según la canción que se canta o tararea, como por ejemplo: “El cocherito leré”, “Dime rey” o “El barquero”.
<b>Normas:</b> Si se toca la cuerda con alguna parte del cuerpo, el jugador estará eliminado.

<b>LA GOMA</b>
<b>Material:</b> Una cuerda elástica (goma).
<b>Superficie de juego:</b> Terreno llano.
<b>Desarrollo del juego:</b> Mediante sorteo se establece que dos jugadores serán los encargados de sujetar la goma, abriendo sus piernas y tensándola. El juego comienza colocando la goma lo más baja posible, es decir tocando el suelo y se irá subiendo conforme se vaya desarrollando el juego. Cada jugador deberá realizar los movimientos que previamente se hayan acordado, uno de ellos pueden ser: Pasar dentro de la goma, después saltar y pisar la goma con cada pie en ambos lados de la goma, finalizando

## Juegos tradicionales y condición física en la Educación Primaria

saltando en el interior de la goma. Si lo realiza correctamente, pasará el turno al siguiente jugador, repitiendo éste las mismas acciones que su compañero.

**Normas:** Si todos los jugadores realizan bien todos los movimientos, la goma se irá subiendo poco a poco pasando por los tobillos, rodillas, mitad del muslo y cintura. El jugador que, en algún momento, al realizar alguna acción del juego, comete un fallo y hace “mala”, pasará a ocupar un puesto de uno de los jugadores que sujetan la goma.

### LANZAMIENTO DE ALBARCA

**Material:** Una albarca o zapatilla.

**Superficie de juego:** Terreno llano y abierto.

**Desarrollo del juego:** Se traza una línea sobre el suelo. Los participantes se ponen detrás de ella tocando la punta de su calzado sobre la misma. Se coge la zapatilla por la parte de atrás del talón, con una mano. Con las piernas abiertas se arroja hacia atrás por encima de la espalda. Una vez que ha caído la zapatilla se mide la distancia en metros.

**Normas:** No coger la zapatilla por los cordones y lanzarla por debajo de las piernas.

### LA PICOTA

**Material:** Una picota (cilindro de madera de 15 a 20 cm. de largo, que tiene los extremos acabados en punta, cómo un lapicero) y un palo de carrasca o haya de 80 cm. a 100 cm. de largo.

**Superficie de juego:** Terreno llano y abierto, donde se marca un círculo de 4 m. de diámetro.

**Desarrollo del juego:** Se coloca la picota en el suelo, en el centro del círculo, dándole un golpe con el palo, en su extremo, de tal manera que consigamos elevarla y así, en el aire, la golpearla hacia delante, intentando que llegue lo más lejos posible. Normalmente se efectúan de 1 a 3 “picotazos”, lanzamientos, según acuerdo de los participantes. Para empezar a jugar, previamente, se realiza un sorteo, dejando los palos en el suelo y lanzando la picota, comenzando aquél que le quede más cerca al palo. Cuando se lanza el primer “picotazo”, donde llega la picota, se realiza otro, hasta 3 veces, según lo acordado, consiguiendo ganar el que más lejos lo envíe en ese recorrido.

**Normas:** Mantener distancias de seguridad.

<b>PLAN Y RAYUELA (DESCANSILLO)</b>
<b>Material:</b> Una tiza y piedras pequeñas.
<b>Superficie de juego:</b> Terreno llano y liso, con una figura de ocho casillas dibujada en el suelo. (En la rayuela en forma de T doble, en el plan rectangular)
<b>Desarrollo del juego:</b> El jugador que empieza, tirará desde fuera una piedra plana a la primera casilla, si la coloca, deberá saltar a la pata coja a la segunda casilla, , seguirá a la tercera, abrirá las piernas para pisar con un pie la casilla cuarta y con el otro pie la quinta, seguirá a la pata coja en la número seis, pisará la siete y la ocho abriendo los pies, hará un giro de 180 grados y volverá al inicio, deshaciendo lo avanzado en las mismas condiciones. Si lo consigue volverá a tirar la piedra a la segunda casilla y así sucesivamente, hasta que falle. En el plan se avanza moviendo la piedra, con el pie de casilla en casilla, sin pisar las líneas y sin salirse fuera del rectángulo de juego.
<b>Normas:</b> No pisar la casilla donde está la piedra, no pisar las líneas, no saltar dos casillas de vez.

