

Juegos para mejorar la resistencia en niños de 11-12 años de edad

Marlon Carlos González Gallardo

Universidad de Matanzas. Cuba. Licenciado en Cultura Física. marlon.gonzalez@umcc.cu
<https://orcid.org/0000-0003-3931-5904>

Aida Iris Medina Uribe Echavarría

Universidad de Matanzas. Cuba. Licenciado en Cultura Física. aida.medina@umcc.cu
<https://orcid.org/0000-0002-1802-0363>

Mercedes Estupiñan González

Universidad de Matanzas. Cuba. Licenciado en Cultura Física. Doctora en Ciencias.
mercedes.estupinan@umcc.cu <https://orcid.org/0000-0002-7050-2001>

Recibido: 26/X/2022

Aceptado: 8/XII/2022

Publicado: 1/I/2023

Resumen: El estudio del proceso de desarrollo de la resistencia en los niños es un fenómeno diversificado que ha sido tratado por diferentes especialistas, asimismo, varios trabajos clínicos muestran que el nivel de desarrollo de esta capacidad crece rítmicamente y sin saltos bruscos mientras transcurre la edad escolar, mejorando notablemente en los preadolescentes de 11-12 años. Sin embargo, la realidad mostrada en los resultados del diagnóstico de Eficiencia Física, en la etapa pos covid, refleja insuficientes niveles en la prueba que tipifica esta capacidad (carrera 400m), al analizar los resultados de la misma. Teniendo en cuenta lo anterior, los autores de la investigación elaboraron juegos para mejorar la resistencia en niños de 11-12 años de edad. Para ello se utilizaron métodos del nivel teórico entre los que se destacan análisis de documentos, análisis y síntesis, sistémico-estructural-funcional, entre otros. Como aporte del trabajo investigativo realizado se ofrecen 16 juegos para el desarrollo de la resistencia en la unidad Gimnasia Básica en la clase de Educación Física. Se concluye destacando la



Juegos para mejorar la resistencia en niños de 11-12 años de edad/Games to improve resistance in children 11-12 years old/Jogos para melhorar a resistência em crianças de 11 a 12 anos

necesidad de aprovechar las oportunidades que ofrecen los juegos elaborados pues son una herramienta de trabajo para los profesores en aras de despertar la motivación y el disfrute de los alumnos.

Palabras clave: juegos; eficiencia física; resistencia

Games to improve endurance in children of 11-12 years old

Abstract: The study of the process of development of endurance in children is a very diverse phenomenon which has been addressed by different specialists, likewise, different clinical studies show that the level of development of this motor capacity grows rhythmically and without sudden changes during school age, mainly in the preadolescent stage where it improves considerably. However, the results obtained in the diagnosis of Physical Efficiency, during the post-covid stage, show insufficient levels in the test which typifies this capacity (400-meter race). For this reason, the authors of this investigation elaborated games to improve endurance in 11-12-year-old children. To do this, theoretical methods, such as document review, analysis-synthesis, systemic-structural-functional, were mainly used. As the scientific contribution of the investigation, 16 games were elaborated to develop resistance in the unit Basic Gymnastics that belongs to the subject Physical Education. The general conclusion highlights the need to seize the opportunities afforded by the games since they are useful for teachers to develop motivation and enjoyment of students.

Keywords: games; physical efficiency; endurance

Jogos para melhorar a resistência em crianças de 11 a 12 anos

Resumo: O estudo do processo de desenvolvimento da resistência em crianças é um fenômeno diversificado que vem sendo tratado por diversos especialistas, da mesma forma, diversos trabalhos clínicos mostram que o nível de desenvolvimento desta capacidade cresce ritmicamente e sem saltos bruscos com o passar da idade escolar, acentuadamente melhorado em pré-adolescentes de 11 a 12 anos. No entanto, a realidade apresentada nos resultados do diagnóstico de Eficiência Física, na fase pós-Covid, reflete níveis insuficientes na prova que tipifica essa capacidade (corrida de 400m), ao analisar seus resultados. Considerando o exposto, os autores da pesquisa desenvolveram jogos para melhorar a resistência em crianças de 11 a 12 anos. Para

isso, foram utilizados métodos de nível teórico, dentre os quais se destacam a análise documental, análise e síntese, sistêmico-estrutural-funcional, entre outros. Como contribuição ao trabalho de pesquisa realizado, são oferecidos 16 jogos para o desenvolvimento da resistência na unidade de Ginástica Básica na aula de Educação Física. Conclui destacando a necessidade de aproveitar as oportunidades oferecidas pelos jogos elaborados, uma vez que são uma ferramenta de trabalho para os professores a fim de despertar a motivação e o prazer dos alunos.

