

Titulo

“Juegos tradicionales, como medio para estimular el interés por la actividad física en los preescolares”

AUTOR

Profra. Yolanda Sánchez Hernández

02/06/2020

Antecedentes

En 2010 la SEP implemento el programa “Activación física” con el propósito es:

- Incentivar la activación física de los alumnos mediante la realización de acciones lúdicas.
- Contribuir y promover la salud entre los estudiantes por medio de una activación física constante.
- Promover el conocimiento y cuidado del cuerpo.
- Fomentar el conocimiento de la actividad física y su aportación para la salud personal.
- Explicar cómo con el juego físico, sumado a una disciplina saludable, se obtiene un hábito sano.

En 2010 el Consejo Nacional de Fomento Educativo (CONAFE) incremento una guía de psicomotricidad y educación física para comunidades rurales.

Problemáticas detectadas

- Los niños pasan largos periodos de tiempo jugando con aparatos electrónicos como tableta, celular, computadoras, etc.
- Los padres de familia no cuentan con el suficiente tiempo para jugar con sus hijos.
- Los abuelos o personas adultas ya no transmiten los juegos tradicionales a sus hijos.
- Las casas habitación no cuentan con espacio suficiente para que los niños jueguen libremente, actividades que generen movimiento.

Planteamiento del problema

“En niños de edad preescolar se ha observado que cuando utilizan videojuegos no les permite desarrollar importantes destrezas sociales debido a que la naturaleza de los videojuegos no les estimula a tener interacciones significativas con otros niños y porque los juegos los distraen, por lo que el efecto en la socialización es perjudicial” (Bacigalupa, 2005).

El programa de educación preescolar 2017 menciona que “Quienes juegan y realizan actividades al aire libre seguramente habrán desarrollado habilidades más amplias que aquellos que tienen una vida sedentaria (con frecuencia frente al televisor); de la misma manera, los que tienen hermanos mayores habrán adquirido destrezas a partir de su ejemplo y apoyo, mientras que un hijo único tal vez no haya tenido las mismas oportunidades de movimiento y convivencia.

García y Torrijos, en su libro Juegos tradicionales en México, “Es más fácil jugar con videojuegos o ver televisión en solitario”, “La pérdida de espacios en terrenos baldíos, banquetas y parques públicos en favor del desarrollo y la vialidad del automóvil” y “Los departamentos y las casa tienen más espacio para estacionamiento de autos que metros para jugar”.

Objetivo general

- Incluir en el plan de trabajo juegos tradicionales; para utilizarlos como pausa activa o dentro de una situación de aprendizaje y así estimular el interés por la actividad física, en los alumnos de educación preescolar.

Objetivos específicos

- Recopilar los juegos tradicionales de México.
- Seleccionar los juegos tradicionales que generen actividad física tales como: carrera de carretillas, el bote pateado, doña blanca, la víbora de la mar, la cucaracha, la gallinita ciega, el patio de mi casa, las borregas, los listones, las cebollitas, ronda el lobo, los quemados, el avión, jala la cuerda, las ollitas y carrera de caballos. Describiendo cada juego y el material a utilizar.

Hipótesis

A mayor ejecución de juegos tradicionales mayor será el interés por la actividad física en los alumnos de nivel preescolar.

Conclusiones

La presente propuesta brinda a los alumnos y docentes la opción de utilizar el juego como medio de la expresión corporal, desarrollo de la motricidad e integración de su corporeidad y no solo como pasatiempo; por otra parte apoyara en gran medida a estimular el interés por la actividad física en los preescolares y con ello el alcance de grandes beneficios relacionados con la salud y el mejoramiento en su desempeño escolar.

