



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### RESUMEN

El presente trabajo investigativo se centra en el estudio, planificación y realización de un “PROGRAMA DE RECREACIÓN APLICADA A NIÑAS DE LA ESCUELA URUGUAY DE LA CIUDAD DE CUENCA” desde el 16 de abril hasta el 14 de junio; con una duración de 3 horas semanales.

Nuestro marco teórico inicia abordando temas generales relacionadas con la recreación, su influencia en el desarrollo humano y en el campo educativo, el ‘papel que ejerce el profesor sobre las actividades constructivas del alumno, se consideró también las características funcionales de las niñas para las que se diseñó el programa. En la elección de los juegos, nos servimos de la aplicación de diferentes test para tener un claro conocimiento de sus destrezas y necesidades para elegir actividades que les ayude a mejorar sus deficiencias y potenciar sus habilidades.

Finalmente se realizan evaluaciones para comprobar el efecto que los juegos ejercen sobre las niñas y corroborar el alcance positivo que tuvo el programa.

### **PALABRAS CLAVES**

Recreación

Ocio

Tiempo libre

Pares sociales

Juegos.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### Contenido

CAPÍTULO 1 .....	8
LA RECREACIÓN Y JUEGOS LÚDICOS.....	8
1.1 RECREACIÓN COMO FACTOR DEL DESARROLLO HUMANO.....	9
1.2 RELACIÓN ENTRE RECREACIÓN Y EDUCACIÓN.....	10
1.3 INFLUENCIA DE LA RECREACIÓN EN LA EDUCACIÓN .....	11
1.4 EL JUEGO.....	12
CAPÍTULO 2.....	15
RECREACIÓN EN LAS NIÑAS DE 11 A 12 AÑOS .....	15
2.1 RECREACION EN LAS NIÑAS DE 11 A 12 AÑOS.....	16
2.2 SÍNTOMAS DE LA PUBERTAD: CAMBIO DE LAS CARACTERÍSTICAS FUNCIONALES.....	16
2.3 EL JUEGO EN LA EDAD ESCOLAR.....	18
2.4 ACTIVIDADES LÚDICAS PARA NIÑAS DE 11 A 12 AÑOS .....	21
CAPÍTULO 3.....	27
PROGRAMA DE RECREACIÓN “JUGANDO ME DIVIERTO “ .....	27
3.1 FUNDAMENTOS TEÓRICOS. ....	28
3.2 FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS .....	29
3.3 APLICACIÓN DEL PROGRAMA RECREATIVO .....	30
CAPÍTULO 4.....	62
RESULTADOS, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	62
4.4 RESULTADOS DEL PROGRAMA.....	63
4.2 CONCLUSIONES .....	76
4.3. RECOMENDACIONES.....	77
ANEXOS.....	78



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**TESINA DE GRADO**

**TEMA:**

**PROGRAMA DE RECREACIÓN APLICADO A NIÑAS DE 11 A 12 AÑOS  
DE LA ESCUELA “URUGUAY” DE LA CIUDAD DE CUENCA.**

**Trabajo de  
Investigación previo  
a la obtención del Título de Licenciado(a)  
en Ciencias de la Educación  
en la Especialización de Cultura Física**

**AUTORES:**

**MARCIA JANNET MOROCHO TUTILLO**

**CARLOS VALDEIR QUIZHPE MARTÍNEZ**

**TUTOR:**

**MST: DAMIÁN QUEZADA**

**Cuenca-Ecuador**

**2012**



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

## **DEDICATORIA**

**Dedico este trabajo primero a Dios por acompañarme y darme la voluntad necesaria para mantenerme firme ante las adversidades, a mi hijo por ser fuente de inspiración y motivo para seguir adelante en cada uno mis propósitos, a mis padres por que con su sabiduría y paciencia han sabido apoyarme incondicionalmente en mis decisiones, a mis hermanas por los consejos y el apoyo moral que me brindan todos los días.**



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

## **DEDICATORIA**

**A mis hijos que me inspiran esfuerzo, mi esposa por comprenderme y ser el principal soporte en todo momento, a mis padres quienes nunca escatiman su apoyo y siempre esperaban este momento, y en especial a dios que nos da la vida, salud y nos ilumina.**



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### AGRADECIMIENTO

Agradecemos al Dr. Vicente Brito por que a mas de ser un excelente profesional, su metodología de enseñanza ampliaron nuestros conocimientos y su temperamento despertó en nosotros el sentido de la honestidad y la responsabilidad en el ámbito educativo.

Al Master Damián Quezada por que con sus conocimientos ha sabido orientarnos acertadamente en la confección de esta tesina.

Al cuerpo docente de la Escuela de Cultura Física porque con el aporte desinteresado de sus conocimientos nos han permitido culminar con éxito nuestra carrera.

### INTRODUCCIÓN

En la última década se ha visto que el desarrollo tecnológico ha ocasionado que la mayoría de niños, jóvenes y adultos dejen de lado las actividades físicas y recreativas; provocando estrés en las personas adultas y siendo pocos creativos en caso de los niños, ya que el tiempo libre se lo ha dedicado a actividades diferentes como los juegos electrónicos, videos y conversatorios a través de las redes sociales.

La recreación es un proceso que constituye para el niño experiencias de aprendizaje creativo, permitiéndole la expresión libre de sus potencialidades, articulando progresivamente la educación a la dimensión lúdica a través del despliegue de las actividades corporales, sensoriales, motrices, del goce estético y del juego como instrumento de aprendizaje.

Por tal razón, preocupados por el estilo de vida que se aprecia en estos últimos tiempos, hemos realizado el programa de recreación “JUGANDO ME DIVIERTO” enfocándonos a niñas de 11 a 12 años de La Escuela “URUGUAY”, programa que fue desarrollado en la misma institución desde el 16 de abril hasta el 14 de junio.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Para ello nos basamos en métodos de nivel teórico, directo y empírico, con el fin de otorgar nuevas experiencias para que la recreación activa se realice de forma constante y regular como complemento ideal para su formación integral.

Esperamos que el presente programa recreativo cumpla con las expectativas de los futuros profesionales de Cultura física para que ellos practiquen y motiven la participación en actividades recreativas, creando un ambiente de intercambio, de armonía y experiencias compartidas que favorezca a elevar la calidad de vida de las niñas para el mejor uso del tiempo libre y su sano esparcimiento.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

# **CAPÍTULO 1**

# **LA RECREACIÓN Y JUEGOS LÚDICOS**





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### 1.1 RECREACIÓN COMO FACTOR DEL DESARROLLO HUMANO.

En el transcurso de la última década la implantación de las TICS en la sociedad tiene sus influencias positivas en el ámbito laboral y educacional, debido al ahorro de tiempo para obtener y dar a conocer nuevos conocimientos y avances que van de la mano con la tecnología. Sin embargo estos avances también tiene su influencia negativa cuando más y más gente dedican su tiempo libre a sentarse frente al ordenador como una nueva forma pero errónea de entretenimiento; olvidándose de la parte fundamental que contribuye a su desarrollo integral como lo es la recreación activa en el tiempo libre de grandes y pequeños.

La recreación cobra vigencia por que con su práctica, después de las horas de trabajo, contribuye en el crecimiento y transformación del hombre consiguiendo el equilibrio físico, social y emocional, satisfaciendo apropiadamente sus necesidades individuales y colectivas.

Al hablar de recreación como actividades que se desarrollan en el tiempo libre y de ocio de las personas, es necesario conocer también las definiciones de estos sinónimos.

*El tiempo libre “Periodo de tiempo que resta tras las horas de trabajo y de sueño al cual la gente le dedica a aquellas actividades que no recaen en la jornada laboral, necesidades u obligaciones”<sup>1</sup>*

*El ocio “Estado de inactividad de las personas que emplean su tiempo en actividades de su preferencia y que no competen al trabajo.*

Tanto Ocio como Tiempo Libre se caracterizan por ser actividades voluntarias que sumados a los valores éticos y sociales dan lugar a encuentros creativos que sustentan el marco de su desarrollo personal.

---

<sup>1</sup> MUNNÉ, Frederic. 1980 “Psicología del tiempo libre”. Editorial Papyrus, México-Trillas Página 8.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### Características

Para que la recreación sea tomada como tal se debe realizar en el tiempo libre, debe estar basada en acciones que produzcan movimientos, nadie puede estar exenta de ella, esta debe ser voluntaria, no obligada, debe exigir cierto grado de esfuerzo, debe requerir formas ilimitadas de expresión y lo más importante las acciones deben proporcionar un aporte constructivo y benéfico para el individuo y la sociedad.

Estas características resultan importantes a la hora de pretender en el individuo un sano desarrollo de sus capacidades creativas, expresión y expansión de sus horizontes personales, sobre los principios que deben reunir las actividades para que se las considere como recreativas.

### 1.2 RELACIÓN ENTRE RECREACIÓN Y EDUCACIÓN



A la recreación se la puede identificar como una práctica socio cultural, cuyo desenvolvimiento está en correlación con las transformaciones de la educación.

Esto hace pensar que la recreación puede ser una importante herramienta pedagógica siendo un campo de

experiencias de aprendizajes donde el individuo a más de sentirse satisfecho y disfrutar de ellos, tiene la oportunidad de adquirir conocimientos.

La recreación como tal se manifiesta en dos sentidos: La primera como actividad extracurricular que permite a los estudiantes salir de la rutina escolar; La segunda generada por el valor pedagógico que se asigna a las actividades recreativas para conseguir la transformación sociocultural. Ambos sentidos convergen en la necesidad de dar sentido y significado a las prácticas recreativas para crear vínculos sociales en los contextos escolares.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### 1.3 INFLUENCIA DE LA RECREACIÓN EN LA EDUCACIÓN

La recreación en todo sistema educativo, no debe quedar solo como actividad generadora de energías ni como instancias para el descanso; en su lugar, para que éste tenga su alcance influyente dentro de la educación, se requiere la presencia de un posibilitador que bien puede ser el profesor, el recreador quien facilite la transmisión del conocimiento para la construcción de significados por parte de los aprendices, favoreciendo a la actividad mental constructiva.

*“Se puede y se debe enseñar a construir” y “si nadie puede sustituir al alumno en su proceso de construcción del conocimiento, nada puede sustituir la ayuda que supone la intervención pedagógica para que esa construcción se realice”<sup>2</sup>*

Esta idea prioriza la importancia de la ayuda pedagógica o influencia educativa que ejerce el profesor sobre la actividad constructiva del alumno. Cuya dinámica del proceso de construcción reside en la interrelación de los tres elementos, que son: el alumno, el profesor y los contenidos. Los alumnos con su predisposición voluntaria para aprender; el profesor en las instituciones educativas como mediadores entre estudiantes y los conocimientos culturales (contenidos).

Lo ideal es crear en los alumnos la necesidad de aprender por su cuenta y que vean al profesor como un guía para llegar al conocimiento, y esto se manifiesta cuando el estudiante es el protagonista de su propia historia sobre el contenido de aprendizaje.

El aprendizaje significativo no se encuentra en el conjunto de conocimientos. Se considera aprendizaje significativo cuando conocimientos nuevos se integran al conocimiento que se poseía, en este sentido, los conocimientos previos de los estudiantes son indispensables para una nueva construcción.

---

<sup>2</sup> GALLART, Solé Isabel. "Educativa e Intervención Psicopedagógica". Editorial Horsori; Uruguay - Montevideo. Pág. 35



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### Valor educativo de la recreación

La intervención de la recreación en el quehacer educativo se convierte en una importante herramienta educativa capaz de generar aprendizajes significativos que luego son apropiados por los niños contribuyendo a mejorar los procesos neurológicos para desarrollar la inteligencia, mejorar el equilibrio, la coordinación, la apariencia física, la autoestima e interacción social. Es decir, contribuyen a la formación integral del individuo a través de aficiones y el afianzamiento de valores intelectuales, éticos y morales para que el hombre pueda hacer uso constructivo de su tiempo libre que le permita adaptarse adecuadamente a la sociedad.

### 1.4 EL JUEGO



Etimológicamente la palabra juego se deriva del latín *iocus* (broma, diversión) y *ludus*, lúdica que es el acto de jugar. La raíz de la palabra nos dice simplemente que el juego es diversión.

El juego como actividad complementaria de la recreación se la considera como una actividad recreativa liberadora de energías, en donde intervienen uno o mas participantes, sujetos a unas reglas, con resultados definidos (entretenimiento, distracción) y caracterizado por la interdependencia estratégica. Esta experiencia que se da en los niños, jóvenes, adultos y adultos mayores, revela de forma clara su personalidad, sus necesidades.

*Johan Huizinga: "El juego es una acción o una actividad voluntaria, realizada en ciertos límites fijos de tiempo y lugar, según una regla libremente consentida pero absolutamente imperiosa, provista de un fin en sí*



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

*acompañada de una sensación de tensión y de júbilo, y de la conciencia de ser otro modo que en la vida real. El juego es el origen de la cultura*".<sup>3</sup>

Este autor reflexiona sobre el juego con respecto al "homo ludens" (hombre que juega) con las siguientes características:

- Actividad libre.- El sujeto la elige y se siente libre de hacerla en el tiempo y forma que más le plazca.
- Es una situación ficticia que puede repetirse.- Se diferencia de la vida común, es imaginaria, tiene ciertos límites espacios temporales.
- Está regulada por reglas específicas. Existen normas o reglas que delimitan los espacios temporales en que se realiza la actividad.
- Tiene una motivación intrínseca y fin en sí misma.- Es el sujeto el que decide jugar por jugar y no para lograr un objetivo ajeno al juego.
- Genera cierto orden y tensión en el jugador.- El juego exige cierto orden y si este se rompe, se deshace el mundo creado para el desarrollo del juego.

