



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

Facultad de Aprendizaje, Lenguas y Comunicación

Trabajo de Titulación como requisito previo para la obtención del título de

Magíster en Educación, Mención Educación Física y Deporte

Diseño de una guía práctica de juegos tradicionales para el aprovechamiento del tiempo libre de los Cadetes de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del sur en Estudiantes de Bachillerato.

Autor: Pablo Andrés Cruz López

Director -Tutor: Mgtr. Diana María Calderón S.

Quito, febrero 2026

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR**DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN**

1. Yo, Pablo Andrés Cruz López, con C.I 1717301293, autor del trabajo de graduación titulada: **Diseño de una guía práctica de juegos tradicionales para el aprovechamiento del tiempo libre de los Cadetes de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del sur en Estudiantes de Bachillerato**; previa a la obtención del grado académico de Magíster en Educación, Mención Educación Física y Deporte en la Facultad de Aprendizaje, Lenguas y Comunicación.
2. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
3. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la biblioteca de la PUCE el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Quito, febrero del 2026



Pablo Andrés Cruz López

C.I. 171730129

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi carácter de Director (a) – Tutor (a) del Trabajo de Posgrado o Titulado: “Diseño de una guía práctica de juegos tradicionales para el aprovechamiento del tiempo libre de los Cadetes de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del sur en Estudiantes de Bachillerato”, presentado por el Maestrante Pablo Andrés Cruz López, titular de la Cédula de Identidad N.º 1717301293, para optar al Grado de Magíster en Educación, Mención Educación Física y Deporte, considero que dicho Trabajo de Investigación reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación por parte de los Lectores – Evaluadores que se designen para tal fin por parte de las autoridades de la Facultad de Aprendizaje, Lenguas y Comunicación en la ciudad de Quito, a los 29 días del mes febrero del 2026.



Mgtr. Diana María Calderón S.

C.I. 1714162359

dmcalderon@puce.edu.ec

NOTA:

Se comunica que en el servicio de análisis Turnitin, el referido trabajo de titulación alcanzó el siguiente resultado: **5% índice** de similitud con otras fuentes.

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo, Pablo Andrés Cruz López, titular de la Cédula de Identidad N° 1717301293, declaro que los resultados obtenidos en la investigación, como requisito previo para la obtención del Grado Académico de Magíster en Educación, Mención Educación Física y Deporte son absolutamente originales, auténticos y personales.

El contenido, las conclusiones y los efectos legales y académicos, que se desprenden de la investigación y luego de la redacción de este documento, son y serán de mi sola responsabilidad legal y académica.

En la ciudad de Quito, a los 28 días de febrero del 2026.

Firma:

PABLO ANDRÉS CRUZ LÓPEZ

C.I. 1717301293

AGRADECIMIENTO

Primero quiero agradecer alguien muy especial en mi vida que es nuestro Padre Celestial, en donde cada día me da fuerzas para tener la sabiduría de terminar este trabajo de investigación, en segundo lugar, a mis Padres Wilson Cruz, Leonor López, hermanos, quien me aconseja cada día en su caminar diario de todo corazón por ser el pilar de nuestra familia y darnos sabios consejos de la vida como afrontarnos en nuestra vida cotidiana para cumplir nuestros objetivos planteados, de manera especial a la Mgtr. Diana María Calderón S, por dedicar su valioso tiempo y conocimiento profesional quien me ha sabido escuchar y aconsejar durante este trabajo de investigación que me llevo nuevas experiencias para la vida como profesional, no hubiera recorrido esta trayectoria por no ser la guía intelectual de mi tutora, por último, expreso mis sinceros agradecimientos a los Docentes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador quien compartió experiencias académicas y finalmente a la Universidad que me abrió las puertas y formarnos como excelentes profesionales.

DEDICATORIA

Este trabajo de titulación de Grado lo puedo ofrecer hoy con inmensa gratitud, porque el sacrificio que hicieron mis Padres hizo posible que termine mis estudios de cuarto nivel y esta tesis. Dedico todo esto muy en especial a mi Señor de los Cielos, Jehová de los ejércitos, y digo esto primero porque mi fe me sostuvo en los momentos duros. Mis Padres son muy fundamentales pues ellos fueron el motor principal para mi crecimiento personal y profesional, y eso me ayudó a forjarme como alguien de principios, alguien de bien y con ganas de tener progreso. Entonces claro, siempre han estado ahí en cada cosa difícil de la vida cotidiana, algo que uno vive día tras día. Con el cariño más grande, lo dejo escrito así porque sale del corazón y de verdad lo siento.

A los docentes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, agradezco por compartirme saberes y experiencias durante nuestra formación profesional, y de esa manera se armó un camino que cambió mi visión de este proceso.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	iii
TURNITIN: INCLUIR HOJA DEL INFORME CON EL PORCENTAJE	iv
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD	v
AGRADECIMIENTO	vi
DEDICATORIA.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xii
RESUMEN	xiii
ABSTRACT.....	xv
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	5
1.1. Formulación del problema	7
1.2 Preguntas de investigación.....	7
1.3. Objetivos de la investigación.....	8
3.6 1.3.1. Objetivo General	8
3.7 1.3.2. Objetivos Específicos	8
1.4. Justificación de la Investigación.....	8
CAPÍTULO II: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	11

2.1. Antecedentes de la Investigación	11
2.2. Bases teóricas.....	14
2.2.1 Juegos Tradicionales	14
2.2.2. Fundamentos teóricos del juego en la educación.....	18
2.2.3. Recreación.....	19
2.2.4. Funciones pedagógicas y recreativas	20
2.2.5. Contribución al desarrollo de habilidades.....	21
Habilidades motoras.....	21
Habilidades cognitivas.	22
2.2.6. El Uso del Tiempo libre	22
Definición.	22
Adolescencia y tiempo libre.....	22
2.2.7. La pedagogía del ocio como enfoque educativo.....	29
2.2.8. Cohesión, liderazgo e identidad institucional	30
2.2.9. Valores y competencias desarrollados mediante juegos tradicionales	31
2.9.10. Contexto Militar y la educación integral de los cadetes	32
2.3. Base Legales	35
2.3.1 Constitución de la República del Ecuador	36
2.3.2. La educación física y el tiempo libre	36
2.3.3. La recreación.....	37

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	38
3.1 Tipo de Investigación.....	38
3.2. Diseño de la Investigación	38
3.3. Población.....	39
3.4. Instrumentos de recolección de datos.....	40
3.5 Técnicas de análisis de datos.....	40
3.6 Operacionalización de variable.....	42
3.6.1 Operacionalización de variable independiente	42
Operacionalización de Variable Independiente.....	42
3.6.2. Operacionalización de Variables Dependientes.....	43
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS	44
Encuesta	44
CAPÍTULO V: PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA	75
5.1. Descripción de la Propuesta	75
5.2. Justificación de la Propuesta	76
5.3 Objetivos de la Propuesta.....	77
5.3.1 Objetivo General.....	77
5.3.2 Objetivos Específicos.....	78
5.4 Actividades inherentes al desarrollo de la propuesta	78
5.4.1. Diagnóstico inicial	78

5.4.2 Selección y diseño de juegos	78
5.4.3 Socialización y capacitación	79
5.4.4 Implementación de la guía	79
5.4.5 Evaluación y retroalimentación	79
5.4.6 Destinatarios y Responsables.....	79
5.5 Aporte y Articulación de la Propuesta	80
5.6 Funcionamiento.....	81
5.7 Metodología de la propuesta.....	81
6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	126
3.1 Conclusiones	126
3.2 Recomendaciones	127
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	129
ANEXO 1: Plan de Investigación	136
Referencias bibliográficas.....	151
ANEXO 2: Encuesta y Entrevista.....	152

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Clasificación de los Juegos Tradicionales	15
Tabla 2 Tipos de Juegos tradicionales	18
Tabla 3 Operacionalización de Variables Independiente.....	42
Tabla 4 Operacionalización de Variables Dependiente	43
Tabla 5 Resultados de la Entrevista	71

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figura 1 Clasificación de los Juegos Tradicionales	44
Figura 2 Los Juegos tradicionales es una forma de entretenimiento	46
Figura 3 Los juegos tradicionales es una parte transcendental de la cultura.	48
Figura 4 Integración de juegos tradicionales	50
Figura 5 Los juegos tradicionales fortalecen la convivencia	52
Figura 6 El tiempo libre favorece a su desarrollo personal	54
Figura 7 Aprovechar su tiempo libre	56
Figura 8 Qué Hacer con el Tiempo Libre	57
Figura 9 Mejor aprovechamiento del tiempo libre	59
Figura 10 Le gustaría participar en juegos tradicionales	61
Figura 11 Guía práctica de juegos tradicionales	63
Figura 12 Actividades que usen esta guía de juegos tradicionales.	65
Figura 13 Implementación de la guía.....	66
Figura 14 Proyectos para rescatar los juegos tradicionales	68
Figura 15 Instrumento útil para el tiempo libre	70

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE APRENDIZAJE, LENGUAS Y COMUNICACIÓN
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN
EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

RESUMEN

Autor: Pablo Cruz

Director -Tutor: Diana Calderón

Fecha: febrero ,2026

La presente investigación tuvo como objetivo hacer un análisis sobre los juegos tradicionales y el aprovechamiento del tiempo libre a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Eloy Alfaro Delgado del Sur, con el objetivo de rescatar varios juegos tradicionales y populares, como parte de la cultura, sembrando en nuestros estudiantes los valores; como la honestidad , la lealtad , la disciplina y el trabajo en equipo, que son primordiales en la formación completa de los cadetes de la institución educativa, que nace de una propuesta pedagógica. Para dar cumplimiento a los objetivos planteados se aplicó una metodología cuantitativa y cualitativo , y transversal y no experimental, así utilizando encuestas estructuradas y entrevistas en escala de Likert dirigidas a instructores y estudiantes , para tener una información relevante a la vez contiene 15 preguntas de la encuestas y 5 preguntas para la entrevistas , ya que no practican los juegos tradicionales en la actualidad los estudiantes ellos prefieren dedicar su tiempo libre en los dispositivos tecnológicos como son las redes sociales, videojuegos o televisión , que estas actividades se convierte en actividades pasivas como es el sedentarismo así fundamentando todos estos aspectos importante se debe

plantear una guía práctica de juegos tradicionales con actividades ordenadas en donde se fomenta la recreación y la cultura, examinando la condición física del estudiante, la coordinación motora y el proceso de sociabilización entre los cadetes, utilizando una orientación metodológica que brinda actividades lúdicas que favorecen la disminución del ocio infructuoso, así como la cultura y el sentido de pertenencia institucional, así contribuyendo , mejorar la salud, la actividad física y sobre todo es prevenir ciertas enfermedades .

De esta manera, es muy importante la propuesta que se cristaliza como un material didáctico en donde se integran los juegos tradicionales, la recreación y la cultura, contribuyendo al desarrollo integral de los cadetes y garantizando la utilización del tiempo libre en la institución educativa; esta guía se integrará en las horas de clases de educación física.

Palabras Claves: Juegos tradicionales, tiempo libre, Educación de cadetes, Guía pedagógica, Identidad cultural

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE APRENDIZAJE, LENGUAS Y COMUNICACIÓN
MAESTRIA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

ABSTRACT

Author: Pablo Cruz

Director-Tutor: Diana Calderón

Date: February, 2026

The objective of this research was to analyze traditional games and the use of free time among high school students at the Eloy Alfaro Delgado del Sur Educational Unit, with the aim of reviving several traditional and popular games as part of the culture, instilling values in our students, such as honesty, loyalty, discipline, and teamwork, which are essential to the comprehensive education of the cadets at the educational institution, based on a pedagogical proposal. To achieve the objectives set, a quantitative methodology was applied, using structured surveys and Likert scale interviews with instructors and students to obtain relevant information. The survey contained 15 questions and the interview contained 5 questions, since students do not currently play traditional games, they prefer to spend their free time on technological devices such as social media, video games, or television. These activities become passive activities, such as a sedentary lifestyle. Therefore, based on all these important aspects, a practical guide to traditional games should be developed with organized activities that promote recreation and culture, examining the physical condition of the student, motor coordination and the socialization process among cadets, using a

methodological approach that provides recreational activities that encourage a reduction in idle leisure time, as well as promoting culture and a sense of institutional belonging, thereby contributing to improved health, physical activity, and, above all, the prevention of certain diseases.

Therefore, this proposal, which takes the form of teaching material integrating traditional games, recreation, and culture, is very important, contributing to the comprehensive development of cadets and ensuring the use of free time in the military educational environment. This guide will be integrated into physical education classes.

Key Words: Traditional Games, Leisure Time, Cadet Education, Pedagogical Guide, Cultural Identity

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación está basado de juegos tradicionales para el aprovechamiento del tiempo libre de los Cadetes de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del sur en Estudiantes de Bachillerato desde el ámbito educativo el propósito es rescatar la importancia de su cultura y fomentar la práctica, considerando que muchos de ellos se encuentran en peligro de desaparecer, debido al excesivo uso de dispositivos tecnológicos, en donde se resalta la necesidad de difundir su historia, analizando su impacto social y la conservación de la cultura, algunas investigaciones sustentan que las actividades recreativas expresan una contribución representativa a la utilización positiva del tiempo libre de los estudiantes, para mejorar su calidad de vida.

En este contexto, los juegos tradicionales resurgen como una estrategia didáctica innovadora, ya que no solo fomentan el movimiento corporal y la actividad física, sino que también fortalecen la convivencia, y la identidad cultural, en donde los estudiantes van sembrando los valores; como la honestidad, la lealtad, la disciplina y el trabajo en equipo

Menciona Meléndez (2025), que los juegos tradicionales son actividades lúdicas que se van transmitiendo de generación en generación en donde recordamos las costumbres y los valores de la sociedad así generalmente se practicaba en los pueblos de la comunidad por ser sinceros, creativos y altamente motivadores, también es muy importante integrar los juegos tradicionales en las horas de Educación Física que beneficia a los cadetes de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur , sabiendo que el juego es una parte muy principal porque cumple algunas funciones recreativas de entrenamiento para los adolescentes en la cual tiene un rol fundamental, ya que beneficia al desarrollo de habilidades y capacidades motrices, favorece a la conservación de la identidad de nuestra cultura en la que

permite los estudiantes aprender normas, orden y respeto por las reglas establecidas de la institución educativa.

Existen muchas variedades juegos que puede ser practicado de manera individual o grupal. Cuando se realiza de forma adecuada y permanente, en donde estimula el desarrollo físico y emocional del adolescente, además fomenta la socialización con los juegos que puede llevar a cabo utilizando el movimiento corporal o materiales didácticos en el entorno natural, como palos, sogas, ulas , conos, cometas, canicas , estas actividades permite aprovechar de manera saludable en su tiempo libre , en épocas anteriores no existía la tecnología , lo que se posee ahora en la actualidad, esto puede practicar durante el tiempo libre , en distintos espacios recreativos también puede ser orientado para todo el personal de la institución educativa.

Algunas investigaciones defienden que el planteamiento que menciona Bhinder et al. (2021) en la cual señala la incorporación de los juegos tradicionales en el contexto militar en donde disminuye el estrés, y aumenta el rendimiento académico y consolida la integración entre compañeros. Esto ratifica que los juegos tradicionales funcionan como un instrumento pedagógico en la cual permite estabilizar la disciplina con las actividades de recreación, esto favorece a la mejora integral de los estudiantes.

El uso del tiempo libre se piensa que es un periodo de descanso que no está relacionado con el trabajo ni con las obligaciones domésticas, que es principalmente se dedican a su recreación personal o grupal. Aunque muchos niños, o adolescentes no utilizan de manera adecuada en la actualidad por los dispositivos tecnológicos, redes sociales, en la cual ellos deciden su tiempo a dedicar en ese espacio de recreación inactiva, ellos no tienen actividades planificadas en su vida diaria. En la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro

Delgado del Sur, se ha incrementado la investigación y se ha desarrollado la disciplina y las reglas establecidas por la institución educativa obteniendo una formación estricta para los cadetes, aunque esto puede fortalecer la responsabilidad de los cadetes, en la cual limitan los sitios recreativos de entretenimiento, en donde se obtiene poco tiempo libre favorable que puede ser mal utilizados en actividades pasivas atadas a los dispositivos electrónicos, es necesario que se implemente una guía práctica para obtener resultados positivos.

Fundamentando, la investigación en donde se sugiere que se elabore una guía práctica de juegos tradicionales para que los estudiantes aprovechen el tiempo libre de mejor manera fomentando las actividades recreativas, y el objetivo de esto es reforzar su comunicación, social y obtener instrumentos metodológicos para los docente e instructores en la cual debe ser adecuado al entorno militar. Menciona Mazorra et al. (2022), que los juegos tradicionales “no se reduce a un simple pasatiempo, sino que constituye un recurso educativo que transmite saberes ancestrales, potencia habilidades cognitivas y promueve el desarrollo socioemocional” (p. 41).

El presente trabajo de investigación consta de cinco capítulos en donde se menciona a continuación.

En el capítulo uno se basa en el planteamiento del problema, y la formulación del problema en la que se visualiza, el tema de investigación, y los objetivos generales, específicos planteados sobre los juegos tradicionales y el uso adecuado del tiempo libre para aumentar la motivación de los estudiantes.

En el capítulo dos se fundamenta el marco teórico, asemejando los conceptos sobre los juegos tradicionales y su tiempo libre para llevar los contenidos de manera correcta.

En el capítulo tres se informa sobre la metodología y el enfoque sobre los instrumentos de la población y muestra que se considera en el procedimiento de la investigación.

En el capítulo cuatro se presentan los resultados conseguidos sobre las encuestas, y entrevista dirigida a instructores y estudiantes, en donde también está el análisis de cada pregunta realizada sobre los instrumentos aplicados.

Para finalizar, el capítulo cinco se detalla la propuesta para el desarrollo y ejecución de juegos tradicionales dentro de las horas de educación física, como una propuesta que promueve la motivación en los cadetes, y permite la integración social entre los alumnos de bachillerato dentro de sus actividades recreativas. El presente trabajo culmina con un apartado de conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Uno de los principales problemas más frecuentes de las instituciones Educativas es la desaparición de los juegos tradicionales en los estudiantes, en la cual poco a poco se va desapareciendo esto quiere decir el alejamiento de las prácticas culturales, sino que también disminuye las oportunidades para los adolescentes en donde ellos desarrollan sus emociones y habilidades sociales como es el aspecto físico, durante algún tiempo ha servido los juegos tradicionales ha servido para que los niños y jóvenes se expresen sus sentimientos, en la cual aprendan a convivir , en donde emiten sus valores y su formación cultural (Arévalo y Román, 2024) . El poco espacio que tiene los estudiantes utiliza su tiempo libre en actividades pasivas y menos provechosa que es un riesgo la ausencia de actividades lúdicas que sean saludables la que favorece a la utilización de los dispositivos tecnológicos como celulares, redes sociales, video juegos , esto disminuye la interacción social presencial , y limita a las actividades físicas que puede generar conductas como es el estrés, sedentarismo, depresión , y a la vez la falta de comunicación y el bajo rendimiento académico y problemas de convivencia en el entorno familiar.

El juego tradicional es muy importante para la adolescencia que cumple muchas funciones y promueve la sociabilización y el trabajo en equipo, el respeto y los valores como la solidaridad, la cooperación y la responsabilidad. Algunas actividades recreativas logran manejar las emociones y fortalecer la autoestima en la que mejoran sus habilidades sociales así integrando un comportamiento equilibrado y una convivencia armónica dentro y fuera de la institución educativa.

El problema se da especialmente en las instituciones educativas militares en el entorno con una disciplina estricta, como la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur. Los estudiantes de Bachillerato afrontan las exigencias académicas en donde limitan sus actividades recreativas. Sin embargo, el tiempo libre esta predestinado a las actividades extracurriculares.

En este escenario, los estudiantes presentan una inclinación hacia actividades pasivas, como el uso excesivo de dispositivos electrónicos incluidos las redes sociales, reduciendo significativamente el interés por actividades recreativas activas; a esto se suma una progresiva pérdida de los juegos tradicionales, los mismos que han sido históricamente un medio eficaz para el aprendizaje de los estudiantes en donde se obtiene los valores; como el respeto, la lealtad , y la disciplina así fortaleciendo la identidad cultural y la integración social (Mazorra et al., 2022).

Tal como menciona Tenezaca (2023), el juego tradicional no solo representa una forma de entretenimiento, sino una herramienta educativa que transmite saberes ancestrales promueve el desarrollo psicomotor y fortalece los vínculos comunitarios. Autores como Vygotsky (2021), establecen que las estrategias didácticas (como el juego tradicional) contribuye a un aprendizaje sostenible a nivel cognitivo que se vuelve significativo a medida que se fortalecen dichas estrategias.

La inexistencia de una propuesta pedagógica por parte de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del sur, que se incorporen los juegos tradicionales dentro de la planificación institucional esta ausencia representa una oportunidad para que propongan diferentes alternativas educativas, que permitan que los estudiantes aprovechen de forma

correcta su tiempo libre , mejorando el tiempo de trabajo en equipo, la disciplina y su liderazgo que son fundamental para la formación militar y para nuestra sociedad.

De esta manera, se hace necesario diseñar una guía para el uso práctico de los juegos tradicionales para el tiempo de ocio, adaptada al contexto institucional, que permita no solo un uso recreativo del tiempo libre, sino que también sirva como una herramienta metodológica para potenciar la integración estudiantil.

1.1. Formulación del problema

¿De qué manera favorece la aplicación de los juegos tradicionales para el aprovechamiento del tiempo libre de los Cadetes de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del sur en Estudiantes de Bachillerato?

1.2 Preguntas de investigación

¿Cuáles son los fundamentos teóricos que respaldan el uso de juegos tradicionales como estrategia educativa para el desarrollo integral de los estudiantes de Bachillerato?

¿Qué juegos tradicionales son más conocidos, valorados y practicados por los cadetes de Bachillerato de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur?

¿Cómo diseñar una guía práctica de juegos tradicionales para mejorar el tiempo libre de los cadetes de bachillerato de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo General

- Rescatar los juegos tradicionales para el aprovechamiento del tiempo libre de los Cadetes de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del sur en Estudiantes de Bachillerato

1.3.2. Objetivos Específicos

- Analizar los fundamentos teóricos que sustentan el uso de juegos tradicionales como estrategia educativa para el desarrollo integral de los estudiantes.
- Identificar los juegos tradicionales más relevantes y practicados por los cadetes de Bachillerato dentro del contexto institucional, mediante la aplicación de instrumentos de recolección de información.
- Diseñar una guía práctica de juegos tradicionales para el aprovechamiento del tiempo libre de los Cadetes de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del sur en Estudiantes de Bachillerato

1.4. Justificación de la Investigación

Hoy en día, uno de los desafíos que más impacta es fomentar la integración de los estudiantes de bachillerato que se centren en rescatar los juegos tradicionales a través de la práctica así que descubran sus habilidades motrices y emocionales para el uso adecuado del tiempo libre teniendo como beneficiarios a los estudiantes de la Unidad Educativa Militar Eloy Álvaro Delgado del Sur que ha sido abandonado en algunos contextos educativos que es el uso del tiempo libre en actividades recreativas que motivan el desarrollo integral de los cadetes que incide directamente en factores como el estrés escolar, la falta de motivación, la limitada participación en actividades extraescolares y el bajo rendimiento académico.

De esta representación educativa, los juegos tradicionales se constituyen como una herramienta didáctica para estimular sus habilidades sociales, física, cognitivas y emocionales para el desarrollo del estudiante que perseveran su identidad cultural. Las investigaciones recientes, como las de Cordero y Navas (2021), han demostrado que este tipo de juegos fomenta los valores como la disciplina, la lealtad, y el honor y el respeto así cooperando el trabajo en equipo, todos ellos esenciales en la formación de los estudiantes dentro de un entorno educativo.

Sin embargo, la creciente influencia de la tecnología y el uso excesivo de dispositivos electrónicos, han llevado a que la gente juegue cada vez menos a los juegos tradicionales, esto ha reducido los espacios disponibles para la convivencia física, la creatividad espontánea y la transmisión del conocimiento popular. Además de afectar la salud tanto física como emocional de los jóvenes, también debilita los lazos comunitarios junto con la identidad cultural (Tosina y Navea, 2020).

Por ello, este proyecto de investigación tiene un objetivo claro que se debe enfatizar en diseñar una guía práctica de juegos tradicionales para aprovechar al máximo el tiempo libre con el fin de favorecer el desarrollo físico, mental y emocional del alumnado, pero al mismo tiempo pretende preservar el conocimiento cultural e integrarlo en el proceso educativo, contribuyendo a una educación más integral.

De igual forma, la elaboración de habilidades metodológicas favorece a una intervención pedagógica y relacionado con las características y necesidades propias del entorno militar que son adaptadas al entorno disciplinario de la institución educativa militar, y esta guía encamina a un enfoque pedagógico, sin embargo, muestra una opción clara y precisa en donde es bien ordenada, y organizada por su estructura. Al finalizar, esta investigación en

donde se considera una necesidad educativa, en la cual ayuda a desarrollar el fortalecimiento de la identidad cultural de los estudiantes mejorando la calidad educativa.

CAPÍTULO II: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1. Antecedentes de la Investigación

Según Parra (2022), los juegos tradicionales son valores culturales que se pueden fomentar la integración social y la riqueza en actividades lúdicas, así representado costumbres y hábitos propios que se determina en rescatar los juegos tradicionales en la memoria histórica de nuestros antepasados de los diferentes lugares así favoreciendo nuestra identidad cultural.

Algunas investigaciones comentan que los juegos tradicionales son actividades lúdicas, típicas de nuestros antepasados que es de nuestra cultura en donde participan de generación en generación, los juegos son muy sencillos sin depender de la tecnología, sino del movimiento corporal y la imaginación tomando en cuenta los elementos de la naturaleza. Para los autores Mesías-Enríquez et al. (2021), que los juegos tradicionales son aquellos que se comunican de generación en generación esto quiere decir que viene de orígenes antepasados ,porque en la actualidad , las instituciones educativas y e entidades de carácter público y privado han manifestado su preocupación de estas actividades recreativas que no se pierda la vigencia entre la población de nuestra comunidad , es imprescindible alcanzar la subsistencia de la importancia cultural que estos aportes de juegos sean atractivos para nuestro entorno educativo. Determinaron que estas prácticas fortalecen la identidad cultural y promueven una participación activa y significativa del alumnado en su entorno. Aunque el estudio se enfocó en estudiantes de educación primaria, en conclusión, es aplicables al nivel de Bachillerato, especialmente en el entorno educativo de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del sur, donde se fomenta la identidad institucional, la disciplina y el respeto a la cultura nacional.

Estudios como estos, han demostrado que el aprovechamiento del tiempo libre mediante juegos tradicionales y actividades lúdicas es una estrategia educativa efectiva para favorecer el desarrollo integral y la formación de valores en los estudiantes. Esta práctica resulta especialmente importante en contextos militares, donde la disciplina, el liderazgo y el trabajo en equipo son pilares fundamentales.

Complementariamente, Horta y Vanegas (2023), en su estudio “*Estrategias para el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de octavo de básica de la Unidad Educativa Liceo La Pradera*”, desarrollaron una investigación cualitativa basada en entrevistas, grupos focales y validación por expertos. El objetivo de esta investigación fue diseñar una guía práctica con actividades recreativas, cuyos resultados se evidenció que las actividades lúdicas planteadas redujeron el ocio pasivo y endurecieron la convivencia entre los estudiantes. Asimismo, se resaltó que se emplee recursos didácticos y bien estructurados. Este trabajo de investigación también sirve como una base metodológica para la elaboración de una guía práctica de los juegos tradicionales, señalando que este proceso es de integrar a los actores educativos y que sea adaptada con dinámicas institucionales, para la educación con los cadetes de la institución educativa en el entorno militar.

Es fundamental la contribución de la investigación que promete Bhinder et al. (2021), que se menciona en el título “*Evaluating the Effectiveness of Using Sport and Post Pandemic Period*”, algunas investigaciones se desarrolló en algunas unidades educativas que son de militares, ellos usaron un diseño cuasiexperimental con grupos y experimental, en la integración de los sistemas de juegos tradicionales y actividades deportivas, en la que se disminuye el estrés, mejoran el rendimiento académico y también potencian sus habilidades cognitivas, físicas, y sociales dentro de la institución.

Algunas investigaciones recientes que el avance de los dispositivos tecnológicos que ha disminuido las prácticas de actividades lúdicas tradicionales durante el tiempo libre. Según los autores García y Llopis (2020), que ha generado un incremento de sedentarismo y una disminución en la integración social directa, lo que implica negativamente la salud física y emocional en los adolescentes.

Kacar y Ayaz-Alkaya(2020) Según los autores manifestaron que las practicas sistemáticas de juegos tradicionales disminuye la dependencia de los dispositivos tecnológicos y mejora las habilidades sociales, lo que ratifica su impacto positivo en la salud de los adolescentes en el tiempo libre.

García (2024), menciona que esta investigación sobre las “Actividades lúdicas en bachillerato tiene una oportunidad o desacierto, una mirada desde la clarividencia del docente”, en donde aplicaron encuestas y entrevistas a docentes de bachillerato, que identificaron que el 65% de los docentes aprecian positivamente las actividades lúdicas para que promuevan el aprendizaje y la colaboración entre estudiantes en la cual participaron. Aunque también advirtieron que la implementación se requiere de una planificación adecuada. Esto permite que la guía propuesta en este trabajo de investigación deber ser acompañado con herramientas metodológicas claras para los instructores militares, esto garantiza una correcta ejecución y sostenibilidad en el tiempo.

Conociendo, los antecedentes que proporcionan a través de evidencias científicas, que respaldan la viabilidad del diseño de una guía práctica de juegos tradicionales, algunos estudios enfatizan que estas herramientas lúdicas contribuyen al desarrollo integral del estudiante, que se utiliza adecuadamente el tiempo libre para la formación de valores que

son aspectos muy importantes en el crecimiento académico de los cadetes de bachillerato de la unidad educativa.

