

# CONJUNTO DE JUEGOS PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN NIÑOS DE 5º GRADO DE LA ESCUELA PRIMARIA "26 DE JULIO". PARTE II

MSc. Aida Iris Medina Uribe - Echevarría<sup>1</sup>, Est. Marlon Carlos González  
Gallardo<sup>2</sup>,

1. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”, Vía  
Blanca Km.3, Matanzas, Cuba. [aida.medina@umcc.cu](mailto:aida.medina@umcc.cu)

2. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”, Vía  
Blanca Km.3, Matanzas, Cuba.

## Resumen

El estudio del proceso de desarrollo de las capacidades condicionales en los niños ha sido tratado por diferentes especialistas de la esfera de la Educación Física, sin embargo debemos señalar que independientemente del tratamiento que debe recibir este aspecto a través de las clases de Educación Física resulta insuficiente el nivel de rendimiento motor mostrado por mucho de los escolares, resultados que se han podido constatar al analizar las pruebas de Eficiencia Física orientadas por el departamento de Educación Física del INDER. Por lo anterior expuesto el autor de esta investigación se propuso elaborar un conjunto de juegos para mejorar las capacidades condicionales en niños de 5 to grado de la escuela primaria 26 de Julio. La estrategia investigativa trazada partió de un estudio teórico y crítico de la bibliografía, posteriormente se realizó un diagnóstico de la realidad escolar, auxiliándose de métodos de investigación científica. La investigación aporta como elemento novedoso un conjunto de juegos para mejorar las capacidades condicionales en las edades de 9-10 años en virtud de alcanzar mejores niveles de Eficiencia Física durante la aplicación de los test realizados para medir el rendimiento motor del grupo etéreo.

**Palabras claves:** *Capacidades condicionales, eficiencia física, juego*

---

## Introducción

A partir de la situación problemática que origina la investigación, el autor profundiza en el objeto de estudio y obtiene a través de un diagnóstico los fundamentos que demuestran la necesidad de la presente investigación, en la que se obtiene como resultado científico un conjunto de juegos.

### Diagnóstico de la situación:

En el sistema de Educación Física cubano las pruebas de Eficiencia Física juegan un papel importante en el diagnóstico del rendimiento motor de nuestros niños, además sirven de herramienta para la detección temprana de posibles talentos. A partir de la importancia que reviste el desarrollo de las capacidades condicionales en la preparación de nuestros niños desde edades tempranas para su fortalecimiento y desarrollo motor es que surge la siguiente investigación a partir de que se ha evidenciado que resulta insuficiente el nivel de eficiencia física mostrado por mucho de nuestros escolares resultados que se han podido constatar al analizar las pruebas de Eficiencia Física orientadas por el departamento de Educación Física del INDER.

Es conocido que existen diferentes métodos para el desarrollo de las capacidades condicionales pero por las características de la edad investigada el método por excelencia indicado es el "método de juego" constituyendo este un recurso metodológico con mayores posibilidades para introducir al niño en el desarrollo de estas capacidades.

### Objetivo:

1. Proponer un conjunto de juegos para mejorar las capacidades condicionales en niños de 5 to grado de la escuela primaria 26 de Julio.

### Criterio de selección de los juegos:

1. Los juegos seleccionados para cada clase deben estar en correspondencia con los objetivos que se persiguen alcanzar, así como con el grado de desarrollo de las capacidades físicas que posean los alumnos.
2. Que sean juegos eminentemente participativos.
3. Que su realización no requiera locales especiales y los medios para su desarrollo deben ser de bajo costo, fácil manejo y sin peligro.

4. Los juegos deben ser sencillo en las reglas para que puedan ser entendidos e interpretados fácilmente.
5. Que los juegos gusten y motiven a los niños para su ejecución.

Funciones principales del profesor al utilizar los juegos:

1. Establecer el orden de los juegos.
2. Proponer e incitar el juego de manera no directa.
3. Mantener la motivación del alumno.
4. Servir de juez imparcial.
5. Demostrar cada juego a desarrollar y explicar de forma clara las reglas de estos.
6. Observar a cada jugador, su nivel de participación e integración para que todos venzan los objetivos trazados.