Al juego dentro del ámbito educativo se le reconoce su valor, ya que tiene gran implicación desde la niñez, puesto que los niños juegan en todo momento y lugar ejerciendo gran influencia en el desarrollo personal, emocional y es importante para el proceso social del ser humano, por eso es preciso motivar a los niños para que en sus juegos representen los aspectos positivos de la vida y actividades que les rodea.

El juego como valor educativo, cumple con la satisfacción de ciertas necesidades de tipo psicológico, social y pedagógico, y permite desarrollar destrezas, habilidades y conocimientos sobre la clasificación de la vida de los niños que son fundamentales para el comportamiento escolar y personal encaminándolos a su perfeccionamiento y preparación para la vida social.

---

<sup>3</sup> CALERO PÉREZ, Mavilo (2006); "Educar Jugando". Editorial San Marcos. Lima - Perú. Pág. 24



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### Clasificación de los juegos

J. Benavent (1996: 169-170) clasifica el juego en función del objetivo a alcanzar dentro de una sesión de educación física de la siguiente forma.

Juegos sensoriales: Busca desarrollar y centrar en algunos de éstos sentidos: auditivo, visual y táctil. Se utilizan normalmente para la vuelta a la calma.

Juegos motores: Desarrolla y perfecciona las diferentes habilidades motrices como el salto, el lanzamiento, la carrera.

Juegos de desarrollo anatómico: Estos juegos desarrollan las capacidades condicionales como la fuerza la resistencia y la velocidad.

Juegos pre deportivos: Tiene por finalidad la adquisición y perfeccionamiento de las habilidades motrices de determinadas modalidades deportivas.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> ORTÍZ, Fester Joan (2004); "La animación Deportiva, El juego y los Deportes Alternativos". Editorial Inde; España - Barcelona. Pág. 63



UNIVERSIDAD DE CUENCA

## **CAPÍTULO 2**

# **RECREACIÓN EN LAS NIÑAS DE 11 A 12 AÑOS**



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### 2.1 RECREACION EN LAS NIÑAS DE 11 A 12 AÑOS

La finalidad de los programas recreativos es poner en marcha los derechos de estas niñas promoviendo prácticas recreativas haciendo el uso pleno y consciente de su tiempo libre en actividades reflexivas con carácter crítico sobre su realidad, en relación con las características de ellas, y lo que pueda producir frente a su entorno y sus problemáticas propias de esta edad.

#### Características funcionales



Niñas formadas recibiendo instrucciones Foto # 3

El ser humano a más de poseer un cuerpo físico también posee otros aspectos en su interior que varían en función de la edad, sexo, entorno social, ambiente familiar, costumbres y religión que están en relación con sus características funcionales del pensamiento, sentimiento, movimiento, Instinto y

Sexo. Manifestándose en el hombre a través de estas cinco funciones.

### 2.2 SÍNTOMAS DE LA PUBERTAD: CAMBIO DE LAS CARACTERÍSTICAS FUNCIONALES

#### Desarrollo Físico-Motor

Las niñas en las edades de 11 a a12 años se caracterizan por las apariciones de la menarquía, los cambios hormonales, psicológicos y físicos, suponiendo un abandono de su niñez para dar paso a la pubertad. Crecen entre los cinco y 7 centímetros al año y su peso podría duplicarse, conservan más tejido adiposo, tienen mayor control de sus músculos, buen equilibrio, disfrutan haciendo ejercicios físicos, les gusta probar sus habilidades, disfrutan de saltar, correr, bailar y otras actividades propios de su edad.





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### **Desarrollo Social**

El niño es “un ser que continuamente sufre cambios y varían de cuerdo a su edad y al entorno donde vive, siendo la familia el primer lugar donde el niño aprende a desenvolverse, según va creciendo, irá ampliando sus relaciones sociales con familiares, amigos de barrio y sobre todo la escuela que es un lugar importante debido a la mayoría de su tiempo en contacto con compañeros y otros adultos como los maestros”.<sup>5</sup>

Los niños que crecen en un ambiente familiar seguro no tienen problemas en adaptarse y establecer relaciones sociales de manera mas fácil y segura en la niñez, así como en la edad adulta, les es mas fácil mantenerse separado mucho más tiempo de sus padres sin que esto perturbe o altere sus emociones lo que le hace que el desarrollo de su autoestima e individualidad sean de lo mejor.

### **Desarrollo Emocional**

En esta edad, el niño siente la necesidad de hallar un lugar entre las personas de su misma edad, es por eso que dirige sus energías hacia los problemas sociales que puede dominar con éxito, hace lo posible por evitar el fracaso, se destaca en cualquier ámbito como; deportes rendimiento académico, manuales. A esta edad aprende a ganar reconocimiento demostrando habilidad para tareas y actividades determinadas.

Los niños comienzan a establecer relaciones de manera similar con los padres así como con los demás adultos, por esta razón se les debe tratar de una manera muy considerable, debido a que si se esfuerzan demasiado y no es reconocido o tomado en cuenta, puede conducir a una tendencia negativa de sus virtudes.

---

<sup>5</sup>SHAFFER, David; KIPP, Katherine (2007) “Psicología del Desarrollo, Infancia y Adolescencia”; Séptima edición; Cuajimalpa México DF. – México. Pág. N° 421



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### **Desarrollo cognitivo e intelectual**

En esta etapa, el niño tiene la capacidad de realizar operaciones mentales que ayudaran a desenvolverse frente a problemas reales capaces de manejar con la ayuda del razonamiento. Piensa de manera lógica, no se queda limitan a su propio punto de vista, si no que son capaces de considerar otras situaciones, coordinarlo y sacar sus propias conclusiones.

El iniciar nuevas relaciones, lo lleva a interesarse por realizar actividades de grupo y coopera en los juegos reglamentados, lo que nos hace saber que es capaz de entender claramente la relación causa y efecto.

A esta edad, los niños diferencian perfectamente lo interno y lo externo, se fijan en pequeños detalles, pueden describir algo que no tiene delante, explicar cualquier tipo de fenómenos que suceda alrededor, entiende a los demás cuando ve la necesidad de hacerlo, debido a que su egoísmo es bastante bajo.

### **2.3 EL JUEGO EN LA EDAD ESCOLAR**

En esta etapa que corresponde aún a la edad escolar, la interacción con los pares se va haciendo más compleja, pues los niños tienden a perder interés por los juegos simples pero se sienten atraídos por juegos reglados que les suponga mayor esfuerzo pretendiendo imitar al adulto y rivalizar con él.

Los juegos deben recalcar al niño que se introduce en la adolescencia, deben ser interesantes y adecuados a sus características y necesidades, deben ir acompañados por la explicación clara de su uso y aplicación.

No todos los juegos son iguales, ni todos facilitan la inclusión, la cooperación, algunos fomentan la exclusión, la marginación o la competencia. Sin embargo, es posible considerar que los juegos y actividades lúdicas transmiten hábitos y costumbres, de la vida, dramatizan situaciones, experimenta alegría de éxito, de conquista, y todo ello va a repercutir substancialmente en su formación psicológica, y como persona.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### **El papel del juego ante los cambios de la personalidad**

Las niñas de 11 a 12 años se ven enfrentadas a cambios psicológicos que necesariamente deben aprender a superarlas en cada uno de los niveles de la personalidad.

#### **Nivel físico**

En esta etapa con los cambios morfológicos, la adaptación a una nueva imagen corporal, los futuros jóvenes necesitan ser ayudados a conocerse a si mismos y comprender sus repentinos cambios. Por lo que resulta conveniente potenciar en esta etapa el nivel de la autoestima, trabajando la imagen corporal, la autoconfianza y el control de sus emociones.

En este caso el juego puede ser un buen instrumento de solución a las dudas que lo invaden, interviniendo adecuadamente en el desarrollo del niño, la familia, los educadores y el entorno social, quienes tienen la obligación de orientarlos en los distintos momentos de su crecimiento.

#### **Nivel emocional**

A esta edad las niñas reflejan variedad de comportamientos debido a que en ellas comienzan un período de introspección e introversión en busca de convicciones propias sobre sí. Para ello se le debe vincular con situaciones donde puedan expresar libre y fluidamente sus emociones experimentando situaciones que ayuden a liberar la energía acumulada producto de la intensa emotividad y estos estímulos los puede encontrar en los deportes, el baile, el juego.

#### **Nivel social**

A esta edad se produce la máxima intensidad de la vida social, la interrelación con los pares toma importancia porque va a marcar la sociabilidad debido a que entre ellos hay igualdad de características, necesidades y preferencias, presentándose muchas competencias sociales y personales, no adquiridas en la relación padre- hijo.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Por otro lado están también las actitudes inconformistas ante la sociedad y son mas frecuentes en esta edad, donde los niños se vuelven más "protestones", "inconformistas" en respuesta ante cualquier pauta de comportamiento social.<sup>6</sup>

La función social del Juego, debe facilitar la comprensión entre compañeros de grupo. Con los juegos grupales se debe introducir reglamentos para trabajar la colaboración, esto va a favorecer estrechas relaciones afectivas intergrupales, aspecto muy interesante si se presenta en un contexto adecuado.

### **Nivel de la personalidad**

El trato a los alumnos y la metodología que el educador utilice, va a influir en la personalidad y crecimiento del alumno. Si la tarea educativa del profesor es correcta, el adolescente se beneficiara de un cultivo correcto de su imagen corporal que es la base en la cual se apoya la construcción de la personalidad.

Las actividades ludo motrices deben solidarizarse positivamente con el buen desarrollo de la personalidad del alumno, por ello va a ser importante buscar un óptimo desarrollo global del sujeto, a través de la presentación de situaciones que impliquen un aprendizaje motor inteligente.

En este sentido, pueden ser muy enriquecedores los Juegos motores reglamentados, los cuales incluyen un número considerable de reglas y normas a retener, obligando a los jugadores a participar en situaciones inestables, fluctuantes, en las que la actividad cognoscitiva, el mecanismo decisional de elección de la mejor solución mental es altamente solicitado.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup>ARAUJO, Ana María (2000) "La Aventura de Educar: Pubertad"; Segunda edición; Colombia – Bogotá; Pág. nº 18

<sup>7</sup>FAW, Terry (1994); " Psicología del niño, teoría y problemas resueltos" Segunda edición; Bogotá – Colombia; Pág. Nº 263



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### Los pares como agentes influenciadores

Siempre se ha dicho que el papel de los padres de familia es fundamental, sin embargo existe otro grupo social denominado pares “que son iguales sociales” que inciden sobre el período de transición; de niño a adulto.

Se consideran pares “iguales sociales” a los niños que difieren ligeramente de edad, solo al existir esa pequeña diferencia, los niños se sienten más a gusto y en confianza para compartir sus hazañas y experiencias de forma libre y espontánea con la condición de ajustar su conducta con la del otro en búsqueda de intereses comunes. Esta interacción va a encaminar efectivamente la influencia que generan los cambios psicológicos ante la afirmación de su personalidad, lo que les resulta difícil de conseguir en la interacción con los adultos. (Shaffer, David. 1994. pág. nº 648)

### 2.4 ACTIVIDADES LÚDICAS PARA NIÑAS DE 11 A 12 AÑOS

El cuerpo de las niñas crece y sufre cambios, se ha demostrado que a través del buen uso del tiempo y de las horas de descanso; la práctica deportiva, la participación en actividades recreativas y la vida al aire libre, es mucho lo que se puede hacer por contrarrestar las alteraciones comportamentales.

Para el buen desarrollo y desempeño de las niñas se ha visto necesario fortalecer sus destrezas físicas y psíquicas, entre las cuales analizaremos las siguientes:

#### Juego para el desarrollo de la velocidad

**Velocidad.-** Capacidad para realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

#### LA CADENA

Descripción: Un jugador persigue a los demás. El resto se moverá libremente por todo el espacio delimitado.

El jugador que persigue intenta tocar o atrapar al resto,





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

cuando lo consigue el jugador tocado se coge de la mano del perseguidor y juntos intentan atrapar al resto de los jugadores. A medida que se va tocando gente, estos se suman a la cadena, puede hacerse cada vez más grande o dividirse en cadenas más pequeñas, que irá persiguiendo a gente hasta que no quede ningún jugador libre.

Reglas: Las capturas no son válidas si la cadena se rompe, si los perseguidores se sueltan de las manos y si un jugador sale de los límites queda eliminado y se suma a la cadena.

### **Juego para el desarrollo de la fuerza**

**Fuerza.-** Capacidad muscular para superar una resistencia u oponerse a ella, es considerada como una de las cualidades físicas mas importantes, es la que determina el movimiento.

### **LOS JINETES CON BALÓN**



Descripción: Los jugadores forman un doble círculo, siendo los jugadores exteriores llevados en la espalda de los jugadores interiores (caballos) para pasarse el balón a cuestras. Si uno de los jugadores no atrapa el balón, todos los jinetes tienen que saltar de sus caballos y escapar. Uno de los caballos coge el balón y trata de dar a uno de los jinetes. Si lo acierta se produce un cambio de papeles y si no, queda el reparto caballo / jinete tal y como estaba.

Reglas: Está prohibido salir de los límites de terreno de juego.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### Juego para el desarrollo de la fuerza de disputa uno contra uno

#### LA FILA QUE SE EMPUJA



Descripción: Dos filas con los jugadores colocados espalda contra espalda y con los brazos entrelazados, se colocan en medio de un pasillo de cuatro a cinco metros de anchura e intentan, después de una señal, empujar al equipo contrario más allá de la línea lateral.

Reglas: Sólo está permitido empujar con la espalda y los jugadores no pueden soltarse entre ellos.