2.2. Bases teóricas

2.2.1 Juegos Tradicionales

Definición de Juego.

Los autores Arévalo y Román (2024), afirman que el juego es una actividad recreativa orientada al entrenamiento, y permite el fortalecimiento de las capacidades físicas, cognitivas, y sociables, dentro de un ambiente motivador y seguro para su gusto personal. Esta actividad recreativa representa un origen de goce al tener resultados en donde se puede evidencia al experimentar el movimiento del cuerpo.

Definición de los Juegos tradicionales como estrategia educativa.

Arévalo y Román (2024), mencionan que los juegos tradicionales son actividades lúdicas que han sido participes de generación en generación, en donde se caracteriza por su accesibilidad y el fuerte arraigo cultural, algunas prácticas no te ofrecen solo diversión, sino que también cumplen algunas funciones educativas en la que se sociabilizan , especialmente en el entorno educativo que es la comunidad , considerando algunas estrategias educativas que promuevan el aprendizaje activo y la cooperación, la disciplina , el respeto , el honor y la lealtad en donde mejoran sus habilidades socioemocionales y también las motoras y las cognitivas , estos aspectos son muy importante para su formación integral de los estudiantes.

Clasificación de los juegos tradicionales.

Dentro de la clasificación los autores Arévalo y Román (2024), mencionan que los juegos tradicionales hacen referencia a la organización sistemática y esto se va desarrollando en las prácticas lúdicas según su observación los tipos de habilidad en donde esto se puede desenvolver los tipos de destrezas que generan en las condiciones motoras, cognitivas, social y el número de participantes que se individual o colectivo a través de los esquemas educativos, recreativa, cultural. Permitiendo que esta clasificación admite la comprensión del valor formativo y cultural que tiene argumentos comunitarios y escolares facilitando su proceso educativo pedagógico y preservación como patrimonio, en donde los juegos tradicionales se clasifican.

Tabla 1.

Clasificación de los Juegos Tradicionales

Colectivos	Compuesto de dos o más jugadores
Verbales o lingüísticas	Rimas Refranes Declamaciones Adivinanzas Trabalenguas Bromas
Juegos de persecución	Es el uso del movimiento corporal como: aplaudir, con sonidos de la boca, las cogidas.

Juegos tradicionales	Palo Encebado Avanzadas El trompo Los ensacados El cuarenta El baile del tomate
-------------------------	--

Nota. Matriz de clasificación de los juegos tradicionales. Adaptado de Lavega (2021).

2.2.1.4 Características de Juegos Tradicionales.

Según el autor Polo Guerrero (2020), menciona que los juegos tradicionales es una estrategia para desarrollar el uso adecuado del tiempo libre en donde se presenta las siguientes características principales.

- **Transmisión Oral y generacional**

Menciona el autor Polo Guerrero (2020), que se transmiten de forma intergeneracional, generalmente, sin soporte escrito, siendo el aprendizaje imitativo o por enseñanza directa entre iguales.

- **Sencillez en reglas y materiales**

Según el autor Polo Guerrero (2020) indica que las reglas son muy fáciles para comprender y materiales en el entorno de un sitio por ejemplo como son piedras, cuerdas palos, u otros. lo cual facilita su práctica sin recursos tecnológicos.

- **Pertinencia cultural**

Según el autor Polo Guerrero (2020) indica que es muy importante lo que se visualiza los valores, costumbres y los estilos de vida de la comunidad en donde fortalece el sentido de pertenencia y rescata el patrimonio.

- **Carácter lúdico y recreativo**

Según el autor Polo Guerrero (2020) menciona que es parte del entretenimiento en donde ellos disfrutan el agrado de divertirse emocionalmente, esto no requiere una competencia formal ni estructura institucional.

- **Favorecen la socialización**

Menciona el autor Polo Guerrero (2020) que se conoce la interacción de niños, adolescentes e incluso adultos, en donde desarrollan el respeto hacia la cooperación y comunicación para solucionar conflictos.

- **Contribuyen al desarrollo integral**

El autor Polo Guerrero (2020) dice que se desarrolla lo cognitivo lo que es la memoria y la atención del adolescente agiliza sus habilidades como la coordinación y el equilibrio mejora sus socioemocionales en donde se obtiene la empatía, liderazgo, autocontrol

2.2.1.5 Tipos de juegos tradicionales.

El autor Lavega (2021), destaca la importancia sobre los juegos tradicionales que permiten desarrollarse en la persona a través del movimiento y relacionarse con otros en forma individual o competitiva en donde se clasifica en cuatro categorías de comunicación en la sociedad en donde el identifica los tipos de juegos tradicionales según la tabla que se visualiza a continuación.

Tabla 2.*Tipos de Juegos tradicionales*

Categoría	Descripción	Ejemplos
Individual	El participante participa individual sin otros compañeros	Trompo, Cometa, ensacados
Cooperación	Los jugadores se cooperarán entre sí para alcanzar una meta	Baile de Silla
Oposición	Los participantes compite uno con otro con varios contrincantes.	La sogá
Colaboración y Oposición	Los participantes realizan grupos y compiten con otros participantes	La rayuela, relevos con obstáculos

Nota. Matriz de tipos de juegos tradicionales. Adaptado de Lavega (2021).

2.2.2. Fundamentos teóricos del juego en la educación

Teorías clásicas del juego.

Jean Piaget, uno de los más influyentes psicólogos del desarrollo, considera el juego como una actividad fundamental en la construcción del conocimiento. Para Piaget (1970), el juego es un proceso activo mediante el cual el niño o adolescente interactúa con su entorno y organiza su experiencia mediante dos procesos clave que son la asimilación y la acomodación.

La dimensión cultural del juego.

Afirma Reyes (2021) que los juegos tradicionales, son actividades recreativas que se obtiene para endurecer la cultura, la disciplina y la unión en los cadetes. También el autor hace énfasis en que la participación de las actividades de los estudiantes en la cual no solo avanzan en las destrezas físicas y sociales, sin embargo, esto se interconecta con la realidad y la cultura que va en generación en generación, formando valores institucionales, endureciendo el compromiso con la institución educativa.

2.2.3. Recreación

Según González y su equipo de Trabajo (2020), menciona que la recreación son actividades lúdicas que favorece a lo físico y social, destinado al desarrollo de la persona dentro de la participación comunitaria.

Afirma el autor Gómez y Herrera (2020), en el ambiente educativo utilizando el tiempo libre puede fortalecer sus actividades lúdicas que originan el desarrollo completo del estudiante Los principales tipos de recreación educativa se clasifican en:

Recreación físico-motriz.

Menciona el autor Gómez y Herrera (2020), que mejoran tanto sus habilidades gruesas como finas a través de la motricidad, como los juegos tradicionales, la rayuela, la soga, el trompo y el salto con cuerda, que fomentan la coordinación, el equilibrio y la fuerza.

Recreación lúdica y tradicional.

Afirma el autor Gómez y Herrera (2020), que utiliza el juego como enseñanza de aprendizaje cultural y social, por ejemplo el juego de ronda, el escondite, la cuerda, el juego del pañuelo, que fortifican el sentido de pertenencia y la colaboración.

Recreación artística y expresiva.

Afirma el autor Gómez y Herrera (2020), que se fomenta la creatividad y la manifestación sobre lo emocional mediante el arte, conociendo algunos ejemplos la creación de títeres, pintura libre, dramatizaciones de cuentos populares.

Recreación socio cultural.

Menciona el autor Gómez y Herrera (2020), que la participación colectiva y el respecto a la diversidad en la sociedad por ejemplo Los festivales de juegos ancestrales, competitividades de juegos típicos de cada región.

Recreación ambiental.

Gómez y Herrera (2020), examina el fortalecimiento de la relación con lo de la naturaleza enfocándose desde una acción lúdica

2.2.4. Funciones pedagógicas y recreativas

Los juegos tradicionales cumplen un papel muy importante tanto en la educación, como en la recreación de los alumnos, constituyéndose en una herramienta didáctica que facilita el aprendizaje significativo y el desarrollo integral. Desde el entorno pedagógico, los juegos tradicionales desarrollan las habilidades cognitivas sociales y emocionales que son fundamentales para la formación de los estudiantes, sin embargo, promueven los valores éticos y culturales (Pacheco, 2023).

Desde el punto de vista la función pedagógica de los juegos tradicionales beneficia al aprendizaje activo que permite a los estudiantes que experimenten y exploren en el entorno educativo, para que solucionen los problemas en un ambiente recreativo. Entendiendo que

algunas dinámicas fortalecen la atención y la memoria, obteniendo creatividad y un pensamiento crítico, en la cual sus habilidades son indispensables en el proceso educativo (Jerez, 2024).

Por un lado, los juegos tradicionales proponen momentos de esparcimiento y diversión, para el descanso en donde se apoya a los estudiantes para reducir el estrés y la presión académicas militar. Meléndez (2025), menciona que las actividades lúdicas fomentan la integración social y el desarrollo motriz, manteniendo su equilibrio emocional. Sin embargo, promueve la participación de los estudiantes, que mejoran su salud realizando la actividad física y utilizando los espacios recreativos esto permite que los estudiantes manejen adecuadamente su tiempo libre de manera provechosa saliendo de una rutina monótona.

2.2.5. Contribución al desarrollo de habilidades

Habilidades motoras.

Los juegos tradicionales mejoran las habilidades motrices de los estudiantes de bachillerato, ya que permite trabajar la coordinación, y el equilibrio, según Ramírez y Meza (2022), quienes mencionan que las actividades deben incluir los movimientos corporales que transforman tanto la motricidad fina como la gruesa, ayudando a mejorar el control del cuerpo humano. Arteta et al. (2020), menciona que la práctica persistente ayuda a mejorar la resistencia física y prepara a los estudiantes para realizar ejercicios que son más complejas, que es muy importante en la formación militar, en la cual se previene lesiones en la cual genera hábitos saludables que impactan efectivamente en la calidad de vida de los cadetes.

Habilidades cognitivas.

Los juegos tradicionales impulsan el progreso cognitivo de la mente al requerir que los cadetes empleen su memoria y concentración para la resolución de conflictos García (2021), menciona que el pensamiento es transcendental para obtener la creatividad y reforzando las funciones inmediatas para la enseñanza y aprendizaje para una toma de decisiones, logrando las habilidades claves para su formación militar.

2.2.6. El Uso del Tiempo libre

Definición.

El tiempo libre es un periodo en donde la persona no está atareada en actividades forzosas, como son las obligaciones profesionales, o educativas. Tenezaca (2023), menciona que el tiempo libre es un espacio primordial para el descanso y la recreación para que realicen sus actividades voluntarias que favorecen el bienestar físico, mental y social. Conociendo algunas características que son principalmente del tiempo libre que implican su independencia en la elección de algunas actividades como son la libertad y la posibilidad que desarrollen sus intereses personales o colectivos.

Adolescencia y tiempo libre

De acuerdo con Peña (2020), el entorno educativo en la actualidad los estudiantes exclusivamente los adolescentes en el bachillerato afrontan múltiples desafíos como son las exigencias académicas, sociales y familiares que puede influir en su tiempo libre, como la tecnología y los dispositivos electrónicos en donde se ha visto la utilización de las redes sociales que se ha convertido unas de las rutinas del ocio, generando una fuerte impresión

hacia el uso de los dispositivos tecnológicos, porque muchas actividades se puede hacer solo y se acostumbran al sedentarismo.

Menciona Peña (2020), que los estudiantes actuales suelen utilizar su tiempo libre con el uso de monitores, dispositivos tecnológicos, reduciendo su participación en actividades recreativas, culturales y aislamiento social, estrés académico y bajo rendimiento en la actividad física afectando su calidad de vida.

Menciona Hernández-Mendo (2020), en el tiempo libre los estudiantes se sitúan hacia a las actividades recreativas que significa como es el juego, utilizando la actividad física con la participación grupales, esto beneficia su desarrollo emocional, social, cognitiva.

Es muy importante que las instituciones educativas propongan juegos lúdicos y culturales, para que los estudiantes puedan conocer los juegos tradicionales, en donde logren fortalecer el sentido de identidad, pertenencia y convivencia. En las instituciones educativas militares, estas actividades pueden equilibrar la disciplina con momentos de esparcimiento, beneficiando un desarrollo integral más equilibrado.

El tiempo libre y su influencia en la calidad de vida, el desarrollo personal y social del estudiante.

En el tiempo libre se entiende que es un espacio voluntario sin obligaciones académicas, ni laborales, pero es muy importante en el crecimiento del estudiante, en donde el aprovechamiento del tiempo libre favorece significativamente a la calidad de vida, desarrollado la salud mental, la creatividad, la socialización y el bienestar emocional (Ramírez y López, 2021). En el entorno educativo actual, representado por altas demandas académicas y una progresiva exhibición a la tecnología, el tiempo libre se cristaliza en un recurso clave para su equilibrio psicosocial de los jóvenes.

Desde el entorno educativo y de formación, el tiempo libre permite al estudiante desarrollar sus intereses personales, en la que desarrollan sus habilidades socioemocionales, y crean vínculos alrededor de su entorno.

Algunas actividades que se realiza en el tiempo libre puede ser el deporte, los juegos tradicionales, la música esto puede influir positivamente a la autoestima del estudiante y a su identidad personal (González, 2020). Igualmente origina valores como la puntualidad, el respeto y la cooperación, esenciales para una convivencia armónica en entornos escolares y sociales.

Martínez (2023). Menciona que la calidad de vida de los estudiantes en la actualidad utiliza su tiempo libre inadecuadamente por los dispositivos tecnológicos en donde se presenta pequeños niveles de ansiedad y estrés, sedentarismo así ya la de aprendizaje en su formación. Actualmente es muy importante integras los juegos tradicionales en algunas instituciones educativas militares rígidas, como la formación militar en la puede establecer una disciplina correcta utilizando espacios lúdicos que ayuda al bienestar emocional y su motivación.

Para finalizar, Torres (2023), menciona que el tiempo libre no se debe pensar como un tiempo voluntario, sino que es importante para su desarrollo educativo, tomando en cuenta la planificación y ubicación desde una representación pedagógica puede ser un instrumento poderoso para mejorar la calidad de vida estudiantil, en donde se le cultiva el potencial del adolescente y que promueva relaciones sociales sanas y constructivas.

Tiempo libre y cultura en los estudiantes.

El tiempo libre está íntimamente emparentado con la cultura, ya que en él se muestran las costumbres, valores y formas de interacción social. Los juegos tradicionales simbolizan una expresión cultural que comunica conocimientos ancestrales, normas de convivencia, y actividades lúdicas de entender en el mundo (Herrera y Mora, 2022). Estos juegos, al ser parte de la propiedad cultural intangible, que permiten reconectar a los estudiantes con sus raíces y fomentar la identidad colectiva.

En el entorno educativo, es muy importante considerar que el valor cultural en el tiempo libre se convierte en una ocasión para integrar los juegos tradicionales, los cuales deben practicarse para relacionarlos con los estudiantes, teniendo en cuenta la historia. La integración de los juegos tradicionales deben ser actividades escolares, por ejemplo, no solo se origina desde la recreación y en el movimiento de la actividad física, tomando en cuenta la transmisión de conocimientos ancestrales, las reglas o normas de convivencia y diferentes símbolos de comunicación (Herrera y Mora, 2022). Algunas actividades fortalecen la identidad cultural, en donde se toma en cuenta el respeto por algunas costumbres particulares y la valoración del patrimonio.

En resumen, Herrera y Mora (2022), que el tiempo libre de los estudiantes que no deben ser visto como simple respiro en las tareas, sino como un entorno adecuado que es importante relacionarse con los demás estudiantes para obtener su identidad cultural en la sociedad.

Integrar la cultura en este tiempo libre implica revalorizar sus prácticas cotidianas, sus intereses y su creatividad como herramientas formativas dentro y fuera del aula.

El papel de la educación en la formación y el tiempo libre.

La educación contemporánea no se restringe de conocimientos académicos, sin embargo, asume la responsabilidad de formar al ser humano, en donde se incluye la capacidad para administrar su tiempo libre en forma saludable, en el entorno educativo es una responsabilidad en donde se ofrece instrumentos y espacios que admita a los estudiantes a desarrollar las habilidades y sus valores fuera del ámbito educativo curricular (Cuenca, 2021).

Ramírez (2021). Menciona que el tiempo libre, nos puede favorecer una oportunidad para desarrollar el crecimiento personal y social de los estudiantes. En donde se va organizando adecuadamente desde la unidad educativa que se puede incentivar al estudiante en el desarrollo de la creatividad, estableciendo la autonomía, la responsabilidad y la cooperación, En el entorno de las instituciones educativas que tienen una estructura disciplinada y estricta como son las de régimen militar, el uso del tiempo libre es una forma positiva que se puede desarrollar la formación académica con dimensiones lúdicas y afectuosa en la enseñanza del aprendizaje.

De esta manera, fomentar las actividades como los juegos tradicionales dentro de las instituciones educativas permite enlazar en el tiempo libre para realizar el rescate cultural, la socialización y la consolidación del sentido de pertenencia. Desde el punto de vista, la educación es una guía que activa el ocio significativo, formándoles a los estudiantes que engrandecen su formación más allá del aula. punto de vista la pedagógica integral

2.2.6.6. El tiempo libre en jóvenes de bachillerato en lo educativo.

En el entorno educativo en el tiempo libre desde un enfoque pedagógico es muy importante en el desarrollo integral del joven en la educación del bachillerato, cada etapa es una transformación hacia la adultez, los jóvenes se afrontan a presiones académicas y sociales, familiares, que repercute directamente en su bienestar psicosocial. Sin embargo, que se debe administrar adecuadamente el tiempo libre en donde se constituye una estrategia formativa clave, esto sirve no solo para fomentar el descanso y la recreación es para fortalecer competencias personales y sociales (Serrano, 2020).

Las instituciones educativas a nivel bachillerato, en argumento tiene una responsabilidad de realizar diseños de programas extracurricular en donde se una actividades deportivas, artísticas, culturales y comunitarias, originando el aprendizaje significativo que vaya más allá del aula (UNESCO, 2021). Esta propuesta se debe ser encaminadas con una participación activa, inclusión entiendo que es una responsabilidad de respeto a la diversidad de interés a la adolescencia.

Finalmente, es necesario que los educadores quienes son responsables de las políticas de la educación, reutilicen el tiempo libre que no es un periodo extraño en la formación, conociendo algunas oportunidades para fomentar la autonomía, el pensamiento valorativo con el compromiso ciudadano de los adolescentes en formación.

Las consecuencias del tiempo libre mal utilizado en los estudiantes.

El tiempo libre mal utilizado en los estudiantes se puede arrastrar a las consecuencias negativas que afecta a su desarrollo integral y rendimiento académico. Cuando los estudiantes no distribuyen su tiempo libre correctamente, es común que acuda a actividades de poca producción o incluso lo que les perjudican, como es la actividad

sedentaria excesiva, el aislamiento social o el uso excesivo de dispositivos electrónicos (Merino, 2021), menciona el autor que puede empeorar los hábitos de salud como son los problemas físicos y la obesidad que se puede tener trastornos en el sueño, obteniendo problemas cognitivos, en la incluye la falta de concentración y bajo rendimiento colegial .(Balseca, 2021).

Igualmente, la falta de actividades lúdicas significativas durante el uso del tiempo libre puede provocar un crecimiento de estrés y adquirir algunos síntomas como es la ansiedad y depresión, especialmente en el entorno educativo de alta demanda académica con los estudiantes de bachillerato de una institución educativa que es militar (Torres et al., 2022).

Ortiz (2023), menciona que la ausencia de espacios físicos para la socialización en donde el juego limita las habilidades socioemocionales que afecta su autoestima y la capacidad de trabajo en equipo y la resolución de conflictos.

Distractores en lo educativo.

Hoy en la actualidad se ha demostrado un incremento significativo de distractores en el entorno educativo. Principalmente en los niveles de educación media y bachillerato, por el uso excesivo por los dispositivos tecnológicos como es el celular, recalca como uno de los componentes que más sobresaltan la atención y el rendimiento académico de los jóvenes en la actualidad. Según el autor Montaña (2019), el celular no solo representa un instrumento tecnológico, es el factor principalmente que se ha convertido en un dispositivo que aísla a los jóvenes de la sociedad, es donde ellos se desconectan y emocional dentro del aula.

El apogeo de las redes sociales como son: WhatsApp, Facebook, Instagram, y en la actualidad el Tik Tok, se consolidan como grandes distractores, que obstaculizan el aprendizaje significativo mediante juegos tradicionales y tiempo de calidad para los jóvenes actualmente.

Educar para el tiempo libre

Educar para el tiempo libre involucra conocer el ámbito en un sitio formativo y no estrictamente como un instante de inactividad. Según el autor Barrientos (2020), que el tiempo libre debe ser comprendido como en una escena privilegiada para el progreso personal, la creatividad, sabiendo la consolidación de la autonomía y la participación social.

Es muy primordial que en nuestra sociedad se debe centrar en la forma de educar y formar a los jóvenes con una formación integral en los ámbitos físico, deportivo y recreativo. Lo principal es analizar profundamente cuales actividades que lleva a cabo cada joven en su tiempo libre teniendo una información exacta se podrá desarrollar la guía a través de actividades físicas y recreativas. Charlas de motivación, juegos tradicionales, campeonatos, es donde se puede promover las actividades físicas en los jóvenes. (Barrientos, 2020)

2.2.7. La pedagogía del ocio como enfoque educativo

La pedagogía del ocio surge como un estándar educativo que busca otorgar al tiempo libre un valor de formación, reconociendo como un espacio importante para el desarrollo del estudiante.

Según Cuenca (2021), el ocio educativo no se debe pensar simplemente como recreación, sino como una experiencia intencional que se planifica, en donde se debe orientar a mejorar la calidad de vida, el bienestar emocional y el desarrollo de competencias sociales.

En enfoque plantea que el ocio no sea espontáneo ni dejado al azar, si no que tenga una estructura pedagógica con actividades que involucren la participación activa, disfrute, libertad y aprendizaje. En esta parte, los juegos tradicionales desempeñan un papel muy importante, ya que prometen experiencias lúdicas repletas de significado cultural y educativo.

Según el autor Martínez - Herrera (2023), teniendo en cuenta la pedagogía del ocio también se organiza las actividades que se debe adaptar al interés y a las características de los adolescentes, en donde se promueve su implicación y motivación. En este caso se puede diseñar una guía práctica de juegos tradicionales que representa una estrategia determinada, para aplicar esta pedagogía en el aprovechamiento del tiempo libre como un espacio de formación, que sea creativo y cultural.

2.2.8. Cohesión, liderazgo e identidad institucional

Los juegos tradicionales pueden ser medios efectivos para fomentar la cohesión entre cadetes, construir confianza mutua y reforzar el sentido de pertenencia a la institución, en espacios donde el trabajo en equipo es fundamental para la operatividad y la disciplina es un valor esencial, las dinámicas grupales permiten consolidar vínculos y descubrir líderes naturales dentro del grupo (Arévalo y Román, 2024)

Conociendo el liderazgo procedente a las actividades lúdicas es especialmente valioso al observar a los cadetes como asumen su responsabilidad, en la que motivan a sus compañeros para que tomen decisiones seguras bajo presión. Sin embargo, el rescate de los juegos tradicionales, están vinculados a su historial cultural nacional, por lo tanto, da fortaleza a su identidad institucional teniendo en cuenta el respeto por nuestras raíces, como parte de la responsabilidad con la comunidad.

Por lo tanto, con Arregui et al. (2023), menciona que “los juegos tradicionales que debe estar adaptado al entorno militar, que genera un entorno amigable y seguro, por lo cual se refuerza los valores como es: el respeto y la lealtad en la comunidad” (p. 10).

2.2.9. Valores y competencias desarrollados mediante juegos tradicionales

Disciplina y autocontrol.

Los juegos tradicionales favorecen al perfeccionamiento que es la disciplina y el autocontrol ya que requiere colaboradores que cumplan reglas claras y determinantes para el desarrollo de la actividad. Esta dinámica no solo involucra de cumplir normas, sino también aprender a controlar los impulsos, y los turnos en donde debe aceptar la victoria y la derrota con madurez emocional (Pérez y Pérez, 2020). En la práctica debe tener una continuidad para autorregular y fortalecer su inteligencia emocional, asistiendo a que los estudiantes puedan conservar la calma y las circunstancias de alta presión, que se caracteriza fundamental en su formación militar.

Sin embargo, la disciplina es sembrada con los juegos tradicionales que se refleja la puntualidad y el respeto con la autoridad, obteniendo la responsabilidad personal y grupal cumpliendo algunos aspectos importantes que es en el entorno académico y social, para facilitar a los estudiantes un mejor desempeño integral a la sociedad.

Cooperación y trabajo en equipo.

Los juegos tradicionales son también fomentan su cooperación y trabajo en equipo que constituye habilidades principales que se fortalece en forma franca. En cual las actividades promueven la interacción constante entre los estudiantes donde se cumple logro y los objetivos depende de una comunicación asertiva, en la cual la coordinación vinculada al apoyo recíproco (García, 2021). En donde este proceso se reconoce que los cadetes tienen un

valor integral del grupo, fomentando la solidaridad y su sentido de pertenencia. En el entorno educativo militar, su colaboración difunde su carácter de formación que se convierte en un requisito preciso para alcanzar metas frecuentes al ejecutar trabajos con efectividad y mantener una disciplina correcta y colectiva en lo social.

El liderazgo y su respeto.

Según el autor Stevenson (2021) menciona que los juegos tradicionales son donde se forma un liderazgo que permite que los estudiantes asuman los roles muy importantes al tomar una decisión y que tenga una buena coordinación con el Grupo. Sin embargo, García et al. (2023) menciona que “las cualidades se unen para formar cadetes responsables y disciplinados que sea colaborativas para tener una capacidad de liderazgo efectivo” (p. 21).

El sentido de pertenencia e institucional.

Los juegos tradicionales, asimismo favorecen al fortalecimiento del sentido de pertenencia de una institución educativa en los estudiantes. Al practicar actividades recreativas por su propia cultura y tradicional en el ambiente educativo, los cadetes se sienten parte de un grupo con valores y normas en una historia compartida según los autores Pinza et al. (2023), menciona que esta experiencia genera puntonor con su institución educativa motivado a los estudiantes que actúan satisfactoriamente a los principios y metas que tiene la Unidad Educativa Militar.

2.9.10. Contexto Militar y la educación integral de los cadetes

El sistema educativo militar en la cual se orienta por un modelo pedagógico que enlaza a la formación académica, como la alineación disciplinaria y ética, encaminada al perfeccionamiento con los estudiantes con un alto sentido de disciplina y responsabilidad.

Según el autor Gualán (2020) menciona que la educación de las instituciones militares como la Unidad Educativa Militar “Eloy Alfaro Delgado del Sur”, no solo indaga los conocimientos técnicos y también prevalece el cumplimiento que son normas estrictas, teniendo el respeto a la autoridad y el compromiso con la excelencia estudiantil. A diferencia de los modelos educativos tradicionales, el enfoque militar busca preparar a los cadetes no solo para enfrentar retos académicos, sino también para revolve situaciones que son reales que demanden liderazgo, autocontrol, cooperación y lealtad.

Como señala Martínez (2022) que la práctica diaria se hace una rutina que algunas instituciones educativas militares esta esmeradamente diseñada para promover la autodisciplina con actividades de formación con ejercicios físico y educación sobre los valores que les forman cada día a los cadetes. En el entorno educativo beneficia a interioriza de hábitos positivos, como es la puntualidad y su organización con el respeto por otro lado el cumplimiento de responsabilidades. Algunas aptitudes que resultan especialmente meritorias en nuestra sociedad actual, en donde muchas veces se evidencia un déficit que se autorregula en lo emocional y en la persistencia frente a los retos de la vida.

La ejecución de los juegos tradicionales en esta investigación no representa un rompimiento con la disciplina militar, si no teniendo una oportunidad para fortalecer desde un enfoque lúdico y vivencial. La organización de los juegos permite tener una estructuración correcta utilizando el tiempo libre que se promueva al desarrollo de habilidades interpersonales y socioemocionales, a su vez teniendo un cronograma para su institución, durante en los sitios de recreación o en el tiempo libre no solo permite equilibrar el rigor de espacios que son académico y militar, sin embargo, también atender su bienestar emocional y psicológico en el estudiante mejorando su rendimiento general (Posso, 2024)

Beneficios físicos

Según Arteta et al. (2020), “los juegos tradicionales se comprenden al realizar actividades lúdicas generalmente implica el movimiento corporal, en la que fortalece las habilidades que son las motrices gruesas y finas obteniendo la coordinación y el equilibrio, y la fuerza, la resistencia” (p. 11). En los estudiantes de bachillerato, que estas prácticas colaboran a mejorar su condición física, su aspecto emocional dentro de su formación integral Menciona Buenaño (2023), que “el juego de la soga, el palo encebado, o los ensacados requieren bastante de agilidad y velocidad para mejorar sus destrezas que estimulan la actividad cardiovascular” (p. 8).

Por su parte, Cabezas (2024), dice que “incorporar las variedades de juegos de forma sistemático en el horario de la institución educativa permite que se complemente a la formación militar, cristalizando una estrategia dinámica y algunas variedades que se tiene como rutina” (p. 20). Afirma que se ha evidenciado que la actividad física unido a los juegos lúdicos mejora el estado de ánimo para potenciar sus funciones cognitivas, y que reduce su fatiga mental que genera así mejoras condiciones para el aprendizaje.

Beneficios sociales y emocionales

Carrera y Lliguisupa (2025), mencionan desde su punto de vista socioemocional, que las actividades recreativas que permite a los cadetes practicar y desarrollar las habilidades blandas como la colaboración, y la empatía con la paciencia al autorregular lo emocional y la resolución de los problemas. A través de los juegos, que el estudiante puede experimentar de forma segura y diversas situaciones interpersonales en donde se aprende a convivir y a liderar según sus instrucciones y reglas a respetar.