<b>PULSO DE PICA</b>
<b>Material:</b> Una pica de madera cilíndrica, de 2 a 2,40 m. de largo; 4 cm. de diámetro
<b>Superficie de juego:</b> Terreno llano, preferentemente de tierra, sin obstáculos y formando un círculo de 5 m. de diámetro.
<b>Desarrollo del juego:</b> Dos jugadores cogen la pica por los extremos, poniéndola debajo de sus axilas, de tal manera que sobresalga un poco evitando roturas de ropa. La pica se sujeta fuertemente con una mano y la otra se coloca detrás de la espalda. Consiste en intentar sacar al contrario del círculo, haciendo fuerza con la pica contra él.
<b>Normas:</b> No se puede apoyar la pica en el hombro, ni resbalar por ella, ni invadir la zona de la pica del contrario, ni apoyar la pica en el suelo, ni tocar el suelo con cualquier parte del cuerpo que no sean los pies, ni separar la pica del tronco.

<b>ROBA PIEDRAS</b>
<b>Material:</b> Piedras o conos, aro o caja.
<b>Superficie de juego:</b> Terreno rectangular, dividido en dos partes iguales.
<b>Desarrollo del juego:</b> Consiste en robar las piedras del otro equipo y colocarlas en la caja fuerte (aro, caja....) situada en el propio campo. Un jugador tocado en el campo contrario es prisionero y permanecerá quieto en el lugar donde ha sido apresado hasta

## Juegos tradicionales y condición física en la Educación Primaria

ser tocado por un compañero del mismo equipo. Si un jugador roba una piedra debe regresar a su campo sin ser tocado y depositarla en la caja fuerte. Si un ladrón es tocado en el campo contrario y está en posesión de una piedra debe colocarla en el lugar del que la cogió y regresar a su campo. No puede ser capturado y regresará por fuera del terreno de juego incorporándose por la línea de fondo. El juego finaliza cuando un equipo consigue capturar el nº determinado de piedras o conos.

**Normas:** Cada jugador en su propio campo es invulnerable y un ladrón sólo puede coger una piedra cada vez.

### SALTO A PIES JUNTOS

**Material:** Tiza.

**Superficie de juego:** Terreno llano donde se pinta una línea de partida.

**Desarrollo del juego:** Los participantes se colocaban tocando con la punta de los pies la línea de partida marcada en el suelo con yeso o con cal, haciendo tres saltos que deben realizarse sin interrupción, sucesivamente, como una rana. La caída de cada uno de los tres saltos debe ser en posición de pies juntos, teniéndolos a la misma altura, sin tener uno más adelantado que el otro, y sin que estén excesivamente separados, con el cuerpo equilibrado, pudiendo inclinarlo hacia delante. El ganador es el saltador que cubra la mayor distancia en los 3 saltos

**Normas:** Se considera nulo el salto cuando los pies no están juntos y si el saltador se desequilibra y cae al final del salto tocando el suelo con la mano.

### TIRO DE PALO

**Material:** Un palo doble, en paralelo, de 38 cm. de longitud y 3 de diámetro, unidos por otros tres más cortos, perpendiculares a éstos y colocados en los extremos y en el centro. En su interior llevan unas varillas, remachadas, de hierro, ya que se ejerce mucha fuerza

**Superficie de juego:** Terreno llano (aconsejable colchoneta para no romper la ropa).

**Desarrollo del juego:** El juego se inicia con los dos participantes sentados en el suelo, uno en frente del otro, con las piernas estiradas y juntas, colocando cada jugador las plantas de los pies pegadas a las del contrario. El palo se sitúa a la altura de los pies en posición horizontal y consiste en tirar hacia atrás y levantar a su contrario del suelo. Se realizará dos veces, intercambiándose el sitio, y en caso de empate se realizará un tercer tiro de desempate.

**Normas:** Prohibido soltar de golpe, para evitar que el contrario se deslice hacia atrás, golpeándose la cabeza en el suelo. Mantener las piernas estiradas y juntas.