#### Juego para trabajar la resistencia

**Resistencia.-** Capacidad de realizar un trabajo prolongado y soportar al mismo de acuerdo al volumen e intensidad requerida.

Para trabajar este aspecto podemos utilizar diferentes formas de competición, juegos o ejercicios que pueden ser desarrollados durante un tiempo prolongado.

#### BALÓN VIAJERO

Descripción: Formando un círculo con todos los jugadores. Entre jugador y jugador se establece una separación de unos 3 metros.



Un jugador se colocará en el exterior del círculo. Los jugadores que están situados en círculo se pasan un balón, en el sentido de las agujas del reloj, uno tras otro. El jugador exterior debe correr tras el balón (siempre por fuera del círculo) intentando tocarlo con el propósito de interceptarlo y colocarse en el lugar del jugador que todavía no haya tocado el balón.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

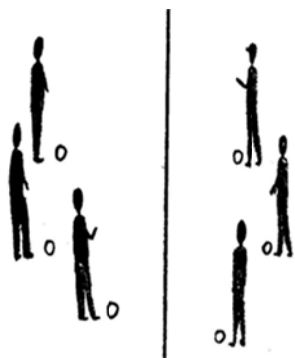
Reglas: Los pases no pueden saltarse a ningún jugador.

Podemos iniciar el juego realizando los pases con la mano, pero a medida que se consolide podemos realizar los pases con los pies y cambiar la dirección del recorrido del balón.

### **Juego para desarrollar las capacidades coordinativas**

**Coordinación.-** La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico.

### **VACIAR EL CAMPO**



Desarrollo: Distribuiremos los jugadores en dos campos y en cada campo dejaremos una pelota por jugador.

A la señal del entrenador, cada equipo intenta sacar las pelotas de su campo y lanzarlas al campo contrario, utilizando cualquier segmento corporal. Al acabar el tiempo pre establecido (3 –4 minutos) se efectuará un recuento para ver que equipo tiene menos balones en su campo. Ese equipo será el ganador.

Reglas: Una vez concluido el tiempo de juego no pueden tocarse los balones ni lanzarlos al otro campo.

### **Juego para trabajar la orientación**

**Orientación.-** Acción de guiar, conducir, indicar de manera procesual para ayudar a las personas a conocerse a sí mismo y al mundo que los rodea.

### **EL HOMBRE SOMBRA**





## UNIVERSIDAD DE CUENCA



**Descripción:** Los jugadores se dividen en parejas. Uno de los miembros de cada pareja corre libremente por el espacio, realizando diferentes recorridos (línea recta, zig-zag, pararse de pronto...) El compañero deberá imitar todos los recorridos y movimientos de su compañero, intentando no separarse de su lado.

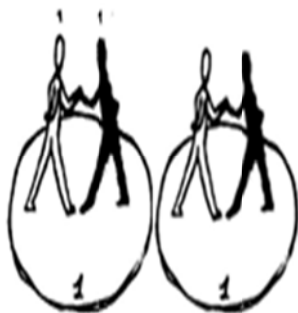
Poco a poco iremos cambiando las posiciones, es decir, en lugar de correr detrás iremos introduciendo otras posiciones: delante, a la derecha, a la izquierda.

**Reglas:** No está permitido salir de los límites del terreno que previamente habremos delimitado.

### **Juego para trabajar el equilibrio**

**Equilibrio.-** Situación en la que se encuentra un cuerpo cuando, pese a tener poca base de sustentación, logra mantenerse sin caerse.

### **PULSO GITANO**



**Descripción:** Se forman dos grupos y se enumera a los jugadores en secreto, así cada jugador tendrá un adversario en el equipo contrario. El entrenador nombra los números creando las parejas y cada pareja se sitúan en el círculo de juego.

Los adversarios se agarran de la misma mano (derecha o izquierda) y colocan la puntera del pie correspondiente en la línea con la del pie del contrincante. El otro pie se coloca por detrás y la mano sobrante a la espalda.

El objetivo es hacer perder el equilibrio al adversario mediante tracciones de la mano agarrada.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Reglas: No puede utilizarse ningún medio para desequilibrar al contrario que la mano con la que se empieza el juego.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup>CALERO PÉREZ, Mavilo (2006); "Educar Jugando". Editorial San Marcos. Lima - Perú. Pág. 215



UNIVERSIDAD DE CUENCA

## **CAPÍTULO 3**

# **PROGRAMA DE RECREACIÓN**

## **“JUGANDO ME DIVIERTO “**



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### 3.1 FUNDAMENTOS TEÓRICOS.

Hoy en día tanto profesores, investigadores y psicólogos le han otorgando a la recreación un mayor peso en la vida cotidiana y a los efectos que esta puede traer en los tiempos actuales en el modo de vida y la conducta de las niñas, sin considerar la posición social, el nivel académico, costumbres o inclinación religiosa. Resulta entonces importante conocer los gustos, preferencias, intereses y necesidades recreativas de cada grupo etario para elaborar actividades recreativas que satisfagan sus intereses, necesidades y de esta forma proporción la satisfacción por las ofertas recreativas. Los sujetos investigados son 32 niñas de entre 11 a 12 años del séptimo año de Educación Básica de la Escuela “Uruguay” de la ciudad de Cuenca.



La Escuela Uruguay y su cancha de uso múltiple  
Foto 4

MARCIA MORUCHO. VALDEIR QUIZHPE

Nuestro programa de recreación se desarrolló en los patios de la institución, para su desarrollo nos apoyamos en métodos de nivel teórico, directo, empíricos,



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

como determinar el peso y la talla de cada niña, aplicando diferentes test para evaluar sus destrezas físicas, tabulación de técnicas de encuesta para evaluar el nivel socio afectivo. Los datos obtenidos nos permitieron analizar y conocer los antecedentes de las niñas para encauzarnos hacia el objetivo propuesto.

El conocimiento previo ha sido un requisito indispensable para la preparación del programa, a la vez fueron material de apoyo para la selección de los juegos de evaluación y aplicación; una vez logrado el reconocimiento de cada uno de sus debilidades físicas, socio afectivas, intelectuales, se desarrolló una sesión de trabajo de aplicación que conducen a la solución de sus problemas o situaciones puntuales que permitan, mediante la implementación de estrategias lúdicas, la ampliación de los conocimientos y de la capacidad de relación y expresión, así como el desarrollo de aptitudes y potencialidades de manera creativa.

### 3.2 FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS

Partiendo del conocimiento de las capacidades y debilidades de las niñas, fue necesario utilizar los pasos metodológicos para la enseñanza de los juegos, garantizando el dominio del contenido del juego por parte de las alumnas y su participación activa.

#### **Pasos Metodológicos**

Enunciación del Juego.- Dar a conocer el nombre del juego que se va a realizar.

Demostración y Explicación.- Enunciación clara y concisa de las reglas del juego y sus ventajas.

Organización y Formación.- Distribución y formación de equipos nivelados para que no decaiga el interés por el juego.

Práctica del Juego.- Una vez organizados los grupos y demostrado las actividades a realizar, empieza el juego.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Desarrollo.- Consiste en la ejecución de los juegos hasta llegar a su resultado final.Evaluación.- Evaluamos los resultados de los juegos, los esfuerzos de los alumnos y del grupo

### 3.3 APLICACIÓN DEL PROGRAMA RECREATIVO

#### “JUGANDO ME DIVIERTO”

##### DESARROLLO DEL PROGRAMA

Cada día para empezar con el desarrollo del programa, en los primeros 5' se comenzó dando una introducción de las actividades a realizarse durante cada sesión, para luego proseguir con 10' de calentamiento que consiste en lubricar las articulaciones en orden descendente. Carrera lenta alrededor de la cancha combinado con diferentes ejercicios que se exponían durante la carrera para activar el sistema cardiorrespiratorio y muscular. Estiramiento de músculos y articulaciones. Todo este procedimiento nos sirve para evitar lesiones posteriores. Seguidamente se daba paso a la ejecución de la parte principal de la aplicación del programa, a la vez que se hacían las debidas correcciones en cada aspecto del juego para que lo disfruten al máximo.

En la parte final por 10' se realizaron ejercicios de vuelta a la calma, y para concluir se hizo una reflexión sobre los valores positivos que se pueden rescatar de los juegos aplicados y ponerlos en práctica en su vida diaria.

##### ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

FECHA	TEST	DESCRIPCIÓN	ESPECIFICACIÓN	MEDICIÓN	RP
16/04/2012	Juego	Presentación Toma de muestras	Profesores- alumnos Peso y talla	Nivel socio afectivo.	1
19/04/201	Velocidad		Correr en la cancha 30 m	Tiempo	3



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>2</b>	Flexibilidad	de pie bajar las manos todo lo posible	Medición de la distancia: falta o sobrepasa.	Distancia	1
	Coordinación	Saltar la cuerda	Movimientos lo más precisos posibles	Efectividad	10
<b>23/04/2012</b>	Fuerza	Abdominales	Nº por minuto	Cantidad	1
	Fuerza	Miembros superiores	Nº de flexiones de brazo	Cantidad	2
	Fuerza	Miembros inferiores.	Distancia de salto sin impulso	Distancia	1
	Resisten.	Kilómetro 1	Correr	Tiempo	1

### ACTIVIDADES

FECHA	TEMAS	JUEGO	MATERIALES
<b>26/04/2012</b>	Juegos de Integración Juegos cooperativos	Ganando confianza La Riel	Espacio físico
<b>30/04/2012</b>	Juegos de fuerza	El caballo salvaje	Patio de la Escuela
		La carretilla	
<b>03/05/2012</b>	Juegos de resistencia	Esperando mi relevo Toma la delantera	Espacio físico, testigo, pito.
<b>07/05/2012</b>	Juegos de coordinación	Pelota descubierta Correo en cruz	Espacio físico, dos pelotas, tiza, cuerda, pito.
<b>10/05/2012</b>	Juegos de velocidad	Combinación de objetos. El gato y el ratón	Espacio físico, pito, cronómetro, objetos y obstáculos.
<b>14/05/2012</b>	Juegos de flexibilidad	Carrera de cangrejos	Espacio físico, silbato y conos



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

		Unión difícil	
<b>17/05/2012</b>	Juegos de fuerza	Pilla pilla por parejas Carrera de ensacados	Espacio físico, conos, silbato y sacos.
<b>21/05/2012</b>	Juegos de fuerza con apoyo y oposición	Conquista del circulo Gira la tortuga	Espacio físico, silbato, balón y tiza
<b>24/05/2012</b>	Juegos de persecución	Chicote scout Quemadas chinas	Espacio físico, silbato, pañuelos y tizas.
<b>28/05/2012</b>	Juegos de cooperación y autoconfianza	Pelota al blanco y cuatro esquinas.	Espacio físico y silbato
<b>31/05/2012</b>	Juegos predeportivos	Defendiendo el área de portería Roba balones.	Espacio físico, silbato y balones
<b>04/06/2012</b>	Juegos predeportivos	Batalla de bolas de nieve. El reloj	Espacio físico, silbato, balones, pañuelos y testigo.
<b>07/06/2012</b>	Evaluación final parte I	Velocidad Flexibilidad Fuerza abdominal Miembros superiores	Espacio físico, silbato, balones, pañuelos
<b>11/06/2012</b>	Evaluación final parte II  Evaluación nivel socio afectivo , juego	Fuerza miembros inferiores Coordinación El vals del sombrero	Espacio físico, silbato, balones y testigos, sombrero, música.

### PLANIFICACIÓN DIARIA # 1

<b>Fecha</b>	16/04/2012	<b>Período de trabajo</b>	9:30/11am
--------------	------------	-----------------------------------	-----------





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>Escuela</b>	URUGUAY	<b>Grupo atareo</b>	11-12 años
<b>Año de educación Básica</b>	Séptimo	<b>Número de niñas</b>	32
<b>Contenido</b>	Presentación, toma de muestras (peso y talla) y juego		
<b>Recursos</b>	Espacio adecuado, cinta métrica, libreta de apuntes, báscula.		
<b>Objetivo</b>	Integración del grupo (profesores y alumnos) que desarrollará el programa. Toma de muestras. Evaluación del nivel socio afectivo.		

### ACTIVIDAD Nº 1

El primer día de la intervención, gracias a la Directora de la escuela, a la profesora de cultura física de la institución, y demás maestras, nos dimos a conocer ante las niñas para exponerle el contenido, el propósito del programa y los beneficios que proporciona.

### ACTIVIDAD Nº 2



Niñas pesándose

Foto

Luego de la presentación se dio lugar a la medición de la talla y el peso de las alumnas.

### ACTIVIDAD Nº 3

#### JUEGO: La riel



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

**Organización:** Todos acostados en el suelo de cúbito ventral y bien juntos, formando una riel. El primero se acuesta de cúbito dorsal sobre las compañeras.

**Desarrollo:** a la cuenta de tres todas se darán la vuelta al mismo tiempo, llevando a la que está acostada sobre ellas hasta el final de la riel. Una vez que llega al final se acuesta para ser parte de ella y esperar que pase la siguiente compañera. Todas las alumnas deben pasar.

<b>GUÍA DE OBSERVACIÓN</b>	<b>SI</b>	<b>%</b>	<b>NO</b>	<b>%</b>
Cuántos niñas estuvieron participando en las actividades lúdicas	31	96.88	1	3.12
Muestran predisposición para realizar los juegos	16	51.61	15	48.39
Seleccionan sus amistades para formar grupos de trabajo	15	48.39	16	51.61
Colaboran con el grupo para alcanzar el objetivo del juego	19	61.29	12	38.71
Se muestran entusiastas durante el desarrollo de los juegos	20	64.52	11	35.48

### PLANIFICACION DIARIA # 2

<b>Fecha</b>	19/04/2012	<b>Período de trabajo</b>	9:30/11am
<b>Escuela</b>	URUGUAY	<b>Grupo atareo</b>	11-12 años
<b>Año de educación Básica</b>	Séptimo	<b>Número de niñas</b>	32
<b>Contenido</b>	Test de velocidad y flexibilidad.		
<b>Recursos</b>	Espacio adecuado, silbato, cronómetro, cinta métrica, tiza.		