Juegos tradicionales

- Juego tradicional aquél que se ha practicado a lo largo de la historia con muy ligeras variantes y que es transmitido de generación en generación, de igual manera conserva su esencia y originalidad que es divertirse sobre todo durante la infancia, aunque no importa la edad, porque basta con mostrar una actitud positiva y disposición para pasarla bien, ya que los juegos tradicionales están ajenos a toda imposición o mandato.
- **A continuación se describen algunos juegos tradicionales.**

El avión



- ❑ Propósito: Que el alumno identifique derecha-izquierda.
- ❑ Desarrollo: Dibujar en el piso el avión como se muestra en el video. El primer jugador lanza su ficha al cuadro número 1, salta en un solo pie sin tocar el cuadro donde esta su ficha (En las casillas 4 y 5, 7 y 8, 10 descansa apoyando los dos pies. Para regresar se da la media vuelta en la última casilla y avanza recogiendo su ficha, para lanzarla a la casilla 2 y repite el proceso. Si en algún momento falla por no lanzar su ficha en el lugar que corresponde, pisar una raya o caerse; pierde su turno y le toca al siguiente jugador.
 - Los demás jugadores tendrán el reto de saltar la casilla en donde haya ficha de algún jugador.
- ❑ Material: Gis, piedra, papel o algodón mojado.
- ❑ Área de trabajo: Espacio cerrado o abierto.
- ❑ Número de participantes: Dos o más jugadores

Los quemados



- ❑ Propósito: Los alumnos se ubicaran en el espacio con relación a la pelota, así mismo y a sus compañeros.
- ❑ Desarrollo: Un jugador tendrá la pelota; a la cuenta de tres el resto de los jugadores correrán en diferentes direcciones; por lo que el jugador que tiene la pelota la lanzara tratando de tocar a algún compañero, los cuales harán lo imposible por esquivarla.
 - El jugador que sea tocado por la pelota, se convertirá en el responsable de tocar a otro compañero.
- ❑ Material: Una pelota
- ❑ Área de trabajo: Espacios abiertos
- ❑ Número de participantes: Dos ó más.

Las cebollitas



- ❑ Propósito: El niño imprimirá fuerza al jalar o abrazar a su compañero.
- ❑ Desarrollo: Se forma una fila de niños(as) sentados en el piso (los cuales fungirán como cebollitas), con las piernas abiertas para que el siguiente compañero este muy junto al otro (como se muestra en la imagen). Se elige a un comprador y un vendedor.

Continuación de las cebollitas

- Comprador: Tan tan
 - -Vendedor: ¿Quién es?
 - -Comprador: La vieja Ines
 - -Vendedor: ¿Qué quería?
 - -Comprador: Una cebollita
 - -Vendedor: Cuestan cinco pesos
 - -Comprador: Tenga los cinco pesos
 - -Vendedor: A que no la arranca
 - -Comprador: A que si
 - Entonces los que están sentados se abrazan muy fuerte entre si de la cintura, para que el comprador no logre arrancar la cebolla al jalarla de las manos. Si el comprador logra arrancarla otra vez se da el dialogo entre comprador y vendedor y la cebolla que fue arrancada ayuda al comprador a arrancar la siguiente cebolla.
 - *Se puede cambiar al comprador y al vendedor cuantas veces gusten.
- Material: No se requiere de ningún material
 - Área de trabajo: Espacios cerrados o abiertos
 - Número de participantes: A partir de cinco niños (as).

Los listones



- Propósito: Los alumnos desarrollaran la atención e imprimirán velocidad al correr.
- Desarrollo: Un grupo de niños se sienta en el piso los cuales fungirán como listones. Se elige un comprador y un vendedor.
- Para comenzar el juego el vendedor dice en secreto un color diferente a cada niño del grupo. Y se da el siguiente dialogo entre comprador y vendedor:
 - -Comprador: Tan tan
 - -Vendedor: ¿Quién es?
 - -Comprador: La vieja Ines
 - -Vendedor: ¿Qué quería?
 - -Comprador: Un liston
 - -Vendedor: ¿De que color?

Continuación de los listones

- En cuanto el comprador dice un color y si alguien del grupo le tiene, debe de pararse y correr velozmente para que el comprador no lo atrape.
- Si el comprador logra atrapar al niño, se vuelve a dar el dialogo entre comprador y vendedor y ahora el que fue atrapado le ayuda al comprador a atrapar el siguiente listón que compre.
- *Se puede cambiar al comprador y al vendedor cuantas veces gusten.
- Material: No se requiere de ningún material
- Área de trabajo: Espacios abiertos
- Número de participantes: A partir de cuatro niños(as).

