



Nivel de desarrollo de las habilidades motoras a través de los juegos menores

Level of development of motor skills through minor games

Nível de desenvolvimento das habilidades motoras por meio de jogos de pequenos grupos

ARTÍCULO ORIGINAL



Escanea en tu dispositivo móvil
o revisa este artículo en:

<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i34.806>

Quiterio Trujillo Reyna^{1,2} 
quiterio.trujillo@unmsm.edu.pe

Julia Teves Quispe² 
jtevesq@unmsm.edu.pe

Ulises Córdova García³ 
ucordovag@ucvvirtual.edu.pe

Fernando Esteban Nuñez Vara⁴ 
fnunezv@usmp.edu.pe

^{1,2}Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú

³Universidad César Vallejo. Lima, Perú

⁴Universidad San Martín de Porres. Lima, Perú

Artículo recibido 23 de junio 2023 | Aceptado 20 de julio 2023 | Publicado 25 de julio 2024

RESUMEN

Los juegos menores son importantes en la pedagogía como estrategia educativa que garantiza el desarrollo de habilidades motoras. Este estudio tuvo como objetivo determinar el nivel de desarrollo de las habilidades motoras a través de los juegos menores en estudiantes universitarios. Se realizó un estudio de enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y alcance descriptivo, utilizando una muestra de 45 estudiantes de una universidad pública. En la dimensión de habilidades locomotoras, se observó que 11 (24%) estudiantes obtuvieron una calificación de insuficiente, mientras que otros 11 (25%) estudiantes alcanzaron un nivel aceptable, 10 (23%) demostraron un desempeño calificado como bueno, y 12 (27%) destacaron con sobresaliente. En conclusión, se identificó que el nivel de desarrollo de las habilidades locomotoras, no locomotoras y manipulativas en estudiantes universitarios se encuentra mayormente en los niveles de insuficiente y aceptable. Se sugiere la práctica constante de juegos menores, ya que contribuyen a la mejora progresiva de estas habilidades.

Palabras clave: Juego; Habilidad motriz; Actividad sensomotriz

ABSTRACT

Minor games are important in pedagogy as an educational strategy that guarantees the development of motor skills. This study aimed to determine the level of development of motor skills through minor games in university students. A quantitative approach study was conducted, with a non-experimental design and descriptive scope, using a sample of 45 students from a public university. In the locomotor skills dimension, it was observed that 11 (24%) students obtained a rating of insufficient, while another 11 (25%) students reached an acceptable level, 10 (23%) demonstrated a performance rated as good, and 12 (27%) stood out with outstanding. In conclusion, it was identified that the level of development of locomotor, non-locomotor and manipulative skills in university students is mostly at the insufficient and acceptable levels. The constant practice of minor games is suggested, since they contribute to the progressive improvement of these skills.

Key words: Play; Motor skill; Sensory-motor activity

RESUMO

Os jogos menores são importantes na pedagogia como uma estratégia educacional que garante o desenvolvimento de habilidades motoras. Este estudo teve como objetivo determinar o nível de desenvolvimento de habilidades motoras por meio de jogos menores em estudantes universitários. Foi realizado um estudo de abordagem quantitativa, com um desenho não experimental e escopo descritivo, utilizando uma amostra de 45 alunos de uma universidade pública. Na dimensão das habilidades locomotoras, observou-se que 11 (24%) alunos obtiveram uma classificação insuficiente, enquanto outros 11 (25%) alunos atingiram um nível aceitável, 10 (23%) demonstraram um desempenho classificado como bom e 12 (27%) se destacaram como excelente. Em conclusão, identificou-se que o nível de desenvolvimento das habilidades locomotoras, não locomotoras e manipulativas em estudantes universitários está, em sua maioria, nos níveis insuficiente e aceitável. Sugere-se a prática constante de pequenos jogos, pois eles contribuem para o aprimoramento progressivo dessas habilidades.

