

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

**FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y
EDUCACIÓN**

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION



TESIS

Juegos tradicionales para mejorar las capacidades físicas básicas en estudiantes de primaria sexto grado en la I.E Leoncio Prado Gutierrez, La Libertad.

Presentada para obtener el Título Profesional de Licenciado(a) en Educación,
especialidad de Educación Física

Investigadores: Juan Carlos Jara Paredes

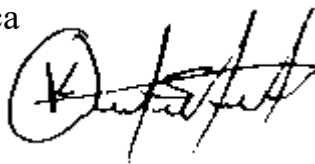
Katherine Vilchez Sandoval

Asesor: Mg. Nicolás Agustín Torres Castro

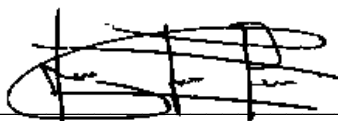
Lambayeque – Perú
2026

Juegos tradicionales para mejorar las capacidades físicas básicas en estudiantes de primaria sexto grado en la I.E Leoncio Prado Gutierrez, La Libertad.

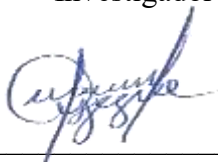
Tesis presentada para obtener el Título Profesional de Licenciado(a) en Educación, especialidad de Educación Física



Katherine, Vilchez Sandoval
Investigadora



Juan Carlos Jara Paredes
Investigador



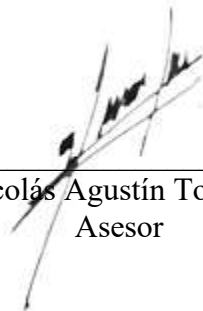
Dr. Manuel Encarnación, Oyague Vargas
Presidente



Dr. Juan Carlos, Granados Barreto
Secretario



M. Sc. Luis Alfonso, Manay Sáenz
Vocal



Mg. Nicolás Agustín Torres Castro
Asesor



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS
N° 409-2026

Siendo las 18:00 horas, del día 21 de mayo de 2026 se reunieron vía online mediante la plataforma virtual Google Meet: <https://meet.google.com/kmy-aidc-yei>, por mandato de la Resolución 1600-2026-D-FACHSE, de fecha 21 de mayo de 2026, que autoriza la sustentación, se reunieron los miembros del Jurado designado según Resolución N° 0408-2025-D-FACHSE de fecha 28 de enero de 2025; Jurado integrado por los siguientes miembros:

Presidente(a)	: Dr. Manuel Encarnación Oyague Vargas
Secretario(a)	: M.Sc. Juan Carlos Granados Barreto
Vocal	: M.Sc. Luis Alfonso Manay Sáenz
Asesor(a) Metodológico	: Dr. Nicolás Agustín Torres Castro
Asesor(a) Científico	:



Con la finalidad de evaluar la(él) Tesis titulada(o): JUEGOS TRADICIONALES PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE PRIMARIA SEXTO GRADO EN LA I.E LEONCIO PRADO GUTIERREZ, LA LIBERTAD. Presentada por VILCHEZ SANDOVAL KATHERINE Y JARA PAREDES JUAN CARLOS para obtener el Título profesional de Licenciado(a) en Educación, especialidad de Educación Física.

Leída la resolución de autorización, se inicia el acto de sustentación, al término del cual y de conformidad con el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) y el Reglamento de Grados y Títulos de la UNPRG (Res. N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio de 2023), los miembros del jurado realizaron la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al/los sustentante(s), quien(es) respondió(eron) las interrogantes planteadas.

Dada la deliberación correspondiente por parte del jurado, se sucedió la valoración, **obteniendo el calificativo de 14 en la escala vigesimal, que equivale a la mención de REGULAR.**

Siendo las 19:00 horas del mismo día, se dio por concluido el acto académico, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.

Dr. Manuel Encarnación Oyague Vargas
PRESIDENTE(A)

M.Sc. Juan Carlos Granados Barreto
SECRETARIO(A)

M.Sc. Luis Alfonso Manay Sáenz
VOCAL

OBSERVACIONES: _____

El presente acto académico se sustenta en el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) los artículos 20º, 33º, 46º, 54º o 66º del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio del 2023 y su modificatoria aprobada por Resolución N° 385-2023-CU de fecha 11 de diciembre del 2023) y por la Resolución N° 403-2023-CU de fecha 27 de diciembre de 2023, ésta última que amplía el límite de las fechas de sustentación de proyectos aprobados del 2017 al 2020.

CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, Nicolás Agustín Torres Castro; usuario revisor de Tesis ☒ Trabajo de Suficiencia Profesional ☐ y/o Trabajo Académico ☐ Titulado: Juegos tradicionales para mejorar las capacidades físicas básicas en estudiantes de primaria sexto grado en la I.E Leoncio Prado Gutierrez, La Libertad.

Cuyo autor es, Katherine Vilchez Sandoval, con DNI N° 61565401 y Juan Carlos Jara Paredes, con DNI N° 45609326; declaro que la evaluación realizada por el Programa informático, ha arrojado un porcentaje de similitud de 17%, verificable en el Resumen de Reporte automatizado de similitudes que se acompaña.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas dentro del porcentaje de similitud permitido no constituyen plagio y que el documento cumple con la integridad científica y con las normas para el uso de citas y referencias establecida en los protocolos respectivos.

Se cumple con adjuntar el Recibo Digital a efectos de la trazabilidad respectiva del proceso.

Lambayeque, 21 de noviembre del 2025



Nicolás Agustín Torres Castro
DNI: 41010050
ASESOR

Se adjunta:

*Resumen del Reporte automatizado de similitudes

*Recibo Digital

Juegos tradicionales para mejorar las capacidades físicas básicas en estudiantes de primaria sexto grado en la I.E Leoncio Prado Gutierrez, La Libertad.

INFORME DE ORIGINALIDAD

17%

INDICE DE SIMILITUD

15%

FUENTES DE INTERNET

11%

PUBLICACIONES

10%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.unprg.edu.pe

Fuente de Internet

2%

2

repositorio.unsch.edu.pe

Fuente de Internet

1%

3

Mamani Maron, Beatriz Vilma. "La influencia de los juegos tradicionales en el desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes del primer grado de la IES Politécnico Huáscar de la ciudad de Puno - 2019.", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru)

Publicación

1%

4

Submitted to Escuela de Educacion Superior Pedagogica Publica Cesar Abraham Vallejo Mendoza

Trabajo del estudiante

1%

5

repositorio.utn.edu.ec

Fuente de Internet

1%

6

repositorio.uns.edu.pe

Fuente de Internet

1%

7

repositorio.unap.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

8

repositorio.eesppjsco.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

Excluir citas

Excluir bibliografía

Activo

Activo

Excluir coincidencias

< 15 words

Nicolás Agustín Torres Castro
DNI: 41010050
ASESOR

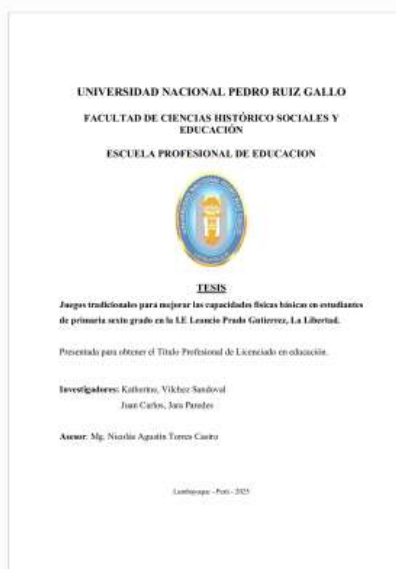


Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Juan Carlos Jara Paredes Katherine Vilchez Sandoval
Título del ejercicio: Quick Submit
Título de la entrega: Juegos tradicionales para mejorar las capacidades físicas básicas...
Nombre del archivo: TESIS_KATY_Y_JUAN_CARLOS_FIRMADAS.docx
Tamaño del archivo: 960.5K
Total páginas: 81
Total de palabras: 15,791
Total de caracteres: 93,550
Fecha de entrega: 24-jul-2026 01:35p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega: 3002775487



Derechos de autor 2026 Turnitin. Todos los derechos reservados.

Nicolás Agustín Torres Castro
DNI: 41010050
ASESOR

DEDICATORIA

Dedico la presente tesis por sobre todo a DIOS, porque sin Él no habría podido lograrlo; a mis padres Fidelina Rojas Sandoval, Isaías Vilchez Nuevo, por haber estado siempre a mi lado con sus enseñanzas y buenos consejos, logrando ser quien soy. En toda mi educación, apoyándome incondicionalmente en todo momento; a mis hijos, quienes son mi mayor motivación e inspiración para seguir adelante y superarme cada día. Todo el esfuerzo tiene como propósito brindarles un mejor futuro y demostrarles que con dedicación y constancia, los sueños si se pueden alcanzar.

KATERINE

Dedico la presente tesis por sobre todo a DIOS, porque sin él no habría podido lograrlo; a mis padres Juan Pastor Jara Alvarado, Escolástica Paredes Cárdenas, por haber estado siempre a mi lado con sus enseñanzas y buenos consejos, a mi esposa quien estuvo en los momentos más difíciles, logrando ser quien soy, apoyándome incondicionalmente en todo momento. Todo este esfuerzo tiene como propósito brindar un mejor futuro y demostrarles que con dedicación y constancia, los sueños si se pueden alcanzar

JUAN CARLOS

AGRADECIMIENTOS

Expresamos nuestro agradecimiento a todas las personas que hicieron posible la realización de esta tesis. En primer lugar, agradecemos a Dios por brindarnos salud, fuerza y perseverancia para culminar satisfactoriamente esta etapa académica. A nuestros padres y familiares, por su apoyo incondicional, comprensión y motivación constante durante todo el proceso de formación profesional.

Así agradecemos de manera sincera a la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo por acogernos y guiarnos en nuestro desarrollo profesional; Y, en forma específica a los maestros de nuestro de nuestro programa de estudios LEMM, Especialidad de Educación Física, por sus orientaciones para poder lograr culminar dicho trabajo de investigación. Asimismo, agradecemos nuestro asesor para el desarrollo de dicha tesis y que, sin escatimar esfuerzos, se desplazó hasta estas zonas para impartir sus experiencias y conocimientos cumpliendo así nuestro objetivo trazado.

ÍNDICE

DEDICATORIA	6
AGRADECIMIENTOS	7
ÍNDICE	9
ÍNDICE DE TABLAS	11
ÍNDICE DE FIGURAS	11
RESUMEN	12
ABSTRACT	13
INTRODUCCIÓN	14
DISEÑO TEÓRICO	17
1.1. ANTECEDENTES	17
2.2. BASES TEORICAS	20
2.2.1. Teoría del juego de Herbert Spencer	20
2.2.2. Teoría de las capacidades físicas básicas: Ley de Selye (Síndrome General de Adaptación - SGA)	20
2.2.3. Teoría del desarrollo motor de Gallahue y Ozmun	21
2.3. BASES CONCEPTUALES	22
2.3.1. Juegos tradicionales	22
2.3.2. Importancia de los juegos tradicionales	23
2.3.3. Características de los juegos tradicionales	24
2.3.3.1. Juegos tradicionales individuales	25
2.3.3.2. Juegos tradicionales colectivos	26
2.3.3.3. Juegos tradicionales con objetos	27
2.3.4. Capacidades físicas básicas	28
2.3.5. Recomendaciones oficiales para el desarrollo de capacidades físicas	29
2.3.6. Plan de fortalecimiento deportivo y educación física escolar	30
2.3.7. Dimensiones de las capacidades físicas básicas	31
2.3.7.1. Fuerza	31
2.3.7.2. Flexibilidad	32
2.3.7.3. Resistencia	32
DISEÑO METODOLÓGICO	34
2.1. DISEÑO DE CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS	34
2.1.1. Hipótesis	34

2.2.	MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	35
2.3.	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	35
2.4.	POBLACIÓN Y MUESTRA.....	36
2.4.1.	Población	36
2.4.2.	Muestra	36
2.5.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	36
2.6.	TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	37
	RESULTADOS	38
3.1.	DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS	38
3.2.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	56
	CONCLUSIONES	45
	RECOMENDACIONES.....	46
	BIBLIOGRAFÍA	47
	ANEXOS	49

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de juegos tradicionales y capacidades físicas básicas	38
Tabla 2. Distribución de niveles en la variable juegos tradicionales	40
Tabla 3. Distribución porcentual de las dimensiones de la variable juegos tradicionales	42
Tabla 4. Niveles de desempeño en las capacidades físicas básicas	44
Tabla 5. Niveles de desempeño por dimensiones de las capacidades físicas básicas	46
Tabla 6. Prueba de normalidad Shapiro–Wilk y justificación de la prueba estadística	49
Tabla 7. Correlación entre las variables del estudio: “Juegos tradicionales para mejorar las capacidades físicas básicas en estudiantes de sexto grado de primaria de la I.E. Leoncio Prado Gutiérrez – La Libertad”	50
Tabla 8. Juegos tradicionales para mejorar las capacidades físicas básicas en estudiantes de sexto grado de primaria de la I.E. Leoncio Prado Gutiérrez – La Libertad	51
Tabla 9. Asociación estadística entre los juegos tradicionales y la habilidad Resistencia	52
Tabla 10. Síntesis del ajuste del modelo de regresión entre los juegos tradicionales y la habilidad de resistencia	52
Tabla 11. Síntesis del ajuste del modelo de regresión entre los juegos tradicionales y la habilidad de fuerza	53
Tabla 12. Asociación entre juegos tradicionales y habilidad de flexibilidad.....	54
Tabla 13. Modelo de regresión lineal entre juegos tradicionales y habilidad de flexibilidad.....	55

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Resultados descriptivos de la variable juegos tradicionales	40
Figura 2. Resultados descriptivos de las dimensiones de la variable juegos tradicionales	42
Figura 3. Niveles de desempeño en las capacidades físicas básicas	44
Figura 4. Niveles de desempeño por dimensiones de las capacidades físicas básicas.....	47

RESUMEN

El diseño de contrastación de hipótesis utilizado en esta investigación responde a un enfoque cuantitativo con alcance correlacional, orientado a determinar la relación entre la práctica de los juegos tradicionales y el desarrollo de las capacidades físicas básicas fuerza, resistencia y flexibilidad en los estudiantes del sexto grado de la I.E. Leoncio Prado Gutiérrez – La Libertad. Este tipo de estudio permite analizar cómo se vinculan las variables en su contexto natural, sin intervenir en ellas, tal como plantean Hernández, Fernández y Baptista (2018).

La contrastación se basa en dos hipótesis: la hipótesis nula (H_0), que sostiene que no existe relación significativa entre los juegos tradicionales y las capacidades físicas básicas; y la hipótesis alternativa (H_1), que afirma la existencia de una correlación positiva y significativa. Este proceso se desarrolla bajo el método hipotético-deductivo, el cual permite verificar empíricamente la relación planteada mediante la observación y el análisis estadístico (Cohen, Manion y Morrison, 2001).

