

# PROPUESTA DE JUEGO ALTERNATIVO: MOVING GAME

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL  
DEPORTE (CAFD)

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNANDEZ (ELCHE)

ALUMNO: EMMANUEL PELLICER GUALDE  
TUTORA: MARÍA CELESTINA MARTÍNEZ GALINDO

## CONTENIDO

<b>CONTEXTUALIZACIÓN</b> .....	2
<b>PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN</b> .....	3
<b>REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA</b> .....	5
PUNTO DE PARTIDA: PATOLOGÍAS Y ACTIVIDAD FÍSICA .....	5
LA ADOLESCENCIA, ETAPA DE CAMBIOS .....	6
EDUCACIÓN .....	6
MOTIVACIÓN .....	7
JUEGO COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA .....	7
<b>DISCUSIÓN</b> .....	9
<b>PROPUESTA PRÁCTICA</b> .....	9
JUSTIFICACIÓN DEL JUEGO CREADO: MOVING GAME .....	9
CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO .....	10
¿EN QUÉ CONSISTE? .....	10
¿CÓMO SE JUEGA? .....	11
MEDIADOR .....	13
TERRENO DE JUEGO .....	13
MATERIALES .....	13
DURACIÓN .....	14
REGLAMENTO BÁSICO Y PENALIZACIONES .....	14
EQUIPOS IMPARES .....	14
<b>CONCLUSIONES</b> .....	14
<b>PERSPECTIVAS FUTURAS</b> .....	15
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	15
<b>ANEXOS</b> .....	18
1. LIBRO DE JUEGOS .....	18

## CONTEXTUALIZACIÓN

En los últimos tiempos ha habido un aumento en el interés por analizar las variables que inciden en la **salud de los adolescentes** debido a los últimos datos recogidos por la OMS (2021) según los cuales ha aumentado un 18% los problemas relacionados con la obesidad; un 4,6% los problemas relacionados con la ansiedad; un 2,8% los problemas relacionados con la depresión y un 2,4% las tendencias suicidas en los adolescentes. En concreto, estos últimos están generando una importante alarma en los especialistas y educadores debido a su notorio incremento.

De todos es sabido que la **adolescencia** es una etapa de cambios biológicos, psicológicos y sociales. Cambios que, debido a las escasas experiencias vitales con las que cuentan y a las influencias de medios de comunicación, redes sociales, etc., les están provocando un cúmulo de **problemas emocionales y conductuales** (Zurita-Ortega et al., 2019), además de venir de una educación basada en la sobreprotección, aunque si bien, este no es el motivo de este trabajo.

Unido a estos problemas de salud emocional, se añade el ya arrastrado desde hace tiempo problema del **sedentarismo**. Y es que, los cambios a los que la sociedad se ha sometido en los últimos tiempos relacionados con el avance de las tecnologías no solo han influido a nivel emocional, sino también a nivel físico, al disminuir el tiempo de movimiento de los adolescentes. Según Jackson (2003), la amplia gama de equipos electrónicos en las viviendas ha reducido de forma drástica las necesidades de desarrollar trabajo físico y han fomentado el sedentarismo ya que tienen un uso del ocio muy tecnológico y poco físico (Jackson et al., 2003).

Para combatir estos problemas disponemos de una herramienta fundamental, la **actividad física**. Así como de un entorno propicio para utilizarla, la educación, debido a su carácter obligatorio durante una parte importante de la vida de las personas. Se hace necesario, por tanto, formar a los docentes y adaptar los programas para intentar combatir estos dos grandes problemas que nos ocupan en la actualidad: el **sedentarismo** y la **depresión**. O, lo que es lo mismo, y en positivo, fomentar la **salud física y mental**.

A su vez, para poder alcanzar estas metas, desde la educación física disponemos de otra herramienta fundamental para poder fomentar la práctica física, siendo ésta el **juego**. El juego es una actividad instintiva e imitativa y permite preparar las capacidades para la vida adulta. Es, por lo tanto, inherentemente un proceso de aprendizaje (Michinck et al., 2006), porque provee las claves para comprender los significados de la cultura, así como también la resolución de problemas. Por ende, es una condición de desarrollo, ya que, *“en sus diversas manifestaciones, favorece el crecimiento, la afirmación de uno mismo, la confianza en los demás, la curiosidad, el deseo incesante de explorar, la creatividad”* (Borghi, 2012).

Además, si atendemos al nuevo marco legislativo, **LOMLOE** y decretos curriculares de la Comunidad Valenciana (**Decreto 107/2022** y **108/2022**, para ESO y BAT, respectivamente), se trata de un recurso que se puede aplicar para garantizar la consecución de las **5 competencias específicas** recogidas para la materia de educación física y, con ello, garantizar el desarrollo competencial y el perfil de salida establecido por la LOMLOE, así como los **ODS 3** (naturaleza por el reciclaje), **4** (educación de calidad) y **10** (igualdad).

De forma más específica, dentro de la diversidad de contenidos que se pueden abordar como juegos, frente a los tradicionales, se hace necesario dar un paso más allá y presentar al alumnado **juegos alternativos** ya que nos van a permitir ofrecer nuevas posibilidades educativas, recreativas, de ejercicio y diversión, evitando la rutina y la poca motivación que puede producir la práctica única y reiterada de deportes convencionales (Aramburu Rivera & Vilchez Sampi, 2020). Además, el hecho de que no se conozcan hace que todos partan del mismo nivel, fomentando con ello la inclusión, coeducación e individualidad que establece el **decreto 109/2018** y el **diseño universal del aprendizaje** (DUA).

De esta manera, mediante este trabajo, se pretende como **objetivo principal** crear una alternativa para mejorar la salud física, psíquica y social de los adolescentes mediante un juego alternativo donde trabajen las capacidades físicas y las cualidades motrices de forma cooperativa fomentando con ello la convivencia en el aula, el disfrute por la práctica de actividad física y con ello, la adherencia futura.

## PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN

El procedimiento de revisión se realizó por medio del **método Prisma**. La primera fase consistió en identificar y compilar la información necesaria que considerase por una parte la salud en la adolescencia, el juego y los juegos alternativos como eje central, situándolo en diferentes contextos y ámbitos de la sociedad, especialmente el ámbito educativo. Con ello, se pretendía que esta búsqueda sirviera de base de referencia sobre la cual desarrollar la contextualización y revisión del presente trabajo, así como para llevar a cabo la propuesta de intervención. Para ello, se realizaron 3 bloques de búsqueda bibliográfica (ver tablas 1, 2, 3).