<b>TIRO DE SOGA</b>
<b>Material:</b> Una cuerda gruesa de unos 30 m. de longitud y de 3 a 5 cm. de diámetro, un pañuelo (para atarlo al centro) y tiza.
<b>Superficie de juego:</b> Terreno llano, sin obstáculos, marcando una calle de 2 m. de ancha con tres líneas perpendiculares, una central de partida y las otras a 2,50 m. de ésta.
<b>Desarrollo del juego:</b> Consiste en tirar de la sog a en equipo (a la vez), arrastrando al contrario. El pañuelo colocado en el centro de la sog a tiene que sobrepasar las líneas de uno u otro equipo trazadas en paralelo a la línea de partida y que están marcadas en el suelo. Se realizan dos tiradas, cambiando de campo, y en caso de empate se realizará otra sorteando el campo.
<b>Normas:</b> No debemos enrollar la mano en la sog a para evitar lesiones de muñeca; no salir de la calle marcada en el suelo; no se debe soltar la cuerda y el último jugador no se tiene que atar a la cintura sino que la pasará por encima del hombro, cruzando la espalda.

<b>TULA</b>
<b>Material:</b> Ninguno.
<b>Superficie de juego:</b> Terreno llano, sin obstáculos.
<b>Desarrollo del juego:</b> Mediante sorteo se establece quien la paga. El que la paga persigue a cualquier otro jugador intentando tocarlo, si lo consigue, le dice “tú la llevas” y este se convierte en el nuevo perseguidor. Normalmente el jugador que le toca pagarla no puede tocar al jugador que la pagaba en primera instancia, por lo que se dice la frase “no vale devolver la tula”. Los jugadores que no son perseguidos provocan al que la paga para que éste les persiga. Es un juego que no tiene ni ganador ni perdedor el juego termina cuando los jugadores deciden concluir el juego. Variables: Tula en alto o tula venenoso.
<b>Normas:</b> No se puede agarrar a otro jugador, solo tocar.

<b>URDA</b>
<b>Material:</b> Tiza.
<b>Superficie de juego:</b> Terreno llano, sin obstáculos (delimitar “urda” con tiza)
<b>Desarrollo del juego:</b> Mediante sorteo, se establece el jugador que la paga en primer lugar. El que la paga se coloca en la “urda” que es un terreno delimitado. Una vez dentro con las manos unidas grita “urda” y el resto de los jugadores responden: “la burra”. El que la paga sale con las manos unidas a tocar a otro jugador y una vez que lo consigue vuelven los dos corriendo a la “urda”, evitando que los demás compañeros les golpeen en la espalda con la mano abierta. Llegando a la “urda” se cogen de la mano y haciendo una cadena salen a coger a otro compañero; cuando salen gritan “urda” y el resto responde: “la burra”. Los perseguidores cuando van unidos tienen que estar atentos a que los demás jugadores no rompan la cadena mediante un golpe con la mano; pues si lo logran tendrán que volver corriendo como puedan a la urda evitando los golpes en la espalda. Agarrados de la mano, volverán en busca de otro jugador, y así sucesivamente hasta que sólo quede uno que habrá que cogerlo para que así concluya el juego, siendo este el ganador.
<b>Normas:</b> Ningún jugador puede golpear a los que huyen a la “urda” en ninguna parte del cuerpo que no sea la espalda, porque si lo hace, pasará a formar parte de la cadena. Los jugadores que componen la cadena pueden regresar a la “urda” siempre que quieran para recolocar a sus jugadores en el orden que deseen. Solo pueden tocar a los jugadores los que forman parte de los extremos de la cadena.

## Juegos tradicionales y condición física en la Educación Primaria

### **Anexo II:** Autorización para la realización de las pruebas físicas.

Don/Doña \_\_\_\_\_ con DNI \_\_\_\_\_ como  
padre/ madre/ tutor del alumno/a \_\_\_\_\_ del curso \_\_\_ grupo\_\_\_  
AUTORIZO a mi hijo/a para la realización de las pruebas físicas que se llevarán a cabo  
en el CEIP Pedro I con una finalidad educativa y pedagógica en horario lectivo durante  
las sesiones de Educación Física.

