



**UNL**

Universidad  
Nacional  
de Loja

# Universidad Nacional de Loja

## Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

### Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

**Efecto de los juegos recreativos para la fuerza en estudiantes de 10mo A, de la  
Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, Loja, 2023-2024.**

Trabajo de Integración Curricular,  
previo a la obtención del título de  
Licenciado en Pedagogía de la  
Actividad Física y Deporte.

**AUTOR:**

Byron Gustavo Tillaguango Jiménez

**DIRECTOR:**

Lic. Ramiro Andrés Correa Contenido Mg. Sc.

Loja -Ecuador

2024

## Certificación

Loja, 14 de noviembre del 2024

Lic. Ramiro Andrés Correa Contento Mg. Sc  
**DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

### **CERTIFICADO:**

Que he revisado y orientado todo proceso de elaboración del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Efecto de los juegos recreativos para la fuerza en estudiantes de 10mo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, Loja, 2023-2024.**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, de la autoría del estudiante Byron Gustavo Tillaguango Jiménez, con cédula de identidad Nro. 1150150819**, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja para efecto, autorizo la presentación del mismo para su respectiva sustentación y defensa.



Lic. Ramiro Andrés Correa Contento Mg. Sc.  
**DIRECTOR DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN CURRICULAR**

## **Autoría**

Yo, Byron Gustavo Tillaguango Jiménez, declaro ser autor del presente trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular en el Repositorio Digital Institucional-Biblioteca Virtual.

**Firma:**



**Cedula de Identidad:** 1150150819

**Fecha:** 14 de noviembre del 2024

**Correo electrónico:** [byron.tillaguango@unl.edu.ec](mailto:byron.tillaguango@unl.edu.ec)

**Teléfono:** 0999678165

**Carta de autorización por parte del autor, para consulta, reproducción parcial o total, y/o publicación electrónica del texto completo, del Trabajo de Integración Curricular.**

Yo, **Byron Gustavo Tillaguango Jiménez**, declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular, denominado: **Efecto de los juegos recreativos para la fuerza en estudiantes de 10mo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, Loja, 2023-2024.**, como requisito para optar por el título de **Licenciado de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja, para que, con fines académicos muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, suscribo, en la ciudad de Loja, a los catorce días del mes de noviembre del dos mil veinticuatro.

**Firma:** 

**Autor:** Byron Gustavo Tillaguango Jiménez

**Cédula:** 1150150819

**Dirección:** Loja, San Sebastián, calles Bernardo Valdiviezo y Leopoldo Palacios

**Correo electrónico:** byron.tillaguango@unl.edu.ec

**Teléfono:** 0999678165

**DATOS COMPLEMENTARIOS:**

Director del Trabajo de Integración Curricular: Lic. Ramiro Andrés Correa Contento Mg. Sc.

## **Dedicatoria**

La dedicatoria de mi presente Trabajo de Integración Curricular, se basa en cinco pilares fundamentales dentro del transcurso de mi vida.

A Dios por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi carrera, por ser mi fortaleza en tiempos de debilidad y sobre todo por cuidar de mi familia.

A mis padres Mario Tillaguango y Noemí Jiménez, quienes me han brindado su apoyo incondicional desde el primer día de mi existencia, confiando siempre en mi capacidad de lograr mis objetivos y metas, en especial en forjar mi carrera profesional.

A mi hermano Brayan Tillaguango, quien ha sido mi inspiración y modelo a seguir durante mi proceso de aprendizaje.

A mi tía Jane Jiménez quien se ha convertido como una segunda madre durante mi estancia fuera de casa.

A mis amigos, que contribuyeron de manera moral y sentimental durante esta fase de formación.

***Byron Gustavo Tillaguango Jiménez***

## **Agradecimiento**

Como primera instancia quiero brindar mis más sinceros agradecimientos a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación, a la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, al personal administrativo y a los docentes, quienes se han convertido en una alternativa para adentrarme al mundo del conocimiento y aprendizaje.

Estoy muy agradecido con la asignación del Lic. Ramiro Correa Contento, Mg. Sc., Director del Trabajo de Integración Curricular, por su dedicación y tutorías en el desarrollo de este proyecto. Su papel como guía fundamental ha sido crucial para el éxito de esta iniciativa. Su experiencia y conocimientos han sido una fuente de orientación y claridad en momentos cruciales del trabajo.

Para finalizar, deseo expresar un agradecimiento especial a la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, en especial a los estudiantes de 10mo año de Educación General Basia, paralelo A, por su colaboración y participación durante el proceso investigativo.

Gracias a todas las personas que contribuyeron de manera positiva en la culminación del presente trabajo investigativo.

*Byron Gustavo Tillaguango Jiménez*

## Índice de contenidos

<b>Portada...</b>	<b>i</b>
<b>Certificación.....</b>	<b>ii</b>
<b>Autoría .....</b>	<b>iii</b>
<b>Carta de autorización.....</b>	<b>iv</b>
<b>Dedicatoria.....</b>	<b>v</b>
<b>Agradecimiento.....</b>	<b>vi</b>
<b>Índice de contenidos .....</b>	<b>vii</b>
Índice de tablas .....	ix
Índice de figuras .....	x
Índice de anexos .....	xii
<b>1. Título .....</b>	<b>1</b>
<b>2. Resumen .....</b>	<b>2</b>
Abstrac .....	3
<b>3. Introducción.....</b>	<b>4</b>
<b>4. Marco teórico.....</b>	<b>6</b>
4.1. Juegos recreativos.....	6
4.1.1. Definiciones de los juegos recreativos .....	6
4.1.2. Importancia de los juegos recreativos.....	7
4.1.3. Características de los juegos recreativos .....	8
4.1.4. Beneficios de los juegos recreativos.....	9
4.1.5. Clasificación de los juegos recreativos.....	10
4.2. La fuerza muscular .....	12
4.2.1. Definiciones de fuerza muscular .....	12
4.2.2. Importancia de la fuerza muscular .....	13
4.2.3. Tipos de fuerza muscular .....	13
4.3. Adolescencia .....	14
4.3.1. Definiciones de la adolescencia.....	14
4.3.2. Etapas de la adolescencia .....	15
4.3.3. ¿Cómo se debe de trabajar la fuerza en adolescentes? .....	17
<b>5. Metodología.....</b>	<b>18</b>
5.1. Área de estudio.....	18
5.2. Procedimiento.....	19

5.2.1. Enfoque de investigación .....	19
5.2.2. Tipo de estudio de la investigación .....	19
5.2.3. Diseño de investigación.....	20
5.2.4. Métodos.....	20
5.2.5. Línea de investigación.....	20
5.2.6. Técnicas para la recolección de información .....	21
5.2.7. Instrumentos utilizados para la recolección de la información.....	21
5.2.8. Población y muestra .....	22
5.2.9. Razonamientos de inclusión.....	22
5.2.10. Razonamientos de exclusión .....	22
5.3. Procedimiento de los datos obtenidos .....	23
5.4. Proceso para el desarrollo de propuesta de intervención pedagógica.....	24
<b>6. Resultados .....</b>	<b>26</b>
6.1. Análisis de la información obtenida en base a la encuesta realizada a los estudiantes del 10mo año, paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora .....	26
6.2. Análisis de los test físicos pre y post aplicación de la propuesta pedagógica de intervención en los estudiantes de 10mo año, paralelo A, de Educación General Básica subnivel Superior de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora .....	42
<b>7. Discusión.....</b>	<b>49</b>
<b>8. Conclusiones.....</b>	<b>52</b>
<b>9. Recomendaciones.....</b>	<b>53</b>
<b>10. Bibliografía.....</b>	<b>54</b>
<b>11. Anexos .....</b>	<b>58</b>

## Índice de tablas:

<b>Tabla 1. Población y muestra del proyecto de investigación.....</b>	<b>23</b>
<b>Tabla 2. Diseño y desarrollo de la propuesta pedagógica.....</b>	<b>24</b>
<b>Tabla 3. Población con la que se trabajó en la investigación. ....</b>	<b>26</b>
<b>Tabla 4. Resultados de la primera pregunta de la encuesta.....</b>	<b>28</b>
<b>Tabla 5. Resultados de la segunda pregunta de la encuesta.....</b>	<b>30</b>
<b>Tabla 6. Resultados de la tercera pregunta de la encuesta.....</b>	<b>32</b>
<b>Tabla 7. Resultados de la cuarta pregunta de la encuesta.....</b>	<b>34</b>
<b>Tabla 8. Resultados de la quinta pregunta de la encuesta.....</b>	<b>36</b>
<b>Tabla 9. Resultados de la sexta pregunta de la encuesta. ....</b>	<b>38</b>
<b>Tabla 10. Resultados de la séptima pregunta de la encuesta.. ....</b>	<b>40</b>
<b>Tabla 11. Resultados pre y post aplicación de la propuesta pedagógica.....</b>	<b>42</b>
<b>Tabla 12. Resultados pre y post aplicación de la propuesta pedagógica.....</b>	<b>44</b>
<b>Tabla 13. Resultados pre y post aplicación de la propuesta pedagógica.....</b>	<b>46</b>

## Índice de figuras:

<b>Figura 1. Características de los juegos recreativos .....</b>	<b>9</b>
<b>Figura 2. Croquis de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora .....</b>	<b>19</b>
<b>Figura 3. Edad y género de la población estudiada correspondiente al 10mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora dentro de las clases de Educación Física. ....</b>	<b>27</b>
<b>Figura 4. Importancia de los juegos recreativos para los estudiantes de 10mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora dentro de las clases de Educación Física. ....</b>	<b>28</b>
<b>Figura 5. Frecuencia de la práctica de los juegos recreativos por los estudiantes de 10mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora en las clases de Educación Física. ....</b>	<b>30</b>
<b>Figura 6. Explicación del profesor sobre la importancia de los juegos recreativos para el desarrollo motriz de los estudiantes de 10mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora en las clases de Educación Física. ....</b>	<b>32</b>
<b>Figura 7. Incidencia de los juegos recreativos para el desarrollo de la fuerza en los estudiantes de 10mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora en las clases de Educación Física. ....</b>	<b>34</b>
<b>Figura 9. Existencia de espacios adecuados para la práctica de juegos recreativos expuesta por los estudiantes de 10mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora en las clases de Educación Física.....</b>	<b>38</b>
<b>Figura 10. Juego recreativo más practicado por los estudiantes de 10mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora en las clases de Educación Física.....</b>	<b>40</b>
<b>Figura 11. Pre y post test de fuerza correspondiente al lanzamiento del balón medicinal por los estudiantes de 10mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora en las clases de Educación Física.....</b>	<b>43</b>
<b>Figura 12. Pre y post test de fuerza correspondiente al salto vertical por los estudiantes de 10mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora en las clases de Educación Física. ....</b>	<b>45</b>

**Figura 13. Pre y post test de fuerza correspondiente al salto horizontal por los estudiantes de 10mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora en las clases de Educación Física. ....47**

## Índice de anexos:

<b>Anexo 2. Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular.....</b>	<b>59</b>
<b>Anexo 3. Informe de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular.....</b>	<b>60</b>
<b>Anexo 4. Oficio de aprobación y designación del director del Trabajo de Integración Curricular.....</b>	<b>61</b>
<b>Anexo 5. Encuesta.....</b>	<b>62</b>
<b>Anexo 6. Test físicos para la valoración de la fuerza.....</b>	<b>64</b>
<b>Anexo 7. Evidencias fotográficas. ....</b>	<b>84</b>
<b>Anexo 8. Propuesta alterna. ....</b>	<b>86</b>
<b>Anexo 9. Proyecto de Integración Curricular .....</b>	<b>87</b>
<b>Anexo 10. Certificado de traducción del resumen.....</b>	<b>88</b>

## **1. Título**

**Efecto de los juegos recreativos para la fuerza en estudiantes de 10mo A, de la  
Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, Loja, 2023-2024.**

## 2. Resumen

El presente trabajo de investigación se desarrolló con el propósito de analizar el efecto de los juegos recreativos en el desarrollo de la fuerza en los estudiantes de 10mo año de educación General Básica, paralelo A, en la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora de la ciudad de Loja, durante el periodo 2023-2024. Se implementó un enfoque mixto, combinando elementos descriptivos y correlacionales, y se optó por un diseño cuasiexperimental. Para la recopilación de datos, se utilizaron instrumentos de investigación como la encuesta, destinadas a evaluar el conocimiento de los estudiantes sobre los juegos recreativos, y pruebas de valoración física, con el objetivo de diagnosticar el estado de la fuerza tanto antes como después de la intervención. Estos instrumentos se aplicaron a una muestra de 26 participantes. Los resultados obtenidos revelaron un aumento significativo en la fuerza de los estudiantes en los posts test. En el caso del lanzamiento del balón, se obtuvo un 42% de resultados en un estado bueno, mientras que, en el test de salto vertical, el 46% de la población demostró un estado bueno. Asimismo, el test de salto vertical evidenció un 4% en un nivel de excelente. Estos datos indican un cambio positivo en comparación con los resultados de los pres test iniciales. Es importante destacar que estos hallazgos se asociaron con la implementación de una propuesta pedagógica compuesta por 18 planificaciones relacionadas con el programa. Finalmente, se observó que, antes de la implementación de la propuesta pedagógica, algunos estudiantes presentaban niveles bajos de fuerza en relación con su edad y género. Estos resultados subrayan la efectividad de los juegos recreativos como estrategia de enseñanza centrados en el mejoramiento de las capacidades condicionales, especialmente la fuerza.

*Palabras claves: juegos recreativos, fuerza, estrategia de enseñanza y valoración física.*

## **Abstrac**

The present work of curricular integration was carried out with the purpose of examining the effect of recreational games on the development of strength in 10th grade students of General Basic Education, parallel A, in the Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora of the city of Loja, during the period 2023-2024. A mixed approach was implemented, combining descriptive and correlational elements, and a quasi-experimental design was chosen. For data collection, research instruments such as the survey, aimed at assessing the students' knowledge of recreational games, and physical assessment tests were used, with the objective of diagnosing the state of strength both before and after the intervention. These instruments were applied to a sample of 26 participants. The results obtained revealed a significant increase in the students' strength in the post-tests. In the case of the ball throw, 42% of results were obtained in a good condition, while, in the vertical jump test, 46% of the population showed a good condition. Likewise, the vertical jump test showed 4% in an excellent level. These data indicate a positive change compared to the results of the initial pre-test. It is important to note that these findings were associated with the implementation of a pedagogical proposal composed of 18 program-related plans. Finally, it was observed that, prior to the implementation of the pedagogical proposal, some students presented low levels of strength in relation to their age and gender. These results underline the effectiveness of recreational games as a teaching strategy focused on the improvement of conditional capacities, especially strength.

***Key words:*** *recreational games, strength, teaching strategy and physical assessment.*

### 3. Introducción

Los juegos recreativos constituyen una metodología de enseñanza asociados dentro del bloque de prácticas lúdicas; el juego y el jugar, los cuales buscan promover la motivación y la participación activa de los participantes específicamente en el 10mo año de Educación General Básica, paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, en las diferentes actividades lúdicas, dando como resultado el mejoramiento de la acción motriz en general y cognitiva.

La importancia que conlleva la aplicación de los juegos recreativos como estrategia de enseñanza es crucial debido a su capacidad para promover el aprendizaje activo y la motivación en los estudiantes. Además, proporcionan una manera práctica y relevante para que los estudiantes apliquen y refuercen los conceptos y habilidades aprendidos en el aula. En resumen, los juegos recreativos son herramientas educativas valiosas que enriquecen el proceso de aprendizaje y contribuyen al desarrollo motriz de los estudiantes.

En base a lo mencionado anteriormente, se ha considerado plantear la siguiente interrogante: ¿La práctica de juegos recreativos establece una alternativa para potenciar la fuerza en los estudiantes de 10mo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, Provincia de Loja? Esta interrogante nos sirvió como guía para el planteamiento del tema de investigación denominado: Efecto de los juegos recreativos para la fuerza en estudiantes de 10mo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, Loja, 2023-2024.

La inserción de los juegos recreativos como herramientas de enseñanza en Educación Física es una estrategia pedagógica efectiva para promover un aprendizaje significativo y motivador. Al aprovechar el potencial lúdico de estas actividades, los docentes pueden crear experiencias de aprendizaje significativas que favorezcan el desarrollo integral de los estudiantes, tanto a nivel físico como cognitivo. Además, los juegos recreativos fomentan la motivación intrínseca de los participantes, lo que se traduce en un mayor compromiso y entusiasmo hacia el proceso de aprendizaje. Al sentirse atraídos por las actividades propuestas, los alumnos están más dispuestos a participar activamente y a poner en práctica los conocimientos adquiridos, lo que contribuye a un ambiente de clase más dinámico y enriquecedor.

La justificación del Trabajo de Integración curricular se basa en Ortiz-Zorrilla et al. (2023), el cual menciona que «los juegos recreativos son una excelente forma de fomentar las

capacidades físicas en los estudiantes. Estos juegos no solo son divertidos, sino que también ofrecen oportunidades para desarrollar y mejorar diferentes habilidades físicas» (p. 58). Es por ello, que existen una variedad de juegos recreativos que se pueden adaptar a las necesidades y el nivel educativo de los estudiantes. Estas actividades lúdicas permiten a los alumnos disfrutar y participar activamente mientras desarrollan sus capacidades físicas de manera lúdica y divertida.

Para definir los alcances que se pretende lograr mediante este trabajo de investigación, es necesario resaltar el objetivo general el cual es: Analizar la práctica de juegos recreativos para potenciar la fuerza, y como objetivos específicos: Diagnosticar la fuerza inicial de los estudiantes; Diseñar un programa de juegos recreativos para potenciar la fuerza; Aplicar el programa de juegos recreativos e Identificar los resultados que se obtiene con la implementación de un programa de juegos recreativos, tomando como objeto de estudio a los estudiantes del 10mo año, de Educación General Básica, paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora de la ciudad de Loja, periodo 2023-2024.