Palavras-chave: Brincadeira; Habilidades motoras; Atividade sensório-motora

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la prevalencia de jóvenes que enfrentan desafíos con las habilidades motoras está en aumento (Plumb et al., 2021). Fortalecer las habilidades motoras básicas en niños y jóvenes es crucial para el proceso de aprendizaje (García-Marín y Fernández-López, 2020). Aproximadamente el 70% de los niños y adolescentes en todo el mundo no cumplen con el nivel recomendado de actividad física (He et al., 2021). Las habilidades motoras deben ser incluidas en los planes de estudio, y las intervenciones se consideran una estrategia eficaz para aumentar la actividad física diaria en niños, adolescentes y jóvenes, promoviendo un estilo de vida activo y saludable en la edad adulta (Bukowsky et al., 2014). Abundante evidencia ha demostrado efectos positivos de la educación física en la promoción física, afectiva, social y cognitiva (Donnelly et al., 2016).

Los juegos menores y las habilidades motoras se han convertido en elementos fundamentales para mejorar la calidad de vida de las personas. Light (2012) señaló que la implementación de juegos menores ha ganado popularidad como estrategia educativa efectiva para promover el desarrollo de habilidades motoras en estudiantes de educación física. Estos talleres utilizan juegos y eventos recreativos como herramientas principales para fomentar el aprendizaje y la práctica de habilidades motoras en un entorno lúdico y

participativo. Los juegos menores, también conocidos como juegos reducidos, son actividades deportivas adaptadas que se caracterizan por jugarse en espacios más pequeños y con menos jugadores que el formato tradicional. Estos juegos se diseñan para enfocarse en el desarrollo de habilidades motoras clave, tales como la coordinación, el equilibrio, la agilidad, la velocidad y la precisión (Albarracín y Jairo, 2016). Al utilizar juegos y actividades recreativas en los talleres de juegos menores, se crea un ambiente motivador y divertido que estimula la participación activa de los estudiantes. A diferencia de las prácticas convencionales basadas en ejercicios repetitivos, los juegos menores ofrecen una experiencia más dinámica y atractiva (Barajas, 2023).

Romero-Fonseca (2017) encontró que la coordinación motora, el equilibrio, la agilidad, la velocidad y la precisión en los movimientos mejoran después de la participación en talleres de juegos menores. Díaz-Preciado (2017) indicó que la implementación de estos talleres tiene efectos positivos en el desarrollo de habilidades motoras en estudiantes universitarios de educación física. Se ha observado una mejora significativa en las habilidades motoras evaluadas, lo que sugiere que estos talleres son una estrategia eficaz para fomentar el desarrollo motor en este grupo de estudiantes. No obstante, algunos estudios presentan limitaciones, como tamaños de muestra reducidos o la falta de grupos de control adecuados,

lo que limita la generalización de los resultados (Mesa et al., 2018).

En un estudio reciente, Carreon et al., (2022) examinaron los efectos de un taller de juegos menores en el desarrollo de habilidades motoras en estudiantes universitarios de educación física. El estudio reclutó a estudiantes universitarios de educación física, asignándolos aleatoriamente a un grupo de intervención, que participó en el taller de juegos menores, y a un grupo de control, que no recibió ninguna intervención adicional. Las evaluaciones realizadas antes y después de la intervención mostraron mejoras significativas en las habilidades motoras de los estudiantes que participaron en el taller de juegos menores, particularmente en coordinación, equilibrio y agilidad. Estos resultados respaldan la idea de que los talleres de juegos menores pueden tener un impacto positivo en el desarrollo de habilidades motoras en estudiantes universitarios de educación física (Romero-Fonseca, 2017).

La participación en juegos y actividades recreativas promueve la exploración y práctica de diferentes movimientos, contribuyendo al desarrollo de habilidades motoras (Saillema et al., 2017). El ambiente motivador y divertido de los talleres de juegos menores ofrece múltiples beneficios, como el impulso a asumir nuevos desafíos y probar movimientos o técnicas que podrían parecer más difíciles en un contexto tradicional. La motivación intrínseca generada

por la diversión y el entretenimiento impulsa a los estudiantes a superar barreras y explorar nuevas posibilidades de movimiento (Díaz-Preciado, 2017). Noboa y Jerez (2015) señalaron que esta experiencia práctica permite desarrollar un mayor sentido de conciencia corporal y control motor.