El periodo de búsqueda bibliográfica se comprendió entre **el 01-02-2023 al 31-02-2023**, que concluyó una vez se recopilaron los estudios y materiales necesarios. Las fechas de publicación de los distintos artículos se ubican temporalmente entre los años 2019 y 2023, aunque si bien, no se descartaron trabajos anteriores a dichas fechas ya que nos servirá para el uso de definiciones y conocimiento profundo del tema, todo esto apoyado por la literatura más novedosa en el proceso de revisión.

Para realizar la búsqueda sobre la literatura científica y la bibliografía relevante sobre el tema a tratar se utilizaron diferentes **bases de datos científicas** donde poder encontrar la información necesaria. Las bases de datos utilizadas fueron las siguientes:

- **Web of science (Scopus)**: es un servicio en línea de información científica, suministrado por Clarivate Analytics, integrado en ISI Web of Knowledge, WoK.
- **Pubmed (Medline)**: es un motor de búsqueda de libre acceso que permite consultar principal y mayoritariamente los contenidos de la base de datos MEDLINE, aunque también una variedad de revista científicas de similar calidad pero que no son parte de MEDLINE.
- **ERIC (Education Resources Information Center)**: es una base de datos autorizada de literatura y recursos educativos indexados y de texto completo.

Siguiendo las reglas PRISMA creamos **operadores booleanos** para hacer las búsquedas:

**Tabla 1. "SALUD y ADOLESCENTES"** Términos de búsqueda utilizados en las bases de datos

Término	Descripción
1. Tipos	"Health"
2. Muestra	"Adolescents"
3. Problema	"Sedentary lifestyle" AND "Motivation"
4. Ámbito actuación	"Physical Education" AND "Exercise"
Combinación	#1 AND #2 AND #3 AND #4 AND

**Tabla 2. "BENEFICIOS DEL JUEGO"** Términos de búsqueda utilizados en las bases de datos

Término	Descripción
1. Ámbito	"Game"
2. Muestra	"Adolescents"
3. Incógnita	"Benefits" AND "Motivation"
4. Ámbito actuación	"Physical Education" AND "Exercise"
Combinación	#1 AND #2 AND #3 AND #4 AND

**Tabla 3. "JUEGOS ALTERNATIVOS"** Términos de búsqueda utilizados en las bases de datos

Término	Descripción
1. Ámbito	"Alternative game"
2. Muestra	"Adolescents"
3. Ámbito actuación	"Exercise"
Combinación	#1 AND #2 AND #3 AND

De la totalidad de artículos encontrados (n= 198) los criterios de inclusión y exclusión adoptados para obtener el resultado final de artículos sobre los que realizar el trabajo quedan recogidos en la tabla 4:

**Tabla 4.** Criterios de Inclusión y exclusión.

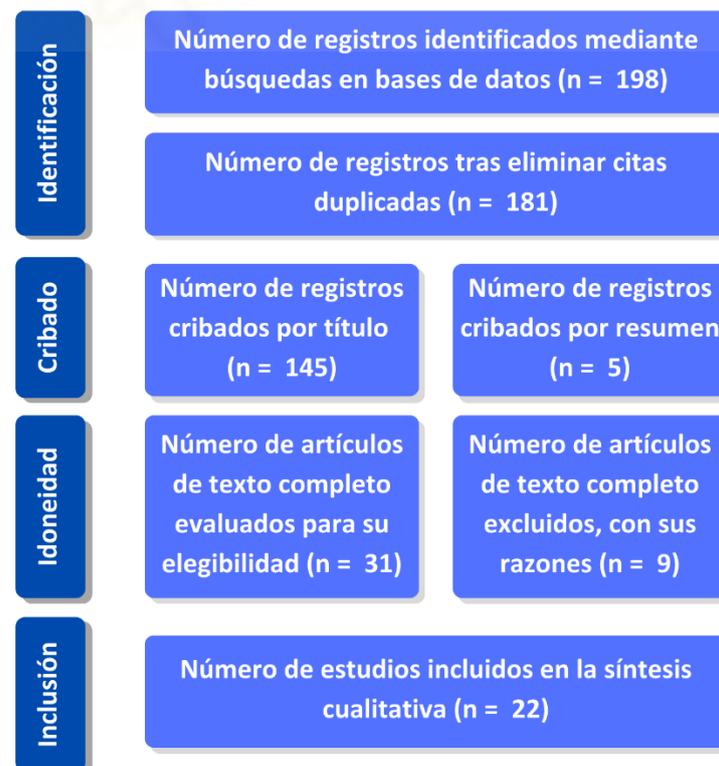
Bloque	Inclusión	Exclusión
Primero, Segundo y Tercero	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Artículos que estén publicados entre el año 2019 y la actualidad.</li> <li>• Estudios de libre acceso o proporcionados por el propio autor.</li> <li>• Estudios publicados en lengua española o inglesa.</li> <li>• Trabajos que tratasen sobre adolescentes, juegos recreativos y sus valores como tema central.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudios de otras áreas.</li> <li>• Estudios que no contengan los criterios de inclusión.</li> </ul>

En base a estos criterios, los artículos finalmente encontrados en cada base de datos fueron:

**Tabla 5.** Resultados en las bases de datos.

	Web of Science	Pubmed	ERIC
• Resultados bloque 1	8	26	-
• Resultados bloque 2	-	-	146
• Resultados bloque 3	-	-	18
• Resultados Totales	8	26	164
• Criterio I/E	2	9	11

Teniendo en cuenta los criterios de inclusión/exclusión en la totalidad de artículos encontrados en cada base de datos, el número total de artículos sobre los que se ha realizado este trabajo ha sido de 26 (ver figura 1):



**Figura 1.** Proceso de inclusión de los artículos para la síntesis cualitativa de la revisión sistemática.

## REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

### PUNTO DE PARTIDA: PATOLOGÍAS Y ACTIVIDAD FÍSICA

Cada vez hay más pruebas que demuestran la relación entre la **actividad física** y los **resultados de salud positivos** en niños y adolescentes, mientras que el tiempo excesivo dedicado a comportamientos sedentarios, y en particular el tiempo frente a la pantalla, se asocia negativamente con los resultados de salud (Parrish et al., 2020). Así, El **comportamiento sedentario** ha sido estudiado en profundidad en los últimos años. Se define como cualquier comportamiento de vigilia caracterizado por un gasto de energía  $\leq 1,5$  MET en posición sentada o reclinada (Pulido et al., 2021). Para Antonio Sanchez-Miguel et al. (2020), se considera inactividad física realizar menos de 60 min diarios de AF moderada-vigorosa, o estar activo menos de 60 min durante 5 días a la semana.