La implementación de las actividades establecidas en la propuesta pedagógica con el objetivo de potenciar la fuerza se vio obstaculizada por diversas limitaciones que afectaron negativamente el proceso de enseñanza-aprendizaje. Entre estas limitaciones, se destacan la falta de implementos didácticos adecuados, la no utilización del uniforme establecido para las clases de educación física, la desmotivación en la participación de las actividades y la indisciplina en la conducta de algunos de los participantes. Estos factores perturbaron de manera negativa en el mejoramiento motriz y cognitivo. En resumen, estos factores representan obstáculos significativos en el proceso de potenciación de la fuerza a través de actividades lúdicas.

## 4. Marco teórico

### 4.1. Juegos recreativos

#### 4.1.1. *Definiciones de los juegos recreativos*

Actualmente, los juegos recreativos son implementados como una estrategia de enseñanza por los docentes de Educación Física, mismo que contribuyen de manera significativa el desarrollo integral, social y motriz de los individuos.

Según Vázquez (2012), los juegos recreativos son mucho más que actividades diseñadas para proporcionar diversión, entretenimiento y disfrute a los participantes. Estas acciones lúdicas transmiten emociones, alegría, salud, aspiración de ganar y promueven la construcción de relaciones entre individuos, convirtiéndose así en una actividad vital e imprescindible para su desarrollo integral. Aunque algunos juegos incluyen cierta competencia, en el caso de los recreativos, el énfasis recae en el aspecto lúdico y de entretenimiento, minimizando así el componente competitivo.

Del mismo modo, los juegos recreativos tienen un carácter formativo, competitivo y académico, que permite a los individuos desarrollar su identidad personal y cultivar el respeto por las normas que atribuyen las diferentes actividades lúdicas. Este proceso beneficia la adquisición de movimientos y habilidades motrices específicas.

El juego recreativo es un conjunto de acciones para la diversión y su finalidad principal consiste en lograr disfrute de quienes lo ejecutan por medio de actividades en estrecha relación de conocimientos para lograr el dominio del cuerpo humano teniendo como objetivo el apoyar a desarrollar ciertas destrezas específicas según el juego. (Zamora et al., pp. 2114-2127)

Con respecto a lo anterior, los juegos recreativos se constituyen como valiosos recursos lúdicos y didácticos que incentivan el aprendizaje. Al proporcionar placer, motivación y atención, mismas actividades se vuelven fundamentales para el desarrollo motor y cognitivo de los estudiantes.

Por su parte, Mocha et al. (2018), mencionan que los juegos recreativos contribuyen «un aporte significativo en el proceso de enseñanza aprendizaje y que los estudiantes pueden

afrontar de mejor manera sus dificultades académicas o deportivas con el fin de tener adaptación al medio y también dentro de sus actividades cotidianas» (p. 26).

Los juegos recreativos representan herramientas didácticas indispensables para promover el desarrollo integral de los estudiantes, abarcando aspectos físicos, cognitivos, psicológicos y sociales. Estas actividades facilitan adaptaciones curriculares que promueven la inclusión y la participación de todos los participantes, contribuyendo así a un ambiente educativo más inclusivo y enriquecedor.

Según las definiciones establecidas, se reconoce que el juego constituye una actividad innata del ser humano en su etapa de desarrollo y crecimiento, abarcando diversos aspectos como el físico, psicológico, cognitivo, afectivo, comunicativo y social. Sus reglas pueden ser flexibles de acuerdo a los objetivos que se quiera alcanzar con su práctica como por ejemplo incorporar experiencias, goce, disfrute y aprendizaje.

#### ***4.1.2. Importancia de los juegos recreativos***

Los juegos recreativos ejecutan un papel fundamental en el desarrollo humano, aportando una serie de beneficios significativos en las diferentes etapas de la vida.

La relevancia del juego recreativo, de acuerdo a Zurita et al. (2020), radica en el hecho de que fomenta una variedad de situaciones que permiten a los individuos poner en práctica los diversos roles, conductas, personalidad y actitudes necesarias para generar una convivencia armónica siendo así una experiencia para la formación de seres humanos inclusivos e integrales.

Del mismo modo, el juego recreativo se posiciona como una actividad esencial en el desarrollo y aprendizaje de los estudiantes, brindándoles la oportunidad de potenciar su imaginación, explorar su entorno, expresar su perspectiva única del mundo y, sobre todo, construir conocimiento de manera activa y constructiva.

Por otra parte, Zambrano y Villafuerte (2020), destacan la relevancia de los juegos recreativos como actividades que aportan de manera significativa al desarrollo integral de los estudiantes, abarcando aspectos como la expresión, la motricidad, la afectividad, la inteligencia, la sociabilidad, entre otros.

Es decir, el juego permite generar vínculos afectivos entre sus iguales contribuyendo a la formación de la identidad y creatividad, de esta manera, cada persona tiene la capacidad de reflexionar y criticar sobre las cosas que le rodean.

La importancia del juego radica en el desarrollo de las habilidades motrices y en la capacidad de desenvolverse y relacionarse con las demás personas, lo que conlleva a formar adolescentes críticos y sin temor a expresar sus conocimientos y opiniones. Por otro lado, la aplicación de estas actividades lúdicas como método educativo dentro del área de Educación Física, permite que los estudiantes puedan construir sus propios conocimientos mediante la experimentación, exploración e indagación, los cuales son procesos indispensables para lograr un aprendizaje significativo.

#### ***4.1.3. Características de los juegos recreativos***

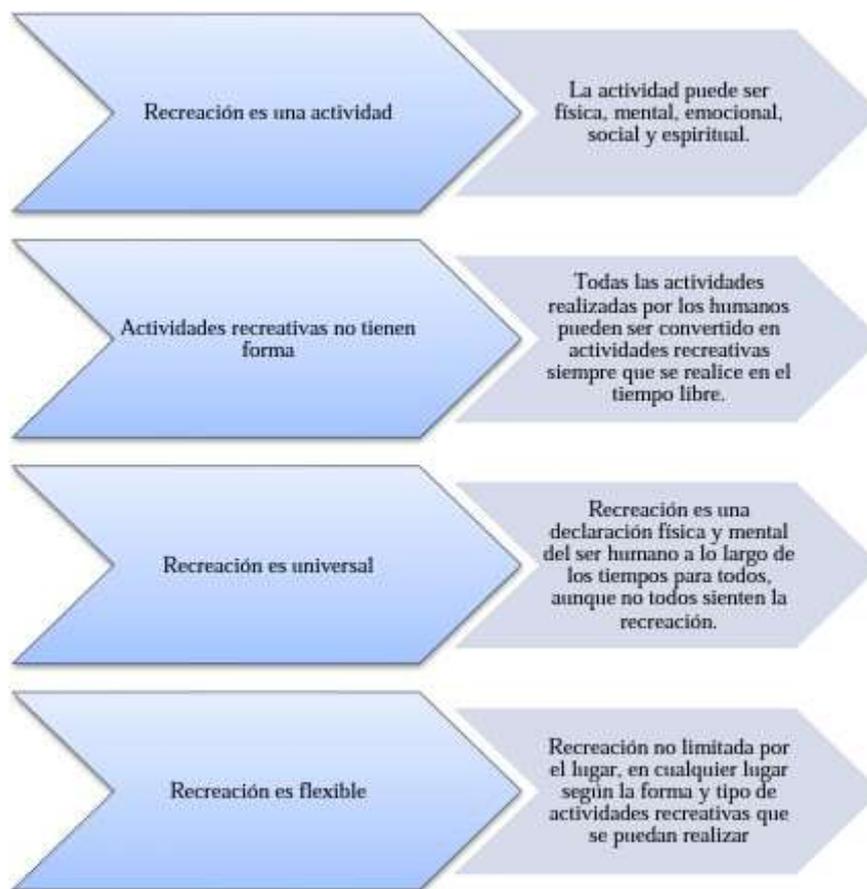
Los juegos recreativos conllevan una variedad de características que los distinguen y los hacen atractivos para la diversión e implantación como herramientas de enseñanza.

Al respecto, Abad (2018), indica que a través del juego recreativo los niños se comunican con los demás, ya que desde que nace es su principal lenguaje, se adapta a la condición física de los participantes, contribuye al desarrollo de actividades motivadoras para atraer el interés creando un ambiente idóneo para desarrollar la actividad con éxito. Predominar los refuerzos positivos para los niños con menor desarrollo motor.

Así mismo, los juegos recreativos se caracterizan por la predisposición de los participantes, son flexibles a nuevas variantes dentro de la actividad, espontáneos, se puede modificar las reglas de acuerdo al entorno, fomentan la inclusión, busca generar placer y diversión a quienes los practican. Por otro lado, el desarrollo de actividades recreativas dentro de las aulas permite un aprendizaje constructivo de acuerdo a las experiencias que cada estudiante socialice dentro de su entorno, desarrollando en ellos la necesidad de formar parte de un grupo y así no sentirse excluidos dentro de su entorno de clase.

Las características de los juegos recreativos expuestos en la siguiente gráfica, contribuyen a comprender su importancia y su implementación en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

**Figura 1.** Características de los juegos recreativos



*Nota.* Adoptado de *Outdoor recreation in America* (p. 10), por Jensen y Guthrie (2006).

Del mismo modo, los juegos recreativos se caracterizan por ser fáciles de aplicar y practicar, favorecen el aprendizaje significativo, se adaptan a las circunstancias dentro de un ambiente motivador, donde el profesor siempre retroalimenta los aspectos positivos de los estudiantes, encontrando en ellos alegría e ilusión de seguir aprendiendo.

En resumen, los juegos recreativos son actividades voluntarias diseñadas para brindar oportunidades de entretenimiento, interacción social y, en muchos casos, se concibe como una herramienta de aprendizaje y desarrollo. La variedad de opciones y la flexibilidad de participación hacen que estos juegos sean populares en una variedad de entornos para personas de edades diferentes y habilidades.

#### **4.1.4. Beneficios de los juegos recreativos**

Los juegos recreativos proporcionan una variedad de beneficios que van más allá de la simple diversión.

La intervención activa basada en la aplicación del juego recreativo conlleva una serie de beneficios para los estudiantes, destacando entre ellos la motivación, el interés, la autonomía, el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, la creatividad, la mejora de la condición física y la promoción de un estilo de vida saludable. Para lograr estos objetivos, es crucial planificar y diseñar programas de actividades lúdicas significativas e interesantes, con el fin de crear un entorno estimulante y dinámicamente activo (Padial-Ruz et al., 2019).

De acuerdo a la cita mencionada, se valida los beneficios que contribuye la aplicación de los juegos recreativos como métodos de enseñanza educativos, los mismos que contribuyen a mejorar los estímulos físicos, mentales, y sociales de los estudiantes.

Basados en Yagual et al. (2023), señalan que para que el proceso de aprendizaje sea efectivo, es crucial que se incorpore un enfoque lúdico que promueva la participación activa de los participantes.

El juego se presenta como un medio práctico de comunicación, expresión y consolidación del aprendizaje significativo. Lo que conlleva a proporcionar a los estudiantes habilidades que les permiten explorar realidades nuevas, desarrollar autonomía y destrezas para la solución de problemas.

En resumen, los juegos recreativos son actividades lúdicas que ofrecen a los estudiantes la oportunidad de disfrutar mientras desarrollan su personalidad. Además, son actividades que permiten al participante disfrutar de lo que hace, estar motivado, integrarse con sus pares, aprender a través del juego, mejorar su desarrollo cognitivo y su motricidad, su proceso de socialización se amplía satisfactoriamente permitiendo mejorar significativamente su aprendizaje.

#### ***4.1.5. Clasificación de los juegos recreativos***

Conocer la clasificación de los juegos recreativos es fundamental para la aplicación de los mismos de acuerdo a su objetivo. Es por ello que se clasifica de la siguiente manera:

##### **4.1.5.1. Juegos de reglas.**

A través del juego de reglas, los estudiantes desarrollan estrategias para socializar con los demás, aprenden a controlar sus impulsos, ejercitan la responsabilidad, las reglas exigen también a imponer la confianza en lo que se está realizando (Garzón, 2019).

#### **4.1.5.2. Juego simbólico.**

En la base cognitiva del juego simbólico se encuentran una serie de mecanismos que permiten al estudiante acceder a aspectos fundamentales como el simbolismo, la intencionalidad y la comprensión de deseos y creencias, tanto en sí mismo como en los demás (Toro, 2013).

#### **4.1.5.3. Juegos colectivos.**

Según, Cedeño y Calle (2020), «son los juegos que se realizan entre varias personas, responden al principio de la socialización y están estimulados por la emulación y la competencia» (p. 86).

#### **4.1.5.4. Juegos cooperativos.**

Los juegos cooperativos tienen como objetivo fomentar la inclusión y el trabajo en equipo al involucrar a todos los estudiantes en diversas actividades. Además, se busca que los estudiantes aprendan a través del intercambio de ideas que surge de la comunicación con sus compañeros (Callejas, 2016).

#### **4.1.5.5. Juegos tradicionales.**

Son un espacio para aprender y relacionarse con otras personas de diferente edad, se desarrollan habilidades, destrezas con base en los saberes ancestrales y valores. Los conocimientos y cultura son transmitidos generación en generación, lo que da como resultado la formación axiológica y humanística del ser humano (Aníbal al., 2017).

#### **4.1.5.6. Juegos de roles.**

El juego de roles es una estrategia que se ha venido utilizando como estrategia pedagógica para el fortalecimiento de la convivencia y el desarrollo de los estudiantes debido a que busca que los estudiantes asuman y representen roles en el contexto de situaciones reales o realistas propias del mundo académico o profesional. Es una forma de representar a través de la actuación las situaciones y realidades que de una u otra forma se viven a diario en el aula de clases. (Carrillo, 2019, p. 870)

Entendido de esta manera la clasificación de los juegos recreativos, se puede deducir que éstos se desarrollan a través de actividades que involucran la comunicación y el trabajo en

equipo, generando con ello alegría, placer, motivación; es decir, su ámbito emocional aumenta, suavizando las tensiones de la cotidianidad.

Como cierre, la clasificación de los juegos recreativos es fundamental para comprender y organizar las diversas actividades lúdicas que los estudiantes pueden disfrutar en su tiempo libre. A través de esta categorización, podemos identificar las características distintivas de cada tipo de juego, lo que facilita su práctica y promueve la diversidad de experiencias recreativas.

## **4.2. La fuerza muscular**

### ***4.2.1. Definiciones de fuerza muscular***

Dentro del ámbito de las capacidades condicionales se destaca la fuerza, la cual se define como la capacidad del cuerpo para generar tensión muscular y vencer la resistencia o carga de un objeto.

Igualmente, Gonzáles (2007) menciona que «La fuerza representa la capacidad del hombre de superar y oponerse a una resistencia extrema, en virtud de los procesos de inervación y metabolismo que se producen en la musculatura» (p. 45).

Es decir, la fuerza se define como la capacidad de generar tensión intramuscular ante una resistencia, ya sea que implique movimiento o no. Esta capacidad nos habilita para superar o resistir una carga mediante contracciones musculares.

Según Bravo (2012), menciona que el desarrollo de la fuerza no solo aumenta la masa muscular del cuerpo y acelera los movimientos corporales, sino que cuando realizamos ejercicios para fortalecer nuestros segmentos musculares, las miofibrillas se activan y engrasan dependiendo del tipo de fuerza generada. Esto viene determinado por el volumen y la intensidad de las cargas, así como por la frecuencia de dicha estimulación, por lo que genera un mayor deseo de realizar contracciones musculares en un alto nivel. Cuando los músculos se activan a una determinada frecuencia, se mejora los mecanismos internos del cuerpo para realizar actividades físicas debido a la adaptabilidad de la persona.

Diseñar un plan adecuado para mejorar la fuerza puede ofrecer beneficios significativos para la salud y el acondicionamiento físico de los participantes. Introducirlo desde edades tempranas puede potenciar notablemente el desarrollo del sistema motor, preparando a los individuos para actividades físicas y deportivas en su vida futura. Sin embargo, dentro de la

Educación Física se debe de tener en cuenta el nivel de intensidad de las cargas de trabajo para los estudiantes, las cuáles deben de estar reguladas de acuerdo a la edad, género y condición física.

#### **4.2.2. *Importancia de la fuerza muscular***

La fuerza es un componente crucial para la salud y el bienestar general de un individuo. Su importancia abarca en diversos aspectos de la vida cotidiana, desde movimientos básicos como caminar hasta el rendimiento en actividades de exigencia.

Por otro lado, Morales y Guzman (2003), reconoce que la fuerza muscular es un elemento habitual en las actividades diarias de las personas, desde los movimientos más simples hasta los más exigentes. Tanto en el ámbito deportivo como en el desempeño de tareas cotidianas, se requiere la utilización de la fuerza en distintos niveles y formas.

La fuerza juega un papel crucial en nuestra vida diaria, siendo indispensable en todas las actividades que realizamos. Desde mantenernos de pie y caminar hasta trabajar o disfrutar de nuestras actividades de ocio, nuestros músculos necesitan fuerza para funcionar adecuadamente. De hecho, la fuerza muscular es un indicador clave de nuestra salud, y diversos estudios han demostrado que la debilidad muscular está asociada con un mayor riesgo de enfermedades y un envejecimiento prematuro.

#### **4.2.3. *Tipos de fuerza muscular***

De entre las múltiples clasificaciones realizadas sobre la fuerza, se ha establecido la denominación de alguna de ellas.

Según Palacios y Gómez (2012) definen a la fuerza máxima como:

La mayor fuerza que es capaz de desarrollar un sujeto voluntariamente mediante el sistema nervioso y muscular; sin olvidar que dentro de esta manifestación se encuentra la fuerza absoluta que indica: el potencial de fuerza que le es posible generar a un musculo y la fuerza relativa que ejerce una relación entre el peso corporal y fuerza máxima. (p. 28)

Este tipo de fuerza se refiere a la capacidad máxima que un músculo o grupo muscular puede ejercer sobre un objeto mediante una contracción muscular. Es decir, es la cantidad máxima de peso que una persona puede resistir o levantar.

Por otro lado, Palacios y Gómez (2012), mencionan que la fuerza a la resistencia «es la capacidad de mantener un buen nivel durante el determinado tiempo de la actividad deportiva; también es conocida como la capacidad para resistir al agotamiento» (p. 28).

Con respecto a lo mencionado anteriormente, la fuerza de resistencia se define como la capacidad de un músculo para contraerse repetidamente durante un período prolongado de tiempo.