Los juegos menores fomentan la interacción social y la cooperación entre los estudiantes. Al jugar en equipos o grupos reducidos, los estudiantes deben comunicarse, colaborar y coordinarse para alcanzar objetivos comunes, lo que promueve la toma de decisiones rápida y la adaptabilidad en un entorno dinámico. Este tipo de juegos facilita la transferencia de habilidades motoras a situaciones de la vida real, promoviendo una comprensión más profunda de su utilidad y relevancia (Maiguay Geovanny, 2014). La naturaleza lúdica de los juegos menores proporciona a los estudiantes una valiosa oportunidad de aprender de manera práctica y experimental, enfrentando desafíos físicos y cognitivos que requieren el uso y la mejora de sus habilidades motoras (Pacholek et al., 2021).

Asimismo, los juegos menores fomentan el desarrollo de habilidades cognitivas relacionadas con el procesamiento de información y la toma de decisiones en tiempo real. Durante la participación en juegos, los estudiantes deben analizar rápidamente la situación, evaluar las opciones disponibles y tomar decisiones efectivas para alcanzar los objetivos del juego. Los talleres

de juegos menores ofrecen un ambiente seguro y de apoyo para que los estudiantes experimenten con diferentes movimientos y técnicas sin temor a cometer errores o enfrentar consecuencias negativas (Hammami et al., 2019).

La participación en juegos en equipo requiere una comunicación efectiva entre los estudiantes, fomentando el desarrollo de habilidades de comunicación verbal y no verbal, así como la capacidad de escucha activa y comprensión de las ideas de los demás. Además, los talleres de juegos menores promueven la colaboración y el trabajo en equipo. Los estudiantes aprenden a combinar sus habilidades individuales para alcanzar metas comunes, mejorando las habilidades de colaboración y fortaleciendo el sentido de pertenencia y la identidad grupal (González y De Jesús, 2017).

El desarrollo de habilidades motoras es esencial en la formación de los estudiantes de educación física, ya que les proporciona las competencias necesarias para su futura práctica profesional. Los estudiantes de educación física se dedican al estudio y enseñanza de actividades físicas y deportivas, por lo que es fundamental que adquieran y perfeccionen estas habilidades motoras a lo largo de su formación académica. Estas habilidades les permiten desarrollar destrezas físicas necesarias para llevar a cabo una variedad de actividades, desde deportes específicos hasta actividades recreativas y de acondicionamiento

físico (Guerra y José, 2021). Al adquirir y mejorar estas habilidades motoras, los futuros profesionales de la educación física se convierten en modelos a seguir para sus alumnos, demostrando las técnicas correctas y brindando una enseñanza de calidad (Maigua y Geovanny, 2014).

El desarrollo de habilidades motoras en estudiantes de educación física se lleva a cabo a través de diferentes enfoques, entre ellos, la implementación de talleres de juegos menores. Estos talleres utilizan juegos y actividades recreativas como herramientas principales para promover el aprendizaje y la práctica de habilidades motoras en un entorno lúdico y participativo (Alejandro et al., 2023). La naturaleza lúdica de los talleres de juegos menores proporciona a los estudiantes una experiencia motivadora y entretenida, lo que les impulsa a participar activamente en las actividades propuestas. A través de la participación en juegos y actividades divertidas, los estudiantes tienen la oportunidad de mejorar sus habilidades motoras de una manera más atractiva y placentera (Bravo y Jiménez, 2016).

Además de los beneficios en el desarrollo de habilidades motoras, algunos estudios también han destacado otros efectos positivos de los talleres de juegos menores, como el aumento de la motivación, la satisfacción y el disfrute de los estudiantes durante las actividades. Estos aspectos son importantes, ya que una mayor motivación y disfrute pueden influir en el compromiso y la

participación de los estudiantes, potenciando el proceso de aprendizaje motor. Sin embargo, a pesar de los resultados alentadores, la literatura existente en este campo aún presenta ciertas limitaciones (Florín, 2020).