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>Objetivo</b>	Diagnosticar la fuerza abdominal, en miembros superiores e inferiores que poseen las niñas.
-----------------	---

### TEST DE VELOCIDAD



**Organización:** Las niñas ubicadas detrás de la línea de salida para realizar la carrera.

**Desarrollo:** Se trata de correr a toda velocidad una distancia de 30 metros, a la señal que de el profesor, en ese momento se pone en marcha el cronometro y se detendrá cuando el atleta cruce la línea de meta.

### TEST DE FLEXIBILIDAD (Test de Wells)



**Organización:** Desde la posición de parado se empieza con los pies juntos, tratando de tocar el piso o superarlo.

**Desarrollo:** Flexionar el tronco adelante y descender las manos con los dedos extendidos sin hacer rebotes. Las piernas se mantendrán totalmente extendidas en todo momento y para controlar el profesor colocara una mano por delante de la rodilla.

Se anotarán los centímetros que marque la regla en el extremo de los dedos del ejecutante, pudiendo ser estos de signo Positivo o Negativo.

El valor CERO se encuentra a la altura de la planta de los pies del ejecutante, si se consigue pasar este punto, los centímetros conseguidos



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

serán Positivo. Si el ejecutante no consiguiera llegar hasta el punto O, los centímetros serán negativos

### TEST DE COORDINACIÓN GENERAL



**Organización:** Colocado en posición erguida con los pies juntos y los brazos estirados a lo largo del cuerpo. Las manos han de sujetar por los extremos una cuerda de 60 cm. De longitud.

**Desarrollo:** A la señal deberán saltar pasando los pies por encima de la cuerda, sin soltarla y guardando el equilibrio. Realizarán el ejercicio y se contabilizará los saltos realizados. Previo al ejercicio el alumno podrá realizar varios intentos de ensayo.

### PLANIFICACIÓN DIARIA # 3

<b>Fecha</b>	23/04/2012	<b>Período de trabajo</b>	9:30 - 11am
<b>Escuela</b>	URUGUAY	<b>Grupo atareo</b>	11-12 años
<b>Año de educación Básica</b>	Séptimo	<b>Número de niñas</b>	32 (100%)
<b>Contenido</b>	Test de fuerza abdominal, miembros superiores e inferiores.		
<b>Recursos</b>	Espacio adecuado, silbato, cronómetro, cinta métrica, tiza.		
<b>Objetivo</b>	Diagnosticar la fuerza abdominal, en miembros superiores e inferiores que poseen las niñas.		

### TEST DE FUERZA ABDOMINAL



## UNIVERSIDAD DE CUENCA



**Organización:** Las niñas acostadas de cúbito dorsal apoyando toda la columna y cabeza en el suelo, los brazos extendidos por encima de la cabeza, todo el cuerpo forman una línea horizontal, pies y rodillas juntas mientras un compañero los sujeta de los pies.

**Desarrollo:** A la orden del profesor realizan las abdominales lo mas rápido posible durante 30 segundos, se anota el número de abdominales realizadas.

### TEST DE FUERZA EN MIEMBROS SUPERIORES



**Organización:** Las niñas en posición de cúbito ventral, con las manos apoyadas al suelo al nivel de los hombros, los dedos mirando hacia al frente y el brazo flexionado por la articulación del codo, los pies separados a la anchura de los hombros. El tronco recto y alineado con las piernas formando una plancha.

**Desarrollo:** Cuando el profesor da la orden se ejecuta el ejercicio, se anota el número de planchas continuas bien realizadas.

### TEST DE FUERZA EN MIEMBROS INFERIORES



**Organización:** La niña parada con los pies juntos se para detrás de una línea.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Caída después del  
Foto 11

**Desarrollo:** Se realiza un salto sin carrera previa solo con el impulso del propio cuerpo. Se marca la distancia de desplazamiento desde un punto cero o línea de partida hasta la señal más próxima que deje el saltador durante la caída.

### TEST DE RESISTENCIA DEL KILÓMETRO



**Organización:** Las niñas, en un terreno llano y por grupos realizarán la prueba desde la línea de salida.

**Desarrollo:** A la voz de mando recorren el kilómetro por el espacio previamente delimitado en el menor tiempo posible, el mismo que es cronometrado y registrado para la comparación con la evaluación final. El recorrido tendrá el menor número de curvas posible.

### PLANIFICACIÓN DIARIA # 4

<b>Fecha</b>	26/04/2012	<b>Período de trabajo</b>	9:30/11am
<b>Escuela</b>	URUGUAY	<b>Grupo atareo</b>	11-12 años
<b>Año de educación Básica</b>	Séptimo	<b>Número de niñas</b>	32
<b>Contenido</b>	Juegos de integración, cooperación		
<b>Recursos</b>	Espacio físico, silbato, globos, escobas, fundas, pañuelo.		





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>Objetivo</b>	Permitir el acercamiento y el contacto entre grupo para ganar confianza, creando un ambiente favorable para la cooperación grupal con el fin de alcanzar la meta propuesta.
-----------------	---

### JUEGO DE CONFIANZA



Se derriba y es cogida  
Foto 13

#### Ganando Confianza

**Organización:** Cada grupo forma un círculo y uno de ellos se encuentra en el centro.

**Desarrollo:** La que está en el centro se deja caer, las otras la reciben para no

dejar que caiga en el suelo, hacen lo mismo cada integrante del grupo.

### JUEGOS DE COOPERACIÓN



Barren los globos  
Foto 14

#### Barrida de Globos

**Organización:** Se forman dos equipos, se ubican detrás de la línea de partida. Dispersos a esta zona se encuentran doce globos, a diez metros de la línea de partida, esta la línea de meta y junto

a ella se encuentra una funda plástica. La primera de cada grupo tiene una escoba.

**Desarrollo:** A la señal, las que tienen la escoba, tratarán de barrer la mayor cantidad de globos hasta la meta y allí los depositará con la mano en la funda los globos que logró barrer. Cada globo es un punto para el quipo. El ejercicio se repite con cada uno de los integrantes de los grupos.

GUÍA DE OBSERVACIÓN	SI	%	NO	%
---------------------	----	---	----	---



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Cuanto niñas estuvieron participando en las actividades lúdicas	32	100	0	0
Muestran predisposición para realizar los juegos	18	56.25	14	43.75
Seleccionan sus amistades para formar grupos de trabajo	15	46.88	17	53.12
Colaboran con el grupo para alcanzar el objetivo del juego	22	68.75	10	31.25
Se muestran entusiastas durante el desarrollo de los juegos	24	75	8	25

### PLANIFICACION DIARIA # 5

<b>Fecha</b>	30/04/2012	<b>Período de trabajo</b>	9:30/11am
<b>Escuela</b>	URUGUAY	<b>Grupo atareo</b>	11-12 años
<b>Año de educación Básica</b>	Séptimo	<b>Número de niñas</b>	32
<b>Contenido</b>	Juegos de fuerza en extremidades superiores e inferiores		
<b>Recursos</b>	Espacio físico, silbato, pañuelos, conos, tiza.		
<b>Objetivo</b>	Mejorar la fuerza y la resistencia en las extremidades superiores e inferiores, rapidez de movimientos de los mismos y el entretenimiento.		

### JUEGOS PARA MEJORAR LA FUERZA

#### *El caballo salvaje*





## UNIVERSIDAD DE CUENCA



**Organización:** Las parejas deberán estar situadas por todo el espacio, con un pañuelo sujeto al short.

**Desarrollo:** Los jugadores se montan en el compañero a manera de caballo y deben intentar quitar el máximo número

de pañuelos a los contrarios, cada vez que una pareja pierda un pañuelo, queda eliminada. Gana el grupo que más pañuelos haya quitado.

### EN MIEMBROS SUPERIORES

#### LA CARRETILLA



**Organización:** Los grupos se colocan en fila detrás de la línea de salida. Cada grupo forman parejas para hacer la carretilla, uno de ellos se apoyará con sus manos en el suelo y el otro le levantará de los tobillos hasta el nivel de la cintura.

Frente a cada grupo habrá cuatro

conos en el mismo sentido, con una separación de dos metros entre ellos.

**Desarrollo:** A la señal saldrá la primera pareja de cada equipo y deberán recorrer ida y vuelta en zigzag entre los conos. Cuando termine el recorrido la primera carretilla, continúa la siguiente y así hasta que todos participen. Gana el grupo que primero termine.

GUÍA DE OBSERVACIÓN	SI	%	NO	%
Cuantos niñas estuvieron participando en las	30	93.75	2	6.25



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

actividades lúdicas				
Muestran predisposición para realizar los juegos	20	66.67	10	33.33
Seleccionan sus amistades para formar grupos de trabajo	13	43.33	17	56.67
Colaboran con el grupo para alcanzar el objetivo del juego	28	93.33	2	6.66
Se muestran entusiastas durante el desarrollo de los juegos	26	86.66	4	13.34

### PLANIFICACIÓN DIARIA # 6

<b>Fecha</b>	03/05/2012	<b>Período de trabajo</b>	9:30/11am
<b>Escuela</b>	URUGUAY	<b>Grupo atareo</b>	11-12 años
<b>Año de educación Básica</b>	Séptimo	<b>Número de niñas</b>	32
<b>Contenido</b>	Juegos de resistencia aeróbica		
<b>Recursos</b>	Espacio físico, silbato, pañuelos, conos, tiza.		
<b>Objetivo</b>	Fortalecer el desarrollo de la resistencia de media duración, demostrando voluntad, colectivismo y autodomínio.		

### ESPERANDO MÍ RELEVO

**Organización:** En el patio de la escuela agrupar a las alumnas en cuatro equipos de ocho miembros, cada equipo forma una columna en cada esquina donde estarán ubicados los conos como señal de partida.



Ninas esperan el relevo  
Foto 17

**Desarrollo:** A la señal los primeros de cada columna saldrán corriendo, con el testigo en mano, hacia la derecha debiendo pasar por detrás de los



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

conos, el relevo se realizará cada vuelta, debiendo pasar el testigo al siguiente compañero de su equipo, para que realice el mismo trabajo y este al siguiente, y así hasta que todos hayan participado realizando la vuelta en dos ocasiones. Gana el equipo que complete las dos vueltas primero.

### TOMA LA DELANTERA



**Organización:** Se forman dos equipos en hileras, situadas cada una en un extremo del terreno y detrás de una señal.

**Desarrollo:** A la orden del profesor el integrante que se encuentra al final de la

columna sale corriendo y se coloca al frente, levanta las manos como señal para que salga el siguiente, de esta manera tienen que llegar la otro extremo de la cancha el equipo que cruce la línea primero será el ganador.

GUÍA DE OBSERVACIÓN	SI	%	NO	%
Cuanto niñas estuvieron participando en las actividades lúdicas	29	90.63	3	9.37
Muestran predisposición para realizar los juegos	18	62.07	11	37.93
Seleccionan sus amistades para formar grupos de trabajo	12	41.38	17	58.62
Colaboran con el grupo para alcanzar el objetivo del juego	24	82.76	5	17.24
Se muestran entusiastas durante el desarrollo de los juegos	25	86.21	4	13.79

### PLANIFICACIÓN DIARIA # 7

Fecha	07/05/2012	Período de trabajo	9:30/11am
-------	------------	--------------------	-----------



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>Escuela</b>	URUGUAY	<b>Grupo Etario</b>	11-12 años
<b>Año de educación Básica</b>	Séptimo	<b>Número de niñas</b>	32
<b>Contenido</b>	Juegos de coordinación		
<b>Recursos</b>	Espacio físico, silbato, balones, conos.		
<b>Objetivo</b>	Mejorar la coordinación de los movimientos. Aproximarlos con la iniciación del baloncesto. Fortalecer los músculos de los hombros, brazos y piernas.		

### Correo en cruz



Las niñas se pasan la pelota

**Organización:** Dos filas de dieciséis jugadores, situados frente a frente con una separación de ocho metros, cada fila se enumera, los impares de una fila formarán equipo con los impares de la otra fila, y así

mismo con los números pares. Cada primer jugador tendrá una pelota en sus manos.

**Desarrollo:** A la señal del profesor, cada jugador pasa la pelota al compañero de enfrente, este pasa al otro de la fila opuesta y así sucesivamente hasta llegar al final. Gana el grupo que hace llegar primero la pelota al último jugador.

### PELOTA DESCUBIERTA



Niñas ruedan la pelota  
Foto 20

**Organización:** Cuatro grupos de ocho jugadores en fila india colocados detrás de la línea de salida, frente a esta, y dependiendo de la fuerza de los



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

jugadores se encuentra una segunda línea.

**Desarrollo:** A la señal, el jugador situado en primer lugar sale corriendo con la pelota rodando y al llegar a la segunda línea lanza la pelota, al siguiente de los jugadores de su equipo. Este después lo lanzará al siguiente. Finaliza el juego cuando todos han pasado la segunda línea.

