

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DE LAS AMÉRICAS

FACULTAD DE EDUCACIÓN

**TRABAJO FINAL DE GRADUACIÓN PARA OPTAR POR EL GRADO DE
BACHILLERATO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CON ÉNFASIS EN
EDUCACIÓN PREESCOLAR BILINGÜE**

**Utilización de juegos tradicionales para la estimulación de estilos de vida saludable en
las y los niños de transición de la Escuela La Margoth, Dirección Regional de
Educación de Turrialba, Circuito Escolar 02, para el primer cuatrimestre del año
2024.**

Estudiante:

Sofía Soto Salas

Tutora:

Carol Beatriz Flores Solano

Sede Central

Abril, 2024

TABLA DE CONTENIDOS

TABLA DE CONTENIDOS	2
DEDICATORIA	6
AGRADECIMIENTO	7
ABREVIATURAS.....	8
RESUMEN	9
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	10
Problema de investigación-acción.....	10
Antecedentes del problema	10
Antecedentes internacionales.....	11
Antecedentes nacionales	16
Descripción del problema.....	21
Justificación del problema.....	22
Objetivos	23
Objetivos generales.....	23
Objetivos específicos.....	23
Proyecciones	24
Limitaciones	25
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL.....	26
Contexto histórico.....	26
Reseña Histórica de la Institución	27
Misión	27
Visión.....	27
El contexto teórico- conceptual	28
Estilos de vida saludable.....	28
Características de los estilos de vida saludable	29
Alimentación y nutrición	29
Actividad física.....	31
Hábitos de higiene.....	33
Sueño adecuado.....	34
Consecuencias de los malos estilos de vida saludable en los niños.....	35
Sedentarismo	35

Obesidad	36
Estrés.....	38
Ansiedad.....	39
Definición e importancia del juego.....	40
Conexiones del juego y el desarrollo social	41
Conexiones del juego con el desarrollo intelectual	42
Desarrollo de la creatividad.....	43
Ventajas del juego como estrategia didáctica	44
Desventajas del juego como estrategia didáctica.....	45
El juego como estrategia didáctica.....	46
Estrategias metodológicas según los tipos de juegos.....	47
Juego de reglas.....	49
Juego en solitario	49
Juego paralelo	50
Juego asociativo	50
Juego cooperativo	50
Juegos tradicionales	51
Relación de los juegos tradicionales con los estilos de vida saludables	51
Hipótesis.....	52
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	53
Tipo de investigación.....	53
Finalidad.....	53
Dimensión temporal.....	54
Marco	54
Naturaleza	54
Sujetos o participantes de la investigación	55
Fuentes de información	56
Fuentes primarias.....	56
Fuentes secundarias.....	57
Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	57
Justificación y explicación del Plan de Acción Innovador (PAI).....	58
CAPÍTULO IV: PLAN DE ACCIÓN – INNOVADOR.....	61
Tema	61

Objetivo general.....	61
Objetivos específicos.....	61
Descripción del plan innovador	61
Planeamientos didácticos.....	67
CAPÍTULO V: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	143
Observación de entrada para las niñas y los niños	143
Observación de entrada para las niñas y los niños	143
Entrevista a docente	146
Observación de salida para las niñas y los niños	156
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	160
Conclusiones	160
Para los niños	160
Para la docente	161
Para los padres de familia	162
Recomendaciones	162
Para los niños	162
Para la docente	163
Para los padres de familia	164
Devolución a la comunidad	164
Referencias Bibliográficas	166
APÉNDICES	171
Apéndice 1: Observación de entrada para las niñas y los niños	171
Apéndice 2: Observación de salida para las niñas y los niños	173
Apéndice B: Carta aprobación del tutor supervisor / tutora supervisora.....	175
Apéndice B1: Carta aprobación del Lector (a)	176
Apéndice G: Declaración Jurada	178
.....	178
Apéndice H: Solicitud de defensa de la estudiante	179
.....	179
Carta solicitud permiso a la institución}	180
Carta aceptación de la institución de práctica	181
AUTORIZACIÓN DE USO PARA EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	182
.....	182

Apéndice P: Registro de Asistencia de la Estudiante a la Institución Educativa (Ejecución Práctica)
.....183

DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico a mi persona por haber llegado hasta este punto de mi carrera, por mis valores, mis principios y mi mayor empeño.

A mi madre por ser mi pilar más importante la mujer que me ha apoyado en todas las etapas de mi vida, por la comprensión y ayuda en todos esos buenos y malos momentos, por mostrarme siempre su amor y apoyo incondicional, a ella que con el amor más puro me ha criado de la mejor manera para ser una persona de bien de cual me ha enseñado y motivado a no rendirme nunca, te amo mamá.

AGRADECIMIENTO

Le agradezco a Dios por darme la fortaleza, sabiduría y la humildad para poder llegar hasta aquí, agradezco a mi familia, a mi padre y madre por siempre apoyarme económicamente, por darme las fuerzas para continuar y de esa manera motivándome a llegar a tener mi anhelo más deseado.

Le agradezco a mi hermana mayor por estar siempre presente y apoyarme en este proceso, también agradezco a la Universidad Internacional de las Américas por darme la oportunidad de estudiar, así como a los profesores por haberme brindando todos sus conocimientos y apoyo para poder ser una profesional con excelencia.

ABREVIATURAS

AF: Actividad física

IMC: Índice de Masa Corporal

MEP: Ministerio de Educación Pública

PAI: Plan de Acción Innovador

RESUMEN

El presente informe de práctica docente titulado Utilización de juegos tradicionales para la estimulación de estilos de vida saludable en los niños y niñas de transición en la Escuela La Margot, ubicada en la Dirección Regional de Educación de Turrialba, Circuito Escolar 02, para el primer cuatrimestre del 2024. El objetivo general del trabajo es Analizar la importancia del uso de los juegos tradicionales para la enseñanza de estilos de vida saludable en las y los niños de transición.

El primer capítulo corresponde a la introducción abarca elementos como el tema, el estado de la cuestión, el planteamiento del problema, el objetivo general y los específicos, la justificación. En el capítulo II se detallan los referentes teóricos que dan sustento a la investigación. El capítulo III corresponde a los aspectos metodológicos en el cual se establecen elementos como el tipo de investigación, los sujetos de estudio, la muestra, los instrumentos. Cabe destacar que esta investigación es de enfoque cualitativo, de tipo descriptivo y de diseño transversal.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

En este capítulo se abordan los elementos que dan sustento a este trabajo de investigación, relacionados con la Utilización de juegos tradicionales para la estimulación de estilos de vida saludable en los niños de transición en la Escuela La Margot, ubicada en la Dirección Regional de Educación de Turrialba, Circuito Escolar 02, para el primer cuatrimestre del 2024.

Se establecen en este capítulo elementos fundamentales para la investigación tales como los antecedentes existentes a nivel internacional y nacional sobre los temas en cuestión, planteamiento del problema, justificación, los objetivos tanto general como específicos sobre los cuales girará el accionar de este estudio, además de sus proyecciones y limitaciones.

Problema de investigación-acción

La investigación-acción es un enfoque que combina la investigación y la acción práctica para abordar y resolver problemas específicos en diferentes contextos. Se caracteriza por seguir un ciclo continuo de planificación, acción, observación y reflexión, donde los resultados de cada fase informan y mejoran la siguiente hasta alcanzar una solución satisfactoria (Morán y Alvarado, 2018), en este caso, mediante la implementación de juegos tradicionales para la estimulación de estilos de vida saludable en los niños de transición.

Antecedentes del problema

Los antecedentes de la investigación también llamados “estado de la cuestión” son el conjunto de estudios previos que se han realizado sobre el tema. Según Bernal (2012) “los estados del arte o estados de la cuestión son estudios cuyo propósito es mostrar el estado actual del conocimiento en un determinado campo o de un tema específico” (p. 97). Para el desarrollo de este trabajo, se analizaron diferentes trabajos finales de graduación, que dan aportes relevantes para el presente estudio, con la finalidad de contar con un punto de partida

que justifique la necesidad de investigar sobre este tema. Seguidamente, se efectúa un recorrido las investigaciones nacionales e internacionales relevantes.

Antecedentes internacionales

Entre las investigaciones internacionales destaca la de Arias (2019) titulada “Los juegos tradicionales una estrategia didáctica para el desarrollo de la autonomía en niños de 6 a 8 años en el colegio Vista Bella sede C” de la Universidad Libre de Colombia. Su objetivo general fue diseñar e implementar una propuesta didáctica utilizando los juegos tradicionales como medio que desarrolle la autonomía en un grupo de niños, de 4 a 6 años de preescolar, en la I.E.D Vista Bella sede C. jornada tarde de Bogotá. El estudio parte del tipo de investigación Acción la cual se entiende como un modelo de inmersión y compromiso por parte del investigador para develar y conocer las realidades de la población, y plantear soluciones a estas problemáticas.

Concluye Arias (2019) que la aplicación de juegos tradicionales como estrategia educativa en la clase, además de permitir un proceso de autorreflexión, permiten experiencias corporales que contribuyen al desarrollo motriz de los estudiantes, potencializando sus habilidades de interacción social, contrayendo ideales e imaginarios de unidad, de fuerza colectiva y comunidad. Los juegos tradicionales permiten generar ambientes de aprendizaje direccionados en pro de la unidad, disminuyendo las divisiones, propagando un pensamiento de fortaleza creadora y constructiva gracias a las diferencias de todos los participantes en un entorno educativo.

Velázquez (2023) desarrolló la tesis titulada “*Estilo de vida y estado nutricional en niños preescolares de la institución educativa N° 318 Esperanza Baja Distrito Chimbote – Santa, 2020*” de la Universidad Católica Los Ángeles Chimbote de Perú. El objetivo general de la investigación fue establecer la relación entre el estilo de vida y estado nutricional en los niños preescolares de la institución educativa en estudio.

Se trató de una investigación de tipo cuantitativo, transversal y con diseño de correlación descriptivo. La muestra fue conformada por 48 niños preescolares cuyo estilo de

vida y estado nutricional fueron realizados mediante entrevistas y observación. Adicionalmente, los datos fueron procesados en Microsoft Excel y enviado al programa de análisis estadístico PASW Statistics versión 18.0 para su procesamiento.

Velázquez (2023) concluyó que la mayoría de preescolares tiene un estilo de vida no saludable y menos de la mitad saludable y suficiente. Por lo tanto, ante lo expuesto, señaló que el preescolar debería mejorar su estilo de vida, para lo cual se necesita la supervisión de los padres o tutores, puesto que ellos son los responsables de la salud y bienestar de los menores. Es necesario asumir el compromiso de llevar conductas saludables para que los niños puedan imitar estos buenos hábitos y mejoren su estilo de vida. Asimismo, en cuanto al estado nutricional de los preescolares, menos de la mitad tienen un estado nutricional normal, seguido de sobrepeso, obesidad y desnutrición.

Oviedo (2021) desarrolló la tesis titulada “*Juego como estrategia pedagógica para el desarrollo del trabajo cooperativo en educación preescolar*” en la Universidad de Santo Tomás, Colombia. El objetivo general de la investigación fue analizar cómo se aborda el juego a manera de estrategia pedagógica para el desarrollo del trabajo cooperativo en educación preescolar en estudios realizados en universidades de Colombia en los periodos comprendidos entre 2015- 2020. El enfoque de este trabajo es el cualitativo, el cual permite visibilizar a las personas como seres diversos, con cualidades individuales, concebirlos como sujetos de derecho libres, en pleno desarrollo continuo y dinámico; este es uno de los más utilizados en investigación en educación. Permite conocer a la población a profundidad teniendo en cuenta sus particularidades.

Con la investigación de Oviedo (2021) se concluye que el juego como estrategia pedagógica contribuye a desarrollar positivamente el trabajo cooperativo dentro de las aulas, fortaleciendo en los niños su capacidad de responsabilidad, respeto por la opinión de los demás, como también facilita el seguimiento de instrucciones, el ser pacientes y esperar su turno, todo lo cual favorece el trabajo cooperativo. Así, este documento servirá de referencia para los docentes en cuanto al desarrollo y planeación de sus actividades. Por otra parte, el trabajo cooperativo les brinda la posibilidad a los estudiantes de reconocer sus habilidades y destrezas, para colocarlas al servicio de sus compañeros de clase; los docentes son agentes

dinamizadores en el proceso enseñanza aprendizaje lo que fortalece a sus estudiantes a la hora de comunicarse y crear sus grupos de trabajo cooperativo.

González y Rodríguez (2018) desarrollaron la tesis titulada “*Las actividades lúdicas como estrategias metodológicas en la educación inicial*” de la Universidad Estatal de Milagro, Ecuador. El objetivo general de la investigación es determinar la influencia que poseen las estrategias lúdicas en el proceso de enseñanza aprendizaje de los niños y niñas de Educación Inicial, considerando el valor y relevancia que hoy en día tienen este tipo de estrategias dentro y fuera del aula.