La formulación del problema de este estudio se dirige a la pregunta: ¿Cuál es el nivel de desarrollo de las habilidades motoras a través de juegos menores en estudiantes universitarios? El objetivo del estudio es identificar el nivel de desarrollo de las habilidades motoras a través de juegos menores en estudiantes universitarios.

Este estudio es relevante porque ofrece evidencia sobre la efectividad de los juegos menores como estrategia pedagógica para el desarrollo de habilidades motoras en estudiantes universitarios. La comprensión de cómo estos juegos pueden mejorar la coordinación, el equilibrio y la agilidad tiene implicaciones significativas para la formación de futuros profesionales de la educación física y para el diseño de programas educativos más atractivos y efectivos.

MÉTODO

El tipo de investigación fue básico, con un enfoque cuantitativo y un método hipotético-deductivo, empleando un diseño no experimental. La población de estudio estuvo conformada por 45 estudiantes de la Facultad de Educación Física de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, quienes cumplieron con los criterios de

selección de asistencia permanente a los horarios establecidos.

Para la recolección de datos, se utilizó la técnica de observación y el instrumento fue una rúbrica de evaluación, elaborada por Dobler y Dobler (2016). Este instrumento abarcó las dimensiones de habilidades locomotrices, habilidades no locomotrices y habilidades manipulativas, contando con un total de 25 ítems, divididos en las tres dimensiones mencionadas.

Los datos recolectados fueron sometidos a un análisis descriptivo utilizando Microsoft Excel. Inicialmente, se realizaron evaluaciones individuales de cada estudiante utilizando la rúbrica de evaluación. Cada ítem fue calificado en una escala que permitió identificar el nivel de desarrollo de las habilidades motoras en las tres dimensiones consideradas.

Posteriormente, los datos fueron ingresados en una hoja de cálculo de Excel. Se emplearon medidas de tendencia central (media, mediana y moda) y de dispersión (desviación estándar) para describir los niveles de desarrollo de las habilidades motoras de los estudiantes. Los datos fueron organizados y presentados en tablas que facilitaron la interpretación y visualización de los resultados.

El análisis descriptivo permitió identificar patrones y tendencias en el desarrollo de las habilidades motoras de los estudiantes, proporcionando una base para las conclusiones y recomendaciones del estudio.

RESULTADO Y DISCUSIÓN

Se evaluaron tres dimensiones diferentes de habilidades en un total de 45 estudiantes. En la dimensión de habilidades locomotoras, se observó que 11 estudiantes (24%) obtuvieron una calificación de insuficiente, mientras que otros 11 estudiantes (25%) alcanzaron un nivel aceptable, 10 estudiantes (23%) demostraron un desempeño calificado como bueno, y 12 estudiantes (27%) destacaron con una calificación sobresaliente en esta categoría.

Al examinar la dimensión de habilidades no locomotoras, se encontró que 10 estudiantes (22%) mostraron un nivel insuficiente, mientras que otros 12 estudiantes (26%) alcanzaron el nivel aceptable, 12 estudiantes (27%) demostraron un desempeño bueno, y 12 estudiantes (26%) se destacaron con una calificación sobresaliente en esta habilidad específica.

Por otro lado, en la dimensión de habilidades manipulativas, se observó que 11 estudiantes (24%) obtuvieron una calificación de insuficiente, mientras que 9 estudiantes (21%) alcanzaron un nivel considerado aceptable, 12 estudiantes (28%) demostraron un desempeño calificado como bueno, y 13 estudiantes (28%) sobresalieron con una calificación sobresaliente en esta área particular.