Palavras-chave: jogos; eficiência física; resistência

Introducción

La Educación Física, como parte integrante de la formación multilateral y armónica de la personalidad, constituye un proceso pedagógico encaminado al desarrollo, entre otros aspectos, de las capacidades de rendimiento físico del individuo sobre la base del perfeccionamiento morfológico, físico y funcional de su organismo de forma tal que esté en condiciones de cumplir todas las tareas que la sociedad le señale desde el punto de vista laboral, militar y social, es por ello que desde edades tempranas se comienzan a desarrollar habilidades y capacidades motrices, tal y como se escribe en los Programas y Orientaciones Metodológicas de Educación Física (Trujillo et al., 2001).

La misma tiene como finalidad contribuir al desarrollo de los niños, adolescentes y jóvenes mediante las actividades físicas, deportivas y recreativas, además de coadyuvar a la instrucción y la educación de un joven capaz de conducirse activa y conscientemente al servicio de la construcción de la sociedad socialista.

Ruiz (2007) refiere que sus objetivos esenciales van dirigidos fundamentalmente hacia el perfeccionamiento de la capacidad de rendimiento físico de los niños, hacia el fomento de su salud, así como influir en la formación de las cualidades de la personalidad, para ello cuenta con el ejercicio físico como medio fundamental, que influye positivamente en el desarrollo de las capacidades físicas, los hábitos y las habilidades motrices.



Juegos para mejorar la resistencia en niños de 11-12 años de edad/Games to improve resistance in children 11-12 years old/Jogos para melhorar a resistência em crianças de 11 a 12 anos

Dentro de las capacidades físicas y específicamente dentro de las condicionales se encuentra la resistencia, considerada como la base de todas las capacidades físicas, ya que en términos de la propia naturaleza del hombre esta es la capacidad que más necesita un ser humano para vivir, tanto es así que es la última que se pierde. También es cierto, y asumiendo sus argumentos, que su desarrollo depende enormemente de la fuerza que tenga un individuo, sin embargo, al comenzar cualquier tipo de entrenamiento se hace necesario crear una base aerobia en el organismo del atleta y esto sólo es posible gracias al desarrollo de la resistencia.

En 2019, Rubio y Gracia revelaron que los ejercicios de resistencia van a aumentar el contenido de mioglobina muscular entre el 75 % y el 80 %, lo que favorece el almacenamiento de oxígeno, incrementa el número y tamaño de las mitocondrias y aumentan las enzimas oxidativas, de ahí la relevancia de su desarrollo. Esta capacidad física se trabaja en la Educación Física durante la llamada Gimnasia Básica, actualmente reconceptualizándose como Condición Física y mediante el atletismo que utiliza como medio las carreras de corta, media y larga duración. Su influencia en el organismo es altamente valorada al punto de convertirse en un elemento esencial de la enseñanza en la Educación Física.

Sin embargo, no siempre las formas tradicionales de enseñanza logran atraer al alumno a practicar la carrera de resistencia, competir para llegar primero o hacer mejor marca o tiempo. Esto se convierte en un obstáculo cuando el estudiante gusta más de los juegos y los deportes colectivos. Por ello es importante utilizar en las clases las diversas formas y combinaciones de los ejercicios físicos, referidas por Fleitas (1990) pues estas han dado origen a las tres manifestaciones más generalizadas de la ejercitación: el juego, la gimnasia y el deporte.