El enfoque que siguió la investigación fue documental, basada en la revisión bibliográfica de estudios previos sobre la aplicación de las estrategias lúdicas en el proceso de aprendizaje en la educación inicial. Esta revisión permitió realizar un análisis e interpretación de la información relevante que proporcionaron los diferentes autores de los estudios anteriores.

Los resultados evidencian que las actividades lúdicas contribuyen de manera efectiva a mejorar el comportamiento de los estudiantes, fortaleciendo a su vez las relaciones interpersonales para lograr una convivencia de armonía en la escuela y en su entorno. La actividad lúdica es de gran importancia para el docente dentro del proceso de enseñanza, ya que es una característica innata en los niños y su desarrollo permite que todo aprendizaje sea agradable, motivador, divertido y natural, la implementación de esta actividad pedagógica fortalece el interés y habilidades de los infantes (González y Rodríguez, 2018).

Asimismo, Morocho (2018) desarrolló la tesis titulada “*Propuesta metodológica basada en juegos tradicionales para desarrollar las nociones básicas en el área de motricidad fina y gruesa en niños de 3 a 4 años en la Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe*” Quilloac, 2017, de la Universidad Politécnica Salesiana Sede Cuenca, Ecuador. El objetivo general de la investigación fue determinar la importancia e influencia de los juegos tradicionales en el desarrollo motriz de los niños de 3 a 4 años. La investigación se enmarca en el paradigma cualitativo, bajo un enfoque científico, crítico y con el propósito de contribuir a mejorar la realidad de los niños.

Morocho (2018) concluye que los juegos tradicionales son una de las mejores estrategias para el desarrollo de la motricidad fina y gruesa, su origen depende de cada contexto y su aplicación de los objetivos que se pretende desarrollar. El éxito de la formación integral del individuo depende de forma significativa de los primeros años escolares, puesto que aquí el niño desarrolla una serie de nociones básicas que le ayudarán a escalar con éxito cada uno de los peldaños de los cuales está constituido la educación nacional.

Por su parte, Ochoa, Suarez y Montealegre (2018) desarrollaron la tesis titulada “La importancia del estilo saludable en el aprendizaje de los niños del Barrio La Divisa Comuna 13” de la Universidad Adventista de Colombia. Su objetivo general fue promover un estilo de vida saludable que favorezca el aprendizaje social de los niños de las familias del barrio La Divisa de la Comuna 13. La investigación es de enfoque cualitativo puesto que comprende los fenómenos explorándolos desde la perspectiva de los estudiantes en un ambiente natural y en su propio contexto.

Ochoa, Suarez y Montealegre (2018) consiguieron sensibilizar a las familias acerca de los hábitos saludables mediante el expo-salud, ya que muchos manifestaron su deseo de practicarlos. Se logró determinar que un estilo de vida saludable necesita la práctica de tres hábitos importantes los cuales son: nutricionales, higiénicos y del entorno, considerándolos como primordiales para el bienestar integral. Es por ello por lo que se consiguió motivar tanto a los niños como a los padres en poner en práctica dichos hábitos para el fortalecimiento de un aprendizaje social.

Cahuana (2021) desarrolló la tesis titulada “El juego tradicional como recurso pedagógico en una I.E.B. en el distrito de Rocchacc-Chincheros-Apurímac”, de la Universidad San Ignacio de Loyola de Perú. El objetivo general de la investigación fue describir el uso del juego tradicional como recurso pedagógico en una Institución Educativa Intercultural Bilingüe en el distrito de Rocchacc, provincia de Chincheros y departamento de Apurímac.

Este estudio se abordó a partir del enfoque cualitativo y etnográfico, el cual consiste en analizar e interpretar la información sobre el tema de investigación. La muestra fueron los docentes especializados en juegos tradicionales, a quienes se les explicó el objetivo de esta

investigación y se requirió su consentimiento. Para ello, se planteó una pregunta de investigación: ¿de qué manera el juego tradicional puede aplicarse como recurso pedagógico en una Institución Educativa Intercultural Bilingüe?

Las principales conclusiones fueron, en primer lugar, que las instituciones educativas reconocen que los juegos tradicionales son transmisores de valores, rasgos sociales, culturales y de conocimientos ancestrales. En segundo lugar, permiten a los niños el diálogo, la libre expresión de emociones, sentimientos, así como la interacción entre pares. En tercer lugar, se concluye que son beneficiosos para el aprendizaje de las niñas y los niños en el aula como fuera de ella, también para los docentes en la labor pedagógica. Por ello, están en manos de todos que estos juegos sigan siendo valorados (Cahuana, 2018).

Por su parte Sullca (2023) desarrolló la tesis titulada “Influencia de juegos tradicionales en el desarrollo personal y social en niños y niñas de la institución educativa inicial 87 de Chucahuacas en Chupa, 2021” de la Universidad José Carlos Mariátegui de Perú. Su objetivo general fue determinar la influencia de los juegos tradicionales en el desarrollo personal y social en niños y niñas de la institución. El tipo de investigación al que corresponde es aplicativo o tecnológico, cuyo diseño es cuasiexperimental. Se recopiló información mediante un pre y post test a una población de 20 estudiantes.

Sullca (2023) concluye que los juegos tradicionales influyen significativamente en el desarrollo personal y social de los niños. Mejoran el desarrollo personal y social de los niños, con efectos positivos en áreas como la creatividad, la expresión de emociones, la actividad física, y el desarrollo de habilidades cognitivas, sociales y comunicativas. Además, fomentan la interacción social, la buena salud mental, la cooperación, la negociación y la resolución de conflictos, entre otras habilidades sociales. También, se ha demostrado que los juegos tradicionales son una forma estupenda de fomentar las relaciones sociales, mejorar el ingenio, mantenerse activo y crecer de manera adecuada.

Antecedentes nacionales

Dentro de las investigaciones nacionales destaca la de Flores y González (2020), quienes desarrollaron la obra titulada “Caracterización de la intervención educativa realizada por estudiantes de nutrición en escuelas públicas del cantón de La Unión para la prevención de la obesidad y la promoción de la salud”, de la Universidad de Costa Rica. El objetivo general del trabajo fue prevenir la obesidad y promover la salud, con el fin de contribuir en la toma de decisiones efectivas en este campo de acción del profesional en nutrición.

Como metodología se analizaron los datos correspondientes a 12 proyectos de intervención, recolectados de agosto a noviembre del 2016 y documentados en 9 informes finales de curso. Los proyectos se dividieron en tres etapas. La primera consistió en la fase diagnóstica, en la que se analizaron datos antropométricos y hábitos de estilo de vida en muestra de 1382 niños y niñas (N= 3802 preescolares y escolares inscritos), así como valoración de comidas ofrecidas en el entorno escolar. La segunda fue la fase de intervención, en la que se trabajó con datos de 35 sesiones educativas efectuadas por los investigadores para 1004 niñas y niños, 70 docentes, 12 colaboradoras del SAI, 4 personas de la administración y 7 padres y madres de familia. Los datos fueron recopilados en instrumentos diseñados en el curso para tal fin. La última fase fue la evaluación, en la que se analizaron los datos de la evaluación formativa y sumativa.

Flores y González (2020) concluyen que los principales problemas alimentario-nutricionales, identificados en el diagnóstico, que dieron origen a los 12 proyectos ejecutados fueron repetición de almuerzo, meriendas escolares de baja calidad nutricional, desbalance nutricional en el plato servido y tamaños de porción no estandarizados en el comedor con bajo consumo de frutas y vegetales. Preocupa el nulo involucramiento de padres, madres y personas encargadas. Se debe intentar trabajar con la familia en la generación de estrategias que permitan el abordaje del tema de exceso de peso infantil de una forma integral. El empleo del juego educativo como herramienta de enseñanza-aprendizaje se considera una oportunidad para la educación nutricional de infantes, tal como se demostró en la intervención realizada.

Masis (2019) desarrolló la obra titulada “Hábitos de higiene, valores de la personalidad, hábitos de cortesía de los niños de preescolar de la Escuela El Cocal de Siquirres, Circuito Escolar 05 de la Dirección Regional de Limón” de la Universidad Florencio del Castillo. Su objetivo general fue implementar hábitos de higiene, valores de la personalidad, hábitos de cortesía de los niños de preescolar para la promoción de estilos de vida saludables. La metodología fue de investigación-acción.

Concluyó Masis (2019) que es importante implementar estrategias para fomentar hábitos de higiene y cortesía de forma sistemática en el entorno preescolar. Los hábitos de higiene también están vinculados con la autonomía personal de los niños, por lo que es importante promoverlos como parte del desarrollo integral. Es necesario implementar estrategias lúdicas y divertidas para formar hábitos de higiene en los niños de preescolar, de manera que se asocie la higiene con experiencias positivas, también promover la colaboración entre padres y educadores para formar buenos hábitos de higiene y cortesía en los niños de preescolar, de modo que se refuercen estas prácticas en el hogar y en la escuela.

Por su parte Fernández, Blanco, Zúñiga, Masis y Barrantes (2020) desarrollaron el documento titulado “Efectividad del modelo Póngale vida para la prevención de la obesidad infantil en escolares del cantón de La Unión, Costa Rica”, de la Universidad de Costa Rica. El objetivo general del trabajo fue evaluar la efectividad del modelo “Póngale Vida” mediante las variables antropométricas, bioquímicas, preferencias alimentarias y de actividad física de las personas escolares. El tipo de enfoque de la investigación es cuantitativo, con un diseño experimental con prueba posprueba y un grupo control, se realiza un análisis descriptivo del comportamiento de las variables en los grupos dentro del estudio.

Fernández et al (2020) concluyen que existe la necesidad de diseñar acciones diferenciadas por sexo y de identificar las mejores edades y, por ende, niveles para realizar las intervenciones. En este caso, solo se realizó para preescolar, primero, segundo y tercer grado; sin embargo, las particularidades del sistema educativo podrían dar para más mediciones a largo plazo e identificación de sujetos, lo cual fortalecería el sistema de vigilancia nutricional. Se identificaron algunas conductas o prácticas que podrían promover la reducción del sobrepeso y la obesidad, tales como la participación en actividades deportivas extracurriculares, el realizar actividades el sábado, el no traer merienda o en su

defecto comprar en el kiosco o soda escolar y la reducción de las horas de televisión los sábados.

Obando (2021) desarrolló la tesis titulada “Uso del juego como estrategia metodológica para fortalecer los procesos básicos de aprendizaje en el nivel de transición de la Escuela 28 millas, Circuito Escolar 09, Dirección Regional de Educación Limón, durante el curso lectivo 2021”, de la Universidad Florencio del Castillo. El objetivo general es analizar el uso del juego como estrategia metodológica para fortalecer los procesos básicos de aprendizaje en el nivel de transición de la Escuela 28 millas. El estudio se clasifica como enfoque cuantitativo, ya que la presentación de los datos se hará en términos estadísticos mediante cuadros y gráficos, se basa en el conteo de las respuestas y su posterior análisis.

De acuerdo con Obando (2021), los sujetos de estudio reconocen que el juego desarrolla el conocimiento del entorno del estudiante, fomenta la creatividad y las buenas relaciones entre estudiantes. Los docentes utilizan el juego para complementar el tema que imparten, además que con su uso de fomenta el desarrollo del lenguaje en los estudiantes. Concuerdan en que el juego no genera distracción de su verdadero propósito en el proceso de enseñanza y aprendizaje, opinión que no es compartida por los padres de familia. La mayor parte de los encuestados no consideran que el juego afecta negativamente el ritmo normal de la clase. Los docentes no consideran que el juego puede generar peligro para la formación de valores y la convivencia, sin embargo, los padres apoyan dicha posición.

Asimismo, Morera (2018) desarrolló la obra titulada “Generación tras generación, se recobran los juegos tradicionales” de la Universidad Nacional de Costa Rica. El objetivo general de la investigación es encontrar respuesta a cómo se transmiten los juegos tradicionales, qué los caracteriza, por qué son una herramienta importante en la sociedad actual, con qué y cómo se pueden elaborar y de qué manera se puede contribuir a su rescate y conservación. La investigación fue de tipo bibliográfico donde se indagó en documentación a nivel nacional.

Morera (2018) concluyó que los juegos y rondas tradicionales son una forma de rescatar la memoria de una región, el testimonio de una comunidad, las costumbres de una tierra y las tradiciones que de generación en generación formarán una historia. Motivar la

recreación familiar a través de los juegos tradicionales no solo favorece la interacción de las y los miembros, sino que también amplía la gama de actividades en las cuales se pueden conocer, divertir, reír, intercambiar ideas y compartir sanamente. Por medio de los juegos y rondas tradicionales, se puede fomentar la creatividad, mejorar la salud física, mental y emocional, fortalecer los valores y actitudes, incrementar las destrezas y habilidades de todas las poblaciones sin distinción de raza, credo, edad, discapacidad o identidad sexual.

Torres y Zárate (2018) desarrollan la obra titulada “Compartiendo experiencias para la formación de docentes de Educación Preescolar, desde el juego tradicional hasta la ecología”, de la Universidad Estatal a Distancia. Su objetivo general es conocer los resultados de la experiencia académica realizada por dos tutoras de la cátedra de Educación Preescolar y dos estudiantes destacadas de la carrera de Educación Preescolar de la UNED, mediante una estancia académica en la Pontificia Universidad Católica de Perú. Esta fue un espacio para compartir conocimientos, prácticas y vivencias en relación con la atención de la primera infancia y aspectos relacionados con la formación de docentes en esta área.