Estructura del contenido:

1. El número de jugadores puede variar para cada juego.
2. Las reglas de los juegos deben mantenerse para todos los participantes.

Indicaciones generales:

1. En el caso de los juegos de resistencia, la duración de los mismos, estará en correspondencia con la edad o el grado en el que se esté trabajando, variando el tiempo de la carrera según los objetivos del grado.
2. El juego debe adecuarse al nivel físico de los alumnos.
3. Las condiciones externas para la realización del juego deben estar preparadas con anticipación.
4. En el juego deben participar la mayor cantidad de alumnos posible.
5. Los objetivos y reglas del juego deben ser asimilados por los participantes antes de comenzar el juego y ser observados estrictamente durante su realización.
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.

- Al terminar el juego deben darse sus conclusiones señalando y estimulando al ganador y planteando los aspectos positivos y negativos observados durante la actividad.

## Desarrollo

Descripción de los juegos para mejorar el desarrollo de las capacidades condicionales (fuerza, rapidez y resistencia) en niños de 5 to grado de la escuela primaria " 26 de Julio"

### Juegos para el desarrollo de la rapidez

#### 1. Nombre del juego: A llenar la cesta"

Objetivo: Mejorar la rapidez de desplazamiento.

Organización: Se forman varios equipos en hileras, separados entre sí y se colocan detrás de la línea de salida. Al frente, a 10 m de cada equipo, se sitúa una cesta. A cada niño se le entrega un objeto pequeño que lo identificará (pelotas pequeñas, tarjetas de colores, bloques, etc.).

Desarrollo: A la orden de la maestra, todos los niños que posean el objeto orientado salen corriendo y depositan el mismo en la cesta; regresan y forman nuevamente la hilera.

Reglas: Gana el equipo que más puntos acumule por llegar la mayor cantidad de sus miembros de primero a colocar el objeto.

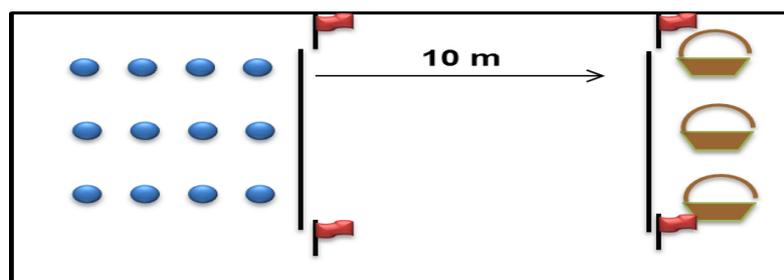


Figura 1. Juego "A llenar la cesta"

#### 2. Nombre: ¿Qué hora es señor lobo?

Objetivos: Mejorar la rapidez de desplazamiento y de reacción.

Medios: tizas.

Forma de organización: Los alumnos estarán dispersos por un área limitada. Un alumno hace de lobo. Se delimitará otra área que será la jaula de los corredores que sean cazados por el lobo.

Desarrollo: El alumno que hace de lobo se pasea por el área de juego. El resto de los alumnos (corredores) le siguen y le preguntan, ¿qué hora es señor lobo? El lobo contesta una hora cualquiera (en varias ocasiones) y cuando estime conveniente responde a la pregunta de la forma siguiente: es hora de almorzar, es hora de desayunar, de merendar o de comer (una de ellas), esa es la señal de aviso para que el resto de los jugadores corran ya que el lobo tratará de cazar el mayor número posible de ellos. Los corredores no tienen lugar donde refugiarse y tienen que huir hasta que den las 12 horas. Para ello el profesor va marcando con palmadas, claves u otro instrumento percutido hasta contar 12. Los alumnos al ser tocados se colocan dentro de la jaula. Posteriormente el profesor cuenta a los jugadores cazados. Para repetir el juego se designa otro lobo. Todo alumno que no haya sido atrapado se considera ganador.

Regla: Los corredores que salgan fuera del área se consideran atrapados.