Las borregas



- ❑ Propósito: Los alumnos desarrollaran su capacidad de reacción y velocidad.
- ❑ Desarrollo: Se forma una fila de niños tomados de la cintura los cuales fungirán como ovejas. Se elige un pastor y un lobo; el pastor se coloca al frente de las ovejas para cuidarlas.

Para comenzar el juego el lobo le dice al pastor: A que te robo una borrega!!!, el pastor contesta: A que no!!! Entonces el lobo corre para tratar de atrapar a una borrega; las borregas no deben de soltarse de sus compañeras, si alguna llegara a soltarse hay mayor posibilidad de que la atrape el lobo y se la coma.

Si el lobo logra atrapar alguna borrega, tendrá que permanecer en la guarida sin moverse. Y otra vez tratara de robarse otra borrega.

*Se puede cambiar al pastor y el lobo las veces que gusten.

- ❑ Material: No se requiere de ningún material.
- ❑ Área de trabajo: Espacios abiertos
- ❑ Número de participantes: A partir de cuatro niños (as).

La gallinita ciega



- ❑ Propósito: El alumno se ubicara dentro del espacio y desarrollara su capacidad de imaginación
- ❑ Desarrollo: Se forma un circulo, en medio se coloca un niño(a) con los ojos vendados quien fungirá como la gallinita ciega; los demás cacaraquean imitando a las gallina para que por medio del ruido la gallinita ciega trate de atraparlos; el primer niño que atrape tomara el lugar de la gallinita y así sucesivamente.
- ❑ Material: Un paliacate o cualquier objeto suave que sirva para tapar los ojos.
- ❑ Área de trabajo: Espacios cerrados o abiertos.
- ❑ Número de participantes: A partir de tres niños.

Doña Blanca



- ❑ Propósito: Los infantes serán capaces de imprimir fuerza y velocidad.
- ❑ Desarrollo: Los niños se toman de las manos formando un círculo. Las manos unidas serán los pilares de diferente material, es conveniente decidir de qué material es cada pilar antes de empezar el juego. Pueden elegir, por ejemplo: de oro, de cobre, marfil, madera, papel, etc. En el centro se para una niña quien será Doña Blanca, afuera del círculo, un niño quien será el jicotillo. Los niños giran hacia la derecha mientras cantan lo siguiente:

Doña Blanca está cubierta de pilares de oro y plata romperemos un pilar para ver a Doña Blanca

¿Quién ese jicotillo que anda en pos de Blanca? Al terminar esta pregunta dejan de girar pero permanecen tomados de las manos.

Yo soy ese jicotillo que anda en pos de Doña Blanca.

Después de que el jicotillo contesta, los niños aprietan fuertemente sus manos mientras el niño se acerca a cada uno de los pilares para preguntar de que material está hecho el pilar.

Continuación de doña Blanca

¿De qué es este pilar?

Los niños contestan:

De plata. Cuando el jicotillo llega a un pilar hecho de un material fácil de romper, separa las manos de los niños y entra a atrapar a Doña Blanca. Los Pilares la dejan salir levantando los brazos pero sin soltarse y ella corre para que no la atrape el jicotillo. Los Pilares siempre están listos para dejarla entrar o cerrar para que no entre el jicotillo. Se termina el juego cuando el jicotillo atrapa a Doña Blanca.

*Se puede cambiar al jicotillo y a Doña Blanca cada que el jicotillo atrape a Doña Blanca.