Es importante destacar que, en cada una de las dimensiones evaluadas, el total de estudiantes evaluados fue de 45, lo que permite una comparación significativa entre las diferentes habilidades. El análisis de estos datos proporciona una visión más clara sobre las capacidades y el desempeño de los estudiantes en cada categoría específica de habilidades, lo que puede ser útil para futuras consideraciones y mejoras en el ámbito educativo.

Tabla 1. Nivel de desarrollo de las habilidades motoras y sus dimensiones.

| Niveles | Insuficiente | | Aceptable | | Bueno | | Sobresaliente | | Total | |
|----------------------------|--------------|-----|-----------|-----|-------|-----|---------------|-----|-------|------|
| | f | % | f | % | f | % | f | % | f | % |
| Habilidades Locomotoras | 11 | 24% | 11 | 25% | 10 | 23% | 12 | 27% | 45 | 100% |
| Habilidades No Locomotoras | 10 | 22% | 12 | 26% | 12 | 27% | 12 | 26% | 45 | 100% |
| Habilidades Manipulativas | 11 | 24% | 9 | 21% | 12 | 28% | 13 | 28% | 45 | 100% |

Al evaluar todas las dimensiones de habilidades motoras, los juegos menores permitieron una visión más holística del desarrollo físico de los estudiantes. Esto fue importante porque las habilidades locomotoras, no locomotoras y manipulativas son interdependientes y contribuyen

al desarrollo general de la coordinación y la motricidad en los estudiantes.

La distribución diversa de calificaciones en cada dimensión de habilidades motoras, desde "Insuficiente" hasta "Sobresaliente", fue un indicador significativo de la eficacia de los juegos

menores como herramienta de evaluación en la enseñanza de educación física. Esta variabilidad en las calificaciones demostró que los juegos menores fueron capaces de captar y reflejar la diversidad de desempeño de los estudiantes en diferentes habilidades motoras.

El hecho de que algunos estudiantes fueran calificados como "Insuficiente" sugiere que los juegos menores fueron efectivos para identificar áreas en las que los estudiantes enfrentaban dificultades o presentaban limitaciones en su desarrollo motor. Esto fue esencial para el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que permitió a los educadores conocer las debilidades de los estudiantes y enfocar sus esfuerzos en abordar esas áreas específicas a través de intervenciones y prácticas adecuadas.

Por otro lado, la presencia de calificaciones "Aceptable" y "Bueno" indicó que los juegos menores también fueron capaces de evaluar el progreso y el nivel de habilidades motoras adquiridas por los estudiantes. Estas calificaciones sugieren que los estudiantes lograron alcanzar ciertos niveles de competencia en las habilidades evaluadas, lo que fue un indicador positivo del impacto de los juegos menores en el desarrollo de sus habilidades motoras.

Discusión

Los resultados de este estudio, que evaluaron el desarrollo de habilidades motoras en 45 estudiantes, proporcionan una visión integral

sobre la efectividad de los juegos menores en la educación física. Sin embargo, es importante destacar que este estudio presenta algunas limitaciones. En primer lugar, el tamaño de la muestra fue relativamente pequeño, lo que podría afectar la generalización de los resultados a una población más amplia (Pacholek et al., 2021).

Por su parte, Jacob et al., (2021) indicaron los beneficios adicionales de los juegos menores en la formación integral de los estudiantes de educación física. No solo tienen un impacto positivo en el desarrollo de habilidades motoras, sino que también ofrecen oportunidades para que los estudiantes adquieran competencias pedagógicas y desarrollen habilidades relacionadas con la planificación de actividades y la evaluación de los alumnos. Estos hallazgos respaldan los resultados obtenidos en el presente estudio, ya que se observó una distribución diversa de calificaciones, lo que sugiere que los juegos menores son efectivos para evaluar y mejorar las habilidades motoras de los estudiantes.