El diseño asumido es no experimental correlacional-transversal, debido a que la información se recolecta en un solo momento y sin manipulación de las variables. La población estuvo conformada por 120 estudiantes, seleccionándose una muestra intencional de 50 escolares que cumplieran criterios de participación activa y autorización familiar. Para la recolección de datos se empleó una ficha de observación de 15 ítems, organizada según las tres capacidades físicas evaluadas.

El procesamiento de datos se efectuó en SPSS v.29, realizando análisis descriptivos y aplicando el coeficiente de correlación de Pearson o Spearman, según la normalidad de los datos. Se utilizó un nivel de significancia de $\alpha = 0.05$ para aceptar o rechazar la hipótesis nula. Este proceso permitió determinar si la práctica de juegos tradicionales influye significativamente en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los estudiantes.

Palabras clave: Juegos tradicionales y capacidades físicas básicas.

ABSTRACT

The hypothesis testing design used in this research corresponds to a quantitative approach with a correlational scope, aimed at determining the relationship between the practice of traditional games and the development of basic physical capacities strength, endurance, and flexibility among sixth-grade students at I.E. Leoncio Prado Gutiérrez – La Libertad. This type of study makes it possible to analyze how the variables are related in their natural context without intervening in them, as indicated by Hernández, Fernández, and Baptista (2018).

The hypothesis testing is based on two hypotheses: the null hypothesis (H_0), which states that there is no significant relationship between traditional games and basic physical capacities; and the alternative hypothesis (H_1), which proposes the existence of a positive and significant correlation. This process follows the hypothetico-deductive method, which allows the empirical verification of the proposed relationship through observation and statistical analysis (Cohen, Manion, & Morrison, 2001).

The research design is non-experimental, correlational, and cross-sectional, since the information was collected at a single point in time and without manipulating the variables. The population consisted of 120 students, from which an intentional sample of 50 schoolchildren was selected based on criteria of active participation and parental authorization. Data collection was carried out using a 15-item observation checklist organized according to the three physical capacities evaluated.

Data processing was conducted using SPSS v.29, performing descriptive analyses and applying Pearson or Spearman correlation coefficients depending on data normality. A significance level of $\alpha = 0.05$ was used to accept or reject the null hypothesis. This analytical process made it possible to determine whether the practice of traditional games significantly influences the development of students' basic physical capacities.

Keywords: Traditional games; basic physical capacities.

INTRODUCCIÓN

La evidencia internacional y nacional advierte una tendencia preocupante: los niveles de actividad física en la población infantil continúan disminuyendo de manera sostenida, comprometiendo su bienestar presente y futuro. Diversos informes, como los emitidos por la Organización Mundial de la Salud (2019), muestran que más del 80 % de los niños en edad escolar no alcanza la recomendación mínima de sesenta minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa. Esta carencia no solo afecta su salud inmediata, sino que incrementa el riesgo de enfermedades crónicas, deterioro motor y dificultades socioemocionales en etapas posteriores del desarrollo. A ello se suman los hallazgos de Chaparro, Ortega y Romero (2019), quienes señalan que una condición física limitada repercute en áreas fundamentales como la coordinación, la autoestima, la regulación emocional y la interacción social.

En el contexto latinoamericano y peruano, esta situación adquiere matices más críticos. La Organización Panamericana de la Salud y el Ministerio de Salud (2019) advierten que únicamente uno de cada tres peruanos realiza actividad física regularmente, y que la obesidad infantil ha aumentado de manera alarmante. De acuerdo con datos del INEI y estudios académicos recientes, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 9 años se ha cuadruplicado en las últimas décadas, incrementando también los casos asociados a sedentarismo, uso excesivo de dispositivos electrónicos y disminución del movimiento corporal espontáneo.

La región La Libertad no es ajena a esta realidad. Reportes de GERESA (2019) indican cifras crecientes de exceso de peso en población escolar y adolescente, especialmente en zonas urbanas como Trujillo, El Porvenir y Huamachuco. Factores como el estilo de vida sedentario, la falta de espacios recreativos seguros y la escasa promoción de actividades físicas tradicionales han debilitado el desarrollo motor integral de los estudiantes.

En este escenario, los juegos tradicionales emergen como un recurso pedagógico de alto valor cultural y formativo. Su progresiva desaparición como advierte Cienfuegos (2019) limita no solo la transmisión intergeneracional de prácticas lúdicas ancestrales, sino también la adquisición de habilidades y destrezas motoras que estos juegos promueven de manera natural. La Escuela, como

espacio socializador, tiene la responsabilidad de revitalizar estas prácticas para fortalecer la motricidad, la convivencia y la identidad cultural de los estudiantes.

En la Institución Educativa N° 80128 Leoncio Prado Gutiérrez, ubicada en el distrito de Huamachuco, se observó que los estudiantes del sexto grado presentan debilidades en el desarrollo de sus capacidades físicas básicas fuerza, resistencia y flexibilidad situación que impacta su desempeño en el área de Educación Física. Para comprender con mayor precisión esta problemática, se aplicó un cuestionario diagnóstico que permitió identificar limitaciones motoras y baja participación en actividades lúdicas tradicionales.

A partir de este contexto, surge la necesidad de analizar la relación entre la práctica de juegos tradicionales y el desarrollo de las capacidades físicas básicas, con el fin de generar evidencia que sustente propuestas pedagógicas pertinentes y contextualizadas, orientadas a mejorar la salud y el rendimiento físico de los estudiantes.

Formulación del problema: ¿Cómo influyen los juegos tradicionales en el desarrollo de las capacidades físicas básicas en los estudiantes del sexto grado de primaria de la I.E. Leoncio Prado Gutiérrez – La Libertad?

Objetivo general: Determinar la influencia de los juegos tradicionales en las capacidades físicas básicas de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I.E. Leoncio Prado Gutiérrez – La Libertad.

Objetivos específicos: Determinar la influencia de los juegos tradicionales en el desarrollo de la capacidad física de fuerza en los estudiantes del sexto grado de primaria de la I.E. Leoncio Prado Gutiérrez – La Libertad; Determinar la influencia de los juegos tradicionales en el desarrollo de la capacidad física de resistencia en los estudiantes del sexto grado de primaria de la I.E. Leoncio Prado Gutiérrez – La Libertad; Determinar la influencia de los juegos tradicionales en el desarrollo de la capacidad física de flexibilidad en los estudiantes del sexto grado de primaria de la I.E. Leoncio Prado Gutiérrez – La Libertad.

Hipótesis: Los juegos tradicionales influyen de manera significativa en las capacidades físicas básicas de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I.E. Leoncio Prado Gutiérrez – La Libertad.

Con este contexto problemático, la investigación busca analizar la influencia de los juegos tradicionales en las capacidades físicas básicas de los estudiantes, aportando evidencia empírica que permita fortalecer la práctica pedagógica en el área de Educación Física

En coherencia con este propósito, el apartado I desarrolla el marco teórico, sustentado en antecedentes y enfoques conceptuales vinculados al desarrollo de las capacidades físicas básicas y su relevancia en los aprendizajes escolares. Se examinan investigaciones previas que han estudiado el impacto de la actividad física en el rendimiento motor y académico, así como marcos teóricos que fundamentan el uso de estrategias lúdicas como los juegos tradicionales para potenciar la fuerza, la resistencia y la flexibilidad en estudiantes de educación básica regular.

El apartado II presenta la metodología de la investigación, detallando el enfoque cuantitativo, el diseño correlacional y transeccional adoptado, así como los procedimientos para analizar la relación entre los juegos tradicionales y las capacidades físicas básicas en la población estudiada.

Finalmente, el apartado III expone los resultados, apoyados en análisis estadísticos que permiten determinar la existencia de correlaciones significativas entre ambas variables, aportando información clave para valorar la pertinencia de los juegos tradicionales como estrategia eficaz para promover el desarrollo físico integral de los estudiantes del sexto grado de primaria.

DISEÑO TEÓRICO

1.1. ANTECEDENTES

Internacionalmente, Según Cordero (2021), en su investigación titulada Los juegos tradicionales en la educación física como estrategia para el desarrollo de capacidades coordinativas, el objetivo fue determinar el aporte de los juegos tradicionales en el desarrollo de las capacidades coordinativas de estudiantes de instituciones educativas de la ciudad de Cuenca, Ecuador. La metodología empleada correspondió a un enfoque cualitativo-descriptivo, sustentado en el análisis teórico y la aplicación de cuestionarios dirigidos a docentes del área de Educación Física. Los resultados evidenciaron que los juegos tradicionales favorecen significativamente el desarrollo de habilidades motrices, coordinación, equilibrio y participación activa de los estudiantes durante las sesiones pedagógicas. Asimismo, se observó que estas actividades fortalecen la interacción social y el interés por la práctica física. En conclusión, el estudio determinó que los juegos tradicionales constituyen una estrategia metodológica eficaz para potenciar las capacidades físicas y coordinativas en estudiantes de educación básica.

Gómez Ramírez y Castillo Méndez (2023), en su investigación desarrollada en la ciudad de Quito, Ecuador, titulada “Juegos tradicionales y el desarrollo de las capacidades físicas básicas en estudiantes de educación primaria”, tuvieron como objetivo determinar la influencia de los juegos tradicionales en el fortalecimiento de capacidades físicas como velocidad, resistencia, fuerza y coordinación en estudiantes del nivel primario. La metodología empleada correspondió a un enfoque cuantitativo con diseño cuasiexperimental, aplicándose un pretest y postest a una muestra conformada por 45 estudiantes de sexto grado de primaria. La intervención consistió en la aplicación de un programa de actividades recreativas basado en juegos tradicionales ecuatorianos como “las escondidas”, “la rayuela”, “las carreras de sacos” y “la cuerda”, desarrolladas durante ocho semanas en las sesiones de Educación Física. Para la recolección de datos se emplearon pruebas físicas orientadas a medir velocidad, resistencia cardiovascular y fuerza muscular en los estudiantes. Los resultados evidenciaron mejoras significativas en el rendimiento físico de los escolares después de la aplicación del programa, observándose un incremento en los niveles de resistencia y coordinación motriz. Asimismo, el análisis estadístico mostró diferencias significativas entre el pretest y postest ($p < .05$), demostrando la efectividad de los juegos tradicionales en el fortalecimiento de las capacidades físicas básicas.

En conclusión, los autores determinaron que los juegos tradicionales constituyen una estrategia metodológica eficaz para promover el desarrollo físico integral de los estudiantes de primaria, además de fortalecer la interacción social y la valoración de las prácticas culturales tradicionales. Este antecedente internacional resulta relevante para la presente investigación debido a la similitud en la aplicación de actividades lúdicas orientadas al desarrollo de capacidades físicas básicas en estudiantes del sexto grado de primaria.

En referencia a estudios nacionales mencionamos a Alcántara Olivares y Guerrero Ramírez (2024), en su investigación desarrollada en la Institución Educativa “El Porvenir”, ubicada en la región La Libertad, Perú, tuvieron como objetivo determinar la influencia de un programa de juegos tradicionales en el desarrollo de las capacidades físicas en niños de educación primaria. La metodología correspondió a un enfoque cuantitativo con diseño preexperimental de pretest y posttest, aplicado a una muestra conformada por 25 estudiantes del cuarto grado de primaria. La intervención consistió en la ejecución de sesiones lúdicas basadas en juegos tradicionales como “soga”, “lucha de fuerza”, “salta la cuerda” y “carrera de embolsados”.

Los resultados evidenciaron un incremento del 48 % en el número de estudiantes que alcanzaron un nivel “logrado” en capacidades físicas básicas como fuerza, velocidad y resistencia. Asimismo, el análisis estadístico mostró una correlación significativa ($p < .01$) entre la aplicación del programa y la mejora obtenida en el desempeño físico de los estudiantes. En conclusión, los autores determinaron que los juegos tradicionales constituyen una estrategia pedagógica eficaz para fortalecer las capacidades físicas básicas en estudiantes de educación primaria. Este antecedente resulta relevante para la presente investigación debido a la similitud metodológica y poblacional, además de evidenciar el impacto positivo de los juegos tradicionales en el contexto escolar peruano.

Rodríguez Huerta y Zamudio Bernabé (2024), en su investigación desarrollada en la Institución Educativa N.º 34334 “San Juan de Dios”, ubicada en Puerto Bermúdez, región Pasco, Perú, tuvieron como objetivo determinar la relación entre la práctica de juegos tradicionales y las habilidades específicas del atletismo en estudiantes del primer grado de secundaria. La metodología empleada correspondió a un enfoque cuantitativo con diseño correlacional, considerando una muestra conformada por 60 estudiantes. Para la recolección de datos se aplicaron pruebas físicas y cuestionarios relacionados con la práctica de juegos tradicionales y el desarrollo de habilidades atléticas.

Los resultados evidenciaron una relación positiva muy fuerte entre ambas variables, obteniéndose un coeficiente de correlación de Spearman superior a .90 y un nivel de significancia estadística de $p < .01$. Asimismo, el estudio destacó que los juegos tradicionales permiten desarrollar habilidades motrices vinculadas con el atletismo, como la velocidad, coordinación y salto, debido a que reproducen movimientos básicos propios de esta disciplina deportiva sin requerir infraestructura especializada.

En conclusión, los autores determinaron que los juegos tradicionales constituyen una estrategia efectiva para fortalecer capacidades físicas específicas en estudiantes escolares. Aunque el estudio fue aplicado en el nivel secundario, este antecedente resulta relevante para la presente investigación porque sustenta teóricamente el uso de actividades lúdicas tradicionales para potenciar capacidades físicas básicas como velocidad, resistencia y fuerza en estudiantes de primaria.

Acuña Sánchez y Rojas Julián (2024), en su investigación desarrollada en la ciudad de Lambayeque, región Lambayeque, Perú, titulada “Los juegos tradicionales y el desarrollo de las habilidades motrices básicas en educación primaria”, tuvieron como objetivo determinar la influencia de los juegos tradicionales en el desarrollo de las habilidades motrices básicas de estudiantes del nivel primario. La metodología empleada correspondió a un enfoque cuantitativo con diseño correlacional, aplicándose instrumentos de observación y evaluación motriz a estudiantes de educación primaria.

Los resultados evidenciaron que la práctica constante de juegos tradicionales permitió mejorar significativamente habilidades motrices como coordinación, equilibrio, agilidad y desplazamiento corporal en los escolares. Asimismo, el análisis estadístico mostró una relación positiva entre la aplicación de actividades lúdicas tradicionales y el desarrollo físico-motor de los estudiantes.

En conclusión, los autores determinaron que los juegos tradicionales constituyen una estrategia pedagógica eficaz para fortalecer las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas en estudiantes de educación primaria. Este antecedente resulta relevante para la presente investigación debido a que sustenta la importancia de incorporar actividades lúdicas tradicionales en las sesiones de Educación Física para favorecer el desarrollo integral de los estudiantes.

2.2.BASES TEORICAS

2.2.1. Teoría del juego de Herbert Spencer

Herbert Spencer (1855), reconocido pensador del siglo XIX, planteó la llamada teoría del excedente energético, según la cual el juego surge como una necesidad biológica de liberar la energía sobrante que el organismo no utiliza para actividades básicas de supervivencia. En contextos sociales donde las condiciones de vida permiten cierto bienestar, los individuos especialmente en la infancia acumulan energía que debe canalizarse en actividades no utilitarias como el juego, las manifestaciones artísticas y otras formas de expresión lúdica. Así, el juego actúa como un mecanismo de descarga fisiológica que restablece el equilibrio interno del organismo.