- Material: Se puede utilizar el audio de Doña Blanca o aprenderse la canción.
- Área de trabajo: Espacios abiertos
- Número de participantes: A partir de cinco niños

El bote pateado



- ❑ Propósito: El alumno pondrá en práctica su capacidad de reacción y velocidad.
- ❑ Desarrollo: Se elige a un niño que lance el bote lo más lejos que pueda, otro quien va a ir por el bote. En el momento en que se lanza el bote, el otro niño tiene que ir por el, en tanto que los demás se esconden. Cuando el niño regresa con el bote lo tiene que dejar en un lugar que todos eligieron llamada "base" y comienza a buscar a sus compañeros, pero no debe de alejarse mucho de la base ya que si se descuida algún otro niño puede ganar el bote y salvar a todos sus amigos diciendo: "salvación por todos mis amigos", entonces sigue el mismo niño buscando a los demás; pero si nadie le gana el bote y logra encontrar a todos, para el siguiente juego busca a los demás el primer niño que fue encontrado

Continuación del bote pateado

- ❑ Material: Una botella de plástico, lata de refresco vacía, pelota o palo corto.
- ❑ Área de trabajo: Espacios abiertos
- ❑ Número de participantes: A partir de tres niños

Si tienes dudas sobre como se juega El bote pateado observa el siguiente video

Las ollitas



- ❑ Propósito: Los alumnos imprimirán fuerza y resistencia al cargar y desplazarse en diferentes direcciones.
- ❑ Desarrollo: Un grupo de niños se sienta en el piso los cuales fungirán como las ollas. Se elige un vendedor y un comprador. El vendedor le dice un tipo de comida que es por ejemplo: mole, pollo, arroz, sopa, etc.

Para comenzar el juego se da el siguiente dialogo vendedor y comprador:

Comprador: Tan tan

Vendedor: ¿Quién es?

Comprador: La vieja Ines

Vendedor: ¿Qué quería?

Comprador: Una ollita

Vendedor: ¿De que sabor?

Comprador: De arroz

Continuación de las ollitas

Le paga al vendedor y entre los dos se llevan la ollita hasta el otro extremo del patio; para lo cual la ollita elegida debe ponerse en posición de cuclillas agarrando sus manos entre las piernas, como se muestra en la imagen. Si la cazuela se rompe sale del juego y si logra resistir se espera en la casa del comprador que es el otro extremo del patio.

*Se puede cambiar al comprador y el vendedor en el momento que gusten.

- Material: No se requiere de ningún material
- Área de trabajo: Espacios abiertos
- Número de participantes: A partir de cinco niños.

Carrera de caballos



- ❑ Propósito: Mantener el equilibrio al cargar en la espalda a otro compañero, caminando o corriendo.
- ❑ Desarrollo: Los jugadores se formaran por parejas uno será el jinete y otro el caballo. Se delimitara la salida y termino del recorrido. El jugador más pequeño y ligero se subirá en hombros de su compañero y a la cuenta de tres comenzara a correr.
- El ganador será aquella pareja que llegue primero a la meta. Para la siguiente carrera se puede cambiar de pareja o se cambian el jinete ahora será el caballo y el caballo el jinete.
- ❑ No se requiere de ningún material
- ❑ Área de trabajo: Espacios abiertos
- ❑ Número de participantes: A partir de cuatro.

Referencias

*SEP. (2017). Programa de estudios 2017. Mexico, D.F. SEP

*Barrientos, P. M. (2008). ¿Es la obesidad un problema médico individual y social? Hospital Infantil de México Federico Gómez, *Volumen (6)*, p.p.639-651

Consultado

<http://www.medigraphic.com/pdfs/bmhim/hi-2008/hi086s.pdf>

*Devís José y Peiró Carmen (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. *Revista de psicología del deporte, vol.4* pp.71-86

Retomado de:

<http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v2n2/19885636v2n2p71.pdf>

*García Gretel y Torrijos Eduardo. (2004). *Juegos tradicionales mexicanos*. México, D.F: SELECTOR.

Retomado de:

https://books.google.com.mx/books?id=Nuw2uUbpRbYC&printsec=frontcover&dq=juegos+tradicionales+en+mexico&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=juegos%20tradicionales%20en%20mexico&f=false

*Ofele, Regina (1999, marzo). Juegos tradicionales y sus proyecciones pedagógicas.

Revista digital: efdeportes, año 4, núm,13

Retomado de:

<http://www.efdeportes.com/efd13/juegtra1.htm>