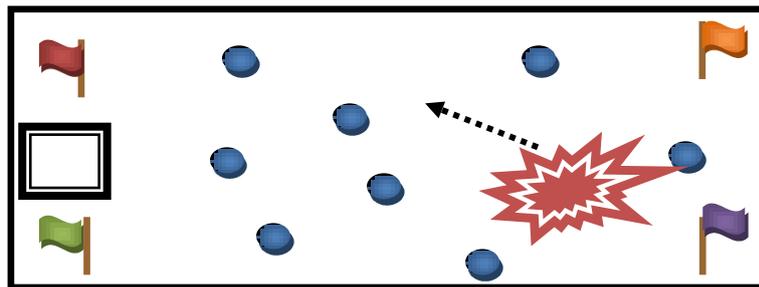


Figura 2. "Juego ¿Qué hora es señor lobo?"

3. Nombre: Encuentra tu pareja.

Objetivo: Mejorar la rapidez de desplazamiento y de reacción.

Medios: Parejas de tarjetas en colores o cintas de colores.

Forma de organización: Dispersos.

Desarrollo: Mientras los niños se desplazan libremente por el área, la maestra distribuye parejas de cintas, banderitas o tarjetas de igual color, una a cada niño. A la señal, ¡Busca la pareja!, cada niño busca al compañero que tiene el objeto igual al suyo. En cada realización (desplazamiento), la maestra va intercambiando los materiales para que los niños tengan que orientarse nuevamente.

Regla: Los niños deben mantenerse realizando la carrera o caminando hasta que la maestra oriente.

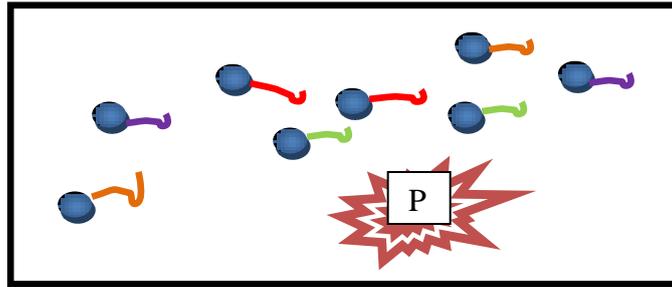


Figura 3. "Juego encuentra tu pareja"

4. Nombre: "Persecución en fila".

Objetivo: Mejorar la rapidez de desplazamiento.

Medios: Tizas, banderitas.

Organización: Se trazan dos líneas de partida (A y B) paralelas y con una separación de 5 metros; a 15 metros de B una línea de llegada. Los alumnos formados en filas, divididos en dos equipos (A y B) se ubican sobre las líneas respectivas: el A en posición de pie; el B en la posición que indique el profesor (cuclillas, sentados, de espaldas, etc.)

Desarrollo: A la señal del profesor comienza la persecución, donde los alumnos del equipo A (perseguidores) tratarán de tocar a los alumnos del equipo B (perseguidos) antes de llegar a la línea de llegada. Después de cada repetición, los perseguidores pasan a ser perseguidos y viceversa. Cada perseguido tocado antes de la línea de llegada, representa un punto para los perseguidores. Gana el equipo que más puntos acumule.

Regla: El alumno que salga adelantado a la señal del profesor, representa un punto para el equipo contrario.

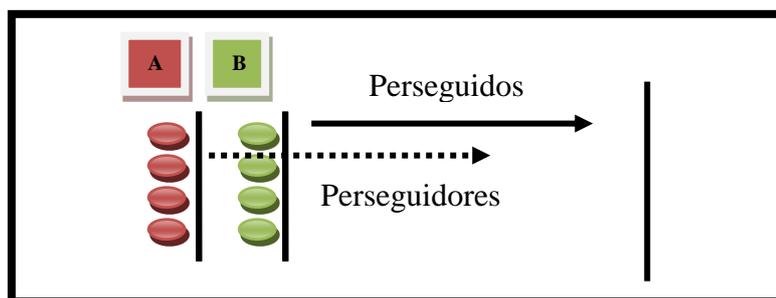


Figura.4 Juego "Persecución en fila".

5. Nombre: "Cambia de lugar".

Objetivos: Mejorar la rapidez de reacción.

Medios: Tizas, banderitas.

Organización: Se forman dos filas situadas frente a frente detrás de una línea con una separación determinada por el profesor.