Concluyeron Torres y Zárate (2018) que el juego tradicional, además de favorecer el desarrollo integral del niño, contribuye al rescate de las tradiciones de los pueblos, propicia la interacción entre los miembros de la familia al contemplar la diversidad de edades y brinda a los individuos oportunidades físicas de desarrollo, las cuales actualmente están limitadas por los juegos digitales que han desplazado este tipo de actividades, así como la ausencia de zonas verdes o amplias para jugar que enfrentan los infantes en la actualidad.

Debido a lo anterior, se considera importante rescatar, en los estudiantes de Educación Preescolar de la UNED, los juegos tradicionales de Costa Rica, que podrán utilizar como estrategias de aprendizaje en los salones de clase y favorecer el desarrollo integral de la población estudiantil, así como parte de las actividades que programan los centros educativos para interactuar con miembros de las familias y de las comunidades. De esta manera, se crean ambientes agradables que respondan a las necesidades socio-emocionales de los niños menores de seis años, al propiciar una interacción positiva y amena entre los miembros participantes.

Allen (2018) desarrolló el proyecto curricular titulado “Implementación de Talleres de Juegos Tradicionales y estilos de vida saludable con los estudiantes de preescolar de la Escuela Pocora Sur, Circuito Escolar 04 de la Dirección Regional de Educación de Guápiles” de la Universidad Florencio del Castillo, el objetivo general fue desarrollar hábitos de estilos de vida saludables con los estudiantes de preescolar de la Escuela Pocora Sur a través de talleres, charlas y juegos tradicionales para promover la salud, el bienestar y la conservación de la cultura nacional. La metodología empleada fue la investigación-acción para abordar problemas y mejorar la situación en un ámbito específico. En el caso de la promoción de estilos de vida saludable en preescolares.

Concluyó Allen (2018) que los juegos tradicionales pueden ser un recurso valioso para promover estilos de vida saludables en diferentes poblaciones, desde adultos mayores hasta niños. Su aplicación en el ámbito educativo y la comunidad puede tener un impacto positivo en la salud física y mental, así como en la calidad de vida de las personas. La organización de eventos y competencias de juegos tradicionales puede fomentar la actividad física y la socialización, y contribuir a la promoción de estilos de vida saludables.

Rosales (2018) efectúa el estudio “Juegos tradicionales como estrategia para restablecer vínculos afectivos entre los infantes del grado transición de la Escuela Justo Antonio Facio de Siquirres” de la Universidad Florencio del Castillo, Costa Rica. El objetivo general es emplear los juegos tradicionales como estrategia para restablecer vínculos afectivos en los infantes del grado transición. Esta investigación se encuentra en un paradigma de investigación cualitativa, porque pretende reconocer y entender la realidad de la institución e invitar al docente a introducir en sus actividades nuevas estrategias en su actuar diario, lo cual permite la transformación del individuo en la sociedad.

De acuerdo con Rosales (2018), la implementación de los juegos tradicionales es una buena estrategia para restablecer vínculos afectivos, ya que estos son actividades lúdicas que propician en los niños espacios de interacción social, además de fortalecer valores que son muy importante para el desarrollo integral de los niños. Es pertinente el rescate de estos juegos de tradición, puesto que, por su valor cultural, contribuyen de forma positiva a la formación del estudiante, motiva la familiarización con raíces y la preservación de la cultura nacional.

Descripción del problema

Considerar el juego como estrategia didáctica en la educación infantil deja entrever que los docentes en sus aulas aún desconocen su significado e implicaciones. Muchos de los momentos de juego son considerados como espacios meramente recreativos donde el estudiante disfruta junto a sus compañeros de momentos agradables y el placer es su característica principal. Estos momentos solo son ofrecidos en espacios abiertos, fuera del aula, o en momentos cuando los niños dejan de realizar tareas dadas por el docente.

Dentro de las estrategias de aprendizaje que determinan principios básicos relacionados con el proceso natural de los individuos, el juego prevalece, dado que permite desplegar el complejo de habilidades, destrezas, competencias a nivel cognitivo, motriz, afectivo, social, espiritual, ético, estético y de la comunicación. Por lo tanto, el juego contribuye a reconocer, así como aceptar el mundo, facilitando los medios para que el niño vaya ajustándose a los entornos desde los cuales interactúa.

El juego permite al niño reconocerse como individuo en el medio en que vive, para actuar desde su forma de ser, saber hacer sintiéndose seguro, confiado, amado, respetado, libre para crear a partir de la exploración y el conocimiento, es decir, para aprender. El juego, unido al componente educativo, permite obtener un instrumento único e irremplazable de enseñanza y de aprendizaje para los niños, dado que para ellos jugar constituye una necesidad para interactuar con el mundo, para reconocer y reconocerse como individuo.

Los niños de preescolar pueden enfrentar estilos vida poco saludables, mala alimentación y falta de actividad física, que podrían desencadenar problemas de salud, como obesidad, diabetes tipo 2, colesterol alto y presión arterial alta. Los malos hábitos en los niños pequeños pueden afectar su desarrollo social y emocional, ya que pueden dificultar la interacción con otros niños y adultos. La falta de actividad física y el ejercicio puede afectar el desarrollo físico de los niños, como la coordinación, el equilibrio y la fuerza muscular.

Por las razones anteriores, surge la necesidad de implementar acciones que permitan desrutinar las actividades dentro del aula, ofrecer herramientas metodológicas a la docente para cambiar su práctica pedagógica tradicionalista por una práctica innovadora. A partir de

la implementación del Proyecto Pedagógico de Aula denominado Jugando y aprendiendo estoy, se logra involucrar no solo a los niños con el juego, sino también a la familia como agente motivador, facilitador del aprendizaje, promoviendo acciones organizadas desde el aula preescolar, proyectadas a toda la comunidad educativa.

Justificación del problema

La conveniencia de los estilos de vida saludable y juegos en la salud radica en que pueden prevenir enfermedades en los niños, como la obesidad y enfermedades infecciosas. Favorecen al desarrollo integral de los niños, incluyendo el desarrollo físico, cognitivo, social y emocional, son una herramienta efectiva para enseñar a los niños, ya que permiten aprender a través del juego y de manera lúdica. La participación en juegos puede tener incidencia en las condiciones físicas saludables de niños.

La relevancia social de los estilos de vida saludable y del juego en la salud del preescolar se puede resumir en los siguientes aspectos. La promoción de estilos de vida saludable y la práctica de juegos pueden contribuir a la salud física y mental de los niños, reduciendo el riesgo de enfermedades y problemas de salud, los juegos pueden estimular la creatividad y la imaginación de los niños, permitiéndoles explorar y descubrir nuevas posibilidades y opciones. Muchos juegos requieren colaboración y trabajo en equipo, lo que puede ayudar a los niños a desarrollar habilidades sociales y a aprender a trabajar juntos.

Su relevancia teórica se fundamenta aspectos como el fortalecimiento de la salud física y emocional en entornos como la escuela, la familia, el barrio y la comunidad, con el compromiso de todas las partes involucradas. Esta estrategia se enfoca en la promoción de la salud y el desarrollo integral de los niños, abordando aspectos como la alimentación saludable, la actividad física y las prácticas de higiene.

Además, se destaca la importancia de implementar juegos para el desarrollo equilibrado y armónico de hábitos saludables en los niños, lo cual incluye la promoción de estilos de vida saludable, la alimentación adecuada, el sueño y la actividad física. Asimismo, se resalta que los juegos se consideran como una práctica que puede traer múltiples beneficios a la calidad de vida de una persona, lo que busca fomentar estilos de vida saludables en la población estudiantil.

La pertinencia metodológica de los estilos de vida saludable y los juegos en la salud del preescolar se fundamenta en la implementación de estrategias pedagógicas y lúdicas que permitan la formación de hábitos saludables en los niños. La importancia de implementar estrategias lúdico-pedagógicas para el desarrollo equilibrado y armónico de hábitos saludables en los niños, lo cual incluye la promoción de estilos de vida saludable, la alimentación adecuada, el sueño y la actividad física.

Por último, la importancia práctica de los estilos de vida saludable y los juegos en la salud del preescolar se fundamenta en la promoción de la salud, el desarrollo integral de los niños y la implementación de estrategias pedagógicas y lúdicas que permitan la formación de hábitos saludables en los niños. La literatura disponible destaca la importancia de fomentar prácticas saludables que contribuyan a un aumento de la actividad física de los niños tanto dentro como fuera del horario escolar, mejorando de tal forma la salud.

Objetivos

Objetivos generales

- a. Analizar la importancia del uso de los juegos tradicionales para la enseñanza de estilos de vida saludable en las y los niños de transición de la Escuela La Margoth, Dirección Regional de Educación de Turrialba, Circuito Escolar 02, para el primer cuatrimestre del año 2024.
- b. Proponer un Plan de Acción Innovador para el uso de los juegos tradicionales en la enseñanza de estilos de vida saludable en las y los niños de transición de la Escuela La Margoth, Dirección Regional de Educación de Turrialba, Circuito Escolar 02, para el primer cuatrimestre del año 2024.

Objetivos específicos

- a. Identificar los conceptos de juego, juegos tradicionales y estilos de vida saludable para estimular el proceso de enseñanza y de aprendizaje de la y el niño preescolar.

- b. Describir la relación que existe entre el juego, los juegos tradicionales y los estilos de vida saludable para la estimulación del proceso de enseñanza y de aprendizaje de la y el niño preescolar.
- c. Determinar la importancia de los talleres y charlas sobre el juego, los juegos tradicionales y los estilos de vida saludable para fomentar su aplicación en la escuela y en el hogar.
- d. Establecer prácticas de estilos de vida saludables que ayuden a la conservación de la salud en la y el niño preescolar.
- e. Ejecutar el Plan de Acción Innovador para la utilización de juegos tradicionales en la estimulación de estilos de vida saludable en las y los niños de transición de la Escuela La Margoth, Dirección Regional de Educación de Turrialba, Circuito Escolar 02, para el primer cuatrimestre del año 2024.

Proyecciones

Algunas proyecciones sobre estilos de vida saludable y juegos en preescolar son las siguientes:

Estudio de la efectividad de la implementación de juegos tradicionales en la promoción de estilos de vida saludable en el preescolar. Se podría analizar la relación entre la práctica de juegos y la adopción de hábitos saludables en los niños preescolares, así como su impacto en la salud física y mental de los niños.

Evaluación de la efectividad de estrategias lúdico-pedagógicas en la promoción de estilos de vida saludable en el preescolar.

Contribuir con investigaciones sobre la percepción de los padres y profesores sobre la importancia de los juegos tradicionales en la promoción de estilos de vida saludable en el preescolar.

Este trabajo podría ayudar a analizar la relación entre la promoción de estilos de vida saludable en el preescolar y la reducción de problemas de salud, incluyendo la prevalencia de enfermedades infecciosas y problemas de salud relacionados con la obesidad.

Limitaciones

Algunas limitaciones que enfrenta esta investigación se señalan a continuación:

La dificultad para establecer una relación causal directa entre la promoción de estilos de vida saludable, la práctica de juegos y los resultados en la salud del preescolar podría ser una limitación, dado que intervienen múltiples factores en el desarrollo de los niños.

La medición de los resultados en la salud del preescolar, en relación con la promoción de estilos de vida saludable y la práctica de juegos, puede ser compleja y requerir un seguimiento a largo plazo para obtener conclusiones significativas.

La variabilidad en la implementación de estrategias de promoción de estilos de vida saludable y juegos en entornos preescolares puede dificultar la generalización de los resultados.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL

Se presenta a continuación el marco teórico conceptual y contextual que dan sustento a la investigación con respecto al tema Utilización de juegos tradicionales para la estimulación de estilos de vida saludable en los niños y niñas de transición en la Escuela La Margot, ubicada en la Dirección Regional de Educación de Turrialba, Circuito Escolar 02, para el primer cuatrimestre del 2024 (Comunicación personal con la directora de la institución, 2024).

En este apartado se abordan conceptos y referencias teóricas e históricas relacionadas con el tema, para integrar el problema de investigación dentro de un espacio y tiempo particulares. Además, se pretende reunir los conocimientos precedentes relacionados con el estudio, y organizarlos de una manera útil y beneficiosa para la investigación, con el fin de aportar mayor claridad teórica en torno al objeto de estudio.

Contexto histórico

El centro educativo La Margot fue fundado en 1949, pertenece a la provincia de Cartago, distrito central del cantón de Turrialba, en Barrio el Silencio. La dirección es: Del Parque Quesada Casal 700 metros al este, en el centro del distrito primero, detrás de las casas de los médicos, Barrio El Silencio, Turrialba. Extensión general del terreno (área total): 3.171.44 m².