Spencer sostenía que la niñez es una etapa privilegiada para esta función, ya que los niños no están obligados a labores productivas, y sus necesidades básicas son cubiertas por los adultos. Por tanto, canalizan su energía sobrante a través del juego, que ocupa gran parte de su tiempo libre. Desde esta perspectiva, el juego infantil no solo es un pasatiempo, sino un fenómeno natural con función adaptativa.

En relación con la presente investigación, la teoría de Spencer permite comprender que los juegos tradicionales en el contexto escolar no solo son formas de entretenimiento, sino también recursos valiosos para liberar tensiones, mantener el equilibrio fisiológico y estimular el desarrollo motor. En este sentido, el uso pedagógico de los juegos tradicionales contribuye a mejorar las capacidades físicas básicas de los estudiantes, al favorecer un entorno en el que se canaliza positivamente el excedente energético.

2.2.2. Teoría de las capacidades físicas básicas: Ley de Selye (Síndrome General de Adaptación - SGA)

Hans Selye, fisiólogo canadiense, desarrolló el concepto de Síndrome General de Adaptación (SGA) para explicar cómo reacciona el organismo ante situaciones de estrés fisiológico. Según esta teoría, cualquier agente estresante como el ejercicio físico provoca en el organismo una serie de respuestas adaptativas que siguen una secuencia determinada: reacción de alarma, fase de resistencia y fase de agotamiento o adaptación.

En la fase de alarma, el organismo reconoce el estímulo estresante y activa mecanismos fisiológicos inmediatos para enfrentarlo (aumento de frecuencia cardíaca, secreción hormonal, etc.). En la fase de resistencia, el cuerpo estabiliza sus funciones para mantener el equilibrio. Si el estímulo cesa, se recupera; si persiste, puede desencadenarse la fase de agotamiento o, por el contrario, una fase de adaptación superior, conocida como supercompensación, en la cual el organismo incrementa su capacidad funcional por encima del nivel inicial.

Esta teoría es esencial para sustentar que la aplicación sistemática y dosificada de juegos tradicionales entendidos como estímulos físicos permite generar procesos de adaptación fisiológica, promoviendo mejoras sostenidas en capacidades como la fuerza, la resistencia y la velocidad. En otras palabras, el desarrollo de las capacidades físicas básicas puede ser estimulado eficazmente mediante juegos estructurados, si se respeta la lógica del esfuerzo progresivo y la recuperación, principios derivados del SGA.

2.2.3. Teoría del desarrollo motor de Gallahue y Ozmun

Gallahue y Ozmun (2006) desarrollaron una teoría ampliamente reconocida sobre el desarrollo motor en la infancia, señalando que dicho proceso es dinámico, progresivo y dependiente de la práctica sistemática. Según su propuesta, las habilidades motoras evolucionan desde patrones motores básicos hacia formas más complejas, mediante experiencias motrices organizadas en contextos funcionales.

Los autores destacan tres principios fundamentales:

1. Desarrollo progresivo: Las habilidades físicas se construyen de lo simple a lo complejo. En este sentido, los juegos tradicionales representan un medio ideal para que los niños exploren, repitan y refinen patrones de movimiento como correr, saltar, lanzar, empujar, etc.
2. Fundamentación motora: Los juegos tradicionales se basan en acciones motrices esenciales que constituyen los pilares del desarrollo físico en la infancia. Su práctica constante favorece la coordinación motora, el equilibrio dinámico y la agilidad.
3. Adaptabilidad e inclusión: Al ser culturalmente cercanos y fácilmente ajustables a los niveles de desarrollo de los estudiantes, los juegos tradicionales permiten una participación activa, motivadora e inclusiva. Esto es fundamental para que todos los

estudiantes, independientemente de su nivel inicial, logren progresos reales en sus capacidades físicas básicas.

La teoría de Gallahue y Ozmun proporciona un marco teórico sólido para sustentar la propuesta pedagógica del presente estudio, en la medida en que demuestra que los juegos tradicionales no solo son compatibles con el desarrollo motor infantil, sino que lo potencian, convirtiéndose en herramientas efectivas para la mejora integral del desempeño físico escolar.

2.3. BASES CONCEPTUALES

2.3.1. Juegos tradicionales

En el ámbito educativo contemporáneo, se ha reconocido el valor de las manifestaciones lúdicas de origen popular como medios efectivos para promover el aprendizaje integral de los estudiantes. Particularmente, los juegos tradicionales han recobrado relevancia en las últimas décadas como recursos didácticos que combinan actividad física, interacción social y transmisión cultural. Su práctica no solo dinamiza el entorno escolar, sino que también favorece el fortalecimiento de competencias motrices, cognitivas y afectivas (Zagalaz Sánchez et al., 2021).

Desde un enfoque pedagógico, estos juegos permiten a los escolares acceder a experiencias significativas que activan sus habilidades psicomotoras, al tiempo que refuerzan valores como la cooperación, el respeto por normas y el sentido de pertenencia a la comunidad. Al ser actividades reproducidas de forma intergeneracional, mantienen una estructura flexible que posibilita su adaptación a contextos escolares actuales sin perder su esencia cultural (Pérez-López & Requena, 2020).

Asimismo, los juegos tradicionales constituyen una fuente de motivación intrínseca, ya que apelan a la necesidad natural del niño por moverse, explorar y socializar. Esta dimensión lúdica, según Moragas (2007), genera un efecto equilibrante en el desarrollo emocional, al brindar una sensación de seguridad, libertad y conexión con el entorno inmediato.

Cuando se incorpora sistemáticamente al currículo escolar, el juego tradicional puede operar como una estrategia pedagógica de alto impacto. No se trata únicamente de preservar costumbres ancestrales, sino de aprovechar su potencial educativo para mejorar capacidades

físicas básicas como la coordinación, el equilibrio, la velocidad de reacción y la resistencia muscular, aspectos claves en la formación integral del educando (Aráoz & Arias, 2022).

En definitiva, los juegos tradicionales como parte del patrimonio inmaterial de los pueblos permiten al estudiante desarrollarse en movimiento, aprender con placer y construir vínculos sociales en un entorno activo. Son una herramienta pedagógica de bajo costo, alto valor cultural y fuerte impacto en la mejora del rendimiento físico en el nivel primario.

2.3.2. Importancia de los juegos tradicionales

En el contexto educativo actual, los juegos tradicionales representan una valiosa herramienta pedagógica por su capacidad de promover el aprendizaje activo, fortalecer valores sociales y facilitar la construcción de habilidades motrices e intelectuales en los estudiantes. Estas prácticas lúdicas, transmitidas intergeneracionalmente, no solo enriquecen la dinámica escolar, sino que también fomentan la participación, la creatividad y el respeto mutuo entre los educandos (Delgado & Rodríguez, 2021).

A diferencia de otras metodologías más estructuradas, los juegos tradicionales permiten integrar la dimensión afectiva, social y cognitiva del aprendizaje, generando ambientes colaborativos donde se potencian actitudes como la empatía, el liderazgo positivo, la cooperación y la resolución de conflictos. Esta riqueza formativa convierte al juego en un recurso educativo transversal que incide favorablemente tanto en la conducta como en el rendimiento académico de los escolares (Flores, 2019).

Pinza (2010) destaca que los juegos tradicionales son fundamentales para estimular el aprendizaje, pues permiten al estudiante desplegar sus capacidades cognitivas y expresivas, además de cultivar actitudes como el respeto a la igualdad y la convivencia armónica. A través del juego, los niños aprenden a respetar reglas, asumir roles y tomar decisiones, lo cual es clave para su socialización y desarrollo integral.

La implementación sistemática de juegos tradicionales en las sesiones de clase no solo mejora el clima del aula, sino que también propicia transformaciones positivas en la actitud de los

estudiantes, reduciendo el estrés escolar y favoreciendo el entusiasmo por aprender. En ese sentido, se consolidan como estrategias pedagógicas idóneas para fortalecer el vínculo entre la educación formal y las prácticas culturales de la comunidad.

2.3.3. Características de los juegos tradicionales

Los juegos tradicionales constituyen expresiones lúdicas que han perdurado a lo largo del tiempo gracias a su transmisión oral y práctica intergeneracional. Estas actividades presentan un alto valor simbólico y cultural, ya que reflejan las costumbres, creencias y estructuras sociales propias de cada comunidad. Se distinguen por su sencillez, accesibilidad y por el hecho de que no requieren generalmente de materiales sofisticados, sino que se adaptan al entorno disponible (Hernández & Córdova, 2022).

Entre sus principales características se encuentra su capacidad de favorecer el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social del niño. En el plano motriz, estimulan habilidades como la coordinación, el equilibrio, la velocidad de reacción, la agilidad y la fuerza muscular. Además, contribuyen al fortalecimiento de habilidades sociales mediante la interacción cooperativa y la aceptación de normas, lo que a su vez incide en la formación del carácter y la identidad personal (Gómez & López, 2021).

Rivera (2014) afirma que el juego se distingue por su esencia espiritual y afectiva, ya que involucra al niño en experiencias memorables que integran lo recreativo, lo afectivo y lo simbólico. Estas vivencias fortalecen el vínculo familiar y social, otorgando al juego tradicional un valor educativo más allá del mero entretenimiento.

Cabe señalar que cada juego tradicional posee reglas específicas que, aunque pueden variar ligeramente según el contexto, se respetan dentro de la lógica interna del juego. Estas reglas implican disciplina, cooperación y respeto, valores esenciales en la formación integral del educando. Asimismo, los juegos tradicionales pueden clasificarse en individuales, colectivos y con objetos, según el número de participantes y los recursos empleados, lo que permite su adaptación a diferentes contextos escolares y comunitarios (Cortés et al., 2020).

Finalmente, los juegos tradicionales tienen una función educativa implícita: enseñan sin imponer, corrigen sin castigar y fortalecen sin presionar. Gracias a estas cualidades, son ampliamente utilizados en contextos pedagógicos que promueven el aprendizaje activo, la inclusión y el desarrollo integral del estudiante.

2.3.3.1. Juegos tradicionales individuales

Los juegos tradicionales individuales son aquellos en los que cada participante actúa de manera autónoma, persiguiendo sus propios objetivos dentro de un espacio común de juego, sin necesidad de formar equipos ni establecer colaboración directa con otros jugadores. En estas dinámicas, la responsabilidad de la ejecución, del rendimiento y del logro recae únicamente en el sujeto, lo cual fortalece su autonomía, disciplina y sentido del logro personal (Vera & Lazo, 2021).

Desde el punto de vista pedagógico, este tipo de juegos estimula competencias psicomotrices específicas como la coordinación dinámica, la velocidad, la resistencia y el equilibrio. Asimismo, permiten que el niño explore sus límites, tome decisiones de forma individual y experimente la autorregulación emocional frente al éxito o al error. Por estas razones, son especialmente adecuados para el trabajo de capacidades físicas básicas en estudiantes del nivel primario, en contextos donde se busca desarrollar no solo el cuerpo, sino también la voluntad y la perseverancia (Canchanya, 2022).

A continuación, se describen algunos ejemplos representativos de juegos tradicionales individuales:

- **Carrera de sacos (o encostados):** Este juego consiste en avanzar lo más rápido posible mientras el niño permanece dentro de un saco o costal, impulsándose con ambos pies. Se trabaja la fuerza del tren inferior, la resistencia anaeróbica, la coordinación y la orientación espacial. Es un juego que exige esfuerzo físico individual y control corporal, fomentando también la sana competencia.
- **Mundo (o rayuela):** Es un juego en el que los niños lanzan una ficha a un diagrama trazado en el suelo (conocido como “mundo”) y deben recorrerlo saltando con un solo pie o alternando ambos pies, evitando pisar líneas o perder el equilibrio. Esta práctica mejora el control postural, la estabilidad y la conciencia corporal, además de promover la concentración y la precisión motriz.

- **Las escondidas (en modalidad individual):** Aunque puede jugarse en grupo, su estructura permite que cada niño actúe por separado para ocultarse y evitar ser encontrado. Implica desplazamiento rápido, agilidad, percepción del espacio y capacidad para tomar decisiones inmediatas. Estimula tanto habilidades físicas como cognitivas, siendo ideal para sesiones de educación física en las que se promueve la autonomía.

Estos juegos, por su carácter recreativo, espontáneo y cultural, constituyen una herramienta pedagógica eficaz en el desarrollo motor de los estudiantes, permitiendo trabajar capacidades físicas básicas de forma lúdica, activa y significativa. Además, su bajo requerimiento de materiales y su arraigo en la tradición local los convierten en recursos sostenibles y pertinentes para el contexto escolar rural o urbano.

2.3.3.2. Juegos tradicionales colectivos

Los juegos tradicionales colectivos son dinámicas lúdicas en las que los participantes interactúan de manera grupal, ya sea en competencia o en cooperación, para alcanzar un objetivo común dentro de un marco reglado. Este tipo de juego promueve la participación activa, la comunicación interpersonal, la coordinación grupal y la resolución de conflictos, siendo una estrategia efectiva para el desarrollo físico y socioemocional de los estudiantes (Quintana & Ponce, 2022).

A diferencia de los juegos individuales, en los juegos colectivos se requiere establecer relaciones con los otros jugadores, asumir roles, respetar turnos y tomar decisiones en función del grupo. Esto fortalece habilidades como el liderazgo, el trabajo en equipo, la empatía y el respeto por las normas. Desde el punto de vista motor, se estimulan la velocidad, la agilidad, la coordinación y la resistencia en escenarios de interacción dinámica (Alarcón, 2021).

A continuación, se describen algunos juegos representativos del repertorio tradicional colectivo:

- **El gato y el ratón:** En este juego, los participantes forman un círculo tomados de las manos. Un jugador (el "ratón") permanece dentro del círculo, mientras otro (el "gato") intenta atraparlo desde fuera. El grupo, actuando como una barrera protectora, permite o impide el paso del gato subiendo o bajando los brazos. Si el gato atrapa al ratón, los roles se invierten. Este juego estimula la velocidad de reacción, el desplazamiento rápido y la coordinación entre compañeros.
- **Estatuas:** En esta dinámica, un jugador es designado como perseguidor, mientras los demás huyen. Cuando el perseguidor se detiene y dice "estatua", todos los demás deben congelarse en su lugar. Solo pueden moverse nuevamente si son tocados por un compañero que no ha sido atrapado. Este juego desarrolla la atención, el autocontrol corporal y la velocidad de movimiento.
- **Salta soga (colectivo):** En este juego, dos participantes hacen girar una cuerda mientras los demás deben saltar sincronizadamente. La dificultad aumenta conforme se incrementa la velocidad o la longitud del salto. El jugador que no logra saltar en el ritmo adecuado es eliminado. Este juego potencia la resistencia cardiovascular, la coordinación rítmica, el equilibrio y la concentración.

Estos juegos colectivos, al estar arraigados en la cultura local y requerir mínima infraestructura, son ideales para ser implementados en espacios escolares, especialmente en instituciones con recursos limitados. Además de fomentar el movimiento y la actividad física, refuerzan los vínculos entre estudiantes, promueven la identidad cultural y consolidan aprendizajes sociales significativos.