En la población adolescente-adulta se está produciendo un **aumento del sedentarismo** en diferentes sociedades occidentales debido a la disminución del tiempo dedicado a la actividad física (Melguizo-Ibáñez et al., 2022). En concreto, en Europa, el 35% de los adolescentes entre 9 y 17 años son insuficientemente activos y solo el 50% de los de 15 años practican AF. Por lo tanto, se enfatiza la necesidad de comenzar a promover la AF regular en las escuelas (Antonio Sanchez-Miguel et al., 2020).

A todo esto, le sumamos que la **AF insuficiente** es una de las principales causas de muerte en todo el mundo (Peersen et al., 2020). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), para 2022 las enfermedades crónicas han representado el 71% del total de muertes por año, siendo uno de los mayores desafíos al cual se enfrentan los sistemas sanitarios en todo el mundo. Se asocian fuertemente a varios factores de riesgo modificables, en particular, la inactividad física, los estilos de vida sedentarios y los malos hábitos de vida (Durán-Vinagre et al., 2022). Estos estilos de vida producen como consecuencia enfermedades como la obesidad y el sobrepeso.

Según la OMS, el **sobrepeso y la obesidad** se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. La prevalencia de sobrepeso y obesidad es uno de los problemas de salud pública más importantes a nivel mundial debido a las consecuencias biológicas y psicosociales que pueden ocasionar. Estudios previos han encontrado que la falta de actividad física (AF) y un comportamiento sedentario están asociados con una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad en los jóvenes (Antonio Sanchez-Miguel et al., 2020). Las tasas de estas patologías han aumentado drásticamente en las últimas décadas, de manera que 1307 millones de adultos en todo el mundo tienen sobrepeso y 671 millones son obesos (Mazurek-Kusiak et al., 2021).

La **diabetes** también es un importante problema de salud pública que escala puestos en los adolescentes a un ritmo alarmante. En 2019, casi 500 millones de personas vivían con diabetes en todo el mundo, lo que se prevé que aumente un 10,2 % para 2030 (Morowatisharifabad et al., 2021). Algunos estudios muestran que la falta de actividad física adecuada es uno de los factores de riesgo más importantes de muerte relacionada con la diabetes. Datos recientes revelan que la AF puede reducir el riesgo y la mortalidad en hombres diabéticos entre un 3 y un 3,5% (Morowatisharifabad et al., 2021).

Si hablamos ahora en términos positivos, la práctica continua de AF se ha correlacionado con la disminución de varias **enfermedades mentales y de salud** (Pulido et al., 2021). Varios estudios han demostrado que la práctica de AF tiene multitud de beneficios cognitivos, como la mejora del bienestar percibido, aumentos de la autoestima y motivación hacia hábitos saludables o disminución de los niveles de estrés y ansiedad (Durán-Vinagre et al., 2022; Peersen et al., 2020; Zurita-Ortega et al., 2019)

Para obtener estos beneficios, la OMS establece que la población adulta debe realizar entre 150 y 300 minutos de **AF aeróbica de intensidad moderada** a la semana para mantener un estilo de vida saludable, con una mejora en la salud cuando se superan los 300 minutos a la semana (Melguizo-Ibáñez et al., 2022).

Siguiendo estas premisas, un gran porcentaje de jóvenes y adolescentes **no alcanzarían las recomendaciones internacionales** (Durán-Vinagre et al., 2022). Las primeras intenciones de establecer pautas de AF para niños se basaban en recomendaciones de adultos. En 1994, Estados Unidos (EE. UU.) fue el primer país en producir pautas de AF específicamente personalizadas para adolescentes, que luego fueron seguidas por pautas para "jóvenes en edad escolar" en 2004. Y en los últimos 5 años, numerosos países han revisado o actualizado sus pautas de AF para niños y adolescentes, con una tendencia hacia pautas más sólidas basadas en evidencia (Parrish et al., 2020).

Por todo lo expuesto, uno de los **objetivos de salud** de todas las sociedades avanzadas es aumentar la AF entre la población, con políticas y estrategias efectivas diseñadas tanto para estimular la AF como para superar los obstáculos para realizarla (Domínguez-Amorós & Aparicio-Chueca, 2020). Estos obstáculos se hacen especialmente insalvables, en ocasiones, en la etapa adolescente.

---

## LA ADOLESCENCIA, ETAPA DE CAMBIOS

Sin embargo, debido al cambio que supone la **adolescencia**, la práctica de AF se considera un factor de vital importancia en el desarrollo y mantenimiento de hábitos saludables y calidad de vida, así como en la disminución de conductas nocivas relacionadas con el consumo de sustancias perjudiciales o el desarrollo de hábitos sedentarios. La práctica de AF influye en el nivel de salud general, pero también afecta a otras variables, como el rendimiento académico, la autopercepción, el consumo de alcohol y tabaco o las relaciones sociales. Por lo tanto, es un factor esencial que afecta el desarrollo del individuo (Zurita-Ortega et al., 2019).

Unos de los problemas que empiezan a aparecer en esta etapa es la **ansiedad** por la novedad de tener que empezar a afrontar problemas y situaciones que antes no afrontaban, así como la presión que tienen a nivel académico cada vez es mayor.