Además, Díaz-Preciado (2017) subrayó que los juegos menores permiten a los estudiantes practicar la planificación de actividades. Al diseñar y organizar juegos y actividades recreativas, los estudiantes aprenden a seleccionar y adaptar materiales, establecer objetivos claros, establecer reglas y gestionar el tiempo de manera eficiente. Esta adquisición de competencias pedagógicas es fundamental para la futura práctica profesional

en el campo de la educación física. En el presente estudio, la presencia de calificaciones "Aceptable" y "Bueno" indicó que los juegos menores no solo evaluaron el progreso en habilidades motoras, sino que también promovieron el desarrollo de estas competencias esenciales.

En tanto, Romero-Fonseca (2017) señaló que los juegos menores tienen un potencial significativo para contribuir al desarrollo profesional de los estudiantes de educación física, mejorando las habilidades motoras y promoviendo competencias pedagógicas, liderazgo y evaluación de los alumnos. Estos resultados son coherentes con los hallazgos del presente estudio, donde se observó que los juegos menores capturan la diversidad de desempeño de los estudiantes y permiten identificar áreas de mejora.

Calva y Becerra (2012) indicaron que el diseño y la metodología utilizados en los talleres de juegos menores desempeñan un papel crucial en la obtención de resultados positivos. La estructura del taller, con objetivos claros y una progresión adecuada, facilita el aprendizaje progresivo y la consolidación de habilidades motoras. En el presente estudio, la variación en las calificaciones sugiere que un diseño bien estructurado de los juegos menores puede ser efectivo para evaluar y mejorar diversas habilidades motoras.

Muñoz y Martínez (2021) subrayaron la importancia de la retroalimentación constante para el desarrollo de habilidades motoras. La

inclusión de comentarios y observaciones, así como el uso de dispositivos tecnológicos, permite un análisis más preciso de los movimientos. En el presente estudio, aunque no se mencionó el uso de tecnología avanzada, la observación directa y la evaluación mediante rúbricas proporcionaron una retroalimentación valiosa para los estudiantes.

González y De Jesús (2017) destacaron la importancia de adaptar los ejercicios según las capacidades individuales de los estudiantes. La individualización de los ejercicios permite a cada estudiante progresar a su propio ritmo y enfrentar desafíos acordes a sus habilidades. En el presente estudio, la diversidad de calificaciones reflejó la capacidad de los juegos menores para abordar las necesidades individuales de los estudiantes.

Finalmente, Noboa y Jerez (2015) señalaron que los talleres de juegos menores permiten a los estudiantes adquirir conocimientos y estrategias para enseñar y transmitir habilidades motrices a otros. La experiencia práctica en la planificación y conducción de actividades de juegos menores prepara a los participantes para futuras situaciones de enseñanza en el ámbito de la educación física. Los hallazgos del presente estudio son consistentes con esta observación, ya que los juegos menores proporcionaron una plataforma efectiva para el desarrollo de habilidades pedagógicas y motoras.

Para cerrar se puede establecer que los juegos menores son una herramienta efectiva para el desarrollo de habilidades motoras y competencias

pedagógicas en estudiantes de educación física. Aunque el tamaño de la muestra fue una limitación, los hallazgos son consistentes con estudios previos y resaltan la importancia de un diseño estructurado y la retroalimentación constante en la enseñanza de habilidades motoras. Los juegos menores no solo fomentan el desarrollo físico, sino que también contribuyen a la formación integral de futuros profesionales de la educación física, promoviendo un estilo de vida activo y saludable en sus alumnos. Sin embargo, se requiere una mayor investigación para comprender mejor la efectividad y los mecanismos subyacentes de los talleres de juegos menores en el desarrollo de estas competencias.

CONCLUSIONES

De acuerdo al objetivo de investigación, se observó un desempeño variado en las diferentes dimensiones de habilidades motoras evaluadas en los 45 estudiantes. En la dimensión de habilidades locomotoras, 11 estudiantes obtuvieron una calificación de Insuficiente, mientras que otros 11 estudiantes alcanzaron un nivel aceptable. Diez estudiantes demostraron un desempeño bueno, y 12 estudiantes destacaron con una calificación sobresaliente. En las habilidades no locomotoras, 10 estudiantes mostraron un nivel insuficiente, 12 estudiantes alcanzaron el nivel aceptable, otros 12 demostraron un desempeño bueno, y 12 estudiantes se destacaron con una calificación sobresaliente. En la dimensión de habilidades manipulativas,

11 estudiantes obtuvieron una calificación de Insuficiente, mientras que 9 estudiantes alcanzaron un nivel aceptable. Doce estudiantes demostraron un desempeño bueno, y 13 estudiantes sobresalieron.