2.3.3.3. Juegos tradicionales con objetos

Los juegos tradicionales con objetos son aquellos que requieren el uso de materiales físicos para su desarrollo, ya sea como extensión del cuerpo del jugador o como parte central de la dinámica lúdica. En este tipo de juegos, los objetos se convierten en herramientas esenciales para realizar desplazamientos, retos de equilibrio, lanzamientos o recepciones. Estos elementos pueden ser rudimentarios o adaptados, dependiendo del contexto y los recursos disponibles, y su inclusión aporta un componente adicional de coordinación, precisión y desafío motriz (López & Estrada, 2021).

Desde una perspectiva pedagógica, estos juegos permiten trabajar de manera efectiva las **capacidades físicas básicas**, especialmente la coordinación óculo-manual, la agilidad, la resistencia y el equilibrio. Además, desarrollan habilidades cognitivas como la planificación de movimientos, la toma de decisiones rápidas y el control postural, esenciales para el aprendizaje motor en edades escolares (Valera, 2020).

A continuación, se describen algunos ejemplos característicos:

- **Perinola:** Compuesto por una base y una parte superior unida mediante un sistema de cuerda, este juguete tradicional desafía la destreza manual del jugador, quien debe hacer que la cabeza encaje sobre la base mediante un movimiento preciso. Originalmente construido con materiales reciclados como latas o madera, en la actualidad también se fabrican con plásticos. Este juego estimula la coordinación fina y la precisión del movimiento.
- **El yo-yo:** Formado por dos discos unidos por un eje central, permite al jugador enrollar una cuerda y realizar lanzamientos repetidos. Su ejecución exige habilidad, control del movimiento y sincronización visual y motriz. Aunque antiguamente era elaborado en madera, hoy existen versiones con plástico, luces y sonidos. Se trata de una actividad que mejora la motricidad fina, la fuerza del antebrazo y la atención sostenida.
- **La cuchara y el limón:** Este juego, ampliamente difundido en ámbitos escolares, consiste en transportar un objeto (limón, pelota, huevo, etc.) colocado sobre una cuchara, desde un punto de partida hasta una meta sin dejarlo caer. Puede realizarse de manera individual o en relevos, fortaleciendo el equilibrio dinámico, la estabilidad corporal, el enfoque y la motricidad fina. Su sencillez y bajo costo lo convierten en una excelente herramienta pedagógica para sesiones de educación física inclusiva.

Estos juegos, por su naturaleza activa y su posibilidad de ser adaptados a diferentes niveles de habilidad, son ideales para el trabajo pedagógico con estudiantes de primaria. Además, fomentan la autonomía, la autorregulación y el compromiso con la tarea motriz, aspectos claves para el desarrollo integral del niño en el ámbito escolar.

2.3.4. Capacidades físicas básicas

Las capacidades físicas básicas constituyen un conjunto de disposiciones motrices innatas y susceptibles de perfeccionarse mediante el entrenamiento sistemático. Estas cualidades, observables y cuantificables a través de pruebas físicas, son determinantes en el rendimiento motriz escolar (Fernández, 2022). Desde una perspectiva pedagógica, se distinguen dos grandes categorías:

1. **Capacidades coordinativas**

- **Equilibrio:** Control postural estático y dinámico.
- **Orientación espacial:** Capacidad para desplazarse en el entorno con precisión.
- **Ritmo:** Mantenimiento de patrones cíclicos de movimiento.
- **Reacción:** Tiempo de respuesta frente a un estímulo visual o auditivo.

2. **Capacidades condicionales**

- **Fuerza:** Potencia muscular para vencer resistencias externas.
- **Velocidad:** Rapidez de desplazamiento o ejecución de un gesto.
- **Resistencia:** Capacidad de sostener un esfuerzo físico prolongado.
- **Flexibilidad:** Rango articular que permite amplitud de movimiento.

Rodríguez (2005) conceptualiza estas habilidades como “valencias motrices” que determinan la preparación física de un individuo y que pueden elevarse mediante programas de entrenamiento diseñados con progresión de carga y recuperación controlada. A su vez, Amao (2018) propone una clasificación en tres niveles coordinativa, intermedia y condicional para facilitar su inclusión en el currículo de educación física, de modo que el docente pueda planificar actividades graduadas según el grado de desarrollo de los escolares.

En el ámbito de la enseñanza primaria, el trabajo integrado de estas capacidades permite al estudiante mejorar su rendimiento global, combinando estímulos motrices, cognitivos y afectivos. El profesor de educación física debe, por tanto, conocer los procesos de adaptación y supercompensación (Selye, 1950) para dosificar esfuerzos y optimizar el aprendizaje motriz de manera holística.

2.3.5. Recomendaciones oficiales para el desarrollo de capacidades físicas

El Ministerio de Educación del Perú (MINEDU) plantea que la infancia debe incorporar al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada, como caminar a paso ligero, pasear

en bicicleta o realizar juegos dinámicos. Asimismo, sugiere que estos 60 minutos puedan completarse con episodios breves de ejercicio vigoroso por ejemplo, saltar la cuerda, participar en deportes o ejecutar carreras cortas distribuidos a lo largo de la jornada escolar y familiar, garantizando así el cumplimiento de la meta sin alterar las rutinas cotidianas (MINEDU, 2021).

Esta directriz enfatiza la importancia de acumular minutos activos de forma flexible, adaptándose a las condiciones del entorno y promoviendo hábitos saludables desde edades tempranas. Para el diseño de un programa de juegos tradicionales orientado a sexto grado, resulta fundamental emplear estas recomendaciones como referencia para dosificar las sesiones lúdicas, asegurando que cada actividad contribuya al objetivo de 60 minutos diarios de ejercicio moderado a vigoroso, sin dejar de lado la dimensión recreativa y cultural de los juegos.

2.3.6. Plan de fortalecimiento deportivo y educación física escolar

El Ministerio de Educación del Perú (MINEDU, 2021) promueve el Plan de Fortalecimiento Deportivo y Educación Física Escolar como un componente transversal de desarrollo social y formativo en todos los niveles de educación básica. Este plan tiene como finalidad incorporar la recreación y el deporte de manera sistemática en la vida escolar, tanto a través de actividades de motricidad regular como de la difusión de la práctica deportiva competitiva.

Las principales líneas de acción del Plan son las siguientes:

1. Incremento de la carga horaria de actividad física

- Ampliar las sesiones de educación física en los colegios públicos para garantizar un mayor tiempo de ejercicio programado.

2. Capacitación continua de docentes

- Ofrecer formaciones periódicas a los profesores de educación física, asegurando la adecuada aplicación de metodologías y el logro de los aprendizajes motrices.

3. Detección y promoción de talentos deportivos

- Identificar estudiantes con aptitudes destacadas en distintas disciplinas y brindarles oportunidades de perfeccionamiento y seguimiento.

4. Cobertura de plazas docentes

- Contratar y especializar personal en educación física para asegurar la atención de todas las secciones escolares.

5. Mejoramiento de infraestructura

- Dotar a los centros educativos de instalaciones deportivas adecuadas y asegurar la disponibilidad de materiales y equipos necesarios.

6. Fomento de la participación en competencias

- Incentivar la participación estudiantil en torneos y eventos deportivos internos y externos, promoviendo un espíritu de sana competencia y trabajo en equipo.

Este conjunto de acciones busca no solo aumentar el tiempo dedicado a la actividad física, sino también fortalecer las capacidades físicas básicas de los estudiantes —como fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, equilibrio y coordinación— a través de un enfoque integrador que articularía perfectamente el uso de juegos tradicionales en la rutina escolar.

2.3.7. Dimensiones de las capacidades físicas básicas

Para esta investigación se han seleccionado tres dimensiones centrales de las capacidades físicas básicas, de acuerdo con la clasificación propuesta por Amao (2018) y actualizada por diversos autores en los últimos años.

2.3.7.1. Fuerza

Se entiende como la capacidad muscular para generar tensión que permita vencer o sostener una resistencia externa o interna (Moreno, 2014; Valenzuela, 2019). Desde un punto de vista funcional, la fuerza puede subdividirse en dos grandes categorías (Fernández-Chacón & Bayas-Machado, 2021):

1. **Fuerza isométrica:** Producción de tensión sin variación en la longitud muscular, útil para mantener posturas o estabilizar articulaciones bajo carga constante.
2. **Fuerza dinámica:** La contracción isotónica que implica acortamiento (concéntrica) o alargamiento (excéntrica) del músculo. Se distingue a su vez en:
 - **Fuerza máxima:** La mayor tensión que un músculo o grupo muscular puede producir en una sola contracción voluntaria.

- **Fuerza explosiva:** Capacidad de desarrollar la máxima fuerza en el menor tiempo posible.
- **Fuerza de resistencia:** Habilidad para mantener contracciones repetidas o sostenidas durante un periodo prolongado.

2.3.7.2. Flexibilidad

La flexibilidad alude a la amplitud de movimiento que una o varias articulaciones pueden ejecutar de manera segura, sin dolor ni restricciones mecánicas. Este atributo físico combina la elasticidad muscular con la capacidad de deslizamiento de las envolturas articulares y tejidos conectivos (Castañer & Camerino, citado en Valenzuela, 2019). Desde una perspectiva funcional, la flexibilidad contribuye a la eficiencia de los gestos motores, mejora la capacidad de absorción de fuerzas y reduce el riesgo de lesiones durante la práctica lúdica y deportiva (Gómez & Pérez, 2020).

Tipos de flexibilidad (Amao, 2018):

1. **Flexibilidad dinámica:** Implica ejecutar movimientos que demandan el máximo recorrido articular de forma activa, es decir, utilizando la fuerza muscular para desplazar segmentos corporales a través de toda su amplitud (p. 9).
2. **Flexibilidad estática:** Se refiere a la capacidad de mantener una posición de máxima apertura articular de forma pasiva, sin que el individuo experimente dolor o limitación, lo que refleja la plasticidad de tendones y ligamentos bajo estiramiento sostenido (p. 10).

Importancia en primaria: En el contexto de sexto grado, la flexibilidad es esencial para que los estudiantes realicen con soltura gestos como saltos, giros y cambios de dirección inherentes a los juegos tradicionales. Una adecuada preparación mediante ejercicios de estiramiento progresivo garantiza un rendimiento motriz óptimo y protege la integridad articular de los niños (López & Estrada, 2021).

2.3.7.3. Resistencia

La **resistencia** se entiende como la **capacidad del organismo** para sostener un esfuerzo físico durante un tiempo prolongado, afrontando la fatiga y manteniendo la efectividad del

movimiento (Sebastián & Gonzáles, citado en Valenzuela, 2019). Este atributo involucra la función de sistemas cardiovasculares, respiratorios y musculares, siendo esencial para la salud general y el rendimiento motriz.

Según Amao (2018), la resistencia se subdivide en dos categorías principales:

1. Resistencia aeróbica

- Consiste en mantener de forma continua un esfuerzo de baja o moderada intensidad, en el que la producción de energía se sostiene mediante procesos metabólicos dependientes del oxígeno. Ejemplos: carreras de fondo, juegos de relevo con desplazamientos constantes.

2. Resistencia anaeróbica

- Refiere a la capacidad de soportar ejercicios de alta intensidad durante periodos breves, donde la energía se obtiene a través de vías metabólicas que no requieren oxígeno en el acto (p. 25). Ejemplos: sprints, actividades de saltos repetidos.

En el contexto de sexto grado, trabajar la resistencia a través de juegos tradicionales como “la carrera de sacos” en formato de relevos o “la cuchara y el limón” en varias series favorece la adaptación progresiva del organismo, mejorando la eficiencia cardiovascular y la resistencia muscular. Además, el componente lúdico incrementa la motivación intrínseca de los estudiantes, lo cual es determinante para consolidar hábitos de actividad física prolongada.

DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. DISEÑO DE CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

El proceso de contrastación de hipótesis en esta investigación responde al enfoque cuantitativo correlacional, orientado a determinar la existencia y el grado de relación entre la práctica de los juegos tradicionales (variable independiente) y el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia y flexibilidad (variable dependiente).

Según Hernández, Fernández y Baptista (2018), el análisis correlacional permite examinar el nivel de asociación entre dos variables sin manipularlas directamente, utilizando coeficientes estadísticos que expresan la magnitud y dirección del vínculo observado.

2.1.1. Hipótesis

- **Hipótesis nula (H_0):** No existe correlación significativa entre la práctica de juegos tradicionales y el desarrollo de las capacidades físicas básicas en los estudiantes de sexto grado de primaria de la I.E. Leoncio Prado Gutiérrez – La Libertad.

- **Hipótesis alternativa (H₁):** Existe una correlación positiva y significativa entre la práctica de juegos tradicionales y el desarrollo de las capacidades físicas básicas en los estudiantes de sexto grado de primaria de la I.E. Leoncio Prado Gutiérrez – La Libertad.

2.2. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

Se empleó el método hipotético-deductivo, pues parte de la formulación de una hipótesis general que relaciona la práctica de juegos tradicionales con el nivel de las capacidades físicas básicas. A partir de dicha hipótesis, se realiza un proceso de deducción que permite contrastar la relación mediante técnicas estadísticas.

Según Cohen, Manion y Morrison (2001), el método hipotético-deductivo posibilita derivar conclusiones empíricas a partir de principios teóricos, permitiendo confirmar o refutar las hipótesis mediante la observación y el análisis cuantitativo.

2.3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño asumido es no experimental de tipo correlacional-transversal, pues no se manipulan las variables de estudio, sino que se observan tal como se presentan en su contexto natural, recolectando la información en un único momento temporal.

De acuerdo con Hernández-Sampieri y Torres (2018), este tipo de diseño permite analizar la relación entre variables sin alterar las condiciones del entorno ni introducir tratamientos experimentales.

En este caso, la investigación busca determinar la correlación entre la práctica de los juegos tradicionales (variable independiente) y las capacidades físicas básicas (variable dependiente) en estudiantes de sexto grado de primaria.

El esquema del diseño se representa de la siguiente manera:

$$\mathbf{M \rightarrow O_1 \quad R \quad O_2}$$

Donde:

- **M:** Muestra de estudiantes de sexto grado.
- **O₁:** Variable independiente (juegos tradicionales).
- **O₂:** Variable dependiente (capacidades físicas básicas).
- **R:** Relación o correlación estadística entre ambas variables.

2.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

2.4.1. Población

La **población** de este estudio está constituida por la totalidad de alumnos del sexto grado de primaria de la I.E. Leoncio Prado Gutiérrez, La Libertad, correspondiente al año escolar 2024, que asciende a **120 estudiantes**. De acuerdo con Arias y Covimas (2021), la población abarca “el conjunto de unidades de análisis definidas por el investigador en función del propósito del estudio” (p. 113).

2.4.2. Muestra

Se aplicó un **muestreo no probabilístico intencional**, seleccionando a **50 estudiantes** que cumplen con los siguientes criterios de inclusión:

- Asistencia mínima del 80 % a las sesiones del programa de juegos tradicionales.
- Poder participar sin restricción en actividad física según certificación médica.
- Consentimiento informado firmado por padres o apoderados.