Fuente: Fotografía personal

Reseña Histórica de la Institución

Cuando se creó el Centro Educativo La Margot, no existía la Escuela de Sión y en el Centro del Distrito solo existía la Escuela John F. Rockefeller de Niñas y la de Varones. Cuentan que el señor que donó el terreno para la construcción de la escuela tenía una hija cuyo nombre era Margot y por eso, como muestra de agradecimiento, se decidió ponerle ese nombre al centro educativo. Hay otros que aseguran que el nombre de la escuela nace del nombre del barrio en donde se construyó hace 48 años. (Archivo institucional, s.f. p.3))

La institución nació para dar oportunidad de estudiar a los vecinos de la recién nacida comunidad de la Margoth y a los pocos vecinos que existían en las comunidades vecinas. Inició labores en una pequeña casa de habitación en los años de 1949, posteriormente se trasladó a otra casa de habitación más grande hasta que en el año 1972, estrenó la planta física que ocupa actualmente. (Archivo institucional, s.f., 03)

Misión

La misión de la institución es establecer normas de convivencia en la comunidad escolar, para dar formación integral a los estudiantes de manera que puedan desarrollar sus capacidades humanas como intelectuales, espirituales, culturales y sociales, mediante un proceso de aprendizaje significativo, permanente para que sean personas que se envuelvan en forma efectiva en la sociedad.

Visión

La meta es lograr que cada estudiante comprenda lo importante y provechoso educarse como abajo los valores académicos y sobre todo los valores espirituales, para vivir de forma integral con armónica y respetuosa con sus semejantes.

El contexto teórico- conceptual

Estilos de vida saludable

Los estilos de vida saludable comprenden hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización, entre otros. Estos hábitos son fundamentales para mantener una buena salud física y mental en los niños preescolares (Villagrán, 2020).

La práctica regular de ejercicio y una alimentación saludable pueden aumentar la energía y la vitalidad, contribuyen a mejorar el bienestar emocional, reducir el estrés y la ansiedad, previenen enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, mejoran a calidad de vida, aumentando la satisfacción en las actividades diarias y las necesidades, el logro de metas y objetivos, la autoimagen y la actitud hacia la vida.

Parafraseando a Villagrán (2020), para motivar a los niños a llevar un estilo de vida saludable, se pueden seguir algunas estrategias:

- a. Escoger actividades adecuadas a la edad del niño: seleccionar actividades que sean divertidas y adecuadas a la edad del niño, lo que evitará que se sientan aburridos o frustrados.
- b. Darles oportunidades para mantenerse activos: ofrecer muchas oportunidades para que los niños se mantengan activos, como jugar en el parque, hacer deportes o participar en actividades lúdicas.
- c. Promover la actividad física como parte de la rutina diaria: Incluir la actividad física en la rutina diaria de los niños, como caminatas, juegos en el parque o actividades deportivas.
- d. Ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables: promover hábitos saludables como el consumo de alimentos y bebidas saludables, el sueño adecuado y la práctica de actividades físicas.
- e. Ser un ejemplo positivo: los padres y cuidadores pueden influir en los hábitos de salud de los niños, por lo que es importante que sean un ejemplo positivo y promuevan hábitos saludables en sus vidas.

- f. Involucrar a otros adultos: los miembros de la familia, los proveedores de cuidado diurno, las niñeras o los amigos pueden influir en los hábitos de salud de los niños, por lo que es importante que sean conscientes de las ideas sobre hábitos saludables y las compartan con los niños.
- g. Crear un ambiente positivo: asegurarse de que los niños disfruten de la actividad física y que sea parte normal y entretenida de su rutina diaria, lo que puede establecer conductas saludables que se extiendan durante la vida adulta.

En resumen, para motivar a los niños a llevar un estilo de vida saludable, se pueden seguir estrategias como escoger actividades adecuadas a la edad, darles oportunidades para mantenerse activos, promover la actividad física como parte de la rutina diaria, ayudar a desarrollar hábitos saludables, ser un ejemplo positivo, involucrar a otros adultos y crear un ambiente positivo.

Características de los estilos de vida saludable

Alimentación y nutrición

Es fundamental conocer las distintas etapas por las que pasan los infantes, para percibir mejor las pautas alimenticias y las exigencias nutricionales de cada edad y en especial en la edad preescolar. Esta corresponde al periodo de 3 a 6 años, en la que el niño ya ha alcanzado una madurez completa de los órganos y sistemas que median en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes. Es una etapa de crecimiento más lento y estable, en la que los niños ganan una medida de 2 kilos, y de 5 a 6 cm de talla, al año. Para Castell (2016):

La participación de niños en actividades físicas intensas puede llevar a un aumento considerable en su gasto energético, lo que requiere adaptar su consumo de calorías para mantener un equilibrio energético y promover la salud. Este aumento en la actividad física no solo contribuye a la salud física y mental de los niños, sino también a su relación social con otros niños en un contexto saludable (p. 39).

Si un niño desde edad temprana práctica algún deporte puede ahorrarse algunos problemas de salud cuando llegue a la adolescencia y, especialmente, en edad preescolar

donde el consumo de alimentos es más frecuente es ideal para gastar sus energías durante el día. Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor el niño ha alcanzado un nivel que le permite una correcta manipulación de los utensilios empleados durante las comidas, siendo capaz de usarlos para llevar los alimentos a la boca.

Un problema de esa edad es el rechazo a los alimentos nuevos por el temor a lo desconocido lo que una parte normal del proceso madurativo del niño y que muchas personas lo toman como falta de apetito cuando no lo es, por lo regular el niño tiende a comer lo que ve comer a sus padres y personas que lo rodean. Por eso hay que darle un buen ejemplo de alimentación balanceada, así el niño o la niña junto a sus padres estarán saludables y en forma.

La realización de actividad física junto a una adecuada alimentación es una de las claves para prevenir la obesidad infantil. La combinación de ambos factores hará que los niños crezcan sanos y felices. Además, se debe recordar que los hábitos saludables deben mantenerse en todos los momentos de la vida, en la infancia y también en la edad adulta. Para Castell (2016) “La actividad física puede mejorar la capacidad de los niños para mantenerse activos y energéticos durante todo el día, lo que les permite disfrutar de más actividades y disminuir el riesgo de fatiga.” (p. 37). El ejercicio y la dieta son elementos fundamentales para determinar la salud en general de una persona y hacer a ambos partes de su estilo de vida puede producir una gran diferencia en cómo se ven y se sienten las personas.

El cuerpo necesita para vivir, crecer, desarrollarse y mantenerse sano, diferentes sustancias que se llaman nutrientes. Para entender mejor los tres grupos de alimentos, se tiene como apoyo el plato del buen comer, que está dividido en frutas y verduras, cereales y alimentos de origen animal. Es necesario medir las porciones de comida que se le dan al niño y también saber combinar los tres grupos para una mejor obtención de nutrientes.

Se recomienda comer las frutas y verduras crudas y con cáscara. En la preparación de los refrigerios, también se pueden preparar platillos y guisados a base de verduras, ofrecer como postre frutas naturales, procurar comer en cada comida una ensalada, siempre ofrecer de lunch o refrigerio frutas o verduras a los niños. Las frutas y verduras mantienen nuestras

arterias y venas libres para el paso del oxígeno y los nutrientes el paso del oxígeno ayuda a mejorar la capacidad respiratoria a la hora de los esfuerzos físicos (Castell, 2016).

El rechazo de un niño o niña a comer puede resultar muy frustrante para los padres y puede deberse a varias causas. Sin embargo, los padres deben permanecer tranquilos y acercarse a un especialista para conocer cómo se lleva a cabo una buena nutrición para niños. Algunas causas por las que los niños no comen cuando tienen entre 1 y 5 años, son que la demanda de alimentos es menor, debido a que su crecimiento es más lento, además, entra en otra etapa en la cual quiere descubrir otras cosas y pierde el interés por la comida. Sin embargo, se le deben crear hábitos de alimentación saludables para prevenir enfermedades y reforzar su desarrollo físico y cognitivo. Para Castell (2016) “Déjalos comer hasta que deseen (siempre con moderación), si tiene apetito comerán más y cuando ya no lo tenga, dejará de hacerlo”. (p. 52)

Algunos de los hábitos sanos es fijar un horario para las comidas, esta rutina le ayudará a saber que es la hora de comer. Permíteles participar, déjales cubiertos adecuados a su edad y cuando sean más mayores, invítalos a participar en la preparación de las comidas, la elaboración de menús y en las compras de alimentos. Para introducir nuevos sabores y texturas se debe procurar un ambiente positivo, realizar platos atractivos y divertidos, con colores e incluso formas, algo de alegría viene bien para motivar el apetito. Menús variados para estimular su paladar, cuantos más alimentos conozca en la primera etapa de su vida, menos le costará adaptarse.

Actividad física

La definición tradicionalmente más extendida, y todavía aceptada en la actualidad, señala que la actividad física (en adelante AF) es “todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que ocasiona un gasto de energía que dependerá de la masa muscular implicada, de las características de dicho movimiento, de la intensidad, duración y frecuencia de las contracciones musculares” (Devis, 2015, p. 12). Por lo tanto, la AF debe suponer un movimiento corporal de carácter intencionado, realizado mediante la musculatura

esquelética, y que implique un compromiso fisiológico que suponga una elevación significativa del gasto energético basal.

La AF así definida, se entiende desde una dimensión exclusivamente biológica y funcional. Desde este punto de vista, esto supone un reduccionismo, la AF debe aglutinar una dimensión biológica, otra personal y otra sociocultural. De ahí que cualquier intento por explicar y definir la AF debería integrar las tres dimensiones. Por ello, Devís (2015) define la AF como “cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y permite interactuar con los seres y el ambiente que le rodea” (p. 16).

Tras esta aproximación al concepto de AF, se trata de establecer su relación con la salud del individuo. A la hora de establecer las relaciones entre AF y salud, se encuentran dos posturas diferenciadas. Por un lado, posiciones que se limitan a entender estas relaciones desde una perspectiva preventiva y terapéutica. Tradicionalmente se ha defendido la idea del gran potencial curativo y preventivo de la AF, afirmación contrastada por multitud de estudios científicos (Loprinzi 2014) Pero “si bien hay evidencias de que la AF puede prevenir enfermedades, también existen ejemplos de que puede provocarlas” (Loaiza, 2016, p. 15). Se debe entender la AF no sólo como una práctica que genera beneficios, sino también como una experiencia personal y sociocultural. Así, defienden que las relaciones entre AF y salud no pueden limitarse a una visión terapéutica y preventiva, sino que se debería hablar de bienestar.

Existe una fuerte relación dosis-respuesta entre el nivel de aptitud física y su efecto protector. El riesgo de adquirir enfermedades disminuye a medida que la actividad física aumenta. Significativos beneficios sobre la salud pueden ser obtenidos ya con actividades de intensidad relativamente baja, como las actividades cotidianas de caminar, subir escaleras y bailar. Por lo tanto, no solamente los programas formales de ejercicio físico son importantes, también lo son las actividades informales que incrementan la actividad física. Ambas posiciones deben ser consideradas, en la medida que se sumen, permiten aumentar la cantidad de actividad física.

En la actualidad, realizar actividad física ha tenido un gran índice de incorporación por parte de la sociedad, gracias a la ayuda que esta le otorga al ser humano. Para Loaiza (2016) “Nuestro organismo necesita realizar actividad física por lo menos una hora diaria porque a través de esta se puede mejorar y mantener un buen estado nuestra salud, como también nuestro bienestar físico” (p. 15). Los expertos en el tema afirman que realizar actividad física durante la hora matutina puede llegar a comprometer el sistema inmune. Ellos recomiendan que realicemos actividad física en hora de la tarde porque la temperatura corporal es apta para realizar dicha actividad. Ella genera muchos beneficios para el sistema inmune ayuda a prevenir enfermedades y tonificar cada parte del cuerpo.

Hábitos de higiene

Los hábitos de higiene en los niños de edad preescolar son fundamentales para prevenir enfermedades y promover su bienestar físico y emocional. Parafraseando a Vargas (2019), algunos de los hábitos de higiene que se pueden promover incluyen:

- a. Lavado de manos: es importante enseñar a los niños a lavarse las manos con agua y jabón antes de comer, después de ir al baño y después de jugar al aire libre.
- b. Cepillado de dientes: es fundamental enseñar a los niños a cepillarse los dientes al menos dos veces al día, para prevenir la caries dental y otras enfermedades bucales.
- c. Baño diario: es importante que los niños se bañen diariamente para mantener una buena higiene corporal.
- d. Corte de uñas: es importante que los niños mantengan las uñas cortas y limpias para prevenir la acumulación de bacterias.
- e. Uso de pañuelos: es importante enseñar a los niños a usar pañuelos para sonarse la nariz y evitar la propagación de enfermedades.
- f. Higiene bucal: es importante enseñar a los niños a cepillarse los dientes y usar hilo dental para prevenir la caries dental y otras enfermedades bucales.

En resumen, los hábitos de higiene en los niños de preescolar son fundamentales para prevenir enfermedades y promover su bienestar físico y emocional. Es importante enseñar a

los niños a lavarse las manos, cepillarse los dientes, bañarse diariamente, cortar las uñas, usar pañuelos y mantener una buena higiene bucal.