Métodos

La investigación fue realizada en varias escuelas del territorio provincial, donde se visitaron 27 clases de Educación Física en las cuales se trabajó la resistencia como capacidad física. En la estrategia metodológica seguida durante la investigación fueron utilizados métodos teóricos y empíricos que dieron al traste con el resultado de la misma y los juegos creados. Destacan dentro de ellos el análisis y síntesis, el inductivo-deductivo, el análisis de documentos y la observación, este último aportó los mayores resultados en el proceso investigativo.

Resultados

Durante las 27 observaciones realizadas a clases se pudo constatar la utilización del método de competencias en la totalidad de ellas. En cuanto a la ubicación de esta capacidad en las clases, en el 44,4 % de ellas no se ubicó correctamente dentro del contenido de la parte principal, se constató que la carrera continua de 8 minutos se orientó al inicio de la parte principal y no al final como está orientado.

Otro de los aspectos observados fue la utilización de medios para la realización de los ejercicios, aquí se comprobó que en el 100 % de las clases el medio empleado es la carrera, utilizando diferentes variantes como carrera de media duración a un ritmo variable. Solamente en el 56,6% de las observaciones se constató el empleo del juego para el trabajo de resistencia, utilizando en este caso, el referido en el programa del II ciclo de la enseñanza primaria (Toma la punta).

Discusión

Los articulistas consideran que un nuevo enfoque en la carrera de resistencia en las escuelas debe estar dirigido a ejercer una influencia, no sólo en la condición física y la habilidad motriz, sino a ejercer una influencia educativa integral en la personalidad del alumno, introduciendo en su práctica aspectos lúdicos, de cooperación, de trabajo independiente y en equipos y de obtención de resultados individuales y colectivos.

Además, es importante acotar que la etapa estudiada (9-12 años) está considerada como la mejor etapa del aprendizaje de la infancia, ya que alcanza hacia los 11-12 años de edad su maduración más completa. En este período se promueve la competición, donde el niño siente gran placer por los juegos en grupos o equipos. Realiza todo tipo de ellos con mayores exigencias, se apasionan por medir sus fuerzas con otros compañeros y participan con gran placer en los predeportivos y de capacidades (Watson 2008).

Gutiérrez (2017) reconoce que existen diferentes métodos para el desarrollo de las capacidades condicionales y de manera particular para el trabajo de la resistencia pero, por las características de la edad investigada el método por excelencia indicado es el “método de juego”



Juegos para mejorar la resistencia en niños de 11-12 años de edad/Games to improve resistance in children 11-12 years old/Jogos para melhorar a resistência em crianças de 11 a 12 anos

constituyendo este un recurso metodológico con mayores posibilidades para introducir al niño en el desarrollo de estas capacidades.

De igual manera, Méndez y Méndez (2016) expresan que desde la etapa de educación primaria se deben centrar los esfuerzos en desarrollar una buena condición física general (independiente de la específica que se trabajará en otras etapas) que se caracterizará por un trabajo lo más amplio posible de todos los componentes de la condición física (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad...). Este trabajo inespecífico debería tener una metodología basada en el juego para conseguir los objetivos relacionados con la salud que antes se ha mencionado.

Particularmente, en el sistema de Educación Física cubano las pruebas de Eficiencia Física reflejan el grado de cumplimiento de las normas sociales de desarrollo físico establecidas en una etapa dada atendiendo a las características psicomotrices de las edades, de ahí que sus resultados sean importantes en el diagnóstico del rendimiento motor de los niños y jóvenes en las instituciones escolares.

Teniendo en cuenta que el desarrollo de las capacidades físicas constituye la base para el aprendizaje y el perfeccionamiento de acciones motrices físico-deportivas y que favorece, además, la preparación de los niños desde edades tempranas para su fortalecimiento y desarrollo motor, es que surge la siguiente investigación, pues se evidencia un bajo nivel en las pruebas de eficiencia física realizadas a niños de entre 11 y 12 años, luego de la fase del período pandémico, específicamente en la normalización de la etapa poscovid 19, específicamente en la capacidad de resistencia.