Este enfoque permite concentrar el análisis en aquellos alumnos realmente expuestos a la intervención, optimizando la validez interna del estudio en un diseño correlacional-transversal puro (González & Pasco, 2018).

2.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de información se empleó la técnica de observación sistemática, que, de acuerdo con Campos y Martínez (2012), consiste en el registro intencionado y controlado de los comportamientos observables de los participantes dentro de su contexto natural, con el propósito de describir y analizar el fenómeno educativo de forma objetiva y científica.

El instrumento utilizado fue una ficha de observación estructurada, elaborada específicamente para medir las dos variables del estudio: *juegos tradicionales* y *capacidades físicas básicas*. La

ficha se organizó en **15 ítems**, distribuidos en tres dimensiones que responden a los componentes físicos del currículo de Educación Física: **fuerza, resistencia y flexibilidad**. Cada ítem se valoró mediante una escala ordinal de tres niveles:

1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Siempre.

2.6. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

El análisis de la información se efectuó utilizando el **software estadístico SPSS versión 29**, siguiendo las siguientes etapas:

- **Análisis descriptivo:** se calcularon medidas de tendencia central (media, moda, mediana) y de dispersión (desviación estándar) para las variables *juegos tradicionales* y *capacidades físicas básicas*.
- **Análisis inferencial:** se aplicó el **coeficiente de correlación de Pearson (r)** para determinar el grado y la dirección de la relación entre las variables en caso de distribución normal. En caso contrario, se recurrió al **coeficiente de Spearman (ρ)**.
- Se adoptó un **nivel de significancia de $\alpha = 0.05$** , lo que permitió contrastar las hipótesis formuladas:
 - **H₀:** No existe correlación significativa entre la práctica de juegos tradicionales y las capacidades físicas básicas.
 - **H₁:** Existe una correlación positiva y significativa entre ambas variables.

Los resultados fueron representados mediante **tablas y gráficos** de interpretación estadística y pedagógica, facilitando la comprensión del comportamiento de las variables en los estudiantes observados.

RESULTADOS

3.1.DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de juegos tradicionales y capacidades físicas básicas

Variables y dimensiones	N	Mín.	Máx.	Media	DE
Juegos tradicionales	50	23	45	34,70	5,870
Juegos de desplazamiento	50	7	15	11,28	2,241
Juegos con objetos	50	7	15	11,02	2,403
Juegos de equilibrio	50	6	15	12,40	1,917
Capacidades físicas básicas	50	24	45	32,16	7,084
Fuerza	50	6	15	10,52	2,690
Resistencia	50	8	15	10,72	2,433
Flexibilidad	50	8	15	10,92	2,389

***Fuente:** Elaboración propia a partir de la base de datos (2024).*

La Tabla 1 presenta los estadísticos descriptivos de los juegos tradicionales y de las capacidades físicas básicas en los estudiantes del sexto grado de la I.E. Leoncio Prado Gutiérrez, La Libertad. En términos globales, los resultados evidencian patrones de desempeño relativamente homogéneos y consistentes en ambas variables, lo que favorece el análisis correlacional posterior.

En la variable juegos tradicionales, la media general alcanza 34,70 puntos, dentro de un rango de 23 a 45. Esta puntuación sugiere que la mayoría de estudiantes participa con frecuencia moderada a alta en las tres modalidades lúdicas evaluadas. Asimismo, las desviaciones estándar reducidas (DE entre 1,917 y 5,870) indican que los niveles de participación no presentan grandes dispersiones, lo que refuerza la estabilidad de la medición.

En cuanto a las dimensiones específicas, se observa que los juegos de desplazamiento registran una media de 11,28, seguida de juegos con objetos (11,02) y juegos de equilibrio (12,40). Estos valores permiten inferir que los estudiantes se desenvuelven de manera más recurrente en actividades que exigen control postural y coordinación dinámica, lo que es coherente con la naturaleza de las sesiones de educación física en este nivel educativo.

Respecto a la variable capacidades físicas básicas, la media global es de 32,16 puntos, situándose en un desempeño medio, con un rango entre 24 y 45 puntos. Este puntaje refleja que los estudiantes desarrollan progresivamente sus aptitudes motrices, a pesar de ciertas variaciones individuales.

En el análisis por dimensiones, se aprecia que la fuerza presenta un promedio de 10,52, la resistencia de 10,72 y la flexibilidad de 10,92. Estas cifras muestran un desempeño equilibrado entre las tres capacidades, con ligeras ventajas en flexibilidad, característica esperada en estudiantes de este rango etario. Las desviaciones estándar relativamente bajas (DE entre 2,389 y 2,690) evidencian nuevamente que el grupo mantiene niveles similares de rendimiento físico.

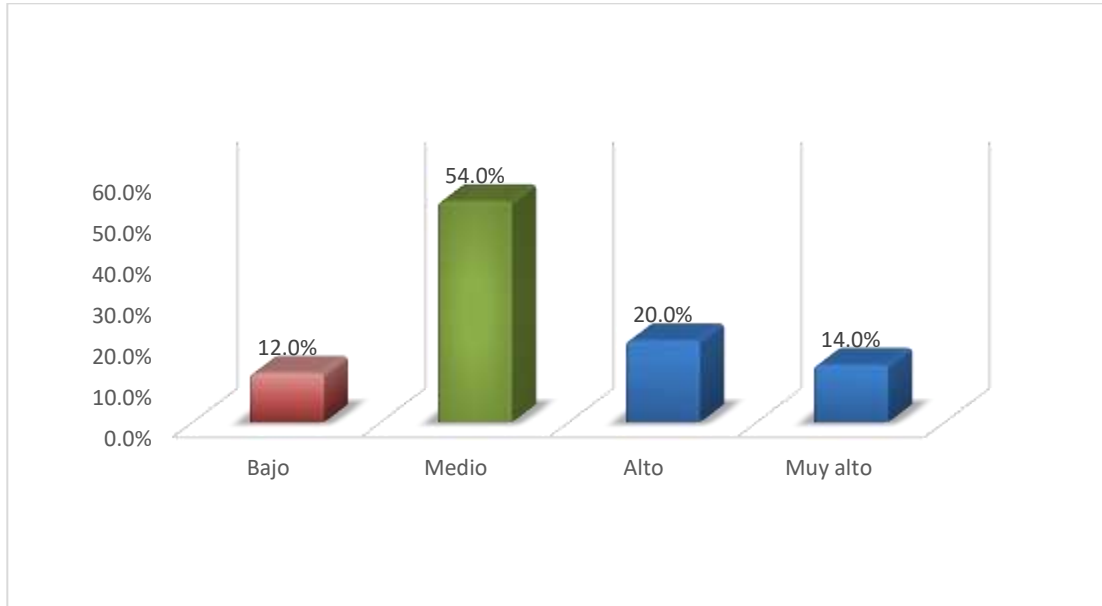
En síntesis, los datos descriptivos revelan que los estudiantes muestran niveles consistentes tanto en la participación en juegos tradicionales como en el desarrollo de sus capacidades físicas básicas. Esta homogeneidad aporta condiciones adecuadas para el análisis correlacional posterior, permitiendo determinar con mayor precisión el grado de asociación entre ambas variables dentro del marco de la investigación.

Tabla 2. Distribución de niveles en la variable juegos tradicionales

Categoría	f	%
Bajo (poco adecuado)	6	12,0
Medio (parcialmente adecuado)	27	54,0
Alto (adecuado)	10	20,0
Muy alto (muy adecuado)	7	14,0
Total	50	100,0

***Fuente:** Procesamiento en SPSS 29, base del estudio (2024).*

Figura 1. Resultados descriptivos de la variable juegos tradicionales



Interpretación

La Figura 1 muestra la distribución porcentual del nivel de práctica de juegos tradicionales en los estudiantes del sexto grado de primaria de la I.E. Leoncio Prado Gutiérrez – La Libertad. La tendencia evidenciada en el gráfico permite identificar con claridad el perfil lúdico del grupo evaluado.

En primera instancia, se observa que el 54% de los estudiantes se ubica en el nivel medio, lo cual revela que más de la mitad del grupo participa con una frecuencia moderada en las actividades lúdicas propuestas. Este valor resulta consistente con la media obtenida en los análisis descriptivos, lo cual reafirma la presencia de un patrón de práctica estable dentro del aula.

El 20% alcanza un nivel alto, mientras que un 14% llega al nivel muy alto, lo que indica que aproximadamente un tercio del grupo presenta una participación intensiva y sostenida en juegos tradicionales, evidenciando interés, motivación y dominio de las dinámicas motoras asociadas.

Por otro lado, el 12% se ubica en el nivel bajo, lo que sugiere que un segmento reducido del estudiantado participa esporádicamente en estas actividades, ya sea por limitaciones físicas, baja motivación o preferencias personales.

En síntesis, la distribución gráfica pone de manifiesto que la mayoría de los estudiantes presenta niveles adecuados de participación en juegos tradicionales, condición favorable para el fortalecimiento de las capacidades físicas básicas. Estos resultados constituyen un insumo relevante para el análisis correlacional, puesto que permiten identificar la variabilidad necesaria

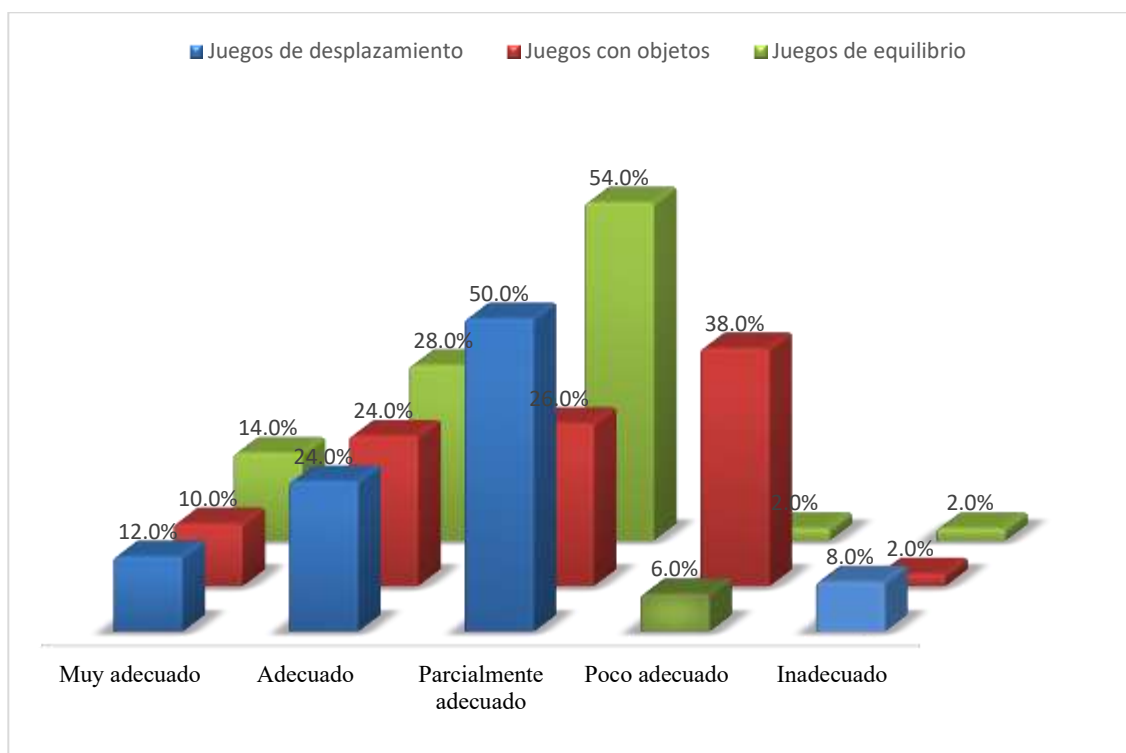
entre categorías para evaluar la relación con los indicadores de fuerza, resistencia y flexibilidad, en el marco de la investigación.

Tabla 3. Distribución porcentual de las dimensiones de la variable juegos tradicionales

Categorías	Juegos de desplazamiento		Juegos con objetos		Juegos de equilibrio	
	f	%	f	%	f	%
Inadecuado	4	8,0	1	2,0	1	2,0
Poco adecuado	3	6,0	19	38,0	1	2,0
Parcialmente adecuado	25	50,0	13	26,0	27	54,0
Adecuado	12	24,0	12	24,0	14	28,0
Muy adecuado	6	12,0	5	10,0	7	14,0
Total	50	100,0	50	100,0	50	100,0

Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados de campo (2024).

Figura 2. Resultados descriptivos de las dimensiones de la variable juegos tradicionales



Interpretación

La Figura 2 sintetiza la distribución porcentual del desempeño estudiantil en las tres dimensiones que componen la variable juegos tradicionales: juegos de desplazamiento, juegos con objetos y juegos de equilibrio, evaluadas en los estudiantes del sexto grado de la I.E. Leoncio Prado Gutiérrez – La Libertad.

Los resultados evidencian diferencias claras entre las dimensiones, lo cual permite identificar patrones específicos de participación y dominio motor.

En primer lugar, la dimensión juegos de desplazamiento muestra una concentración significativa en el nivel parcialmente adecuado (50%), lo que indica que la mitad de los estudiantes ejecuta acciones motrices básicas —como correr, saltar o desplazarse lateralmente— con un desempeño intermedio. Asimismo, un 24% alcanza el nivel adecuado, mientras que un 12% se ubica en muy adecuado, lo que revela que existe un grupo con habilidades bien desarrolladas en esta dimensión. Solo un 8% se sitúa en niveles bajos (6% poco adecuado y 2% inadecuado).

En cuanto a juegos con objetos, la distribución se desplaza hacia categorías de menor desempeño: el 38% de los estudiantes se ubica en poco adecuado, y un 26% en parcialmente adecuado, lo que muestra dificultades en acciones que implican manipulación de pelotas, sogas u otros implementos.

La presencia de un 20% en adecuado y un 10% en muy adecuado sugiere que una parte del grupo sí logra un dominio eficiente de las tareas, aunque no constituye la tendencia predominante. El 6% restante se ubica en el nivel inadecuado, evidenciando limitaciones marcadas en la coordinación óculo-manual.

Finalmente, la dimensión juegos de equilibrio presenta la mayor concentración en un único nivel: el parcialmente adecuado alcanza un 54%, lo que implica que más de la mitad del grupo demuestra un equilibrio funcional pero aún limitado. El 28% se ubica en adecuado y un 6% en muy adecuado, lo cual indica un desempeño aceptable en actividades como equilibrio dinámico o estático. Sin embargo, un 12% presenta niveles bajos (8% poco adecuado y 2% inadecuado), lo que evidencia dificultades en la organización postural y la estabilidad corporal.