En el contexto deportivo, se conoce a la fuerza explosiva como la capacidad de mover un cuerpo u objeto con rapidez. Esta cualidad se define por la velocidad lograda en lugar del alcance del movimiento (Ehlenz et al., 1990).

El trabajar la fuerza contribuye de manera positiva al incremento de la velocidad con la que podemos mover un cuerpo o masa de un lugar a otro. Como, por ejemplo, el lanzamiento del disco, martillo, entre otros deportes que requieran de lanzamientos.

En resumen, los tipos de fuerza son las capacidades que posee nuestro cuerpo para superar, resistir o desplazar una masa, y esto varía según el tipo de movimiento que realicemos.

### **4.3. Adolescencia**

#### ***4.3.1. Definiciones de la adolescencia***

La adolescencia constituye un periodo de especial desarrollo motor y madurez biológico de cada ser humano.

Según Pérez y Santiago (2002), la adolescencia se define como la etapa intermedia entre la niñez y la edad adulta, marcada por transformaciones biológicas, psicológicas y sociales. Estos cambios pueden provocar crisis, conflictos y contradicciones, pero también ofrecen oportunidades de crecimiento y desarrollo positivo. No se trata solo de adaptarse a los cambios físicos, sino también de tomar decisiones cruciales para alcanzar una mayor independencia social.

En relación a lo mencionado, la adolescencia se destaca como una etapa complicada por la que todos los seres humanos atraviesan. Se caracteriza por cambios hormonales que influyen positivamente en el desarrollo biológico, psicológico, físico, sexual y social. Es por ello que cada individuo debe de adaptarse al proceso de cambio y madurez que presente su cuerpo y mente.

Con relación a lo anterior, esta etapa se acompaña de intensos cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales; se inicia con la pubertad, aspecto puramente orgánico, y termina alrededor de la segunda década de la vida, cuando se completa el crecimiento y desarrollo físico y la maduración psicosocial. (Güemes-Hidalgo et al., 2017, pp. 233-234)

A partir de la definición proporcionada, se deduce que la adolescencia representa una fase de cambio radical en la vida de las personas. Esta etapa se distingue por cambios físicos, emocionales, sociales y cognitivos, los cuales pueden tener tanto aspectos positivos como negativos en la vida del individuo.

La adolescencia surge como una etapa esencial en el desarrollo biológico, psicológico, sexual y social de los individuos. Este período implica cambios tanto en el cuerpo como en la mente del adolescente y, además, afecta su interacción con el entorno, dado que comienza a asumir roles y responsabilidades dentro de su sociedad. Estos cambios propician una nueva forma de percibir el mundo y de relacionarse con él.

#### ***4.3.2. Etapas de la adolescencia***

La adolescencia se divide usualmente en tres etapas principales, cada una con características específicas. Estas etapas son aproximadas y pueden variar según el individuo, pero ofrecen un marco general para comprender el desarrollo durante este período:

Adolescencia inicial: «abarca aproximadamente desde los 10 a los 13 años, y se caracteriza fundamentalmente por los cambios puberales» (Güemes-Hidalgo et al., 2017, pp. 233-234).

Así mismo, es la etapa del descubrimiento y exploración de su entorno, lo que conlleva a buscar sus propios criterios de las cosas que lo rodean, de esta manera, lo primero que se desarrolla en esta fase es el intelecto, el lenguaje, su vocabulario y sobre la capacidad de

relacionarse con las demás personas. En esta etapa la familia desempeña un rol significativo dentro de su formación lo cual conlleva a su búsqueda de su identidad y sobre todo le permite estructurar su personalidad acorde a sus propias experiencias vividas.

Igualmente, la adolescencia media: «comprende de los 14 a los 17 años y se caracteriza, sobre todo, por conflictos familiares, debido a la relevancia que adquiere el grupo; es en esta época, cuando pueden iniciarse con más probabilidad las conductas de riesgo» (Güemes-Hidalgo et al., 2017, pp. 233-234).

Esta etapa juega un papel indispensable en el crecimiento de la persona, puesto que a esta edad tienden a discutir con sus padres porque luchan por tener una mayor independencia de sus vidas. Es muy probable que el mayor tiempo posible lo pasen con sus amigos que con sus familiares. Sin embargo, su cerebro sigue cambiando y madurando en esta etapa en relación a la toma de decisiones, control de sus impulsos y la capacidad de tener en cuenta las consecuencias que le causaran sus acciones.

Por último, se encuentra la adolescencia tardía: «la cual abarca desde los 18 hasta los 21 años y se caracteriza por la reaceptación de los valores paternos y por la asunción de tareas y responsabilidades propias de la madurez» (Güemes-Hidalgo et al., 2017, pp. 233-234).

Los jóvenes en esta etapa de la adolescencia suelen tener más control de sus impulsos y emociones, lo cual les permite desarrollar un sentido más estable de su propia individualidad y pueden identificar sus valores personales y encontrar repuestas a sus problemas. La relación con sus padres mejora considerándolos personas del mismo nivel a quienes pueden pedir consejos y hablar de temas serios, por otro lado, buscan ayudar a la economía de sus padres aun sin tener la experiencia necesaria para desempeñar un cargo.

Durante estas etapas de la adolescencia, se produce un significativo crecimiento y desarrollo físico, al mismo tiempo que se alcanzan importantes cambios en la transición del joven a la edad adulta. Estos incluyen la búsqueda de independencia, la aceptación de la imagen corporal, el establecimiento de relaciones con amigos y la consolidación de la identidad personal.

### ***4.3.3. ¿Cómo se debe de trabajar la fuerza en adolescentes?***

El trabajo de la fuerza en adolescentes requiere considerar varios factores, incluyendo la edad, madurez física y emocional. Esto conlleva un proceso de planificación de las cargas o ejercicios adecuados a las características anteriormente mencionadas. En el proceso de preparación de la fuerza en adolescentes, es fundamental tener en cuenta una serie de principios básicos.

Según de Pediatría y Subcomisiones (2018), menciona que el principio de progresión, implica aumentar los desafíos para estimular la adaptación y el interés del adolescente. Asimismo, se destaca el principio de regularidad, que sugiere realizar de dos a tres sesiones por semana en días no consecutivos a lo largo de la infancia y adolescencia para asegurar la durabilidad de los beneficios del entrenamiento. Además, el principio de sobrecarga indica que el cuerpo debe someterse a una exigencia superior a la habitual durante el entrenamiento, pudiendo ajustarse la intensidad, la frecuencia o el tipo de ejercicio. La creatividad es clave, ya que incorporar nuevas actividades o materiales didácticos aumenta el nivel de interés y motivación. Por otro lado, el principio de diversión resalta que los estudiantes que disfrutan del ejercicio tienen más probabilidades de adherirse al programa y alcanzar los objetivos establecidos. Finalmente, el principio de socialización sugiere que participar en un programa pedagógico puede ayudar a los participantes a interactuar con otros, lo que proporciona apoyo y motivación adicionales.

La fuerza es una de las capacidades condicionales que se debe de trabajar, de manera estructura y planificada en relación a las características físicas de los participantes. Para ello se debe aplicar test físicos con el objetivo de crear un programa de juegos eficaz y ejercicios adaptados a las necesidades que presenten los participantes y así evitar sobrecargas musculares o lesiones en los estudiantes.

## 5. Metodología

El escenario de la presente investigación se desarrolló en la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, mediante la participación de los estudiantes de 10mo año de Educación General Básica, paralelo A, misma que fue aceptada en base a la exposición de actividades y contenidos establecidos en la propuesta aplicada.

Mediante la determinación de la muestra, se dio apertura a la elaboración de una propuesta didáctica basada en los resultados obtenidos en la aplicación de los instrumentos, de esta manera, en base a la encuesta se obtuvo información de las estrategias de enseñanza establecidas por el docente de educación física y el nivel de conocimiento que los estudiantes tienen sobre las temáticas investigativas, además, mediante la aplicación de los diferentes test se diagnosticó el nivel de fuerza del objeto de estudio, lo que nos permitió elaborar un programa de juegos recreativos acorde a la edad y aptitud física como método de enseñanza.

Basados en los resultados obtenidos mediante la aplicación de los instrumentos de investigación, se procedió a la elaboración de la propuesta didáctica de intervención, denominada **Propuesta didáctica del efecto de los juegos recreativos para la fuerza en estudiantes de 10mo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, Loja, 2023-2024**. En la misma se estableció una batería de juegos recreativos con la finalidad de potenciar el nivel de fuerza y contribuir con un aprendizaje significativo a través de actividades dinámicas, motivadoras y placenteras.

### 5.1. Área de estudio

La presente investigación se impulsó en la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora de la ciudad de Loja, parroquia de San Sebastián, ubicada en la avenida Manuel Benjamin Carrion y avenida Universitaria, institución de tipo fiscal que brinda los niveles educativos de Inicial, Educación General Básica y Bachillerato, en jornada matutina. El tiempo de aplicación fue durante el transcurso de doce semanas las cuales abarcan desde la socialización del proyecto con los administradores de la institución, docente tutor, docente de educación física de 10mo A, de Educación Básica Superior, hasta la aplicación de los test físicos con la finalidad de evaluar el mejoramiento de la fuerza después de ejecutar el programa de juegos recreativos.



### **5.2.3. Diseño de investigación**

Para el diseño del proyecto se optó por la aplicación de un diseño cuasiexperimental, con la finalidad de manipular las variables y relacionar la información con los objetivos que se pretende alcanzar en el proyecto. En este diseño se evidenciará la aplicación de un programa de juegos recreativos para el fortalecimiento de la fuerza, con la finalidad de mejorar su rendimiento físico y salud.

### **5.2.4. Métodos**

Para la organización y sistematización de las características e información referente a las variables establecidas en el proyecto, se optará por la aplicación del **método inductivo**, con la finalidad de conseguir una cronología de la literatura que se rija de lo general a lo particular.

Así mismo, para la adquisición de un enfoque progresivo, es decir ir de lo más simple a lo más complejo se pondrá énfasis en la aplicación de un **método deductivo**, contribuyendo a la investigación de forma rigurosa dándole un carácter válido a la literatura incorporada.

En cuanto se refiere a la aplicación del **método analítico-sintético**, nos permitirá analizar el nivel de fuerza de los estudiantes involucrados en el proyecto, para de esta manera generar una valoración progresiva de efectividad de la aplicación de los juegos recreativos antes y después de su ejecución.

Por otra parte, se utilizará el **método estadístico** para la organización y análisis de los datos obtenidos mediante la aplicación de los test de valoración y de esta manera dar interpretación a los resultados obtenidos.

Para generar un ambiente de armonía y dinámico se optará por la aplicación de un **método lúdico** inmerso en el aprendizaje mediante la diversión, contribuyendo a la motivación y participación de los estudiantes en las sesiones de clase.

### **5.2.5. Línea de investigación**

El presente trabajo de investigación se encuentra inmerso en la primera línea de investigación correspondiente a la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte denominado el deporte y la recreación, en la cual se busca indagar nuevas estrategias, métodos y propuestas, orientadas a contribuir con una vida saludable y desarrollo de las habilidades

motrices de los participantes, esto precisamente a través de la recreación como una herramienta pedagógica que contribuya a la motivación y participación activa de los estudiantes.

### ***5.2.6. Técnicas para la recolección de información***

Para recabar la información necesaria para la investigación, se emplearon las siguientes técnicas:

Como primera instancia se dio pertinencia a la **encuesta** al objeto de estudio pertenecientes al 10mo año paralelo A, de Educación General Básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, esto con el objetivo de recolectar información en base a la aplicación de los juegos recreativos como herramientas de enseñanza dentro de las clases de Educación Física, así mismo se evidenciará la utilización de actividades recreativas como fuentes de motivación dentro de las clases.

Seguidamente se hará la aplicación de los **test de valoración** con la finalidad de controlar, evaluar y dosificar adecuadamente el proceso de la preparación física de los estudiantes. Por tanto, los test estarán enfocados en determinar el nivel de fuerza que presentan los alumnos antes de la aplicación del programa de juegos recreativos, con la finalidad de diseñar actividades enfocadas en controlar el nivel de carga de trabajo.

### ***5.2.7. Instrumentos utilizados para la recolección de la información***

Como medios de complementación de las técnicas de investigación se dio apertura a los instrumentos de investigación como fuentes de obtención de información relevante.

De esta manera, se procedió al diseño de un cuestionario de preguntas enfocados en la aplicación de los juegos recreativos como métodos de enseñanza-aprendizaje, misma que fue aplicada a los estudiantes de 10mo año paralelo A, datos que nos sirvieron como referencia para el diseño de la propuesta didáctica.

Finalmente, se dio apertura a las pruebas de valoración con la finalidad de evaluar el nivel de fuerza en los estudiantes, información que nos permitirá evaluar la efectividad del programa de juegos recreativos como herramienta de enseñanza-aprendizaje en el área de la Educación Física.

### **5.2.8. Población y muestra**

La institución educativa que participo de esta investigación fue la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, ubicada en la ciudad de Loja, donde se tomó como muestra de estudio la totalidad de estudiantes del 10mo año paralelo A, de Educación General Superior, en los cuales se aplicó los diferentes instrumentos investigativos para la adquisición de información veraz y precisa.

### **5.2.9. Razonamientos de inclusión**

- Se logró la apertura y aceptación por parte de los administrativos de la institución para llevar a cabo la presente investigación dentro de su centro educativo.
- Los estudiantes mostraron una predisposición notable para llevar a cabo con optimismo y empeño las distintas actividades establecidas dentro de propuesta pedagógica.
- Se obtuvo el consentimiento por parte de los padres de familia para el desarrollo de las actividades previamente establecidas como parte del proceso de investigación.
- Disposición de los materiales didácticos por parte del área de Educación Física para el desarrollo de las diferentes actividades.

### **5.2.10. Razonamientos de exclusión**

- Algunos estudiantes, por voluntad propia optan por no participar de la propuesta de intervención.
- Estudiantes que por condiciones de salud se abstenían de realizar las actividades programadas en las clases.
- Estudiantes que no llevan su uniforme adecuado para realizar las actividades establecidas dentro la propuesta de trabajo.
- Estudiantes que causan indisciplina, lo que trae por consecuencia un difícil dominio del grupo y su falta de respeto hacia las actividades que presenta el docente.

De esta manera, en la Tabla 1 se muestra la población y muestra de esta investigación con una determinación detallada para favorecer la comprensión del lector.

**Tabla 1.** *Población y muestra del proyecto de investigación.*

<b>Estudiantes del 10mo año de educación general básica, paralelo “A”, pertenecientes a la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.</b>	<b>Número de participantes</b>
Hombres	16
Mujeres	10
Total	26
<b>Decente de educación física representante del 10mo año de educación general básica, paralelo “A”, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.</b>	1

*Nota.* Datos obtenidos por medio del docente de educación física de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

*Autor:* Tillaguango, B. (2023)

### **5.3. Procedimiento de los datos obtenidos**

Para la elaboración de la presente investigación se seleccionó el siguiente proceso:

Para la recolección de datos iniciales como fuentes para el desarrollo de la propuesta basada en los juegos recreativos como métodos para potenciar la fuerza, se aplicaron dos técnicas de investigación, en las cuales se encuentra la encuesta y los test de valoración, estos con el objetivo de diagnosticar el nivel de fuerza y que estrategias de enseñanza se aplican para su potenciación.

Del mismo modo, una vez obtenidos los datos iniciales con su respectivo análisis estadístico, se procedió a elaborar una propuesta pedagógica en la cual se incorporó planes de clase en relación a una batería de juegos recreativos enfocados en potenciar la fuerza, mismos que se encuentran inmersos dentro del bloque de prácticas lúdicas: los juegos y el jugar, todo esto con la utilización de diferentes actividades y materiales didácticos que motiven a los estudiantes a la participación activa en las clases.

Para finalizar, luego de haber ejecutado cabalmente los planes de clases establecidos en la propuesta pedagógica, se dio paso a la aplicación de los test de valoración como instrumentos evaluativos, con el objetivo de analizar el impacto que causó el uso de juegos recreativos como medios para potenciar la fuerza en los estudiantes. Seguidamente, se realizará una comparación

de los resultados obtenidos en los pre test y post test aplicados dentro de la propuesta pedagógica.

#### 5.4. Proceso para el desarrollo de propuesta de intervención pedagógica

En la presente investigación relacionada con los juegos recreativos como métodos de enseñanza establecidos en el bloque de juegos recreativos: los juegos y el jugar correspondientes al currículo de Educación Física, se diseñó una propuesta pedagógica enfocada en los siguientes puntos:

**Tabla 2.** *Diseño y desarrollo de la propuesta pedagógica*

<b>Taller 1: Socialización</b>	
<b>Tema:</b>	Exposición del proyecto
<b>Objetivo:</b>	Socialización del proyecto con los administradores de la institución, docente tutor, docente de educación física de 10mo A, de educación básica superior.
<b>Taller 2: Recopilación de datos</b>	
<b>Tema:</b>	Recopilación de información
<b>Objetivo:</b>	Aplicación de la encuesta y de los test físicos con la finalidad de diagnosticar la fuerza de los estudiantes, antes de ejecutar los planes de clase establecidos en la propuesta.
<b>Taller 3: Diseño de propuesta</b>	
<b>Tema:</b>	Elaboración de la propuesta pedagógica
<b>Objetivo:</b>	Elaboración de la propuesta pedagógica en base a los juegos recreativos como método de enseñanza dentro del bloque de prácticas lúdicas: los juegos y el jugar.
<b>Taller 4: Diseño de propuesta</b>	
<b>Tema:</b>	Elaboración de la propuesta pedagógica
<b>Objetivo:</b>	Elaboración de la propuesta pedagógica en base a los juegos recreativos como método de enseñanza dentro del bloque de prácticas lúdicas: los juegos y el jugar.
<b>Taller 5: Fase de aplicación</b>	

---

<b>Tema:</b>	Aplicación de la propuesta en base al programa de juegos recreativos.
<b>Objetivo:</b>	Potenciar la fuerza del tren inferior mediante los juegos recreativos como métodos de enseñanza.
<b>Estrategia:</b>	Planes de clase enfocados en una batería de juegos recreativos y utilización de material didáctico.