Sueño adecuado

Los niños en edad preescolar, entre los 3 y 5 años, necesitan entre 10 y 13 horas de sueño diarias, incluyendo las siestas. Por ello es necesario establecer un horario regular, fijar el momento para acostar a su hijo por la noche, despertarlo y hacer la siesta después de comer; mantener una rutina diaria que incluya actividades como apagar las pantallas, tomarse un baño, cepillarse los dientes y leer historias antes de dormir. Además, crear un entorno seguro y cómodo, y que se utilice principalmente para dormir, donde haya menos interrupciones (Oropeza, 2022).

Es importante ayudar al niño a dormirse por sí mismo, intentando que establezca asociaciones positivas hacia el sueño y que no necesite la ayuda de los padres para conciliar el sueño. También, identificar problemas del sueño, mantener el ambiente constante (por ejemplo, luz y temperatura). Establecer una hora de dormir, incluidos los fines de semana, y comience la rutina de la hora de dormir entre 30 y 60 minutos antes de la hora de dormir.

Parafraseando a Oropeza (2022), la falta de sueño en niños de preescolar puede tener diversas consecuencias, que incluyen

- a. Irritabilidad y cambios de humor: la falta de sueño puede causar impulsividad, inquietud, desmotivación y falta de ánimo.
- b. Problemas de atención y rendimiento: los niños pueden experimentar falta de concentración, bajo desempeño escolar, desmotivación y disminución del rendimiento motor.
- c. Impacto en el aprendizaje: la falta de sueño puede afectar la memoria, el lenguaje, la resolución de problemas y las habilidades de planificación y organización.
- d. Salud física: el cansancio, el agotamiento y la disminución de los reflejos pueden aumentar la propensión a los accidentes y las infecciones.

Para prevenir estas consecuencias, es importante establecer y mantener una rutina de sueño saludable para los niños en edad preescolar, asegurar que duerman la cantidad de horas recomendada y que mantengan hábitos de sueño regulares.

Consecuencias de los malos estilos de vida saludable en los niños

Sedentarismo

Las conductas sedentarias son aquellas en las que se ejecuta menos de media hora de actividad física al día, ya que la persona se pasa casi todo su tiempo sentado frente a una pantalla (televisión, ordenador...). El sedentarismo induce a un aumento de peso, obesidad y riesgos cardiovasculares. Un individuo sedentario tiene un riesgo de mortalidad aumentado. Para Castell (2016) “médica y sociológicamente, el sedentarismo corresponde a un bajo gasto de energía corporal relacionada con una posición sentada o semi-reclinada” (p. 12). El sedentarismo se va convirtiendo cada vez en un problema mayor y una realidad en la sociedad actual, ya que se comprende que una persona se incluya como sedentaria a la que no gaste la mínima energía corporal y pase mucho tiempo sentada.

Si bien en el país son escasos los estudios sobre el sedentarismo en la infancia, está claro que hay una disminución de la actividad física, porque cada vez repuntan con más fuerza las enfermedades causadas por el sedentarismo, que pueden ser a corto, mediano o largo plazo, como la obesidad, la diabetes, la osteoporosis, los problemas cardiacos y de acuerdo con recientes estudios, el asma, entre otras. Hoy en día, tanto los hábitos diarios como los hábitos de tiempo libre de niños y niñas han cambiado drásticamente. En la era tecnológica, se ha cambiado el juego en la calle o en el parque por la televisión, los videojuegos, el uso del teléfono móvil o de Internet. Para Castell (2016) “Niños y niñas de 9 años pasan de promedio 1 hora y media diaria viendo la televisión, tiempo que se incrementa hasta las 2 horas de media durante la adolescencia”. (p. 19)

La consecuencia es que los niños y niñas de hoy gastan mucha menos energía en su tiempo de ocio, lo que a la vez posee efectos perniciosos para su salud. Habitualmente, se entiende por sedentarismo la realización de actividades de ocio, no vinculadas a la jornada escolar, donde no se produce un gasto apreciable de energía y que están frecuentemente

vinculadas al uso de instrumentos tecnológicos (TV, ordenador, videoconsolas, etc.). A ese tiempo hay que añadirle otras actividades sedentarias cada vez más desarrolladas como el uso de los videojuegos o el tiempo que se pasa navegando o chateando por Internet. El balance es que durante el tiempo libre se dedica 4 o 5 veces más tiempo a actividades sedentarias que a la realización de actividades físicas.

Obesidad

La obesidad se ha desarrollado de forma impresionante en los países desarrollados y en vías de desarrollo. Compose el principal problema de mala nutrición del adulto y es una enfermedad que se ha visto aumentada notoriamente en la población infantil. Para Amigo (2001):

La obesidad es una enfermedad caracterizada por un cúmulo de grasa neutra en el tejido adiposo superior al 20% del peso corporal de una persona en dependencia de la edad, la talla y el sexo debido a un balance energético positivo mantenido durante un tiempo prolongado. (p. 34)

Se entiende que debido al sedentarismo las personas pueden llegar a sufrir de la enfermedad de obesidad que es una acumulación de grasa en el cuerpo y hace que se vean con una contextura más gruesa. La obesidad infantil es uno de los factores de riesgo vinculados al aumento de enfermedades cardiovasculares de adulto, junto con la hipertensión, el sedentarismo, el tabaquismo y la hipocolesterolemia. La prevalencia de la obesidad se ha ido incrementando en las últimas décadas, considerándose una epidemia global y es la enfermedad no transmisible más prevalente en el mundo.

La obesidad es aquella condición caracterizada por un acumulo excesivo de grasa corporal, como consecuencia de un ingreso calórico superior al gasto energético del individuo. Así, la obesidad no es definida a partir de la ganancia de peso, sino a través del tamaño de uno de sus componentes: el tejido adiposo. Se considera que un individuo tiene un exceso de grasa cuando ésta le comporta un riesgo sobreañadido para la salud (Verdú, 2014). Alguna vez considerados problemas de países con ingresos altos, la obesidad y el

sobrepeso están en aumento en los países con ingresos bajos y medios, especialmente en las áreas urbanas.

Debido a que la grasa corporal es difícil de cuantificar, diagnosticar la obesidad es una tarea compleja. Sin embargo, la evidencia clínica y epidemiológica reconoce al índice de masa corporal (IMC) como un criterio diagnóstico ampliamente aceptado en adultos (mayores de 18 años) y se han establecido como puntos de corte los resultados de IMC superiores a 25 kg/m² para definir sobrepeso y de 30 kg/m² para la obesidad. Estos valores se proponen con base en estudios en los que IMC superiores a 25-27 kg/m² se han asociado con un riesgo relativo de mortalidad superior al de la población general. En los niños y adolescentes, la evidencia aportada para definir los puntos de corte para el sobrepeso y la obesidad y su asociación con el incremento de riesgo de enfermedad está en discusión, no existiendo consenso sobre qué valores utilizar (Verdú, 2014).

En la infancia es más complicado valorar el IMC, porque los niños están en proceso de crecimiento y desarrollo, y tanto el peso como la talla están aumentando, lo que determina grandes diferencias interindividuales en las tasas de acumulación de grasa, que varían con la edad, sexo, raza y sobre todo con el momento de inicio de la pubertad. Por lo tanto, el IMC debe interpretarse en el contexto específico de la edad y el sexo de cada niño (Freedman, 2015).

A pesar de lo antedicho, la estimación de la obesidad a partir del IMC es un hecho aceptado, tanto a nivel clínico como epidemiológico en niños y adolescentes. En el año 2006, el NICE (National Institute for Clinical Excellence) ha considerado el IMC como “una aceptable y práctica estimación de adiposidad general en niños”. Esta institución británica reconoce la existencia de distintas gráficas de crecimiento nacionales e internacionales basadas en el IMC, así como distintas propuestas de puntos de corte para sobrepeso y obesidad, pero ante la falta de evidencia científica suficiente no concluye qué gráfica y qué puntos de corte son los más apropiados (Verdú, 2014, p. 73).

En general todas las clasificaciones coinciden en incorporar un ajuste por sexo y edad, para el diagnóstico de obesidad y sobrepeso, teniendo en cuenta las distintas etapas de

crecimiento. Esto implica que en población infantil no se acepten los puntos de corte estáticos de IMC de los adultos, recomendándose el uso de gráficas de crecimiento que se adapten mejor a una situación dinámica como es el crecimiento infantil. El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, pues es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerarla como un valor aproximado porque puede no corresponderse con el mismo nivel de grosor en diferentes personas.

Estrés

El estrés es un sentimiento de tensión física o mental que surge de cualquier escenario que haga sentir enojada, o nerviosa a la persona y le cause frustración. Para Corona (2020) “Es la forma en que el organismo responde a las situaciones estresantes” (p. 1). Este trastorno puede ser positivo en eventos pequeños, como cuando ayuda a evitar un peligro o completar una tarea a tiempo. Pero si el estrés continúa durante mucho tiempo, puede afectar su salud. Parafraseando a Corona (2020), existen diferentes tipos de estrés, entre los que se encuentran:

1. Estrés agudo: es la forma de estrés más común y oleada de las exigencias y presiones del pasado reciente, y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador.
2. Estrés crónico: es el estrés que dura por largo tiempo. Se puede tener estrés crónico si tiene problemas de dinero, un matrimonio infeliz o problemas en el trabajo. Puede originar una variedad de síntomas corporales y emocionales, algunos de ellos no son percibidas por las personas como signos de estrés.

Algunas manifestaciones del estrés pueden ser problemas intestinales y digestivos, dolores de cabeza, pulsaciones, fatiga, dificultades para dormir, enfermedades frecuentes entre otros. Para Corona (2020) “Los síntomas emocionales del estrés incluyen ansiedad, irritabilidad y dificultad para relajarse y concentrarse. Los signos comportamentales del estrés incluyen comer en demasía, retraimiento social y otros” (p. 2). Es necesario acordarse que todo en el cuerpo está acoplado. Someter al cerebro a un estrés

adicional puede perturbar la salud física en general. Desgraciadamente, cuando los signos en el organismo comienzan a aparecer, se puede acopiar más estrés. La prevención oportuna del estrés excesivo es la mejor manera de evitar la exacerbación.

Ansiedad

La ansiedad es un sentimiento de terror, pavor o nerviosismo que puede hacer que las personas suden, se sientan inquietas, nerviosas y tengan palpitaciones. Para Chacón (2021) “Un trastorno de ansiedad es una afección en la que la ansiedad no se elimina y se puede agravar con el tiempo” (p. 29), las señales pueden obstruir con las actividades cotidianas como el trabajo, la educación y las relaciones. Las tipologías de la ansiedad incluyen el trastorno de ansiedad generalizada, por separación y el trastorno de pánico. La ansiedad estudiantil es un problema común que puede afectar el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes.

Los principales síntomas de la ansiedad adolescente son palpitaciones, sensación de asfixia, cambios en la nutrición, malestar estomacal, nerviosismo, irritabilidad, agitación, rigidez muscular, agotamiento, debilidad, ansiedad excesiva, aprensión, impresión de dolor, conflicto para tomar medicamentos y otros (Mejías y Castro, 2018). También afecta la toma de decisiones, insomnio, cambios de humor, conductas evitativas y otros. La ansiedad crónica puede provocar graves problemas conductuales, depresión, abuso de productos ilícitos e incluso suicidio.

Parafraseando a Mejías y Castro (2018), las señales físicas de la ansiedad en niños de preescolar pueden incluir:

- a. Taquicardias y sudoración excesiva.
- b. Problemas para dormir, como dificultad para conciliar el sueño o despertares nocturnos.
- c. Dolores abdominales, quejas frecuentes de dolores de barriga sin una causa médica.
- d. Dolores de cabeza.
- e. Temblores.

- f. Comportamiento agresivo o berrinches.
- g. Dificultad para comunicarse o para relacionarse con otros niños.
- h. Problemas de atención

Es importante estar atentos a estos síntomas y buscar ayuda profesional si se sospecha que un niño puede estar experimentando ansiedad.

Definición e importancia del juego

Desde la Escuela Nueva se han presentado diversos teóricos quienes han aportado porqué el juego ha de cobrar importancia como medio educativo y como este, a su vez, es el soporte para el aprendizaje en los niños. Tal es el caso de Jean Piaget quién dice “el juego constituye la forma inicial de las capacidades y refuerza el desarrollo de estas; contribuye a que el niño realice una mejor comprensión del mundo que lo rodea y descubra las nociones que favorecerán los aprendizajes futuros” (Calero, 2015, p.26).

Complementando la teoría de Piaget, según Montiel (2018):

El juego es una forma de adaptación inteligente del niño al medio, es de gran utilidad para el desarrollo y progreso de las estructuras cognitivas puesto que permite adaptarse a los cambios de medio, y supone una expresión lógica a través de sus reglas con las que los niños creen que deben regirse los intercambios entre las personas” (p.94).

Además, se entiende al juego como parte de la vida con la que los seres humanos crecen, por ser este la expresión más clara del comportamiento humano, que a su vez les permite a los sujetos expresarse como resultado de sus emociones, de sus sentidos, y pensamientos que se ven reflejados en los actos de juego que este sujeto realiza.