En Barbastro a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_

Firma del padre/madre/tutor

Firma del jefe de estudios

Juegos tradicionales y condición física en la Educación Primaria

**Anexo III.** Resultados de las pruebas físicas del alumnado de 5º A y 5º B de Educación Primaria.

Edad: 10-11	Agilidad		Fuerza de brazos		Velocidad		Coordinación		Flexibilidad		Fuerza de piernas	
	Tiempo (seg)		Distancia (cm)		Tiempo (seg)		Nº de repeticiones		Distancia (cm)		Distancia (cm)	
	Ev. Inicial	Ev. Final	Ev. Inicial	Ev. Final	Ev. Inicial	Ev. Final	Ev. Inicial	Ev. Final	Ev. Inicial	Ev. Final	Ev. Inicial	Ev. Final
Alumno 1	10,93	9,58	<b>680</b>	<b>640</b>	5,71	5,40	68	84	14	19	168	170
Alumno 2	11,88	10,50	<b>730</b>	<b>690</b>	<b>5,91</b>	<b>6,10</b>	70	85	27	33	135	138
Alumno 3	10,94	9,87	490	620	5,38	4,98	77	88	23	24	<b>160</b>	<b>158</b>
Alumno 4	11,03	10,39	540	590	<b>5,59</b>	<b>5,97</b>	68	76	15	17	123	147
Alumno 5	11,31	10,22	430	530	<b>6,25</b>	<b>6,51</b>	71	80	<b>20</b>	<b>18</b>	130	130
Alumno 6	11,13	10,03	510	600	6,16	6,07	66	75	19	20	142	149
Alumno 7	12,29	10,98	520	550	6,09	5,79	73	87	27	28	146	151
Alumno 8	12,63	11,03	<b>770</b>	<b>720</b>	<b>6,44</b>	<b>6,97</b>	62	76	19	19	120	124
Alumno 9	11,02	10,69	850	930	6,02	5,87	60	74	27	34	140	151
Alumno 10	11,72	10,44	690	700	5,63	5,37	64	75	14	15	148	174
Alumno 11	11,85	9,91	641	710	6,03	5,88	67	78	21	32	116	139
Alumno 12	<b>12,74</b>	<b>13,59</b>	610	630	5,69	5,23	69	81	27	30	<b>150</b>	<b>146</b>
Alumno 13	11,50	10,56	470	630	6,01	5,75	67	79	23	23	122	134
Alumno 14	11,22	9,44	620	720	<b>5,46</b>	<b>5,74</b>	76	85	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>166</b>	<b>161</b>
Alumno 15	10,28	9,50	360	400	6,94	6,91	73	90	19	20	102	122
Alumno 16	11,98	10,07	510	620	5,84	5,56	66	86	24	25	137	154
Alumno 17	11,81	10,60	630	720	5,10	4,97	71	81	20	25	155	160
Alumno 18	11,78	10,56	430	660	<b>6,47</b>	<b>6,88</b>	60	84	36	40	115	129
Alumno 19	11,70	10,28	790	810	6,81	6,12	<b>72</b>	<b>68</b>	21	22	<b>132</b>	<b>125</b>
Alumno 20	12,27	11,76	390	420	<b>6,53</b>	<b>7,18</b>	<b>65</b>	<b>60</b>	17	17	96	123
Alumno 21	12,25	11,20	480	510	<b>6,25</b>	<b>6,41</b>	75	83	<b>22</b>	<b>21</b>	118	129
Alumno 22	11,81	10,22	<b>810</b>	<b>750</b>	5,50	5,34	68	76	24	24	140	158