---

#### **Taller 6: Fase de aplicación**

---

<b>Tema:</b>	Aplicación de la propuesta en base al programa de juegos recreativos.
<b>Objetivo:</b>	Potenciar la fuerza del tren superior mediante los juegos recreativos como métodos de enseñanza.
<b>Estrategia:</b>	Planes de clase enfocados en una batería de juegos recreativos y utilización de material didáctico.

---

#### **Taller 7: Fase de aplicación**

---

<b>Tema:</b>	Aplicación de la propuesta en base al programa de juegos recreativos.
<b>Objetivo:</b>	Potenciar la fuerza en combinación de ambos segmentos del cuerpo mediante los juegos recreativos como métodos de enseñanza.
<b>Estrategia:</b>	Planes de clase enfocados en una batería de juegos recreativos y utilización de material didáctico.

---

#### **Taller 8: Fase de evaluación**

---

<b>Tema:</b>	Aplicación de los test físicos con la finalidad de evaluar el mejoramiento de la fuerza después de ejecutar los juegos recreativos.
<b>Objetivo:</b>	Evidenciar el efecto que ha tenido la implementación de la propuesta pedagógica sobre el fortalecimiento de la fuerza en el objeto de estudio.
<b>Estrategia:</b>	Test de valoración.

---

**Nota.** *Especificación del diseño y elaboración del proyecto de investigación*

**Autor:** *Tillaguango, B. (2023)*

## 6. Resultados

Los resultados que se presentan en la siguiente sección fueron recolectados en base a los estudiantes de 10mo año, paralelo A, pertenecientes a la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora de la provincia de Loja, región sierra del Ecuador, por lo cual no constituye un resultado generalizable del país, debido al tamaño de la muestra que se tomó como referencia.

La relevancia de los datos recopilados en el ámbito lúdico destaca la imperiosa necesidad de introducir los juegos recreativos como instrumentos pedagógicos. Estos juegos deben estar diseñados de manera que incluyan actividades dinámicas específicamente orientadas a potenciar el desarrollo motriz y cognitivo de los participantes.

En este contexto, la presente investigación ha logrado los siguientes resultados expresados en 10 tablas, que incluyen aspectos relacionados con: importancia de los juegos recreativos en las clases de Educación Física, frecuencia de la implementación de los mismos como métodos de enseñanza, beneficios para el desarrollo motriz, motivación de las actividades propuestas por el docente e instalaciones deportivas adecuadas.

### 6.1. Análisis de la información obtenida en base a la encuesta realizada a los estudiantes del 10mo año, paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

En primer lugar, en la tabla 3 se detalla de manera específica la edad y género de la población estudiada.

**Tabla 3.** Población con la que se trabajó en la investigación.

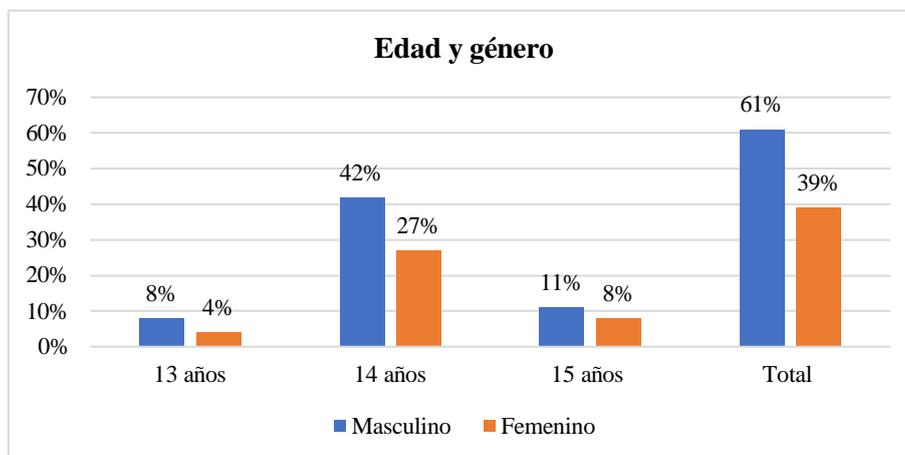
Edad	Género					
	Masculino		Femenino		Total	
	f	%	f	%	f	%
13	2	8%	1	4%	3	12%
14	11	42%	7	27%	18	69%
15	3	11%	2	8%	5	19%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>61%</b>	<b>10</b>	<b>39%</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

**Nota.** Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes de 10mo año, paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Autor:** Tillaguango, B. (2023)

A continuación, en la figura 3 se presenta la distribución porcentual de la edad y género de la población estudiada.

**Figura 3.** Edad y género de la población estudiada correspondiente al 10mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora dentro de las clases de Educación Física.



**Fuente:** Datos obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de 10mo año paralelo A, de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora dentro de las clases de Educación Física.

**Autor:** Tillaguango, B. (2023)

### **Análisis e interpretación**

Basándonos en los datos proporcionados en la figura 3, que ofrece información sobre el género y la edad de la muestra de investigación, se observa que el 61% de la población estudiada es de género masculino, mientras que el 39% restante corresponde al género femenino. Estos resultados indican una predominancia de participantes masculinos en el proyecto de investigación.

De acuerdo con los resultados obtenidos, se observa que, dentro de la muestra investigada, el 12% tiene 13 años, el 69% tiene 14 años y el 19% tiene 15 años. En resumen, en relación con el género, se destaca la predominancia masculina en la población estudiada. En cuanto a la edad, se observa que el grupo más representativo está conformado por individuos de 14 años, con el 69% de la muestra.

La encuesta se aplicó a la totalidad de la población de estudiantes previamente mencionada, con el propósito de recopilar información que enriquezca el desarrollo de la investigación actual. Con el fin de analizar los datos obtenidos a través de la encuesta, se ha elaborado la tabla 3, donde se reflejan los resultados de la primera pregunta.

**Tabla 4.** Resultados de la primera pregunta de la encuesta.

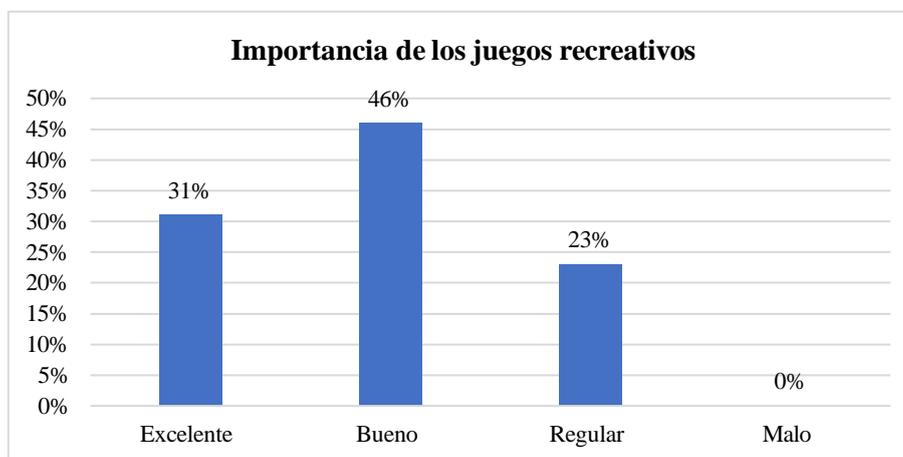
Pregunta 1: ¿Cómo consideras la práctica de los juegos recreativos dentro de la Educación Física?	Encuesta inicial	
	f	%
Excelente	8	31%
Bueno	12	46%
Regular	6	23%
Malo	0	0%
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

**Nota.** Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes de 10mo año, paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Autor:** Tillaguango, B. (2023)

En la tabla 4, que se ha presentado previamente, se detallan los resultados relacionados con la valoración de la importancia de la práctica de juegos recreativos en el ámbito de la Educación Física. Se destaca que el indicador “bueno”, representa el mayor porcentaje, alcanzando un 46%. Además, para una visualización más detallada de todos los porcentajes obtenidos en relación con la pregunta 1, se remite a la figura 4.

**Figura 4.** Importancia de los juegos recreativos para los estudiantes de 10mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora dentro de las clases de Educación Física.



**Fuente:** Datos obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de 10mo año paralelo A de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora dentro de las clases de Educación Física.

**Autor:** Tillaguango, B. (2023)

## **Análisis e interpretación**

En relación con la primera pregunta de la encuesta, es importante señalar que el 0% de la población descarta la percepción negativa sobre la práctica de juegos recreativos en las clases de educación física. Un notable 31% de los estudiantes en el paralelo estudiado califican esta práctica como excelente, lo que indica una apreciación muy positiva. Además, un 46% la evalúa como buena, mientras que un 23% la clasifica como regular. Este último porcentaje sugiere la necesidad de implementar nuevas actividades dinámicas que generen motivación y placer en la participación de los estudiantes.

El juego recreativo proporciona a los participantes una variedad de beneficios que abarcan desde el aprendizaje y la diversión hasta la liberación de energía, el fomentar las relaciones sociales con sus pares, el desarrollo de habilidades psicomotoras e intelectuales. Además, estas manifestaciones lúdicas constituyen una parte integral de lo que se conoce como recreación dirigida, ya que entretienen mediante la participación activa y ofrecen diversas posibilidades de actividades tanto en ámbito educativo como en el tiempo libre (Benítez, 2014).

Siguiendo el criterio expuesto anteriormente, se infiere la relevancia inherente a la incorporación de juegos recreativos como herramientas en los procesos de enseñanza-aprendizaje. De este modo, se establece su importancia fundamental en el fomento y desarrollo de las capacidades condicionales e intelectuales de los estudiantes. Más aún, su implementación se considera esencial para lograr la participación activa de los estudiantes, buscando generar en ellos una motivación intrínseca para el aprendizaje.

En resumen, los juegos recreativos ofrecen una herramienta dinámica y efectiva para mejorar el entorno educativo y fomentar la participación activa de los estudiantes en su proceso de aprendizaje. Al incorporar actividades lúdicas, se puede lograr un ambiente más estimulante y atractivo, lo que contribuye a un mejor compromiso por parte de los estudiantes. Además, los juegos no solo proporcionan diversión, sino que también pueden facilitar la adquisición de habilidades, el trabajo en equipo y el desarrollo de capacidades cognitivas. En última instancia, integrar juegos recreativos en el ámbito educativo puede ser una estrategia valiosa para enriquecer la experiencia de aprendizaje y promover un mayor interés y participación de los estudiantes.

Por otro lado, continuando con el análisis de los resultados de la encuesta como instrumento de investigación, se detalla en la tabla 4 los resultados referentes a la pregunta 2.

**Tabla 5.** Resultados de la segunda pregunta de la encuesta.

Pregunta 2: ¿Con que frecuencia se práctica los juegos recreativos en las clases de Educación Física?	Encuesta inicial	
	f	%
No se práctica	0	0%
Con poca frecuencia	6	23%
Frecuentemente	17	65%
Muy frecuente	3	12%
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

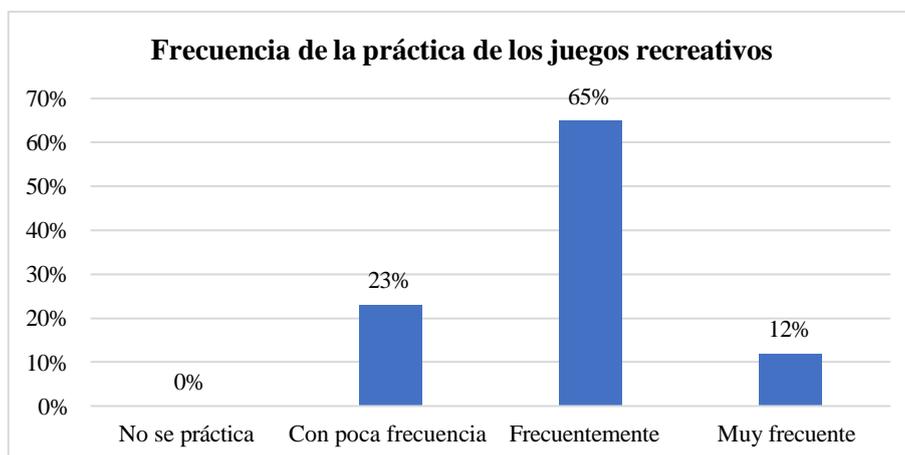
**Nota.** Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes de 10mo año, paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Autor:** Tillaguango, B. (2023)

En la tabla 5 se muestran los resultados detallados de la pregunta 2 de la encuesta aplicada a los estudiantes, en la cual se da a conocer el nivel de frecuencia con la que se práctica los juegos recreativos en las clases de educación física, dando con mayor acogida al indicador “frecuentemente” con un porcentaje de 65%.

En relación a esta misma pregunta, se elaboró la figura 5 en la cual se muestran los datos obtenidos en porcentajes para un mayor entendimiento.

**Figura 5.** Frecuencia de la práctica de los juegos recreativos por los estudiantes de 10mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora en las clases de Educación Física.



**Fuente:** Datos obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de 10mo año paralelo A de Educación General Básica superior de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora dentro de las clases de Educación Física.

**Autor:** Tillaguango, B. (2023)

## **Análisis e interpretación**

Al analizar los datos recopilados en relación con la segunda pregunta de la encuesta, que aborda la frecuencia de la práctica de juegos recreativos en las clases de educación física, surge una preocupación destacada. Un 23% de la población estudiada indica que la práctica de juegos recreativos se lleva a cabo con poca frecuencia, lo que sugiere una situación inquietante dentro del ámbito de las actividades lúdicas. Por otro lado, un 65% manifiesta una interacción frecuente con juegos recreativos, mientras que el 12% menciona que estos se practican con mayor frecuencia durante las clases y el 0% afirma que no se practica en absoluto. Estos resultados resaltan la importancia de abordar y aumentar la frecuencia de la incorporación de juegos recreativos en el contexto educativo para aprovechar plenamente sus beneficios.

Según Moreira y Sánchez (2021), la implementación de juegos recreativos en las clases de educación física representa una estrategia integral para enriquecer el desarrollo de los estudiantes. A través de estas actividades lúdicas, se promueve no solo la diversión, sino también la mejora de habilidades motoras, facilitan la comprensión de formas básicas y contribuyen al desarrollo de habilidades físicas esenciales, incluyendo resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. Además, la participación en estos juegos fomenta la coordinación en diversas dimensiones, desde el equilibrio hasta la orientación espacial y el ritmo. Este enfoque no solo tiene beneficios físicos tangibles, sino que también incide positivamente en el ámbito intelectual y emocional de los estudiantes, mejorando la concentración, estimulando el pensamiento estratégico y promoviendo la interacción social.

Absolutamente, la introducción de juegos recreativos en las clases de educación física puede tener beneficios significativos en el desarrollo integral de los alumnos. Al participar en juegos, los estudiantes no solo se divierten, sino que también trabajan en aspectos fundamentales para su crecimiento físico, intelectual y emocional.

En conclusión, la frecuencia con la que se practican los juegos recreativos se revela como un elemento indispensable en el entorno educativo. Esta práctica regular asegura que las clases de educación física sean más dinámicas, atractivas y motivadoras, ofreciendo un espacio propicio para el desarrollo integral de los estudiantes.

Con respecto al análisis de resultados de la encuesta como instrumento de investigación, se detalla en la tabla 6 los resultados correspondientes a la pregunta 3.

**Tabla 6.** Resultados de la tercera pregunta de la encuesta.

<b>Pregunta 3: ¿Tu profesor te ha hablado sobre los juegos recreativos y su importancia en tu desarrollo motriz?</b>	<b>Encuesta inicial</b>	
	<b>f</b>	<b>%</b>
Si	22	85%
No	4	15%
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

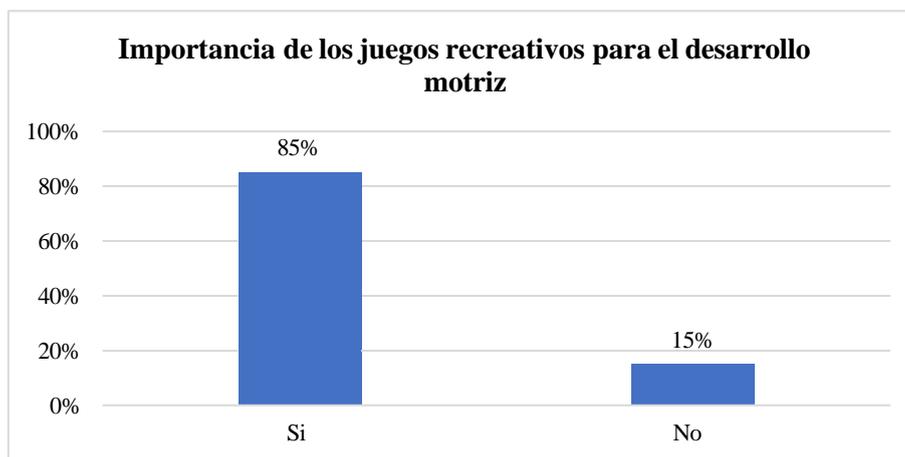
**Nota.** Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes de 10mo año, paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Autor:** Tillaguango, B. (2023)

En la tabla 6, se presentan detalladamente los datos correspondientes a la pregunta 3 de la encuesta aplicada a los estudiantes. En esta tabla, se desglosan los porcentajes obtenidos para cada ítem en relación con la explicación proporcionada por el profesor sobre la importancia de los juegos recreativos para el desarrollo motriz de los estudiantes. Destaca que el indicador "sí" fue el más aceptado, obteniendo un respaldo del 85% de la población estudiada.

En cuanto a esta misma pregunta, se elaboró la figura 6, distribuyendo los datos en porcentajes para un mayor entendimiento.

**Figura 6.** Explicación del profesor sobre la importancia de los juegos recreativos para el desarrollo motriz de los estudiantes de 10mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora en las clases de Educación Física.



**Fuente:** Datos obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de 10mo año paralelo A de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora dentro de las clases de Educación Física.

**Autor:** Tillaguango, B. (2023)

## **Análisis e interpretación**

Al analizar los datos obtenidos en relación con la tercera pregunta del instrumento aplicado, se destaca que el 85% de la población estudiada confirma que el docente les ha proporcionado información sobre la importancia que tiene la práctica de juegos recreativos para el desarrollo motriz. En contraste, el 15% de los estudiantes indica que no ha recibido una explicación por parte del docente acerca de esta relevancia. Estos resultados subrayan la importancia de la comunicación efectiva del profesor en la comprensión y aprecio de los beneficios de los juegos recreativos en el desarrollo motriz de los estudiantes.