Desarrollo: A la señal del maestro, los alumnos de ambas filas corren para cambiar sus puestos. Gana el equipo que llegue y forme primero.

Regla: Al hacer el cambio de lugar, los niños no deben tocarse entre sí.

Variante: Cambiar la posición de salida de los alumnos para realizar la carrera (sentados, acostados).

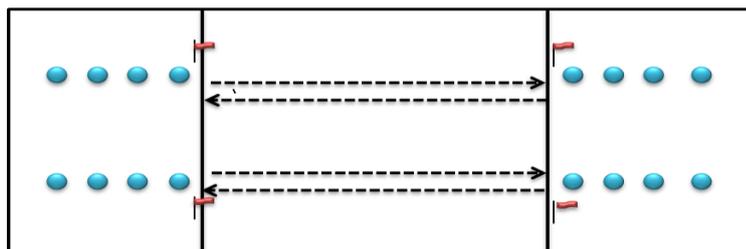


Figura 5. Juego "Cambia de lugar".

Juegos para el desarrollo de la fuerza

1. Nombre del juego: "Lanzar al cesto"

Medios: Pelotas rellenas con arena.

Objetivo: Mejorar la fuerza de brazos.

Forma de organización: Se organizan los niños en dos hileras, a una distancia moderada de 5 metros se coloca un cesto o caja frente a cada una de ellas, el primer niño tendrá una pelota en la mano.

Desarrollo: Al sonido de la palmada del profesor el primer niño lanzará la pelota elevando el brazo por encima del hombro y desde atrás lanzará al cesto, luego irá caminando a recogerla y se la entregará al próximo compañero. Gana el equipo que más pelotas enceste.

Reglas:

- La pelota hay que lanzarla hacia el cesto o caja.
- El siguiente niño no puede salir hasta que el compañero le entregue el objeto en la mano.

Variante: El juego puede realizarse con pelotas de otros tamaños y peso.

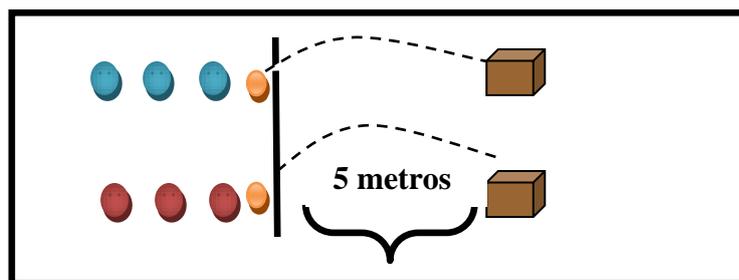


Figura 6. Juego "Lanzar al cesto"

## 2. Nombre del juego: "Arrástrate y carga "

Medios: Banderitas o conos

Objetivo: Mejorar la fuerza.

Forma de organización: Se organizan los niños en parejas (dichas parejas deben ser homogéneas), formados en dos hileras, a una distancia moderada de 2 metros se coloca un cono o banderita para indicar que cambiarán de habilidad.

Desarrollo: Al sonido de la palmada del profesor el primer alumno saldrá realizando arrastre en cuadrupedia, una vez llegado a la marca trasportará dos balones medicinales ubicados en el área hasta la meta, el transporte no se podrá realizar de manera simultánea

Reglas: Gana el equipo que logre completar primero dicho recorrido.

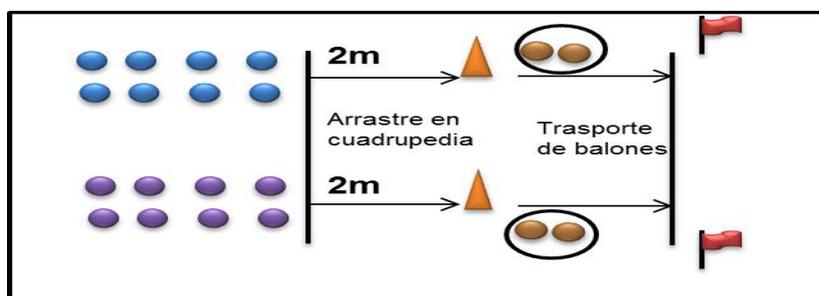


Figura 7. Juego "Arrástrate y carga "

## 3. Nombre del juego: "Salta, salta sin parar "

Medios: Aros, banderitas, conos

Objetivo: Mejorar la fuerza de los miembros inferiores.