El juego es de vital importancia para el desarrollo saludable de los niños y constituye, sin lugar a duda, una experiencia de extraordinario potencial educativo. Por eso la estimulación del desarrollo debe contemplar las actividades lúdicas entre sus intervenciones. Durante mucho tiempo se consideró el juego como un desempeño meramente recreativo que

los pequeños llevaban a cabo de manera espontánea. En realidad, esta apreciación es imprecisa, ya que tal actividad trae aparejados múltiples beneficios. Parafraseando a Frías (2018), les brinda a los niños:

- a. La posibilidad de expresar lo que piensan y sienten, recreando situaciones de encuentro con su mundo circundante.
- b. La comprensión y elaboración de episodios vividos.
- c. El desarrollo de una progresiva fortaleza y estabilidad emocional.
- d. La estimulación de las distintas facultades cognitivas y psicomotrices de los pequeños.
- e. El ensayo de los distintos roles: de género, de familia, de profesiones, etc.
- f. La integración entre pares y el sentimiento de pertenencia a un grupo.

Conexiones del juego y el desarrollo social

El juego es una actividad placentera que genera satisfacción emocional. Es una fuente de placer y lo procura de muy distintas maneras: crear, goce de ser causa y provocar efectos, deleite de hacer lo prohibido, alegría por el movimiento, deseo de destruir sin culpa. Para Moreno (2019)

El juego permite la asimilación de experiencias difíciles y facilita el control de la ansiedad asociada a ellas. Los niños representan experiencias felices como un cumpleaños, pero también representan experiencias que les han resultado difíciles, penosas o traumáticas, como una hospitalización con operación, la entrada en la escuela, el nacimiento de un hermano, los niños suelen repetir incasablemente la situación que han sufrido, pero invirtiendo el papel, tornando lo activo lo sufrido pasivamente. Esta repetición simbólica de la experiencia sufrida le permite descargar la ansiedad que le ha creado (p. 29).

El juego posibilita la expresión simbólica de la agresividad y de la sexualidad infantil. Por un lado, es un medio de expresión de la sexualidad que se evidencia en los juegos de médicos, de novios y, por otro lado, es un medio de expresión de la agresividad, que encuentra una vía constructiva de salida en los juegos de luchas ficticias, dramatizando animales salvajes, golpeando el barro con el que se está modelando figuras.

El juego es un medio para el aprendizaje de técnicas de solución de conflictos. Al organizar el juego con frecuencia emergen conflictos que los alumnos resuelven para jugar. Además, en muchas representaciones ponen de relieve problemáticas entre los personajes que se resuelven al final de la dramatización: todo ello dota a los niños de estrategias cognitivas de resolución de conflictos sociales. Parafraseando a Montiel (2018):

Los juegos cooperativos, implican dar y recibir ayuda para contribuir a un fin común, se ha evidenciado que:

- a. Promueven la comunicación, aumentan los mensajes positivos entre los miembros del grupo y disminuyen los mensajes negativos.
- b. Incrementan las conductas pro-sociales (ayudar, cooperar, compartir...) y las conductas asertivas en la interacción con iguales.
- c. Disminuyen las conductas sociales negativas (agresividad-terquedad, apatía retraimiento, ansiedad-timidez...).
- d. Potencian la participación en actividades de clase y la cohesión grupal, mejorando el ambiente o clima social de aula.
- e. Mejoran el concepto de uno mismo y de los demás.

Conexiones del juego con el desarrollo intelectual

El juego es un instrumento que desarrolla las capacidades del pensamiento. Primero, estimula el pensamiento motriz; después, el pensamiento simbólico representativo y más tarde, el pensamiento reflexivo, la capacidad para razonar. Es una fuente de aprendizaje que crea zonas de desarrollo potencial.

Para Calero (2015):

El juego es un estímulo para la atención y la memoria, que se amplían al doble. Fomenta el descentramiento cognitivo, porque en él los niños van y vienen de su papel real al rol, y, además, deben coordinar distintos puntos de vista para organizar el juego, origina y desarrolla la imaginación, la creatividad. Es siempre una actividad creadora, un trabajo de construcción y creación, incluso cuando los niños juegan a imitar la realidad la construyen internamente (p. 17).

El juego estimula la discriminación fantasía-realidad. En el juego realizan simbólicamente acciones que tienen distintas consecuencias de las que tendrían en la realidad, lo cual contrasta fantasía- realidad. Además, potencia el desarrollo del lenguaje. Por un lado, están los juegos lingüísticos; por otro lado, para jugar el niño necesita expresarse y comprender, nombrar objetos. La ficción del juego es una vía de desarrollo del pensamiento abstracto.

Desarrollo de la creatividad

El desarrollo de la creatividad se basa en las destrezas como un pensamiento reflexivo, maleable, discordante, solución independiente y autónoma de problemas, pericia de indagación y problematización y otras, consiente necesariamente apuntar a los propósitos pedagógicos que corresponden a las exigencias de una sociedad atravesada por el paradigma de la complejidad (Montes de Oca, 2018).

Para lograr este propósito, es necesario cuestionarse por las características del modelo pedagógico que puede resguardar y orientar este proceso formativo, y concretarlo en las prácticas de enseñanza contextualizada. La educación es al mismo tiempo un fruto y un instrumento del proceso histórico-evolutivo de la humanidad y, en este orden de ideas, requiere una invariable reflexión y teorización admitiendo a la vez su regreso y efecto transformador en el ser humano. Según Montes de Oca (2018):

Los docentes requieren adjudicarse el protagonismo que tienen en la enunciación de un nuevo modelo pedagógico que reconozca al verdadero objeto y sujeto de la educación. En sus manos está el conseguir que la educación no sea instrumentalizada por objetivos inadecuados a ella y a sus receptores (p. 62).

El rol protagónico de los docentes en el aula proporciona un impacto de aprendizaje significativo en el marco de la necesidad de cumplir con las normas y evaluaciones registradas para comprender efectivamente la incidencia del mismo. La comunidad educativa reconoce la relevancia de la creatividad y la necesidad de laborar en la ejecución de políticas y estrategias específicas para su promoción. Es incuestionable que la atención al asunto de la

creatividad debe transversalizar todos los niveles de la educación, siendo todas las fases progresivas importantes y colaboradoras al fomento de esta.

Las estrategias pedagógicas y didácticas fundamentalmente establecidas y destinadas a impulsar la creatividad remiten al asunto de la relación entre la enseñanza y el desarrollo. “La creatividad involucra el desarrollo de muchas destrezas cognitivas y meta-cognitivas, habilidades, saberes, motivaciones, emociones, personalidades y otras”. (Montes de Oca, 2018, p. 64). La formación de este gran abanico no solo solicita de la continuidad de las influencias educativas a través de los niveles consecutivos, sino que implica también una enseñanza desarrollante.

En las estrategias creativas, el estudiante adquiere un mayor protagonismo que en las metodologías tradicionales, al ir construyendo los conocimientos y desarrollando habilidades mediante la búsqueda personal orientada por el docente. En tal sentido, resulta un aprendizaje más atrayente y motivador. La información recibida no sólo se registra, sino también que se contrasta posteriormente en grupo. Existe entonces un tercer valor de esta estrategia, que es el carácter compartido del conocimiento. Se aprende confrontando informaciones y opiniones. La enseñanza creativa se caracteriza precisamente por ser activa, motivadora y dinámica.

La enseñanza a través de estrategias creativas permite que el estudiante se apropie del conocimiento, lo cuestione, opine sobre el tema y esté dispuesto a intercambiarlo. En palabras de Montiel (2018), “el estudiante pasa de ser un sabedor aceptado, donde el conocimiento no le pertenece y viene de afuera, a un sabedor conectado con el conocimiento”. (p. 99) El docente, en lugar de pensar que todos los estudiantes pueden lograr aprender, se acomoda a la diversidad que encuentra en la clase e incluso comprende los tránsitos emocionales de las personas cuando se encuentran con ideas y materias nuevas.

Ventajas del juego como estrategia didáctica

El juego motiva a los niños a experimentar el aprendizaje a través de un sistema de prueba y error, sin miedo al fracaso y sin la presión de cumplir las expectativas impuestas

por los adultos. Para Calero (2015), “cuando se integra en el contexto escolar, el juego puede brindar una excelente oportunidad de practicar y dominar las habilidades que se les han enseñado, aprender unos de otros y, lo más importante, dirigir su propio aprendizaje”. (p. 31) El juego brinda a los niños la oportunidad de colaborar y desarrollar habilidades sociales, lingüísticas, numéricas, de resolución de problemas y de pensamiento crítico, todas ellas muy valiosas para la vida.

El juego es garantía de salud física y emocional para los niños, de ahí su importancia. Además, es fundamental para su correcto desarrollo; va mucho más allá de ser positivo y recomendable: es una necesidad. El esparcimiento, la despreocupación, la diversión deben estar presentes en una infancia para que sea feliz y plena. También, es un instrumento que sirve para transmitir la cultura y las tradiciones, así como para estrechar los vínculos intrafamiliares. Fomentar el juego en familia es muy positivo para las relaciones intergeneracionales y también para la afectividad.

Desventajas del juego como estrategia didáctica

Dentro de las desventajas del uso del juego en la etapa preescolar, Moreno (2019) señala:

- a. Posibilidad de ser distraídos por el juego y la consiguiente pérdida de tiempo/productividad.
- b. El juego está muy bien para desarrollar toda una serie de habilidades, pero otras como la expresión oral son muy difíciles de desarrollar.
- c. Peligro para la formación en valores. Si no es bien aplicada y tutorizada, la gamificación puede desembocar en competitividades excesivas.
- d. El equilibrio entre lo lúdico y lo formativo es muy difícil de conseguir, y si la actividad pierde su carácter formativo, será improductiva.

- e. Para obtener las recompensas, todos los jugadores deberán asumir los mismos objetivos, lo que dificulta dar cabida a los diferentes intereses y estilos de aprendizaje.
- f. La posibilidad de crear una motivación pasajera. La motivación fundamentada exclusivamente en la obtención de premios se ve mermada una vez que deja de ser novedosa.

El juego como estrategia didáctica

Una estrategia se compone de una serie de acciones planificadas que ayudan a tomar decisiones y a conseguir los mejores resultados posibles. Está orientada a alcanzar un objetivo siguiendo una pauta de actuación. Hernández (2018) menciona:

Una estrategia es el compendio de criterios y disposiciones que instituyen de manera general la acción didáctica en el aula, estableciendo el rol que juega el educador, los estudiantes, el uso de recursos y materiales educativos, las actividades que se realizan para aprender, la utilización del tiempo y del espacio, los agrupamientos de estudiantes, la secuenciación de los contenidos y los tipos de actividades, etc (p. 31).

El docente en la ejecución de su clase puede utilizar diversas estrategias para el logro de los aprendizajes de los estudiantes. Se entiende por estrategia a la integración y la armonía de un método, o modo de pensar para planificar el estudio, y de unas técnicas o formas de actuar para que logre el conocimiento que se ha planificado. Es la ordenación de los recursos, técnicas y procedimientos con el propósito de dirigir el aprendizaje del alumno.

En el juego, el alumno es el protagonista de la acción educativa, se busca implicarlo en su aprendizaje. Para este fin, es necesario estar atento a sus requerimientos e intereses y utilizar su tendencia al juego y a la curiosidad para la realización del trabajo escolar. Esta actividad lúdica es una disposición que debe imponer a los diferentes procesos necesarios para lograr un fin dado o resultados Para Moreno (2019) “El desarrollo del juego como estrategia de aprendizaje permite que los niños vayan creando sus propios conocimientos a través de la experimentación y exploración” (p. 67).

Los niños no necesitan que nadie les explique los beneficios o procedimientos para aprender mediante el juego, ya que se da de manera natural. Se los adultos aprovechan estos momentos, orientando su juego hacia un objetivo o finalidad, por ejemplo, alguna fecha, concepto, dato, número o letra, la información tiene más posibilidades de quedar guardada permanentemente en su memoria. Mejor aún, si se da la continuidad y relevancia en su entorno o contexto, será una experiencia maravillosa e inolvidable. El aprendizaje no tiene por qué ser aburrido, al contrario, puede ir de la mano con el juego y la diversión para generar mayor impacto en la memoria del niño.

Estrategias metodológicas según los tipos de juegos

Según Martínez (2018), “junto a la perspectiva de la escuela activa basada en la actividad infantil lúdica y exploratoria, existe una orientación más tradicional, en la que el niño tiene un papel más pasivo, en el sentido que debe escuchar, estudiar, trabajar y aprender todo aquello que el maestro le transmite” (p. 28).

Entre ambas orientaciones, la diferencia fundamental es que mientras una se apoya en la acción física y directa como medio de conocimiento, la otra se apoya en el verbalismo y la capacidad de abstracción infantil. En la primera, el juego es el procedimiento para hacer más atractivo el proceso de adquisición de conocimiento, de iniciarse y ejercitarse en las diferentes materias del currículum. En una orientación pedagógica más tradicional, el juego se utiliza como un descanso en la ardua tarea que supone el proceso de adquisición del conocimiento.