Para ello se persigue resolver esta problemática a partir de las experiencias de los autores, apoyados consecuentemente por una amplia revisión bibliográfica como método fundamental de la investigación, para favorecer el desarrollo de la resistencia en niños/as de 11-12 años de edad de Matanzas.

El propósito fundamental es que estas páginas les permitan a los maestros de Educación Física, no solo comprender la importancia del método del juego para el aprendizaje motor y el desarrollo de capacidades, sino que le hagan reflexionar sobre cómo mejorar su accionar con los alumnos e incorporar los juegos que se presentan para contribuir a una participación más activa y eficiente de los mismos en la clase, en función de su formación integral.

Uno de los medios que facilita el cumplimiento de los objetivos de la clase son los juegos, ellos son una de las formas de ejercitación física que constituye una actividad motriz con características propias y bien definidas. Mediante su utilización en clases, el profesor no solo logra el cumplimiento de los objetivos de manera más atractiva y dinámica sino, que también va a educar en sus alumnos cualidades morales y principios acordes a nuestra sociedad socialista, a la vez que permite que el niño se proyecte espontáneamente, tal y como es en las relaciones interpersonales. El escolar manifiesta sus verdaderas potencialidades mediante el juego.

El material presentado consta de un total de 16 juegos con el objetivo de mejorar la resistencia en niños/as de 11-12 años de edad del municipio de Matanzas, a la vez que se estimula el área de la motricidad, la esfera cognitiva, la de socialización, así como el área del lenguaje y la comunicación.

Los juegos propuestos incluyen algunas actividades relacionadas con elementos representativos de la provincia de Matanzas donde los estudiantes tendrán la posibilidad de reconocer y nombrar sitios que identifican la ciudad. Se incluyen, además, algunos juegos relacionados con la “Tarea Vida” para la protección y cuidado del medio ambiente. Se recomienda su adaptación a entornos similares en otros territorios.

1. Nombre: “Recorre y vence”

Objetivo: Mejorar la resistencia de media duración.

Materiales: Banderitas (para delimitar el área), cronómetro y batón.

Organización: En una hilera lateral al área o terreno.

Desarrollo: A la señal del profesor, los alumnos saldrán trotando por el exterior del área delimita con las banderitas. La arrancada se dará paulatinamente para lograr cierta separación entre los alumnos (1m) logrando así que se cubra todo el terreno. Al sonido del silbato, el estudiante previamente seleccionado debe salir corriendo con mayor rapidez (cambio de ritmo) para tratar de dar una vuelta a la formación y posteriormente entregar el batón a un estudiante seleccionado por él quien realizará la misma acción. El estudiante que entrega el batón ocupa el lugar de este.

Reglas:



Juegos para mejorar la resistencia en niños de 11-12 años de edad/Games to improve resistance in children 11-12 years old/Jogos para melhorar a resistência em crianças de 11 a 12 anos

1. Vencerán todos los estudiantes que logren mantener la carrera durante el tiempo reglamentado otorgándose 1 punto a cada uno.
2. Se otorgará un punto adicional al estudiante que reciba el batón y cubra la distancia requerida con cambio de ritmo en la carrera (mayor velocidad).

Variantes:

Variante 1: Realizar el recorrido ejecutando la carrera en zigzag.

Variante 2: Una vez entregado el batón el estudiante debe perseguir al alumno que realiza la entrega.

2. Nombre: “Toma la delantera”

Objetivo: Mejorar la resistencia de media duración.

Materiales: Banderas, cronómetro, silbato u objeto percutido.

Organización: Se forman dos equipos en hileras, situadas cada una en un extremo del terreno y detrás de una señal.

Desarrollo: A la orden del profesor los integrantes de cada equipo salen trotando, en sentido contrario, alrededor del terreno. Con la nueva señal del profesor el último de cada hilera aumentará el ritmo de pasos y tomará la delantera de su equipo y así sucesivamente hasta que el primer niño/a o capitán vuelva a ocupar su lugar. El profesor indicará el tiempo de duración, así como la frecuencia de salida para tomar la delantera, en correspondencia con los objetivos propuestos.