El desarrollo motor desempeña un papel crucial en el crecimiento y la maduración de los niños, y los juegos recreativos representan una manera agradable y eficaz de estimular este proceso, mejorando tanto las habilidades físicas como cognitivas. Estos juegos implican actividades que no solo promueven la diversión, sino también el aprendizaje y la exploración. Pueden ser tanto organizados como improvisados, a enviar una variedad que incluye juegos de pelota, carreras, saltos, equilibrio, entre otros. Además de su componente lúdico, los juegos recreativos se erigen como herramientas esenciales para el desarrollo motor, ya que estimulan el sistema nervioso, muscular y óseo. Esta estimulación se traduce en mejoras concretas en la coordinación, la fuerza y la flexibilidad, contribuyendo de manera integral al desarrollo físico y cognitivo de los niños (Delgado et al., 2019).

Los juegos recreativos deben estimular la imaginación de los estudiantes, aprovechando su naturaleza voluntaria, flexible y de elección libre. Es crucial que el nivel de desarrollo motriz se expanda continuamente mediante juegos recreativos que promuevan una organización adecuada de su diseño corporal y la relación entre movimientos y desplazamientos. Esto facilita el logro de un mayor dominio de destrezas y habilidades motoras, contribuyendo así al crecimiento integral de los participantes.

En general, la relevancia de los juegos recreativos en el desarrollo motriz es innegable, ya que estos proporcionan un entorno dinámico y atractivo que estimula el perfeccionamiento de habilidades motoras finas y gruesas. A través de actividades lúdicas como correr, saltar y manipular objetos, se promueve la coordinación, el equilibrio y la fuerza. Además, los juegos no solo se centran en el aspecto físico, sino que también fomentan la integración de habilidades cognitivas y motoras, contribuyendo al desarrollo psicomotor.

Continuando con la interpretación de los datos obtenidos, se describe en la tabla 6 los resultados de la pregunta 4.

**Tabla 7.** Resultados de la cuarta pregunta de la encuesta.

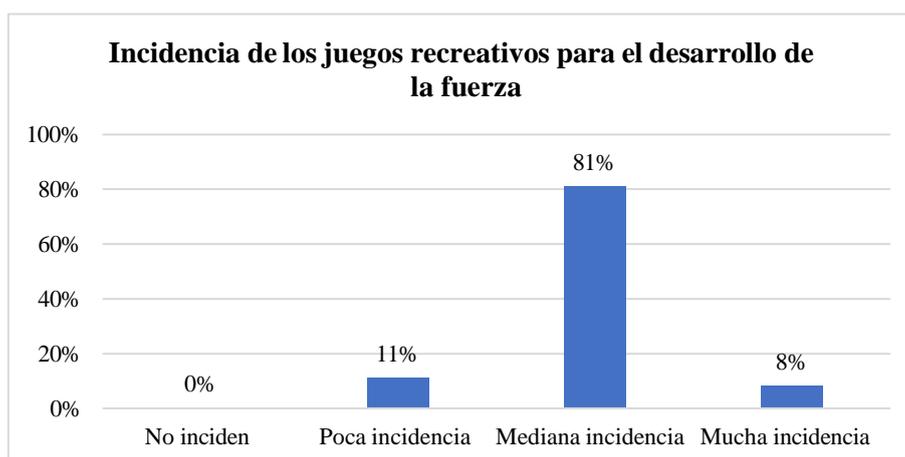
<b>Pregunta 4: ¿Qué incidencia crees que tienen los juegos recreativos en el desarrollo de la fuerza?</b>	<b>Encuesta inicial</b>	
	<b>f</b>	<b>%</b>
No inciden	0	0%
Poca incidencia	3	11%
Mediana incidencia	21	81%
Mucha incidencia	2	8%
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

**Nota.** Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes de 10mo año, paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Autor:** Tillaguango, B. (2023)

En la Tabla 7 se presentan los resultados de la pregunta 4 aplicados a la muestra estudiada. Se resalta que el ítem de “mediana incidencia” registró el mayor porcentaje, alcanzando un 81%. Esto indica que los estudiantes consideran los juegos recreativos como herramientas esenciales para el desarrollo de la fuerza. La Figura 7 proporciona un desglose detallado de los porcentajes asociados a cada uno de los ítems relacionados con esta pregunta.

**Figura 7.** Incidencia de los juegos recreativos para el desarrollo de la fuerza en los estudiantes de 10mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora en las clases de Educación Física.



**Fuente:** Datos obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de 10mo año paralelo A de Educación General Básica superior de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora dentro de las clases de Educación Física.

**Autor:** Tillaguango, B. (2023)

## **Análisis e interpretación**

Al analizar los datos obtenidos en relación con la cuarta pregunta del instrumento aplicado, se evidencia que el 0% de la población considera la no incidencia del uso de juegos recreativos como estrategia para el desarrollo de la fuerza, el 11% de la muestra investigada la considera con poca incidencia. En contraste, un significativo 81% lo describe como de mediana incidencia, y un 8% lo percibe como de mucha influencia en este aspecto. Estos resultados indican que la mayoría de los estudiantes valoran los juegos recreativos como una estrategia de enseñanza con un impacto considerable en el desarrollo de la fuerza.

Según Ortiz-Zorrilla et al. (2023), los juegos recreativos se destacan como una excelente manera de fomentar las capacidades físicas en los estudiantes. Más allá de su carácter divertido, estos juegos ofrecen oportunidades valiosas para el desarrollo y mejora de diversas habilidades físicas. Los juegos de lanzamiento, como el lanzamiento de aros o pelotas, se orientan a mejorar la precisión, la coordinación óculo manual y la fuerza en los brazos. Además, los juegos de resistencia, como el salto de cuerda, son efectivos para desarrollar la resistencia aeróbica y fortalecer las piernas.

Las diversas modalidades de juegos recreativos ofrecen una amplia gama de beneficios para el desarrollo físico integral de los estudiantes. Estas actividades no solo promueven habilidades físicas motoras, sino que también contribuyen significativamente al desarrollo de la coordinación, agilidad, resistencia y fuerza, entre otros aspectos esenciales. Estos juegos proporcionan una plataforma dinámica para que los estudiantes mejoren su salud física de manera divertida y participativa, influyendo positivamente en su desarrollo global.

En resumen, la introducción de programas de juegos recreativos se presenta como un pilar esencial para garantizar una educación física integral y fomentar el bienestar general de los estudiantes. La diversidad y los beneficios abarcadores de estas actividades no solo contribuyen al desarrollo físico, sino que también promueven la participación activa, la diversión y la adquisición de habilidades clave, consolidando así una experiencia educativa enriquecedora y holística.

Para continuar con el análisis de la encuesta aplicada, se elaboró la tabla 8 en la cual se detallan los datos obtenidos referentes a la pregunta 5.

**Tabla 8.** Resultados de la quinta pregunta de la encuesta.

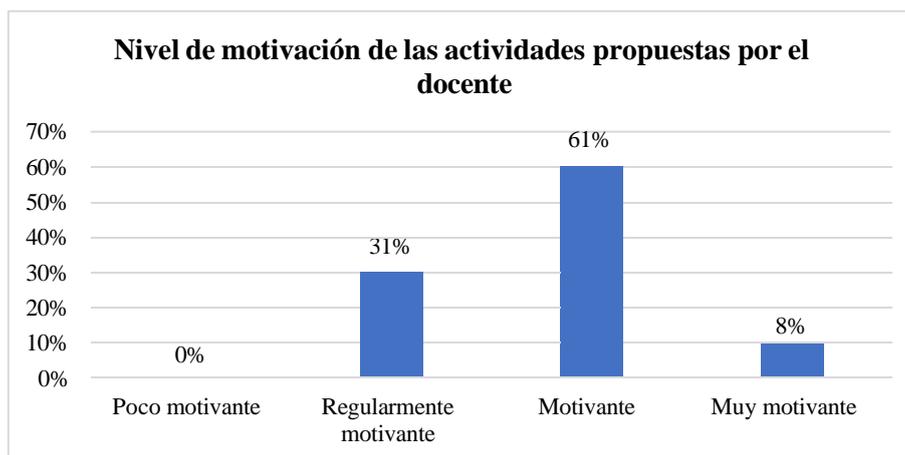
Pregunta 5: ¿Qué tan motivantes son las actividades presentadas por el docente?	Encuesta inicial	
	f	%
Poco motivante	0	0%
Regularmente motivante	8	31%
Motivante	16	61%
Muy motivante	2	8%
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

**Nota.** Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes de 10mo año, paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Autor:** Tillaguango, B. (2023)

En la tabla 8 se exponen los resultados obtenidos de la pregunta 5 de la encuesta asignada a los estudiantes, la cual evalúa el nivel de motivación generado por las actividades propuestas por el docente. El indicador de "motivante" se destaca con un mayor porcentaje, alcanzando un valor del 61%. Este hallazgo indica que los estudiantes perciben las actividades presentadas en clase como interesantes y estimulantes, lo que sugiere un nivel significativo de motivación hacia dichas actividades. Además, en base a la misma pregunta se elaboró la figura 8, la cual representa de manera porcentual los datos obtenidos.

**Figura 8.** Nivel de motivación de las actividades propuestas por el docente para los estudiantes de 10mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora en las clases de Educación Física.



**Fuente:** Datos obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de 10mo año paralelo A de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora dentro de las clases de Educación Física.

**Autor:** Tillaguango, B. (2023)

## **Análisis e interpretación**

En relación a la pregunta 5 de la encuesta dirigida a los estudiantes, se destaca que un significativo 61% de la población estudiantil percibe las actividades presentadas por el docente como motivantes, el 8% las considera muy motivantes. Este hallazgo es alentador, sugiriendo que la mayoría de los participantes encuentran valor y estímulo en las metodologías actuales. Además, es notable que el 0% de la población las describe como no motivantes, el 31% de los estudiantes describe las actividades como regularmente motivantes. Esta cifra revela un espacio para la mejora y sugiere que existe un interés potencialmente desaprovechado en elevar la calidad de las actividades docentes. En este contexto, es imperativo explorar nuevas estrategias de enseñanza que puedan captar la atención y participación activa de los estudiantes.

La motivación contribuye un rol fundamental en el proceso de aprendizaje, ya que está directamente vinculada con la disposición y el interés del alumno. La efectividad de la actividad docente depende en gran medida de la motivación del estudiante, ya que su participación activa es crucial para el éxito del proceso educativo. Se sostiene que un alumno más motivado tiene mayores posibilidades de alcanzar un aprendizaje significativo (Sellan, 2017).

De acuerdo con lo expresado anteriormente, se menciona que los factores motivacionales no solo influyen en la conducta del estudiante durante el aprendizaje, sino que también contribuyen a desarrollar sus habilidades, superar limitaciones y atender a sus intereses. En este sentido, se destaca la importancia de que el docente mantenga al estudiante motivado, fomentando la realización de tareas por satisfacción personal en lugar de orientarse únicamente hacia la obtención de calificaciones. En este enfoque, el estudiante realiza sus tareas porque le resultan interesantes y gratificantes, lo que promueve un aprendizaje más profundo y significativo.

En resumen, la motivación desempeña un papel crucial en el proceso de enseñanza-aprendizaje al generar el interés y la participación activa de los estudiantes. Es esencial que los docentes, especialmente en Educación Física, exploren nuevos métodos pedagógicos para asegurar una educación de calidad y calidez, estimulando así el compromiso y el interés constante de los estudiantes en las actividades educativas.

Continuando con el análisis de resultados se optó por la elaboración de la tabla 8, misma que contiene los datos de la pregunta 6 de la encuesta aplicada.

**Tabla 9.** Resultados de la sexta pregunta de la encuesta.

<b>Pregunta 6: ¿En tu Unidad Educativa existe el espacio adecuado para la práctica de juegos recreativos?</b>	<b>Encuesta inicial</b>	
	<b>f</b>	<b>%</b>
Si	22	85%
No	4	15%
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

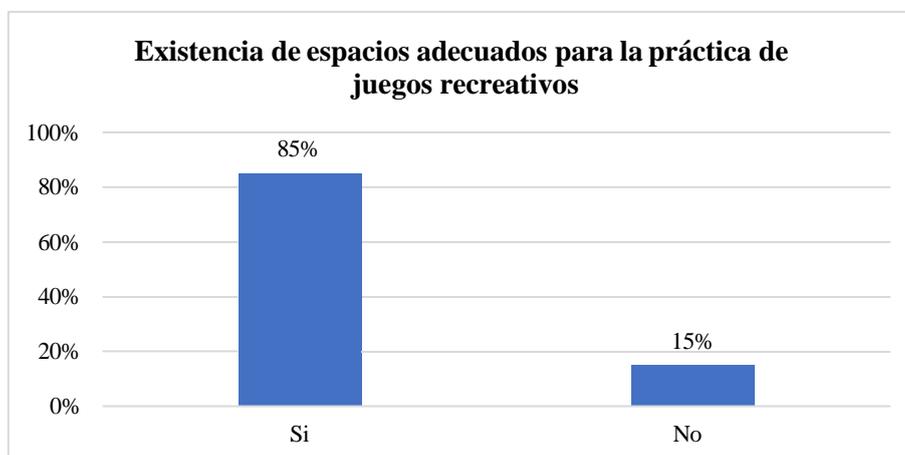
**Nota.** Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes de 10mo año, paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Autor:** Tillaguango, B. (2023)

La tabla 9 presenta los resultados de la pregunta 6 de la encuesta dirigida a los estudiantes, que indaga sobre la disponibilidad de espacios apropiados para la práctica de juegos recreativos en las clases de Educación Física. Se destaca que el 85% de los participantes respondió afirmativamente “sí”, indicando la existencia de dichos espacios.

En relación a la misma pregunta, en la figura 9 se presentan los resultados obtenidos de manera porcentual de manera detalla y concisa.

**Figura 9.** Existencia de espacios adecuados para la práctica de juegos recreativos expuesta por los estudiantes de 10mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora en las clases de Educación Física.



**Fuente:** Datos obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de 10mo año paralelo A de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora dentro de las clases de Educación Física.

**Autor:** Tillaguango, B. (2023)

## **Análisis e interpretación**

En relación a esta pregunta, los resultados revelan que un considerable 85% de la población estudiantil percibe la existencia de espacios adecuados para la práctica garantizada de juegos recreativos. No obstante, es relevante señalar que un 15% de los estudiantes expresan que no cuentan con escenarios apropiados para llevar a cabo estas actividades lúdicas. Este hallazgo sugiere la necesidad de abordar las limitaciones identificadas por este grupo minoritario, buscando mejorar la disponibilidad de espacios adecuados para la práctica de juegos recreativos en las clases de Educación Física.

Según Suárez (2004), las instalaciones deportivas escolares deficientes pueden provocar una ralentización en el proceso de enseñanza-aprendizaje, además de la imposibilidad por parte del profesor de llevar a cabo ciertos contenidos. Unas instalaciones deportivas de calidad, junto con un equipamiento deportivo adecuado, mejorarían la práctica deportiva, y la consecución y desarrollo de objetivos y contenidos de un modo más satisfactorio. Si bien, la calidad no ha de ser un privilegio para unos pocos, sino que ha de ser un derecho para todos.

En relación con lo anteriormente expuesto, se destaca que los espacios e instalaciones ejercen una influencia significativa en la enseñanza de la Educación Física. Estos no solo condicionan los contenidos y su programación, sino que también afectan otros aspectos como la metodología y organización de clase, la evaluación y la motivación tanto para los estudiantes como para el profesor.

En conclusión, se reconoce que la carencia de instalaciones deportivas podría tener un impacto potencial en el proceso de aprendizaje en la asignatura de Educación Física. La disponibilidad adecuada de espacios deportivos tiende a estar vinculada con una participación más activa, lo que, a su vez, se traduce en niveles de aprendizaje significativamente superiores en los estudiantes. La falta de estos recursos podría representar un obstáculo para alcanzar todo el potencial de la educación física y, por ende, es crucial abordar esta carencia para optimizar la calidad de la enseñanza y la participación de los estudiantes.

Posteriormente, en la tabla 10 se muestran los resultados obtenidos de la pregunta 7 de la encuesta aplicada a los estudiantes.

**Tabla 10.** Resultados de la séptima pregunta de la encuesta.

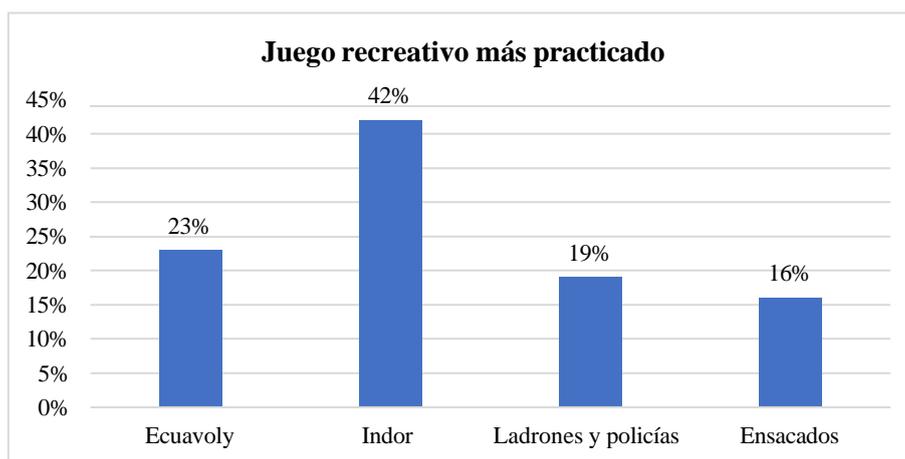
Pregunta 7: ¿Cuál es el juego recreativo que más practicas?	Encuesta inicial	
	f	%
Ecuavoly	6	23%
Indor	11	42%
Ladrones y policías	5	19%
Ensacados	4	16%
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

**Nota.** Datos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes de 10mo año, paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Autor:** Tillaguango, B. (2023)

En la tabla 10 se muestran los resultados obtenidos de la pregunta 7 de la encuesta aplicada, misma que hace énfasis al juego recreativo que más practican los estudiantes en las clases de Educación Física. En efecto, se evidencia que con un 42% los alumnos practican indor con mayor frecuencia. Asimismo, en la figura 9 se muestran los resultados de manera porcentual y específica.