La ansiedad se puede definir como un estado de preocupación difícil de controlar para el sujeto y que se asocia a síntomas como irritabilidad, dificultad para concentrarse y tensión muscular. En este caso, el entorno académico puede provocar un aumento de los niveles de ansiedad debido a la carga a la que se ven sometidos los estudiantes (Melguizo-Ibáñez et al., 2022). Otro aspecto que incide en la ansiedad es la insatisfacción corporal, ya que una persona que no se acepta físicamente como es, se relaciona positivamente con un mayor nivel de ansiedad, lo que puede deberse a la presión social ejercida sobre apariencia y una insatisfacción personal relacionada con la imagen corporal por no cumplir con los estándares de belleza establecidos por la sociedad (Melguizo-Ibáñez et al., 2022). Es por ello que, el **autoconcepto físico** (percepción que tienen las personas de su propia apariencia física) es otro de los problemas asociados a esta etapa. Las personas que hacen ejercicio regularmente tienen un mejor autoconcepto corporal que aquellas que no lo hacen.

---

## EDUCACIÓN

Para poder empezar a combatir estos problemas, disponemos de un entorno ideal, en el que pasan un tiempo importante de su día: el **ámbito educativo**, un lugar ideal para promover hábitos de vida saludables entre los jóvenes, especialmente a través de la asignatura de **educación física**. Sin embargo, algunos estudios señalan que la educación física puede generar sentimientos negativos en algunos estudiantes, por lo que es necesario que los docentes adopten **enfoques pedagógicos innovadores** para mantener la motivación de los estudiantes. Además, se destaca que la actividad física que los niños y jóvenes practican generalmente se lleva a cabo durante su estancia en la escuela, lo que hace que la actividad física en la escuela sea aún más importante.

Por todo esto, sería lógico pensar que la escuela es el mejor lugar para promover conductas relacionadas con la salud, dado que los jóvenes pasan la mayor parte del día en ella (Antonio Sanchez-Miguel et al., 2020). Al respecto, en el contexto académico, algunos estudios apuntan al importante papel de los educadores **para transferir hábitos de vida saludables** desde edades muy tempranas. Estos educadores también son responsables del desarrollo de patrones de comportamiento activos y saludables que favorecen y facilitan el diseño de intervenciones dirigidas a incrementar los niveles de AF en los estudiantes (Durán-Vinagre et al., 2022). Sin embargo, el cambio comentado inicialmente en relación al aumento de sedentarismo en los adolescentes lo ha sufrido también la asignatura de educación física pasando de ser una de las más valoradas a encontrar datos en estudios recientes (Fernández-Rio et al., 2020) que encuentran la EF *'humillante, frustrante, vergonzosa y apenas tolerable'*, y otros se sienten infelices por el descontento y la repetición. Se hace necesario, por tanto, que los docentes deben incorporar enfoques pedagógicos novedosos a sus clases que puedan satisfacer las necesidades de cada estudiante y mantener su motivación (Fernandez-Rio et al., 2020).

Estos datos son más importantes si caben si tenemos en cuenta que el colegio tiene una significativa participación en la **actividad metabólica del niño** ya que gran parte de la población infantojuvenil la AF que practica es la que se lleva a cabo fundamentalmente durante su estancia en la escuela y no en el tiempo de ocio (García et al., 2020).

---

## MOTIVACIÓN

Uno de los factores más estudiados en psicología del deporte es la **motivación**, que puede definirse como un mecanismo que controla la intensidad y dirección de los esfuerzos debido a su gran potencial para explicar diferentes comportamientos humanos (Melguizo-Ibáñez et al., 2022). Es por ello que juega un papel fundamental en la práctica y promoción de la AF en todas las personas, ya que el ser humano se comporta de acuerdo a una serie de conductas motivacionales a la hora de alcanzar metas y objetivos en diferentes contextos (Durán-Vinagre et al., 2022).

Podría decirse que la **adherencia a la participación en AF** se ha analizado lo suficiente como para demostrar que está estrechamente relacionada con la motivación de los estudiantes. La teoría de la que hablamos distingue entre la **motivación intrínseca**, que se define técnicamente por las actividades realizadas "por sí mismas", o por su interés y disfrute inherentes; la **motivación extrínseca**, que supone que una actividad se realiza por razones instrumentales, obteniendo resultados separables o para evitar la desaprobación; y la **desmotivación**, que se refiere a la falta de intencionalidad (Pulido et al., 2021)

Y para motivar dicha práctica de AF desde los centros educativos en la asignatura de educación física se utilizan teorías como la **"Teoría de la autodeterminación"**. Esta teoría destaca las **necesidades psicológicas básicas** de los estudiantes (autonomía, competencia y relación) como activos motivacionales inherentes que, cuando se apoyan o satisfacen, facilitan el funcionamiento personal y social adaptativo. La necesidad psicológica de **autonomía** se refiere al sentido de iniciativa y propiedad de los estudiantes en sus acciones. La **competencia** se refiere al sentimiento de dominio de los estudiantes, una sensación de que uno puede tener éxito y crecer en las tareas. Finalmente, la **relación** se refiere al sentido de pertenencia y conexión de los estudiantes con otros compañeros de clase (Antonio Sanchez-Miguel et al., 2020).

---

## JUEGO COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA

Para poder combatir con las patologías que se han comentado aumentando los niveles de AF y hacer que esta práctica sea motivante para los adolescentes desde la Educación Física un gran recurso del que disponemos es del **juego**. A lo largo de la historia se le ha dado diferentes enfoques hasta llegar a la actualidad.

Así, los primeros escritos sobre la importancia del juego se remontan a Platón, quien consideraba que el juego es una **forma de entrenamiento de habilidades** y señalaba que era necesario *“dar alas a los niños desde su primera infancia, a fin de que, cuando sea preciso, se retiren en vuelo”*.

Posteriormente, precursores de la educación inicial, como Rosseau, Pestalozzi y Fröebel, conceptualizan al juego como una **vía de conocimiento**. Y señalan que el juego enfatiza el rol de la actividad automotivada, destacan la importancia de la interacción con objetos como vía para la adquisición de aprendizaje, y que el rol del juego es construcción de aprendizaje, ya que es mediante el juego cómo los niños y niñas internalizan la cultura y desarrollan su propia identidad.

En ese sentido, se homologa el juego al aprendizaje ya que se consideraba como el ejercicio de habilidades importantes para un adolescente (Murillo Pardo et al., 2019), no solo motrices sino también emocionales (Molina et al., 2021).

Otro enfoque relativo al juego proviene de las **teorías biológicas**, que explican el comportamiento de los seres vivos. Para este punto de vista, el juego es instintivo y tiene el objetivo de contrastar la conducta lúdica con su correlato real.