Para Carrera y LLiguisupa (2025), dichas actividades recreativas son principalmente relevante en el entorno militar, donde la convivencia es bien disciplinada y cohesión grupal que es un apoyo fundamental. El juego une los vínculos de amistad entre compañeros, y así mejora la comunicación efectiva y tener una convivencia institucional que es armoniosa, que algunos aspectos son importantes para prevenir situaciones de estrés y aislamiento social.

Garrido y Crisol (2023), consideran que “el juego se convierte una distracción para liberar sus preocupaciones y sentimientos que canalice las frustraciones” (p. 13). En un sistema educativo que es muy exigente en el entorno militar, que los cadetes pueden ver expuestos a altos niveles de presión, las actividades lúdicas colaboran a reducir el estrés académico y mejora su estado de ánimo y que previene problemas asociados al desgaste emocional y la desmotivación.

Igualmente, García (2021), menciona que los juegos tradicionales contribuyen una dimensión cultural que se promueve la identidad y la solvencia. En el entorno donde buscar formar ciudadanos comprometidos con la patria, y recuperar estas prácticas ancestrales que refuerza el sentido de perseverancia con el respeto de la historia y la valoración de nuestro patrimonio cultural, fortaleciendo así no solo a los cadetes competentes, sin embargo, que tenga los seres humanos que se concienticé la historia y su responsabilidad social.

2.3. Base Legales

De acuerdo a la presente investigación se toma como referencia los derechos y obligaciones que se tiene en la constitución del Ecuador en donde nos basamos al contexto educativo y recreativo que establece la Ley del Deporte, Educación Física y recreación para el progreso de los estudiantes en donde se detalla las siguientes bases legales.

2.3.1 Constitución de la República del Ecuador

La educación es un derecho muy importante y primordial para el estado, que se orienta al desarrollo de las habilidades individuales y colectivas en los estudiantes, en la cual se observa sus dimensiones como son la física, cognitiva, social, emocional y cultural. Sin embargo, La ley Orgánica de Educación intercultural (LOEI) debe tener una formación participativa que fomenta la creatividad y el respeto a la diversidad sus principios que se visualiza en la práctica de los juegos tradicionales y su utilización del tiempo libre, así mismo generando conocimientos técnicas y culturas, tiene como objetivo que funcione de manera flexible y dinámica (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008)

Art 45. Que el estado y la sociedad y la familia promueve su forma prioritaria en el perfeccionamiento de los niños y niñas, como adolescentes que aseguran sus derechos y se aplica a sus intereses y los derechos de ellos prevalece sobre las demás personas de nuestra comunidad (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008, art. 45)

2.3.2. La educación física y el tiempo libre

La ley del estado es la que se protege y promueva su coordinación en la educación física que comprenda el deporte y la recreación como una actividad que contribuye a su salud, en su formación integral de las personas. El impulso de acceso masivo al deporte es la actividad física formación barrial y parroquial, donde los deportistas compiten a nivel nacional e internacional, incluyendo la participación en los Juegos Olímpicos y Paralímpicos, fortaleciendo la intervención de algunas personas con discapacidad, el estado les asegura los recursos y la infraestructura, que tiene el estado son para dar una redición de cuenta. (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008, art. 381)

2.3.3. La recreación

El estado garantiza sobre las actividades deportivas, como son la educación física y la recreación con edades tempranas hasta la edad del adulto mayor para fortalecer el nivel de salud en su mejora para tener un mejor rendimiento físico y sensorial. (Asamblea Nacional del Ecuador, 2010, art. 92)

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de Investigación

El tipo de investigación es de un enfoque cuantitativo con el objetivo de obtener una comprensión más completa del fenómeno estudiado. Afirman Arredondo et al. (2020), que el enfoque cuantitativo se utiliza para fortalecer los datos que ofrezcan una profundidad de resultados y la explicación. Conociendo el enfoque cuantitativo, se aplicó una encuesta a los cadetes de Bachillerato de la Unidad Educativa Militar “Eloy Alfaro Delgado del Sur” desde el punto de vista se aplicó una entrevista semiestructurada dirigida a los instructores de la institución.

Aunque el estudio se realiza desde un enfoque cuantitativo, la utilización de algunas técnicas cualitativas busca complementar, a través de un enfoque más interpretativo, la comprensión del fenómeno. Uno de los beneficios de la complementariedad en la metodología es el contraste entre las cifras y los juicios y apreciaciones de los actores, lo cual refuerza los hallazgos. El uso de las encuestas y la incorporación de algunos relatos cualitativos permite tener una comprensión más completa sobre el uso del tiempo libre, extrayendo reducciones puramente cuantitativas. Por ello, la investigación tiene carácter explicativo-descriptivo que permite enriquecer la interpretación de los datos y, en consecuencia, sustentar mejor la propuesta educativa.

3.2. Diseño de la Investigación

El diseño de esta investigación es transversal. Según Reyes et al. (2021), mencionan que el diseño no experimental busca obtener información en la cual no se tiene la manipulación de manera intencional de las variables independientes, y en donde se analizan los fenómenos, en su contexto, lo cual busca obtener información. Lo mismo que implica que

la realidad educativa de los cadetes fue estudiada sin intervenir en ella, lo cual fue pertinente para describir cómo emplean su tiempo libre y qué rol tienen los juegos tradicionales dentro del entorno institucional. Además, el diseño fue transversal, dado que la información fue recolectada en un solo momento del tiempo. De acuerdo con Sampieri et al. (2014), su uso permite recolectar la información, en un tiempo único para describir variables y analizar sus posibles relaciones en una población específica.

La alternativa más pertinente es la elección de un diseño no experimental, transversal, dado el carácter educativo del fenómeno y la imposibilidad de manipular variables en la institución. Este diseño permite el análisis de las dinámicas reales sobre las prácticas de juegos tradicionales y el uso del tiempo libre en el contexto cotidiano de los cadetes. A su vez, la naturaleza transaccional del estudio permite realizar un diagnóstico fidedigno del periodo en cuestión, que podrá ser utilizado para realizar propuestas de índole pedagógica en el contexto de que se trate. La coherencia del diseño, los objetivos y los instrumentos garantiza que el estudio sea internamente válido.

3.3. Población

La población objeto de estudio estuvo conformada por los cadetes de Bachillerato y los instructores que integran el cuerpo docente de la Unidad Educativa Militar “Eloy Alfaro Delgado del Sur”. El muestreo empleado para la recolección de los datos en este estudio fue de tipo probabilístico por conveniencia, seleccionando 25 cadetes y 2 instructores. (Gamboa, 2023), menciona que la población es un estudio de encuestas y entrevistas para proporcionar la información adecuada para cumplir las expectativas del trabajo investigativo.

La población que se selecciona, forma parte fundamental de la validez de la investigación, porque representa de forma directa al grupo, sobre el cual se busca impactar

con la propuesta educativa. Al enfocarse en los cadetes de Bachillerato de la Unidad Educativa Militar, se garantiza que los hallazgos se ajusten a las particularidades del contexto institucional y formativo. Esta delimitación poblacional posibilita el estudio de comportamientos, hábitos y percepciones, en relación con el uso del tiempo libre en un entorno normativo. También, contribuye a la obtención de datos relevantes y pertinentes, que, sobre la base de los resultados, reforzará la aplicabilidad práctica y la factibilidad de la guía de juegos tradicionales que se propone.

3.4. Instrumentos de recolección de datos

Los siguientes instrumentos se utilizaron para la recolección de datos, que incluyen un cuestionario de escala Likert con preguntas cerradas para la encuesta y una entrevista semiestructurada. Canto et al. (2020), indican que la entrevista por su parte tiene preguntas abiertas que está diseñada tener una información más detallada que la cualitativa sobre la experiencia de los instructores de la institución educativa sobre los juegos tradicionales y su valor pedagógico que tiene un impacto de formación integral de los cadetes.

3.5 Técnicas de análisis de datos

Para el tratamiento de los datos cuantitativos, recogidos a través del cuestionario con preguntas cerradas a los cadetes, se utilizó el programa Microsoft Excel, herramienta que facilitó el procesamiento estadístico básico, permitiendo calcular frecuencias que se representaron gráficamente mediante gráficos, lo mismo que posibilitó una interpretación visual clara de las percepciones de los estudiantes sobre los juegos tradicionales y su aprovechamiento del tiempo libre.

En el caso de la información cualitativa, proveniente de las entrevistas semiestructuradas realizadas a los instructores, se aplicó la técnica de análisis de contenido, que permitió identificar categorías, patrones de respuesta y significados relevantes en los discursos, relacionados con la utilidad pedagógica de los juegos tradicionales y su impacto en la formación integral de los cadetes.

Se implementó un análisis racional, ordenado, y sistemático, en donde se mantuvo consistencia entre las metas de la investigación, y los resultados obtenidos. A la información cuantitativa se la limpió y ordenó, logrando la fiabilidad de la información en relación con el análisis estadístico. Para la interpretación de los resultados se utilizó la comparación de las diferentes tendencias y la identificación de niveles de frecuencia que fueran de utilidad en la investigación. Simultáneamente, se fortaleció el análisis cualitativo por la triangulación de la información, en donde se confrontaron los discursos de los instructores y la información obtenida de manera cuantitativa. Esta metodología permitió alcanzar conclusiones sólidas, y adecuadas en relación con los beneficios que brindan los juegos tradicionales, al uso que le dan los cadetes a su tiempo libre.

3.6 Operacionalización de variable

3.6.1 Operacionalización de variable independiente

Tabla 3.

Operacionalización de Variable Independiente

Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Variable Independiente: juegos tradicionales	El contenido sobre los Juegos tradicionales	Variedad y clasificación de los juegos tradicionales	Encuesta
	Aplicación práctica de los juegos tradicionales	La participación de los estudiantes de bachillerato en las propuestas de los juegos tradicionales	Encuesta
	Adecuación pedagógica	Juegos tradicionales adecuados a la edad de los cadetes.	Entrevista a los instructores

Nota. Operacionalización de variable independiente. Elaboración propia

3.6.2. Operacionalización de Variables Dependientes

Tabla 4.

Operacionalización de Variables Dependiente

Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Variable Dependiente: Tiempo libre de los Cadetes	Uso fructífero en el tiempo libre	Participación activa en los juegos tradicionales durante su tiempo libre	Encuesta dirigida a estudiantes
	Relación tiempo libre y salud	Aumenta sus actividades físicas y emocionales Disminuye el estrés y conductas pasivas	Encuesta
	Educación para el tiempo libre	Conocimiento sobre actividades recreativas saludables. Capacidad para desarrollar su tiempo libre de forma autónoma.	
	Reproducción del ocio improductivo	Se disminuye las conductas pasivas o aisladas durante el tiempo libre	Encuesta
	Distractores o riesgos	El exceso de dispositivos tecnológicos sin propósito aislamiento o desinterés en actividades lúdicas presenciales en su tiempo libre.	Entrevista a instructores
	Calidad de Vida	Sensación de bienestar personal entre compañeros	Encuesta

Nota. Operacionalización de variable dependiente. Elaboración propia.

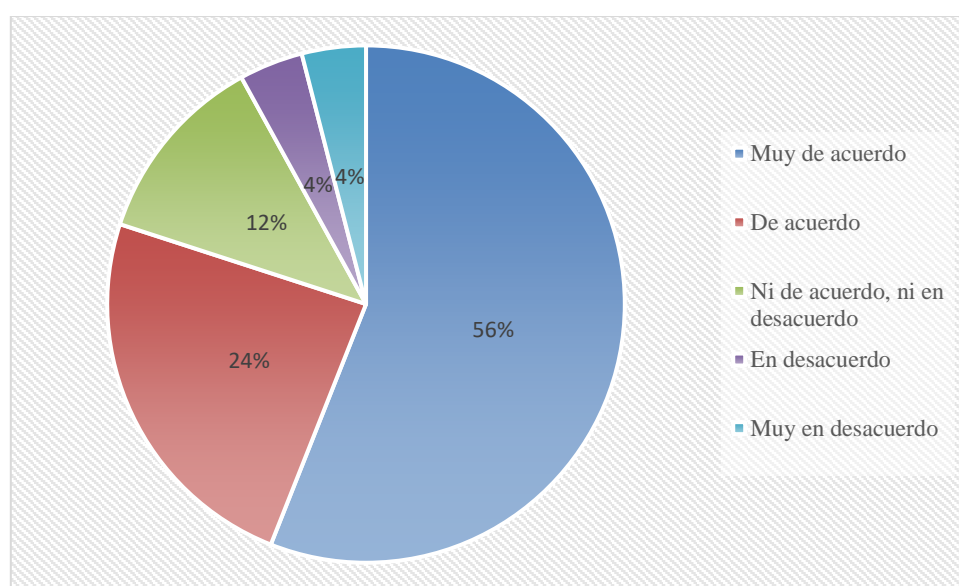
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS

Encuesta

Pregunta 1: ¿Conoce usted la clasificación de los juegos tradicionales?

Figura 1.

Clasificación de los Juegos Tradicionales



Nota: Datos obtenidos de la encuesta aplicada a cadetes de Bachillerato que integran el cuerpo docente de la Unidad Educativa Militar “Eloy Alfaro Delgado del Sur” (2026)

Análisis

La mayoría de las personas encuestadas respondió “Muy de acuerdo” (56%) y “De acuerdo” (24%). Esto nos da un 80% de respuestas positivas, lo que sugiere que hay un conocimiento bastante extendido sobre este tema. Un 12% eligió una opción neutral y apenas un 8% mostró alguna forma de desacuerdo (ya sea “En desacuerdo” o “Muy en desacuerdo”). Estos últimos porcentajes, aunque minoritarios, muestran que el desconocimiento sobre la clasificación de estos juegos no es una tendencia significativa dentro del grupo encuestado.

Interpretación

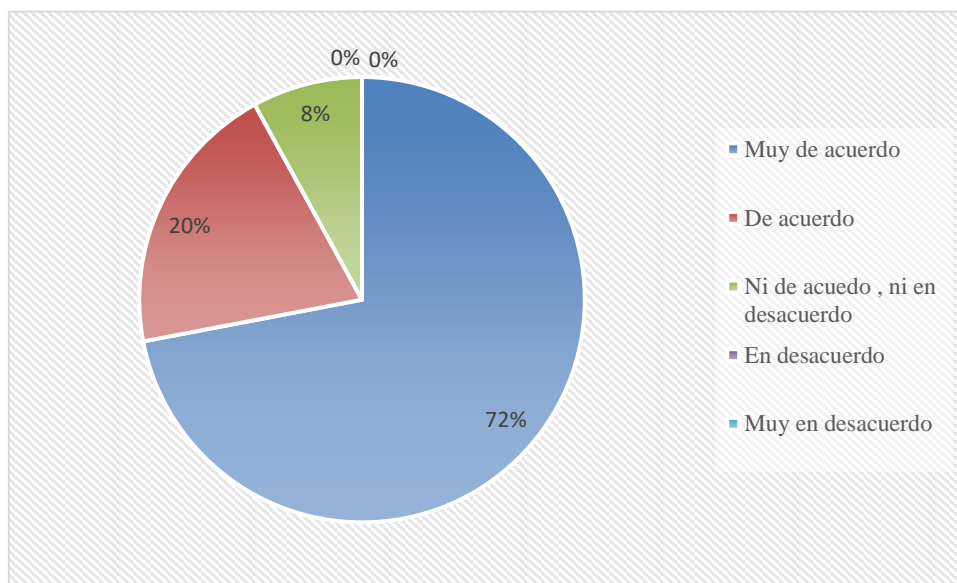
Los datos permiten ver que los juegos tradicionales no solo son conocidos, sino también comprendidos por la mayoría, lo cual habla de su arraigo cultural y su relevancia educativa. El nivel alto de acuerdo indica que muchas personas no solo están familiarizadas con estos juegos, sino que también identifican claramente que existe una forma de clasificarlos. Aun así, la presencia de respuestas neutrales o en desacuerdo sugiere que hay sectores que tal vez no tienen información suficiente, o que no han asociado estos juegos con una clasificación formal. Esto representa una oportunidad para fortalecer la difusión, y la formación o el trabajo en el patio que ayude a clarificar el tema en donde todavía hay dudas.

Según el autor Quiñonez et al. (2021) que la clasificación de los juegos tradicionales menciona que es una práctica que se realiza durante una continuidad en el tiempo, que va de generación en generación en la cual se va comunicando los funcionamientos del juego como la que se divide el palo encebado, los ensacados, las canicas u otras, algunos estudiantes desconocen la clasificación de los juegos porque ellos no adquirida información importante para ayudar aclarar el tema.

Pregunta 2: ¿Usted considera que los juegos tradicionales es una forma de entretenimiento?

Figura 2.

Los Juegos tradicionales es una forma de entretenimiento



Nota: Datos obtenidos de la encuesta aplicada a cadetes de Bachillerato que integran el cuerpo docente de la Unidad Educativa Militar “Eloy Alfaro Delgado del Sur” (2026)

Análisis

Al observar los resultados se visualiza una clara tendencia positiva. El 72% de los encuestados respondió “Muy de acuerdo” y un 20% “De acuerdo”, lo que significa que en conjunto un 92% de los participantes aprueba esta afirmación. El 8% restante se ubicó en una posición neutral (“Ni de acuerdo ni en desacuerdo”), mientras que no se registraron respuestas en desacuerdo o muy en desacuerdo. Esto refleja un consenso mayoritario sobre el valor de los juegos tradicionales como opción recreativa.

Interpretación

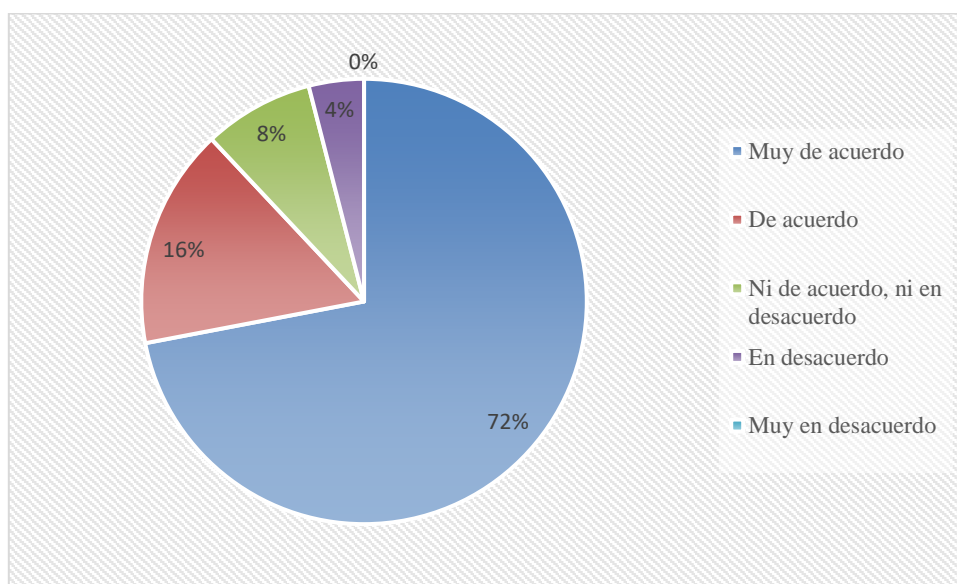
Estos datos señalan que los juegos tradicionales son percibidos por la gran mayoría de la población como una actividad positiva y efectiva para el entretenimiento. El hecho de que no existan respuestas en desacuerdo refuerza la idea de que los juegos tradicionales gozan de una valoración cultural y social sólida. La pequeña fracción de neutralidad (8%) podría deberse a falta de práctica o a la preferencia por otras formas de entretenimiento modernas. En general, se evidencia que los juegos tradicionales continúan siendo relevantes, significativos y reconocidos como una fuente de recreación sana, lo cual destaca su vigencia en la actualidad.

Según Ardilla Barragán (2021) que los juegos tradicionales son actividades lúdicas es una forma de divertirse tomando en cuenta que representa a nuestra cultura que tienen sus miembros y su recuperación histórica de nuestro país que son hábitos y costumbres determinadas por los grupos sociales así obteniendo la satisfacción de los intereses de las personas en su tiempo libre, la mayoría de estudiantes opinan que es muy importante el juego porque es una diversión sana y saludable para la actualidad.

Pregunta 3: ¿Considera usted que los juegos tradicionales es una parte transcendental de la cultura?

Figura 3.

Los juegos tradicionales es una parte transcendental de la cultura.



Nota: Datos obtenidos de la encuesta aplicada a cadetes de Bachillerato que integran el cuerpo docente de la Unidad Educativa Militar “Eloy Alfaro Delgado del Sur” (2026)

Análisis

Conociendo los resultados se visualiza una evaluación altamente positiva que el 72 % de los encuestados manifestaron que está “Muy de acuerdo” y el 16% “De acuerdo”, en donde se suman en conjuntan el 88% de aceptación que la idea de los juegos tradicionales es una parte importante de la cultura. Así el 8% mantiene una postura neutral, sin embargo, apenas el 4% se mostró en desacuerdo, sin reconocer las opiniones de los demás. Los datos que se visualizan como evidencia la mayoría muestra que el valor cultura es muy importante en los juegos tradicionales.

Interpretación

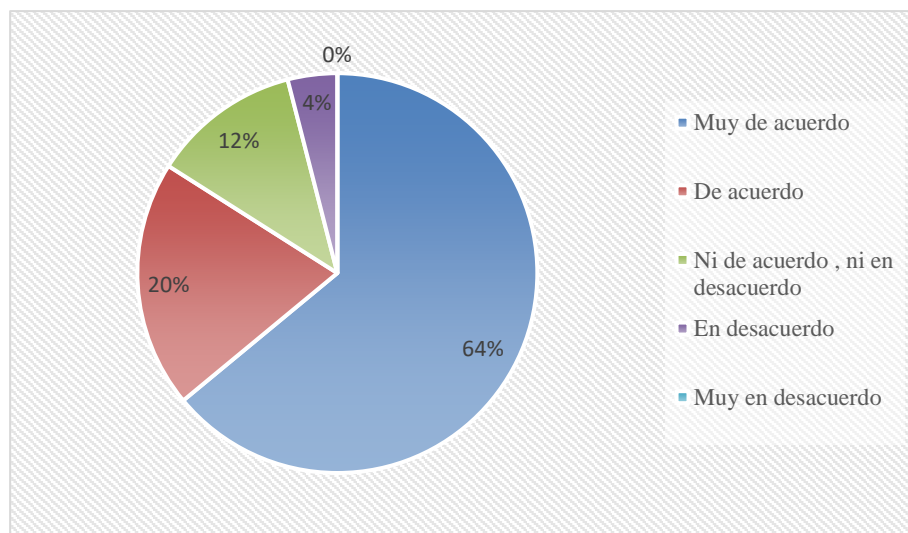
Los datos muestran que indican que los juegos tradicionales son considerados como un principio cultural que es muy importante que representa tradiciones y costumbres de forma natural que ha perdurado en el transcurso del tiempo. El alto nivel que refleja es la conciencia colectiva sobre su excelencia cultural. El reducido porcentaje en desacuerdo y el grupo neutral sugieren que, aunque minoritario, aún existe un sector que no vincula de manera directa estos juegos con el ámbito cultural. No obstante, la tendencia general confirma que los juegos tradicionales son percibidos como un patrimonio vivo que fortalece la identidad comunitaria y la transmisión de valores.

Jiménez Cortez (2022) Según el autor los juegos tradicionales es una parte trascendental que tiene como factor sociocultural que promueve la convivencia, y la sociabilización entre los estudiantes en donde persevera los elementos culturales que fomenta su integración y el aprendizaje de algunas expresiones culturales que fortalecen los lazos de amistad en la comunidad y en el entorno educativa, a través de las generaciones , algunos estudiantes manifestaron que es muy importante porque es nuestro patrimonio cultural que fortalece la identidad de nuestro país.

Pregunta 4: ¿A usted le gustaría que se integren más juegos tradicionales en la institución educativa?

Figura 4.

Integración de juegos tradicionales



Nota: Datos obtenidos de la encuesta aplicada a cadetes de Bachillerato que integran el cuerpo docente de la Unidad Educativa Militar “Eloy Alfaro Delgado del Sur” (2026)

Análisis

Al observar los datos se visualiza un respaldo significativo hacia la incorporación de juegos tradicionales en el entorno escolar. Un 64% de los participantes indicó estar “Muy de acuerdo” y un 20% “De acuerdo”, lo que suma un 84% de respuestas positivas. Un 12% adoptó una postura neutral y solo un 4% expresó desacuerdo, sin que se registraran opiniones en total oposición. Conociendo los datos estadísticos en donde en la que indican una actitud positivamente para que se fomenten la integración de los juegos tradicionales y recuperen estas prácticas en el entorno educativo.

Interpretación

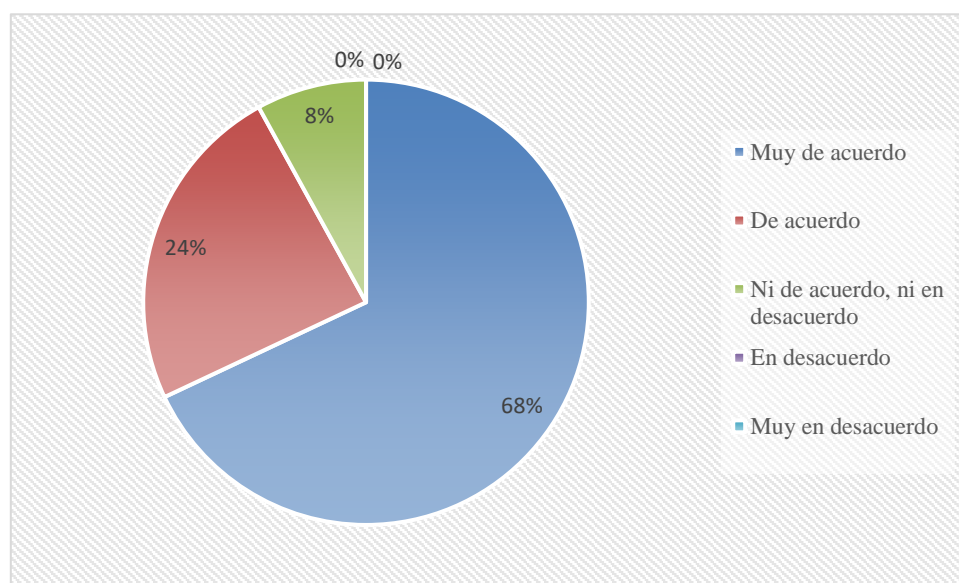
La información recopilada permite ver que existe un reconocimiento generalizado del valor cultural y pedagógico que aportan los juegos tradicionales en la escuela. Conociendo los resultados proponen que estos juegos no solo como una forma de diversión, en donde se ha visto como recursos que fomenten la convivencia y el aprendizaje activo para el fortalecimiento de su identidad cultural. No obstante, hay una pequeña proporción que se mantienen neutralmente o en desacuerdo, el consentimiento de la mayoría respalda la importancia que integren las actividades de los juegos tradicionales en los procesos educativos, así incorporando la implementación con mayor seguridad en el entorno educativo.

Mesías ,Salazar, Andrade y Tapia (2021) según los autores indican que es muy importante integrar los juegos tradicionales porque sirven para el fortalecimiento del proceso pedagógico que pueden ayudar en las habilidades motrices en donde se realiza movimientos corporales como es ; el correr, saltar, caminar y lanzar ya que varios alumnos desconocen el desarrollo de la capacidades motrices pero algunos estudiantes opinan que también sirve estas actividades para la integración entre compañeros así obteniendo más seguridad en los procesos educativos de la institución educativa.

Pregunta 5: ¿Usted conoce que los juegos tradicionales pueden fortalecer la convivencia entre compañeros?

Figura 5.

Los juegos tradicionales fortalecen la convivencia



Nota: Datos obtenidos de la encuesta aplicada a cadetes de Bachillerato que integran el cuerpo docente de la Unidad Educativa Militar “Eloy Alfaro Delgado del Sur” (2026)

Análisis

Los resultados reflejan una percepción mayoritariamente positiva sobre el impacto de los juegos tradicionales en la convivencia entre compañeros. Un 68% de los encuestados respondió “Muy de acuerdo” y un 24% “De acuerdo”, lo que suma un 92% de aceptación. Solo un 8% optó por una postura neutral, y no se registraron respuestas en desacuerdo o total desacuerdo. Esto sugiere que la mayoría reconoce el valor de estas actividades en el fortalecimiento de las relaciones interpersonales dentro del entorno escolar.

Interpretación

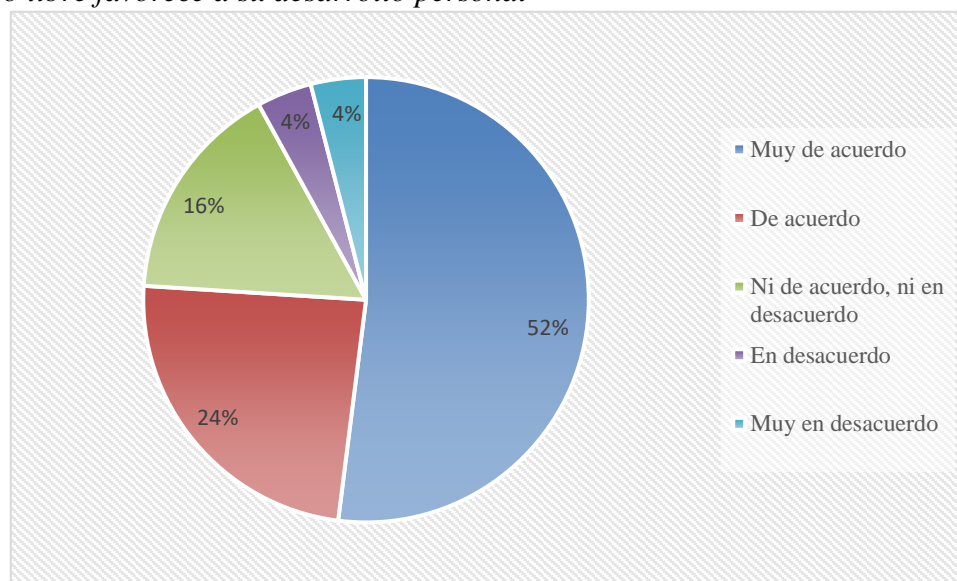
Los datos muestran que los juegos tradicionales son vistos por la mayoría como una vía efectiva para promover la convivencia, la colaboración y el respeto mutuo entre los estudiantes. Según los resultados se obtuvo respuestas positivas que les asignan un papel importante en la creación de los juegos tradiciones en ámbito educativo que, es más agradable. Sin embargo, algunas respuestas son neutrales que pueden estar relacionado con la falta de experiencias recién o significativas con los tipos de juegos, pero no refleja una actitud negativa. Vinculando algunos resultados confirman que los juegos tradicionales son apreciados no solo como un estilo de entretenimiento, si no como un instrumento educativo que contribuyen al progreso social y la formación de valores.