En este sentido, Zapata (2019) afirma que:

La educación por medio del juego permite responder a una didáctica activa que privilegia la experiencia del estudiante, respetando sus auténticas necesidades e intereses, dentro de un contexto educativo que asume la espontaneidad, la alegría infantil, el sentido de libertad y sus posibilidades de autoafirmación, y que en lo grupal recupera la cooperación y el equilibrio afectivo del niño (p.91).

A través del juego, el estudiante puede aprender una gran cantidad de información en la escuela y fuera de ella, y el juego no debe despreciarse como actividad superflua. El alumno debe sentir que en el centro educativo está jugando y a través de ese juego podrá aprender. En este sentido, se debe agregar que el juego “contribuye a la transmisión del acervo cultural y los valores sociales y culturales de nuestra sociedad, y de ahí su importancia en la familia, la escuela y la comunidad” (Zapata, 2019, p. 93).

Las características del juego hacen que éste sea un vehículo de aprendizaje y comunicación ideal para el desarrollo de la personalidad y de la inteligencia emocional del niño. Divertirse a la vez que aprender, sentir y gozar en el aprendizaje hacen que el niño crezca, cambie y se convierta en lo más importante del proceso educativo. Para Martínez (2088):

La enseñanza debe caminar hacia una participación más activa por parte del estudiante en el proceso educativo. Se debe estimular las actividades lúdicas como medio pedagógico, que junto con otras actividades como las artísticas y las musicales ayudan a enriquecer la personalidad creadora, necesaria para afrontar los retos en la vida (p.34).

Al respecto, Lanuza, Pérez y Ferrando (2020), se ajustan a las definiciones más actuales sobre el juego y las teorías del desarrollo evolutivo y de la educación. Han indicado “como aspectos pedagógicos del juego, la socialización, el desarrollo del lenguaje, la relación entre adultos y niños, la actuación al aire libre, la adecuación a la psicomotricidad” (p. 105). Esto da cuenta que la pedagogía moderna entiende que el juego desempeña una función educadora importante y peculiar. El lema de aprender jugando está vigente.

En este sentido, “el juego educativo, como medio globalizador, se ha tratado como una actividad que posee las características del juego y las mismas propiedades, pero que no procede espontáneamente del niño” (Echeverría, 2018, p. 29). El juego educativo es propuesto por el adulto con una intención dirigida selectivamente hacia uno o varios factores que se sitúa en el terreno afectivo, cognoscitivo, social o motor; preparación para la vida personal y social. A lo anterior se agrega que, este tipo de juego, además de la satisfacción de los jugadores, deja un resto que se va acumulando en forma de enseñanzas, que van interiorizando los participantes y que a su debido tiempo serán rentables.

Juego de reglas

A partir de los 4 años, surgen juegos eminentemente sociales en los que se comparten tareas con otras personas y en los que se empieza a tener cierto conocimiento de las normas y reglas. El juego de reglas “está constituido por un conjunto de reglas y normas que cada participante debe conocer, asumir y respetar si quieren realizar sin demasiadas interferencias y obstáculos la actividad” (Viciano, 2013, p. 17). Asimismo, los juegos de reglas pueden presentar variaciones en cuanto al componente físico y simbólico.

Una de las dificultades que se pueden encontrar al iniciarse los juegos de reglas son aquellas que el niño presenta para controlar sus deseos y motivaciones personales, llegando éstas, en ocasiones, a interrumpir el desarrollo de la actividad. Para que el niño llegue a ser capaz de implicarse en juegos de esta complejidad normativa, se debe superar el egocentrismo característico del pensamiento preoperacional, es decir, debería ser capaz de situarse en el lugar de otra persona.

La siguiente clasificación se basa en la propuesta de Parten realizada en 1932, que aún hoy continúa vigente. Analiza el juego desde una perspectiva social y considera aspectos cuantitativos y cualitativos de la relación, es decir, tiene en cuenta el número de participantes y la relación que se mantiene entre ellos.

Juego en solitario

En este tipo de juego el niño juega solo y separado de los demás, y su interés se encuentra centrado en la actividad en sí misma. No realiza intentos por iniciar actividades en colaboración con otros niños.

Juego de espectador o comportamiento observador

En este tipo de juego el niño o niña “ocupa su tiempo de juego en mirar cómo juegan otros niños. Mientras el niño se encuentra inmerso en esa actividad, puede iniciar algún comentario de tipo verbal con los niños que juegan, pero sin mostrar en ningún momento mayor interés por integrarse en el grupo y compartir con ellos la actividad en curso (Viciano, 2013, p. 19).

Juego paralelo

Este tipo de juego se diferencia de otros de mayor complejidad social, debido a la “ausencia de influencia mutua a pesar de que se encuentre en proximidad espacial y cercanía física” (Moreno, 2019, p. 63). En esta modalidad, el niño comparte espacio físico con otros niños, pero juega de forma independiente del resto. Es más, el niño puede estar realizando la misma actividad e incluso compartiendo el material, aunque el desarrollo de la actividad no depende de la interacción con el otro.

Juego asociativo

En este tipo de juego emergen “las primeras asociaciones entre los componentes del grupo encaminadas a obtener un único objetivo” (Moreno, 2019, p. 69). Todos los integrantes del juego participan en la actividad, sin embargo, no existe reparto o distribución de tareas y su organización y estructuración es mínima.

Juego cooperativo

Para Moreno (2019):

El juego cooperativo y el de reglas constituyen el contexto adecuado en el que el niño puede aprender relaciones de carácter cooperativo y competitivo, aprende a ajustarse a los intereses del grupo y a posponer sus deseos si no es el momento apropiado, aprende a respetar a los demás”. (p. 65)

Se trata del juego más complejo desde el punto de vista social. El niño juega con otros niños, pero de modo altamente organizado, se reparten tareas en función de los objetivos a conseguir. Los esfuerzos de todos los participantes se unen para llegar a conseguir el objetivo o meta. El conocimiento de las reglas que empieza a tener el niño a partir de los 5 años hace posible la aparición de este tipo de grupos en el juego.

Juegos tradicionales

Los juegos tradicionales costarricenses incluyen una variedad de actividades que han sido transmitidas de generación en generación. Tienen múltiples beneficios en el desarrollo de los niños. De acuerdo con Allen (2018), algunos son:

- a. Desarrollo físico: permiten a los niños moverse, desahogarse y correr, lo que les ayuda a mantenerse en forma y a desarrollar habilidades motoras.
- b. Desarrollo social: fomentan la socialización y el trabajo en equipo, lo que ayuda a los niños a relacionarse con los demás y a desarrollar habilidades sociales.
- c. Desarrollo emocional: ayudan al procesamiento de emociones difíciles y a crear vínculos afectivos que generan seguridad y protección contra el estrés.
- d. Desarrollo cognitivo: promueven la creatividad, la imaginación y el pensamiento crítico, lo que ayuda a los niños a explorar nuevas realidades y a desarrollar habilidades de resolución de problemas.
- e. Desarrollo cultural: forman parte de la cultura y la identidad de un pueblo, y jugarlos ayuda a los niños a fortalecer su identidad cultural y a acercarse a su entorno local.

En resumen, los juegos tradicionales son una herramienta valiosa para el desarrollo integral de los niños, y es importante fomentar su práctica y transmisión de generación en generación.

Para incorporar los juegos tradicionales en la rutina diaria de los niños, se pueden seguir los siguientes consejos: utilizarlos como una forma de distraerlos durante momentos de transición, como antes de la cena o antes de acostarse; fomentar la creatividad y la imaginación en los niños, permitiéndoles crear sus propios juegos basados en los juegos tradicionales. Estos juegos fomentan la socialización y el trabajo en equipo, lo que ayuda a los niños a relacionarse con los demás y a desarrollar habilidades sociales.

Relación de los juegos tradicionales con los estilos de vida saludables

Los juegos tradicionales tienen una relación significativa con los estilos de vida saludables, ya que promueven la actividad física, la interacción social y el bienestar

emocional. Algunos beneficios de los juegos tradicionales en relación con los estilos de vida saludables incluyen:

- a. Fomento de la actividad física: requieren movimiento y coordinación, lo que contribuye a mantener una vida activa y a evitar el sedentarismo
- b. Mejoramiento de la salud mental: pueden mejorar la autoestima, la cooperación y la comunicación, lo que contribuye a un mejor bienestar emocional.
- c. Fortalecimiento de la conexión social: fomentan la interacción social y la cooperación, lo que puede contribuir a la formación de redes sociales sólidas y a la reducción de la soledad.
- d. Aprendizaje de habilidades y valores: pueden enseñar habilidades como la estrategia, la creatividad y la resolución de problemas, además de transmitir valores culturales y sociales.

Hipótesis

La implementación de estrategias lúdico-pedagógicas que promuevan hábitos de estilos de vida saludables y la práctica de juegos en el preescolar tendrá un impacto positivo en la salud física y mental de los niños, así como en su desarrollo integral. Esta hipótesis se basa en la evidencia disponible que sugiere que la práctica de juegos puede traer múltiples beneficios a la calidad de vida de una persona, incluyendo la promoción de estilos de vida saludable.

Además, se ha demostrado que la práctica de actividad física establece relaciones significativas con otros hábitos saludables dentro del continuo de estilos de vida saludables, como el hábito de práctica física, buenos índices de condición física, adecuados hábitos de higiene corporal y alimentación equilibrada. Por lo tanto, se espera que la implementación de estrategias lúdico-pedagógicas que promuevan hábitos de estilos de vida saludables y la práctica de juegos en preescolar tenga un impacto positivo en la salud física y mental de los niños, así como en su desarrollo integral.

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

La metodología es el grupo de procesos y métodos que se utilizan de forma sistematizada en el desarrollo de la investigación. En un estudio de esta índole, la metodología es una etapa fundamental que encierra el trabajo de campo. En ella, el investigador realiza las acciones necesarias para determinar las variables de estudio, los instrumentos de recolección de la información y la forma en que esta se analiza. En este apartado se establecen los componentes fundamentales estrechamente relacionados con el trabajo de campo de la investigación de acuerdo con el tema de investigación.

Tipo de investigación

Este estudio corresponde a una investigación descriptiva. Hernández, et al (2016) señalan que: “los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier fenómeno que se someta a análisis” (p. 80). La elección de este tipo de investigación se debe a que se observaron las acciones del docente y estudiantes de transición, en relación con la estimulación de estilos de vida saludable en los niños; se recabó la información se tabuló y analizó para establecer las conclusiones mediante una comparación con los referentes teóricos y la observación de entrada y salida de los estudiantes.

Finalidad

Para Morán y Alvarado (2018) “La finalidad de la metodología teórica-práctica es combinar la investigación teórica con la aplicación práctica, permitiendo un enfoque integral en el proceso de estudio y comprensión de un tema” (p. 82), en este caso, de los juegos tradicionales y su incidencia en la estimulación de estilos de vida saludable en los niños de transición. La investigación teórica busca profundizar en el conocimiento y comprensión del tema, mientras que la metodología práctica se centra en la aplicación de un plan innovador

que desarrolle actividades de juegos tradicionales relacionados con el aprendizaje de estilos de vida saludable. Al integrar ambos enfoques, se logra una mayor comprensión del tema estudiado y se fomenta el aprendizaje significativo a través de la aplicación práctica de los conceptos teóricos.

Dimensión temporal

Para Morán y Alvarado (2018), la investigación transversal es un “tipo de estudio de investigación en el que se observa a un grupo de personas o se recopila cierta información, en un momento determinado o en el transcurso de un periodo corto” (p. 89). La investigación transversal es un método no experimental para recoger y analizar datos en un momento determinado. Es muy usada en ciencias sociales, teniendo como sujeto a una comunidad humana determinada. En este caso estudiantes, docente y padres de familia del nivel de transición. Este estudio es transversal porque se lleva a cabo en el primer periodo del año 2024.

Marco

Corresponde a un marco micro. Morán y Alvarado (2018) “Se trata de un tipo de investigación práctica que estudia un caso concreto o un conjunto. La investigación micro estudia individuos e interacciones individuales” (p. 84). En este caso, se trata de la implementación de talleres de juegos tradicionales y estilos de vida saludable en los niños y niñas de transición en la Escuela La Margot.

Naturaleza

La investigación es cualitativa. Para Morán y Alvarado (2018) esta “implica recopilar y analizar datos no numéricos para comprender conceptos, opiniones o experiencias. Los resultados se expresan en palabras” (p. 73). La investigación cualitativa en educación es una forma de investigación flexible, sistemática y crítica. Busca comprender cómo los sujetos perciben la realidad y cómo actúan para cambiar una situación mediante la reflexión.

Para esta investigación se tiene la finalidad de generar descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones y comportamientos que se observarán a través de diferentes técnicas o instrumentos. Los participantes serán incluidos y motivados para participar y comunicar sus experiencias, actitudes, y reflexiones a medida que lo expresan. La información recopilada se codificará de acuerdo con las categorías de análisis con el propósito de responder a los objetivos planteados.