Desde el **enfoque antropológico**, el juego es cultura, puesto que, más allá de satisfacer una necesidad, entronca al hombre con el conocimiento y la tradición cultural, es decir, es una función humana tan fundamental como la reflexión. Si bien el juego connota con un espacio de libertad, de todas formas, se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de ser de otro modo que en la vida corriente.

Por ende, es una condición de desarrollo, ya que, *“en sus diversas manifestaciones, favorece el crecimiento, la afirmación de uno mismo, la confianza en los demás, la curiosidad, el deseo incesante de explorar, la creatividad”* (Murillo Pardo et al., 2019). Para Molina et al. (2021) el juego favorece aprendizajes activos e interactivos, permite la dosificación del esfuerzo físico, la toma de decisiones, así como expresar y manejar emociones como proceso de alfabetización emocional en educación física.

En este sentido, la asignatura de EF dispone de un gran recurso (el juego) para promover una educación física plural y **aprendizajes significativos** en el alumnado. Esto es, que puedan aplicarse en su día a día presente y futura (LOMLOE).

De entre la diversidad de juegos existentes, en el ámbito educativo cobran especial importancia los **juegos alternativos** debido a que permiten crear entornos de aprendizajes inclusivos al partir todo el alumnado de un mismo nivel por el desconocimiento generalmente que existe de dichos juegos. De hecho, los deportes alternativos surgieron en la década de los 70 como necesidad de aportar un mayor repertorio motriz y cognitivo a los estudiantes durante su formación deportiva en la etapa escolar.

Podemos definir deportes alternativos como deportes no convencionales que utilizan implementos alternativos mediante la modificación o adaptación del reglamento para facilitar su práctica. Según Hernández-Beltrán et al., (2021), a través de la práctica deportiva de los deportes alternativos, se obtienen multitud de **beneficios** que podemos clasificar en:

- Desarrollan valores en los alumnos como: el trabajo en equipo y la cooperación, la no discriminación, solidaridad y tolerancia hacia los demás.
- Tienen como finalidad el disfrute y participación, no solo la competición.
- Favorecen la sociabilización a través del trabajo en equipo y la colaboración entre iguales.
- Desarrollan la habilidad de resolución de conflictos de forma autónoma.

## DISCUSIÓN

Teniendo como base lo expuesto, el **propósito de esta revisión bibliográfica** es obtener información sobre las características de los juegos deportivos recreativos y cómo aplicarlos de manera adecuada para aumentar la motivación y la adherencia a la actividad física. Con esta información, se puede ofrecer al profesional de la actividad física y el deporte una base científica para la importancia de incorporar juegos en su práctica profesional para satisfacer las necesidades psicológicas básicas de los practicantes y propiciar emociones agradables.

Cuando se cumplen los requisitos necesarios, se puede lograr una **mayor motivación** y, como resultado, una **mayor adherencia a la actividad física** en general en el tiempo libre y de ocio. Esto, a su vez, se traduce en una **mejora de las relaciones personales**, la **autoestima**, la **competencia** y la **autonomía**, así como la liberación de **emociones** y la mejora de la **condición física**.

Por lo tanto, **se hace necesario proponer juegos alternativos** que reúnan las características en relación con la naturaleza, circunstancias y características del participante para así, obtener todos los beneficios mencionados en la revisión bibliográfica.

## PROPUESTA PRÁCTICA

A continuación, y atendiendo a las premisas mencionadas en la revisión bibliográfica y discusión, **se propone un juego** alternativo con el que poder ampliar la oferta disponible de este tipo de juegos y ofrecer al profesional de la actividad física y el deporte una alternativa para trabajar las cualidades físicas de una forma diferente y motivante para generar adherencia y con ello, estilos de vida saludables.

## JUSTIFICACIÓN DEL JUEGO CREADO: MOVING GAME

El juego que se presenta como propuesta lleva por título: **Moving Game**. Su principal objetivo es crear una alternativa para mejorar la salud física, psíquica y social de los adolescentes mediante un juego alternativo donde se trabajen las **capacidades físicas** y las cualidades motrices de forma **cooperativa** fomentando la convivencia en el aula, el disfrute por la práctica de actividad física y con ello, la adherencia futura.

El trabajo de las **cualidades físicas** es fundamental durante la adolescencia, ya que el cuerpo experimenta una serie de cambios significativos, tanto a nivel físico como psicológico. Es por ello que en esta etapa resulta muy importante trabajarlas, ya que esto contribuirá al desarrollo integral de los jóvenes:

- Ayuda a mejorar el rendimiento deportivo,
- Fomentar la autoconfianza y la autoestima de los jóvenes,
- Libera el estrés y la tensión acumulada en el día a día, lo que contribuye a un mejor equilibrio emocional.

Asimismo, el trabajo de las cualidades físicas también puede **prevenir lesiones y problemas de salud** a largo plazo. En la adolescencia, es común que los jóvenes adopten malas posturas y hábitos posturales que pueden derivar en problemas musculares y óseos. Por ello, trabajar la resistencia, la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la coordinación en esta etapa puede ser determinante para prevenir lesiones y problemas de salud en el futuro.

Por otra parte, el trabajo de las cualidades físicas puede fomentar la adquisición de **hábitos saludables** en los jóvenes, algo que es fundamental para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida en la edad adulta. Al acostumbrarse a realizar ejercicio físico de forma regular, los jóvenes pueden adquirir hábitos saludables que los acompañarán durante toda su vida.

En resumen, trabajar las cualidades físicas en la adolescencia es esencial para el desarrollo integral de los jóvenes. Además de mejorar el rendimiento deportivo y fomentar la autoconfianza, el ejercicio físico puede prevenir lesiones y problemas de salud a largo plazo, así como fomentar la adquisición de hábitos saludables. Por ello, es importante que los jóvenes tengan **acceso a actividades físicas adecuadas** a su edad y a un acompañamiento profesional para garantizar una práctica segura y efectiva.