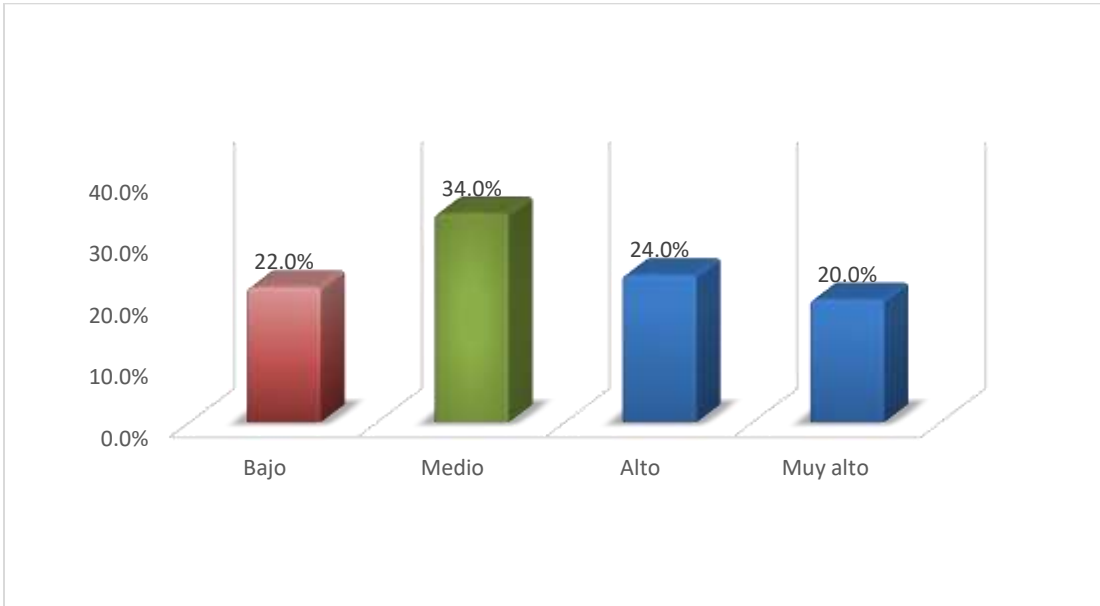
En conjunto, la figura revela que las dimensiones más sólidas son los juegos de desplazamiento y los juegos de equilibrio, mientras que la dimensión más débil corresponde a juegos con objetos, lo cual es coherente con el nivel de complejidad motriz que implica la manipulación coordinada de implementos. Estos resultados constituyen una base crucial para el análisis correlacional posterior, ya que permiten identificar cómo estas variaciones dimensionales se articulan con las capacidades físicas básicas en el marco de la investigación.

Tabla 4. Niveles de desempeño en las capacidades físicas básicas

Categoría de desempeño	N	%
Nivel deficiente	11	22,0
Nivel básico	17	34,0
Nivel satisfactorio	12	24,0
Nivel destacado	10	20,0
Total	50	100,0

Fuente: Elaboración propia a partir de la base de datos de la investigación (2024).

Figura 3. Niveles de desempeño en las capacidades físicas básicas



Interpretación

La Figura 3 presenta la distribución porcentual del desempeño alcanzado por los estudiantes en la variable capacidades físicas básicas, la cual integra la fuerza, resistencia y flexibilidad, evaluada en los estudiantes del sexto grado de primaria de la I.E. Leoncio Prado Gutiérrez – La Libertad.

Los resultados muestran una tendencia heterogénea, con una mayor concentración en el nivel medio (34%), lo que indica que una proporción considerable de los estudiantes presenta un desarrollo intermedio de sus capacidades físicas. Este grupo evidencia desempeños funcionales, aunque con márgenes de mejora para alcanzar niveles óptimos de condición física.

El 24% de los estudiantes alcanza un nivel alto, lo que revela un desempeño favorable en tareas que implican esfuerzo muscular, tolerancia al esfuerzo sostenido y amplitud de movimiento articular. Asimismo, un 20% se ubica en el nivel muy alto, lo cual representa a un grupo con un rendimiento sobresaliente, con ejecuciones eficientes y estables en las pruebas aplicadas.

Por otro lado, el 22% de los estudiantes se encuentra en un nivel bajo, lo que evidencia limitaciones en una o más de las capacidades físicas evaluadas. Este grupo requiere intervenciones pedagógicas específicas que fortalezcan su condición física para alcanzar niveles más equilibrados y funcionales.

En conjunto, los resultados evidencian que más de la mitad del grupo (54% entre “alto” y “muy alto”) presenta niveles favorables de desempeño. Sin embargo, la presencia del 22% en nivel

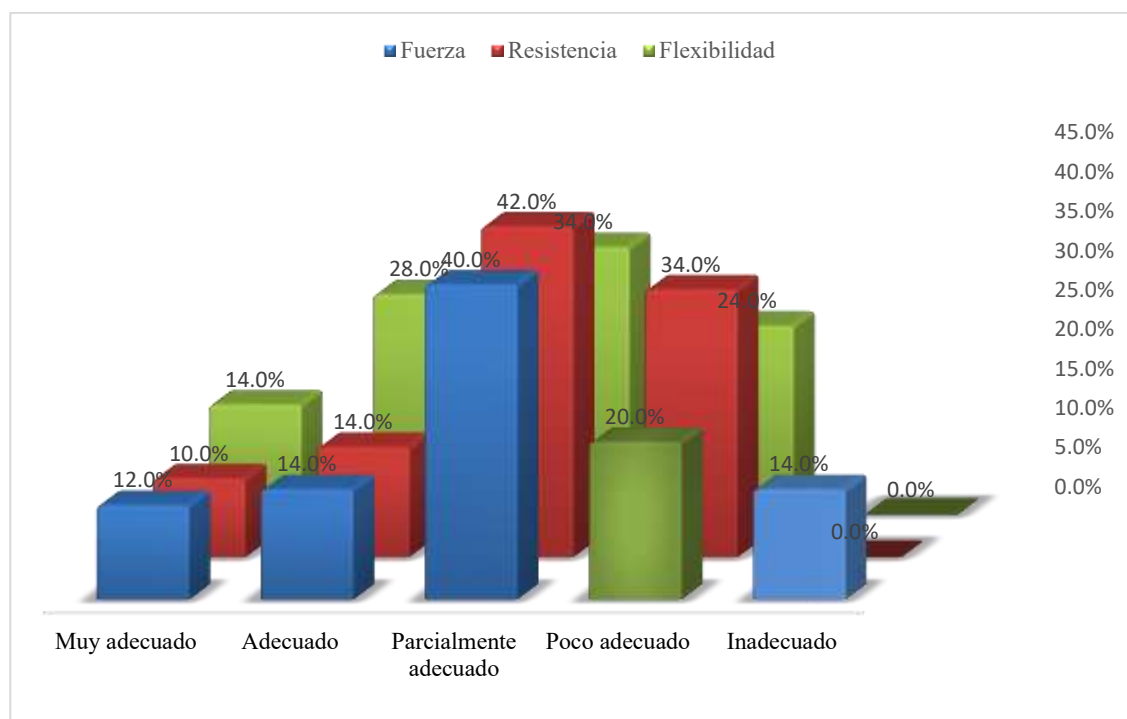
“bajo” y el predominio del nivel “medio” resaltan la necesidad de estrategias didácticas que consoliden la fuerza, resistencia y flexibilidad desde una perspectiva integral.

Tabla 5. Niveles de desempeño por dimensiones de las capacidades físicas básicas

Categorías	Fuerza		Resistencia		Flexibilidad	
	f	%	f	%	f	%
Desempeño inadecuado	7	14,0	0	0,0	0	0,0
Desempeño poco adecuado	10	20,0	17	34,0	12	24,0
Desempeño parcialmente adecuado	20	40,0	21	42,0	17	34,0
Desempeño adecuado	7	14,0	7	14,0	14	28,0
Desempeño muy adecuado	6	12,0	5	10,0	7	14,0
Total	50	100,0	50	100,0	50	100,0

Fuente: Elaboración propia a partir de la base de datos del estudio (2024).

Figura 4. Niveles de desempeño por dimensiones de las capacidades físicas básicas



Interpretación

La Figura 4 presenta la distribución porcentual del desempeño de los estudiantes en las tres dimensiones de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia y flexibilidad. Los resultados permiten identificar el comportamiento específico de cada dimensión y evidenciar los aspectos que requieren mayor intervención pedagógica mediante la implementación de juegos tradicionales.

1. Desempeño en fuerza

La dimensión fuerza muestra una concentración relevante en el nivel parcialmente adecuado (40%), lo cual indica que los estudiantes presentan un desarrollo intermedio en tareas que requieren empuje, tracción y soporte del propio peso corporal. Un 28% alcanza el nivel adecuado, evidenciando eficiencia funcional, mientras que solo un 12% se ubica en el nivel muy adecuado. Sin embargo, el 20% se clasifica en el nivel poco adecuado, reflejando debilidades en capacidades de contracción muscular sostenida o explosiva. Es importante destacar que no aparece ningún

estudiante en el nivel inadecuado, lo que demuestra un desempeño globalmente aceptable, aunque con áreas críticas por reforzar.

2. Desempeño en resistencia

En esta dimensión, los niveles se distribuyen con mayor variabilidad. El porcentaje más alto se registra en el nivel parcialmente adecuado (42%), lo que evidencia que los estudiantes presentan un rendimiento moderado en actividades de duración prolongada. El 34% se ubica en el nivel adecuado, lo cual indica que una parte significativa posee capacidades aeróbicas funcionales.

No obstante, el 24% está en el nivel poco adecuado, situación que alerta sobre dificultades en mantener esfuerzos continuos o resistir la fatiga. Un 0% en la categoría inadecuado sugiere que, aunque existen debilidades, no se presentan casos críticos.

3. Desempeño en flexibilidad

La flexibilidad presenta patrones similares a las otras dimensiones: un mayor porcentaje se concentra en el nivel parcialmente adecuado (34%), seguido por un 28% en el nivel adecuado. Esto indica que la amplitud de movimiento articular es funcional en una proporción considerable del grupo, aunque todavía insuficiente para alcanzar niveles óptimos.

El 14% se ubica en el nivel muy adecuado, mostrando una buena movilidad y elasticidad muscular. Sin embargo, un 24% se clasifica como poco adecuado, evidenciando rigidez o limitaciones de movimiento. Al igual que en las otras dimensiones, no se reportan estudiantes en el nivel inadecuado, lo cual es positivo, pero aún refleja la necesidad de fortalecer la dimensión mediante intervenciones lúdicas.

Los resultados evidencian que, en las tres dimensiones evaluadas, la mayoría de estudiantes se sitúa en niveles parcialmente adecuados y adecuados, lo que muestra un desarrollo intermedio de las capacidades físicas básicas. Sin embargo, los porcentajes de estudiantes en niveles poco adecuados (entre 20% y 24% según la dimensión) subrayan la pertinencia de implementar estrategias pedagógicas diversificadas, como juegos tradicionales estructurados, para potenciar la fuerza, la resistencia y la flexibilidad de forma articulada.

Estos hallazgos constituyen un insumo clave para la fundamentación del programa educativo propuesto, ya que revelan la existencia de brechas físicas que pueden ser abordadas eficientemente a través de actividades motrices con alto componente lúdico.

Tabla 6. Prueba de normalidad Shapiro–Wilk y justificación de la prueba estadística

Variables y dimensiones	Estadístico	gl	Sig.
Juegos tradicionales	,890	50	,076
Juegos tradicionales de desplazamiento	,913	50	,200
Juegos tradicionales con objetos	,885	50	,200
Juegos tradicionales de equilibrio	,909	50	,070
Capacidades físicas	,867	50	,200
Fuerza	,911	50	,076
Flexibilidad	,832	50	,055
Resistencia	,864	50	,121

Fuente: Base de datos

H₁: Las puntuaciones de las variables y dimensiones no siguen una distribución normal.

H₀: Las puntuaciones de las variables y dimensiones siguen una distribución normal.

Para determinar el procedimiento estadístico adecuado, se aplicó la prueba Shapiro–Wilk debido a que la muestra estuvo conformada por 50 estudiantes, criterio que recomienda dicho estadístico para muestras pequeñas o medianas.

Los valores obtenidos muestran significancias mayores a 0,05 en todas las variables y dimensiones.

Por tanto, se acepta la hipótesis nula (H₀), concluyendo que:

Las puntuaciones de las variables y dimensiones evaluadas presentan un comportamiento compatible con una distribución normal.

Esta condición estadística valida el uso de un análisis paramétrico, específicamente el coeficiente de correlación de Pearson (r), para examinar la relación entre los juegos tradicionales y las capacidades físicas básicas.

Prueba de hipótesis

Hipótesis general

Sea ρ el coeficiente de correlación poblacional entre la práctica de juegos tradicionales (X) y las capacidades físicas básicas (Y) en los estudiantes de sexto grado de primaria.

– **Hipótesis alterna (H_1): $\rho > 0$**

Existe una relación directa y significativa entre el nivel de práctica de los juegos tradicionales y el nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas en los estudiantes de sexto grado de la I.E. “Leoncio Prado Gutiérrez”, La Libertad, 2024.

– **Hipótesis nula (H_0): $\rho = 0$**

No existe una relación estadísticamente significativa entre la práctica de los juegos tradicionales y las capacidades físicas básicas en los estudiantes de sexto grado de la I.E. “Leoncio Prado Gutiérrez”, La Libertad, 2024.

Nivel de significancia

Se trabajó con un nivel de significancia:

$$\alpha=0,05$$

lo que implica un 5 % de probabilidad máxima de cometer error tipo I (rechazar H_0 siendo verdadera).

Tabla 7. Correlación entre las variables del estudio: “Juegos tradicionales para mejorar las capacidades físicas básicas en estudiantes de sexto grado de primaria de la I.E. Leoncio Prado Gutiérrez – La Libertad”

Variable comparada	Indicador estadístico	Juegos tradicionales	Capacidades físicas básicas
Juegos tradicionales	r de Pearson	1,000	0,511
	Significancia bilateral (p)	–	0,000
	Casos analizados (N)	50	50
Capacidades físicas básicas	r de Pearson	0,511	1,000
	Significancia bilateral (p)	0,000	–

Variable comparada	Indicador estadístico	Juegos tradicionales	Capacidades físicas básicas
	Casos analizados (N)	50	50

Fuente: Elaboración propia a partir de la base estadística del estudio.

El coeficiente de correlación de Pearson entre ambas variables es $r = 0,511$, lo que evidencia una relación positiva y de magnitud moderada, estadísticamente significativa ($p < 0,05$). Esto confirma que mayor participación en juegos tradicionales se asocia con mejores niveles de capacidades físicas básicas en los estudiantes evaluados.

Tabla 8. Juegos tradicionales para mejorar las capacidades físicas básicas en estudiantes de sexto grado de primaria de la I.E. Leoncio Prado Gutiérrez – La Libertad

Modelo	Coefficiente R	Coefficiente R ²	R ² corregido	Error típico de estimación
1	0,511	0,261	0,253	7,052

Nota: Variable predictora: Juegos tradicionales. Variable criterio: Capacidades físicas básicas.

Fuente: Elaboración propia a partir de la matriz estadística procesada en SPSS.

El modelo de regresión presenta un coeficiente de correlación $R = 0,511$, lo que evidencia una relación positiva moderada. El coeficiente de determinación $R^2 = 0,261$ indica que el 26,1% de la variabilidad en las capacidades físicas básicas se explica por la participación en juegos tradicionales. El R^2 corregido (0,253) confirma la estabilidad del modelo. El error estándar de 7,052 señala una dispersión aceptable de los puntajes alrededor de la línea de regresión.