Según el autor Trujillo (2022) afirma que los juegos tradicionales tienen como objetivo planteado preparar a los adolescentes para llegar a ser luchadores, en donde se permite la adquisición de experiencias para la vida adulta, así facilitando que se integre a la sociedad esto permitiría como un estilo de vida ,si no como una herramienta educativa, es muy importante que se lleve a cabo estos juegos tradicionales y populares para fortalecer su convivencia entre compañeros , algunos estudiantes les parece muy transcendental conocerse entre compañeros para que puedan contar sus vivencias pasadas y lograr describirlos en el entorno educativo.

Pregunta 6: ¿Usted considera que su tiempo libre favorece a su desarrollo personal (físico, mental, social)?

Figura 6.

El tiempo libre favorece a su desarrollo personal



Nota: Datos obtenidos de la encuesta aplicada a cadetes de Bachillerato que integran el cuerpo docente de la Unidad Educativa Militar “Eloy Alfaro Delgado del Sur” (2026)

Análisis

La mayoría de los encuestados considera que su tiempo libre tiene un impacto positivo en su desarrollo personal, tanto en lo físico como en lo mental y social. Un 52% respondió estar “Muy de acuerdo” y un 24% “De acuerdo”, lo que suma un 76% de opiniones favorables. Un 16% eligió una postura neutral, y solo un 8% expresó algún tipo de desacuerdo (dividido entre 4% “En desacuerdo” y 4% “Muy en desacuerdo”). Aunque predomina una visión positiva, en comparación con otras preguntas del cuestionario, aquí se percibe una ligera diversidad de opiniones.

Interpretación

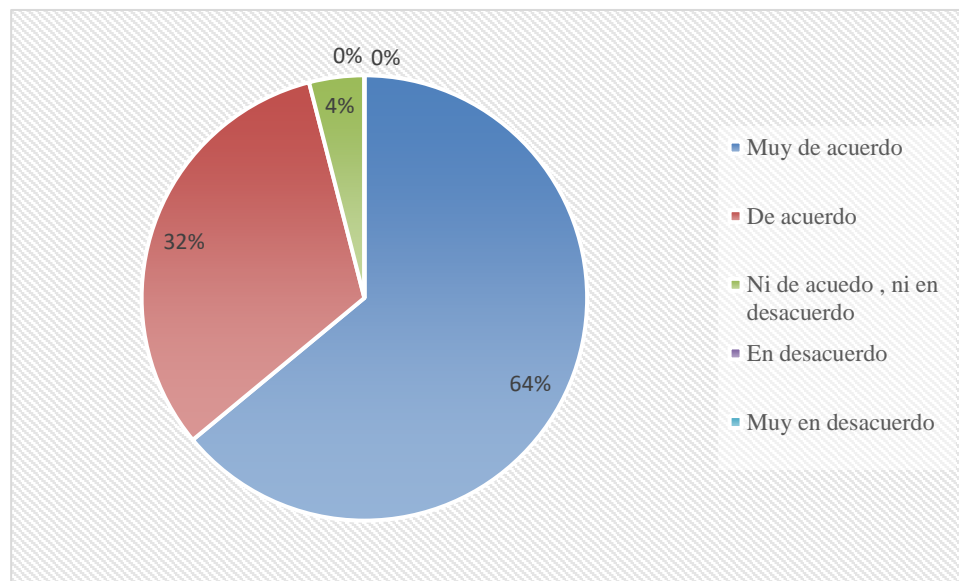
Conociendo los resultados conseguidos que acceden de manera general por el tiempo libre que es visto como un espacio significativo para el desarrollo personal, aunque la mayoría de los integrantes concuerdan para que dispongan su tiempo para actividades recreativas y lúdicas que contribuyen positivamente a su calidad de vida, en donde favorecen el equilibrio y la responsabilidad cotidiana y sus necesidades personales. Esto quiere decir que es muy importante que se considere el tiempo libre no solo como una oportunidad de descanso, si no como un crecimiento personal e integral.

Según el autor Vásquez (2022), menciona que el tiempo libre favorece al desarrollo social, físico y mental que está relacionado con el movimiento corporal que se puede emplear en las actividades lúdicas de manera que se libera el cuerpo de la mente así interactuando con las necesidades personales, teniendo en cuenta que el tiempo libre que no es una oportunidad de descanso si no es de un crecimiento personal para fomentar valores íntegros en nuestra sociedad. La mayoría de estudiantes fueron encuestados dice que el tiempo libre es muy positivo al utilizar adecuadamente realizando actividades físicas para obtener una mejor calidad de vida.

Pregunta 7: ¿Usted aprovecha su tiempo libre de forma saludable y productiva?

Figura 7.

Aprovechar su tiempo libre



Nota: Datos obtenidos de la encuesta aplicada a cadetes de Bachillerato que integran el cuerpo docente de la Unidad Educativa Militar “Eloy Alfaro Delgado del Sur” (2026)

Análisis

Al observar los resultados se muestran una percepción claramente positiva respecto al uso saludable y productivo del tiempo libre. Un 64% de los participantes indicó estar “Muy de acuerdo” y un 32% “De acuerdo”, lo que suma un 96% de respuestas favorables. Solo un 4% optó por una postura neutral y no se registraron opiniones en desacuerdo. Esto evidencia un consenso casi unánime en torno a la importancia de aprovechar el tiempo libre de forma constructiva.

Interpretación

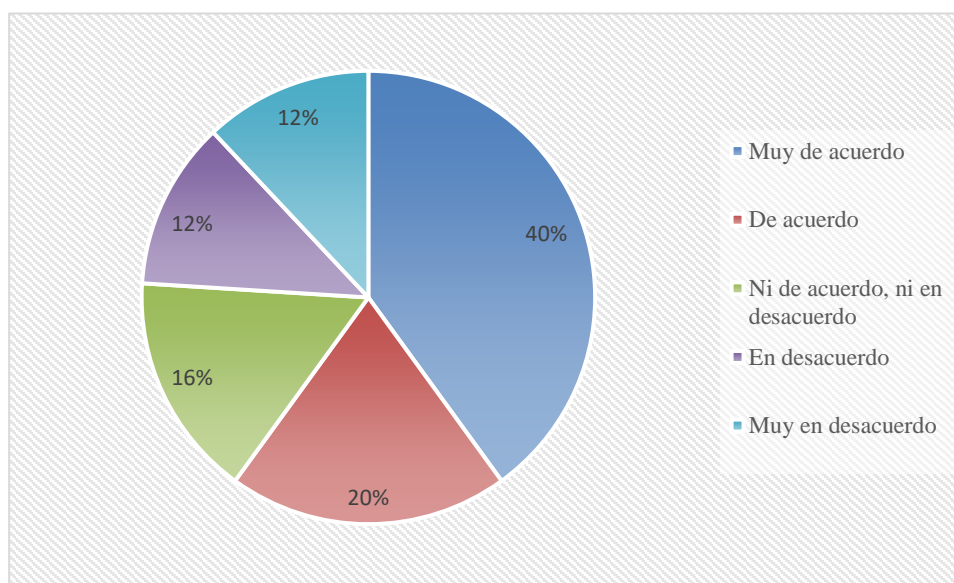
La información que se recopiló se permite deducir que los estudiantes mantienen un conocimiento favorable al uso adecuado del tiempo libre, y la mayoría de los estudiantes encuestados reflexionan de manera consciente a lo que contribuya a consolidar una visión de entrenamiento y crecimiento personal para tener una calidad de vida armoniosa.

Lemp & Behn (2008) manifiesta que algunos estudiantes que distribuyen su tiempo libre de manera activa tienen un mejor nivel de salud, y otros por falta de conocimiento tienen trastornos físicos como la obesidad y el sedentarismo, y la depresión en donde se desahogan con los dispositivos tecnológicos y se aíslan de la sociedad, la mayoría de encuestados manifestaron que al utilizar adecuadamente el tiempo libre mejoran la salud física y mental.

Pregunta 8: ¿Algunas veces no saben qué hacer en su tiempo libre?

Figura 8.

Qué Hacer con el Tiempo Libre



Nota: Datos obtenidos de la encuesta aplicada a cadetes de Bachillerato que integran el cuerpo docente de la Unidad Educativa Militar “Eloy Alfaro Delgado del Sur” (2026)

Análisis

A diferencia de otras preguntas, en esta ocasión los resultados presentan una distribución más equilibrada. El 40% de los encuestados indicó estar “Muy de acuerdo” y el 20% “De acuerdo”, lo que da un total de 60% que reconoce que, en muchas ocasiones, no sabe cómo aprovechar su tiempo libre. Un 16% adoptó una postura neutral, mientras que el 24% restante expresó algún tipo de desacuerdo (12% “En desacuerdo” y 12% “Muy en desacuerdo”). Esto sugiere que, aunque una mayoría admite tener dificultades con la gestión de su tiempo libre, también hay un número significativo de personas que no se identifica con esta situación.

Interpretación

Los datos indican que una parte importante de los encuestados enfrenta retos para organizar o dar un sentido productivo a su tiempo libre, lo cual podría estar relacionado con la falta de opciones, planificación o hábitos que favorezcan el aprovechamiento del ocio. Por un lado, la existencia de un grupo considerable está en desacuerdo en la que recomienda algunos que han encontrado varias formas de usar su tiempo libre de manera segura y placentera. Conociendo los resultados que visualizan en la gestión del tiempo libre no es igual para todos, en donde se abre la posibilidad que impulsen acciones que ayuden a orientar y motivar su crecimiento personal.

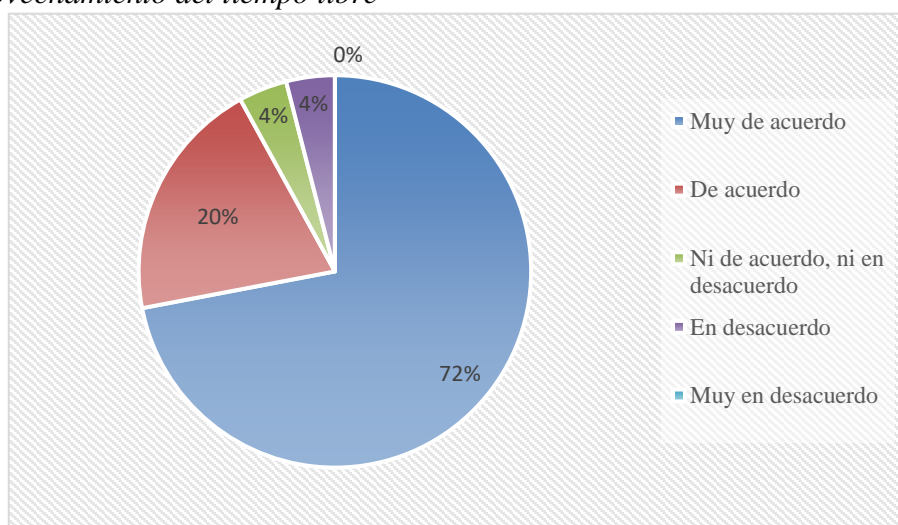
Según el autor Benece (2011) menciona que la mayoría de adolescentes en la actualidad utilizan mal su tiempo libre en los dispositivos tecnológicos y las redes sociales que la tecnología es una adicción para ellos que entorpecen el desarrollo de la personalidad y no tienen valores ni costumbres, algunos estudiantes dicen que el tiempo libre no es igual

para todos sus compañeros por eso es muy importante implementar la guía práctica de juegos tradicionales.

Pregunta 9: ¿Esta guía ayudaría a mejorar el tiempo libre de los estudiantes en la institución educativa?

Figura 9.

Mejor aprovechamiento del tiempo libre



Nota: Datos obtenidos de la encuesta aplicada a cadetes de Bachillerato que integran el cuerpo docente de la Unidad Educativa Militar “Eloy Alfaro Delgado del Sur” (2026)

Análisis

Al observar los resultados que se visualiza es una valoración mayoritariamente positiva respecto a la utilidad de la guía para mejorar el aprovechamiento del tiempo libre entre los estudiantes. El 72% de los encuestados respondió estar “Muy de acuerdo” y el 20% “De acuerdo”, lo que representa un 92% de aceptación. Solo un 4% optó por una postura neutral y otro 4% manifestó desacuerdo. No se registraron respuestas en total desacuerdo. Estos datos reflejan un alto nivel de confianza en la guía como herramienta útil dentro del contexto educativo.

Interpretación

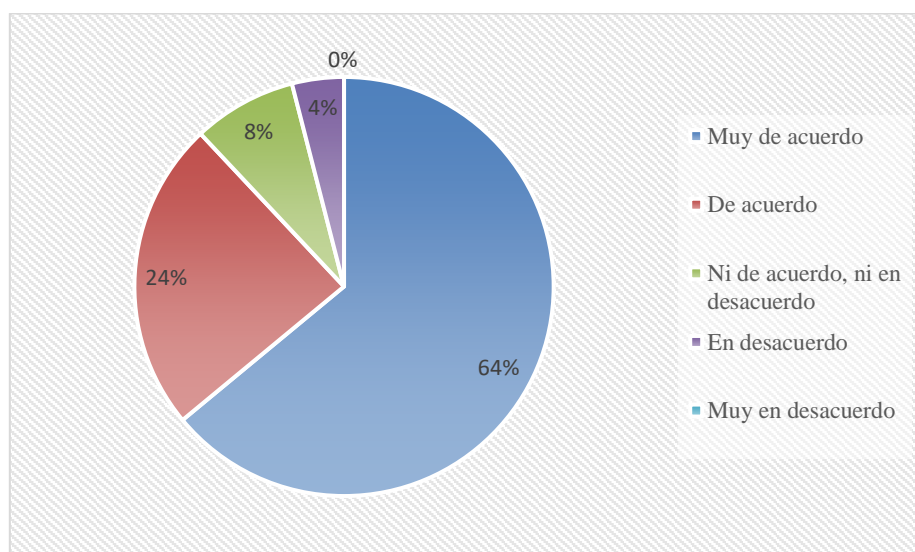
La gran mayoría de los participantes considera que la guía propuesta puede contribuir de manera efectiva a que los estudiantes hagan un mejor uso de su tiempo libre. Este alto grado de aprobación sugiere que se percibe como un recurso pertinente, capaz de orientar y ofrecer alternativas significativas para el desarrollo personal y social. La escasa presencia de opiniones neutrales o en desacuerdo podría deberse a experiencias personales distintas o a expectativas específicas, pero no representa una tendencia significativa. En conjunto, los resultados respaldan la implementación de la guía como una estrategia positiva dentro de la institución educativa.

Calderón et al. (2023) menciona que la guía de juegos tradicionales sirve para rescatar la identidad cultural de nuestro país y optimizar el tiempo libre realizando las actividades lúdicas en el entorno educativo, algunas investigaciones han demostrado que pueden mejorar la integración social entre compañeros, también fortalece las habilidades emocionales y motrices, la mayoría de estudiantes están de acuerdo que se implemente esta guía práctica para fomentar así sus valores con sus docentes y compañeros para seguir el proceso educativo.

Pregunta 10: ¿A usted le gustaría participar en los juegos tradicionales utilizando su tiempo libre?

Figura 10

Le gustaría participar en juegos tradicionales



Nota: Datos obtenidos de la encuesta aplicada a cadetes de Bachillerato que integran el cuerpo docente de la Unidad Educativa Militar “Eloy Alfaro Delgado del Sur” (2026)

Análisis

Al observar los resultados que se muestra un interés notable por parte de los encuestados en participar en juegos tradicionales durante su tiempo libre. El 64% respondió estar “Muy de acuerdo” y el 24% “De acuerdo”, lo que suma un 88% de respuestas positivas. Un 8% adoptó una postura neutral y solo un 4% manifestó estar en desacuerdo. No se registraron respuestas en la categoría de “Muy en desacuerdo”. Estos datos reflejan una tendencia clara hacia la práctica de juegos tradicionales como opción recreativa preferida

Interpretación

La mayoría de los participantes no solo valora los juegos tradicionales, sino que además se muestra dispuesta a integrarlos en sus momentos de ocio. Esta disposición sugiere un reconocimiento tanto de su valor cultural como de su potencial recreativo, al ser percibidos como actividades que permiten disfrutar, compartir y fortalecer la convivencia.

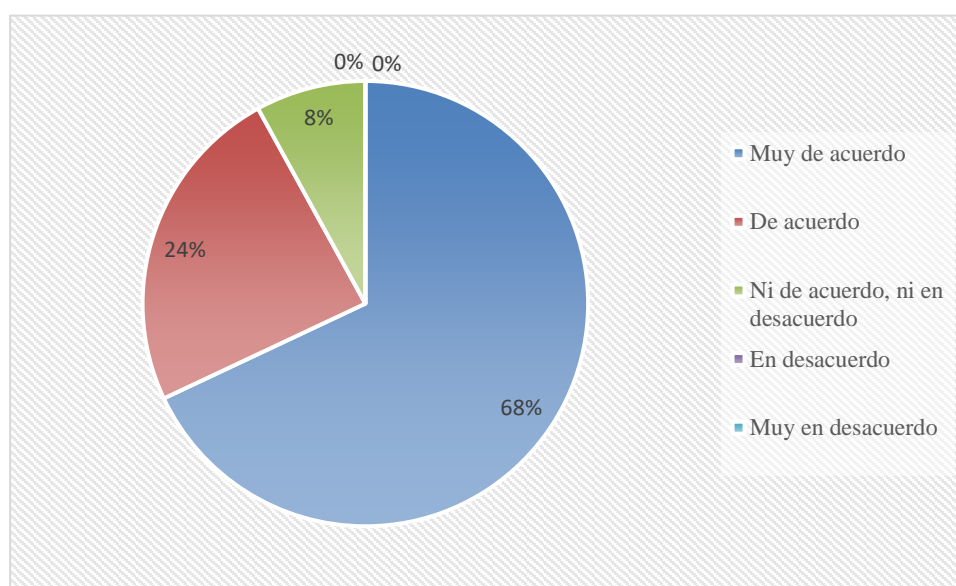
Conociendo los resultados que la baja proporción de respuestas son neutras o en desacuerdos que indican que son poco los que no se identifican con esta alternativa, en donde se afirman la vigencia y el interés de los juegos tradicionales como una opción reveladora para un tiempo libre activo y armonioso.

Según el autor Cuenca (2003) manifiesta que los juegos tradicionales es muy importante participar permite mejorar la calidad de vida, en donde se trabaja con las actividades lúdicas para optimizar el tiempo libre y evitar que utilicen los dispositivos tecnológicos para la cual así mejorar las habilidades motrices en la cual permite divertirse y compartir en familia con sus compañeros de la institución educativa la mayoría de estudiantes están dispuestos a participar y saber cómo fue evolucionando a través de la historia los juegos tradicionales que se ha perdido en la actualidad.

Pregunta 11: ¿A usted le gustaría tener una guía práctica de juegos tradicionales que ayude a fomentar el juego activo en los estudiantes?

Figura 11.

Guía práctica de juegos tradicionales



Nota: Datos obtenidos de la encuesta aplicada a cadetes de Bachillerato que integran el cuerpo docente de la Unidad Educativa Militar “Eloy Alfaro Delgado del Sur” (2026)

Análisis

Los resultados evidencian un alto nivel de aceptación hacia la propuesta de implementar una guía práctica de juegos tradicionales para promover el juego activo entre los estudiantes. El 68% de los encuestados se manifestó “Muy de acuerdo” y el 24% “De acuerdo”, sumando un 92% de respuestas positivas. Solo un 8% optó por una postura neutral, y no se registraron opiniones en desacuerdo. Recomiendan en un conjunto sobre la guía práctica de los juegos tradicionales que ayuden a que fomente valores con una formación pedagógica.

Interpretación

Conociendo los resultados de las encuestas estipulan que la mayoría de los alumnos consideran que una guía juegos tradicionales es una herramienta muy importante dentro del ámbito educativo en donde se observa como una estrategia útil para que fomente el juego activo, y que mejoren su convivencia para la recuperación de los juegos tradicionales con las prácticas culturales en el entorno educativo. Conociendo la ausencia de algunas respuestas negativas fortalece este discernimiento positivo, sin embargo, la neutralidad de algunos puede deberse a una falta de información o experiencia previa con algunos tipos de materiales.

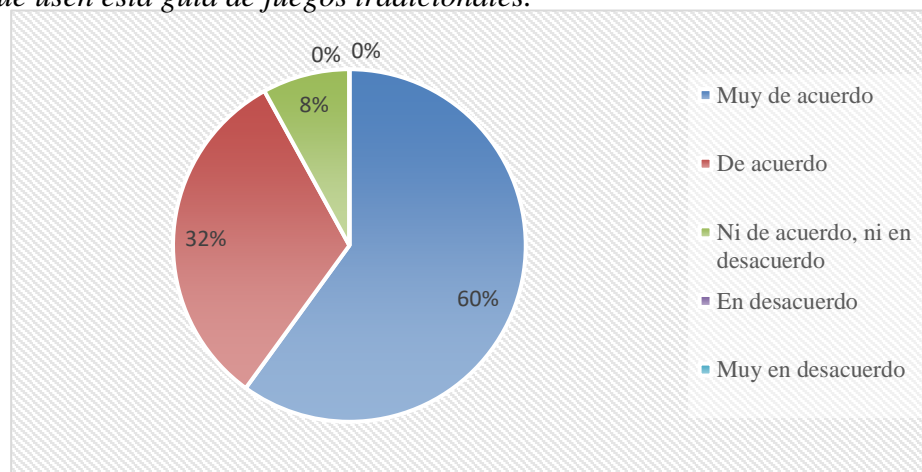
Para finalizar, los resultados defienden la idea de integrar propuestas pedagógicas para los juegos tradicionales como parte del proceso formativo y de socialización en las instituciones educativas.

Según el autor Hernández (2019) resalta la necesidad de elaborar la guía práctica de juegos tradicionales para el entorno educativo de la comunidad y así aportando a la formación de los adolescentes, porque el autor menciona que es importante rescatar los juegos tradicionales de antepasados porque es muy importante en su formación de nuestros estudiantes que así se sociabilicen entre compañeros.

Pregunta 12: ¿A usted le gustaría participar en las actividades lúdicas que esta realizadas en la guía sobre los juegos tradicionales?

Figura 12.

Actividades que usen esta guía de juegos tradicionales.



Nota: Datos obtenidos de la encuesta aplicada a cadetes de Bachillerato que integran el cuerpo docente de la Unidad Educativa Militar “Eloy Alfaro Delgado del Sur” (2026)

Análisis

Conociendo los resultados que se visualiza por parte de los encuestados para participar en actividades lúdicas en donde se utilice la guía de juegos tradicionales. Un 60% revelo de estar “Muy de acuerdo” y un 32 % “De acuerdo”, lo que se suma en conjunto el 92% de aceptación, y el 8% se mantiene en una postura neutral, en donde no se registran respuestas en desacuerdo. Los datos que muestran un alto interés por integrar prácticas que originen este tipo de dinámicas lúdicas.

Interpretación

Los encuestados no solo valoran la propuesta de una guía de juegos tradicionales, sino que también muestran una actitud proactiva hacia su implementación en actividades concretas. Esto fortalece la idea que existe un entorno propicio para que incorporen este

recurso como una estrategia pedagógica que promuevan el aprendizaje y la convivencia entre compañeros de la institución educativa.

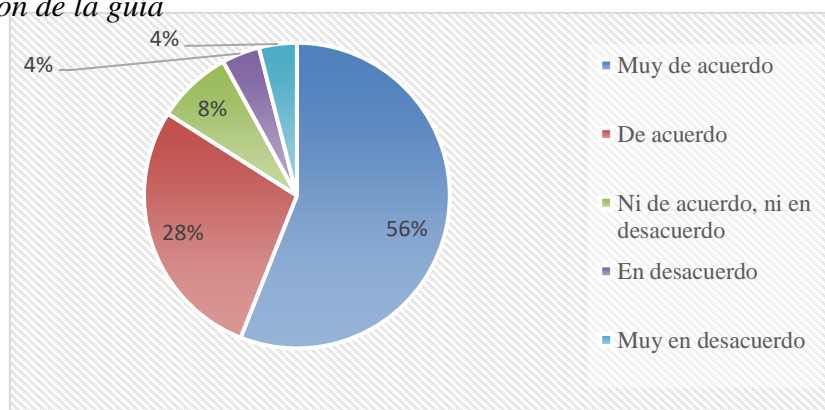
La ausencia de posturas negativas sugiere que la propuesta es vista con buenos ojos por la mayoría. Aunque algunas respuestas neutrales, sin embargo, que son mínimas, están relacionados con algunos factores personales como es la falta de tiempo o de interés específico, pero esto no representan una barrera muy importante. En conjunto, los datos respaldan la viabilidad de poner en marcha los proyectos educativos que se basa en los juegos tradicionales, con altas expectativas de participación y colaboración de los estudiantes.

Bauzer (1997) manifiesta que “los juegos tradicionales son trascendentales al participar en actividades lúdicas que puede mejorar el desarrollo intelectual y sus habilidades emocionales a través del juego en donde se forma cualidades y valores necesarios para su vida profesional” (p.28).

Pregunta 13: ¿Usted considera implementar una guía práctica de juegos tradicionales dentro del horario de clases de educación física en la unidad educativa, o en las actividades extracurriculares?

Figura 13.

Implementación de la guía



Nota: Datos obtenidos de la encuesta aplicada a cadetes de Bachillerato que integran el cuerpo docente de la Unidad Educativa Militar “Eloy Alfaro Delgado del Sur” (2026)

Análisis

Los resultados reflejan un alto nivel de aceptación hacia la implementación de una guía de juegos tradicionales en clases de educación física o como parte de actividades extracurriculares. El 56% de los encuestados respondió estar “Muy de acuerdo” y el 28% “De acuerdo”, lo que representa un 84% de respaldo. Un 8% se mantuvo en una postura neutral y otro 8% expresó algún grado de desacuerdo (4% “En desacuerdo” y 4% “Muy en desacuerdo”). Aunque la mayoría muestra una actitud positiva, también hay una pequeña proporción que expresa opiniones distintas.

Interpretación

La mayoría de los participantes considera pertinente incorporar la guía de juegos tradicionales dentro del entorno escolar, ya sea durante las clases de educación física o en actividades fuera del aula. Este respaldo sugiere que se percibe como una estrategia que puede enriquecer el aprendizaje, promover la actividad física y fortalecer la identidad cultural. Por otro lado, la presencia de algunas opiniones están en desacuerdo por la disponibilidad del tiempo que se limita dentro de la jornada educativa que representan un factor demandante que puede generar algunas dudas, esto quiere decir que la percepción de las actividades propuestas pueden entorpecer con otras asignaturas, en donde los datos se visualiza la propuesta que es bien admitida y tiene posibilidad que se lleve a cabo, siempre que acompañen con una planificación adecuada e inclusiva.

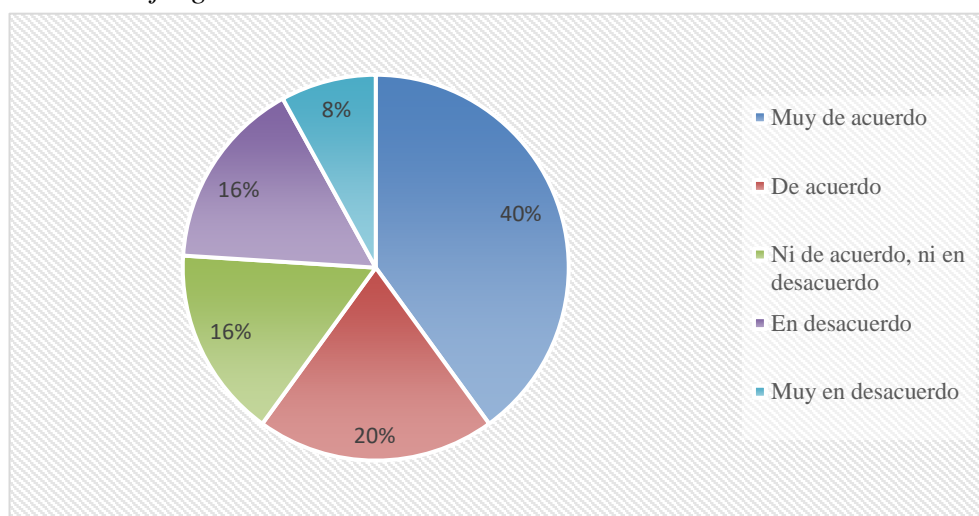
Según el autor Hernández (2019) explica que es muy importante implementar la guía práctica de los juegos tradicionales en las horas de educación física porque el docente puede observar el desarrollo de los adolescentes y a la vez que vaya mejorando sus habilidades motrices y emocionales, rescatándole al adolescente e inculcándole que pase un tiempo libre

y agradable con sus compañeros en donde acompañe una planificación estructurada y que sea inclusiva.

Pregunta 14: ¿Usted conoce si se han realizado proyectos para rescatar los juegos tradicionales en la institución educativa?