Reglas:

1. Se otorgará un punto adicional por cada niño/a que primero tome la delantera.
2. Ningún niño/a debe salir antes de la señal.
3. Gana el equipo que mayor cantidad de niños/as mantenga en la carrera y obtengan más puntos adicionales.

3. Nombre: “Drible de persecución”

Objetivo: Mejorar la resistencia de media duración.

Materiales: Balones, silbato, cronómetro.

Organización: Se dividirá el grupo en dos equipos, uno será el perseguido, el otro el perseguidor y cada uno se colocará en su cancha. Cada integrante del equipo perseguidor tendrá un balón.

Desarrollo: A la señal del profesor los integrantes del equipo perseguidor realizarán el drible y se desplazarán hacia la cancha contraria para tratar de tocar a uno de los del equipo perseguido y si lo logran deben darle el balón al equipo contrario convirtiéndose entonces en perseguidores.

Reglas:

1. Gana el equipo que menos jugadores tenga tocados.
2. Ningún niño/a debe dejar de realizar el drible.
3. No deben salir del área delimitada, de hacerlo, aunque no hayan sido tocados, se convierten en perseguidores.

Variante 1: Se mantiene la misma metodología, así como la misma organización, pero los niños/as que no sean tocados tienen derecho a tiro libre.

Variante 2: El juego se puede realizar utilizando otra habilidad deportiva en correspondencia con la unidad que se esté trabajando, ejemplo: conducción del balón en el fútbol.

4. Nombre: “Balón hacia las esquinas”

Objetivo: Mejorar la resistencia de corta duración mediante habilidades específicas de fútbol.

Materiales: Balón, tizas o banderitas para delimitar las esquinas.

Organización: Dispersos, el área se dividirá en dos partes iguales y el terreno estará marcado en las cuatro esquinas.

Desarrollo: El profesor, ubicado en el centro del terreno, lanzará el balón al aire. El niño/a que se apodere del mismo, su equipo se convierte en atacante, luego, a través de la conducción con el interior del pie los niños/as y de los pases, tratarán de llevar el balón hacia una de las esquinas opuestas y detenerla en ese lugar. Los defensores se desplazarán constantemente evitando un pase o la conducción del balón hasta una de las esquinas que ellos defienden.

Reglas:

1. Gana el equipo que logre llevar mayor cantidad de veces el balón hacia las esquinas contraria.
2. Se aplicarán algunas reglas del fútbol.

Variante: Se pueden introducir porterías.



Juegos para mejorar la resistencia en niños de 11-12 años de edad/Games to improve resistance in children 11-12 years old/Jogos para melhorar a resistência em crianças de 11 a 12 anos

5. Nombre: “Te atraparé”

Objetivo: Mejorar la resistencia de media duración.

Materiales: Ninguno.

Organización: Los niños/as dispersos por el área, que serán los atrapados, y un niño/a se quedará para ser el atrapador.

Desarrollo: A la señal del profesor el niño/a que hace la función de atrapador comienza a correr para tratar de tocar a los niños/as que están por toda el área, al niño/a que toque tiene que hacer la función de atrapador así sucesivamente hasta que se termine el tiempo establecido por el profesor.

Reglas:

1. Gana el niño/a que no sea tocado.
2. No se pueden salir del área.

6. Nombre: “Persecución en cadena”

Objetivo: Mejorar la resistencia de media duración.

Materiales: Cronómetro, silbato.

Organización: Dispersos por el área y se selecciona un niño/a para que comience a realizar la cadena.

Desarrollo: A la orden del profesor el niño/a que fue seleccionado comienza a correr detrás de los otros que se encuentran por toda el área a tratar de tocar uno y el que sea tocado le dará la mano a él y los dos sin soltarse las manos deben de seguir tratando de tocar más niños/as para formar una cadena así sucesivamente hasta que todos sean atrapados.

Reglas:

1. Los niños/as que se encuentran en la cadena no pueden soltarse las manos.
2. No se pueden salir del área.

7. Nombre: “Los cazadores”

Objetivo: Mejorar la resistencia de media duración.

Materiales: Portería u otro implemento para ubicar en uno de los extremos de la cancha.