Juegos tradicionales y condición física en la Educación Primaria

Alumno 23	11,93	10,75	430	460	<b>6,34</b>	<b>6,98</b>	61	72	<b>20</b>	<b>19</b>	56	139
Alumno 24	11,47	9,98	580	800	5,69	5,29	78	96	30	32	142	150
Alumno 25	10,85	9,23	640	730	5,37	5,21	77	85	26	28	115	124
Alumno 26	12,53	11,28	680	710	<b>6,31</b>	<b>7,22</b>	60	75	15	18	<b>111</b>	<b>106</b>
Alumno 27	10,47	9,54	500	530	5,12	4,70	70	83	40	40	147	155
Alumno 28	11,44	10,98	<b>515</b>	<b>440</b>	<b>5,65</b>	<b>6,21</b>	<b>82</b>	<b>76</b>	33	34	121	156
Alumno 29	11,87	10,23	530	760	<b>5,94</b>	<b>6,37</b>	<b>76</b>	<b>83</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	114	120
Alumno 30	11,91	10,92	430	540	6,03	5,88	69	82	15	17	122	128
Alumno 31	10,60	9,76	830	780	5,47	5,03	74	82	22	23	<b>136</b>	<b>127</b>
Alumno 32	11,44	10,26	570	770	<b>5,40</b>	<b>5,84</b>	75	87	<b>19</b>	<b>15</b>	130	148
Alumno 33	<b>11,96</b>	<b>12,41</b>	525	550	5,97	5,60	77	88	16	16	<b>113</b>	<b>107</b>
Alumno 34	10,97	9,50	505	580	<b>5,85</b>	<b>6,74</b>	92	108	28	28	<b>140</b>	<b>136</b>
Alumno 35	12,53	11,54	510	540	5,75	5,64	95	110	<b>12</b>	<b>11</b>	102	144
Alumno 36	12,79	10,73	405	520	6,38	5,96	82	97	16	17	133	148
Alumno 37	11,77	10,07	490	690	6,16	5,91	77	88	35	36	146	150
Alumno 38	10,56	9,67	510	530	5,38	5,32	80	95	23	24	140	146
Alumno 39	11,10	9,06	<b>880</b>	<b>850</b>	4,41	4,26	94	108	24	24	190	195
Alumno 40	11,32	10,29	520	620	4,84	4,63	79	99	18	22	124	130
Alumno 41	11,68	9,53	420	540	5,63	5,42	79	93	29	31	109	150
Alumno 42	12,66	11,13	800	730	<b>6,06</b>	<b>6,27</b>	73	88	25	26	145	146
Alumno 43	11,03	10,90	520	550	5,66	5,66	78	97	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>154</b>	<b>148</b>
Alumno 44	12,05	10,90	<b>740</b>	<b>720</b>	5,72	5,56	83	92	29	32	129	134
Alumno 45	11,50	9,88	<b>690</b>	<b>560</b>	<b>5,30</b>	<b>5,50</b>	76	91	<b>29</b>	<b>27</b>	146	190
<b>Promedio</b>	11,58	10,45	581,57	636,66	5,843	5,826	73,222	85,022	23,355	24,666	131,688	143,311
<b>D. Estándar</b>	0,648	0,857	137,70	118,85	0,491	0,689	8,309	10,234	6,729	7,154	22,290	18,516

Juegos tradicionales y condición física en la Educación Primaria

Anexo III. Resultados de las pruebas físicas del alumnado de 6º A y 6º B de Educación Primaria.

Edad: 11-12	Agilidad		Fuerza de brazos		Velocidad		Coordinación		Flexibilidad		Fuerza de piernas	
	Tiempo (seg)		Distancia (cm)		Tiempo (seg)		Nº de repeticiones		Distancia (cm)		Distancia (cm)	
	Ev. Inicial	Ev. Final	Ev. Inicial	Ev. Final	Ev. Inicial	Ev. Final	Ev. Inicial	Ev. Final	Ev. Inicial	Ev. Final	Ev. Inicial	Ev. Final
Alumno 46	10,91	8,22	410	760	6,10	6,01	97	123	26	28	135	175
Alumno 47	11,16	9,45	770	910	<b>5,29</b>	<b>5,40</b>	89	99	32	38	140	140
Alumno 48	10,88	8,00	670	810	6,15	6,05	77	114	<b>15</b>	<b>11</b>	110	130
Alumno 49	11,94	10,33	480	570	5,97	5,81	87	123	5	8	136	160
Alumno 50	<b>12,46</b>	<b>13,56</b>	430	540	<b>7,25</b>	<b>7,38</b>	91	110	7	12	80	90
Alumno 51	9,22	7,44	780	830	5,68	5,23	84	108	<b>30</b>	<b>29</b>	154	195
Alumno 52	<b>10,44</b>	<b>11,53</b>	680	870	5,79	5,20	97	103	12	12	137	170
Alumno 53	9,88	8,05	770	890	5,28	5,10	95	120	33	36	180	180
Alumno 54	11,04	9,50	740	770	5,76	5,55	99	115	<b>29</b>	<b>26</b>	129	160
Alumno 55	11,22	9,65	830	920	5,66	5,54	77	92	22	27	135	153
Alumno 56	11,07	9,56	590	650	6,03	5,29	85	104	14	20	135	140
Alumno 57	10,84	9,08	770	770	<b>6,22</b>	<b>6,34</b>	81	112	12	21	120	125
Alumno 58	10,34	9,75	670	820	5,76	5,38	92	122	29	31	152	168
Alumno 59	10,75	10,36	450	670	5,97	5,76	79	98	25	31	137	143
Alumno 60	11,09	10,80	850	880	<b>6,10</b>	<b>6,34</b>	77	92	32	40	165	178
Alumno 61	10,22	8,98	800	870	5,81	5,64	90	123	17	18	124	190
Alumno 62	10,25	8,07	690	840	5,56	5,20	101	131	20	23	146	192
Alumno 63	12,28	10,44	630	660	6,41	6,06	96	120	14	20	126	130
Alumno 64	10,72	8,19	<b>1020</b>	<b>970</b>	<b>5,32</b>	<b>5,45</b>	92	124	23	24	158	190
Alumno 65	10,44	9,38	<b>580</b>	<b>450</b>	<b>5,81</b>	<b>5,25</b>	105	145	26	26	149	150
Alumno 66	12,44	11,23	580	650	5,41	5,12	94	124	29	32	137	140