Figura 14.

Proyectos para rescatar los juegos tradicionales



Nota: Datos obtenidos de la encuesta aplicada a cadetes de Bachillerato que integran el cuerpo docente de la Unidad Educativa Militar “Eloy Alfaro Delgado del Sur” (2026)

Análisis

Los resultados muestran una percepción dividida respecto al conocimiento de proyectos enfocados en rescatar los juegos tradicionales dentro de la institución educativa. El 40% de los encuestados respondió “Muy de acuerdo” y el 20% “De acuerdo”, lo que suma un 60% de opiniones positivas. Un 16% adoptó una postura neutral, mientras que el 24% expresó algún grado de desacuerdo (16% “En desacuerdo” y 8% “Muy en desacuerdo”). Aunque una mayoría reconoce que existen estas iniciativas, también hay una parte considerable que las desconoce o no las identifica como parte de su experiencia escolar.

Interpretación

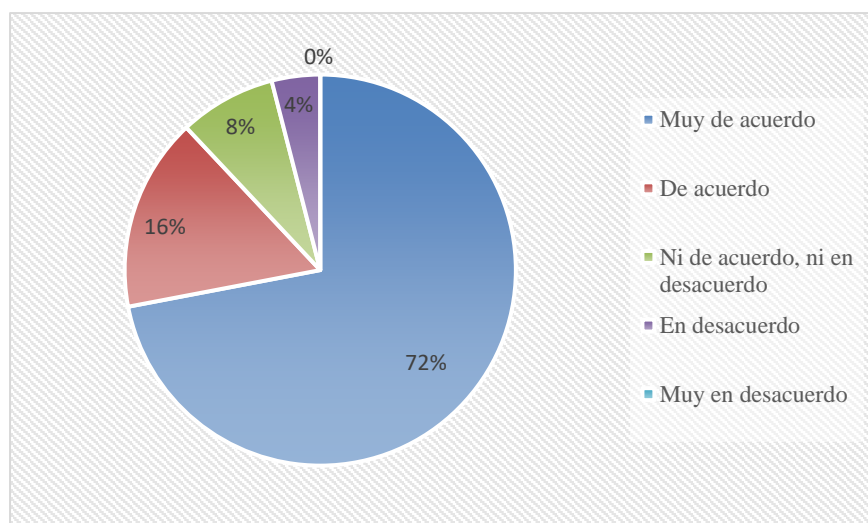
Los datos sugieren que, si bien hay conocimiento sobre proyectos orientados al rescate de los juegos tradicionales, no todos los encuestados los tienen presentes o los han percibido claramente. Esta diferencia podría deberse a una escasa difusión, a la falta de continuidad de las acciones realizadas, o a que dichas actividades no han involucrado a toda la comunidad educativa. El 16 % de encuestados responden de forma neutral que están en una zona de desconocimiento parcial, sin embargo, el 24% por ciento en desacuerdo porque ellos señalan que es una necesidad que mejoren su visibilidad en el impacto de la propuesta. Según los resultados manifestaron que aún hay trabajo para que fortalezcan y sociabilicen el esfuerzo existente, que logren integrar los juegos tradicionales como parte del entorno educativo cotidiano.

Según el autor Quintero (2001) explica que nunca se ha integrado proyectos educativos para rescatar los juegos tradicionales en el entorno educativa en donde se plantea los objetivos y las actividades lúdicas de una forma de organización curricular “. (p.98)

Pregunta 15: ¿Considera usted que una guía de juegos tradicionales sería un instrumento útil para el tiempo libre en la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur?

Figura 15.

Instrumento útil para el tiempo libre



Nota: Datos obtenidos de la encuesta aplicada a cadetes de Bachillerato que integran el cuerpo docente de la Unidad Educativa Militar “Eloy Alfaro Delgado del Sur” (2026)

Análisis

Conociendo los resultados se obtiene que la mayoría hacia la propuesta de implementar la guía de juegos tradicionales como recurso para que aprovechen el tiempo libre de la Unidad Educativa Militar. El 72% de los encuestados señalaron de estar “Muy de acuerdo” y el 16% “De acuerdo”, sumando un 88% de opiniones adecuadas. Un 8% ampara su posición neutral y un solo 4% manifestó en desacuerdo. En donde se registraron respuestas en total de oposición. Los datos que se visualizan es un respaldo solido a la propuesta.

Interpretación

La mayoría de los participantes reconoce el valor que tendría una guía de juegos tradicionales para enriquecer el tiempo libre dentro del contexto escolar militar. Esta valoración positiva sugiere que se percibe como una herramienta útil para promover actividades recreativas con sentido formativo, fortalecer la convivencia y rescatar elementos culturales. La presencia de algunas respuestas neutrales podría deberse a dudas sobre su aplicación o simplemente a falta de información, mientras que el pequeño porcentaje en desacuerdo no representa una oposición significativa. En conjunto, los resultados apuntan a que la propuesta es bien recibida y tiene potencial para ser aplicada con éxito como parte de las estrategias pedagógicas de la institución.

Conociendo la importancia cultural de los Juegos Tradicionales, Taro y Pincay (2023) según los autores que es una herramienta muy útil para la investigación así optimizando el tiempo libre y utilizando las herramientas como son la observación y el estudio del contenido, que determinan estas prácticas que fortalecen la identidad cultural y promueven una participación activa y significativa del alumnado en su entorno educativo.

Entrevista

Tabla 5.

Resultados de la Entrevista

Pregunta	Entrevistado 1	Entrevistado 2
	Sgto. Geovanny Álvarez	Sgto. Edison Cruz
¿Cuál es su opinión acerca de la importancia de los juegos tradicionales	Los juegos tradicionales son importantes en donde se fomenta valores que coinciden con nuestra formación militar:	Es muy importante porque se puede rescatar nuestra cultura ecuatoriana en la que se pueden identificar nuestros cadetes, Sin

<p>como parte de las actividades recreativas en el entorno educativo?</p>	<p>honor, disciplina, lealtad y cooperación entre los demás, es una manera sana y saludable para que aprovechen el tiempo para reducir el uso excesivo de la tecnología y redes sociales.</p>	<p>embargo, para ellos se puede favorecer el desarrollo físico y emocional de realizar actividades lúdicas en nuestra institución educativa así formándoles con valores institucionales como son el honor, la lealtad y la disciplina.</p>
<p>¿Usted conoce si se ha implementado alguna vez una guía práctica sobre los juegos tradicionales como actividades lúdicas dentro de la institución educativa?</p>	<p>Desde mi punto de visto no se aplicado una guía práctica de juegos tradicionales solo actividades puntuales en fechas especiales, pero sin tener una planificación adecuada que nos ayuden a respaldar estas prácticas en nuestra institución educativa.</p>	<p>En nuestra institución no se ha aplica la guía de juegos tradicionales mejor se ha promovido dinámicos y juegos aislados sin conocimiento. Para nosotros esta guía será útil para darle continuidad y con la experiencia que se dé una sistematización.</p>
<p>Desde su punto de vista ¿Qué piensa usted que los juegos tradicionales pueden realizar estas actividades dinámicas en espacios abiertos como; ¿zonas verdes, patios de la institución educativa?</p>	<p>Es muy importante realizar en espacios abiertos los juegos abiertos porque facilitan mover su movimiento corporal y tienen un espacio de entretenimiento en donde no se requiere de materiales costosos para esta guía práctica de los juegos tradicionales.</p>	<p>Desde mi perspectiva es muy importante realizar las actividades de los juegos tradicionales grupal e individual, lo que solo falta una guía de práctica con planificación y se adecuada para garantizar la seguridad de los cadetes y el orden de nuestra institución educativa.</p>

¿Cuál es su opinión sobre las actividades que realizan los cadetes en su tiempo libre dentro de la institución educativa?	En el tiempo libre, los cadetes suelen utilizar los dispositivos tecnológicos como es el celular o conversar, rara vez realizan actividades lúdicas, en donde esto genera sedentarismo, obesidad y a veces distracciones que afecta a su disciplina	Generalmente dedican su tiempo libre a actividades pasivas como redes sociales. Hace falta promover más actividades recreativas estructuradas para mantenerlos activos y motivados.
¿Cuáles cree que serían los principales retos o dificultades para la aplicación efectiva de esta guía en la Unidad Educativa Militar?,	El principal reto más importante sería los horarios de nuestros cadetes y de nuestros docentes de la institución educativo yo recomiendo esta guía de los juegos tradicionales que se aplique dentro de las horas de	Este reto es muy importante porque sería la resistencia de los cadetes con las actividades tecnológicas, que tenemos que superarlo y que sean una motivación que muestre beneficios saludables, físicos y sociales con los juegos
¿Qué recomendaría usted para vencer los obstáculos?	educación física y recreo o a la vez cuando los docentes o instructores estén ausentes en su asignatura.	tradicionales y capacitar a los docentes e instructores para aplicarlos.

Nota: Datos obtenidos de la entrevista aplicada instructores que integran el cuerpo docente de la Unidad Educativa Militar “Eloy Alfaro Delgado del Sur” (2026)

Análisis de hallazgos de la entrevista

La entrevista realizada a los instructores permitió complementar la información cuantitativa obtenida en las encuestas. Los dos participantes coinciden que los cadetes tienen dificultades para que administren adecuadamente el tiempo libre, debido a que la gran mayoría está destinado el uso de celulares y actividades de pasivas. Los instructores indicaron

que las rutinas militares, aunque fortalezcan la disciplina, en donde se reducen los espacios de recreación activa, que se generan por necesidad en algunas estrategias pedagógicas que impiden la actividad física, y la interacción social y el fortalecimiento de los valores institucionales.

Asimismo, los entrevistados destacaron que los juegos tradicionales representan una alternativa pertinente y viable dentro del contexto militar, siempre que sean planificados, organizados y articulados a los objetivos formativos. Entre los beneficios mencionados están: el fortalecimiento de la convivencia grupal, el desarrollo del liderazgo natural, la integración entre compañeros y la disminución del estrés generado por la carga académica. Los instructores informan que actualmente no existe una guía metodológica que permita al docente ejecutar los juegos tradicionales de manera sistemática, lo cual limita su utilización dentro de la institución educativa.

Los hallazgos cualitativos fortalecen lo encontrado en los resultados estadísticos, manifestando que existe una recepción positiva del estudiante hacia las actividades recreativas y una necesidad institucional que cuente con un recurso estructurado que se orienta al aprovechamiento pedagógico del tiempo libre. En síntesis, la información de la entrevista valida la pertinencia de la propuesta, ya que evidencia una demanda concreta: Disponer de una guía que permita integrar los juegos tradicionales como estrategia recreativa y formativa dentro del régimen militar.

CAPÍTULO V: PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

5.1. Descripción de la Propuesta

La presente propuesta se orienta a la creación de una guía práctica de juegos tradicionales encaminados mediante el uso del tiempo libre en donde se fomenta las actividades lúdicas que promuevan el desarrollo completo de los cadetes de bachillerato de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur. Para disminuir el uso excesivo de dispositivos tecnológicos. Menciona Huizinga (2007), que el juego tradicional es muy importante para el desarrollo del adolescente ya que beneficia los procesos sociales y cognitivos.

Sin embargo, el uso adecuado del tiempo libre mediante actividades lúdicas ayuda a neutralizar el sedentarismo, el estrés, la obesidad que es prologando por los dispositivos tecnológicos. García y Llopis (2011), mencionan que el incremento del tiempo libre que es dedicado a los videojuegos genera cambios negativos en el estilo de vida de los adolescentes en donde se reducen su actividad física y sus relaciones sociales con la comunidad.

La guía reúne diversas actividades lúdicas basadas en juegos tradicionales conociendo la cultura ecuatoriana, adaptadas a las situaciones y necesidades de los estudiantes, a la vez esta propuesta busca que se creen espacios recreativos que promuevan la cooperación a través de los juegos tradicionales en donde se puede utilizar adecuadamente el tiempo libre y que genere cambios positivos en su vida para que no se dediquen a los dispositivos tecnológicos y mejores su actividad física y que tenga una buena relación con la sociedad.

El presente documento se presentan fichas técnicas relacionadas con los juegos tradicionales, en donde se incluye los objetivos en lo que se va desarrollando, normas, y variantes con los criterios de evaluación. De esta manera se plantea una metodología que

origine la participación activa, la cooperación y el respeto mutuo, animando el mismo tiempo la actividad recreativa y fortaleciendo la identidad cultural.

5.2. Justificación de la Propuesta

Los juegos tradicionales ecuatorianos constituyen un recurso educativo valioso e innovador, dentro de una perspectiva pedagógica, para el uso del tiempo libre de los estudiantes. Actividades como los trompos, las carreras de sacos y las canicas promueven la actividad física y la coordinación motora, así como la transmisión de conocimientos culturales que fortalecen la identidad y el sentido de pertenencia de los estudiantes.

De esta manera, los estudiantes, no solo ejercitan su cuerpo humano, sino que también transmiten relatos, costumbres y conocimientos populares con sus padres de familia, abuelos y comunidades en la sociedad, así fortaleciendo su sentido de pertenencia.

En la actualidad, gran parte de los cadetes de bachillerato utiliza su tiempo libre en actividades sedentarias, primordialmente es vinculada al uso de dispositivos tecnológicos y redes sociales. Este tipo de prácticas tecnológicas, disminuye las oportunidades de interacción directa, en donde se reduce la actividad recreativa u debilita la conexión con las costumbres y tradiciones que se desarrolla en la identidad cultural del Ecuador. (García M. &., 2020)

Esta propuesta en donde contribuyen la identidad y la cultura para rescatar los juegos tradicionales en el entorno educativo promoviendo que se integren como una herramienta más allá del rendimiento físico que los cadetes tengan una formación integral en la sociedad.

En el caso de los cadetes de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur, se comprueba que sus espacios de ocio no siempre se colocan a experiencias recreativas activas que origine sus valores como el trabajo en equipo, la disciplina y sus raíces culturales.

De esta manera es necesario implementar una guía práctica de juegos tradicionales para establecer estrategias pedagógicas que completen lo lúdico y lo formativo en un mismo proceso.

La presente propuesta pretende: Una guía práctica de juegos tradicionales adaptada a la realidad y características de los estudiantes, con el fin de:

- Rescatar los juegos tradicionales teniendo en cuenta lo cultural de nuestro país que es el Ecuador.
- Impulsar la actividad física desde un enfoque lúdico y participativo.
- Fomentar la socialización y la cooperación entre los cadetes de bachillerato la institución educativa.
- Favorecer el uso adecuado del tiempo libre mediante actividades enriquecedoras y lúdicas.

Este diseño se fundamenta en la pedagogía del ocio Cuenca (2016), sostiene que el tiempo libre se debe emplear de una manera consciente y creativa para que esto sea constructivo, forjando vivencias que contribuyan al desarrollo integral. La inclusión de los juegos tradicionales en este argumento no solo favorece al bienestar físico y emocional de los estudiantes de bachillerato, sino que, además, asegura la comunicación y permanencia de nuestras culturas para las nuevas generaciones de nuestro país.

5.3 Objetivos de la Propuesta

5.3.1 Objetivo General

Desarrollar una guía de juegos tradicionales que beneficie el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur

5.3.2 Objetivos Específicos

Facilitar la guía de juegos tradicionales a los instructores de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur para su aprobación y apoyo en la ejecución.

Seleccionar los juegos tradicionales que mejoren al tiempo libre disponible y a las condiciones de la institución educativa.

Diseñar los juegos tradicionales en base a la planificación diaria, para la correcta ejecución de cada juego, que se adapten al tiempo libre dentro de la institución educativa.

5.4 Actividades inherentes al desarrollo de la propuesta

5.4.1. Diagnóstico inicial

En este diagnóstico inicial se realizará un análisis sobre los espacios físicos y recursos de la institución educativa para la práctica de los juegos tradicionales, manifestando los objetivos y el beneficio del uso adecuado del tiempo libre, para la elaboración de las dinámicas avalando las condiciones óptimas de seguridad y el bienestar. De esta manera se presentará una explicación clara de las reglas y procedimientos de cada juego asegurando que todos los estudiantes entiendan y puedan desarrollar correctamente.

5.4.2 Selección y diseño de juegos

Esta fase comprende la identificación de los juegos tradicionales que resultan más pertinentes dentro del contexto educativo de la institución, tomando en consideración las características, edades, necesidades formativas y dinámica de los cadetes. Una vez seleccionados, se procede al diseño de fichas descriptivas y metodológicas para cada juego, en las cuales se consignan los materiales requeridos, las reglas que rigen la actividad, la

forma de organización, así como las intencionalidades pedagógicas y formativas que se busca promover mediante su aplicación.

5.4.3 Socialización y capacitación

Esta etapa contempla la presentación formal de la guía tanto a instructores como a estudiantes, propiciando espacios de revisión, retroalimentación y validación conjunta del material. Asimismo, se incluye la capacitación dirigida a los instructores y cadetes responsables de la ejecución, con el fin de asegurar una correcta puesta en práctica de los juegos, garantizando que comprendan sus fundamentos metodológicos, las dinámicas propuestas y los criterios pedagógicos que orientan su desarrollo.

5.4.4 Implementación de la guía

Organizar fichas de juegos tradicionales en horarios designados dentro de la institución educativa en el calendario escolar y actividades extracurriculares.

Incentivar la participación activa y el compromiso en que se trabaje en equipo los estudiantes durante las actividades desarrolladas.

5.4.5 Evaluación y retroalimentación

Emplear los instrumentos de evaluación para calcular el impacto de la guía en el aprovechamiento del tiempo libre y en el progreso integral de los estudiantes.

En esta retroalimentación se escuchará las observaciones para realizar los ajustes y mejoramiento continuos a la propuesta realizada.

5.4.6 Destinatarios y Responsables

La presente propuesta está encaminada a los instructores y profesionales del área de Educación física y los estudiantes de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del

sur, con la finalidad que ponga en práctica una guía práctica de juegos tradicionales para el aprovechamiento del tiempo libre, el objetivo es incentivar el aprendizaje significativo y la formación de los estudiantes, fortaleciendo sus habilidades motrices como sus capacidades socioemocionales.

Los responsables de la realización serán los propios profesores de Educación Física, quienes deberán planificar, coordinar y controlar las actividades propuestas. Su papel es muy importante para certificar que las dinámicas se desenvuelvan en un entorno seguro, de formación y motivación para los cadetes.

5.5 Aporte y Articulación de la Propuesta

La presente guía constituye un aporte pedagógico directo a la institución, pues ofrece un instrumento estructurado que transforma el tiempo libre en un espacio formativo, planificado y recreativo. Este diseño no únicamente rescatar los juegos tradicionales desde una representación cultural, si no que sean utilizados para que promuevan el bienestar socioemocional, la cohesión grupal y la disciplina entre compañeros. Esta propuesta responde al objetivo general conociendo su estudio para plantear las actividades que beneficiar al aprovechamiento del tiempo libre, no como simple diversión, sino como una herramienta educativa que fortalezca sus valores como el liderazgo, la comunicación y el autocontrol con el sentido de pertinencia institucional, estos elementos son precisos dentro de su formación del cadete militar.

Con ello, la guía no solo describe juegos, sino que los articula a un propósito educativo que aporta a la mejora del clima institucional y al crecimiento personal de los cadetes.

5.6 Funcionamiento

Esta propuesta surge de la necesidad de rescatar los juegos tradicionales utilizando herramientas pedagógicas, de esta manera de recordar nuestra cultura en donde se fomenta la interacción social, que ayuden al desarrollo físico y emocional de los estudiantes. Estas actividades trazan como una estrategia para utilizar correctamente el aprovechamiento del tiempo libre con opciones recreativas que al mismo tiempo sean educativas y de formación

De esta manera se puede promover las actividades recreativas con esta iniciativa se busca:

- Disminuir el sedentarismo y el desbordante el uso de dispositivos tecnológicos en el tiempo libre.
- Beneficiar el apoyo social con la convivencia entre los estudiantes que tenga una integración entre ellos mismos.
- Conservar las costumbre y tradiciones de nuestro país a través de la práctica lúdica.

5.7 Metodología de la propuesta

Esta guía práctica de juegos tradicionales será aplicada durante los horarios destinados a la asignatura de Educación Física, articulándose de manera coherente con la planificación microcurricular correspondiente al nivel de bachillerato de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur. Sin embargo, los juegos tradicionales ayudan a utilizar su tiempo libre de forma segura, teniendo en cuenta la pertenencia cultural para así rescatar las actividades lúdicas de nuestros antepasados que va de generación en generación en la cual se promueve la afirmación de los valores de nuestra cultura como son el respeto y así

fomentando nuestras tradiciones en donde se convierte una alternativa saludable para el aprovechamiento del tiempo libre fuera de las aulas.

Para su desarrollo, las actividades se ejecutarán en espacios adecuados y seguros, garantizando un ambiente propicio para la recreación, la enseñanza y el aprendizaje integral dentro de la institución educativa.



Nota. Imagen de uso libre tomada de un banco gratuito, utilizada únicamente con fines ilustrativos.



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR



Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur

Nombre del Juego: Palo Encebado

Objetivo: Fomentar el juego tradicional del palo encebado utilizando adecuadamente el uso apropiado del tiempo libre fortaleciendo las actividades lúdicas, la convivencia social y la disminución de los dispositivos tecnológicos en los alumnos.

- Recordar el juego tradicional del palo encebado como patrimonio cultural.
- Fortalecer la participación que empuje a la cooperación durante el tiempo libre
- Perfeccionar las habilidades físicas (fuerza, equilibrio, y la coordinación)
- Disminuir el uso de dispositivos tecnológicos mediante actividades recreativas innovadoras como el palo encebado.

Lugar: Patio de la Unidad Educativa

Materiales: Palo de madera, alto y resistente grasa, cuerda para subir, y premios en la parte final del palo, cronometro

Tiempo: 105 min

Docente: Pablo Cruz

Número de integrantes: Se realiza grupos de 4 a 6 personas.

Descripción: Se instala el palo en posición vertical y se encera de grasa totalmente para obstaculizar la elevación. Los grupos deben organizarse y cooperar para que uno de sus participantes llegue a la cumbre y tome su premio. Está prohibido utilizar objetos que se pueda dañar el palo y poner en riesgo la seguridad de los cadetes.

Vinculación con el tiempo libre:

En el Ecuador el palo encebado es juego tradicional intensamente adaptado a la cultura popular y comunitaria, esto se puede presentar en fiestas patronales, o las comunidades o en una institución educativa, esta prácticas se fortaleció durante la época colonial , pero al pasar el tiempo fue adaptada a las realidades culturales ecuatorianas, este juego ha sido común en las zonas rurales y urbanas como en la Costa, Sierra y Amazonia donde se le conoce como una actividad lúdica que se puede reunir con niños, jóvenes y adultos, el palo encebado se asocia con algunas fiestas cívicas , y actividades lúdicas en la comunidad teniendo encueta lo más importante ocupar el tiempo libre de forma activa , en donde fortalecen sus valores culturales que va de generación en generación sin presencia de dispositivo tecnológicos.

Este juego tradicional como el palo encebado es una excelente opción para mejorar el tiempo libre principalmente en los adolescentes y esto permite disminuir el uso excesivo de dispositivos tecnológicos como es el celular y los videos juegos, en donde se fomenta sus actividades lúdicas que contribuya el bienestar físico y social , es donde se puede generar los espacios de recreación sana

dentro de la institución educativa de clases o jornadas recreativas y fuera de ella en el hogar esto se orienta al tiempo libre hacia las practicas que se fortalezca su integración social y los valores comunitarios , en donde se promueve el ocio activo a través de desafíos cooperativos y trabajo en equipo. Su variación estratégica y limitada en el tiempo transforma un juego tradicional en una experiencia recreativa motivadora que reemplaza el tiempo sedentario con actividad física significativa.		
Fase de Inicio		
Actividades	Descripción	Tiempo:15 minutos
Actividades Lúdicas (Activación) Diálogo de reflexión	Juegos lúdicos de integración sin dispositivos tecnológicos (el tingo tango y pasa el mensaje haciendo rondas cooperativas). Dialogar sobre el origen del palo encebado en el Ecuador y el uso de las fiestas de la comunidad, y explicar sobre la importancia del tiempo libre y el impacto de los dispositivos tecnológicos como es el celular, las redes sociales, y el tik tok.	
Fase de Desarrollo: Palo encebado Este juego se trabajará por estaciones creativas y así se evitará la rutina.		
Actividades	Tiempo: 60 minutos	
<p>Estación 1: Palo encebado de cooperación El grupo debe planificar sus estrategias (quien va subir y quien le va apoyar) El grupo que este bien organizado gana y no gana el que tenga más fuerza. Se permitirá el uso de cuerdas y el apoyo del cuerpo controlado.</p> <p>Estación 2: Palo encebado con retos Subir hasta línea marcada que está en el palo encebado (no siempre hasta arriba) Esto son retos de superación y de equilibrio y coordinación Algunos retos se sumará como puntos colectivos.</p> <p>Estación 3: El Palo encebado con su familiar y que sea social Participe simbólicamente con docentes y padres de familia Roles: Que sean animadores, jueces y cuidadores</p>		
Fase Final		

Actividades	Descripción	15 minutos				
Vuelta a la Calma Reflexión grupal Compromiso	Estiramientos y respiración ¿Que aprendieron del juego? y ¿Como se siente sin celular? Este juego puede usar en espacios verdes como en su barrio o en la comunidad que aproveche su tiempo libre.					
<p>Normas:</p> <p>Respetar los turnos de sus compañeros y las reglas de seguridad que pone el docente y la institución educativa.</p> <p>No puede empujar a sus compañeros ni lastimar a otros integrantes del grupo.</p> <p>Mantener la actividad del juego en un ambiente armonioso y cooperativo.</p> <p>Durante esta actividad no se permite dispositivos tecnológicos como celulares.</p>						
Evaluación: Lista de Cotejo						
Indicadores	Siempre	Casi Siempre	A veces	Casi Nunca	Nunca	
El estudiante participa activamente en el juego sin dispositivos tecnológicos						
El estudiante respeta las normas del juego y la seguridad entre compañeros						
El estudiante valora este juego como alternativa para el uso del tiempo libre						
El estudiante interactúa con de manera positiva con compañeros y docentes						
El estudiante reconoce que el palo encebado						

es parte de nuestra cultura.						
------------------------------	--	--	--	--	--	--

Aspectos claves

Se trabaja por retos y colaboración

Se vincula estudiantes, padres de familia, docentes



Se vincula claramente al uso adecuado del tiempo libre

Disminución de dispositivos tecnológicos

Se rescata el juego tradicional



Nota. Imagen de uso libre tomada de un banco gratuito, utilizada únicamente con fines ilustrativos.

 PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR		
 Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur		
Nombre del Juego: El trompo		
Objetivo: Incentivar a los estudiantes con el juego tradicional del trompo y fortaleciendo sus habilidades motrices, como la coordinación motora y la concentración del estudiante así optimando el tiempo libre realizando estas actividades lúdicas		
Objetivos específicos <ul style="list-style-type: none"> Rescatar el juego tradicional como es el trompo que tiene un valor cultural ecuatoriano Incluir a la familia y a la comunidad de la institución educativa en las actividades recreativas tradicionales Animar la participación activa y de cooperación durante el tiempo libre Reducir el excesivo de uso dispositivos tecnológicos en el tiempo libre 		
Lugar: Patio de la institución educativa	Materiales: Trompo, piola	
Tiempo: 45 min	Docente: Pablo Cruz	Número de integrantes: De 6 a 8 Jugadores
Descripción <p>El juego del trompo consiste en realizar bailar al trompo adentro del círculo. Se envuelve la piola desde la punta de la cabeza y el trompo se lo lanza con fuerza al patio para que gire sobre el suelo. El estudiante quien logre en conservar su trompo rodando por más tiempo o realice trucos por el mismo estudiante.</p>		
Vinculación con el tiempo libre: <p>El juego tradicional del trompo es una parte de nuestra cultura ecuatoriana, en donde esté juego consigue de girar el objeto y está elaborado de madera o plástico u otros materiales en donde se impulsa mediante una piola enrollada, lo que exige la destreza manual y la coordinación, la concentración y el control del movimiento del cuerpo ,esto se puede practicar es espacios abierto como patios , en donde favorece la integración entre los estudiantes ,en la actualidad se ha visualizado como el uso de dispositivo tecnológicos como el celular puede provocar sedentarismo y aislamiento utilizando su tiempo libre en estas actividades , utilizando este juego en el tiempo libre puede realizar actividades creativas y sociables que contribuye a la formación del estudiante personalmente y a la salud física emocionalmente para ocupar de manera positiva en la cual reduce el sedentarismo, y el uso prologando del celular en donde fortalece sus habilidades motrices como la coordinación y la precisión , en donde se visualizara su paciencia y la perseverancia del</p>		

adolescente, en donde se fomenta el trabajo en equipo y el respeto de compañeros , y además rescatar lo que es nuestro como ecuatoriano que es nuestra identidad cultural.

El trompo se reinventa como una alternativa prometedora para el uso libre y creativo del tiempo, incorporando atributos de destreza y concentración. Las opciones sugeridas estimulan la práctica autónoma y el esparcimiento, reforzando el juego activo fuera del aula como una alternativa al uso de la tecnología.

Fase de Inicio

Actividades

Tiempo 10 minutos

Conversar sobre el juego tradicional del trompo y como utilizarlo en su tiempo libre

Meditar sobre el uso excesivo de los dispositivos tecnológicos como es el celular, redes, sociales

Realizar calentamiento con actividades lúdicas con movimientos libres aparentando los giros del trompo

Fase de Desarrollo

Tiempo 25 minutos

Se realizará con estaciones este juego:

Estación 1: El trompo de cooperación deben girar en un grupo de personas

Estación 2: El trompo de precisión hacerle girar dentro del círculo

Estación 3: El trompo familiar es girar el trompo entre padres e hijos

Fase final

Actividades

Tiempo 10 minutos

Vuelta a la Calma

Reflexión grupal

Compromiso

Estiramientos y respiración

¿Que aprendieron del juego? y ¿Como se siente sin celular?