**Figura 10.** Juego recreativo más practicado por los estudiantes de 10mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora en las clases de Educación Física.



**Fuente:** Datos obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de 10mo año paralelo A de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora dentro de las clases de Educación Física.

**Autor:** Tillaguango, B. (2023)

## **Análisis e interpretación**

En esta pregunta, se observa que el juego más practicado por la población estudiada es el indoor, con un porcentaje del 42%. En segundo lugar, se encuentra el ecuavoly, siendo una actividad medianamente ejercida. El juego de ladrones y policías ocupa el 19%, mientras que el juego de los ensacados es practicado por el 16% de los estudiantes. Estos resultados proporcionan una visión detallada de las preferencias y participación de los estudiantes en diferentes juegos.

Existen numerosos juegos recreativos que pueden adaptarse y crearse según las necesidades y el nivel de los estudiantes. Estas actividades lúdicas no solo brindan a los estudiantes la oportunidad de disfrutar, sino que también les permiten participar activamente en actividades físicas mientras desarrollan sus capacidades de una manera lúdica y divertida. La flexibilidad y la personalización de estos juegos los convierten en herramientas valiosas para promover el ejercicio físico, mejorar las habilidades motoras y contribuir al bienestar general de los estudiantes, al mismo tiempo que fomentan un ambiente educativo estimulante y participativo (Ortiz-Zorrilla et al., 2023).

Las diferentes actividades y técnicas encaminadas a fomentar el desarrollo de la motricidad en los estudiantes, tienen sus diferentes matices de acuerdo a la concepción del maestro que las dirige, existiendo juegos recreativos que favorecen en ciertos momentos sus fines, por lo tanto, lo ideal y conveniente sería combinar estrategias recreativas que estén encaminadas a desarrollar las habilidades condicionales, en especial la fuerza.

En resumen, la versatilidad de los juegos recreativos, adaptados a las necesidades y niveles de los estudiantes, no solo les brinda la oportunidad de disfrutar, sino que también les permite participar activamente en actividades físicas de manera lúdica. La flexibilidad y personalización de estos juegos no solo los convierten en herramientas valiosas para promover el ejercicio físico y mejorar habilidades motoras, sino que también contribuyen al bienestar general de los estudiantes. Además, la creación de un ambiente educativo estimulante y participativo se ve potenciada por la inclusión de estas actividades. La combinación de diversas estrategias recreativas dirigidas al desarrollo de habilidades condicionales, especialmente la fuerza, se presenta como una práctica ideal para abordar las necesidades individuales de los estudiantes y enriquecer aún más la experiencia educativa.

## 6.2. Análisis de los test físicos pre y post aplicación de la propuesta pedagógica de intervención en los estudiantes de 10mo año, paralelo A, de Educación General Básica subnivel Superior de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

La aplicación del pre test físico de fuerza fue un instrumento de diagnóstico que se aplicó en instancias previas a diseñar y aplicar los planes de unidad didáctica, misma que contribuyó a elección de los juegos recreativos de acuerdo a las características que presentaron los estudiantes. Con relación a lo anterior, resulta necesario aplicar el mismo instrumento de investigación en forma de post test con la finalidad de analizar la influencia que tuvo la aplicación de la propuesta pedagógica en el objeto de estudio, por lo que en la tabla 11 se muestran la comparación de los datos obtenidos en el pre y post test de fuerza correspondiente al lanzamiento del balón medicinal, tomando como referencia las valoraciones de: Excelente, Bueno, Normal, Deficiente e Insuficiente, detallados a continuación con sus respectivos valores, facilitando así el análisis comparativo.

**Tabla 11.** Resultados pre y post aplicación de la propuesta pedagógica.

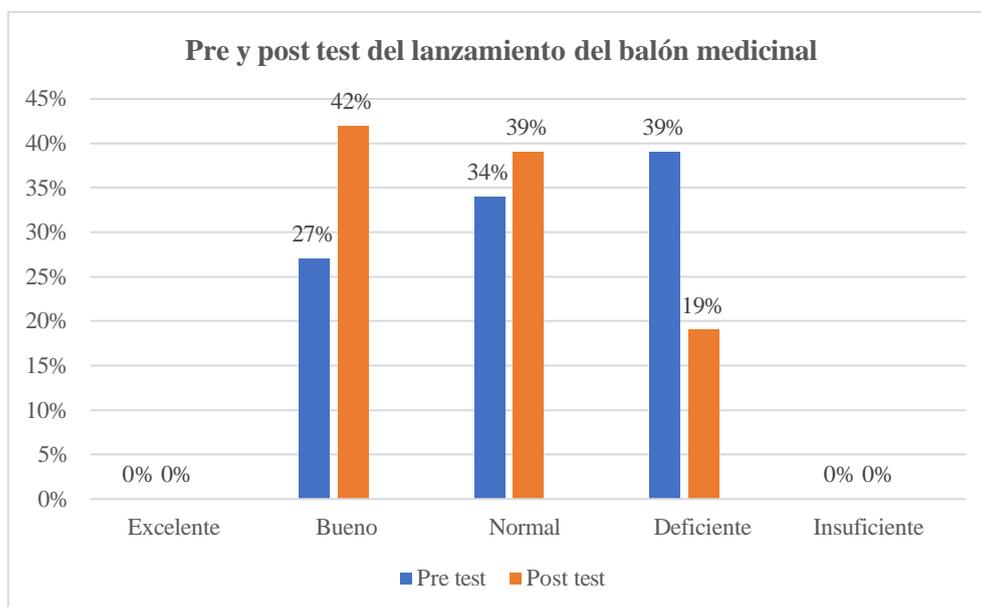
<b>Indicador</b>	<b>Frecuencia (pre test)</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Frecuencia (post test)</b>	<b>Porcentaje</b>
Excelente	0	0%	0	0%
Bueno	7	27%	11	42%
Normal	9	34%	10	39%
Deficiente	10	39%	5	19%
Insuficiente	0	0%	0	0%
<b>Total:</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Datos obtenidos a través de los test de fuerza aplicados a los estudiantes de 10mo año, paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Autor:** Tillaguango, B. (2023)

En la tabla presentada anteriormente, en la cual se exponen de manera general los datos obtenidos en el pre y post tes de fuerza correspondiente al lanzamiento del balón medicinal. Así mismo, para facilitar su análisis y comprensión, se muestran los resultados obtenidos mediante la figura 11.

**Figura 11.** Pre y post test de fuerza correspondiente al lanzamiento del balón medicinal por los estudiantes de 10mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora en las clases de Educación Física.



**Fuente:** Datos obtenidos del test de fuerza aplicada a los estudiantes de 10mo año, paralelo A, de Educación General Básica superior de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora dentro de las clases de Educación Física.

**Autor:** Tillaguango, B. (2023)

### Análisis e interpretación

De acuerdo a la figura presentada con anterioridad, en la cual se realiza una comparación y análisis detallado sobre los diferentes efectos obtenidos mediante la aplicación de la propuesta pedagógica. Se puede analizar un aumento significativo en referencia a la aplicación del pre test y post test de fuerza correspondiente al lanzamiento del balón medicinal.

Según los datos recopilados, se descarta que ningún miembro del objeto de estudio se encuentre en un estado insuficiente o excelente. En el pretest, se diagnosticó que el 39 % de los estudiantes se hallaban en un estado deficiente, el 34% en un estado normal y el 27% demostró un rendimiento bueno. No obstante, tras completar las actividades enmarcadas en la propuesta pedagógica, se implementó un post test con el objetivo de analizar la eficacia de los juegos recreativos en el fortalecimiento de la fuerza en tren superior. Se evidenció que el porcentaje correspondiente al estado deficiente disminuyó al 19%, mientras que el estado normal aumentó su participación al 39%. Notablemente, se experimentó un cambio

significativo en el estado bueno, alcanzando un porcentaje del 42%, lo que demuestra la eficacia de los juegos recreativos como método de enseñanza.

Fortalecer la musculatura del tren superior adquiere una importancia crucial por diversas razones que impactan directamente en la salud física y la funcionalidad cotidiana. Este conjunto de músculos, que abarca brazos, hombros, espalda y abdomen, desempeña un papel fundamental en la estabilidad corporal y el mantenimiento de un equilibrio muscular adecuado. Al fortalecer de manera equitativa estas áreas, se reduce significativamente el riesgo de lesiones, mejorando tanto la postura como la capacidad de respuesta ante esfuerzos físicos.

Por otro lado, en la tabla 12 se muestran la comparación de los datos obtenidos en el pre y post test de fuerza de piernas salto vertical, tomando como referencia las valoraciones de: Excelente, Bueno, Normal, Deficiente e Insuficiente, puntualizados a continuación con sus respectivos valores, facilitando así el análisis comparativo.

**Tabla 12.** Resultados pre y post aplicación de la propuesta pedagógica.

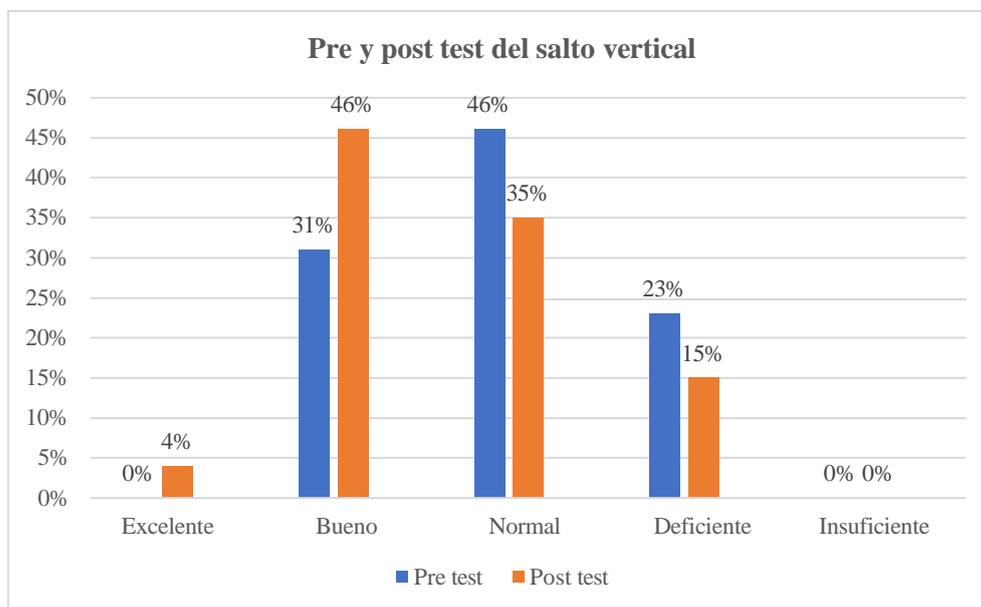
<b>Estado</b>	<b>Frecuencia (pre test)</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Frecuencia (post test)</b>	<b>Porcentaje</b>
Excelente	0	0%	1	4%
Bueno	8	31%	12	46%
Normal	12	46%	9	35%
Deficiente	6	23%	4	15%
Insuficiente	0	0%	0	0%
<b>Total:</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Datos obtenidos a través de los test de fuerza aplicados a los estudiantes de 10mo año, paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Autor:** Tillaguango, B. (2023)

En la tabla presentada anteriormente, en la cual se exponen de manera general los datos obtenidos en el pre y post tes de fuerza correspondiente al salto vertical. Así mismo, para facilitar su análisis y comprensión, se muestran los resultados obtenidos mediante la figura 12.

**Figura 12.** Pre y post test de fuerza correspondiente al salto vertical por los estudiantes de 10mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora en las clases de Educación Física.



**Fuente:** Datos obtenidos del test de fuerza aplicada a los estudiantes de 10mo año paralelo A de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora dentro de las clases de Educación Física.

**Autor:** Tillaguango, B. (2023)

### **Análisis e interpretación**

En base a la figura previamente expuesta, que ofrece una comparativa y análisis detallado de los diversos efectos derivados de la implementación de la propuesta pedagógica, se observa un aumento notable al examinar los resultados del pretest y post test de fuerza relacionados con el salto vertical.

En relación con los datos recopilados, se destaca que ningún estudiante se encuentra en un estado insuficiente. En el pretest, se diagnosticó que el 15% de los estudiantes presentaba un rendimiento deficiente, el 46% se ubicaba en un estado normal, y el 31% demostraba un desempeño bueno. No obstante, tras completar las actividades establecidas en la propuesta pedagógica, se llevó a cabo un post test con el propósito de evaluar la eficacia de los juegos recreativos en el fortalecimiento de la fuerza en el tren inferior. Se observó una disminución significativa en el porcentaje correspondiente al estado deficiente, reduciéndose al 15%, mientras que el estado normal mantuvo su participación en un 35%. Destacadamente, se

experimentó un cambio notable en el estado bueno, alcanzando un porcentaje del 46%, lo que confirma la eficacia de los juegos recreativos como método de enseñanza.

El trabajar la fuerza debe formar parte de los programas de acondicionamiento físico general en los estudiantes. Se deben priorizar los trabajos coordinativos que apunten no solo a mejorar la fuerza muscular, sino al resto de las habilidades motoras básicas, siempre teniendo en cuenta la edad y el nivel educativo del participante. Es por ello que las practicas lúdicas suelen lograr mayor acogida y placer por el desarrollo de actividades, el integrar juegos en este proceso de fortalecimiento no solo hace que el ejercicio sea más atractivo, sino que también añade un componente lúdico que aumenta la motivación y la participación de los estudiantes. Los juegos recreativos no solo facilitan el desarrollo de la fuerza, sino que también promueven la socialización, el trabajo en equipo y el aprendizaje cooperativo.

Asimismo, en la tabla en la tabla 13 se muestran la comparación de los datos obtenidos en el pre y post test de fuerza de salto horizontal, tomando como referencia las valoraciones de: Muy bueno, Bueno, Normal, Malo y Muy malo, puntualizados a continuación con sus respectivos valores, facilitando así el análisis comparativo.

**Tabla 13.** Resultados pre y post aplicación de la propuesta pedagógica.

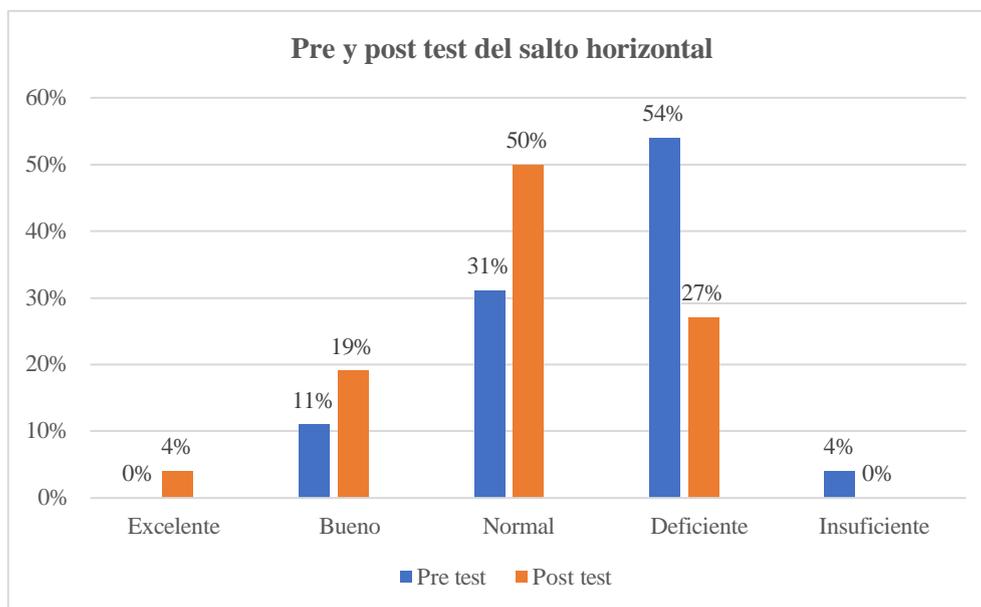
<b>Estado</b>	<b>Frecuencia (pre test)</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Frecuencia (post test)</b>	<b>Porcentaje</b>
Excelente	0	0%	1	4%
Bueno	3	11%	5	19%
Normal	8	31%	13	50%
Malo	14	54%	7	27%
Insuficiente	1	4%	0	0%
<b>Total:</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Datos obtenidos a través de los test de fuerza aplicados a los estudiantes de 10mo año, paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.

**Autor:** Tillaguango, B. (2023)

En la tabla expuesta anteriormente se presentan, de manera general, los datos obtenidos del pre y post test de fuerza de salto horizontal. Así mismo, para facilitar su análisis y comprensión, se muestran los resultados obtenidos mediante la figura 13.

**Figura 13.** Pre y post test de fuerza correspondiente al salto horizontal por los estudiantes de 10mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora en las clases de Educación Física.



**Fuente:** Datos obtenidos del test de fuerza aplicada a los estudiantes de 10mo año paralelo A de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora dentro de las clases de Educación Física.

**Autor:** Tillaguango, B. (2023)

### **Análisis e interpretación**

En relación a la figura previamente expuesta, que ofrece una comparativa y análisis detallado de los diversos efectos derivados de la implementación de la propuesta pedagógica, se observa un aumento notable al examinar los resultados del pretest y post test de fuerza relacionados con el salto horizontal.

En relación a los datos recopilados durante la aplicación del pretest, se identificó que el 4% de los estudiantes presentaba un rendimiento insuficiente, el 54% estaba en un estado deficiente y el 31% demostraba un desempeño normal. Tras implementar las actividades propuestas en la propuesta pedagógica, se llevó a cabo un post test para evaluar la eficacia de los juegos recreativos en el fortalecimiento de la fuerza en el tren inferior. Se observó una disminución significativa en el porcentaje correspondiente al estado deficiente, reduciéndose al 27%, mientras que el estado normal aumentó su participación en un 50%. De manera destacada, se experimentó un cambio notable en el estado bueno, alcanzando un porcentaje del 19%. Para concluir, se registró la participación de estudiantes en el estado excelente,

obteniendo un 4%, lo que confirma la eficacia de los juegos recreativos como método de enseñanza.