Forma de organización: Se organizan los niños en hileras, a una distancia moderada de 2 metros se coloca un aro, posteriormente se ubicarán varios conos, de manera consecutiva a una distancia de medio metro, finalmente se colocará un estudiante en la posición de flexión al frente y abajo (tronco)

Desarrollo: Al sonido de la palmada del profesor el primer saldrá corriendo hasta el aro ubicado a una distancia de dos metros aproximadamente, ahí realizará una cuclilla, salto arriba y caerá en cuclilla nuevamente, seguirá corriendo hasta llegar a los conos donde realizará saltos al frente de forma consecutiva con ambas piernas unidas, continuará la carrera y finalmente realizará un salto con apoyo con piernas en esparranca, llegará a la meta y regresará corriendo a la formación para que los integrantes del equipo realicen el recorrido.

Reglas: Gana el equipo que logre completar primero dicho recorrido.

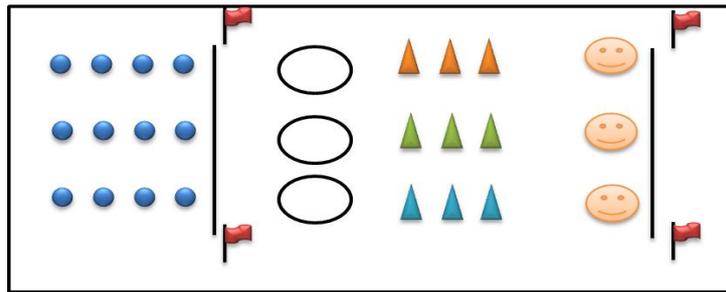


Figura 8. Juego "Salta, salta sin parar"

Leyenda:  
 ---Alumno ubicado en la posición de flexión al frente y abajo

4. Nombre del juego: "Transporta, carga y empuja"

Medios: Balones y pomos rellenos de arena, caja de cartón rellena, banderitas

Objetivo: Mejorar la fuerza.

Forma de organización: Se organizan los niños en hileras, a una distancia de 3 metros se coloca un aro con pomos y balones rellenos de arena, posteriormente se ubicará otro aro y seguidamente una caja de cartón rellena.

Desarrollo: Al sonido de la palmada del profesor el primer alumno saldrá corriendo hasta el aro ubicado a una distancia de 3 metros aproximadamente, ahí realizará el transporte de los balones y pomos de uno en uno hasta la próxima marca, seguidamente continuará la carrera para posteriormente empujar la caja hasta la banderita que delimita el terreno finalizará el recorrido y regresará a la formación inicial corriendo.

Reglas: Gana el equipo que logre completar primero dicho recorrido.

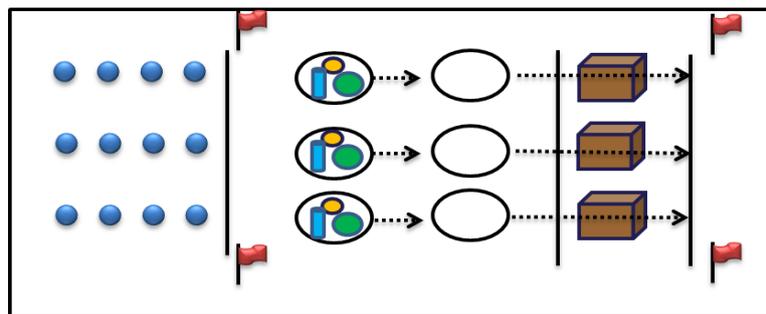


Figura 9. Juego "Transporta, carga y empuja"

5. Nombre: "Derriba al enemigo"

Objetivo: Mejorar la fuerza de brazos.

Medios: Pelotas pequeñas o saquitos rellenos y láminas con un barco, avión, tanque, etc. que sirva de diana montada en una cartulina de 50 centímetros cuadrados.

Organización: Se forman varios equipos en hileras detrás de una línea trazada en el piso. A una distancia determinada por el profesor y a un metro del suelo, se coloca una diana para cada equipo y se sitúa un alumno detrás de esta. El primer alumno de cada hilera sostiene la pelota en la mano.