Este juego puede usar en espacios verdes como en su barrio o en la comunidad que aproveche su tiempo libre.

Normas:

El trompo no debe salirse del círculo del área limitada.

Se debe envolver comedidamente la piola antes de lanzar.

No se puede ser golpeado el trompo de su contrario mientras está rodando.

Durante esta actividad no se permite dispositivos tecnológicos como celulares.

Evaluación: Lista de Cotejo

Indicadores	Siempre	Casi Siempre	A veces	Casi Nunca	Nunca
El estudiante participa adecuadamente a las actividades propuestas					
El estudiante demuestra interés por el juego tradicional del trompo					
El estudiante utiliza adecuadamente su tiempo libre durante el juego					
El estudiante coopera con sus compañeros durante el juego					
El estudiante respeta las normas y turnos establecidas por el docente					

Aspectos claves

Trabajo de cooperación

Participación activa del estudiante



Orientación cultural e integral.

Impulsar el juego en familia y con la comunidad.

Reducción del ocio pasivo y tecnológico



Nota. Imagen de uso libre tomada de un banco gratuito, utilizada únicamente con fines ilustrativos.

 PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR PUCE		
 Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur		
Nombre del Juego: La cometa		
<p>Objetivo: Impulsar mediante la practica el juego tradicional de la cometa así optimizando su uso del tiempo libre en los estudiantes en donde se fortalece la coordinación motriz el trabajo en equipo y que sea de colaboración, también concientizar el medio ambiente manifestando las actividades culturales del Ecuador como alternativa saludable frente al uso excesivo de los dispositivos tecnológicos como son los celulares, redes sociales y otros.</p>		
<p>Objetivo específico</p> <p>Fortalecer la coordinación de la motricidad gruesa de los estudiantes mediante el lanzamiento de la cometa, y el control sobre estas actividades lúdicas al aire libre.</p> <p>Impulsar el trabajo en equipo y colaborativo teniendo en cuenta la convivencia social para así promueva la cooperación, el respeto, y la comunicación durante esta actividad práctica del juego tradicional</p> <p>Concientizar el medio ambiente con la valoración cultural mediante el uso de materiales reciclados y que se animen al juego tradicional de la cometa como una identidad cultural ecuatoriana, así promoviendo hábitos saludables en el uso adecuado del tiempo libre que participen en las actividades lúdicas.</p>		
Lugar: Patio de la institución educativa	Materiales: 3 palos de carrizo, cometas realizadas con material reciclada, piola, papel de seda, tijeras e hilo resistente, marcadores ecológicos, conos, y silbato, cronometro.	
Tiempo: 90 min	Docente: Pablo Cruz	Número de integrantes: Mínimo 1 y máximo 25 integrantes
<p>Descripción:</p> <p>La cometa es otro juego tradicional de nuestro país que está conformado por papalote, carrizos, fundas es un objeto liviano que se puede volar elaborado tradicionalmente con papel, tela o plástico así manteniendo una estructura en cruz con varillas y controlado mediante una piola. El vuelo de la cometa se produce gracias al viento de la naturaleza que manipula el estudiante, así que se convierte en un juego tradicional y recreativo, históricamente es un recurso lúdico utilizado por niños y jóvenes, también es utilizado por familias es una forma de entretenerse activamente, socialmente y creativamente así que vaya transmitiendo la comunicación de generación en generación</p>		

Cada integrante elabora su propia cometa con los siguientes materiales: papel de cometa, palos de madera, piola cuerda, pegante y tela; siguiendo las instrucciones del docente. Una vez finalizada la construcción de la cometa, se deben dirigir al espacio abierto de la institución educativa para hacerles volar.

Vinculación con el tiempo libre:

El juego tradicional durante el uso adecuado del tiempo libre representa una alternativa para la salud frente al consumo excesivo de dispositivos tecnológicos así que promuevan actividades al aire libre en áreas verdes como la montaña, parques o canchales que este direccionado a los cambios de vientos en el tiempo libre y la construcción y el vuelo de cometas se vinculan de un modo novedoso y promueven el uso del ocio como medio de expresión, de la imaginación y de la actividad física al aire libre, además de fortalecer el todo cultural.

Inicio

Actividades	Descripción	Tiempo: 10 minutos
Movimiento articular Actividad lúdica: El juego sopla viento Motivación	Mover hombros, cuellos, brazos, piernas Realizar desplazamientos simulando los cambios de viento y la dirección y la velocidad Dialogar sobre este juego tradicional de la cometa y el uso adecuado del tiempo libre	

Desarrollo

Actividades	Descripción	Tiempo: 25 minutos
Elaboración de la cometa colaborativa Control del vuelo de la cometa Retos de innovación	Se hace en grupos pequeños la cometa, y realizan una revisión a la vez le ajustan a la cometa elaborada previamente. Los grupos realizan los lanzamientos de la cometa y controlan la cometa aplicando la coordinación Desafíos de actividades lúdicas mantener la cometa en el aire y cambiar de participante controlando la estabilidad del vuelo en el aire	

Fase Final

Actividades	Descripción	Tiempo 10 minutos
Vuelta a la calma	Estiramientos suaves	

Dialogo reflexivo	Realizar preguntas ¿Cómo utilizarías tu tiempo libre? ¿Qué aprendiste hoy?
Cierre	Mensaje sobre la importancia del medio ambiente con el juego tradicional y el cuidado de la naturaleza.

Normas:

Tener una distancia adecuada entre los integrantes para evitar que la piola se enrede.


No se debe descuidar del control de la cometa, cuando este en elevación y también al aterrizar ser precavido.

En el caso de la cometa este en el suelo que se recoja con cuidado y que vuelva intentar volar al aire.

Durante esta actividad no se permite dispositivos tecnológicos como celulares

Evaluación: Lista de Cotejo

Indicadores	Siempre	Casi Siempre	A veces	Casi Nunca	Nunca
El estudiante participa activamente a las actividades propuesta sobre la cometa					
El estudiante demuestra coordinación al lanzar la cometa					
El estudiante respeta las normas y turnos establecidas por el docente					
El estudiante coopera y trabaja de manera grupal con sus compañeros					
El estudiante utiliza los materiales adecuados durante la actividad					
El estudiante valora el juego tradicional como una alternativa para el uso adecuado del tiempo libre					

El estudiante participa en la reflexión sobre la utilización adecuada del tiempo libre					
El estudiante demuestra conciencia ambiental en el entorno natural					
<p>Aspectos claves</p> <p>Desarrolla la coordinación</p> <p>Fortalece su resistencia física ligera</p> <p>Se desenvuelve en las tomas de decisiones</p> <p>Trabajo en equipo y de colaboración</p> <p>Retos sin tecnología</p> <p>Reflexión sobre el uso adecuado del tiempo libre</p> <p>Disminuye el estrés y la ansiedad</p>					

Nota. Imagen de uso libre tomada de un banco gratuito, utilizada únicamente con fines ilustrativos.



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR



Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur

Nombre del Juego: La carretilla

Objetivo: Fomentar los juegos tradicionales y el uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes mediante la práctica del juego de la carretilla así fortaleciendo la coordinación motriz, y el trabajo colaborativo que contenga la convivencia social tanto dentro como fuera de la institución educativa.

Objetivo específico

Perfeccionar la fuerza y la coordinación motriz a través del desplazamiento con el control corporal durante el juego de la carretilla.

Promover el trabajo colaborativo y la confianza mutua, mediante actividades lúdicas en parejas que exijan cooperación y comunicación

Incentivar la práctica de los juegos tradicionales para que se promueva el uso activo saludable del tiempo libre en donde disminuya el sedentarismo y el uso excesivo de dispositivo tecnológicos

Apreciar el juego tradicional de la carretilla como una actividad lúdica, que es aplicable tanto en el entorno de la institución educativa como espacios comunitarios y familiares

Lugar: Patio de la Unidad Educativa

Materiales: Humanos

Tiempo: 45 min

Docente: Pablo Cruz

Número de integrantes: Mínimo 1 y máximo 25 integrantes

Desarrollo:

La carretilla es un juego tradicional de carácter de colaboración es una práctica de parejas donde el estudiante se desplaza apoyando las manos en el suelo y los participantes deben estar juntos, atrás de una línea recta en la cual se ubican el primero compañero de boca abajo y el otro compañero parado le sostiene las piernas, a la indicación del docente que parte hasta una señal establecida por el docente que es el punto final y se cambia de funciones y ellos regresan al punto de partida.

Vinculación con el tiempo libre:

Dentro del entorno educativo el juego tradicional de la carretilla se establece como una estrategia pedagógica en el área de Educación Física que este orientada al uso adecuado del tiempo libre que sea positivo en la institución educativa que puede ser en recreos dirigidos, jornadas deportivas o fiestas patronales, teniendo en cuenta la formación integral del alumno transforma el tiempo libre en un espacio de aprendizaje y la recreación en el desarrollo humano, esta práctica

favorece a los hábitos saludables, a la socialización positiva y el bienestar físico y emocional, en donde se consolida una estrategia pedagógica eficaz para la educación del tiempo libre, la carretilla es una actividad innovadora que se disfruta como tiempo de ocio activo, que fomenta la cooperación y la confianza entre los participantes. El reto de ganar en un tiempo limitado convierte la propuesta en una dinámica recreativa competitiva y motivadora en el contexto del ocio educativo.

Inicio

Actividades	Descripción	Tiempo: 10 minutos
Movimiento Articular Juego de preparación Motivación	Mover hombros, cuellos, brazos, piernas Realizar desplazamientos en parejas simulando el apoyo y la coordinación Dialogar sobre el uso adecuado del tiempo libre dentro y fuera de la institución educativa	

Desarrollo

Actividades	Descripción	Tiempo: 25 minutos
Explicar el juego Carretilla básica Carretilla con retos	Mencionar las normas, los roles (carretilla-guía) y medidas de seguridad Realizar desplazamientos en línea recta Realizar circuitos con conos y cambios de dirección y cooperación entre equipos	

Fase Final

Actividades	Descripción	Tiempo :10 minutos
Estiramientos Reflexión final Cierre	Brazos, espaldas, piernas ¿Cómo usted puede usar este juego fuera de la institución educativa en el tiempo libre? Dar un mensaje sobre los hábitos saludables y la convivencia	


Normas:

Tener una distancia adecuada entre compañeros

A la señal del Docente salen desde el punto de inicio y llega al punto final, cambia sus posiciones regresan al punto de inicio y ganan.

Gana la pareja que llega primero al punto inicio.

Durante esta actividad no se permite dispositivos tecnológicos como celulares					
Evaluación: Lista de Cotejo					
Indicadores	Siempre	Casi Siempre	A veces	Casi Nunca	Nunca
El estudiante participa en la actividad, manteniendo su cordura					
El estudiante ejecuta correctamente el desplazamiento del juego de la carretilla					
El estudiante demuestra coordinación motriz y control del cuerpo durante el juego					
El estudiante coopera con su compañero de manera efectiva en el juego de la carretilla					
El estudiante mantiene la comunicación y la confianza de su compañero					
El estudiante respeta las normas de seguridad establecidas por el docente					
El estudiante asume sus roles con responsabilidad					
El estudiante valora este juego tradicional de la carretilla como opción para su tiempo libre					

El estudiante evita el uso de dispositivos tecnológicos en esta actividad lúdica.					
<p>Aspectos claves</p> <p>Beneficia el uso del tiempo libre en entornos seguro</p> <p>Fomenta la interacción social y de la familia</p> <p>Fortalece los valores como la solidaridad, cooperación y respeto mutuo</p> <p>Motivación de las prácticas lúdicas que sean espontaneas y divertidas.</p> <p>Disminuye el uso excesivo de celulares</p> <p>Fortalece la fuerza muscular como los brazos y hombros</p> <p>Mejora la resistencia</p> <p>Desarrolla la disciplina y el autocontrol</p>					

Nota. Imagen de uso libre tomada de un banco gratuito, utilizada únicamente con fines ilustrativos.



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR



Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur

Nombre del Juego: Los ensacados

Objetivo: Orientar a los alumnos sobre el uso adecuado del tiempo libre mediante experiencias lúdicas establecidas en el juego tradicional de los ensacados, así integrando el movimiento corporal, la interacción social y la reflexión crítica sobre los elementos de formación para su desarrollo integral.

Objetivos específicos

Desarrollar las habilidades motrices básicas como (correr, saltar, control de postura y desplazamiento) en actividades lúdicas estructuradas, así beneficiando el dominio corporal y la seguridad del movimiento.

Valorar lo educativo y lo cultural de los juegos tradicionales como recursos accesibles para el uso adecuado del tiempo libre que sea positivo dentro y fuera de la institución educativa

Observar los hábitos actuales del uso del tiempo libre, identificando así alternativa que contribuyan al bienestar físico, emocional y social sin depender de medios tecnológicos

Lugar: Patio de la institución educativa

Materiales: Saco de costales, globos, conos, tiza líquida para marcar sitio de salida y final

Tiempo: 45 min

Docente: Pablo Cruz

Número de integrantes: Mínimo 4 y máximo 25 integrantes

Desarrollo:

Este juego tradicional de los ensacados, eran de épocas antiguas que históricamente sabían realizar esta actividad lúdica teniendo en cuenta su participación colectivamente, que beneficiaba al movimiento corporal y la diversión sana. En la actualidad este tipo de juegos adquiere un valor muy importante frente a los cambios el uso del tiempo libre de los niños y jóvenes que se caracteriza por el aumento de sedentarismo, ansiedad, depresión por el uso excesivo de dispositivos tecnológicos.

Los estudiantes se introducen en un saco, sostener con las manos a la altura de la cintura. Al dar la señal de salida con el silbato del docente, y salen saltando con los pies juntos dentro del saco de costal para llegar hacia la meta. El primer estudiante que llegue a la reta o final o el equipo es el ganador.

Vinculación con el tiempo libre:

En la actualidad el tiempo libre ha sido ocupado por actividades pasivas como el uso prolongado por celulares, videojuegos y redes sociales, lo que disminuye las oportunidades de integración social directa y el desarrollo físico, frente a esta realidad el juego de los ensacados se presenta como una actividad lúdica activa siendo accesible y e inclusiva para recuperar el tiempo libre así promoviendo las experiencias recreativas que contribuyan el bienestar de los alumnos.

Desde el punto de la educación los ensacados, nos permite que nuestros estudiantes utilicen su tiempo libre de manera saludable, ya que esto puede favorecer el desarrollo de sus habilidades motrices básicas como es saltar, el equilibrio, la coordinación y la resistencia, al mismo tiempo fortalece valores sociales como el compañerismo y el respeto por los demás y la cooperación. Sin embargo, al tratarse de un juego tradicional, se contribuye a la recuperación de nuestras culturas que refuerzan la identidad y el sentido de pertenencia social de la comunidad, y este juego se utiliza como una estrategia recreativa innovadora para la utilización del tiempo libre, promoviendo la asociación y la diversión. Las variantes cooperativas permiten agilizar el ocio activo y fortalecer la interacción social de los estudiantes.

Fase de Inicio

Actividades	Descripción	Tiempo: 10 minutos
Movimiento Articular Juego dinámico Debate	Brazos, espaldas, piernas y trote suave Realizar saltos y desplazamientos con globos ¿Cómo utilizamos nuestro tiempo libre? ¿Qué actividades lúdicas realizamos sin pantalla?	


Fase de Desarrollo

Actividades	Descripción	Tiempo: 25 minutos
	Organizar a los alumnos por equipos de trabajo Explicar las reglas a los alumnos por seguridad Ejecutar el juego con relevos Variantes con innovación: Ensacados cooperativos (dos alumnos tomados la mano) Ensacado con retos: se realiza en zig, zag entre conos Énfasis pedagógico El juego como opción saludable adentro y a fuera de la institución educativa	

Fase Final

Actividades	Descripción	Tiempo: 10 minutos
Vuelta a la calma y reflexión	Ejercicios de respiración y estiramiento	

Circulo de reflexión	<p>¿Qué aprendiste hoy sobre el tiempo libre?</p> <p>¿Puedes utilizar adecuadamente este juego en casa o con amigos utilizando el tiempo libre?</p>				
<p>Normas:</p> <p>Los estudiantes si pueden sacar las manos del saco con su compañero de costal ni usar las piernas fuera del costal.</p> <p>El estudiante no puede empujar a otro compañero ni obstaculizar su camino.</p> <p>El estudiante si se cae al suelo, él debe levantarse y seguir el camino de la carrera hasta llegar a la meta.</p> <p>Durante esta actividad no se permite dispositivos tecnológicos como celulares</p>					
Evaluación: Lista de Cotejo					
Indicadores	Siempre	Casi Siempre	A veces	Casi Nunca	Nunca
El estudiante participa activamente en los juegos tradicionalmente en los ensacados					
El estudiante ejecuta correctamente los movimientos básico saltos y equilibrios					
El estudiante respeta las normas y las reglas dadas por el docente					
El estudiante colabora con sus compañeros durante esta actividad					
El estudiante demuestra de actitudes de respeto y convivencia					
El estudiante reconoce este juego como una alternativa positiva para el uso del tiempo libre					

Es estudiante participa en el dialogo de las preguntas					
Aspectos Claves Uso activo del tiempo libre Habilidades de las motrices básicas Convivencia social Rescate y valoración de nuestra identidad cultural.					

Nota. Imagen de uso libre tomada de un banco gratuito, utilizada únicamente con fines ilustrativos.



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR



Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur

Nombre del Juego: El burrito de San Andrés

Objetivo: Favorecer a las experiencias corporales y sociales que oriente a nuestros alumnos una utilización activa y que sea responsable en el tiempo libre, mediante la práctica lúdica y estructurada sobre el juego tradicional, El Burrito de San Andrés, es integrando el desarrollo motriz y la cooperación grupal la que se tiene una reflexión crítica sobre las formas actuales de la recreación.

Objetivo Especifico

Desarrollar la fuerza funcional y el equilibrio teniendo en cuenta la coordinación corporal mediante la participación activa y segura en el juego tradicional del Burrito de San Andrés

Fomentar la cooperación y el respeto de normas y la confianza entre compañeros asumiendo los roles con responsabilidades durante el desarrollo del juego.

Dialogar sobre el uso activo y responsable del tiempo libre valorando el juego tradicional como una alternativa lúdica y cultural, saludable dentro y fuera de la institución educativa

Lugar: Patio de la institución educativa

Materiales: Ninguno

Tiempo: 90 minutos

Docente: Pablo Cruz

Número de integrantes: Mínimo 12 participantes

Desarrollo:

Este juego tradicional del Burrito de San Andrés es un juego tradicional colectivo en la que participa dos grupos de jugadores que alternan los roles. Un grupo de estudiantes llamado burrito, se coloca inclinado hacia adelante y apoyado entre sí para formar una estructura estable, mientras el otro grupo realiza saltos sucesivos sobre ellos de manera disciplinada y controlada y ordenada.

Los integrantes se dividen en dos equipos. El un equipo debe bajar la cabeza entre las piernas y realizar una fila y el compañero de adelante debe formar un burrito. El primer integrante se apoya en la pared o en un árbol. Y el otro equipo debe ir saltando encima del burrito creado y que se sienta en su espalda sin caer. Si el burro se destruye pierde la ronda. Si todos los integrantes de un equipo

se logran subir todo el equipo debe decir (Burrito de San Andrés uno, dos, y tres) y el juego continuo con una adivinanza haciendo un desafío al otro equipo.

Vinculación con el tiempo libre:

El juego está integrado en el tiempo libre como una dinámica lúdica que incluye resistencia física, cooperación y desafíos grupales. Su adaptación a pequeños equipos permite una aplicación recreativa diversificada, convirtiendo el ocio en una experiencia participativa y educativa, El juego tradicional del Burrito San Andrés es parte de nuestro patrimonio cultura es una actividad lúdica que durante el tiempo libre puede constituir una alternativa educativa y muy valiosa, ya que se combina con actividades físicas , interacción social y su transmisión cultural así alejando a los niños y adolescentes de actividades sedentarias, de los dispositivos tecnológicos el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes nos permite promover el movimiento corporal y espontaneo teniendo en cuenta la motricidad que se genera el desarrollo de la fuerza funcional en el tren inferior , el equilibrio, la coordinación dinámica y la confianza entre compañeros , el trabajo en equipo , la comunicación, la solidaridad ya que este juego depende el esfuerzo colectivo y ayuda a contribuir una mejor convivencia dentro y fuera de nuestra institución educativa.


Fase Inicio

Actividades	Descripción	Tiempo: 10 minutos
Preparar el cuerpo y la mente para la actividad principal y que se genere una disposición lúdica y sentido de grupo Activación del movimiento articular Juegos cortos de cooperación Dialogo Presentación del juego tradicional	Mover (cuellos, hombros, caderas, rodillas) Desplazamientos en parejas o pequeños grupos ¿Qué hacen en su tiempo libre los fines de semana? ¿Por qué es importante utilizar adecuadamente el tiempo libre de forma activa y saludable? El Burrito de San Andrés	

Fase de Desarrollo

Actividades	Descripción	Tiempo: 25 minutos
Este juego se aplica al desarrollo motriz y social Organización de juego: Formar equipos equilibrados y explicar claramente los roles y las normas de seguridad Ejecución del juego Realizar rondas progresivas respetando el tiempo de participación y tener precaución en la postura correcta y el cuidado del compañero Cambio de roles asignados por el docente para asegurar su participación Incorporación de trabajo en equipo con animación, animar al equipo juntos		

Fase Final						
Actividades	Descripción				Tiempo: 10 minutos	
<p>Vuelta a la calma en donde favorece la recuperación del cuerpo y un mensaje de reflexión sobre el aprendizaje</p> <p>Ejercicios de respiración</p> <p>Conversación guiada:</p> <p>¿Cómo se sintieron ustedes en el juego?</p> <p>¿Qué habilidades físicas y sociales utilizaron ustedes?</p> <p>¿Cómo ustedes aplicarían este juego en su tiempo libre fuera de la institución educativa?</p>						
<p>Normas:</p> <p>Los estudiantes deben estar firmes en el burrito y no moverse del sitio mientras el otro equipo se sube.</p> <p>El salto de los estudiantes debe ser claro y sin empujar de manera agresiva.</p> <p>Si el estudiante cae mal en el salto, el equipo del pierde la ronda.</p> <p>Este juego debe ser supervisado por el docente de educación física para evitar accidentes.</p> <p>Durante esta actividad no se permite dispositivos tecnológicos como celulares</p>						
Evaluación: Lista de Cotejo						
Indicadores	Siempre	Casi Siempre	A veces	Casi Nunca	Nunca	
El estudiante participa activamente en el desarrollo del juego cumpliendo su rol asignado						
El estudiante mantiene de forma adecuada la postura corporal al formar parte de juego del burrito de San Andrés						
El estudiante respeta las normas y turnos y consignadas establecidas por el juego						
El estudiante demuestra respeto y confianza a sus compañeros						

<p>El estudiante reconoce el juego tradicional como una importancia de nuestra identidad cultural y de una forma positiva el tiempo libre</p>					
<p>Aspectos Claves</p> <p>Fuerza funcional y estabilidad corporal</p> <p>Coordinación y control corporal</p> <p>Cooperación y confianza entre compañeros</p> <p>Uso de tiempo libre como espacio recreativo</p>					

Nota. Imagen de uso libre tomada de un banco gratuito, utilizada únicamente con fines ilustrativos



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR



Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur

Nombre del Juego: El baile de la silla

Objetivo: Concientizar sobre los hábitos conscientes y autónomos del uso del tiempo libre de los estudiantes, a través del juego tradicional el baile de la silla como una actividad lúdica educativa que se integra el movimiento corporal, la regulación emocional y la interacción social, así contribuyendo el desarrollo motriz, y el bienestar integral en la institución educativa como en el entorno familiar y en la comunidad.

Objetivos específicos

Mejorar la coordinación, la agilidad y la velocidad de reacción a través del movimiento corporal y rítmico durante el juego

Promover el respeto a los estudiantes, la aceptación de los resultados y la armonía grupal en las actividades lúdicas

Apreciar este juego tradicional como el baile de la silla es una alternativa lúdica para el uso adecuado del tiempo libre en el entorno educativo y comunitario

Lugar: Patio de la institución educativa

Materiales: Silla, parlante, memory flash para la música, silbato

Tiempo: 120 min

Docente: Pablo Cruz

Número de integrantes: Mínimo 6 participantes máximo 25

Descripción:

El juego tradicional del Baile de la silla es una actividad lúdica que se puede combinar el movimiento corporal al ritmo de la música y una convivencia social así convirtiendo una estrategia educativa eficaz para el uso activo del tiempo libre que sea saludable y responsable dentro como fuera de la institución educativa.

Se sitúa las sillas en el patio depende de los integrantes de esta actividad, mientras la música suena los estudiantes deben seguir bailando alrededor de las sillas. El docente detiene la música y los estudiantes deben sentarse apresuradamente en la silla, el que se queda a fuera de la silla sale del juego, el estudiante queda eliminado. Gana el juego el estudiante el que se sienta la última silla cuando quedan dos participantes en una sola silla.

Vinculación con el tiempo libre:

Dentro de la institución educativa el tiempo libre debe adquirirse como un carácter pedagógico intencionado pues la institución es la responsable de orientar y educar a nuestros estudiantes como

parte del proceso integral, estos espacios como recreo, jornadas recreativas y en las clases de educación física permite contrarrestar todo lo que es la ansiedad, estrés, el sedentarismo a través del uso del tiempo libre, añadiendo música, ritmo y respuesta rápida. Las variantes lúdicas mejoran la recreación activa, la integración social y el disfrute consciente del tiempo libre.

Fase de Inicio

Actividades

Tiempo: 10 minutos

Movilidad articular (Cabeza, cuello, hombros, cadera rodillas y tobillos)

Desplazamientos suaves al ritmo de la música (caminar, trotar, giros quedarse en estatuas a la señal del docente)

Una Breve explicación sobre el juego de la silla y como es su relación con el uso adecuado del tiempo libre

Fase de Desarrollo

Actividades

Tiempo: 25 minutos

Organizar las sillas en un círculo

Los estudiantes deben desplazarse bailando alrededor de la silla mientras suene la música

Al lo que se detenga la música se debe sentar cada estudiante debe ocupar la silla

El estudiante que queda de pie realiza un recto activo (imitar a un animal, o bailes suaves)

Variantes del juego del baile de la silla

Cambiar de música y seguir el ritmo

Realizar desplazamientos de diferentes formas (saltos suaves, pasos laterales)

Fase Final

Actividades

Tiempo: 10 minutos

Ejercicios de estiramiento y de respiración

Dialogar con los estudiantes las siguientes preguntas

¿Cómo ustedes se sintieron durante el juego?

¿Por qué es muy importante utilizar adecuadamente el tiempo libre?

¿Usted donde podría practicar este juego fuera de la institución educativa?

Normas:

Los estudiantes no pueden provocar empujones a sus compañeros para sentarse.

Los estudiantes deben bailar alrededor de la silla mientras suene la música.

El estudiante se debe ser de forma educada en la silla.

Evaluación: Lista de Cotejo

Indicadores	Siempre	Casi Siempre	A veces	Casi Nunca	Nunca
El estudiante participa durante toda la actividad mostrando entusiasmo y diversión					
El estudiante coordina sus movimientos al ritmo de la música					
El estudiante reacciona al ante los cambios de la música demostrando atención del control corporal					
El estudiante respeta las normas establecidas por el docente					
El estudiante propone ideas o variantes relacionado con el juego y el uso del tiempo libre					
El estudiante reconoce que el juego tradicional del baile de la silla es saludable para el uso del tiempo libre					

Aspectos claves

Reflejan el enfoque integral del tiempo libre

Desarrollo motriz

Social

Emocional



Nota. Imagen de uso libre tomada de un banco gratuito, utilizada únicamente con fines ilustrativos.



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR



Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur

Nombre del Juego: Las avanzadas

Objetivo: Fomentar la apropiación consciente, activa y responsable del uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes mediante la práctica significativa del juego tradicional las avanzadas, así fortaleciendo el desarrollo integral de las habilidades motrices y la toma de decisiones y el pensamiento estratégico, así como el fortalecimiento de la cooperación, el respeto de normas y la convivencia social, como elementos principales para la construcción de estilos de vida saludables dentro y fuera de la institución educativa.

Objetivos específicos

Mejorar la velocidad, la agilidad y la coordinación motriz a través de desplazamientos dinámicos propios del juego.

Impulsar la toma de decisiones y la anticipación de acciones mediante estrategias individuales y grupales.

Fomentar los valores de respeto, cooperación y cumplimiento de normas como base para el uso positivo del tiempo libre.

Lugar: Patio de la institución educativa

Materiales: Pelota de tenis, arcos.

Tiempo: 90 min

Docente: Pablo Cruz

Número de integrantes: Mínimo 6
participantes máximo 25

Descripción:

El juego tradicional de las avanzadas constituye otra activa lúdica que es colectiva y además promueve la actividad física que se convierta en una actividad educativa para la ocupación del tiempo libre que sea consciente, saludable y socialmente responsable al tiempo libre y su carácter cooperativo que sea competitivo que permite que los estudiantes participe activamente en experiencias motrices que significa el aprendizaje que trascienden dentro de la institución educativa.

Este juego se desarrolla en un campo deportivo en donde se marca las líneas de inicio y de meta para ambos equipos, el equipo A lanza la pelota de tenis y el equipo B atrapa la pelota con las manos en el aire el que deja caer del mismo equipo tiene que volver a lanzar al otro equipo A si coge con las manos se esconde en la parte del cuerpo entre el equipo de ellos, y de ahí tienen llegar al otro campo hacer el gol y después el otro equipo B si no cogen la pelota de tenis, tienen que volver al lanzar al equipo A si no cogen ellos deben volver a lanzar al equipo B si cogen la pelota tenis deben

esconder la pelota en el grupo de ellos y llegar al campo contrario hacer los goles, el que tenga equipo más goles gana.