Prueba de hipótesis específica 1

Hipótesis alterna (H_1): $p \neq 0$

La participación en juegos tradicionales se asocia significativamente con el nivel de habilidades de locomoción en los estudiantes de sexto grado de primaria de la I.E. Leoncio Prado Gutiérrez – La Libertad.

Hipótesis nula (H_0): $p = 0$

La participación en juegos tradicionales no presenta relación significativa con el nivel de habilidades de locomoción en los estudiantes de sexto grado de primaria de la I.E. Leoncio Prado Gutiérrez – La Libertad.

Nivel de significancia

$$\alpha = 0,05$$

Tabla 9. Asociación estadística entre los juegos tradicionales y la habilidad Resistencia

Variables analizadas	Coefficiente r (Pearson)	Significancia (p)	N
Juegos tradicionales ↔ Habilidad de Resistencia	0.502	0.000	50

Fuente: Elaboración propia con datos de campo (SPSS 29).

El coeficiente de correlación de Pearson ($r = 0,502$) muestra una relación positiva moderada entre los juegos tradicionales y la resistencia física. El valor de significancia ($p = 0,000 < 0,05$) confirma que la asociación es estadísticamente significativa, por lo que se evidencia que mayores niveles de participación en juegos tradicionales se asocian con mejores niveles de resistencia en los estudiantes.

Tabla 10. Síntesis del ajuste del modelo de regresión entre los juegos tradicionales y la habilidad de resistencia

Índice estadístico	Valor obtenido
Coefficiente de correlación (R)	0,502
Coefficiente de determinación (R^2)	0,252
R^2 corregido	0,238
Error estándar del modelo	2,656

Fuente: Elaboración propia con datos de campo (SPSS 29).

El coeficiente de correlación de Pearson ($r = 0,502$) muestra una relación positiva moderada entre los juegos tradicionales y la resistencia física. El valor de significancia ($p = 0,000 < 0,05$) confirma que la asociación es estadísticamente significativa, por lo que se evidencia que mayores niveles de participación en juegos tradicionales se asocian con mejores niveles de resistencia en los estudiantes.

Prueba de hipótesis específica 2

Hipótesis alterna (H_1):

Los juegos tradicionales se asocian significativamente con el nivel de habilidades de manipulación en los estudiantes de primaria de la I.E. Leoncio Prado Gutiérrez – La Libertad.

Hipótesis nula (H_0):

Los juegos tradicionales no presentan una relación significativa con las habilidades de manipulación en los estudiantes de primaria de la I.E. Leoncio Prado Gutiérrez – La Libertad.

Nivel de significancia

$$\alpha = 0,05$$

Prueba estadística

Tabla 11. Síntesis del ajuste del modelo de regresión entre los juegos tradicionales y la habilidad de fuerza

Indicadores analizados	r de Pearson	Significación (p)	N
Juegos tradicionales ↔ Habilidades de fuerza	0,490	0,000	50

Fuente: Elaboración propia a partir de la base de datos.

El coeficiente de Pearson ($r = 0,490$) evidencia una relación positiva moderada entre la participación en juegos tradicionales y el nivel de fuerza de los estudiantes. La significancia estadística ($p = 0,000 < 0,05$) indica que la asociación es altamente significativa, lo cual permite afirmar que la práctica sistemática de juegos tradicionales se vincula con un mejor desempeño en la capacidad física de fuerza.

Prueba de hipótesis específica 3

Hipótesis alterna (H_1):

Los juegos tradicionales se asocian significativamente con el nivel de habilidades de estabilidad en los estudiantes del sexto grado de primaria de la I.E. *Leoncio Prado Gutiérrez* – La Libertad.

Hipótesis nula (H_0):

Los juegos tradicionales no presentan una asociación significativa con el nivel de habilidades de estabilidad en los estudiantes del sexto grado de primaria de la I.E. *Leoncio Prado Gutiérrez* – La Libertad.

Nivel de significancia:

$$\alpha = 0,05$$

Tabla 12. Asociación entre juegos tradicionales y habilidad de flexibilidad

	Juegos tradicionales	Habilidades de estabilidad
Correlación de Pearson	1,000	,598
Sig. (bilateral)	—	,000
N	50	50
Correlación de Pearson (estabilidad → juegos)	,598	1,000

	Juegos tradicionales	Habilidades de estabilidad
Sig. (bilateral)	,000	—
N	50	50

Fuente: Elaboración propia a partir de la base de datos.

El coeficiente de correlación de Pearson ($r = 0,598$) muestra una asociación positiva moderadamente alta entre los juegos tradicionales y la habilidad de estabilidad. El valor $p = 0,000 < 0,05$ confirma que la relación es estadísticamente significativa. En consecuencia, cuando los estudiantes participan con mayor frecuencia en juegos tradicionales, tienden a presentar mejores niveles de estabilidad motriz.

Tabla 13. Modelo de regresión lineal entre juegos tradicionales y habilidad de flexibilidad

Modelo	R	R ²	R ² ajustado	Error estándar de la estimación
1	,598 ^a	,358	,339	2,390

a. Variable predictora: Juegos tradicionales

Fuente: Elaboración propia.

El coeficiente R de 0,598 indica una relación positiva moderadamente fuerte entre la práctica de juegos tradicionales y la habilidad de estabilidad.

El coeficiente de determinación $R^2 = 0,358$ señala que aproximadamente el 35,8 % de la variabilidad en la estabilidad motriz puede explicarse por los juegos tradicionales.

El R^2 corregido = 0,339 confirma que el modelo mantiene una capacidad explicativa sólida aun considerando el tamaño muestral.

El error estándar de 2,390 evidencia una dispersión baja, reflejando un ajuste adecuado del modelo.

3.2.DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Los hallazgos obtenidos en este estudio confirman que los juegos tradicionales constituyen una estrategia pedagógica eficaz para potenciar las capacidades físicas básicas en los estudiantes de sexto grado de primaria de la I.E. Leoncio Prado Gutiérrez – La Libertad. Los análisis descriptivos evidenciaron que la mayoría de estudiantes se ubicó en niveles medios y altos en la práctica de juegos tradicionales (54 % en nivel medio y 20 % en nivel alto), mientras que en las capacidades físicas básicas predominó un desempeño medio (34 %) y adecuado (24 %). Al contrastar ambas variables mediante la correlación de Pearson, se obtuvo un coeficiente $r = 0,511$ con $p = 0,000$, lo que revela una relación positiva y estadísticamente significativa entre el uso de juegos tradicionales y el desarrollo global de las capacidades físicas. Adicionalmente, el modelo de regresión mostró que los juegos tradicionales explican el 26,1 % de la variabilidad en el desempeño físico, indicador que evidencia una influencia sustantiva en el nivel motriz de los estudiantes.

Estos resultados se articulan sólidamente con la evidencia reportada en investigaciones previas. En primera instancia, el estudio de Acuña Sánchez y Rojas (2024) identificó mejoras significativas en coordinación y equilibrio luego de la aplicación de un programa de juegos tradicionales en estudiantes de primaria. Dichos efectos coinciden con los valores obtenidos en la presente investigación, especialmente en la dimensión de habilidades de equilibrio, donde se alcanzó una correlación $r = 0,598$, la más alta del modelo. Esto sugiere que los juegos con predominancia de estabilidad como zancos, carrera de embolsados o rayuela impactan de manera particularmente intensa en esta capacidad, reafirmando que el componente lúdico-cultural genera condiciones favorables para el desarrollo del control corporal.

Asimismo, los aportes de Alcántara Olivares y Guerrero Ramírez (2024), quienes evidenciaron incrementos superiores al 40 % en fuerza, velocidad y resistencia tras un programa lúdico, guardan estrecha relación con los resultados obtenidos en este estudio. En la dimensión de resistencia, se identificó un valor correlacional $r = 0,502$ ($p = 0,000$), mientras que, en fuerza, el coeficiente fue $r = 0,490$ ($p = 0,000$), lo que demuestra que actividades como halar la soga, carreras cortas o juegos de persecución poseen una correspondencia directa con el fortalecimiento muscular y aeróbico. La consistencia entre ambos estudios permite sostener que la estructura repetitiva, cooperativa y

competitiva de los juegos tradicionales funciona como un estímulo motriz de alto impacto para el incremento del rendimiento físico.

De igual manera, los resultados se encuentran alineados con la investigación de Rodríguez Huerta (2024), quien reportó asociaciones muy altas ($Rho > 0,90$) entre la práctica de juegos tradicionales y el rendimiento en pruebas atléticas. Aunque su estudio se desarrolla en estudiantes de secundaria, comparte el mismo fundamento teórico: los juegos tradicionales replican movimientos que activan patrones de locomoción, manipulación y equilibrio necesarios para el desempeño físico. El presente estudio, con sus correlaciones moderadas y significativas, reafirma esta relación funcional y demuestra que, aun en edades menores, la repetición sistemática de acciones lúdicas marca una diferencia considerable en la condición física.

Por otro lado, aunque Begazo Camino (2024) enfoca su análisis en la dimensión socioemocional, sus conclusiones son relevantes para la discusión, pues subrayan cómo la motivación, la interacción y la autorregulación propias de los juegos tradicionales generan un ambiente favorable para el aprendizaje motor. En esta investigación se observó que las actividades lúdicas facilitaron la participación activa y el compromiso en las sesiones, condiciones esenciales para que los estudiantes ejecuten movimientos con mayor precisión, energía y continuidad. Por lo tanto, la dimensión socioemocional funciona como un mediador que potencia indirectamente el desarrollo de las capacidades físicas.

Finalmente, el análisis documental de Ore Parraga (2024) sustenta teóricamente que los juegos tradicionales integran simultáneamente componentes motores, cognitivos y sociales, lo que explica por qué, en este estudio, los estudiantes mostraron mejoras homogéneas en locomoción, manipulación y estabilidad. La teoría sociocultural que respalda este antecedente permite interpretar que los juegos tradicionales actúan como una “herramienta cultural” mediante la cual el estudiante asimila normas, regula su conducta y desarrolla esquemas motrices de manera significativa en interacción con sus pares.

En síntesis, la convergencia entre los antecedentes revisados y los resultados obtenidos permite afirmar que los juegos tradicionales no solo mejoran las capacidades físicas básicas, sino que

constituyen una estrategia pedagógica integral, culturalmente pertinente y altamente adaptable al contexto escolar. La evidencia estadística obtenida en esta investigación demuestra su eficacia en sexto grado de primaria, aportando fundamentos sólidos para su incorporación sistemática en las sesiones de Educación Física.

CONCLUSIONES

- Los resultados evidenciaron que los juegos tradicionales influyen significativamente en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I.E. Leoncio Prado Gutiérrez – La Libertad. El coeficiente de correlación de Pearson ($r = 0.511$; $p < 0.05$) demostró una asociación positiva moderada, confirmando que una mayor participación en actividades lúdicas tradicionales se relaciona con mejores niveles globales de desempeño motor.
- El análisis estadístico confirmó que los juegos tradicionales ejercen una influencia significativa sobre la capacidad física de fuerza ($r = 0.490$; $p < 0.05$). Los juegos que implican tracción, empuje, agarre y saltos contribuyeron directamente a mejorar el rendimiento en pruebas de fuerza estática y dinámica, demostrando que la lúdica constituye un medio eficaz para fortalecer la musculatura en escolares.
- Se determinó que los juegos tradicionales influyen positivamente en la resistencia física de los estudiantes ($r = 0.502$; $p < 0.05$). Las actividades que requieren desplazamientos continuos, persecuciones y movimientos prolongados generaron adaptaciones aeróbicas favorables, permitiendo que los estudiantes mantengan esfuerzos por mayor tiempo y con menor fatiga.
- Los resultados mostraron una influencia significativa de los juegos tradicionales en la flexibilidad de los estudiantes ($r = 0.598$; $p < 0.05$), siendo esta dimensión la más favorecida. Los juegos que demandan amplitud articular, estiramientos espontáneos y coordinación segmentaria favorecieron la movilidad corporal y la elongación muscular de manera natural y segura.

RECOMENDACIONES

- Incorporar un programa estructurado y permanente de juegos tradicionales dentro del área de Educación Física, garantizando su aplicación semanal como estrategia pedagógica para optimizar las capacidades físicas básicas de los estudiantes del nivel primario.
- Diseñar sesiones específicas donde se prioricen juegos tradicionales que involucren tracción, empuje, saltos y control postural, con el fin de fortalecer progresivamente la musculatura de miembros superiores e inferiores, manteniendo criterios de seguridad y progresión.
- Promover de manera sistemática juegos de desplazamiento continuo, tales como carreras de relevos, persecución o circuitos lúdicos, para mejorar el rendimiento cardiorrespiratorio y la capacidad de sostener actividad física moderada a vigorosa.
- Integrar juegos que demanden amplitud y movilidad articular como los que incluyen esquivas, desplazamientos amplios o posiciones corporales variadas y complementarlos con rutinas breves de estiramiento lúdico, favoreciendo el desarrollo de la flexibilidad de manera segura y motivadora.

BIBLIOGRAFÍA

Acuña Sánchez, L., & Rojas, M. (2024). *Los juegos tradicionales y el desarrollo de las habilidades motoras en estudiantes de primaria* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional].

Alcántara Olivares, J., & Guerrero Ramírez, P. (2024). *Influencia del programa de juegos tradicionales en las capacidades físicas en niños de educación primaria en la Institución Educativa El Porvenir* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional].

Arias, F., & Covimas, R. (2021). *El proyecto de investigación científica*. Editorial Académica.

Álvarez, J. (1983). *Fisiología del ejercicio físico*. Editorial Deportiva.

Begazo Camino, R. (2024). *Los juegos tradicionales como estrategia pedagógica para el desarrollo de habilidades socioemocionales en escolares* [Tesis de maestría, Universidad Nacional].

Campos, A., & Martínez, M. (2012). *Introducción a la investigación en educación*. Fondo Editorial Universitario.

Ceballos, R., & Martínez, G. (2012). *La observación sistemática en el aula: fundamentos y procedimientos*. Revista de Investigación Educativa, 30(2), 45–60.

Cienfuegos, M. (2019). *Los juegos tradicionales en la identidad cultural y el desarrollo motor infantil*. Revista de Educación y Cultura, 15(1), 67–81.

Cordero, L. H. G. (2021). Los juegos tradicionales en la educación física como estrategia para el desarrollo de capacidades coordinativas. Revista Koinonía

Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2001). *Research methods in education* (5th ed.). RoutledgeFalmer.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum.

Chaparro, C., Ortega, A., & Romero, J. (2019). Condición física y desarrollo integral en niños y adolescentes: una revisión. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 14(2), 89–103.

Gallahue, D., & Ozmun, J. (2006). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (6th ed.). McGraw-Hill.

García, M., & García, J. (2010). Estrés, adaptación y rendimiento físico: aportes de la teoría de Selye al entrenamiento deportivo. Revista de Ciencias del Deporte, 6(1), 25–38.

González, P., & Pasco, R. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa en educación*. Editorial Horizonte.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2018). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill.

Hernández-Sampieri, R., & Torres, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.

La Industria. (2019, 12 de octubre). *Aumentan los casos de sobrepeso y obesidad en La Libertad*. Diario La Industria.