Desarrollo: A la señal del profesor, el primer alumno de cada hilera ejecuta un lanzamiento tratando de dar en la diana y corre a sustituir al alumno que está detrás de esta, quien recoge la pelota, corre a entregarla al que sigue y se incorpora al final de la hilera. El profesor anota los tantos que suman los blancos tocados.

Regla: Gana el equipo que más puntos acumule.

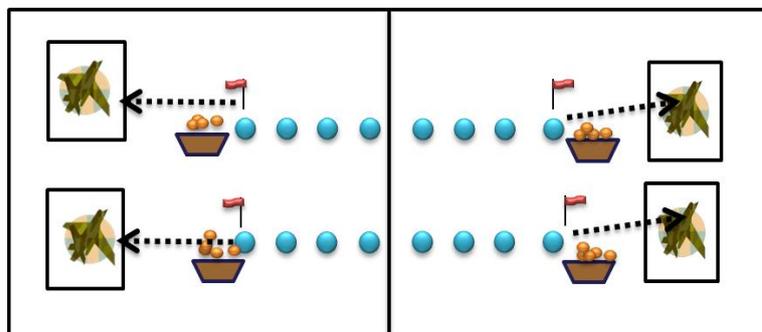


Figura 10. Juego "A batir al enemigo".

Juegos para el desarrollo de la resistencia

1. Nombre: "El recolector de frutas".

Objetivo: Mejorar la resistencia.

Medios: Figuras de diferentes tipos de frutas realizadas de cartulina, poli espuma, etc.

Organización: Se forman una fila detrás de una línea dibujada en uno de los espacios del área.

Desarrollo: A la orden de comenzar el juego, los integrantes salen corriendo en forma de trote e irán recolectando la mayor cantidad de frutas que se encuentran ubicadas en el terreno, las cuales pueden estar en el piso o en las ramas de árboles pequeños, cercas, etc. Una vez recolectadas 5 frutas deberán depositarlas en una cesta ubicada en un extremo del terreno, las que serán contabilizada por un monitor contando la cantidad de frutas recogidas por cada alumno, y continuarán realizando la misma actividad hasta que el profesor indique detener el trote.

Reglas:

- Se otorga un punto positivo por cada fruta recolectada.

- Ningún alumno debe salir antes de la señal y ni debe para el trote durante la actividad.
- Gana el alumno que mayor cantidad frutas recolecte y que cumpla con el tiempo establecido para la carrera.

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

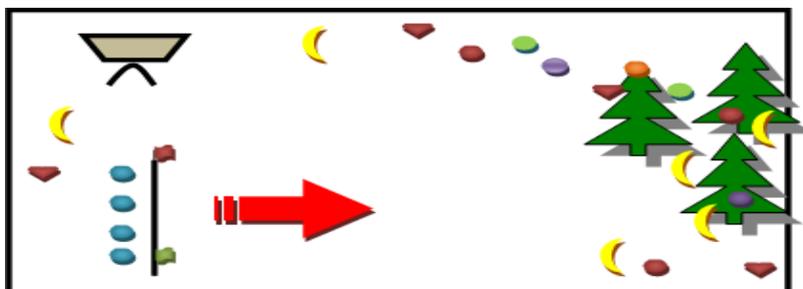


Figura 11. Juego " El recolector de frutas".

## 2. Nombre: Conociendo a Matanzas.

Objetivo: Mejorar la resistencia.

Medios: Figuras de cartulina con imágenes de lugares históricos de la localidad.

Organización: Los alumnos se encontraran en una fila detrás de una línea de salida previamente delimitada por el profesor.

Desarrollo: Una vez orientada la arrancada por el profesor los alumnos 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 el profesor, los identificarán nombrándolos.

Reglas:

- Los alumnos deben mantener el trote hasta que el profesor oriente la parada.
- Ganará el estudiante que más figuras recopile durante la carrera e identifique correctamente los sitios.