Organización: Los jugadores estarán divididos en dos grupos de diferentes números. Uno de los grupos estará integrado por 5 o 6 miembros que se quedarán y serán los encargados de perseguir al resto del grupo. Se seleccionará un área del terreno que puede ser la portería, un extremo o un

implemento ubicado en la cancha que será el espacio donde se ubicarán los prisioneros hasta que sean liberados.

Desarrollo: A la orden del profesor comenzará la persecución de los cazadores a sus presas.

Reglas:

1. Los niños/as que se encuentran en la cadena no pueden soltarse las manos, ni salirse del área.

8. Nombre: “Saneando nuestras costas”

Objetivo: Mejorar la resistencia de media duración.

Materiales: Figuras de diferentes tipos de desechos realizadas de cartulina, poliespuma, cronómetro, silbato.

Organización: Se forman dos equipos en filas detrás de una línea dibujada en uno de los extremos del área.

Desarrollo: A la señal del profesor, los integrantes de cada equipo saldrán trotando, al sonido del silbato se dirigirán a recolectar la mayor cantidad de desechos que se encuentran ubicados en el terreno, los cuales pueden estar en el piso o en las ramas de árboles pequeños, cercas, etc. Una vez recolectados los objetos deben depositarlos en una cesta ubicada en un extremo del terreno para cada uno de los equipos y posteriormente continuarán la carrera. Culminado el tiempo reglamentado los desechos recolectados por cada equipo serán contabilizados por el profesor y los alumnos con limitaciones para realizar actividad física.

Reglas:

1. Se otorga un punto positivo por cada objeto recolectado.
2. Ningún alumno debe salir antes de la señal, ni parar el trote durante la actividad.
3. Gana el equipo que mayor cantidad de objetos recolecte y que cumpla con el tiempo establecido para la carrera.

Variante: Las figuras pueden tener forma de peces, figuras geométricas, etc., variándole el nombre del juego.



Juegos para mejorar la resistencia en niños de 11-12 años de edad/Games to improve resistance in children 11-12 years old/Jogos para melhorar a resistência em crianças de 11 a 12 anos

9. Nombre: “Matanzas 325”

Objetivo: Mejorar la resistencia de media duración mediante el reconocimiento de sitios emblemáticos de la ciudad de Matanzas.

Materiales: Figuras de cartulina con imágenes de lugares históricos de la localidad, cronómetro y silbato.

Organización: Los niños/as se encontrarán en una fila detrás de una línea de salida previamente delimitada por el profesor.

Desarrollo: Una vez orientada la arrancada por el profesor los niños/as saldrán corriendo en una misma dirección en un área relativamente grande donde se encontrarán situadas diferentes figuras relacionadas con algunos sitios simbólicos del municipio de Matanzas, los que deberán recoger y una vez culminada la carrera, al dar la voz de alto, los identificarán nombrándolos.

Reglas:

1. Los niños/as deben mantener el trote hasta que el profesor oriente la parada.
2. Ganará el estudiante que más figuras recopile durante la carrera e identifique correctamente los sitios.

10. Nombre: “Sendero por el río Canímar”

Objetivo: Mejorar la resistencia de media duración.

Materiales: Aros, viga, vallas, escalera mediana o una silla, figuras de cartón imitando árboles, ríos, un cronómetro y silbato.

Organización: Los niños/as se formarán en una fila detrás de una línea de salida previamente delimitada por el profesor para la arrancada, también pueden ubicarse frontales dispersos. El procedimiento organizativo para la ejecución del juego será el recorrido.

Desarrollo: una vez orientada la arrancada por el profesor los niños/as saldrán corriendo en una misma dirección en un área relativamente grande donde se encontrarán diferentes obstáculos los cuales deben vencer utilizando diferentes variantes de ejercicios (habilidades motrices básicas).

Reglas:

1. Los niños/as deben mantener el trote hasta llegar a la línea de meta.
2. Ganará el estudiante que logre cubrir toda la distancia orientada venciendo los diferentes obstáculos.

11. Nombre: “El arcoíris”

Objetivo: Desarrollar la resistencia de media duración.