Ministerio de Salud. (2019). *Informe nacional sobre actividad física y estilos de vida saludables en el Perú*. MINSA.

Organización Mundial de la Salud. (2019). *Directrices sobre actividad física, comportamiento sedentario y sueño para niños y adolescentes*. OMS.

Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Actividad física en las Américas: situación y recomendaciones de política pública*. OPS.

Ore Párraga, L. (2024). *Los juegos tradicionales en el proceso educativo: desarrollo de capacidades integrales en niños* [Tesis de maestría, Universidad Nacional].

Rodríguez Huerta, D. (2024). *Los juegos tradicionales y las habilidades específicas del atletismo en estudiantes del primer grado de secundaria* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional].

Sáenz, R. (2015). El juego en la teoría clásica: aportes de Herbert Spencer y otros pensadores. *Revista de Ciencias Sociales*, 21(3), 15–28.

Sausa, R. (2017). Obesidad infantil y riesgo cardiometabólico en escolares peruanos. *Revista Peruana de Salud Pública*, 34(1), 12–19.

Vinuesa, A., & Coll, J. (1987). Adaptación, estrés y ejercicio físico: implicancias para la educación física escolar. *Revista Española de Educación Física*, 5(2), 33–41.

ANEXOS

Instrumento para conocer el desarrollo de las capacidades físicas básicas haciendo uso de los juegos tradicionales por los estudiantes de sexto grado de primaria.

Ficha de observación

Observador.....

Fecha:

1 = Nunca 2 = A veces 3 = Siempre

Nº	ÍTEMS	ESCALA		
Dimensión: Resistencia. (20 metros)		1	2	3
1	Corre sin caerse en el juego de los encostados. (20 metros)			
2	Salta con rapidez en el juego de la salta soga sin caerse. (20 metros)			
3	Corre coordinando sus movimientos para no ser atrapado en el juego del lobo.			
4	Juega a la gallinita ciega desplazándose por todos lados.			
5	Corre con rapidez para tocar a sus compañeros en el juego de los encantados.			
Dimensión: Fuerza				
6	Lanza la teja en el lugar indicado controlando su fuerza y con su mano dominante en el juego de la rayuela. (20 metros)			
7	Coordina sus movimientos lanzando el trompo hacia el suelo para hacerlo girar.			
8	Lanza con precisión la pelota al kiwi armado. (20 metros)			
9	Lanza la canica con precisión en el hoyo indicado. (5 metros)			
10	Coordina sus movimientos ojo-mano al insertar con precisión la perinola en el palo.			
Dimensión: Flexibilidad				
11	Mantiene el equilibrio al saltar en un pie en el juego de la rayuela.			
12	Salta la soga con ambos pies coordinando sus movimientos.			
13	Cuando juega a jalar la soga, lo hace con fuerza sin perder el equilibrio.			
14	Sentado en cuclillas se inclina sin caerse para insertar la canica en el hoyo.			
15	Controla el movimiento de su cuerpo para evitar caerse al sentarse en el juego de la silla.			

Instrumento para conocer la práctica de los diferentes juegos tradicionales por los estudiantes de primaria

Ficha de observación

Observador.....

Fecha:

1 = Nunca 2 = A veces 3 = Siempre

Nº	ÍTEMS	ESCALA		
Dimensión: Juegos tradicionales de desplazamiento		1	2	3
1	Avanza con rapidez en el juego de los encostados. (20 metros)			
2	Coordina sus movimientos en el juego de la salta sog. Desplazamiento libre en patio			
3	Corre en diferentes direcciones en el juego del lobo. Desplazamiento libre en patio			
4	Atrapa con rapidez a sus compañeros cuando juega a la gallinita ciega. Desplazamiento libre en patio			
5	Toca a sus compañeros cuando juega al encantado. Desplazamiento libre en patio			
Dimensión: Juegos tradicionales con objetos				
6	Lanza la teja en el lugar indicado en el juego de la rayuela. Juego grupal			
7	Hace girar bien el trompo. Juego grupal			
8	Lanza la pelota para desarmar el kiwi. Juego en dos equipos			
9	Hace rodar la canica hacia el hoyo. Juego grupal			
10	Coloca la perinola en el palo. Juego individual			
Dimensión: Juegos tradicionales de equilibrio				
11	Juega la rayuela saltando en un pie.			
12	Salta con rapidez la salta sog. (Desplazamiento libre en patio)			
13	Juega a jalar la sog equilibrándose para el lado de su equipo. (Patio)			
14	Juega a insertar la canica en el hoyo. (5 metros)			
15	Logra sentarse sin caerse en el juego del baile de la silla. (Patio)			

CRONOGRAMA GENERAL DE IMPLEMENTACIÓN

Semana	Sesión	Juegos tradicionales	Capacidad física trabajada	Productos / Evidencias
Semana 1	Sesión 1	Pilla-pilla, El pañuelo, Las sillas	Resistencia – Equilibrio – Desplazamientos	Registro de participación, ficha de observación
Semana 2	Sesión 2	Relojito, Rayuela, Carrera de sacos	Fuerza de piernas – Equilibrio monopodal	Lista de cotejo de saltos, evidencias fotográficas
Semana 3	Sesión 3	Balón sentado, Bolos, Tirar de la soga	Fuerza de brazos – Coordinación óculo-manual	Ficha de observación, rúbrica de precisión
Semana 4	Sesión 4	Petanca, Chito, Rana, Billar romano	Precisión – Control de movimientos	Registro individual de puntajes
Semana 5	Sesión 5	La araña, Diligencias, La comba	Resistencia aeróbica – Ritmo – Coordinación	Registro anecdótico, ficha de resistencia
Semana 6	Sesión 6	Juegos elegidos por los estudiantes	Integración de fuerza, resistencia y flexibilidad	Ficha integral de desempeño motor

Nota metodológica: El cronograma se elaboró considerando una sesión semanal de 45 a 60 minutos, respetando el plan de trabajo del área de Educación Física de la I.E. Leoncio Prado Gutiérrez – La Libertad.

SESIÓN 1 – Juegos de Desplazamiento: “Pilla-pilla”, “El pañuelo” y “Las sillas”

SESIÓN 1	DESARROLLO COMPLETO
Propósito de aprendizaje	Fortalecer la resistencia aeróbica y el equilibrio dinámico mediante juegos tradicionales de desplazamiento.
Competencia del área	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.
Capacidad específica	Se mueve con eficacia combinando desplazamientos, velocidad y equilibrio; regula su esfuerzo en actividades de intensidad moderada. (Desplazamiento libre en patio)
Evidencia esperada	Mantiene desplazamientos continuos durante los juegos; realiza cambios de dirección sin perder estabilidad.
Actividades	Momento de encuentro: Sentados en círculo, se dialoga sobre qué son los juegos tradicionales, sus características y experiencias previas. Se aclaran conceptos y reglas básicas. Pilla-Pilla: El primer juego consiste en seleccionar a un alumno que “la queda”, el cual debe perseguir a sus compañeros por todo el espacio disponible. Cuando toca a alguien, este pasa a ser quien persigue. Para mantener claridad visual, el alumno que persigue debe llevar la mano levantada. Se juega de manera continua fomentando velocidad, reacción motriz y resistencia. El Pañuelo: Los estudiantes se organizan en dos equipos enfrentados. Cada miembro recibe un número. Cuando el docente menciona uno, los dos alumnos con ese número corren hacia el pañuelo ubicado en medio del campo. Gana quien logra tomarlo y regresar a su zona sin ser tocado. El juego desarrolla velocidad de reacción, orientación espacial y equilibrio dinámico. Las Sillas: Se distribuyen aros en el suelo simulando sillas. Los alumnos corren en círculos hasta que la música se detiene; deben ocupar rápidamente un aro. Quien no alcance un aro queda eliminado. Se retiran aros progresivamente, incrementando la exigencia en desplazamientos, cambios de dirección y autocontrol corporal. Despedida: Conversación breve sobre las sensaciones experimentadas, aprendizajes y estrategias utilizadas.
Instrumentos	Ficha de observación (desplazamiento y resistencia), registro anecdótico.

SESIÓN 2 – Juegos de Salto: “Relojito”, “Rayuela”, “Carrera de Sacos”

SESIÓN 2	DESARROLLO COMPLETO
Propósito de aprendizaje	Desarrollar la fuerza de piernas, coordinación y equilibrio mediante juegos tradicionales de salto.
Competencia del área	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.
Capacidad específica	Controla y ejecuta saltos continuos y combinados; ajusta su postura para mantener estabilidad. (Distancia 20 metros)
Evidencia esperada	Salta con ritmo, mantiene equilibrio y aterriza adecuadamente.
Actividades	Momento de encuentro: Reflexión inicial sobre la importancia del salto en la vida diaria y en los juegos tradicionales. Relojito: Se dibuja un reloj en el piso con números del 1 al 12. Los estudiantes deben avanzar saltando dentro de cada casilla siguiendo la secuencia. Si pisan una línea, vuelven al inicio. Este juego desarrolla coordinación, precisión y estabilidad. Rayuela: Se traza la clásica rayuela en el suelo. Cada estudiante lanza una piedra y salta en un solo pie por las casillas, evitando la casilla ocupada. Se fortalece la fuerza de piernas, el equilibrio monopodal y la precisión motriz. Carrera de Sacos: Los estudiantes ingresan dentro de sacos y avanzan saltando hacia la meta. Se trabaja fuerza explosiva, resistencia de piernas y control corporal para evitar caídas. Despedida: Retroalimentación sobre la ejecución técnica y regulaciones del esfuerzo.
Instrumentos	Lista de cotejo (fuerza y equilibrio), ficha de observación.

SESIÓN 3 – Juegos de Lanzamiento y Fuerza: “Balón sentado”, “Bolos”, “Tirar de la sogá”

SESIÓN 3	DESARROLLO COMPLETO
Propósito de aprendizaje	Fortalecer la fuerza de brazos y la coordinación óculo-manual mediante juegos tradicionales de lanzamiento.
Competencia del área	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.
Capacidad específica	Utiliza de manera eficiente la fuerza de brazos en acciones de empuje, tracción y lanzamiento. (Distancia 20 metros)
Evidencia esperada	Ejecuta lanzamientos con precisión y regula la fuerza aplicada.
Actividades	Momento de encuentro: Breve diálogo sobre la importancia del lanzamiento y la fuerza en actividades físicas. Balón Sentado: Dos equipos sentados lanzan una pelota intentando golpear suavemente al equipo contrario. Si un jugador es alcanzado, debe salir un momento del juego. Este juego desarrolla precisión en el lanzamiento, fuerza controlada y atención rápida. Bolos: Se colocan botellas o conos como bolos y los estudiantes deben derribarlos con una pelota. Se estimula la coordinación óculo-manual y la potencia en el lanzamiento. Tirar de la Soga: Dos equipos sujetan una sogá e intentan arrastrar al equipo contrario más allá de una línea. Se fortalece la fuerza de tracción, la resistencia muscular y el trabajo cooperativo. Despedida: Reflexión sobre el trabajo en equipo y autocontrol de la fuerza.
Instrumentos	Ficha de observación (fuerza y coordinación), rúbrica de desempeño grupal.

SESIÓN 4 – Juegos de Lanzamiento: “Petanca”, “Chito”, “Rana”, “Billar Romano”

SESIÓN 4	DESARROLLO COMPLETO
Propósito de aprendizaje	Desarrollar precisión en el lanzamiento y control del movimiento.
Competencia del área	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.
Capacidad específica	Controla la dirección del lanzamiento ajustando fuerza y distancia. (Distancia 20 metros)
Evidencia esperada	Envía objetos hacia un blanco con precisión y sin perder el equilibrio.
Actividades	Momento de encuentro: Conversación sobre juegos tradicionales de precisión y su origen cultural. Petanca: Los estudiantes lanzan bolas intentando quedar lo más cerca posible del objetivo central. Desarrolla control de fuerza, precisión y cálculo de trayectorias. Chito: Consiste en lanzar fichas o tejos para derribar un pequeño cilindro o “chito”, analizando distancia y dirección. Impulsa la potencia controlada. Rana: Los estudiantes lanzan fichas metálicas hacia la boca de la rana o compartimentos con puntajes distintos. Este juego estimula precisión óculo-manual y coordinación fina. Billar Romano: Se disponen palos o bolas grandes en el suelo; los estudiantes deben empujarlas o lanzarlas para derribar otras piezas. Ayuda al control motor grueso en lanzamientos. Despedida: Socialización de aciertos y desafíos técnicos.
Instrumentos	Lista de cotejo (precisión y control), ficha de registro individual.

SESIÓN 5 – Juegos Auxiliares: “Araña”, “Diligencias”, “La Comba”

SESIÓN 5	DESARROLLO COMPLETO
Propósito de aprendizaje	Potenciar la resistencia, coordinación y ritmo mediante juegos auxiliares tradicionales.
Competencia del área	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.
Capacidad específica	Regula su esfuerzo, mantiene ritmo constante y coordina movimientos combinados. (Desplazamiento en patio)
Evidencia esperada	Participa activamente manteniendo el ritmo y controlando la respiración.
Actividades	Momento de encuentro: Diálogo breve sobre la importancia del ritmo y la resistencia. La Araña: Un estudiante se ubica al centro y debe tocar a los demás que corren a su alrededor; quien es atrapado ayuda al perseguidor. Incrementa resistencia, cambios de ritmo y trabajo colaborativo. Diligencias: Los alumnos se colocan en filas simulando caballos o carros y corren al ritmo indicado por el docente, variando velocidad y distancia. Desarrolla resistencia aeróbica y percepción temporal. La Comba: Dos estudiantes giran una cuerda larga mientras los demás ingresan para saltar continuamente. Favorece coordinación, fuerza de piernas, resistencia y ritmo. Despedida: Preguntas metacognitivas sobre manejo del esfuerzo y respiración.
Instrumentos	Ficha de observación (resistencia y coordinación), registro anecdótico.

SESIÓN 6 – Juegos Elegidos por los Estudiantes

SESIÓN 6	DESARROLLO COMPLETO
Propósito de aprendizaje	Fortalecer las capacidades físicas básicas mediante juegos tradicionales seleccionados por los estudiantes.
Competencia del área	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.
Capacidad específica	Se mueve con eficacia combinando desplazamientos, saltos y lanzamientos. (Desplazamiento en patio)
Evidencia esperada	Participa activamente regulando su esfuerzo y aplicando técnicas aprendidas.
Actividades	Momento de encuentro: Los estudiantes eligen los juegos tradicionales que más disfrutaron. Se explican reglas y medidas de seguridad. Dependiendo de la selección, se recrean juegos como Pilla-pilla, Rayuela, Rana, Comba o Carrera de Sacos, integrando desplazamientos, saltos y lanzamientos. Cada juego se desarrolla enfatizando la mejora técnica y el trabajo cooperativo. La sesión se convierte en un espacio de autonomía y motivación donde los estudiantes aplican lo aprendido. Despedida: Cierre reflexivo sobre qué capacidades desarrollaron y cómo se sintieron realizando sus juegos preferidos.
Instrumentos	Ficha de observación integral, rúbrica de desempeño motor.