Vinculación con el tiempo libre:

El juego de las avanzadas del bienestar integral se combina de movimientos de diversión y socialización ayudando a reducir lo que es el sedentarismo, la ansiedad, el estrés, la baja autoestima y las conductas de riesgo, así el tiempo libre deja de ser un momento improductivo para convertir un espacio de formación que sea recreativo y de transformación donde los estudiante debe reconocer como protagonista activo de ser propia formación en la que promueven una nueva alternativa de tiempo libre activo, que combina estrategia, persecución y cooperación. Su propuesta transforma el ocio en un aprendizaje lúdico que, además, estimula la destreza física y el trabajo en equipo.

Fase de inicio

Actividades

Tiempo: 10 minutos

Movilidad articular (caminar, trotar, y saltar) dentro del espacio limitado

Ejercicios de articulación que sea dinámico (hombros, cadera, rodillas, tobillo)

Juego de reacción con la pelota de tenis a la señal del docente lanza a otro estudiante la pelota con cambios de dirección y velocidad

Dialogar sobre el uso del tiempo libre y generar conciencia sobre su salud corporal

Fase de Desarrollo

Actividades

Tiempo: 25 minutos

Organización

Se forma dos grupos con igual número de participantes

Cada grupo se ubica detrás de una línea recta de base (zona segura)

Se realiza una línea central en la mitad del campo

Reglas

El estudiante avanza hacia el campo contrario intentando tocar a su compañero y regresa a su base sin ser tocado o atrapado

Si el estudiante es tocado queda como prisionero y puede ser liberado por otro compañero

Gana el equipo que logre capturar a todos los integrantes del primer grupo o del equipo contrario o que también se cumpla el objetivo por el tiempo

Fase Final

Actividades

Tiempo: 10 minutos

Vuelta a la calma

Caminata suave y estiramientos

Respiración que sea profunda y controlada

Cierre de reflexión

¿Cómo se sintieron ustedes en el juego?

¿Con quién puedes jugar este juego en su tiempo libre fuera de la institución educativa?

Normas:

El estudiante debe respetar el tiempo asignado del docente.

El estudiante no debe ser agresivo con su equipo rival.

Los estudiantes deben colaborar con sus compañeros en sus equipos.

Durante esta actividad no se permite dispositivos tecnológicos como celulares

Evaluación: Lista de Cotejo

Indicadores	Siempre	Casi Siempre	A veces	Casi Nunca	Nunca
El estudiante participa durante toda la actividad mostrando entusiasmo y diversión					
El estudiante ejecuta bien el desplazamiento con coordinación, agilidad y control corporal					
El estudiante reacciona con rapidez ante las situaciones del juego (avance, escape, rescate)					
El estudiante reconoce el juego de avanzadas es una alternativa saludable para el uso adecuado del tiempo libre					
El estudiante coopera con su equipo para alcanzar el objetivo					

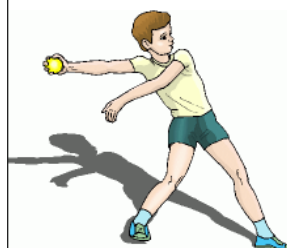
Aspectos claves

Fomenta la ocupación activa y saludable en el uso del tiempo libre

Fortalece las capacidades físicas como velocidad, agilidad, coordinación y resistencia

Desarrolla la toma de decisiones



Equipo A



Equipo B



Nota. Imagen de uso libre tomada de un banco gratuito, utilizada únicamente con fines ilustrativos.

 PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR PUCE		
 Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur		
Nombre del Juego: La carrera de las tres piernas		
Objetivo: Fomentar el uso consciente, de la participación y formación del tiempo libre en los alumnos, a través de la experiencia de cooperación la carrera de los tres pies, como medio para desarrollar las habilidades motrices, y que sea la responsabilidad grupal y actitudes de convivencia que desarrollen un estila de vida saludable dentro y fuera de la unidad educativa.		
Objetivo específico <p>Fomentar el uso consciente, de la participación y formación del tiempo libre en los alumnos, a través de la experiencia de cooperación la carrera de los tres pies, como medio para desarrollar las habilidades motrices, y que sea la responsabilidad grupal y actitudes de convivencia que desarrollen un estila de vida saludable dentro y fuera de la unidad educativa.</p> <p>Fortalecer la responsabilidad, y la toma de decisiones a través de la comunicación asertiva así asumiendo en conjunto durante la ejecución del juego tradicional de los tres pies y respetando las normas establecidas.</p>		
Lugar: Patio de la institución educativa o campo deportivo		Materiales: Soga, piola, pasadores, cinta masqui
Tiempo: 45 min	Docente: Pablo Cruz	Número de integrantes: 1 a 25 parejas de dos
Descripción: <p>La carrera de los tres pies es un juego tradicional de cooperación que consiste en que los estudiantes unan sus piernas para desplazarse de manera combinada hacia una meta común, esta actividad recreativa representa una valiosa estrategia educativa para que se promueva el uso adecuado del tiempo libre que sea saludable especialmente en los jóvenes, ya que combinada movimiento y diversión social.</p> <p>Dos estudiantes establecen un equipo y se une por uno de sus pies en donde se utiliza una soga, y a la vez se crea un punto de inicio y un punto final que es la meta, en la cual se puede definir la carrera en una sola vuelta depende de la distancia o la complicación del recorrido.</p> <p>El objetivo es que la pareja de estudiantes llegue a la recta final lo más pronto posible, en donde mantenga sus piernas amarradas correctamente. Esta carrera se incluye premios para los que ganaron para fomentar una excelente motivación y coordinación cuando trabajan en equipo entre sí.</p>		

Vinculación con el tiempo libre:	
<p>Este juego tradicional de los tres pies se utiliza en tiempo libre como un espacio de aprendizaje, y de recreación consciente en el desarrollo integral alejando de las actividades pasivas o pocos saludables, al ser un juego sencillo económico y a diversos entornos educativos dentro o fuera de la unidad educativa, que se convierta una alternativa que es accesible para los alumnos que ocupen su tiempo libre de forma responsable, creativa y autónoma, esta actividad se relaciona con el tiempo libre a través de dinámicas colaborativas que refuerzan la coordinación y la comunicación entre los participantes. El añadido de obstáculos y desafíos lúdicos convierte la actividad en una experiencia novedosa de ocio activo.</p>	
Fase Inicial	
Actividades	Tiempo 10 minutos
<p>Movilidad articular (hombros, cadera, rodillas, tobillo) Juegos de desplazamiento en pareja (caminar, trotar suave, y cambios de dirección) Dialogo de conversación ¿Qué actividades realizan ustedes en su tiempo libre? ¿Cuáles son activas y sedentarias en el tiempo libre?</p>	
Fase de desarrollo	
Actividades	Tiempo 25 minutos
<p>Actividad 1: Carrera de tres pies adaptación de inicio Formar parejas y unir la pierna derecha con la del compañero que es la pierna izquierda Realizar desplazamientos cortos coordinando para coordinar el movimiento Ensayos libres sin competir</p> <p>Actividad 2: Carrera de tres pies de competencia Realizar carrera por carriles señalado hasta una meta establecida Se respeta el turno y las normas del juego limpio</p> <p>Actividad 3: Variantes de cooperación Superación de obstáculos sencillos (conos) sin soltarse Se prioriza la comunicación y su apoyo mutuo</p>	
Fase final	
Actividades	Tiempo 10 minutos
Estiramientos suaves	

Dialogo de reflexión

¿Cómo ustedes se sintieron trabajando en equipo?

¿Por qué este juego es muy importante para el uso adecuado del tiempo libre?

¿En que parte podías practicar este juego fuera de la institución educativa?

Normas:

Los estudiantes que participan en pareja deben mantener la cordura y una actitud de respeto


La pierna interna de cada estudiante será unida con pañuelo sin generar incomodidad

Se debe respetar la línea de meta y la línea de llegada

Durante esta actividad no se permite dispositivos tecnológicos como celulares

Evaluación: Lista de Cotejo

Indicadores	Siempre	Casi Siempre	A veces	Casi Nunca	Nunca
El estudiante participa durante toda la actividad mostrando entusiasmo y diversión					
El estudiante coordina bien con su compañera sincronizando los movimientos					
El estudiante respeta las normas establecidas por el docente					
El estudiante demuestra responsabilidad y apoyo incondicional con su compañero					
El estudiante reconoce el juego como una actividad que se puede usar el tiempo libre					

El estudiante reflexiona sobre las preguntas de la importancia del trabajo de cooperación					
<p>Aspectos claves</p> <p>Uso saludable</p> <p>Tiempo libre</p> <p>Cooperación</p> <p>Responsabilidad compartida</p> <p>Integración grupal</p>					

Nota. Imagen de uso libre tomada de un banco gratuito, utilizada únicamente con fines ilustrativos.



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR



Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur

Nombre del Juego: Baile del tomate

Objetivo:

Fomentar el uso adecuado del tiempo libre como un espacio de encuentro a la vez tener una expresión corporal y que su construcción de relaciones sea sociales y positivas, mediante las actividades lúdicas del baile del tomate, así que se promueva la autorregulación del movimiento, así como la comunicación no verbal y como una alternativa cultural, que sea saludable y significativa dentro y fuera de la institución educativa

Objetivo específico

Considerar el tiempo libre como una oportunidad para fortalecer sus vínculos sociales, a través de prácticas lúdicas compartidas que requieran la cooperación y la cercanía respetuosa que sea sincronizada corporalmente.

Animar el sobre el uso del tiempo libre así valorando el baile tradicional como formas de disfrute frente a prácticas pasivas o individualizadas de ocio.

Fomentar actitudes de respeto y tolerancia entendiendo que el tiempo libre también es un entorno para aprender a convivir con compañeros y compartir sin competitividad excesiva

Dialogar sobre las formas actuales del uso del tiempo libre así comparando actividades lúdicas tradicionales con hábitos recreativos y cotidianos de los adolescentes

Lugar: Patio de la institución educativa

Materiales: Tomate de riñón, música, y parlante

Tiempo: 45 min

Docente: Pablo Cruz


Número de integrantes: Parejas este juego se realiza entre dos personas hombre y mujer el número de participantes indefinidos

Descripción:

El baile del tomate es un juego tradicional y popular que se practicaba principalmente en comunidades, o instituciones educativas o en festividades populares, especialmente en nuestra cultura ecuatoriana, a la vez bailar en pareja sosteniendo un tomate entre las frentes, sin usar las manos para impedir que se caiga, al ritmo de la música durante el tiempo determinado.

Vinculación con el tiempo libre e innovación:

El baile del tomate involucra a los usuarios en una actividad recreativa innovadora de tiempo libre que fomenta la autoestima, la coordinación y la interacción social; sus variantes refuerzan el uso del ocio como un espacio de convivencia social y entretenimiento consciente/juguetón.	
Fase de inicio	
Actividades	Tiempo: 10 minutos
<p>Dialogo conversatorio</p> <p>¿Qué hacen ustedes en su tiempo libre, fuera de la institución educativa?</p> <p>¿Por qué el movimiento es muy importante en esta actividad lúdica frente al uso pasivo del tiempo libre?</p> <p>Movimiento articular con música suave</p> <p>Juegos rítmicos movimiento libres siguiendo al ritmo de la música</p>	
Fase de Desarrollo	
Actividades	Tiempo: 25 minutos
<p>Los estudiantes tienen que formar un círculo</p> <p>Uno o dos integrantes se colocan en el centro el tomate</p> <p>A lo que suene la música, bailan libremente</p> <p>Cuando la música se detiene, el tomate debe seguir en la frente si lo hace caer tiene que cumplir un reto como es saltos, giros, pasos rítmicos</p>	
Fase Final	
Actividades	Tiempo: 10 minutos
<p>Estiramientos suaves con música</p> <p>Dialogo</p> <p>¿Cómo se sintieron con esta actividad lúdica sobre el baile del tomate?</p> <p>¿Este juego puede practicarse con su familia?</p> <p>¿Por qué mejorar nuestras actividades físicas que pasar todo el tiempo en el celular?</p>	
<p>Normas:</p> <p>Los estudiantes no deben dejar caer el tomate</p> <p>Si una pareja hace caer el tomate deben cumplir el reto</p> <p>Durante esta actividad no se permite dispositivos tecnológicos como celulares</p>	

Evaluación: Lista de Cotejo					
Indicadores	Siempre	Casi Siempre	A veces	Casi Nunca	Nunca
El estudiante participa activamente en el juego sobre el baile del tomate					
El estudiante respeta las normas sugeridas por el docente					
El estudiante muestra coordinación rítmica y corporal					
El estudiante se expresa libremente a través del movimiento					
El estudiante comprende la importancia del uso adecuado del tiempo libre					
Aspectos claves Movimiento corporal Expresión Participación Tiempo saludable					

Nota. Imagen de uso libre tomada de un banco gratuito, utilizada únicamente con fines ilustrativos



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR



Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur

Nombre del Juego: Carrera de la cuchara

Objetivo: Fomentar en los estudiantes el autocontrol corporal y emocional durante el uso adecuado del tiempo libre mediante la práctica del juego tradicional de la cuchara del huevo, así fomentando la concentración y el respeto, y la convivencia positiva dentro y fuera de la institución educativa.

Objetivo específico

Favorecer la toma de decisiones prudentes a los retos de las actividades lúdicas que exigen precisión más que velocidad

Desarrollar la paciencia y la tolerancia al error y el manejo de las emociones como son las habilidades motrices necesarias para el uso positivo del tiempo libre

Concientizar sobre el respeto y normas considerando los turnos en este juego tradicional como un espacio de aprendizaje social y convivencia

Apreciar el tiempo libre como una oportunidad de crecimiento personal comprendiendo que no toda actividad lúdica debe ser competitiva o de velocidad para generar el bienestar.

Lugar: Patio de la institución educativa

Materiales: cucharas, huevos, silbato, globos, conos

Tiempo: 45 min

Docente: Pablo Cruz

Número de integrantes: Mínimo 1 y máximo 25 integrantes

Descripción: El juego tradicional viene de nuestra cultura ecuatoriana, pero al desarrollar el estudiante algunas habilidades como es la coordinación motriz, el equilibrio, y la concentración se fundamenta para el crecimiento personal del estudiante, sin embargo, donde se manifiesta las emociones, ya que el estudiante aprende a manejar la frustración cuando el huevo cae al suelo aceptando el error como parte del aprendizaje y de la experiencia estudiantil.

Consiste en transportar un huevo colocado sobre la cuchara desde la línea de meta que debe mantener el equilibrio sin que caiga al suelo, el estudiante debe sujetar bien la cuchara con la boca y caminar lo más pronto posible el estudiante que llegue primero sin que el huevo se rompa o se caiga a la recta final la gana.

Vinculación con el tiempo libre:

El juego tradicional de la cuchara con huevo beneficia que el adolescente aprenda a ocupar su tiempo libre de manera efectiva y saludable que sea responsable, así desarrollando las habilidades físicas, cognitivas, y sociales que impacta positivamente en su calidad de vida y en la formación integral, se aprecia la flexibilidad de este juego como una nueva estrategia para el uso del tiempo libre, que incluye desafíos de equilibrio y concentración. Las variantes sensoriales promueven el ocio activo y estimulan la atención y el autocontrol de los estudiantes.

Normas:

A la señal del silbato salen los estudiantes a concursar desde la línea de meta hasta llegar a la línea final sin que deje caer el huevo al suelo o se rompa.

Durante esta actividad no se permite dispositivos tecnológicos como celulares

Fase de Inicio**Actividades****Tiempo: 10 minutos****Dialogo breve**

¿Cómo controlas la paciencia en la que utilizas ustedes su tiempo libre?

Movimiento articular (hombros, cadera, rodillas, tobillo)

Ejercicio de equilibrio estático con el globo

Fase de Desarrollo**Actividades****Tiempo: 25 minutos**

Organizar a los estudiantes columnas o circuitos

Desplazar caminando con el huevo sobre la cuchara

Si el huevo cae al suelo, el estudiante reinicia con otro huevo con calma y sin penalización

Variantes de formación

Desplazamiento en zigzag entre los conos

Fase Final**Actividades****Tiempo: 10 minutos**

Vuelta a la calma

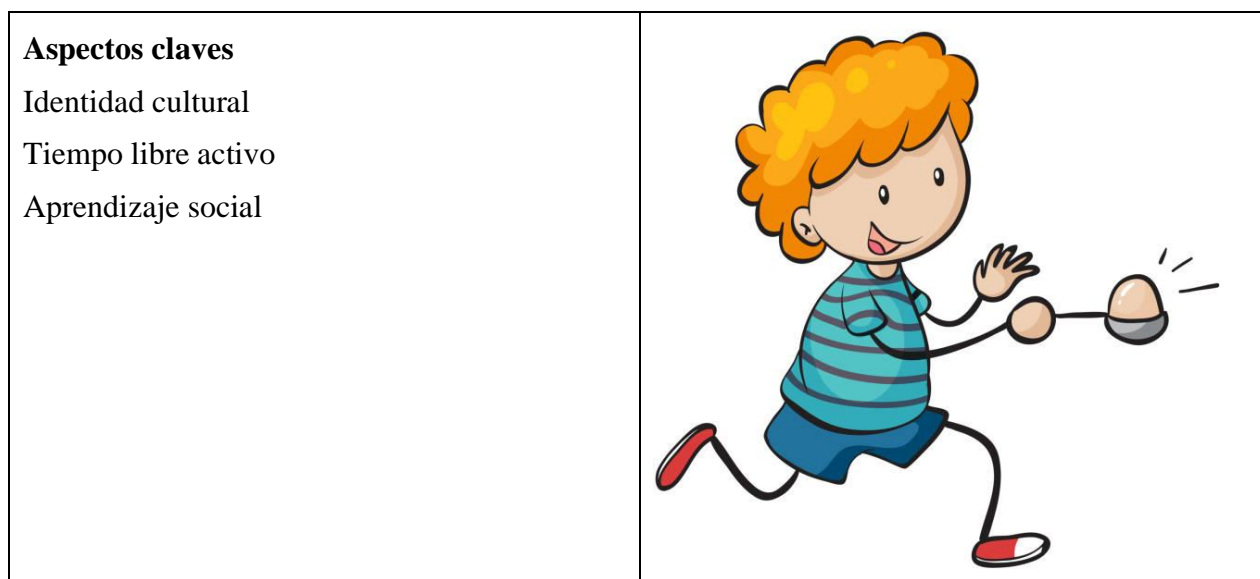
Estiramientos suaves

Pregunta de reflexión ¿Qué aprendieron a controlar ustedes el cuerpo y sus emociones durante este juego?

Cierre el tiempo libre es un espacio para su estado de ánimo emocional y no solo para la distracción

Evaluación: Lista de Cotejo

Indicadores	Siempre	Casi Siempre	A veces	Casi Nunca	Nunca
El estudiante participa activamente en el juego sobre la cuchara del huevo					
El estudiante mantiene el equilibrio y control durante el desplazamiento					
El estudiante demuestra concentración y atención en la actividad					
El estudiante respeta las normas establecidas por el docente					
El estudiante valora el juego como una actividad lúdica al usar correctamente el tiempo libre					
El estudiante colabora con sus compañeros					



Nota. Imagen de uso libre tomada de un banco gratuito, utilizada únicamente con fines ilustrativos.

Para finalizar, la implementación de la guía práctica de los juegos tradicionales para el uso adecuado del tiempo libre es muy importante que se propague de uso pasivo a activo esto significa, que se integre la recreación, la cultura y su formación respetando los valores, la propuesta se piensa que es una acción razonable que se puede ser aplicada en otros niveles académicos y así ayudando a fortalecer el proyecto educativo en desarrollo personal de los estudiantes.

6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

3.1 Conclusiones

El estudio de algunas investigaciones permiten que es importante implementar la guía prácticas de juegos tradicionales para el uso adecuado del tiempo libre en los adolescentes, para desarrollar sus habilidades sociales como el trabajo en equipo y la resolución de conflictos, que en la actualidad los dispositivos tecnológicos como las redes sociales , y han sido de la rutina diaria en la que pueden experimentar algunas enfermedades como son sedentarismo, aislamiento social e incluso dependencia de celulares, con esta guía práctica de juegos tradicionales se estableció doce actividades recreativas con diferentes variantes para que puedan entender el significado de los juegos tradicionales en la que constituye como un instrumento didáctico para el entorno educativo, para que las autoridades e instructores de la institución se pueda adecuar a los diferentes espacios haciendo estas prácticas a menudo en la cual pueden mejorar el aprovechamiento del tiempo libre con los cadetes , así endureciendo no solo sus capacidades físicas , también que se encarga de formalos con buenos valores como la disciplina y su cooperación y el respeto mutuo entre compañeros.

En esta guía práctica de juegos tradicionales está basada de acuerdo a las edades de los cadetes de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del sur en Estudiantes de Bachillerato, en la que promueve juegos adecuados a su desarrollo en la adolescencia que puedan responder a sus habilidades físicas y emocionales que favorece su crecimiento integral y el buen uso del tiempo libre, así reduciendo el consumo de dispositivos tecnológicos como las redes sociales y contribuyendo de una forma más saludable y socialmente , en la que permite rescatar los juegos tradicionales y conservar las culturas

propias de nuestros antepasados así generando identidad de pertenencia dentro de la institución educativa militar.

Los resultados de las encuestas indican que poseen un limitado de conocimiento sobre una guía práctica de juegos tradicionales que va dirigida a los estudiantes que es una estrategia integral para rescatar los juegos tradicionales, en donde se promueva el uso adecuado del tiempo libre y disminuyendo el uso de los dispositivos tecnológicos , así beneficiando a los estudiantes que tenga una vida más activa y participativa, así empleando actividades lúdicas con estrategias pedagógicas que se sociabilice los estudiantes y se reduzca el ocio infructuoso en la cual fomentan una integración en los cadetes de bachillerato.

Los estudiantes manifiestan que es una excelente oportunidad para recordar los juegos tradicionales en la que nos puede fortalecer el desarrollo integral con los compañeros de la institución educativa, y a la vez disminuir la dependencia de dispositivos tecnológicos en la que se puede fomentar un uso más saludable y reflexivo del tiempo libre utilizando las actividades lúdicas como son el palo encebado, el trompo , el baile de la silla , así fomentando buenos valores entre compañeros y una sana convivencia.

3.2 Recomendaciones

Se recomienda implementar la guía práctica de juegos tradicionales para los estudiantes de bachillerato en el ámbito educativo, los estudiantes identifiquen aquellos que son propios de su región para rescatar lo más importante que es la cultura y sus costumbres a nivel local. En la que se debe comprometerse como estrategia educativa en donde favorezca el uso adecuado del tiempo libre y así fortaleciendo la identidad cultural con la finalidad de recuperar estas actividades lúdicas, y a si mismo que se realice capacitaciones dirigidas a las autoridades, instructores y padres de familia que estén orientados a un nivel controlado el uso

de televisión y dispositivos tecnológicos como son los videojuegos, las redes sociales así fomentando comparablemente una mayor práctica de actividades recreativas en sus hijos.

Se aconseja a las instituciones educativas que diseñen proyectos investigativos basado en una guía práctica de juegos tradicionales que este orientado al rescate y fortalecimiento de los juegos tradicionales que este dirigida a las autoridades , docentes, instructores ,estudiantes y padres de familia sembrando nuevas expectativas para el uso adecuado del tiempo libre y reducir el exceso de dispositivos tecnológicos con el objetivo de formar un trabajo en equipo que incremente la recuperación de los juegos tradicionales y que fomente hábitos saludables en la actividad física en los jóvenes de la institución educativa.

Se sugiere a la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur que se integre los juegos tradicionales en la rutina diaria dentro de las planificaciones que permita ofrecer una alternativa concreta para el uso adecuado del tiempo libre, y así reduciendo paulatinamente el exceso de usos de dispositivos tecnológicos, al utilizar espacios recreativos dinámicos en donde se motiva los alumnos a participar enérgicamente en actividades presenciales que fomentan la convivencia entre compañeros en la cual se reduce el sedentarismo. De esta manera se logrará fortalecer sus destrezas y habilidades físicas con la coordinación motriz, y sus capacidades físicas en el desarrollo de los cadetes

Se aconseja a los docentes de educación física que deben seleccionar cuidadosamente los juegos tradicionales que se adapte a los estudiantes tomando en cuenta la edad y los intereses de los alumnos en donde garantice un equilibrio adecuado en las actividades lúdicas y los objetivos planteados, a la vez realizar evaluaciones continuas que permita identificar los juegos tradicionales y que permita fortalecer los valores, y sus emociones , habilidades motrices , así que fomenta una buena utilización del tiempo libre ofreciendo algunas

actividades recreativas y así respetando las normas de juego que se motiven en la participación activa de los estudiantes que permita fortalecer lazos de amistad en la que promueva una sana competencia así beneficiando un desarrollo integral entre compañeros.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abuhamdeh, S. (2020). *Investigating the “flow” experience: Key conceptual and operational issues*. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00158>

Acevedo, J. (2020). *El juego y la recreación para el aprovechamiento del tiempo libre en tiempos de cuarentena*. Corporación Universitaria Minuto de Dios. <https://hdl.handle.net/10656/11446>

Asamblea Nacional del Ecuador. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Registro Oficial No. 449, 20 de octubre de 2008.

Asamblea Nacional del Ecuador. (2011). *Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI)*. Segundo Suplemento del Registro Oficial No. 417, 31 de marzo de 2011.

Asamblea Nacional del Ecuador. (2010). *Ley del Deporte, Educación Física y Recreación*. Suplemento del Registro Oficial No. 255, 11 de agosto de 2010.

Alomá, M., Crespo, L., González, K., y Estévez, N. (2022). *Fundamentos cognitivos y pedagógicos del aprendizaje activo*. *Mendive. Revista de Educación*, 20(4).

Arévalo, L., y Román, N. (2024). *Los juegos tradicionales en la educación física como estrategia para conservar la identidad cultural*. Universidad Técnica de Machala.

Arredondo, E., Gómez, R., L. R., y Chóez, L. (2020). *Investigación científica y estadística para el análisis de datos*. *Dilemas Contemporáneos*, 8(1). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i1.2411>

- Arregui, D., Fernández, A., y Mena, M. (2023). *Liderazgo y clima organizacional en la educación superior militar. Revista de Ciencias de Seguridad y Defensa*, 8(1).
<https://doi.org/10.24133/RCSD.VOL08.N01.2023.01>
- Arteta, L., Peralta, J., y Hernández, E. (2020). *Actividades lúdicas para favorecer el desarrollo de la coordinación motora*. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua.
- Balseca, T. (2021). *Las actividades lúdicas en el sedentarismo para niños de 10 a 12 años*. Universidad Técnica de Ambato.
- Bhinder, N., Masliy, O., Ivanchenko, I., Petruk, V., y Bachynska, N. (2021). *Evaluating the effectiveness of using sport and traditional games. Annals of Applied Sport Science*, 9(4). <https://doi.org/10.52547/aassjournal.1061>
- Blanchar, T., y Martínez, N. (2025). *¿Entrevista o encuesta?: Una diferencia necesaria. Revista Latina de Comunicación Social*, 83. <https://doi.org/10.4185/rlcs-2025-2339>
- Bolívar, P. F. (2023). *Aprovechamiento del tiempo libre en las adolescentes del ICBF. GADE: Revista Científica*, 3(4), 115–136.
- Buenaño, A. (2023). *Relación entre las actividades lúdicas y la coordinación motriz. Revista Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación*, 10(4).
<https://doi.org/10.61154/rue.v10i4.3292>
- Cabezas, J. (2024). *Actividades lúdicas en la estimulación de la motricidad fina*. Universidad Estatal Península de Santa Elena.
- Canto, Á., Sosa, W., Escobar, J., y Santillán, A. (2020). *Escala de Likert. Revista de la Alta Tecnología y Sociedad*, 12(1).

- Carrera, M., y Lliguisupa, D. (2025). *Beneficios cognitivos, emocionales y sociales del juego en la edad preescolar*. *REICOMUNICAR*, 8(15), 753–763.
<https://doi.org/10.46296/rc.v8i15.0355>
- Cavero, N. (2022). *Estrategias lúdicas para mejorar la motricidad fina*. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.
- Chala, R. (2023). *Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre: Revisión sistemática*. *GADE: Revista Científica*, 3(1), 118–140.
- Cordero, L., y Navas, S. (2021). *Los juegos tradicionales en la educación física*. *Revista Arbitrada*.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Faneite, S. (2023). *Criterios para la selección de técnicas e instrumentos*. *Revista Honoris Causa*, 15(2), 62–83.
- Gamboa, M. (2023). *El cálculo del tamaño de la muestra*. *Dilemas Contemporáneos*, 10(1).
<https://doi.org/10.46377/dilemas.v11i1.3680>
- García, D., y Navarrete, Y. (2022). *Estrategia lúdica para la inteligencia emocional*. *Revista Estudios del Desarrollo Social*, 10(3).
- García, F. (2021). *Juego, plasticidad cerebral y habilidades cognitivas*. *Salud, Bienestar y Colectividad*, 90–104.
- García, F., Faret, F., y González, D. (2023). *Juegos de rol para el trabajo en equipo*. *Journal of Roleplaying Studies and STEAM*, 2(1).
- García, G., García, L., y Pin, M. (2024). *Actividades lúdicas en bachillerato*. *Espacios en Blanco*, 34(2), 227–237. <https://doi.org/10.37177/unicen/eb34-411>

- Garrido, A., y Crisol, E. (2023). *Beneficios de los juegos de mesa. Education in the Knowledge Society*. <https://doi.org/10.14201/eks.28528>
- Gualán, G. (2020). *El sistema educativo militar del Ecuador. Revista Cognosis*, 5(3), 45–56.
- Horta, G., y Vanegas, O. (2023). *Estrategias para el aprovechamiento del tiempo libre. GADE: Revista Científica*, 3(4).
- Huizinga, J. (1944). *Homo ludens*. Beacon Press.
- Jerez, J. (2024). *Juegos tradicionales y motivación*. Universidad Técnica de Ambato.
- Kapp, K. (2012). *The gamification of learning and instruction*. Pfeiffer.
- Kolb, D. (1984). *Experiential learning*. Prentice Hall.
- León, S., Yperti, M., y Vásquez, J. (2020). *Programa de actividades lúdicas. Dominio de las Ciencias*, 6(4), 324–339.
- Martínez, S. (2022). *Modelo educativo de las Fuerzas Armadas del Ecuador. Ciencia Latina*, 6(6).
- Mazorra, M., Torres, H., Oliva, D., y Palmeira, A. (2022). *Actividad física en tiempo libre. Retos*, 43, 699–712.
- Meléndez, E. (2025). *Juegos tradicionales y motivación académica*. Universidad Técnica de Ambato.
- Méndez, B. (2024). *Ciclo de aprendizaje experiencial de Kolb. Ecos de la Academia*. <https://doi.org/10.53358/ecosacademia.v10i20.1127>
- Merino, N. (2021). *Ocio y tiempo libre saludable*. Universidad de Valladolid.
- Montiel, L., Valencia, M., Arrieta, J., Restrepo, M., y Cardona, L. (2020). *La lúdica como mediadora del aprendizaje. Ciencia y Academia*, 96–104.