### Juegos tradicionales y condición física en la Educación Primaria

Alumno 67	11,03	10,35	<b>590</b>	<b>580</b>	<b>5,53</b>	<b>6,01</b>	105	113	<b>17</b>	<b>15</b>	132	140
Alumno 68	11,19	10,50	<b>870</b>	<b>820</b>	5,97	5,95	96	128	<b>37</b>	<b>36</b>	158	178
Alumno 69	11,49	10,78	520	650	<b>6,22</b>	<b>6,69</b>	93	112	22	23	107	137
Alumno 70	12,35	10,66	450	650	5,69	5,63	98	131	34	36	130	140
Alumno 71	10,75	9,26	<b>830</b>	<b>800</b>	5,16	5,09	101	138	26	26	125	138
Alumno 72	11,01	11,65	750	760	<b>5,47</b>	<b>5,98</b>	<b>102</b>	<b>91</b>	22	23	132	150
Alumno 73	11,69	11,01	790	850	<b>5,37</b>	<b>6,10</b>	97	104	33	34	121	144
Alumno 74	11,03	10,10	570	610	<b>5,41</b>	<b>5,87</b>	95	116	29	20	164	165
Alumno 75	10,31	9,35	<b>990</b>	<b>950</b>	4,72	4,57	98	102	31	33	196	205
Alumno 76	11,47	10,84	720	900	<b>5,38</b>	<b>5,43</b>	95	113	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>164</b>	<b>161</b>
Alumno 77	10,50	9,58	600	790	5,16	5,05	96	120	31	32	169	172
Alumno 78	9,88	8,96	<b>1110</b>	<b>1090</b>	4,71	4,45	98	128	30	30	200	208
Alumno 79	11,04	9,80	670	750	5,34	5,17	100	119	<b>17</b>	<b>15</b>	152	180
Alumno 80	10,62	9,23	650	660	5,40	5,23	96	110	22	26	133	141
Alumno 81	11,53	10,65	850	850	5,59	5,30	94	120	<b>26</b>	<b>24</b>	120	148
Alumno 82	10,90	8,89	510	590	5,15	5,15	97	122	10	11	171	182
Alumno 83	11,01	10,03	770	770	<b>5,03</b>	<b>5,70</b>	88	99	28	29	160	160
Alumno 84	11,19	10,04	630	760	<b>5,17</b>	<b>6,21</b>	95	120	<b>14</b>	<b>12</b>	135	142
Alumno 85	11,15	10,69	590	610	5,56	5,20	91	128	15	15	131	146
Alumno 86	12,38	11,50	630	640	<b>6,22</b>	<b>6,33</b>	92	112	20	22	<b>126</b>	<b>122</b>
Alumno 87	12,44	10,53	650	730	5,57	5,41	96	123	20	25	<b>143</b>	<b>142</b>
Alumno 88	11,66	10,44	560	690	5,60	5,32	97	126	30	31	149	160
<b>Promedio</b>	11,078	9,956	685,813	758,139	5,641	5,604	93,139	115,744	23,046	24,488	141,930	157,209
<b>D. Estándar</b>	0,751	1,165	157,029	132,364	0,476	0,564	7,153	12,274	7,970	8,209	22,750	24,426

En las dos tablas, los resultados que aparecen el color rojo hacen referencia a las pruebas físicas que no han sido superadas por el alumnado de ambos cursos. Además, al final de cada variable se incluye el promedio y la desviación estándar de cada una de ellos.