<b>GUÍA DE OBSERVACIÓN</b>	<b>SI</b>	<b>%</b>	<b>NO</b>	<b>%</b>
Cuántos niñas estuvieron participando en las actividades lúdicas	31	96.88	1	3.12
Muestran predisposición para realizar los juegos	27	87.10	4	12.90
Seleccionan sus amistades para formar grupos de trabajo	12	38.71	19	61.29
Colaboran con el grupo para alcanzar el objetivo del juego	31	100	0	0
Se muestran entusiastas durante el desarrollo de los juegos	30	96.77	1	3.22

### PLANIFICACIÓN DIARIA # 8

<b>Fecha</b>	10/05/2012	<b>Período de trabajo</b>	9:30/11am
<b>Escuela</b>	URUGUAY	<b>Grupo Etario</b>	11-12 años
<b>Año de educación Básica</b>	Séptimo	<b>Número de niñas</b>	32
<b>Contenido</b>	Juegos de velocidad		
<b>Recursos</b>	Espacio físico, silbato, cronómetro, objetos, obstáculos		
<b>Objetivo</b>	Trabajar la velocidad para mejorar el rendimiento.		

### COMBINACIÓN DE JUEGOS



## UNIVERSIDAD DE CUENCA



**Organización:** Se divide el grupo en dos equipos A y B, formados en hilera, unos en la esquina de la cancha otros a do

**Desarrollo:** Mientras el equipo A realiza un relevo de ida y vuelta a una distancia de 10 metros, el equipo B realiza un

cambio de objetos, de un círculo a otro, estos se encuentran a 4 metros uno del otro, los objetos están colocados en el primer círculo, este está ubicado a 2 metros de distancia de la línea de salida, entre los dos círculos hay colocado un obstáculo simulando una valla, la repetición termina cuando el equipo A concluye su relevo completo, inmediatamente se intercambian las actividades de los equipos. Gana el equipo que más objetos cambie.

### GATOS Y RATONES



**Organización:** Un espacio dividido en cuatro zonas. En las dos zonas centrales corresponden al espacio de huida y aquí se encuentran los gatos y los ratones ocupando todo el ancho del espacio, cada uno se encuentra en una zona frente a frente. Las zonas

exteriores corresponden a las casas de los ratones y gatos respectivamente, de acuerdo a quienes ocupan la zona central más próxima.

**Desarrollo:** El juego comienza cuando el profesor relata un cuento, y cuando este pronuncia la palabra gato, los gatos deben dar media vuelta y correr a su casa para evitar ser cogidos por los ratones. Lo mismo ocurre con los ratones si es que el profesor dice la palabra ratones, en este caso son los gatos que persiguen a cogerlos. Tanto gatos como ratones solo podrán ser cogidos mientras estén en la zona de huida y no en casa.

GUÍA DE OBSERVACIÓN	SI	%	NO	%
---------------------	----	---	----	---





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Cuanto niñas estuvieron participando en las actividades lúdicas	32	100	0	0
Muestran predisposición para realizar los juegos	25	78.13	7	21.87
Seleccionan sus amistades para formar grupos de trabajo	10	31.25	22	68.25
Colaboran con el grupo para alcanzar el objetivo del juego	32	100	0	0
Se muestran entusiastas durante el desarrollo de los juegos	30	93.75	2	6.25

### PLANIFICACIÓN DIARIA # 9

<b>Fecha</b>	14/05/2012	<b>Período de trabajo</b>	9:30/11am
<b>Escuela</b>	URUGUAY	<b>Grupo Etario</b>	11-12 años
<b>Año de educación Básica</b>	Séptimo	<b>Número de niñas</b>	32
<b>Contenido</b>	Juegos de flexibilidad		
<b>Recursos</b>	Espacio físico, silbato, conos, balones		
<b>Objetivo</b>	Trabajar la flexibilidad de miembros superiores, inferiores y tronco.		

### UNION DIFÍCIL



**Organización:** Todos formando un círculo y cogidos de las manos, el profesor numera a todos ellos de tal forma que se repita cada número de dos a tres veces y que estos se encuentren en posiciones



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

enfrentadas.

**Desarrollo:** Cuando el profesor diga uno de los números, los alumnos mencionados deberán intentar juntarse, mientras que el resto de los alumnos intentarán evitarlo sin soltarse de las manos. Musculatura estirada; Pectoral

### CARRERA DE CANGREJOS



Cangrejos humanos compitiendo Foto 24

**Organización:** Los alumnos se colocan en filas, detrás de la línea de salida, adoptando una posición de cangrejo (apoyados boca arriba en las manos y en los pies y manteniendo la cadera lo más alta posible). A diez metros de

distancia se encuentra un cono para cada grupo.

**Desarrollo:** Se realizarán carreras de relevos. A la señal del profesor los primeros de cada fila saldrán en posición de cangrejo y deberán rodear el cono para regresar.

Musculatura estirada: Extensores del hombro

GUÍA DE OBSERVACIÓN	SI	%	NO	%
Cuántos niñas estuvieron participando en las actividades lúdicas	32	100	0	0
Muestran predisposición para realizar los juegos	30	93.75	2	6.25
Seleccionan sus amistades para formar grupos de trabajo	10	31.25	22	68.75
Colaboran con el grupo para alcanzar el objetivo del juego	32	100	0	0
Se muestran entusiastas durante el desarrollo de los juegos	30	93.75	2	6.25





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### PLANIFICACIÓN DIARIA # 10

<b>Fecha</b>	17/05/2012	<b>Período de trabajo</b>	9:30/11am
<b>Escuela</b>	URUGUAY	<b>Grupo Etario</b>	11-12 años
<b>Año de educación Básica</b>	Séptimo	<b>Número de niñas</b>	32
<b>Contenido</b>	Juegos cooperativos con carácter competitivo		
<b>Recursos</b>	Espacio físico, sacos, globos, caja, silbato.		
<b>Objetivo</b>	Aprovechar la aplicación de los juegos para mejorar la resistencia y velocidad. Entretenimiento		

### PILLA PILLA POR PAREJAS



Las minas pillan a sus parejas  
Foto 25

**Organización:** Formarán parejas, cada una de ellas se situarán libremente por todo el espacio delimitado, cada integrante tendrá un numero, uno será el 1 y el otro el 2.

**Desarrollo:** A la señal, el n<sup>o</sup>1 deberá pillar al n<sup>o</sup>2 si lo consigue, cambiarán de funciones.

### CARRERA DE ENSACADOS

**Organización:** Se forman dos grupos iguales en número de integrantes (cada uno dentro de un saco y con un globo en la boca), el primer grupo a salir se colocarán detrás de la línea de partida ocupando todo el ancho de la cancha y el segundo grupo detrás del primero



Niñas ensacadas y saltando  
Foto 26



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

esperando su turno. Al otro extremo de la cancha se encontrará una caja donde se colocarán los globos.

**Desarrollo:** A la señal de partida, saldrá el primer grupo, los cuales tendrán quince segundos para llegar hasta el otro extremo y depositar el globo en la caja. Luego se contará los globos que avanzaron a depositar en el tiempo determinado. El otro equipo realizará el mismo procedimiento. Cada equipo tiene tres intentos y ganará el equipo que sume más globos en todos los intentos.

<b>GUÍA DE OBSERVACIÓN</b>	<b>SI</b>	<b>%</b>	<b>NO</b>	<b>%</b>
Cuantos niñas estuvieron participando en las actividades lúdicas	29	90.63	3	9.37
Muestran predisposición para realizar los juegos	29	100	0	0
Tienen dificultad al momento de captar el juego	10	34.48	19	65.52
Colaboran con el grupo para alcanzar el objetivo del juego	28	96.55	1	3.45
Se muestran entusiastas durante el desarrollo de los juegos	29	100	0	0

### PLANIFICACIÓN DIARIA # 11

<b>Fecha</b>	21/05/2012	<b>Período de trabajo</b>	9:30/11am
<b>Escuela</b>	URUGUAY	<b>Grupo Etario</b>	11-12 años
<b>Año de educación Básica</b>	Séptimo	<b>Número de niñas</b>	32
<b>Contenido</b>	Juegos de fuerza con apoyo y oposición		
<b>Recursos</b>	Espacio físico para juegos, silbato, balón, tiza.		
<b>Objetivo</b>	Trabajar la fuerza del tren superior e inferior. Entretenimiento		



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### CONQUISTA DEL CÍRCULO



**Organización:** Se dibuja un círculo en el suelo, en un terreno que no sea muy duro ya que ocurrirán varias caídas. Los participantes entran en el círculo y cada uno coloca sus manos en la espalda del oponente.

**Desarrollo:** A la orden del dirigente comienza el juego y los participantes se empujan unos con otros tratando de sacar a sus oponentes del círculo. Quedan eliminados los que tocan fuera del círculo con cualquier parte de su cuerpo y gana el último que queda dentro. El círculo se va conforme queden menos participantes.

### GIRA A LA TORTUGA



**Organización:** Todos los participantes forman parejas, uno de ellos se acostará en el suelo de cúbito dorsal, ellos serán las tortugas.

**Desarrollo:** A la señal del profesor los que no se acostaron, tratarán de darle vuelta a los que sí, y deben ponerlos sobre su estomago, los que están en el suelo evitarán que le den la vuelta estirando sus brazos y piernas y moviéndose por el suelo. Las cosquillas y el juego sucio no están permitidos.

GUÍA DE OBSERVACIÓN	SI	%	NO	%
Cuantos niñas estuvieron participando en las actividades lúdicas	31	96.88	1	2.12
Muestran predisposición para realizar los juegos	31	100	0	0
Seleccionan sus amistades para formar grupos de trabajo	8	25.81	23	74.19



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Colaboran con el grupo para alcanzar el objetivo del juego	31	100	0	0
Se muestran entusiastas durante el desarrollo de los juegos	31	100	0	0

### PLANIFICACIÓN DIARIA # 12

<b>Fecha</b>	24/05/2012	<b>Período de trabajo</b>	9:30/11am
<b>Escuela</b>	URUGUAY	<b>Grupo Etario</b>	11-12 años
<b>Año de educación Básica</b>	Séptimo	<b>Número de niñas</b>	32
<b>Contenido</b>	Juegos de persecución		
<b>Recursos</b>	Espacio físico, silbatos, pañuelos y tiza.		
<b>Objetivo</b>	Aprovechar estos juegos para trabajar la velocidad y la agilidad. Entretenimiento.		

### CHICOTE SCOUT



**Organización:** Formando un círculo, cada participante deberá separar las piernas lo suficiente como para que pase una persona debajo de ellas, uno de ellos hará el papel de cazador, el mismo que llevará un pañuelo y otro

participante será la presa. Ambos se encontrarán fuera del círculo.

**Desarrollo:** A la orden del profesor, la presa correrá alrededor del círculo evitando ser cazado, cuando el cazador logre darle con el pañuelo a la presa, este pasará por debajo de uno de los participantes que se encuentran formando el círculo, para que éste se convierta en cazador, el que era presa



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

pasa a ocupar su puesto, mientras que el cazador soltará el pañuelo y se convertirá en presa.

### QUEMADAS CHINAS

**Organización:** Se designa a seis estudiantes para quemar al resto que estarán recorriendo por todo el espacio.

**Desarrollo:** Cuando uno de los estudiantes es quemado, este deberá quedarse en el mismo sitio y deberá separar las piernas para que otro estudiante lo enfríe pasando por debajo de entre sus piernas. El juego termina cuando se quema a todos los estudiantes, seguidamente se designan a otros seis a quemar para que quemen también los que anteriormente quemaban.

GUÍA DE OBSERVACIÓN	SI	%	NO	%
Cuanto niñas estuvieron participando en las actividades lúdicas	32	100	0	0
Muestran predisposición para realizar los juegos	32	100	0	0
Seleccionan sus amistades para formar grupos de trabajo	8	25	24	75
Colaboran con el grupo para alcanzar el objetivo del juego	32	100	0	0
Se muestran entusiastas durante el desarrollo de los juegos	32	100	0	0

### PLANIFICACIÓN DIARIA # 13

<b>Fecha</b>	28/05/2012	<b>Período de trabajo</b>	9:30 – 11am
<b>Escuela</b>	URUGUAY	<b>Grupo Etario</b>	11-12 años



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>Año de educación Básica</b>	Séptimo	<b>Número de niñas</b>	de 32
<b>Contenido</b>	Juegos de cooperación y auto confianza		
<b>Recursos</b>	Espacio físico y silbato.		
<b>Objetivo</b>	Mejorar la agilidad y la puntería necesaria para el baloncesto. Entretenimiento.		

### PELOTA AL BLANCO



**Organización:** Dos grupos con el mismo número de integrantes. Cada grupo se coloca en columna detrás de la línea previamente marcada, cuatro de las alumnas de cada columna se colocarán a diez metros por que

serán el blanco para la puntería.

**Desarrollo:** Los lanzadores disparan al resto de sus compañeros, que deben mantener siempre pegados al suelo los pies. Solo podrán evitar ser tocados fintando y esquivando el balón con el cuerpo. Los que sean tocados tres veces cambian su papel con el lanzador.

### CUATRO ESQUINAS

**Organización:** Se forman dos grupos A y B, se coloca un pañuelo en cada esquina de un cuadrado de 15 m. el equipo A se ubica en uno de los lados del cuadrado por fuera del mismo y el equipo B se esparce por todo el contorno restante del cuadrado, se les proporcionará 4 balones al equipo B.





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

**Desarrollo:** El equipo A debe entrar al cuadrado y recoger los pañuelos evitando ser quemados con los balones que les lanzarán los del equipo B, estos últimos pueden quemar solo mediante pases y no caminando. El juego termina cuando el equipo A logra recoger y llevar los pañuelos hasta su línea de salida fuera del cuadrado. Luego cambian los papeles.