Por ello, se propone este juego donde se trabajan las capacidades físicas con una importante implicación motriz, permitiendo con ello, aumentar los niveles semanales de AF de los niños y adolescentes debido a que:

- Es un juego **cooperativo** entre los integrantes de un mismo equipo ya que estos trabajan juntos hacia un objetivo común. Este tipo de juego es importante porque promueve el trabajo en equipo, la colaboración, la comunicación y la empatía, habilidades que son fundamentales para la vida.
- En este tipo de juego los niños **aprenden a escuchar a los demás**, a respetar las opiniones de los demás, a ser tolerantes y a comprender que todos tienen habilidades y limitaciones diferentes. Además, fomenta la creatividad y la imaginación, ya que los niños deben pensar juntos y buscar soluciones en conjunto.
- Es importante para el desarrollo social y emocional de los niños. Los niños aprenden a relacionarse con los demás de manera positiva y a desarrollar habilidades sociales que les ayudarán a lo largo de su vida. Aprenden a ser pacientes, a compartir, a trabajar en equipo y a resolver conflictos de manera constructiva.
- En conclusión, el juego cooperativo es una forma efectiva y divertida de **fomentar el ejercicio físico** y el **desarrollo social y emocional** de los niños. Los niños pueden aprender habilidades valiosas mientras se divierten y crean recuerdos duraderos.
- La variedad de juegos permite que los niños **experimenten diferentes tipos de movimientos** y ejerciten distintas habilidades físicas, lo que les ayuda a desarrollar una buena condición física general. Además, los niños se divierten más al probar cosas nuevas y esto les ayuda a mantener su motivación para hacer ejercicio físico.
- Los juegos pueden tener **diferentes niveles de complejidad y dificultad**, lo que ayuda a desarrollar la capacidad cognitiva de los niños. Al probar juegos nuevos y más complejos, los niños pueden mejorar su capacidad para resolver problemas, su creatividad y su capacidad para trabajar en equipo.
- Mejoran la **habilidad social de los niños**. Cada juego tiene diferentes reglas y formas de juego, lo que les permite a los niños experimentar diferentes tipos de interacción social.
- Ayudan a los niños a **descubrir sus intereses y talentos**. Al experimentar con diferentes tipos de juegos y actividades, los niños pueden encontrar algo que les apasione y que quieran practicar regularmente. Esto les ayuda a desarrollar un sentido de identidad y autoestima positiva.

## CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO

### ¿EN QUÉ CONSISTE?

Moving Game parte del concepto de **juego de mesa** tradicional, pero en vez de pasar todo el rato sentado, se trabajan las **capacidades físicas** como la fuerza, la flexibilidad, la velocidad y la resistencia, y también las cualidades motrices como la coordinación y el equilibrio.

Se trata de un juego que **se compone de muchos minijuegos** y que se juega en **partidas rápidas de 5 minutos** como máximo.



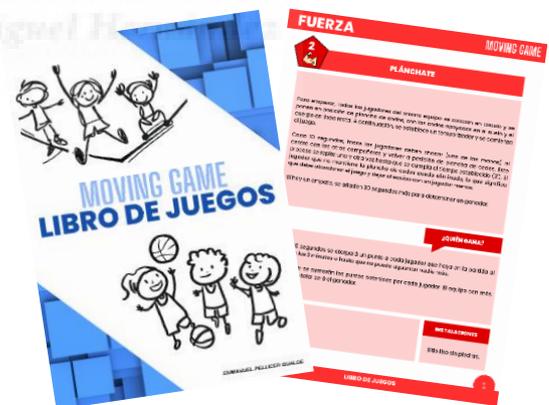
Para **empezar el juego**, un miembro del equipo tirará el dado, y aquel equipo que obtenga la mayor puntuación iniciará el turno. En caso de empate, los jugadores empatados deben realizar una tirada extra para desempatar.

El equipo que inicia su turno debe tirar el dado y mover su ficha en la dirección que desee el número de casillas indicado por el dado. Al caer en una casilla, se deberá ver el tipo de la misma para **escoger una baraja** específica de la cualidad o capacidad física elegida.



Una vez se haya escogido una carta, se debe **leer en voz alta** lo que se indica en ella y buscar el juego en el libro de juegos (*anexo 1*) si no se conoce.

A continuación, se debe **determinar contra qué equipo se deberá competir en la prueba**, lo cual se elige por el equipo que ha hecho la tirada en ese momento. Y para que ningún equipo este parado y aumentar el tiempo activo del juego, **los dos equipos restantes** (si son 4 equipos) jugarán entre ellos también para disputar la pieza de la cualidad o capacidad física que este en juego en ese momento.



El **equipo que gane al final del juego** obtendrá una **ficha redonda** de esa categoría. Si el equipo ganador ya tenía esa ficha en su posesión no se le da una adicional, solo mantiene la que tiene. Si el equipo perdedor tenía esa ficha ya en su posesión por otro juego ganado deberá dar su ficha al equipo ganador, con lo que debería volver a retar a alguien en otra partida para ganarla de nuevo. Si hay empate nadie gana ni pierde fichas.



Después de cada turno, le corresponderá el turno al siguiente equipo según el orden establecido previamente al tirar los dados.

Las **categorías del juego** son: fuerza, flexibilidad, velocidad, resistencia, coordinación y equilibrio. Cada categoría tiene diferentes cartas que representan un juego distinto. En la parte anterior de cada carta se especifica el nombre del juego y el número del juego, el cuál se especifica en el libro de juegos donde se da una descripción del juego, como se gana, materiales e instalaciones que se necesitan para realizarlo.

Si se detecta alguna evidencia de **trampa**, el equipo implicado perderá el juego en cuestión. Además, una vez movida la ficha a una casilla, no se podrá cambiar su ubicación.

Si un jugador cae en una casilla la cual ya tiene esa ficha en su posesión, debe jugar un juego de esa cualidad. Si gana, mantiene su ficha, pero si pierde, perderá la ficha la cual pasará al rival, pero si empatara seguirá manteniendo la ficha en su posesión.

El **equipo ganador** será aquel que consiga una ficha de cada, terminando el juego con 6 fichas distintas. O si se decide hacer por tiempo, quien tenga más fichas al terminar el tiempo acordado.

## MEDIADOR

El **coordinador/mediador** es la **persona neutral** que lleva el juego, puede ser un profesor o cualquier otra persona.