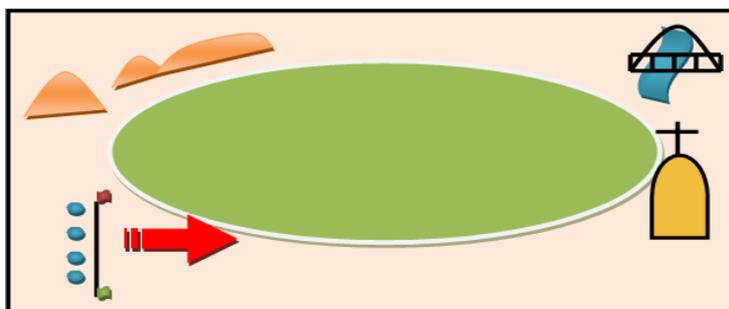


Figura 12. Juego "Conociendo a Matanzas"

### 3. Nombre: "Carrera a campo travieso".

Objetivo: Mejorar la resistencia.

Medios: Ninguno.

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

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

Reglas:

- Los alumnos deben mantener el trote hasta llegar a la línea de meta.
- Ganará el estudiante que logró cubrir toda la distancia orientada.

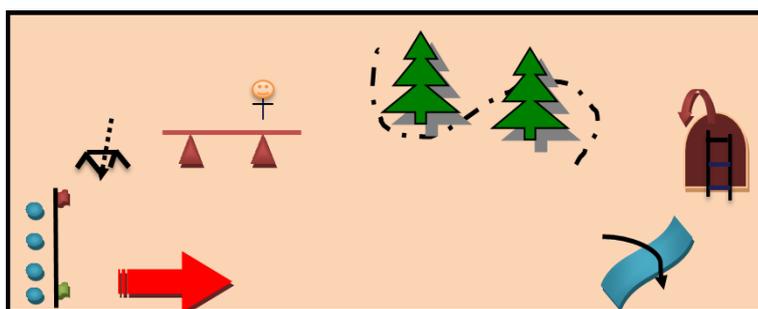


Figura 13. "Carrera a campo travieso".

### 4. Nombre: "Persecución libre".

Objetivo: Desarrollar la resistencia.

Medios: Ninguno.

Organización: En un área limitada se ubican varios grupos de cuatro alumnos numerados.

Desarrollo: A una señal, cada alumno debe perseguir al que tiene el número que le sigue. Se puede correr libremente en cualquier dirección, pero agarrar sólo al alumno correspondiente al mismo grupo. Posteriormente puede repetirse con los ganadores de cada grupo, que será el primero que agarre a su rival.

Regla:

- Los estudiantes no pueden dejar de realizar la carrera hasta que el profesor oriente la

culminación del juego.

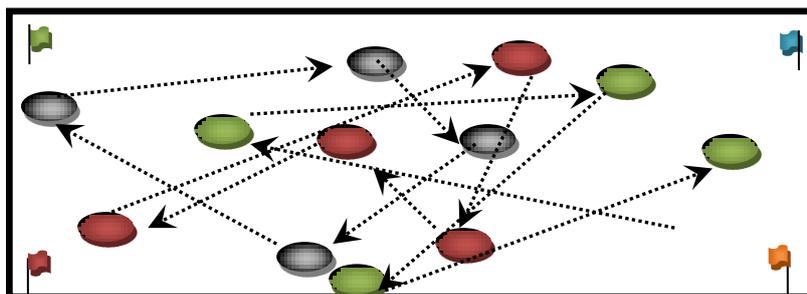


Figura 14. Juego "Persecución Libre"

5. Nombre: "El abanico".

Objetivo: Desarrollar la resistencia.

Medios: 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.

Bibliografía:

COLECTIVO DE AUTORES. Ministerio de Educación Programas y Orientaciones Metodológicas de Educación Física. I Ciclo de la enseñanza primaria. La Habana, Editorial Deportes. INDER. (2001).

FLEITAS DÍAZ, ISABEL et al. Teoría y práctica general de la Gimnasia. La Habana, Ed. ENPES (1990)

TORRENS CASADO, A. Manual de juegos para mejorar las capacidades condicionales en niños/as de 8 a 11 años de la enseñanza primaria Tesis de Diploma. Matanzas UCCFD "Manuel Fajardo" (2012).

WATSON, H. Teoría y práctica de los juegos. Ciudad de la Habana, Ed Deportes. (2008)