Materiales: Cintas o pañuelos de colores.

Organización: Se ubican 4 hileras formadas detrás de una línea de partida. Los participantes llevan una cinta atada a su muñeca, cada hilera lleva el atuendo de diferentes colores.

Desarrollo: A la voz de mando del profesor comienza la carrera alrededor del terreno. El niño que quede rezagado al concluir la primera vuelta su equipo abandonará el juego y así sucesivamente hasta quedar un equipo ganador.

Regla: Se debe correr por las afueras del terreno y nunca atravesar el centro del mismo.

12. Nombre: “Los cazadores”

Objetivo: Desarrollar la resistencia de media duración.

Materiales: Portería, silbato, cronómetro.

Organización: Dispersos.

Desarrollo: Los niños/as se dividen en dos grupos de diferentes números de jugadores. Uno de los grupos debe estar integrado por 5 o 6 miembros que se quedarán y perseguirán al resto del grupo. En el área se ubicará un lugar que puede ser una portería, un árbol, etc., que será el lugar destinado para ubicar a los prisioneros una vez capturados. Cuando un compañero sea capturado por uno de los atrapadores, se ubicará en el sitio seleccionado y deberá agarrar con una de sus manos este lugar y con la otra la mano de otro alumno capturado y así sucesivamente. Los prisioneros serán salvados cuando uno de los alumnos no capturados toca la cadena que forman los atrapados. El juego finaliza cuando todos los niños/as sean atrapados.

Regla: No escapar de la cadena sin ser salvados por un compañero.

13. Nombre: “La captura musical”

Objetivo: Desarrollar la resistencia de media duración.

Materiales: Reproductor de sonido o instrumento musical para marcar el ritmo de la carrera y figuras de notas musicales.

Organización: Dispersos.



Juegos para mejorar la resistencia en niños de 11-12 años de edad/Games to improve resistance in children 11-12 years old/Jogos para melhorar a resistência em crianças de 11 a 12 anos

Desarrollo: Cinco alumnos que serán los perseguidores y que se reconocerán por las notas musicales que llevarán en sus manos, deben atrapar al resto de los compañeros tocándolos con las notas. Tanto los perseguidores como los perseguidos deben ajustar su ritmo de carrera a la música o sonido que escuchan.

Reglas:

1. Ir siempre al ritmo de la música o el sonido realizado por un instrumento musical
2. Ganará aquel estudiante que logre no ser atrapado por los perseguidores durante el tiempo de realización del juego

Variante: Variar el número de cazadores.

14. Nombre: “Perseguir al motivo”

Objetivo: Mejorar la resistencia de media duración.

Materiales: Cronómetro.

Organización: Dispersos.

Desarrollo: Los niños/as estarán distribuidos por el terreno corriendo a un ritmo suave. El profesor dará un motivo de persecución al que tendrán que perseguir los demás alumnos. Por ejemplo: a perseguir a todos los que tengan camiseta blanca...etc.

Reglas:

1. Los estudiantes deben estar atentos a las órdenes de profesor.
2. Solamente deberán atrapar al motivo indicado.
3. El estudiante que no logra atrapar el motivo será declarado perdedor.

Variante: Cambiar los motivos de persecución.

15. Nombre: “El cocodrilo salió del pantano”

Objetivo: Mejorar la resistencia de corta duración.

Materiales: Caretas de cartulina que tipifiquen cocodrilos.

Organización: Frontal fila.

Desarrollo: En uno de los extremos del área se sitúa un estudiante que será el cocodrilo, en el otro extremo se sitúa el resto del grupo. A la señal: el cocodrilo salió del pantano, este y sus víctimas deben cambiar de lado siendo el momento en que el cocodrilo irá a cazar su presa. A medida que las presas sean capturadas se convertirán en cocodrilos cazadores. El juego continuará su

desarrollo sin interrupciones, retomando rápidamente las formaciones con la incorporación de los nuevos cocodrilos para capturar sus presas.

Regla: Los cocodrilos solamente podrán capturar a sus presas en el momento en que se crucen con ellas una vez dada la señal.