<b>GUÍA DE OBSERVACIÓN</b>	<b>SI</b>	<b>%</b>	<b>NO</b>	<b>%</b>
Cuantos niñas estuvieron participando en las actividades lúdicas	32	100	0	0
Muestran predisposición para realizar los juegos	32	100	0	0
Seleccionan sus amistades para formar grupos de trabajo	5	15.73	27	84.37
Colaboran con el grupo para alcanzar el objetivo del juego	32	100	0	0
Se muestran entusiastas durante el desarrollo de los juegos	32	100	0	0

### PLANIFICACIÓN DIARIA # 14

<b>Fecha</b>	31/06/2012	<b>Período de trabajo</b>	9:30 – 11am
<b>Escuela</b>	URUGUAY	<b>Grupo Etario</b>	11-12 años
<b>Año de educación Básica</b>	Séptimo	<b>Número de niñas</b>	32
<b>Contenido</b>	Juegos pre deportivos		
<b>Recursos</b>	Espacio físico, silbato, balones.		
<b>Objetivo</b>	Mejorar la fuerza y la resistencia necesarias para los deportes competitivos. Favorecer la cooperación y el trabajo en equipo. Entretenimiento.		

### DEFENDIENDO EL ÁREA DE PORTERÍA





## UNIVERSIDAD DE CUENCA



**Organización:** Dos equipos de ocho jugadores. Uno defiende el área de balonmano y el otro ataca.

**Desarrollo:** En un tiempo limitado de dos minutos, el equipo atacante, mediante acciones individuales, debe introducirse en el área de balonmano.

Por cada jugador que lo consiga se anota un punto. Cambio de rol. Los jugadores no pueden agarrar ni tirar al contrario.

### ROBA BALONES

**Organización:** Dos grupos. Los jugadores de un grupo con balones y el otro equipo sin balones.

**Desarrollo:** Deben conducir el balón con los pies, por todo el espacio, evitando que alguno que no lleva balón se lo robe. Quién quede sin balón puede robárselo a otro distinto.

GUÍA DE OBSERVACIÓN	SI	%	NO	%
Cuántos niñas estuvieron participando en las actividades lúdicas	31	96.88	1	2.12
Muestran predisposición para realizar los juegos	31	100	0	0
Seleccionan sus amistades para formar grupos de trabajo	5	16.13	26	83.87
Colaboran con el grupo para alcanzar el objetivo del juego	31	100	0	0
Se muestran entusiastas durante el desarrollo de los juegos	31	100	0	0





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### PLANIFICACIÓN DIARIA # 15

<b>Fecha</b>	04/06/2012	<b>Período de trabajo</b>	9:30 – 11am
<b>Escuela</b>	URUGUAY	<b>Grupo Etario</b>	11-12 años
<b>Año de educación Básica</b>	Séptimo	<b>Número de niñas</b>	32
<b>Contenido</b>	Juegos pre deportivos		
<b>Recursos</b>	Espacio físico, silbato, balones, pañuelos, testigo.		
<b>Objetivo</b>	Mejorar la fuerza y la resistencia necesarias para los deportes competitivos. Favorecer la cooperación y el trabajo en equipo. Entretenimiento.		

### BATALLA DE BOLAS DE NIEVE



**Organización:** forman dos equipos y se ubican dispersos en la cancha en los lugares designados para cada equipo, cada uno lleva una bola de papel en la mano.

**Desarrollo:** a la orden del profesor empieza la batalla, se lanzan las bolas tratando de apuntar a los del

otro quipo, no pueden invadir el espacio del equipo contrario.

### EL RELOJ



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

**Organización:** Dos grupos. Uno en círculo con posesión del balón. El otro equipo a unos diez metros del círculo, en fila, con el testigo.

**Desarrollo:** A una señal, el primero de la fila empieza a correr, rodea al círculo, regresa y entrega el testigo. Simultáneamente, el grupo en círculo (reloj) se pasa el balón de uno en uno. El tiempo de los relevos se contabiliza por las vueltas que da el balón. Los grupos compiten consigo mismo, intentando rebajar el registro hecho anteriormente.

<b>GUÍA DE OBSERVACIÓN</b>	<b>SI</b>	<b>%</b>	<b>NO</b>	<b>%</b>
Cuanto niñas estuvieron participando en las actividades lúdicas	32	100	0	0
Muestran predisposición para realizar los juegos	32	100	0	0
Seleccionan sus amistades para formar grupos de trabajo	4	12.5	28	87.5
Colaboran con el grupo para alcanzar el objetivo del juego	32	100	0	0
Se muestran entusiastas durante el desarrollo de los juegos	32	100	0	0

### PLANIFICACIÓN DIARIA # 16

<b>Fecha</b>	07/06/2012	<b>Período de trabajo</b>	9:30 – 11am
<b>Escuela</b>	URUGUAY	<b>Grupo Etario</b>	11-12 años
<b>Año de educación Básica</b>	Séptimo	<b>Número de niñas</b>	32
<b>Contenido</b>	Evaluación de las capacidades físicas.		
<b>Recursos</b>	Espacio físico, silbato, balones, pañuelos.		
<b>Objetivo</b>	Evaluar las capacidades socio afectivo y físico		



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

	alcanzadas.
--	-------------

- Evaluación de velocidad
- Evaluación de flexibilidad
- Evaluación fuerza abdominal
- Evaluación de miembros superiores

### PLANIFICACIÓN DIARIA # 17

<b>Fecha</b>	11/06/2012	<b>Período de trabajo</b>	9:30 – 11am
<b>Escuela</b>	URUGUAY	<b>Grupo Etario</b>	11-12 años
<b>Año de educación Básica</b>	Séptimo	<b>Número de niñas</b>	32
<b>Contenido</b>	Evaluación de las capacidades socio afectivo y físico.		
<b>Recursos</b>	Espacio físico, silbato, balones, pañuelos, testigo.		
<b>Objetivo</b>	Evaluar las capacidades socio afectivo y físico alcanzadas.		

- Evaluación de fuerza en miembros inferiores.
- Evaluación de resistencia
- Evaluación de la coordinación

### JUEGO EVALUATIVO: EL VALS DEL SOMBRERO



**Organización:** Todos se dispersan por el ancho del patio en parejas, una de las parejas con un sombrero.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

**Desarrollo:** Bailar por todo el espacio al ritmo de la música, el juego consiste en ir pasándose el sombrero de cabeza en cabeza por pareja, cuando para la música la pareja en posición del sombrero queda eliminada.

<b>GUÍA DE OBSERVACIÓN</b>	<b>SI</b>	<b>%</b>	<b>NO</b>	<b>%</b>
Cuanto niñas estuvieron participando en las actividades lúdicas	32	100	0	0
Muestran predisposición para realizar los juegos	32	100	0	0
Seleccionan sus amistades para formar grupos de trabajo	4	12.5	28	87.5
Colaboran con el grupo para alcanzar el objetivo del juego	32	100	0	0
Se muestran entusiastas durante el desarrollo de los juegos	32	100	0	0

### PLANIFICACIÓN DIARIA # 18

<b>Fecha</b>	14/06/2012	<b>Período de trabajo</b>	9:30 – 11am
<b>Escuela</b>	URUGUAY	<b>Grupo Etario</b>	11-12 años
<b>Año de educación Básica</b>	Séptimo	<b>Número de niñas</b>	32
<b>Contenido</b>	Evaluación del programa por parte de las alumnas y fiesta de clausura.		
<b>Recursos</b>	Aula y patio de la escuela		
<b>Objetivo</b>	Evaluar el programa y despedida.		



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Entrega de la encuesta para evaluar el programa “Jugando me divierto” en base a ocho preguntas de opción múltiple referente a la aceptación de las actividades desarrolladas en el programa.

Palabras de agradecimiento a la Sra. Directora. Profesores y alumnas.

Fiesta de clausura.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

# **CAPÍTULO 4**

**RESULTADOS,**

**CONCLUSIONES**

**Y**

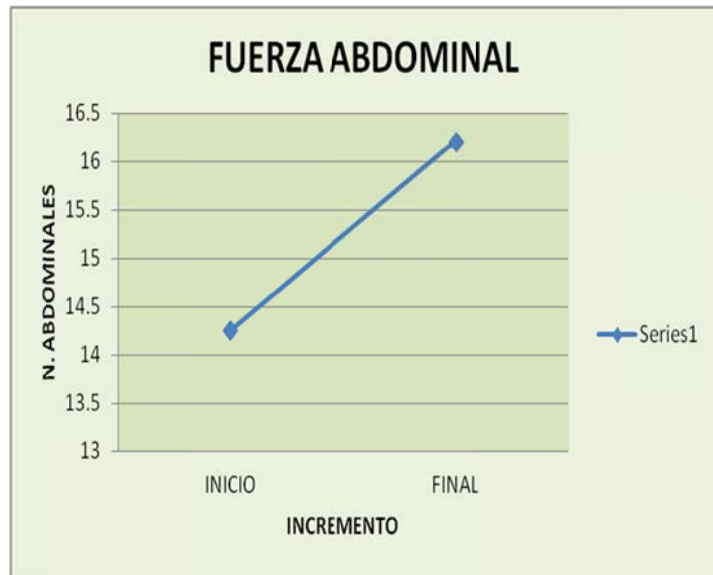
**RECOMENDACIONES**



#### 4.4 RESULTADOS DEL PROGRAMA

#### TEST FÍSICOS

TEST DE FUERZA		
NOMBRES	# AB.I	# AB.F
Avila E.	15	18
Cáceres G.	10	12
Cajamarca J.	14	14
Cajamarca C.	17	20
Conya J.	15	19
Criollo G.	14	17
Delgado J.	15	18
Guarango J.	14	15
Illares Z.	10	10
Lucero P.	14	15
Llenez R.	15	18
Mendieta N.	18	19
Morantez R.	14	17
Ortega J.	10	11
Ortega J.	16	20
Peña M.	8	10
Piña M.	16	18
Quizhpe C.	17	17
Rodríguez D.	16	18
Salamea C.	10	12
Sinchi D.	15	20
Sisalima J.	10	13
Suconota D.	17	18
Supliguicha N.	8	9
Tigre S.	17	17
Tigre E.	15	16
Torres K.	17	18
Tuba J.	14	16
Ureña I.	17	20
Vasquez A.	17	19
Velecela S.	16	17
Yanez J.	15	18
<b>TOTALES</b>	<b>456</b>	<b>519</b>
<b>PROMEDIO</b>	<b>14.25</b>	<b>16.21</b>



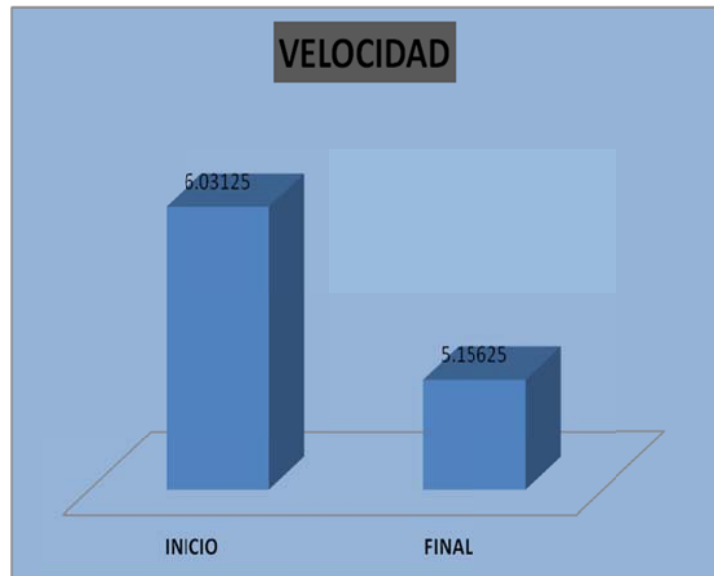
Al inicio del programa el promedio general de abdominales era de 14.25, y al terminar podemos ver que se ha incrementado a 16.21 abdominales, teniendo una mejoría de 1.26 abdominales logradas durante el tiempo que duro la actividad.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### VELOCIDAD

TEST DE VELOCIDAD		
NOMBRES	T.I	T.F
Avila E.	5	4
Cáceres G.	7	6
Cajamarca J.	5	5
Cajamarca C.	6	5
Conya J.	6	5
Criollo G.	7	6
Delgado J.	5	5
Guarango J.	6	5
Illares Z.	5	5
Lucero P.	7	6
Llanez R.	6	5
Mendieta N.	7	6
Morantez R.	5	5
Ortega J.	6	5
Ortega J.	7	5
Peña M.	8	7
Piña M.	5	4
Quizhpe C.	5	5
Rodriguz D.	6	5
Salamea C.	7	6
Sinchi D.	7	5
Sisalima J.	5	5
Suconota D.	6	5
Supliguicha N.	6	5
Tigre S.	7	6
Tigre E.	6	5
Torres K.	6	5
Tuba J.	5	4
Ureña I.	5	4
Vasquez A.	7	6
Velecela S.	6	5
Yanez J.	6	5
<b>TOTAL</b>	<b>193</b>	<b>165</b>
<b>PROMEDIO</b>	<b>6</b>	<b>5.2</b>



En esta tabla podemos ver que en el diagnostico inicial el tiempo que demoraban en correr los 30 metros era 6.03 segundo, y al final del programa vemos que han bajado el tiempo a 5.15 segundos teniendo una mejoría de 0.87 milésimas de segundo, lo que demuestra nuevamente que el programa colabora en buena medida a desarrollar más y mejor las capacidades físicas.