Esa persona se encarga de contar el tiempo o las repeticiones, la que si ve algún tipo de trampa dará como ganador al otro equipo, si hay disputa por algo tomará la decisión final y será la que lea las normas de cada juego. Esto puede llevarlo más de una persona si así se prefiere.

## TERRENO DE JUEGO

Todos los juegos se pueden desarrollar en cualquier espacio interior o exterior.

## MATERIALES

Se jugará encima de un **tablero**, que es un cuadrado de 50x50 cm el cual está hecho el recorrido que pueden seguir las fichas con dibujos para saber que prueba te toca hacer.

También utilizaremos una **baraja de cartas** que consta de 6 tipos diferentes, las cuales tienen varios minijuegos de cada tipo. Cara tipo de carta es una cualidad (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación y equilibrio) En la parte posterior de la carta se ve de que tipo es la carta y en la parte anterior está el título del juego y el número de referencia para buscar en el libro de juegos.

Un **dado**, el cual determinara cuantos movimientos podemos hacer con la ficha. Y se utilizará para ver qué equipo empieza tirando al inicio del juego.

Hay 4 **piezas** representando mascotas olímpicas, una por cada equipo. Con estas fichas te moverás por el tablero.

Además, 24 **fichas**, 4 por cada cualidad. Estas son las fichas que se entregan al ganar una prueba.

Y también necesitaremos **material para la realización de los juegos**:

- Cuerdas; largas (2), pequeña (1).
- Balones de baloncesto (2).
- Balones de futbol (2).
- Petos (14).
- Conos chinos (20).
- Aros (10).

El material de cada juego está pensado para 2 equipos, si juegan 4 será el doble de material.

## DURACIÓN

La duración del juego es **libre**: dependerá del tiempo que necesiten para ganar una pieza de cada cualidad física. Si no se pudiera finalizar, se puede continuar en otro momento realizando una imagen del estado del tablero para continuar cuando se acuerde. También se puede jugar por tiempo, por ejemplo 1 hora y al final quien tenga más fichas en su posición sería el ganador.

## REGLAMENTO BÁSICO Y PENALIZACIONES

Una de las normas generales para todos los juegos es que, si un jugador agrede física o verbalmente a un compañero o rival, directamente su equipo pierde esa prueba y se daría como vencedor al equipo rival.

Aunque hay un coordinador/mediador, si se pillan las trampas por los compañeros o ante cualquier indicio de ellas se perdería el juego.

## EQUIPOS IMPARES

Si tiene que haber un equipo impar por el número de jugadores totales que haya, ejemplo; 21 alumnos, 3 grupos de 5 y 1 grupo de 6 o si son 19 que serían 3 grupos de 5 y uno de 4.

El grupo más grande o pequeño deberá sufrir algunas modificaciones en los juegos como salir dos veces en algún juego para igualar las condiciones del rival o si fuera preciso de forma aleatoria por sorteo, un participante descansaría ese juego para no crear ventaja numérica. Pero siempre priorizar una alternativa para que jueguen todos y no excluir a nadie. Eso será trabajo del coordinador.

## CONCLUSIONES

Tal como se evidencia en la revisión bibliográfica, la utilización de diversas herramientas contribuye a incrementar la motivación y el compromiso del participante con la actividad física.

La actividad física regular tiene beneficios significativos para la salud y el bienestar en todas las edades, mientras que la falta de actividad física y comportamientos sedentarios se han relacionado con resultados negativos para la salud. En la adolescencia, la práctica regular de actividad física es esencial para el desarrollo de hábitos saludables y una mejor calidad de vida. Aunque también es una etapa en la que se experimentan cambios y se enfrentan a nuevos desafíos que pueden afectar negativamente a su bienestar emocional y mental.

En este sentido, el docente cobra especial importancia para aplicar enfoques pedagógicos innovadores con los que motivar a los estudiantes. La motivación juega un papel crucial en la promoción y práctica de la actividad física en la población, especialmente en los jóvenes.

Los juegos alternativos pueden ser una estrategia efectiva para promover un estilo de vida activo y saludable en los adolescentes, así como para fomentar valores importantes y habilidades sociales y emocionales y motivarles hacia la asignatura de educación física y la práctica de AF en general. En este sentido, el juego cooperativo propuesto, Moving Game, es una alternativa divertida y efectiva para mejorar la salud física, psíquica y social de los adolescentes.

## PERSPECTIVAS FUTURAS

Una vez que se ha creado un juego recreativo con todas sus características, surge la necesidad de **promocionarlo** para llegar al mayor número posible de participantes. Se han considerado varias **estrategias de promoción** para lograr este objetivo:

En primer lugar, se ha pensado en la visualización en **redes sociales**. Dado que las tecnologías están en todas partes y la mayoría del contenido multimedia que consumimos se encuentra en estas plataformas web y aplicaciones, se cree que esta sería una forma efectiva de llegar a una amplia audiencia. Para apoyar esta estrategia, se ha creado un folleto informativo sobre el juego, llamado Moving Game (*anexo 1*).

Además, se ha contemplado la organización de **eventos deportivos** donde se realice un campeonato y se pueda probar el juego y obtener información directa sobre su valoración por parte de los participantes.

Otra estrategia sería introducir el juego en el **currículo escolar** para aumentar su difusión y conocimiento entre la población infantil y adolescente, ya que la educación es obligatoria para ellos.

Finalmente, es necesario **patentar el juego** para oficializar su creación y proteger sus derechos de autor. Este proceso podría ser una línea de trabajo futura para una tesis de grado.