Trabajar la fuerza en el tren inferior mediante juegos se presenta como una estrategia significativa y multifacética en el ámbito educativo y de la salud. En primer lugar, el fortalecimiento de los músculos del tren inferior, que incluye piernas y glúteos, es esencial para promover una postura adecuada y prevenir lesiones. Además, la fuerza en estas áreas contribuye directamente a mejorar la estabilidad y el equilibrio, habilidades fundamentales en la vida diaria y en la participación en diversas actividades físicas. Integrar juegos en este proceso de fortalecimiento no solo hace que el ejercicio sea más atractivo, sino que también añade un componente lúdico que aumenta la motivación y la participación de los estudiantes. Los juegos recreativos no solo facilitan el desarrollo de la fuerza, sino que también promueven la socialización, el trabajo en equipo y el aprendizaje cooperativo.

## 7. Discusión

La presente investigación se centra en explorar el efecto de los juegos recreativos para la fuerza en estudiantes de 10mo año, específicamente en el paralelo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora en la ciudad de Loja. La muestra de participantes, compuesta por 10 mujeres y 16 hombres, abarca un rango de edad entre los 13 y 15 años, quienes han sido protagonistas activos en diversas actividades planificadas a lo largo de este estudio.

Con respecto al primer objetivo específico, que implica diagnosticar la fuerza en los estudiantes de 10mo A de Educación General Básica Superior en la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, ubicada en la ciudad de Loja durante el periodo 2023, llevamos a cabo este diagnóstico mediante la aplicación de un pretest. El propósito del pretest fue evaluar el nivel de fuerza de los estudiantes, teniendo en cuenta su edad y género. Los datos recopilados a través de esta evaluación proporcionaron la información necesaria como punto de partida para la posterior elaboración de la propuesta pedagógica.

En comparación con otras investigaciones y teniendo en cuenta los resultados del trabajo de Morales (2023), se llevó a cabo una evaluación del nivel inicial de las capacidades condicionales en los estudiantes de Educación Básica Media de la Unidad Educativa Juan Pablo. En esta evaluación, se determinaron los niveles para cada prueba aplicada, y se observaron niveles muy bajos, bajos y regulares durante el periodo previo a la intervención.

De acuerdo a los párrafos anteriores, se destaca la relevancia de la aplicación de un pretest como herramienta de diagnóstico inicial para evaluar la fuerza en los estudiantes. Estos resultados sirvieron como punto de partida para identificar áreas que necesitaban atención. En consecuencia, se estableció un programa específico de juegos recreativos, considerado apropiado para implementar en las clases de educación física, con el propósito de fortalecer la fuerza de los estudiantes.

Con respecto al segundo objetivo específico, que busca diseñar un programa de juegos recreativos destinado a potenciar la fuerza de los estudiantes de 10mo A de Educación General Básica Superior en la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora durante el periodo 2023, se llevó a cabo mediante el análisis de los resultados obtenidos a través de los instrumentos de investigación. Estos resultados fueron esenciales para la concepción de la propuesta de investigación, la cual incorpora actividades adaptadas al nivel de exigencia de los participantes.

En comparación con otras investigaciones y teniendo en cuenta los resultados de Mocha (2018), se encontró que el programa de intervención implementado se estableció utilizando juegos recreativos, los cuales incluyeron actividades recreativas con juegos asociados al mejoramiento de la fuerza. Esta elección se fundamentó en la necesidad de adaptar las intervenciones según el contexto socio-recreativo de los sujetos investigados. Además, se seleccionaron materiales de fácil adquisición y manipulación, así como pruebas que fueran fácilmente observables y comprensibles para los estudiantes.

En relación con los párrafos anteriores, se destaca la importancia de llevar a cabo un proceso de planificación educativa basado en un diagnóstico previo, específicamente derivado de la evaluación preexistente. En este contexto, se pone énfasis en considerar las necesidades particulares de los estudiantes, con especial atención en el ámbito de fortalecimiento físico. Además, la inclusión de actividades lúdicas no solo pretende hacer las clases más atractivas, sino que también aspira a promover un entorno participativo y dinámico. Estas actividades no solo fomentan la interacción entre los participantes, sino que también pueden ser herramientas efectivas para consolidar el aprendizaje de manera más efectiva y memorable.

En cuanto al tercer objetivo específico, que busca aplicar el programa de juegos recreativos para potenciar la fuerza en los estudiantes de 10mo A de Educación General Básica Superior en la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora durante el periodo 2023, se llevó a cabo mediante la aplicación del método lúdico como estrategia de enseñanza. Este proceso se extendió a lo largo de 12 semanas, que comprendieron un total de 18 sesiones de clase, con dos semanas dedicadas exclusivamente a la aplicación de los instrumentos de investigación.

En relación al estudio de investigación realizado por Vázquez (2012), se destaca que la metodología lúdica empleada en el programa ha demostrado ser eficaz y comprensible para los alumnos. Este enfoque ha permitido que los estudiantes perciban y comprendan los conceptos que se buscaban enseñar a través de cada uno de los juegos realizados. Este reconocimiento resalta la importancia del juego como un método valioso de enseñanza-aprendizaje.

En relación a lo expuesto anteriormente, se destaca la importancia de incorporar juegos recreativos como métodos de enseñanza en el ámbito de educación física. Se observa un elevado nivel de participación por parte de los estudiantes en las actividades propuestas en clase, lo que permite cumplir con los objetivos establecidos en la propuesta pedagógica. Además, la implementación de estas actividades lúdicas no solo se enfoca en el aspecto físico,

sino que también promueve la integración de habilidades cognitivas y motoras, contribuyendo así al desarrollo psicomotor de los alumnos.

Finalmente, con relación al cuarto objetivo específico, el cual consiste en identificar los resultados que se obtiene con la implementación de un programa de juegos recreativos para potenciar la fuerza en estudiantes de 10mo A en la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora durante el periodo 2023, se realizó mediante la aplicación de un post test con el propósito de analizar la efectividad de las actividades lúdicas como método de enseñanza-aprendizaje, dando así cumplimiento a los objetivos de la propuesta pedagógica.

En relación a otras investigaciones tomando en cuenta los resultados del trabajo de Ausay (2023), en el cual se evaluó el desarrollo de las capacidades físicas posterior a la aplicación de un programa de retos motrices en los estudiantes de bachillerato general unificado de la unidad educativa 19 de septiembre periodo octubre 2022 marzo 2023 evidenciando la aplicación del test de intervención en donde se valoró las capacidades físicas mediante la ficha de recolección de datos como instrumento la cual nos indica un nivel alto en el cumplimiento con las propuestas planificadas de la presente investigación.

En efecto, según lo expuesto anteriormente, queda claro que la implementación de juegos recreativos como estrategias de enseñanza no solo diversifica la metodología educativa, sino que también genera un impacto positivo en el fortalecimiento de la fuerza de los estudiantes. Esta incorporación de actividades lúdicas no solo se traduce en un enfoque más atractivo y participativo, sino que también representa una contribución significativa al proceso de aprendizaje constructivo de los estudiantes.

En resumen, la propuesta pedagógica se enfocó en analizar los efectos de los juegos recreativos como estrategia de enseñanza, evidenciando un significativo incremento en la fuerza y participación activa de los estudiantes. Esta estrategia facilita aprendizajes significativos al incorporar actividades motivadoras y placenteras, demostrando ser eficaz para mejorar la calidad del aprendizaje. Un seguimiento continuo y evaluaciones periódicas son recomendados para ajustar la estrategia, y compartir los resultados con otros educadores puede fomentar la adopción de enfoques innovadores en diversos contextos educativos.

## 8. Conclusiones

En relación al análisis e interpretación de los datos obtenidos durante el proceso de investigación y tomando como referencia los objetivos establecidos, se pueden derivar las siguientes conclusiones:

- En relación al análisis de los datos obtenidos durante el diagnóstico inicial de la fuerza en los estudiantes, se determinó información valiosa sobre las necesidades y capacidades específicas de los estudiantes, permitiendo así incorporar actividades adaptadas a sus características individuales.
- Mediante el análisis de los instrumentos de investigación, se estructuró el programa de juegos recreativos, enfocado en la incorporación de actividades lúdicas que ofrecen la oportunidad de maximizar el desarrollo físico y cognitivo de los estudiantes, considerando las necesidades identificadas en la fase inicial del estudio.
- Con respecto a la aplicación del programa de juegos recreativos en las clases de Educación Física, con un enfoque centrado en el método lúdico como estrategia de enseñanza, demostró ser altamente efectivo. Se evidenció un aumento progresivo en la participación activa y motivacional de los estudiantes durante las actividades programadas.
- Finalmente, se evidenció que la implementación del programa de juegos recreativos generó un progresivo aumento en los niveles de fuerza de los estudiantes. Además, se logró activamente promover un entorno participativo y dinámico en las clases, con el objetivo de fomentar un aprendizaje constructivo. Este enfoque no solo ha contribuido al desarrollo físico de los estudiantes, sino que también ha enriquecido la experiencia educativa al fomentar la participación activa, la cooperación y la construcción de conocimientos de manera significativa.

## 9. Recomendaciones

A partir de las conclusiones previamente expuestas, se destaca la necesidad de formular recomendaciones pertinentes, derivadas de los resultados obtenidos en el proceso investigativo, como guía práctica para la implementación de acciones concretas y estratégicas basadas en los descubrimientos alcanzados durante el desarrollo de la investigación:

- Se recomienda a los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora en la ciudad de Loja, que consideren la incorporación de juegos recreativos como una estrategia pedagógica diferente, para estimular de manera efectiva la participación y motivación de los estudiantes en diversas actividades, generando un impacto positivo en el desarrollo de sus habilidades motoras y cognitivas. Es crucial destacar que esta práctica puede ser adaptada a los diferentes niveles educativos, siempre y cuando se realice un diagnóstico previo que tenga en cuenta las necesidades y diferencias individuales de los estudiantes.
- Se recomienda a los directivos del área de Educación Física que impulsen la implementación de programas innovadores de juegos recreativos, que contribuyan al desarrollo integral de la educación, superando la monotonía asociada a las prácticas tradicionales en las clases de esta asignatura. La promoción de enfoques novedosos en juegos recreativos no solo puede revitalizar la experiencia educativa, sino también puede contribuir significativamente al bienestar general y al interés de los estudiantes en participar activamente en las actividades físicas.
- Se recomienda a los profesores del área de Educación Física integrar el enfoque lúdico como una estrategia pedagógica destinada a cultivar el placer y la motivación en el proceso de aprendizaje. Esta iniciativa busca impulsar el desarrollo integral de los estudiantes mediante la implementación de actividades recreativas dentro del ámbito de la educación física.
- Finalmente, se recomienda utilizar los resultados obtenidos en el presente trabajo investigativo, como referente teórico y científico que aporte a mejorar e innovar los procesos pedagógicos en el área de Educación Física.

## 10. Bibliografía

- Abad, R. (2018) Juegos y actividades físicas para la recreación. CFGS Animación de Actividades Físicas y deportivas – C.E.S. Santa Bárbara. 1-42. <https://auladeportiva.files.wordpress.com/2018/01/apuntes-juegos.pdf>
- Aníbal Sailema, Á., Sailema Torres, M., Amores Guevara, P. D. R., Navas Franco, L. E., Víctor Amable, M. Q., & Romero Frómata, E. (2017). Juegos tradicionales como estimulador motriz en niños con síndrome de down. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 1-11.
- Ausay Crespata, J. V. (2023). *Retos motrices en el desarrollo de las capacidades físicas dentro de la clase de educación física en estudiantes de Bachillerato General Unificado* (Bachelor's thesis, Carrera de Pedagogía de la Actividad física y deporte).
- Benítez, R. L. (2014). Los juegos recreativos en las clases de Educación Física: una mirada integradora. *Lecturas de Educación Física y Deportes*, 198, 1.
- Bravo, Julio (2012). Medios para el desarrollo de la fuerza en las distintas edades. *Revista Atletismo Español*
- Callejas, L. O. (2016). Juegos cooperativos como proyecto de intervención para establecer una mejora de convivencia escolar, paz y armonía: descripción de una experiencia en una escuela telesecundaria de Aculco. *Ra Ximhai: revista científica de sociedad, cultura y desarrollo sostenible*, 12(3), 415-431.
- Carrillo-Estrada, M., Rodríguez-Barrio, M., Gutiérrez-Meriño, O., Pertuz-Guette, C., Guette-Granados, R., Polo-Palacin, A., ... & Osorio, A. (2019). Juego de roles: estrategia pedagógica para el fortalecimiento de la convivencia. *Cultura Educación y Sociedad*, 9(3).
- Cedeño Zambrano, E., & Calle García, R. (2020). Incidencia de los juegos individuales y colectivos en las habilidades y destrezas de los estudiantes. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo)*, 5(2), 77-93.

- de Pediatría, S. A., & Subcomisiones, C. (2018). Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: beneficios, riesgos y recomendaciones. *Arch argent pediatr*, 116(Supl 5), S82-S91.
- Delgado Zurita, V. H., Pérez Plata, L. J., Villafuerte Holguín, J., & Bone Cabeza, J. G. (2019). Los juegos recreativos en el desarrollo del equilibrio motriz de niños/as en Manta-Ecuador.
- Ehlenz, H., Grosser, M., & Zimmermann, E. (1990). *Entrenamiento de la fuerza* (No. 796.41 E33e). México, MX: Ed. Roca.
- Garzón Rubio, P. E. (2019). *Juegos ecológicos en el desarrollo de la educación para la ciudadanía en niños de 4 a 5 años* (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación).
- González, A. (2007). *Bases y principios del entrenamiento deportivo*. Editorial Stadium SRL.
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M. J., & Hidalgo Vicario, M. I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría integral*, 21(4), 233-244.
- Jensen, CR y Guthrie, S. (2006). *Recreación al aire libre en Estados Unidos*. Cinética humana.
- MOCHA-BONILLA, J. A., BARQUIN, C., & CASTRO, W. (2018). Efectos de un programa de juegos recreativos en la definición de la lateralidad. *Revista Espacios*, 39(23).
- Morales Carpio, K. W. (2023). *Los juegos de cooperación-oposición en las capacidades motoras de los escolares de Educación Básica Media* (Bachelor's thesis, Carrera de Pedagogía de la Actividad física y deporte).
- Morales del Moral, A., Guzman Ordóñez, M., & Huerta Ponce, C. (2003). *Diccionario de la educación física y los deportes*.
- Ortiz-Zorrilla, F., Taveras-Espinal, J., & Bennasar-García, M. (2023). Juegos recreativos en el fomento de las capacidades físicas durante la clase de educación física. *Revista Innova Educación*, 5(3), 52-70.

- Padial-Ruz, R., García-Molina, R., & Puga-González, E. (2019). Efectividad de un programa de intervención motora sobre la motivación y el aprendizaje de vocabulario inglés en preescolares: un estudio piloto. *Ciencias del Comportamiento*, 9 (8), 84.
- Palacios Ruales, Y. M., & Gómez Hernández, J. W. (2012). Valoración de las capacidades motrices condicionales en estudiantes de secundaria (sexto y séptimo) en el municipio de Tuluá-Colombia.
- Pérez, S. P., & Santiago, M. A. (2002). El concepto de adolescencia. *Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud en la adolescencia*, 2(3), 15-23.
- Sellán Naula, M. E. (2017). Importancia de la motivación en el aprendizaje. *Revista electronica sinergias educativas*, 2(1), 1-3.
- Suárez, A. D. (2004). *Análisis de la satisfacción de los usuarios. Hacia un nuevo modelo de gestión basado en la calidad para los servicios deportivos municipales* (Doctoral dissertation, Universidad de Castilla-La Mancha).
- Toro Alonso, V. D. (2013). El juego simbólico en alumnos con Síndrome de West y otras Encefalopatías Epilépticas. *Revista de educación inclusiva*.
- Vázquez, C. (2012). Programa de juegos recreativos para los estudiantes del octavo año educación general básica de la escuela Isaac María Peña de la parroquia San José de Raranga cantón Sigsig. *Universidad de Cuenca*, 1-69.
- Yagual, JAH, Velásquez, JEC, & Valdiviezo, JC (2023). Juegos recreativos para el desarrollo de la coordinación motriz en estudiantes de educación física: Juegos recreativos para el desarrollo de la coordinación en estudiantes de educación física. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 3928-3955.
- Zambrano, M. D. V., & Villafuerte, J. S. (2020). Recreational games to strengthen equilibrium and oral expression of children with down syndrome. *Theory and Practice in Language Studies*, 10(4), 360-371.
- Zamora, S. J., Vásquez, M. M. G., & Cáceres, M. T. A. C. Z. (2017). Los juegos recreativos y su importancia en el desarrollo motriz. In *Memorias del tercer Congreso Internacional*

*de Ciencias Pedagógicas: Por una educación inclusiva: con todos y para el bien de todos* (pp. 2114-2127). Instituto Superior Tecnológico Bolivariano.

Zurita, V. H. D., Holguín, J. S. V., & Macías, L. D. R. I. (2020). Juegos recreativos para el diagnóstico del equilibrio de niños y niñas con Síndrome de Down (Original). *Revista científica Olimpia*, 17, 1156-1167.

## 11. Anexos

### Anexo 1. Oficio para la apertura de la institución.



UNL

Universidad  
Nacional  
de Loja

Facultad  
de la Educación,  
el Arte y la Comunicación

Loja, 18 de octubre de 2023

Licenciado.  
Patricio David Baroja Toledo  
**RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA "LAURO DAMERVAL AYORA" DE  
LA CIUDAD DE LOJA.**  
Ciudad,

De mi consideración:

Por medio de la presente le hago llegar un cordial y atento saludo junto con los mejores deseos de éxito en las labores que usted desempeña.

Me dirijo a usted de la manera más comedida para solicitarle se autorice al señor estudiante **Byron Gustavo Tillaguango Jiménez** con C.I: 1150150819, que actualmente cursa el 8º ciclo de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, en la **Universidad Nacional de Loja**, para que realice su trabajo de investigación en el décimo año de Educación General Básica en la unidad educativa que usted acertadamente dirige, el mismo que según la planificación prevista en el presente ciclo se realizará el proyecto y el trabajo de integración curricular.