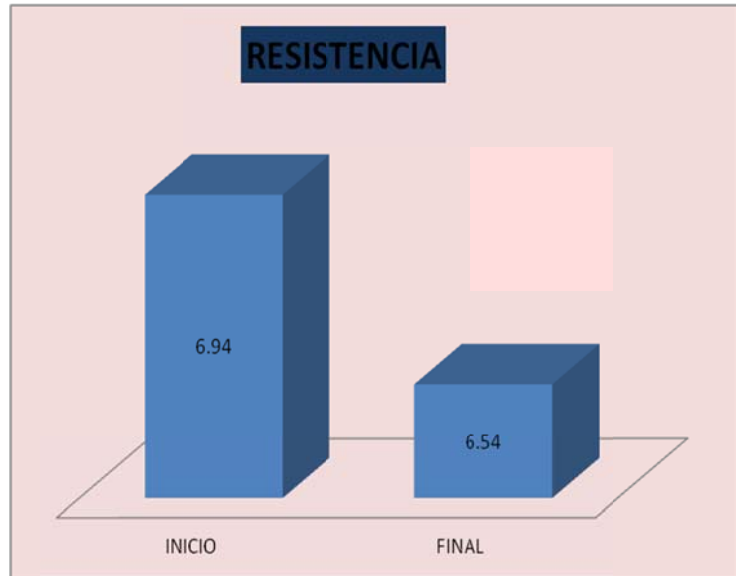




## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### RESISTENCIA

TEST DEL KILOMETRO		
NOMBRES	T. I	T. F
Avila E.	416"	400"
Cáceres G.	484"	458"
Cajamarca J.	525"	497"
Cajamarca C.	452"	401"
Conya J.	416"	398"
Criollo G.	300"	309"
Delgado J.	338"	324"
González M.	394"	321"
Guarango J.	461"	450"
Illares Z.	539"	440"
Lucero P.	464"	460"
Llenez R.	290"	290"
Mendieta N.	480"	470"
Morantez R.	442"	400"
Ortega J.	432"	400"
Ortega J.	416"	400"
Peña M.	359"	330"
Piña M.	300"	280"
Quizhpe C.	460"	450"
Reluz S.	390"	380"
Rodriguez D.	300"	300"
Salamea C.	382"	340"
Sinchi D.	454"	445"
Sisalima J.	482"	477"
Suconota D.	482"	462"
Supliguicha N.	369"	361"
Tigre S.	452"	417"
Tigre E.	459"	444"
Torres K.	387"	390"
Tuba J.	423"	411"
Ureña I.	480"	390"
Vasquez A.	463"	413"
Velevela C.	291"	290"
Yanez J.	371"	349"
<b>PROMEDIO</b>	6.9	6.54

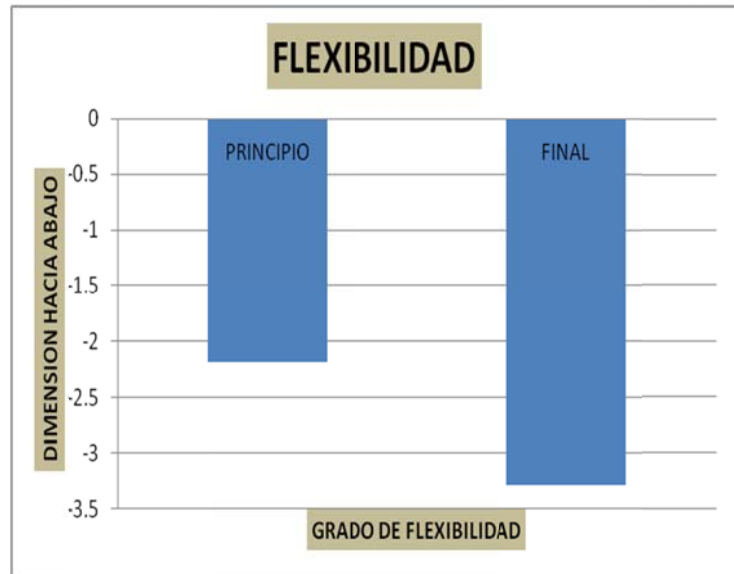


De acuerdo al promedio del tiempo que se ha recorrido el test del kilómetro, vemos que al inicio se obtuvo el tiempo de 6 minutos con 94 segundos, al final 6 minutos con 54 segundos. El mismo nos hace ver una mejoría de 40 segundos en el recorrido.



## FLEXIBILIDAD

TEST DE FLEXIBILIDAD		
NOMBRES	cm. I	cm. F
Avila E.	0	0
Cáceres G.	7	6
Cajamarca J.	3	1
Cajamarca C.	-6	-6
Conya J.	-1	0
Criollo G.	2	0
Delgado J.	-3	0
Guarango J.	0	-1
Illares Z.	5	2
Lucero P.	0	-2
Llenez R.	-2	-4
Mendieta N.	-9	-10
Morantez R.	2	0
Ortega J.	5	3
Ortega J.	-1	-1
Peña M.	15	12
Piña M.	-3	-5
Quizhpe C.	-13	-13
Rodriguez D.	-16	-17
Salamea C.	5	3
Sinchi D.	-1	-2
Sisalima J.	5	5
Suconota D.	-14	-16
Supliguicha N.	15	13
Tigre S.	-5	-6
Tigre E.	0	-2
Torres K.	-15	-16
Tuba J.	1	0
Ureña I.	-12	-13
Vasquez A.	-14	-15
Velecela S.	-16	-16
Yanez J.	-4	-5
<b>PROMEDIO</b>	<b>-2.19</b>	<b>-3.28</b>



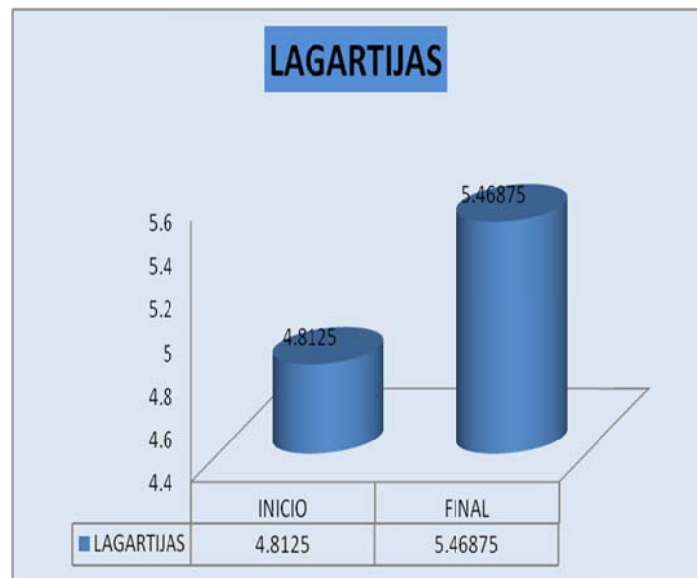
Para medir la flexibilidad, partimos de un punto 0 (cero) y de allí vemos si se alcanza un número positivo o negativo, en este caso al inicio se obtuvo un promedio de -2.19 y al final -3.28 centímetros negativos lo que nos da una mejoría de 1.09 centímetros logrados durante el programa.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### FUERZA MIEMBROS SUPERIORES

TEST DE MIEMBROS SUPERIORES		
NOMBRES	#.R.I.	#.R.F.
Avila E.	2	2
Cáceres G.	3	3
Cajamarca J.	7	8
Cajamarca C.	9	9
Conya J.	2	4
Criollo G.	3	3
Delgado J.	3	4
Guarango J.	5	5
Illares Z.	1	2
Lucero P.	7	8
Llenez R.	5	6
Mendieta N.	8	8
Morantez R.	4	4
Ortega J.	9	9
Ortega J.	7	8
Peña M.	9	9
Piña M.	2	3
Quizhpe C.	4	4
Rodriguez D.	6	6
Salamea C.	4	5
Sinchi D.	8	8
Sisalima J.	9	10
Suconota D.	3	5
Supliguicha N.	2	4
Tigre S.	5	5
Tigre E.	6	7
Torres K.	4	5
Tuba J.	3	4
Ureña I.	3	4
Vasquez A.	4	5
Velecela S.	5	5
Yanez J.	2	3
<b>TOTALES</b>	<b>154</b>	<b>175</b>
<b>PROMEDIO</b>	<b>4.8125</b>	<b>5.46875</b>



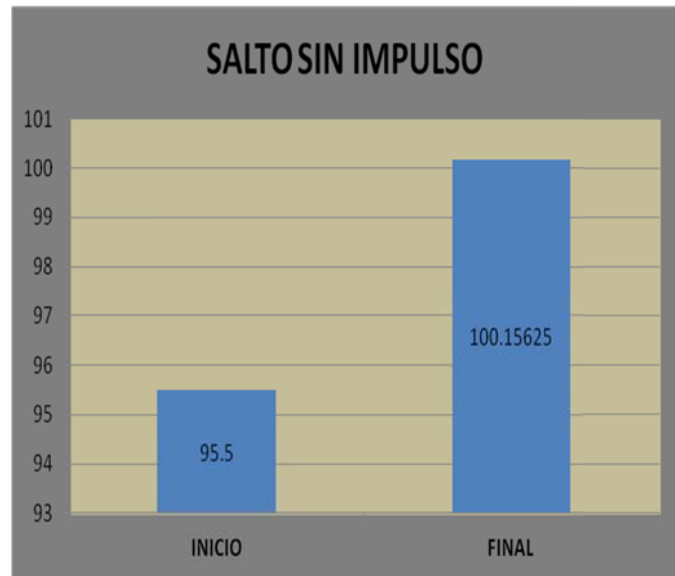
De los diagnósticos tomados, al principio vemos que el promedio de lagartijas es de 4.81, al final 5.57 dando una mejoría de 0.76 lagartinas.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### FUERZA DE MIEMBROS INFERIORES

TEST MIEMBROS INFERIORES		
NOMBRES	cm. I.	cm.F.
Avila E.	86	88
Cáceres G.	89	90
Cajamarca J.	93	95
Cajamarca C.	102	193
Conya J.	87	90
Criollo G.	87	90
Delgado J.	95	98
Guarango J.	103	105
Illares Z.	99	100
Lucero P.	89	91
Llanez R.	94	96
Mendieta N.	86	89
Morantez R.	100	101
Ortega J.	98	102
Ortega J.	93	95
Peña M.	104	105
Piña M.	105	105
Quizhpe C.	99	101
Rodriguez D.	101	102
Salamea C.	105	105
Sinchi D.	98	100
Sisalima J.	87	89
Suconota D.	94	95
Supliguicha N.	102	102
Tigre S.	100	101
Tigre E.	93	95
Torres K.	90	93
Tuba J.	89	90
Ureña I.	106	106
Vasquez A.	91	95
Velecela S.	90	93
Yanez J.	101	105
<b>TOTALES</b>	<b>3056</b>	<b>3205</b>
<b>PROMEDIO</b>	<b>95.5</b>	<b>100.2</b>



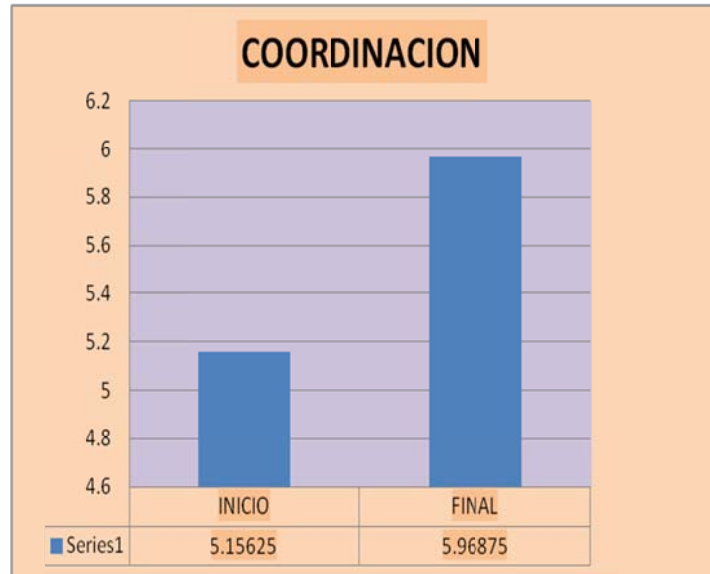
El primer diagnostico nos da una media de 95.5 centímetros, para el segundo diagnostico, tenemos 100.16 centímetros, teniendo una mejoría de 4.66 centímetros.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### COORDINACION

SALTO DE LA CUERDA		
NOMBRES	#.S.I.	#.S.F.
Avila E.	4	6
Cáceres G.	5	5
Cajamarca J.	4	4
Cajamarca C.	7	7
Conya J.	5	7
Criollo G.	6	6
Delgado J.	3	4
Guarango J.	4	5
Illares Z.	8	9
Lucero P.	6	7
Llanez R.	3	5
Mendieta N.	4	7
Morantez R.	9	5
Ortega J.	7	7
Ortega J.	5	10
Peña M.	6	8
Piña M.	3	6
Quizhpe C.	4	4
Rodríguez D.	2	4
Salamea C.	5	5
Sinchi D.	4	6
Sisalima J.	3	7
Suconota D.	6	8
Supliguicha I	7	7
Tigre S.	5	5
Tigre E.	8	6
Torres K.	9	5
Tuba J.	2	4
Ureña I.	3	3
Vasquez A.	7	7
Velecela S.	5	5
Yanez J.	6	7
<b>TOTALES</b>	<b>165</b>	<b>191</b>
<b>PROMEDIO</b>	<b>5.2</b>	<b>6</b>



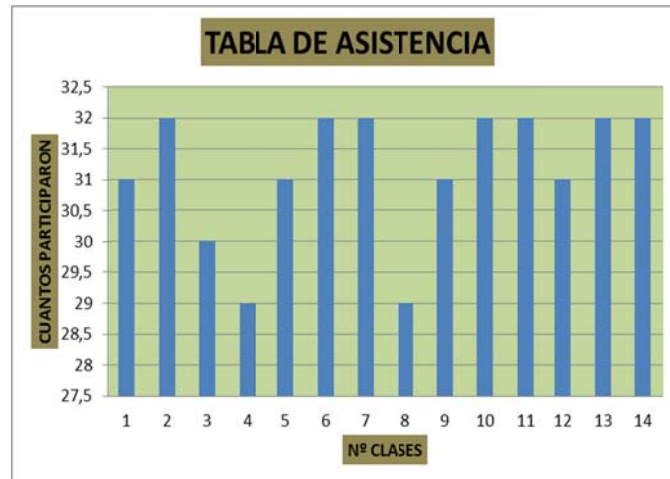
De acuerdo al primer diagnóstico vemos que la media del grupo en trabajo de coordinación es de 5.16, y al final del mismo es 5.97, dando un incremento de 0.81 saltos logrado a través de la aplicación de los juegos programados.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

## CUADROS COMPARATIVOS DE LA GUIA DE OBSERVACIÓN

¿Cuántas niñas estuvieron participando en las actividades lúdicas?