## BIBLIOGRAFÍA

- Antonio Sanchez-Miguel, P., Vaquero-Solis, M., Sanchez-Oliva, D., Pulido, J. J., Lopez-Gajardo, M. A., & Angel Tapia-Serrano, M. (2020). Promoting Healthy Lifestyle through Basic Psychological Needs in Inactive Adolescents: A Protocol Study from Self-Determination Approach. *SUSTAINABILITY*, 12(15). <https://doi.org/10.3390/su12155893>
- Aramburu Rivera, E. L., & Vilchez Sampi, J. D. (2020). *Aramburu Rivera, E. L., & Vilchez Sampi, J. D. (2020). Los juegos y deportes alternativos: Una revisión teórica.*
- Borghi, B. Q. (2012). *Borghi, B. Q. (2012). Una escuela infantil para el bienestar: 8 líneas de acción para una escuela 0-6 de calidad. Santiago de Chile: Universidad de Las Américas y Santo Tomás.*
- César, R. (2019). *César, R. (2019). Recreación y juegos alternativos: Ratificaciones y rectificaciones para una propuesta de formación de grado en Educación Física. In 13º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias 30 de septiembre al 4 de octubre de 2019 Ensenada, Argentina. Educación Física: Ciencia y profesión. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física.*
- Domínguez-Amorós, M., & Aparicio-Chueca, P. (2020). Lack of Association between the Reasons for and Time Spent Doing Physical Activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph17186777>
- Durán-Vinagre, M. Á., Ibáñez, S. J., Feu, S., & Sánchez-Herrera, S. (2022). Analysis of the motivational processes involved in university physical activity. *Frontiers in Psychology*, 13, 1080162. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1080162>
- Fernandez-Rio, J., de las Heras, E., González, T., Trillo, V., & Palomares, J. (2020). Gamification and Physical Education. Viability and Preliminary Views from Students and Teachers. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 25(5), 509-524.
- García, M. F. C., González, V. A., & Mesa, L. S. (2020). *García, M. F. C., González, V. A., & Mesa, L. S. (2020). Influencia de la orientación del espacio sobre el esfuerzo percibido en Educación Física: Juegos*

- motores de cooperación-oposición. Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado, 23(3).*
- Hernández-Beltrán, V., Gámez-Calvo, L., & Gamonales, J. M. (2021). *Hernández-Beltrán, V., Gámez-Calvo, L., & Gamonales, J. M. (2021). Unihoc como deporte alternativo en el ámbito educativo. E-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación, (16), 105-120.*
- Jackson, A. W., Morrow, J. R., Hill, D. W., & Dishman, R. K. (2003). *Jackson, A. W.; Morrow, J. R.; Hill, D. W. y Dishman, R. K. (2003). Physical activity for health and fitness. Human Kinetics: Champaign.*
- Mazurek-Kusiak, A. K., Kobyłka, A., Korcz, N., & Sosnowska, M. (2021). Analysis of Eating Habits and Body Composition of Young Adult Poles. *NUTRIENTS, 13(11)*. <https://doi.org/10.3390/nu13114083>
- Melguizo-Ibáñez, E., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., Puertas-Molero, P., & González-Valero, G. (2022). Motivational Climate, Anxiety and Physical Self-Concept in Trainee Physical Education Teachers-An Explanatory Model Regarding Physical Activity Practice Time. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(19)*. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912812>
- Michnick, R., Hirsh-Pasek, K., & Singer, D. (2006). *Michnick, R., Hirsh-Pasek, K. & Singer, D. (2006). Play = Learning. How play motivates and enhances children's cognitive and social – emotional growth. New York: Oxford University Press.*
- Molina, J., Roque, J. I. A., Iturriaga, F. M. A., & García, L. C. (2021). *Molina, J., Roque, J. I. A., Iturriaga, F. M. A., & García, L. C. (2021). Vivencia emocional en juegos motores de cooperación oposición en alumnado de secundaria. EmásF: revista digital de educación física, (72), 23-38.*
- Morowatisharifabad, M. A., Asadpour, M., Zakeri, M. A., & Abdolkarimi, M. (2021). The Effect of Integrated Intervention Based on Protection Motivation Theory and Implementation Intention to Promote Physical Activity and Physiological Indicators of Patients with Type 2 Diabetes. *BioMed Research International, 2021, 6637656*. <https://doi.org/10.1155/2021/6637656>
- Muñoz Arroyave, V., Lavega-Burgués, P., Costes i Rodríguez, A., Damian da Silva, S., & Serna, J. (2020). *Muñoz Arroyave, V., Lavega i Burgués, P., Costes i Rodríguez, A., Damian da Silva, S., & Serna, J. (2020). Los juegos motores como recurso pedagógico para favorecer la afectividad desde la educación física. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 2020, núm. 38, p. 166-172.*
- Murillo Pardo, B., Julián Clemente, J. A., García González, L., García Bengoechea, E., & Generelo Lanaspá, E. (2019). Development of the «Sigue la Huella» physical activity intervention for adolescents in Huesca, Spain. *Health Promotion International, 34(3), 519-531*. <https://doi.org/10.1093/heapro/day005>
- Nakayma, L. (2022). *Nakayama, L. (2022). El juego como contenido de la Educación Física: Concepciones, fundamentos e implicancias. Lúdicamente, 10(21).*
- Parrish, A.-M., Tremblay, M. S., Carson, S., Veldman, S. L. C., Cliff, D., Vella, S., Chong, K. H., Nacher, M., Del Pozo Cruz, B., Ellis, Y., Aubert, S., Spaven, B., Sameeha, M. J., Zhang, Z., & Okely, A. D. (2020). Comparing and assessing physical activity guidelines for children and adolescents: A systematic literature review and analysis. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 17(1), 16*. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-0914-2>
- Peersen, K., Otterstad, J. E., Sverre, E., Perk, J., Gullestad, L., Moum, T., Dammen, T., & Munkhaugen, J. (2020). Medical and Psychosocial Factors Associated With Low Physical Activity and Increasing Exercise Level After a Coronary Event. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention, 40(1), 35-40*. <https://doi.org/10.1097/HCR.0000000000000399>
- Pulido, J. J., Tapia-Serrano, M. Á., Díaz-García, J., Ponce-Bordón, J. C., & López-Gajardo, M. Á. (2021). The Relationship between Students' Physical Self-Concept and Their Physical Activity Levels and Sedentary Behavior: The Role of Students' Motivation. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(15)*. <https://doi.org/10.3390/ijerph18157775>

Zurita-Ortega, F., Badicu, G., Chacon-Cuberos, R., & Castro-Sanchez, M. (2019). Motivational Climate and Physical Activity: A Multigroup Analysis in Romanian and Spanish University Students. *INTERNATIONAL JOURNAL OF ENVIRONMENTAL RESEARCH AND PUBLIC HEALTH*, 16(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph16112013>



## ANEXOS

## 1. LIBRO DE JUEGOS

<https://drive.google.com/drive/folders/1KLMhI9kyI3uET6HdFrck0WFjIwhahhQB?usp=sharing>