- Nurullah, T., y Yusuf, B. (2023). *Digital games and gamification in education*. ISTES.
- Ochoa, M., Ochoa, W., y Rodríguez, M. (2021). *Motricidad fina con actividades lúdicas*. *Mendive*, 600–608.
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Adicciones*. OMS.
- Ortiz, F., Taveras, J., y Bennasar, M. (2023). *Juegos recreativos y capacidades físicas*. *Revista Innova Educación*, 5(3), 52–70.
- Pacheco, E. (2023). *Juegos tradicionales y tiempo libre*. Universidad Católica de Cuenca.
- Pérez, Y., y Pérez, K. (2020). *Estrategias pedagógicas y juegos tradicionales*. *Conocimiento, Investigación y Educación*, 1(9), 26–44.
- Piaget, J. (1970). *Piaget's theory*. En *Carmichael's manual of child psychology* (Vol. 1).
- Pinza, D., Tunal, D., y Villota, J. (2023). *Juegos tradicionales e identidad cultural*. Universidad CESMAG.
- Posso, R. (2024). *Transformando la educación física*. *MENTOR*, 3(7), 1–8.
<https://doi.org/10.56200/mried.v3i7.7287>
- Quiñones, A., Sotelino, A., y Rodríguez, J. (2025). *Pedagogía y juego tradicional*. *Retos*, 66, 628–642.
- Ramírez, V., y Meza, A. (2022). *Juegos tradicionales y desarrollo psicomotor*. *Revista EDUCARE*, 26(2), 27–51.
- Reyes, A. (2021). *Una mirada al juego desde el Homo Ludens*. *Saberes Andantes*, 3(8), 67–83.

- Reyes, J., Cabrera, G., y Ocampo, N. (2021). *Curricular perspectives of mathematics teachers. Eurasian Journal of Teacher Education*, 2(3), 159–175.
- Sampieri, R. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- Sandoval, M., y Pérez Sánchez, A. T. (2022). *Estrategias físico-recreativas. Podium*, 17(2).
- Stevenson, R. (2021). *Juegos tradicionales y liderazgo. Académica Internacional de Educación Física*, 1(1), 14–20.
- Taro, J., y Pincay, M. (2023). *Juegos tradicionales e identidad cultural. Warisata*, 5(15).
- Tenezaca, J. (2023). *Juegos tradicionales y aprovechamiento del tiempo libre*. UNACH.
- Tosina, P., y Navea, L. (2020). *Impacto de las nuevas tecnologías en los juegos tradicionales*. Universidad de La Laguna.
- Valle, A., Manrique, L., y Revilla, D. (2022). *Investigación descriptiva con enfoque cualitativo*. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Vygotsky, L. (1978). *Mind in society*. Harvard University Press.
- Zambrano, M., y Meza, A. (2020). *Guía de actividades lúdicas. Revista EDUCARE*.
<https://doi.org/10.46498/reduipb.v26iExtraordinario.1644>
- Zúñiga, P., Cedeño, R., y Palacios, I. (2023). *Metodología de la investigación científica. Ciencia Latina*, 7(4), 9723–9762.
- García, F., y Navarrete, Y. (2022). *Estrategia lúdica para el desarrollo emocional. Revista Estudios del Desarrollo Social*.
- León, S., Yperti, M., y Vásquez, J. (2020). *Actividades lúdicas y lenguaje expresivo. Dominio de las Ciencias*.

Ochoa, M., Ochoa, W., y Rodríguez, M. (2021). *Actividades lúdicas en preescolares.*

Mendive.

Ortiz, F., Taveras, J., y Bennasar, M. (2023). *Capacidades físicas y recreación. Revista*

Innova Educación.

Pacheco, E. (2023). *Uso del tiempo libre en adolescentes.* Universidad Católica de Cuenca.

Quiñones, A., Sotelino, A., y Rodríguez, J. (2025). *Juego tradicional y pedagogía*

contemporánea. Retos.

Ramírez, V., y Meza, A. (2022). *Desarrollo psicomotor infantil. Revista EDUCARE.*

Reyes, A. (2021). *El juego desde el enfoque cultural. Saberes Andantes.*

Stevenson, R. (2021). *Autonomía y liderazgo mediante juegos tradicionales. Académica*

Internacional de Educación Física.

Tenezaca, J. (2023). *Tiempo libre y juegos tradicionales.* UNACH.

ANEXO 1: Plan de Investigación



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**PLAN DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA Y
DEPORTE**

**DISEÑO DE UNA GUÍA PRÁCTICA DE JUEGOS TRADICIONALES PARA EL
APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS CADETES DE LA UNIDAD
EDUCATIVA MILITAR ELOY ALFARO DELGADO DEL SUR EN ESTUDIANTES
DE BACHILLERATO.**

PABLO ANDRÉS CRUZ LÓPEZ

DIRECTOR: MGTR. PATRICIO QUERUBIN

QUITO, MARZO, 2025

ÍNDICE

1. Información del estudiante.....	1
2. Información del director tutor del proyecto	2
3. Datos generales del proyecto	2
4. Estructura del proyecto	3
4.1. Formulación del problema	3
4.2. Preguntas de investigación (general y específicas).....	3
5. Objetivos del proyecto de investigación.....	3
5.1. Objetivo General.....	3
5.2. Objetivos específicos	3
6. Justificación del estudio	3
7. Fundamentación teórica.....	3
7.1. Antecedentes de la investigación	3
7.2. Marco teórico.....	3
7.3.Marco conceptual.....	3
8. Metodología de la investigación	3
9. Referencias bibliográficas.....	3
10. Cronograma.....	3

1. Información del estudiante

Apellidos/nombres: CRUZ LOPEZ PABLO ANDRES8

Cédula de identidad:1717301293

Email: pablitocruz1985@gmail.com

Teléfono: 0960663711

2. Información del director tutor del proyecto

Apellidos/nombres:

Cédula de identidad:

Email / teléfono:

Vinculación con fcied: (si) (no)

Unidad académica:

Grado académico pregrado

Grado académico posgrado

Datos generales del proyecto

- Diseño de una guía práctica de juegos tradicionales para el aprovechamiento libre de los Cadetes de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur en estudiantes de Bachillerato.

4. Estructura del proyecto

4.1. Formulación del problema

¿Como estaría diseñada una Guía práctica de juegos tradicionales para el aprovechamiento tiempo libre de los Cadetes de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur en estudiantes de Bachillerato?

4.2. Preguntas de investigación (general y específicas)

- ¿Cuál es la importancia de los juegos tradicionales que practican para el aprovechamiento del tiempo libre de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur en estudiantes de Bachillerato? •
- ¿Qué juegos tradicionales practican para el aprovechamiento del tiempo libre de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur en estudiantes de Bachillerato?
- ¿Cómo aplicar una guía práctica de juegos tradicionales para el aprovechamiento del tiempo libre de los Cadetes de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur en estudiantes de Bachillerato?

5. Objetivos del proyecto de investigación

5.1. Objetivo General

Elaborar una guía práctica de juegos tradicionales para el aprovechamiento libre de los Cadetes de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur en estudiantes de Bachillerato.

5.2. Objetivos específicos

- Fundamentar teóricamente la importancia de los juegos tradicionales para el aprovechamiento libre de los Cadetes de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur en estudiantes de Bachillerato.

- Diagnosticar que juegos tradicionales practican para el aprovechamiento del tiempo libre de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur en estudiantes de Bachillerato.
- Aplicar una guía práctica de juegos tradicionales para el aprovechamiento del tiempo libre de los Cadetes de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur en estudiantes de Bachillerato

6. Justificación del estudio

El trabajo de investigación tiene como la finalidad rescatar los juegos tradicionales como practica para el uso del tiempo libre disponible teniendo como beneficiarios a los cadetes de Bachillerato de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur. Es donde se ha evidenciado un bajo rendimiento académico en los estudiantes por no aprovechar su tiempo libre. Sin embargo, el estrés académico y la incapacidad para en la cual se asume las deudas que era interesantes en la que no tiene tiempo para algunas actividades por falta de tiempo y las secuelas por la falta de una planificación adecuada y organización sobre la vida de los estudiantes.

El presente trabajo de investigación es significativo que los juegos tradicionales son actividades adecuadas para el estudiante que potencie sus habilidades como en trabajo en equipo, la coordinación motriz, la creatividad y la sana competencia sabiendo que esto se desarrolla los valores fundamentales como la disciplina, el respeto, la colaboración y la identidad cultural aspectos esenciales en la formación de los cadetes, cabe destacar que en la actualidad los tiempos se han perdido las prácticas de juegos tradicionales por la utilización de dispositivos tecnológicos, por esta razón es la necesidad que realicen este trabajo para integrar a los estudiantes que sigan practicando los juegos populares que es conocido como tradicionales, esto se puede hacer un uso positivo del tiempo libre que poseen mediante la

práctica de actividades que beneficien su salud física como es el aspecto emocional con la utilización de los juegos tradicionales con las nuevas tendencias están siendo reemplazando por dispositivos tecnológicos a nivel estudiantil en la se puede poner en práctica nuestro conocimientos adquirido en el posgrado con vuestro conocimiento y empleado , en sintaxis debemos vincular estrategias metodológicas que puedan replicar en otras instituciones educativas.

Este trabajo de investigación es viable, sin embargo, posees la autorización para la aplicación de instrumentos como la recolección datos a los estudiantes que forman parte de nuestro trabajo

7. Fundamentación teórica

EL presente trabajo de investigación se visualizará en lo siguiente.

Se hace referencia a un tema similar estudiante de la PUCE con la autora , Lida Margarita(2023) Menciona que es muy importante en el proceso del entorno educativo porque ellos cumple una función que son los jóvenes , por eso es necesario que se realice actividades lúdicas para que fortalezcan sus capacidades. Es relevante la inserción del juego tradicional como un coadyuvante a este proceso, que contribuya a mejorar la calidad de la educación. El esparcimiento despierta en los niños la atención integral, que hace que se desarrolle el aprendizaje significativo en ellos. La recreación admite que los niños potencialicen su independencia, seguridad, confianza, concentración, y, valores; lo que les ayuda a una mejor interacción con su entorno y el fomento de su desarrollo integral en su trabajo de investigación destaca el problema del tiempo libre que los estudiantes tienen el interés de utilizar dispositivos tecnológicos como es la televisión, las computadoras, y las redes sociales, en donde para ellos se producen ocio significativo en el entorno educativo.

7.2. Marco teórico

7.2.1 El Juego

En esta parte se mostrará relacionado todo lo que es juego con varias definiciones del juego escogido con sus características mencionadas.

7.2.2 Historia del juego

Bartolomé-Sanz y Callado (2022) “Se expresa que claramente el juego es uno de los más antiguos de la cultura, algunas civilizaciones nacen gracias a los primeros juegos que se dieron en la población” (p.12).

7.2.3 Concepto de juego

El juego es una actividad lúdica que es por entretenimiento por medio de una acción, así mismo, se puede jugar individualmente o grupal favoreciendo a la comunidad. Huizinga (1972)

La Real Academia Española expone que el juego es un “ejercicio recreativo en donde se puede divertir” (RAE, sf). Huizinga (1972), menciona una acción que ocupa un espacio de tiempo libre, desarrollándose dentro de ciertos límites de tiempo y espacio, de acuerdo con reglas absolutamente vinculantes, aunque aceptadas libremente, una acción que tiene un fin en sí misma y está acompañada por una sensación de estrés y la conciencia de "ser de otra manera" que en la vida ordinaria. (pp. 45-46)

Características de los juegos Según Benítez (2009), son muy importante para la sociedad que se menciona algunas características en lo siguiente :

- Mejora la cognitiva y sus emociones
- Desarrolla habilidades motrices y la imaginación

- Facilita la enseñanza y aprendizaje.

7.2.4 Tipos de juegos

Estableciendo que hay variedades de juegos al aire libre como son juegos interactivos, juegos tradicionales, juegos populares o individuales en la cual tenemos que tenemos plantear diferentes variables

7.2.5 Introducción de los juegos tradicionales

Dice Bartolomesanz y Callado (2022) que los juegos tradicionales se ha consumido en la actualidad en donde se va perdiendo las costumbres que han dejado nuestros antepasados , en donde queremos rescatar los juegos tradicionales , el patrimonio cultural en las instituciones educativas, en la humanidad y a la vez que se constituya como un eje principal y cultural para que siga siendo popular en donde que se identifiquen con lo nuestro y transmitir de generación en generación que los juegos tradicional son valores educativas fortaleciendo todo lo que es emocional , el movimiento corporal y acercándonos haciendo lo más dinámico

7.2.6 Características de los juegos tradicionales

Además, los juegos tradicionales nos sirven como un recurso de fácil acceso debido a que no requieren ni mucho ni costoso material, son sencillos de compartir y practicables en cualquier lugar (Bartolomesanz, Callado, 2022)

7.2.7 Juegos tradicionales en instituciones educativa

Bartolomesanz y Callado (2022) En las instituciones educativas se realizó (investigaciones) que los juegos tradicionales en la unidad educativa siempre han ido de la mano, los recesos, ahí se analizaron los juegos practicados en el centro escolar. Esos juegos variaban en función de las edades y el género.”

7.2.6 Historia de la Recreación

Menciona León et al. (2020), que “el desarrollo de la sociedad de las necesidades del ser humano hay aparece la recreación durante épocas antiguas en donde se estableció la esclavitud en donde crearon las clases sociales” (p.11), esto quiere que buscaba mejorar y vincular la recreación para hacer más atractivo en los tiempo libre y llevar a las personas de la sociedad que se identifique con las personas de la humanidad, a si finalmente quisieron decir que contribuya al desenvolvimiento y la participación, integración y cooperación social.

León et al. (2020), que “la recreación no tienes fecha exacta sin embargo nuestros antepasados hacían rituales como los bailes entorno a la caza- la naturaleza- los astros” (p.11). Al hacer esto fabricaban la pintura rupestre, en donde los países de Grecia y Roma tuvo diferente pensamiento para manejar a los esclavos donde les maltrataban en forma sangrienta les hacía pelear entre cada persona lo cual nunca obtuvieron su libertad y otras ganaban hasta causar la muerte en su vida.

7.2.7 Características de la Recreación

- Ocurre principalmente en el tiempo libre.
- Es voluntaria, la persona la elige sin compulsión de imaginación.
- La recreación provee goce y placer.
- Ofrece satisfacción inmediata y directa.
- Se expresa en forma espontánea y origina

7.2.8 Tiempo libre

“El tiempo libre menciona Nuviala et al. (2015), que es un individuo tiene tiempo disponible para cualquier actividad esto quiere decir que es carácter voluntario cuya realiza

cuya realización reportan una satisfacción y diversión que no están relacionadas con obligaciones laborales y/o formativas.”

El tiempo libre que en las unidades educativas va aumentando al mismo ritmo que el resto de la sociedad. Menciona Nuviala et al. (2015) , donde existe predisposición a agrupar a la jornada de las instituciones educativas matutina o vespertina para crear una jornada intensiva, con el consiguiente aumento del tiempo libre. En este tiempo es donde las personas deben intervenir para facilitar la ocupación de los jóvenes, en actividades que favorezcan su desarrollo integral.

“Son escasos pocos espacios para la decisión de cada uno. Hay que aprender, adaptarse a las normas y reglas, que cumplir con los horarios y agendas, con costumbre nuestro espacio privado lo encontramos en el tiempo sin obligaciones, en el tiempo libre”. (Nuviala et al., 2015)

En la actualidad se dedican a las obligaciones que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales en este tiempo se dedica a obligaciones familiares laborales y escolares esto un muy importante en nuestra vida que está orientada, dentro de un vínculo de la que no es posible escapar. Estamos con el tiempo determinado, con una distribución condicionada por nuestro modo de vida. (Nuviala et al., 2015)

7.2.9 El tiempo libre en jóvenes

Según Nuviala et al. (2015), los adolescentes en el tiempo libre hay necesidades y preferencias recreativas en esta etapa de la adolescencia surge como tarea principal la consolidación de la identidad, es un proceso en el cual adquieren un papel importante lo que los lleva a descubrir su mundo interno y a tomar conciencia de que son distintos a los demás, aparece la fantasía de independencia y se produce un distanciamiento afectivo de la familia,

que deja de ser el grupo de referencia y centro de la existencia del joven, lugar que pasa a ocupar el grupo de pares, al cual se adhieren firmemente; en esta etapa los adolescentes comienzan a tener una mayor autonomía y libertad para elegir y tomar ciertas decisiones, mientras siguen contando con el apoyo de la familia.

7.2.10 Ocio

Según Nuviala et al. (2015), el ocio, también llamado tiempo libre, es aquel tiempo que no se dedica a las actividades productivas (como trabajar, estudiar, etcétera), sino que puede invertirse en la distracción, la diversión y el descanso. Por lo tanto, las actividades de ocio son aquellas que se hacen por gusto y no por obligación o sentido del deber.

7.3. Marco conceptual

Juego

Es un juego donde se puede realizar con el fin de divertirse o entretenerse, y que puede involucrar a uno o más participantes. Los juegos pueden ser estructurados y tener reglas.

Juego Tradicional

Son juegos tradicionales que se establece en un país que es típico de una región o país, que se realizan sin la ayuda o intervención de juguetes tecnológicamente

Tiempo libre

Es el tiempo que tiene una persona para realizar actividades cotidianas que le plazcan, sin obligaciones.

Recreación

Son actividades que se realiza en el tiempo libre para conseguir placer y bienestar en sus actividades lúdicas y deportivas con el objetivo de disfrutar, relajarse y promover un estilo de vida.

8. Metodología de la investigación

8.1. Enfoque de la investigación

8.1.2 Cuantitativa

La metodología cuantitativa tiene este enfoque para aplicar las encuestas el tema del Diseño de una guía práctica de juegos tradicionales para el aprovechamiento libre de los Cadetes de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur en estudiantes de Bachillerato, en donde se cuantifica los datos obtenidos para visualizar de forma estadísticas los resultados obtenidos.

Desde el enfoque metodológico, el análisis cuantitativo permite determinar relaciones objetivas, garantizando que se pueda medir el efecto de los juegos tradicionales en el uso adecuado del tiempo de ocio. Esta recopilación de datos de información permite comparar grupos y encontrar patrones, aumentando así la fiabilidad del estudio. De otro lado, el hecho de plantear la propuesta con datos empíricos permite disminuir el prejuicio interpretativo. En este orden de ideas, la estadística descriptiva permite tomar decisiones lo que logra el cumplimiento de los objetivos. Así, se afianza la base numérica que asienta la investigación.

8.1.2 Cualitativo

El presente trabajo de investigación se dará en un enfoque cualitativo en donde se toma en cuenta las habilidades de los juegos tradicionales y el aprovechamiento libre que permite

contribuir el fortalecimiento de los estudiantes de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur.

El análisis cualitativo permite contemplar de manera más rica y profunda los procesos formativos que nacen de la práctica de los juegos tradicionales. Juega un papel importante para comprender de qué manera las dinámicas lúdicas pueden favorecer aspectos como la socialización, la autodisciplina, o el desarrollo integral; algo que la información cuantitativa no puede tocar con la misma dimensión. Además, facilita la reflexión pedagógica basada en el contexto, en este caso, el contexto educativo y militar de los cadetes. La interpretación cualitativa enriquece una propuesta, no solo agrega sentido, sino que también suma experiencias que poseen valor en el fenómeno que se estudia.

Dado que hay poca sistematización sobre el uso de juegos tradicionales como estrategia estructurada para la optimización del tiempo libre en el ámbito de la educación militar, el estudio resulta ser totalmente justificable en su carácter exploratorio. Esta definición de alcance permite identificar variables y acotar categorías de análisis que guíen el trabajo metodológico del estudio. Igualmente, se podrá construir insumos teóricos y prácticos que sirvan de base para investigaciones de mayor profundidad en el futuro. La exploración que se realizó anteriormente ayuda a comprender el fenómeno de forma amplia y propicia la formulación de propuestas educativas contextualizadas y pertinentes.

8.2. Alcance del estudio

Dado que hay poca sistematización sobre el uso de juegos tradicionales como estrategia estructurada para la optimización del tiempo libre en el ámbito de la educación militar, el estudio resulta ser totalmente justificable en su carácter exploratorio. Esta definición de alcance permite identificar variables y acotar categorías de análisis que guíen el

trabajo metodológico del estudio. Igualmente, se podrá construir insumos teóricos y prácticos que sirvan de base para investigaciones de mayor profundidad en el futuro. La exploración que se realizó anteriormente ayuda a comprender el fenómeno de forma amplia y propicia la formulación de propuestas educativas contextualizadas y pertinentes.

8.2.1 Exploratorio

A través de la investigación exploratorio se realizará un sondeo de la problemática de manera global a fin de ayudar al planteamiento del problema y saber sobre el aporte de juegos tradicionales para el aprovechamiento libre de los Cadetes de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur en estudiantes de Bachillerato.

8.2.2 Diseño de la investigación

El tipo de investigación es cuantitativa y cualitativa con importancia descriptiva porque los resultados de la información que se va a obtener es a través de datos estadísticos.

8.2.3. Técnicas de recolección

Técnicas

La encuesta se aplicará a los estudiantes de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur en estudiantes de Bachillerato, para cumplir el proyecto de investigación.

Los procedimientos de análisis sistemático mejoran el rigor metodológico de un estudio a partir de técnicas e instrumentos escogidos. Se procederá al procesamiento de los datos cuantitativos obtenidos por cuestionario, mediante matrices de tabulación y análisis estadístico descriptivo que permitan la identificación de tendencias y niveles de frecuencia.

Simultáneamente, los datos cualitativos obtenidos a partir de la observación serán objeto de un análisis por categorización temática que permitirá leer comportamientos y actitudes. La

combinación de las técnicas asegura el enfoque global del problema y la coherencia de diseño metodológico y de objetivos.

Instrumento

Para recolectar datos se aplicará un cuestionario para las investigaciones previas, tomando en cuenta la alineación de las preguntas que tenga relación con el tema de investigación y se encamine a verificar el conocimiento de los juegos tradicionales y el uso correcto del tiempo libre de los estudiantes seleccionados de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur como muestra en la presente investigación.

Población y muestra

Población

La Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur con 290 personas donde se realizará una encuesta a cada uno de ellos pertenecientes a primero, segundo y tercero con sus respectivos paralelos.

Muestra

El tamaño de la muestra es de 70 cadetes pertenecientes desde Primer año de bachillerato, Segundo de bachillerato general, y Tercero de Bachillerato de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur, es donde se procederá a la selección de la muestra donde se utilizará la encuesta para sacar datos estadísticos.

8.2.4. Técnicas de análisis de datos

El presente trabajo de investigación donde se sustentará la documentación se va utilizar fuentes bibliográficas, sobre el diseño de una guía práctica de juegos tradicionales para el aprovechamiento libre de los Cadetes de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado

del Sur en estudiantes de Bachillerato, y ver si éstas tienen relación con este tema para mejorar la calidad de vida en donde se aplicará la investigación de campo y descriptiva, para obtener una información detallada.

Investigación de campo

La modalidad de esta investigación de campo se obtiene de la información en lugar de los hechos esto quiere decir en la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado, mediante una encuesta en donde se recolectará la información de los cadetes de bachillerato.

Investigación descriptiva

La investigación se va a tratar en el campo de acción que es en la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur en estudiantes de Bachillerato, para obtener una información adecuada con los objetivos de investigación y que se determine la factibilidad de este proyecto de investigación de Diseño de una guía práctica de juegos tradicionales para el aprovechamiento libre de los Cadetes de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur en estudiantes de Bachillerato, en se recogerá la información que se va analizar a través de una tabulación de datos, en el presente proyecto de investigación dada.

Referencias bibliográficas

Bartolomé Sanz, E. C., y Callado, C. V. (s. f.). Juegos tradicionales como recurso didáctico en educación física.

Benítez, M. I. (2023). El juego como herramienta.

Carreras, C. (2022). Homo ludens: Gamificación.

Nuviala Nuviala, A., Ruiz-Juan, F., & García Montes, M. E. (2015). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes: La influencia de los padres. *Retos*, 6, 13–20.

<https://doi.org/10.47197/retos.v0i6.3507>

Rodríguez, L. M. (s. f.). *Juegos tradicionales*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

Velasco Espitia, M. E., y Peñaranda Lozano, P. L. (2023). *Teoría de la recreación*

ANEXO 2: Encuesta y Entrevista

ENCUESTA



Tema: Juegos tradicionales para mejorar el tiempo libre de los cadetes de bachillerato de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur.

Instrucciones:

Estimado/a participante, a continuación, encontrará una serie de afirmaciones relacionadas con la guía práctica de juegos tradicionales y su influencia en el aprovechamiento del tiempo libre en los cadetes. Le solicitamos que marque con una (X) la opción que mejor refleje su percepción personal respecto a la viabilidad y utilidad de la guía, así como el impacto de los juegos tradicionales en su desarrollo personal y social. Las preguntas están orientadas a evaluar la efectividad de la guía y el aprovechamiento positivo del tiempo libre.

Explicación de la escala:



La escala es de 5 muy de acuerdo, 4 en desacuerdo, 3 ni de acuerdo ni en desacuerdo, 2 en desacuerdo, 1 muy en desacuerdo

 Pontificia Universidad Católica del Ecuador Facultad de Aprendizaje, Lenguas y Comunicación		 PUCE		 Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur		
Encuesta a Estudiantes.						
Nombre:				Curso:		
No	ÍTEMS	ALTERNATIVAS				
		5	4	3	2	1
	Alternativas	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1	Conoce usted la clasificación de los juegos tradicionales.					
2	Usted considera que los juegos tradicionales es una forma de entretenimiento.					
3	Considera usted que los juegos tradicionales es una parte transcendental de la cultura.					

4	A usted le gustaría que se integren más juegos tradicionales en la institución educativa.					
5	Usted conoce que los juegos tradicionales pueden fortalecer la convivencia entre compañeros					
6	Usted considera que su tiempo libre favorece a su desarrollo personal (físico, mental, social).					
7	Usted aprovecha su tiempo libre de forma saludable y productiva.					
8	¿Algunas veces no saben qué hacer en su tiempo libre? .					
9	Esta guía ayudaría a mejorar el tiempo libre de los estudiantes de la institución educativa.					
10	A usted le gustaría participar en los juegos tradicionales utilizando su tiempo libre.					

11	A usted le gustaría tener una guía práctica de juegos tradicionales que ayude a fomentar el juego activo en los estudiantes					
12	A usted le gustaría participar en las actividades lúdicas que esta realizadas en la guía sobre los juegos tradicionales					
13	¿Usted considera implementar una guía práctica de juegos tradicionales dentro del horario de clases de educación física en la unidad educativa, o en las actividades extracurriculares?					
14	Usted conoce si ha realizado proyectos para rescatar los juegos tradicionales en la institución educativa.					
15	Considera usted que la guía de juegos tradicionales será un					

instrumento útil para el tiempo libre en la Unidad Educativa Militar					
---	--	--	--	--	--

Pontificia Universidad Católica del Ecuador Facultad de Aprendizaje, Lenguas y Comunicación			
 Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur			
Entrevista a Instructores			
Datos del Entrevistado:			
Nombre:		Fecha:	
Formación académica:		Ocupación:	
<p>Objetivo.</p> <p>Recopilar información sobre las preguntas que están encaminadas a la guía práctica de juegos tradicionales orientada al aprovechamiento del tiempo libre de los cadetes de la Unidad Educativa Militar Eloy Alfaro Delgado del Sur, a los instructores de esta institución educativa que se busca fortalecer el compañerismo a través de la recreación y el progreso integral de los estudiantes en donde ellos originen sus valores propios de su cultura, que mejore las habilidades motrices teniendo una excelente calidad de vida.</p>			
Preguntas			

1.1 ¿Cuál es su opinión acerca de la importancia de los juegos tradicionales como parte de las actividades recreativas en el entorno educativo?

1.2 ¿Usted conoce si se ha implementado alguna vez una guía práctica sobre los juegos tradicionales como actividades lúdicas dentro de la institución educativa?

1.3 Desde su punto de vista ¿Qué piensa usted que los juegos tradicionales pueden realizar estas actividades dinámicas en espacios abiertos como; ¿zonas verdes, patios de la institución educativa?

1.4 ¿Cuál es su opinión sobre las actividades que realizan los cadetes en su tiempo libre dentro de la institución educativa?

1.5 ¿Cuáles cree que serían los principales retos o dificultades para la aplicación efectiva de esta guía en la Unidad Educativa Militar?, ¿Qué recomendaría usted para vencer



Nota Imagen tomada de la Unidad Educativa Militar “Eloy Alfaro Delgado del Sur” (2026)