En la mitad del tiempo que duró el programa, la asistencia fue de las 32 niñas en su totalidad y durante la otra mitad la asistencia fue de un promedio de 30 alumnas





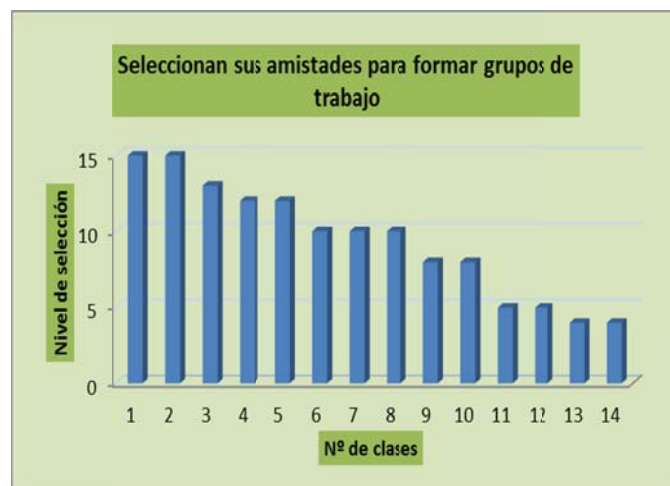
## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### ¿Muestran predisposición para realizar los juegos?



En el gráfico se puede visualizar que 16 del total de niñas muestran predisposición para la participación, las otras 16 necesitaban ser motivadas y esto se logró a medida que transcurría el programa, llegando a alcanzar la motivación del total de alumnas a partir de la semana siete hasta el final.

### ¿Seleccionan sus amistades para formar grupos de trabajo?



Un 55% del alumnado seleccionan a su grupo de trabajo, el 27 % en el transcurso del programa, se mostraban flexibles para formar trabajos en grupo y un 18% no llegaron a involucrarse.



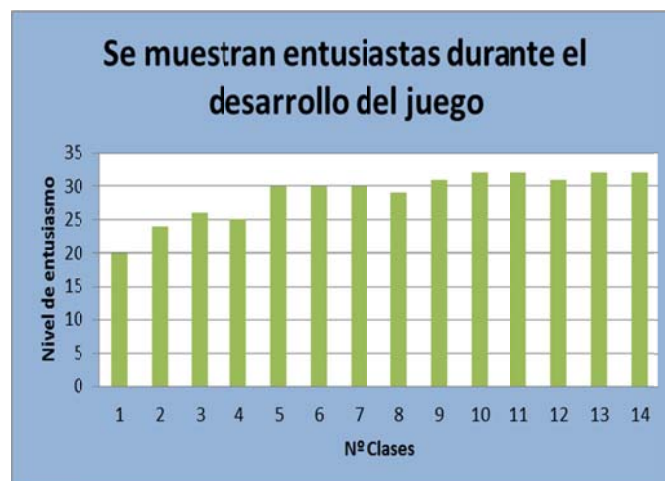
## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### ¿Colaboran con el grupo para alcanzar el objetivo del grupo?



15 alumnas seleccionaban sus grupos de trabajo, 13 niñas en el transcurso del programa, se mostraban flexibles para formar trabajos en grupo, y 4 niñas no llegaron a involucrarse.

### Se muestran entusiastas durante el desarrollo del juego



En los primeros cuatro días se puede evidenciar un bajo nivel de entusiasmo, correspondientes a una media de 24 niñas que muestran entusiasmo y 8 no lo muestran. En los tres días siguientes se logra un avance del nivel de entusiasmo correspondiente a 30 niñas y un descenso de las niñas que no lo muestran equivalente a 2 niñas. En el resto de días se mantuvo un nivel entre 31 y 32 niñas entusiastas.





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### CUADROS DE LA ENCUESTA FINAL

#### 1.- ¿Cómo le calificaría al programa jugando me divierto?



De las 32 niñas que participaron en el programa, las 31 califican al programa como excelente, y a una le parece bueno, mientras que a ninguna le parece ni regular tampoco malo. Esto nos da a entender que disfrutaron de las actividades lúdicas realizadas en el programa.

#### 2.- ¿Has participado anteriormente en un programa recreativo?



El 45.8% de las niñas encuestadas si participa en programas recreativos mientras que el 53.1 no lo ha hecho. Cabe recalcar que aquellos que si lo hacen no son precisamente en un programa, más bien son actividades que involucran juegos.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### 3.- ¿Te gustó los juegos del programa “JUGANDO ME DIVIERTO”?



Al 100% de las niñas les gusto el programa, lo que quiere decir que es necesario incrementar estas actividades

### 4.- ¿De estos juegos, señala los que más te gustaron



De los estudiantes encuestados, a la mayoría les gusta los juegos cooperativos, lo que nos hace dar cuenta que la solidaridad y el trabajo en equipo empieza a dar mejores resultados, y los juegos son un factor muy importante al intervenir en las niñas.



5.- ¿Volverías a participar en otros programas recreativos?



El 100% dice que si volvería a participar en programas recreativos, estos resultados motivan a pensar en combinar la enseñanza con actividades lúdicas

6.- ¿Crees que los juegos recreativos ¿ayudaron a mejorar tus destrezas físicas?



El 100% de las encuestadas están consientes que los juegos recreativos ayudaran a mejorar sus destrezas físicas, mientras que ninguna piensa lo contrario.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### 4.2 CONCLUSIONES

1. El buen uso del tiempo libre en las niñas de 11 a 12 años está relacionado con actividades lúdicas orientadas a brindar un equilibrio físico, social y emocional que conjuntamente con la educación forman una base sólida en el desarrollo integral del niño.
2. El desarrollo del cuerpo en las escolares no solo es algo producido espontáneamente, está relacionado con la maduración biológica de la niña que es una relación de descubrimientos y aprendizajes para la construcción de su propia identidad y la imagen de sí.
3. Los tests de destrezas físicas realizadas durante el programa son una muestra clara de los beneficios proporcionados por las actividades lúdicas, y los cambios de actitud en las niñas son positivos.
4. El programa recreativo “JUGANDO ME DIVIERTO” nos ha servido como un punto de partida para aplicar y demostrar que los juegos mejoran el desarrollo de las destrezas físicas, lo cognitivo y lo socio afectivo.
5. Los profesionales del deporte deben manejar para sus clases de Cultura Física múltiples metodologías, basadas en juegos tradicionales, populares y predeportivos, actividades que deben ser novedosas y muy creativas.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### 4.3. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda que las metodologías de enseñanza-aprendizaje de los juegos lúdicos permitan resultados exitosos en el diario vivir, con la finalidad de que las niñas utilice de manera positiva el buen uso del tiempo libre.
2. La formación de la niña debe estar vinculado a las condiciones socio afectivas y físicas, a través de la aplicación de actividades lúdicas que le permitan conocer sus capacidades y aceptarse a si mismas.
3. En todo programa recreativo aplicado en niñas, debe iniciarse con evaluaciones físicas y socio afectivas, para que el profesional de Cultura Física conozca a futuro los cambios motrices, intelectuales y actitudinales que experimentan las niñas de esa edad.
4. El programa recreativo “JUGANDO ME DIVIERTO” es un apoyo para los maestros involucren en su enseñanza el desarrollo de destrezas para tener una clases más dinámicas y motivadas para el estudiante.
5. Se recomienda a los profesionales de Cultura Física, estar constantemente incentivando a los niños a involucrarse en actividades lúdicas, siendo creativos y dinámicos para que la niña se sienta a gusto en estas clases.



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

# **ANEXOS**



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXO 1

GUIA DE OBSERVACION

PLANIFICACIÓN DIARIA

Fecha		Período de trabajo	
Escuela		Grupo Etario	
Año de educación Básica		Número de niñas	
Contenido			
Recursos			
Objetivo			

Nombre del juego: \_\_\_\_\_

Organización: \_\_\_\_\_

Desarrollo: \_\_\_\_\_

GUÍA DE OBSERVACIÓN	SI	%	NO	%
Cuantos niñas estuvieron participando en las actividades lúdicas				
Muestran predisposición para realizar los juegos				



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Seleccionan sus amistades para formar grupos de trabajo				
Colaboran con el grupo para alcanzar el objetivo del juego				
Se muestran entusiastas durante el desarrollo de los juegos				

### ANEXO 2

#### PROGRAMA RECREATIVO “JUGANDO ME DIVIERTO”

Entrevista a los niños que participaron en el programa recreativo “JUGANDO ME DIVIERTO” aplicado en la escuela “URUGUAY” de la Ciudad de Cuenca desde el 16 de abril al 14 de junio del 2012. El mismo tiene como objetivo el desarrollo de la tesina.

**Señale con una X la respuesta que mejor le parece**

**1. ¿Cómo le calificaría al programa “JUGANDO ME DIVIERTO”?**

Excelente \_\_\_\_\_ Bueno \_\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_\_  
Malo \_\_\_\_\_

**2. ¿Has participado anteriormente en un programa recreativo?**

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

**3. Te gusto los juegos del programa “JUGANDO ME DIVIERTO”**

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_





UNIVERSIDAD DE CUENCA

4. De estos juegos, señala los que más te gustaron:

- Barrida de globos \_\_\_\_\_
- La carretilla \_\_\_\_\_
- El caballo Salvaje \_\_\_\_\_
- Combinación de juegos \_\_\_\_\_
- Gatos y ratones \_\_\_\_\_
- Unión difícil \_\_\_\_\_
- Carrera de ensacados \_\_\_\_\_
- Batallas de bolas de nieve \_\_\_\_\_
- Quemadas chinas \_\_\_\_\_
- Las tortugas \_\_\_\_\_

5. ¿Volverías a participar en otros programas recreativos?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

6. Crees que los juegos ayudaron a mejorar tus destrezas físicas

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Porque:

\_\_\_\_\_

**CRONOGRAMA DE TRABAJO**

MESES	ABRIL		MAYO				JUNIO			
SEMANAS	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ACTIVIDADES										
EVALUACIÓN INICIAL	X	X								
APLICACIÓN DEL PROGRAMA			X	X	X	X	X			



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>EVALUACION FINAL</b>							X	X		
<b>CLAUSURA</b>								X		

### BIBLIOGRAFÍA

1. A. ORENSE, Héctor “Consideraciones acerca de la educación física escalón y deporte chileno”. Educación física, Chile ( CHILE) LXVI (236): 18 – 2t, Mayo 1925
2. ÁLVARES, C. Fundamentos de didácticas y de la educación. Santiago de Cuba. Universidad de Oriente, 1995
3. BARBERO, José Carlos. “Los juegos y deportes alternativos en educación física”. Buenos Aires, Año 5 – Nº 22 – Junio 2000



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

4. BÉKER, G. González C. y Pólux, M. "Juegos de movimiento" Clasificación de los juegos. Revista Estadio. 1988; 130: 9 – 12 Colectivo de autores 2002.
5. CALERO PÉREZ, Mavilo (2006); "Educar Jugando". Editorial San Marcos. Lima - Perú.
6. Dr. SERRAT, Luis; CALERA, Ana y BIERGE, Josep (1975) "Nueva enciclopedia femenina" Ediciones CEAC, S.A. Barcelona – España.
7. FAW, Terry (1994); "Psicología del niño, teoría y problemas resueltos" Segunda edición; Bogotá – Colombia.
8. FRANCH, J y MARTINELL, Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo libre. España: Paidós. 1994
9. GALLART, Solé Isabel. "Educativa e Intervención Psicopedagógica". Edicitorial Horsori; Uruguay - Montevideo.
10. MARTINEZ, Juan Carlos: "Juegos con transferencia de utilidad" ( Juegos cooperativos)
11. MATVEEV, Leu, "Fundamentos del entrenamiento Deportivo" 1977
12. MUNNÉ, Frederic. 1980 "Psicología del tiempo libre". Editorial Papirus, México-Trillas
13. ORTÍZ, Fester Joan (2004); "La animación Deportiva, El juego y los Deportes Alternativos". Editorial Inde; España - Barcelona.
14. PAROLINI, Marsilio, "El libro de los juegos" San Pablo 1994
15. SHAFFER, David; KIPP, Katherine (2007) "Psicología del Desarrollo, Infancia y Adolescencia". Séptima edición; Cuajimalpa México DF. – México
16. TOURAINE, Alain. Tiempo Libre, participación social e innovación cultural. En: La Sociedad Post- Industrial. España: Editorial Ariel. 1973. Primera Edición, 1969.
17. <http://www.efdeportes.com>  
[http://www.eumet.net/coursecom/8/juegos\\_ctu.html](http://www.eumet.net/coursecom/8/juegos_ctu.html)



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**