Variante:

1. Variar las formas de desplazamiento.
2. Variar el número inicial de cocodrilos.

16. Nombre: “Anota y gana”

Objetivo: Mejorar la resistencia de media duración.

Materiales: Pequeñas porterías o vallas y un balón o disco volador.

Organización: Dispersos organizados en dos equipos.

Desarrollo: Se forman grupos entre 6 y 8 miembros. Cada equipo mediante desmarques y pases precisos debe introducir el disco volador o el balón en la zona de gol del equipo contrario (una valla que sirva de portería).

Reglas:

1. No se puede correr cuando se tenga el disco o balón en posesión.
2. No se puede quitar el disco o balón cuando este implemento está en manos de otro jugador.

Variante: Utilizar otro medio como móvil del juego, ejemplo: pelota de tenis, etc.

Indicaciones generales:

1. El juego debe adecuarse al nivel físico e intelectual de los alumnos.
2. Las condiciones externas para la realización del juego deben estar preparadas con anticipación (materiales o implementos).
3. En el juego deben participar la mayor cantidad de alumnos posible.
4. Los objetivos y reglas del juego deben ser asimilados por los participantes antes de comenzar y ser observados estrictamente durante su realización.
5. Los materiales necesarios para su ejecución serán elaborados por los profesores y estudiantes con limitaciones para la actividad física, los que podrán ser evaluadas con esta actividad.



Juegos para mejorar la resistencia en niños de 11-12 años de edad/Games to improve resistance in children 11-12 years old/Jogos para melhorar a resistência em crianças de 11 a 12 anos

6. En el caso de que el juego se realice por equipos, estos deben ser iguales en número y posibilidades físicas.
7. Las explicaciones sobre los objetivos y las reglas deben ser claras y breves, de ser necesario se realizará una prueba anterior.
8. El tiempo de duración de los juegos puede variar entre los 7 a 9 minutos en dependencia de la etapa en que estos sean utilizados.
9. Al terminar el juego deben darse sus conclusiones señalando y estimulando al ganador y planteando los aspectos positivos y negativos observados durante la actividad.

Conclusiones

Los juegos elaborados se convierten en una herramienta de trabajo para los profesores de Educación Física, su incorporación en clases ejercerá una influencia positiva en la condición física de los alumnos de 11-12 años, en el desarrollo de las capacidades físicas, específicamente en la resistencia y en la educación integral de la personalidad del niño/a, introduciendo en su práctica aspectos lúdicos, de cooperación de trabajo independiente y en equipos.

Referencias

- Fleitas, I. (1990). Teoría y práctica general de la Gimnasia. ENPES.
- Gutiérrez, M. (2017). El juego: Una herramienta importante para el desarrollo integral del niño en Educación Infantil. [Tesis de Grado, Universidad de Cantabri]. <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/11780/RuizGutierrezMarta.pdf?sequence=1>.
- Méndez, J. B. y Méndez, E. M. (2016). Educación, Actividad Física y Deportes. Universidad Técnica del Norte. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/5115>
- Rubio del Peral, J. A. y Gracia, M. S. (2019). Ejercicios de resistencia en el tratamiento y prevención de la sarcopenia en ancianos. *Gerokomos* 29 (3), 133-137. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1134-928X2018000300133
- Ruiz, A. (2007). *Teoría y metodología de la Educación Física y el deporte escolar*. Editorial Aplusele.

Marlon Carlos González Gallardo
Aida Iris Medina Uribe Echavarría
Mercedes Estupiñán González

Trujillo, O., Leal, H., Hernández, N., Medina, C., Valdés, J., García, E., Fernández, V., Cuesta, Z., Béquer, M.T., Ramírez, X., Valdés, M., Carpio, N., Santamaría, O., Benítez, Ramos, R., Torres, M., Sentmanat, A., Berroa, M., González, M., Forte, N. (2001). *Programas y Orientaciones Metodológicas de Educación Física. II Ciclo de la enseñanza primaria*. Editorial Deportes.

Watson, H. (2008). *Teoría y práctica de los juegos*. Editorial Deportes.