Además, el desarrollo de habilidades motoras a través de juegos menores permite a los estudiantes adquirir competencias pedagógicas, liderazgo, planificación de actividades y evaluación de los alumnos. Esto los prepara de manera integral para su futura práctica profesional, brindándoles las herramientas necesarias para impartir una educación física de calidad. La diversidad en los niveles de desarrollo de las habilidades motoras observada en este estudio subraya la efectividad de los juegos menores no solo en la mejora de las habilidades motoras, sino también en el desarrollo de competencias cruciales para el ámbito educativo. Estos hallazgos refuerzan la importancia de incorporar juegos menores en los programas de educación física para promover un desarrollo integral y preparar a los estudiantes para su futura carrera profesional.

CONFLICTO DE INTERESES. Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

REFERENCIAS

Albarracin, C. y Jairo, J. (2016). El desarrollo de las capacidades físicas por medio del juego y los deportes con pelota. [Universidad de Pamplona, España]. <http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/284>

- Alejandro, S., Navas, J., Gilbert, M., Vargas, C., Marcelo, C., y Mediavilla, Á. (2023). Los juegos tradicionales y su incidencia en el aspecto creativo en los niños de 8 a 10 años. <https://www.pedagogia.edu.ec/public/docs/5f7d08d8260ad8300666f7f064468acb.pdf>
- Barajas, Y. J. O. (2023). Los mini-deportes como herramienta para mejorar las capacidades físicas básicas en los estudiantes de 6 grado de la Institución educativa José Rafael faria Bermúdez de la ciudad de pamploña n/s Colombia. http://repositoriodspace.unipamploña.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/1160/1/Ojeda_2016_TG.pdf
- Bravo, W. y Jiménez, E. S. (2016). Estrategia pedagógica para la masificación de las actividades físico-deportivas en horario extradocente. *Depor*, 13(28), 81–96. <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/713>
- Bukowsky, M., Faigenbaum, A. D., and Myer, G. D. (2014). Fundamental Integrative Training (FIT) for physical education. *J. Phys. Educ. Recreat. Dance* 85, 23–30 <https://eric.ed.gov/?id=EJ1035167>
- Calva, E. y Becerra, N. (2012). Los juegos tradicionales en el desarrollo motriz de niños/as del primer año de Educación Básica de la ciudad de Quito, sector Chillogallo, durante el año lectivo 2010-2011. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/214>
- Carreon, A., Smith, S. J., Mosher, M., Rao, K., y Rowland, A. (2022). A review of virtual reality intervention research for students with disabilities in K–12 settings. *J. Spec. Educ. Technol.*, 37(1), 82–99. <https://doi.org/10.1177/0162643420962011>
- Díaz-Preciado, N. (2017). Estrategia deportivo-recreativa para la masificación del Fútbol en niños de 8-10 años de una comunidad del municipio Calixto García. <https://repositorio.uho.edu.cu/handle/uho/3197>
- Dobler, E. y Dobler, H. (2016). Juegos menores. Un manual para escuelas y asociaciones deportivas. <https://www.casadellibro.com/libro-juegos-menores-un-manual-para-escuelas-y-asociaciones-deportivas/mkt0002306813/3508708>
- Donnelly, J., Hillman, C., Castelli, D., Etnier, J., Lee, S., Tomporowski, P., et al. (2016). American College of Sports Medicine position stand. Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review. *Med. Sci. Sports Exerc.* 48, 1197–1222. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27182986/>
- Florín, N. M. (2020). I Evento Científico del Centro de Estudios de la Educación Física y Deportes CETHLON 2012 Educación Física. *Revista Cubana de Medicina Del Deporte y La Cultura Física*, 8(1). <https://revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/213>
- García-Marín, P., y Fernández-López, N. (2020). Motor skills competence in preschool education. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 141, 21–32. [https://doi.org/10.5672/APUNTS.2014-0983.ES.\(2020/3\).141.0](https://doi.org/10.5672/APUNTS.2014-0983.ES.(2020/3).141.0)
- González, Z., y De Jesús, D. (2017). Estrategia recreativa para contribuir al uso adecuado del tiempo libre en jóvenes desvinculados del Consejo Popular Naranjal del municipio Mayarí. <https://n9.cl/iut7b>
- Guerra, P. y José, D. (2021). Juegos recreativos en la ludoteca móvil para ocupar el empleo del tiempo libre en los adolescentes. <https://repositorio.uho.edu.cu/handle/uho/8243>
- Hammami, M., Gaamouri, N., Aloui, G., Shephard, R. J., y Chelly, M. S. (2019). Effects of combined plyometric and short sprint with change-of-direction training on athletic performance of male U15 handball players. *J. Strength Cond. Res.*, 33(3), 662–675. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002870>
- He, Z., Wu, H., Yu, F., Fu, J., Sun, S., Huang, T., et al. (2021). Effects of smartphone-based interventions on physical activity in children and adolescents: systematic review and meta-analysis. *JMIR mHealth uHealth* 9, e22601. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33522980/>