De acuerdo a la naturaleza de la investigación será necesario establecer contacto con los docentes y estudiantes de manera presencial en la institución educativa.

Seguro de contar con su colaboración, desde ya le anticipo mis sinceros agradecimientos, no sin antes de expresarle mis sentimientos de alta consideración estima.

Atentamente,



**Mg.Sc. Raniero Andrés Correa Contento**  
**RESPONSABLE DE PROYECTOS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR,**  
**DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**  
**Y DEPORTE**

**Anexo 2.** Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular.



**UNL**

Universidad  
Nacional  
de Loja

Carrera de  
Cultura Física  
y Deportes

Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-00311M.  
Loja, 27 de octubre del 2023

Magister.  
Ramiro Andrés Correa Contento.  
**DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE. FEAC-UNL.**  
De mi consideración.

**Asunto. Informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia.**

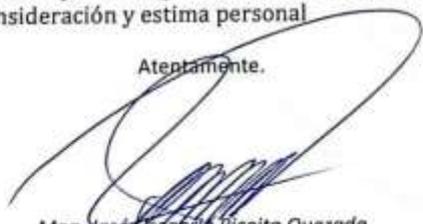
Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

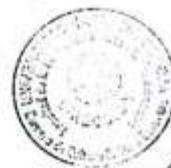
El presente tiene la finalidad de poner en su conocimiento el Proyecto de Investigación de trabajo de Integración Curricular o de Titulación denominado: **Juegos recreativos y desarrollo de las capacidades condicionales en estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa "Lauro Damerval Ayora", Loja, 2023** del aspirante señor. **Byron Gustavo Tillaguango Jiménez**, alumno del **Ciclo octavo, paralelo B**, periodo académico **octubre 2023 - marzo 2024**, de la Carrera. Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Por lo antes expuesto, me permito solicitarle de la manera más comedida se digne **emitir el informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia del mismo**, pedido que lo formulo basándome en el Art. 225 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja. Para lo cual transcribo. La presentación del proyecto de investigación se realizará por escrito, acompañado de una solicitud dirigida al Director de carrera o programa, quien designará un docente con conocimiento y/o experiencia sobre el tema, que podrá ser el que asesoró su elaboración, para que **emita el informe de estructura, coherencia y pertinencia del proyecto**. El informe será remitido al Director de Carrera o programa dentro de los ocho días laborables, contados a partir de la recepción del proyecto"

Por la favorable atención que se digne dar al presente, le antelo mis sinceros agradecimientos de consideración y estima personal

Atentamente.

  
Mag. José Gregorio Picoita Quezada  
**DIRECTOR DE LA CARRERAS, CULTURA FÍSICA Y DEPORTES.  
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**



Aut.JP./Elb. Mcy.  
C/C.-Archiva.  
c/c. Estudiante . Byron G Tillaguango J.

  
27/10/2023

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación  
072 - 54 5997  
Ciudad Universitaria "Guillermo Falconí Espinosa",  
Casilla letra "S", Sector La Argelia - Loja - Ecuador

**Anexo 3.** Informe de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo de Integración Curricular.



**UNL**

Universidad  
Nacional  
de Loja

Facultad  
de la Educación,  
el Arte y la Comunicación

Loja, 30 de octubre del 2023

Mg. Sc.

José Gregorio Picoita Quezada.

**DIRECTOR DE LA CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE  
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**

Ciudad.

De mi consideración:

En correspondencia con el artículo 225 del Reglamento de Régimen Académico me dirijo a usted para presentar el informe de revisión del trabajo de integración curricular o de titulación presentado por el estudiante **Byron Gustavo Tillaguango Jiménez**, para lo cual me permito informar lo siguiente.

Que en base al **Memorando Nro.: UNL – FEAC- C.CFD y PAFD-2023-00311M**. Donde se me solicita se emita el informe de estructura, coherencia y pertinencia del tema, **Juegos recreativos y desarrollo de las capacidades condicionales en estudiantes de primero de bachillerato en la Unidad Educativa "Lauro Damerval Ayora" Loja, 2023**, de autoría de la Estudiante **Byron Gustavo Tillaguango Jiménez**; y en correspondencia con el artículo 225 del Reglamento de Régimen Académico me dirijo a usted para presentar el informe de revisión del proyecto del trabajo de integración curricular o de titulación presentado por el estudiante para lo cual me permito informar lo siguiente.

Luego de haber analizado la estructura, coherencia y pertinencia de los elementos del mencionado proyecto y confirmado la incorporación de correcciones y sugerencias por parte del estudiante, me permito emitir el informe favorable y la rúbrica de revisión de proyecto de integración curricular con el tema denominado: **Efecto de los juegos recreativos para la fuerza en estudiantes de 10mo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, Loja, 2023.**, a fin de que se continúe con el trámite respectivo.

Sin otro particular me suscribo a usted.

Atentamente.

Lic. Ramiro Andrés Correa Contento, Mg Sc.

**DOCENTE ASESOR DEL PROYECTO DE INTEGRACION CURRICULAR**

**Anexo 4.** Oficio de aprobación y designación del director del Trabajo de Integración Curricular.



**UNL**

Universidad  
Nacional  
de Loja

Carrera de  
Cultura Física  
y Deportes

**Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-00382M.**  
Loja, 24 de noviembre del 2023

Magister.

Ramiro Andrés Correa Contento.

**DOCENTE DE LA CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE FEAC. UNL.**

De mi consideración.

**Asunto. Designación como Director del Trabajo de Integración Curricular. C.P.A.F.D.**

Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

De conformidad al Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, en vigencia, en lo referente **Art. 228**, que expresa: "El Director del trabajo de integración curricular o de titulación tiene la obligación de asesorar y monitorear con pertinencia y rigurosidad científica la ejecución del proyecto de investigación, así como revisar oportunamente los informes de avance de la investigación, devolviéndolo al aspirante con las observaciones, sugerencias y recomendaciones necesarias para asegurar la calidad de la misma; y, en calidad de Director de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, me permito designarle a usted como Director del Trabajo de Integración Curricular titulado: **Efecto de los juegos recreativos para la fuerza en estudiantes de 10mo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, Loja, 2023.**, de la autoría del señor. **Byron Gustavo Tillaguango Jiménez**, estudiante del **Ciclo Octavo, Paralelo B**, correspondiente al período académico: **Octubre 2023 - Marzo 2024**.

Para lo cual le solicito brindar la orientación correspondiente al estudiante, se desarrolle el trabajo bajo su asesoría y responsabilidad, de acuerdo al cronograma establecido dando estricto cumplimiento a la parte reglamentaria a fin de proceder con los trámites de graduación.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines legales pertinentes.

Atentamente.

  
Mag. José Gregorio Picoña Quezada

**DIRECTOR DE LA CARRERA.  
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**

Aut.P. JP./Elb. P.Mcy.

C/c. Estudiante.

C/C.-Archivo.



Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación  
072 -54 5997  
Ciudad Universitaria "Guillermo Falconi Espinosa",  
Casilla letra "S", Sector La Argelia - Loja - Ecuador

## Anexo 5. Encuesta.



### Universidad Nacional de Loja

#### Encuesta

Somos estudiantes de la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación, carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte; para dar cumplimiento a los requisitos de nuestra universidad ponemos en marcha la ejecución del Proyecto de Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciado, para esto es necesario el planteamiento de la presente encuesta con fines académicos, por lo que solicitamos su apoyo con la respuesta a las siguientes preguntas:

Señala con una X las respuestas:

**1. ¿Cómo consideras la práctica de los juegos recreativos dentro de la Educación Física?**

Excelente ( )

Bueno ( )

Regular ( )

Malo ( )

**2. ¿Con que frecuencia se práctica los juegos recreativos en las clases de educación?**

No se práctica ( )

Con poca frecuencia ( )

Frecuentemente ( )

Muy frecuente ( )

**3. ¿Tu profesor te ha hablado sobre los juegos recreativos y su importancia en tu desarrollo motriz?**

Si ( )

No ( )

**4. ¿Qué incidencia crees tienen los juegos recreativos en el desarrollo de la fuerza?**

No inciden ( )

Poca incidencia ( )

Mediana incidencia ( )

Mucha incidencia ( )

**5. ¿Qué tan motivantes son las actividades presentadas por el docente?**

Poco motivante ( )

Regularmente motivante ( )

Motivante ( )

Muy motivante ( )

**6. ¿En tu Unidad Educativa existe el espacio adecuado para la práctica de juegos recreativos?**

Si ( )

No ( )

**7. ¿Cuál es el juego recreativo que más practicas?**

Ecuavoly ( )

Indor ( )

Ladrones y policías ( )

Ensacados ( )

**Anexo 6.** Test físicos para la valoración de la fuerza.



**Universidad Nacional de Loja**  
**Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación**  
**Carrera de pedagogía de la Actividad Física y Deporte**  
**Proyecto previo al desarrollo de la tesis para la obtención del grado de licenciado en**  
**Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

**Instrumento ficha de anotación**

Recolección de datos sobre el rendimiento físico de los estudiantes en función a sus capacidades condicionales antes y durante la aplicación del programa de juegos recreativos.

**Objetivo**

Comparar los resultados obtenidos en la aplicación de los test y comprobar la efectividad del programa de juegos recreativos.

Ficha de anotación			
Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora			
Curso			
Marca antes de la aplicación de los juegos recreativos			
Nombres y Apellidos	Fz. L. Balón	Fz. S. Vertical	Fz. S. Horizontal
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			

<b>Ficha de anotación</b>			
Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora			
Curso			
<b>Marca antes de la aplicación de los juegos recreativos</b>			
Nombres y Apellidos	Fz. L. Balón	Fz. S. Vertical	Fz. S. Horizontal
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			



**Universidad Nacional de Loja**

**Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación**

**Carrera de pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

**Proyecto previo al desarrollo de la tesis para la obtención del grado de licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

**Test de fuerza**

Para diagnosticar la fuerza en los estudiantes de 10mo A, se planteará la utilización de las pruebas físicas enfocadas en los diferentes segmentos del cuerpo.

**Objetivo**

Diagnosticar el nivel de fuerza explosiva en términos generales del cuerpo, focalizando principalmente en la musculatura tanto del tren inferior como del superior.

**Test de fuerza lanzamiento del balón**



Propósito	Material	Ejecución	Anotación
Diagnosticar el nivel de fuerza con predominio en la musculatura del tren inferior y superior.	Balón medicinal con un peso de tres kilogramos y una cinta métrica.	Posicionarse tras la línea con los pies alineados y ligeramente separados, sosteniendo el balón con ambas manos detrás de la cabeza. Flexionar suavemente las piernas y arquea el tronco hacia	Se registran los metros y centímetros desde el punto de lanzamiento hasta la marca de caída del balón. Se valora el mejor intento realizado para determinar la puntuación.

		<p>atrás para aumentar la potencia del lanzamiento. Lanza el balón con ambas manos por encima de la cabeza de manera coordinada. Es importante no cruzar la línea con los pies o el cuerpo después de lanzar. Si te desplazas hacia adelante en la misma dirección que el balón, el lanzamiento será inválido. Asimismo, el lanzamiento no será válido si se realiza con una sola mano o si el balón no se libera desde la posición detrás de la cabeza.</p>	
--	--	--	--

A continuación, se presenta de la tabla de calificación:

Nivel de clasificación	Edad 14 a 15 años	
	Hombres (mts)	Mujeres (mts)
1. Muy bueno	$\geq 9,00$	$\geq 6,50$
2. Bueno	7,5 – 8,99	5,00 – 6,49
3. Normal	6,5 – 7,4	4,00– 4,99
4. Malo	5,00 – 6,4	3,00 – 3,99
5. Muy malo	$\leq 4,59$	$\leq 2,99$

<b>Ficha de anotación</b>		
Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora		
Curso		
<b>Fuerza de brazos</b>		
Nombres y Apellidos	Valor (m)	Estado
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		

**Test de fuerza de piernas salto vertical.**



Propósito	Material	Ejecución	Anotación
Valorar la potencia de los músculos extensores del tren inferior.	Se coloca una pizarra en la pared y se fija un metro pegado a la misma. Usando tiza, se delimita la superficie alcanzada por el salto.	La ejecución de la prueba consta de los siguientes pasos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ubicarse de pie junto a la pared y marcar la máxima altura alcanzada con el brazo extendido.</li> <li>• Alejarse levemente de la pared y flexionar las piernas adecuadamente.</li> <li>• Saltar tan alto como sea posible y marcar la altura máxima con la tiza, evitando cualquier impulso previo.</li> </ul>	Se valora la diferencia en centímetros entre la primera marca y la que se realiza después de saltar. Se registra el mejor de los dos intentos permitidos.

A continuación, se presenta de la tabla de calificación:

Nivel de clasificación	Edad 14 a 15 años	
	Hombres (cm)	Mujeres (cm)
1. Muy bueno	$\geq 219$	$\geq 182$
2. Bueno	207 – 213	172– 176
3. Normal	197 – 201	163– 169
4. Malo	180 – 188	151 – 160
5. Muy malo	$\leq 173$	$\leq 143$

Ficha de anotación		
Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora		
Curso		
Flexibilidad de brazos		
Nombres y Apellidos	Valor (cm)	Estado
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		

**Test de fuerza de piernas de salto horizontal.**



Propósito	Material	Ejecución	Anotación
Evaluar la potencia de la musculatura del tren inferior.	Un espacio adecuado y la utilización de un metro.	Después de colocarse con ambos pies paralelos y las piernas flexionadas en la marca, se procede a saltar impulsándose con ambas piernas, intentando alcanzar la mayor distancia posible.	Se evalúa la distancia en centímetros desde la marca hasta el punto alcanzado. Se registra el mejor resultado de los intentos realizados.

A continuación, se presenta de la tabla de calificación:

Nivel de clasificación	Edad 14 a 15 años	
	Hombres (mts)	Mujeres (mts)
1. Excelente	$\geq 2,23$	$\geq 1,58$
2. Bien	1,94 – 2,22	1,33 – 1,57
3. Aceptable	1,66 – 1,93	1,08 – 1,32
4. Deficiente	1,34 – 1,65	0,81 – 1,07
5. Crítico	$\leq 1,33$	$\leq 0,81$

<b>Ficha de anotación</b>		
Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora		
Curso		
<b>Flexibilidad de brazos</b>		
Nombres y Apellidos	Valor (mts)	Estado
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		

**Anexo 7.** Evidencias fotográficas.

**Figura 14.** *Socialización del Trabajo de Integración Curricular*



**Fuente:** *Imagen tomada en la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.*

**Autor:** *Tillaguango, B. (2023)*

**Figura 15.** *Aplicación de la propuesta de intervención pedagógica.*



**Fuente:** *Imagen tomada en la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.*

**Autor:** *Tillaguango, B. (2023)*

**Figura 16.** *Aplicación de la propuesta de intervención pedagógica.*



**Fuente:** *Imagen tomada en la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.*

**Autor:** *Tillaguango, B. (2023)*

**Figura 17.** *Aplicación de la propuesta de intervención pedagógica.*



**Fuente:** *Imagen tomada en la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.*

**Autor:** *Tillaguango, B. (2023)*

**Figura 18.** *Aplicación de la propuesta de intervención pedagógica.*



**Fuente:** *Imagen tomada en la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.*

**Autor:** *Tillaguango, B. (2023)*

**Figura 19.** *Aplicación de la propuesta de intervención pedagógica.*



**Fuente:** *Imagen tomada en la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.*

**Autor:** *Tillaguango, B. (2023)*

**Anexo 8.** Propuesta alterna.



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE  
Y LA COMUNICACIÓN  
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

---

## TEMA

Propuesta didáctica del efecto de los juegos recreativos para la fuerza en estudiantes de 10mo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, Loja, 2023-2024.

AUTOR:

**Byron Gustavo Tillaguango Jimènez**

ASESOR:

**Lic. Ramiro Andrés Correa Contento**  
**Mg. Sc.**

Link de la propuesta: [https://drive.google.com/file/d/19Qp-EAAzDA-A1s2Sld7-dysnlhfMq\\_LR/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/19Qp-EAAzDA-A1s2Sld7-dysnlhfMq_LR/view?usp=sharing)



**unl**

Universida  
Nacional  
de Loja

Anexo 9. Proyecto de Integración Curricular

Universidad Nacional De Loja

Facultad De La Educación, El Arte Y La Comunicación

Carrera De Pedagogía De La Actividad Física Y Deporte

TÍTULO

**Efecto de los juegos recreativos para la fuerza en estudiantes de 10mo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, Loja, 2023-2024.**

Proyecto de Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

AUTOR

Byron Gustavo Tillaguango Jiménez

ASESOR

Lic. Ramiro Andrés Correa Contenido. Mg Sc.

LOJA – ECUADOR

2023-2024

Link:

[https://drive.google.com/file/d/18o5xrs8Bwxe8MLhthPhw0xzbWd1GeXFR/view?usp=shari](https://drive.google.com/file/d/18o5xrs8Bwxe8MLhthPhw0xzbWd1GeXFR/view?usp=sharing)

[ng](https://drive.google.com/file/d/18o5xrs8Bwxe8MLhthPhw0xzbWd1GeXFR/view?usp=sharing)

**Anexo 10.** Certificado de traducción del resumen.

CERTF. N° 7.5 – 2024

Loja, 22 de febrero del 2024

El suscrito Franco Guillermo Abrigo Guarnizo.

**Lcdo. En Ciencias de la Educación Mención Idioma Inglés**

A petición de la parte interesada y en forma legal.

## **CERTIFICA:**

Que **Byron Gustavo Tillaguango Jiménez** con cédula de identidad número **1150150819**, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja, completó satisfactoriamente la presente traducción de español a inglés del Trabajo de Integración Curricular denominado “**Efecto de los juegos recreativos para la fuerza en estudiantes de 10mo A, de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, Loja, 2023-2024**”.

Traducción que fue guiada y revisada minuciosamente por mi persona. En consecuencia, se da validez a la presentación de la misma. Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo el interesado hacer uso del presente documento en lo que estimare conveniente.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:  
**FRANCO  
GUILLERMO  
ABRIGO  
GUARNIZO**

.....  
Franco Guillermo Abrigo Guarnizo

**Lcdo. En Ciencias de la Educación Mención Idioma Inglés**

Número de Registro Senescyt: 1008-2021-2368808

Cédula: 1104492127