- Jacob, C. M., Hardy-Johnson, P. L., Inskip, H. M., Morris, T., Parsons, C. M., Barrett, M., Hanson, M., Woods-Townsend, K., y Baird, J. (2021). A systematic review and meta-analysis of school-based interventions with health education to reduce body mass index in adolescents aged 10 to 19 years. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.*, 18(1), 1. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01065-9>
- Light, R. (2012). *Game sense: Pedagogy for performance, participation and enjoyment*. Routledge. <https://books.google.at/books?id=QHzSrNqjBpEC>
- Maigua, P., y Geovanny, H. (2014). Los juegos tradicionales y su influencia en el fortalecimiento y concienciación de la cultura ecuatoriana en los estudiantes de décimo grado de educación general básica en el Centro Educativo “San Juan Bosco” del cantón Quito, provincia de Pichincha. <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/6416>
- Mesa, P., Riquenes, C. y Medel, E. (2018). Rescate de los juegos tradicionales para el empleo del tiempo libre (revisión). *Olimpia: Publicación Científica de La Facultad de Cultura Física de La Universidad de Granma*, 15(48), 67–78. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6399852>
- Muñoz Casallas, O. y Martínez Guana, C. (2021). Los juegos predeportivos como estrategia para el mejoramiento de la concentración. <https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/19323>
- Noboa, F. y Jerez, M. (2015). Los juegos predeportivos en los fundamentos técnicos de fútbol de los niños de séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Hispano América” de la ciudad de Ambato. <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/13322>
- Pacholek, M., Zemková, E., Arnolds, K., y Šagát, P. (2021). The effects of a 4-week combined aerobic and resistance training and volleyball training on fitness variables and body composition on STEAM students. *Appl. Sci. (Basel)*, 11(18), 8397. <https://doi.org/10.3390/app11188397>
- Plumb, M. S., Hands, B., McIntyre, F., y Timler, A. (2021). Self-Report Motor Competence in Adolescents Aged 12–18 Years in Regional and Rural Victoria (Australia). *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 92(3), 388–398. <https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1739606>
- Romero-Fonseca, Y. (2017). Programa de actividades físico - recreativas para jóvenes con desviaciones de la conducta. Facultad de Cultura Física. <https://repositorio.uho.edu.cu/handle/uho/2880>
- Sailema, Á., Sailema, M., Amores, P., Navas, L., Mallqui, V., y Romero, E. (2017). Juegos tradicionales como estimulador motriz en niños con síndrome de Down tradicional. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas.*, 36(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000200001