La investigación es cualitativa, el investigador realiza los siguientes pasos que son definidos por Hernández et al (2016):

El investigador cualitativo utiliza técnicas para recolectar datos, como la observación no estructurada, entrevistas abiertas, revisión de documentos, discusión en grupo, evaluación de experiencias personales, registro de historias de vida, e interacción e introspección con grupos o comunidades. El proceso de indagación es más flexible y se mueve entre las respuestas y el desarrollo de la teoría. Su propósito consiste en “reconstruir” la realidad, tal como la observan los actores de un sistema social definido previamente. Es holístico, porque se precia de considerar el “todo” sin reducirlo al estudio de sus partes. (p.5).

Esta investigación pretende estudiar a partir de lo que dicen y hacen las personas en el escenario objeto del estudio, con el fin de recopilar información que brinde respuesta al problema propuesto. Pretende proporcionar una metodología de investigación que permita comprender experiencia desde el punto de vista de las personas que la viven. Las características básicas de los estudios cualitativos son investigaciones centradas en los sujetos, en lo particular del fenómeno a estudiar de manera integral y completa. El proceso de indagación es inductivo y el investigador interactúa con los participantes y con los datos, busca respuestas a preguntas que se centran en la experiencia social, cómo se crea y cómo genera cambios y nuevos hábitos.

Sujetos o participantes de la investigación

Según Barrantes (2016), se entiende por sujetos “a todas aquellas personas físicas o corporativas que brindaran información” (p. 92). Lo anterior se refiere es que es fundamental

establecer de forma clara y precisa quienes son las personas u objetos por investigar. Estas son elementales en la investigación, ya que ofrecen la información relevante para esclarecer el fenómeno. En este estudio, se consideraron como sujetos a los estudiantes de transición del centro educativo, 26 padres de familia y un docente de transición.

Este grupo de preescolar fue seleccionado mediante un muestreo no probabilístico, por oportunidad, ya que es el único grupo con el que cuenta el centro educativo, por lo que la practicante fue asignada a este último. Los niños de transición rondan la edad de 6 años, y se cuenta con un total de 12 niñas y 14 niños. Todos vecinos del área de La Margoth de Turrialba y provienen de familias con un estatus económico medio. También se caracterizan por ser espontáneos, participativos, y deseosos de aprender.

Fuentes de información

Las fuentes de información son instrumentos para el conocimiento, búsqueda y acceso a la información. Su utilidad viene determinada por su respuesta a la necesidad de información que requieren los investigadores. Se pueden definir fuentes de información a los diversos tipos de documentos que contienen datos útiles para satisfacer una demanda de información o conocimiento. Para Hernández, Hernández y Baptista (2016) “las fuentes de información son herramientas para el conocimiento, búsqueda y acceso a la información”. (p.23). Son cualquier instrumento o, en un sentido más amplio, recurso, que nos pueda servir para satisfacer una necesidad informativa.

Fuentes primarias

Las fuentes primarias aquellas primordiales, que ofrecerán la información precisa, para dar a conocer un fenómeno o problema. Rojas (2018) señala: “Las fuentes primarias están compuestas por sujetos o por las situaciones de donde emana la información que se recopilará de modo principal” (p.49). Una fuente primaria es aquella que provee un testimonio o evidencia directa sobre el tema de investigación La naturaleza y valor de la fuente no puede ser determinado sin referencia al tema o pregunta que se está tratando de contestar.

En este caso las fuentes primarias son las 12 niñas y 14 niños con que se lleva a cabo este estudio, cuyo desempeño en el desarrollo del Plan Innovador es de suma importancia para obtener conclusiones claras y precisas acerca de su efectividad. Además, como fuente primaria se considera a la docente de transición, quien brindan aportes importantes en cuanto a la implementación de estilos de vida saludable dentro de la institución.

Fuentes secundarias

Este tipo de fuente no tienen como objetivo principal ofrecer información sino indicar qué fuente o documento la puede proporcionar, facilitan la localización e identificación de los documentos. Las fuentes secundarias, según Rojas (2018), son documentos que compilan y reseñan la información publicada de fuentes primarias” (p. 50) Es decir, reprocesan información de primera mano. Consisten en compilaciones, resúmenes y listados de referencias publicadas en un área de conocimiento en particular. Estas fuentes son artículos de internet, libros, entrevistas, y documentos del MEP relacionados con el tema de investigación.

Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

Se utiliza como instrumentos la observación de entrada y salida para su respectiva comparación. Morán y Alvarado (2018) señalan:

La observación de entrada y salida en preescolar se refiere al proceso de observar a los niños al llegar y al irse de la escuela. Esta práctica es fundamental para comprender mejor a cada niño, sus necesidades, intereses y habilidades, y para ajustar la planificación educativa de acuerdo con sus características individuales. Los maestros y otros profesionales de la educación preescolar realizan observaciones diarias para obtener información sobre el desarrollo, el comportamiento, las interacciones y los intereses de los niños. (p. 46)

La observación de entrada y salida en preescolar implica mirar de forma directa de los niños al llegar y al irse de la escuela, así como durante el juego en el aula y en los recreos. Esta observación permite apreciar diferentes aspectos en cuanto al desarrollo,

comportamiento, interacciones y habilidades de los niños en relación con la implementación del juego, lo que a su vez permite adaptar las estrategias de enseñanza para apoyar el aprendizaje individualizado y mejorar el desarrollo.

Para Morán y Alvarado (2018), “la observación es fundamental para recopilar datos de manera objetiva y describir fenómenos. En la investigación cuantitativa, se enfoca en obtener datos objetivos expresados en cifras y relaciones lógico-formales” (p. 51) Además, la observación del juego durante los recreos y en el aula es fundamental para comprender las dinámicas de juego de los niños, sus interacciones, preferencias y habilidades, lo que a su vez puede informar la planificación de actividades lúdicas y la creación de un ambiente propicio para el juego y el aprendizaje. Las observaciones se llevaron a cabo en el mes de febrero, marzo y abril del 2024, a partir de visitas al centro educativo.

Además de la anterior, como segundo instrumento para la recolección de datos, se empleó una entrevista a la docente a cargo del grupo compuesta de quince preguntas de respuesta abierta. Para Hernández et al. (2016), “las entrevistas implican que una persona calificada (entrevistador) aplica el cuestionario a los participantes; el primero hace las preguntas a cada entrevistado y anota las respuestas. Su papel es crucial, resulta una especie de filtro” (p.233). La finalidad de este instrumento es conocer la perspectiva de la docente acerca de la importancia de los juegos tradicionales como parte de la identidad del costarricense, así como la utilidad que tienen según su criterio, para promover estilos de vida saludable.

Justificación y explicación del Plan de Acción Innovador (PAI)

Para Rivera (2018) “Un plan de acción innovador en el ámbito educativo implica el desarrollo e implementación de estrategias novedosas y creativas para mejorar la calidad de la educación” (p. 29). Puede incluir la identificación de experiencias de innovación y buenas prácticas educativas, la promoción de la creatividad, estilos de vida saludables, la implementación de juegos cooperativos, el uso de materiales y espacios innovadores, entre otros aspectos. Este tipo de plan busca fomentar la innovación educativa, mejorar las

estrategias pedagógicas y el aprendizaje de los estudiantes, y abordar las necesidades o problemáticas específicas del entorno educativo.

Los elementos clave de un plan de acción innovador en el ámbito educativo incluyen:

- a. Identificación de experiencias de innovación y buenas prácticas educativas.
- b. Diseño de estrategias que fomenten la innovación educativa.
- c. Uso de técnicas que promuevan la participación activa de los estudiantes.
- d. Implementación de proyectos educativos innovadores que marquen diferencia en el proceso de aprendizaje.
- e. Promoción de la creatividad y la resolución de problemas a través de la innovación educativa.
- f. Formación y capacitación docente para el diseño e implementación de proyectos educativos innovadores.
- g. Apoyo y alineación con la visión de la institución educativa.
- h. Uso de tecnologías aplicadas a la educación.
- i. Desarrollo de una cultura escolar innovadora.
- j. Identificación de nichos de innovación y valor para grupos específicos. (Rivera, 2018)

El plan de acción innovador para el desarrollo de estilos saludables a través del juego en estudiantes de preescolar puede incluir los siguientes elementos:

- a. Diseño de actividades lúdicas: Crear actividades de juego que fomenten estilos de vida saludables, como juegos al aire libre, circuitos de ejercicios, juegos de roles relacionados con la alimentación saludable, entre otros.
- b. Uso de materiales educativos innovadores: Emplear materiales didácticos novedosos que promuevan la adopción de estilos de vida saludables, como juegos de mesa con temáticas de nutrición, material audiovisual educativo sobre la importancia del ejercicio, entre otros.

- c. Formación a docentes y padres: Capacitar a los docentes y padres en estrategias para fomentar estilos de vida saludables a través del juego, de manera que puedan apoyar y reforzar estas conductas en el entorno escolar y familiar.

- d. Integración de temáticas de salud en el juego: Diseñar actividades de juego que aborden temáticas de salud de forma lúdica, como la importancia de la higiene, la actividad física, la alimentación balanceada, el cuidado del medio ambiente, entre otros.

CAPÍTULO IV: PLAN DE ACCIÓN – INNOVADOR

Tema

"Juega, muévete y disfruta: ¡Juegos tradicionales para una vida saludable y feliz!"

Objetivo general

Proponer un Plan de Acción Innovador para el uso de los juegos tradicionales en la enseñanza de estilos de vida saludable en las y los niños de transición de la Escuela La Margoth, Dirección Regional de Educación de Turrialba, Circuito Escolar 02, para el primer cuatrimestre del año 2024.

Objetivos específicos

Ejecutar el Plan de Acción Innovador para la utilización de juegos tradicionales en la estimulación de estilos de vida saludable en las y los niños de transición de la Escuela La Margoth, Dirección Regional de Educación de Turrialba, Circuito Escolar 02, para el primer cuatrimestre del año 2024.

Descripción del plan innovador

Un plan innovador sobre juegos tradicionales relacionados con estilos de vida saludable podría incluir la identificación de los juegos tradicionales más populares en la comunidad, el diseño de actividades lúdicas y educativas, la creación de materiales educativos, la capacitación de líderes comunitarios, y la evaluación y seguimiento de las actividades realizadas. Este plan podría ser adaptado a diferentes contextos y comunidades, con el fin de promover estilos de vida saludable a través de los juegos tradicionales.

Una de las actividades esenciales para el aprendizaje en los niños es el juego, este desarrolla en buena parte sus facultades. Jugando los niños toman conciencia de lo real, se implican en la acción, elaboran razonamientos y juicios. Separar el juego de la educación equivaldría a privarla de uno de sus instrumentos más eficaces, por ello el docente de hoy debe asegurar que la actividad del niño o la niña sea una de las fuentes principales de sus aprendizaje y desarrollo, pues a través de la acción y la experimentación, ellos expresan sus intereses y motivaciones y descubren las propiedades de los objetos, relaciones y otras.

El papel del docente consiste en facilitar la realización de actividades y experiencias que, conectando al máximo con las necesidades, intereses y motivaciones de los niños, les ayuden a aprender y a desarrollarse. En necesario lograr en los estudiantes una actitud positiva hacia el aprendizaje a través del juego, con el fin de propiciar la formación de un ser autónomo, crítico, participativo, creativo, independiente y seguro de sí mismo.

Para los niños el juego tradicional facilita el acceso a oportunidades educativas que ayudan a mejorar la calidad de vida; de otro lado, les permitirá competir en un mundo globalizado. En vista de los retos que esperan a los niños de hoy, es un aprendizaje y desarrollo integral.

La educación a través de los juegos tradicionales para fomentar estilos de vida saludable favorece el desarrollo social, cultural y cognitivo de los niños porque fomenta el respeto a las diferencias, mejora la capacidad de interrelacionarse, les permite tomar conciencia de su proceso de aprendizaje, potencializa la memoria, el pensamiento lógico - verbal y la conciencia; las relaciones entre pares, la actividad física entre otros.

Los juegos tradicionales pueden ser incorporados en programas educativos, como parte de la educación física y la educación en valores. Esto permitiría a los niños y jóvenes aprender sobre la importancia de la actividad física y la interacción social, mientras se divierten jugando. Para el desarrollo del Plan Innovador se trabaja los cinco días semanales de la jornada lectiva de los estudiantes.

La estrategia del presente plan de acción innovador consiste en la utilización de ocho “juegos de mi tierra”, cada uno de los cuales se desarrolla por una semana.

Juegos de mi tierra

Semana	Nombre	Imagen	Descripción del juego	Estilo de vida saludable puesto en práctica
1	Carrera de sacos		Los niños que colocan en el punto de partida con las piernas metidas en un saco, al marcar salida corren saltando en el saco, gana quien llega a la meta primero.	Se utiliza para desarrollar ejercicios de actividad física, lo que es fundamental para su desarrollo saludable.
2	Memorama		Es un conjunto de tarjetas con figuras de frutas y verduras por pareja, se colocan boca abajo y los niños por turno buscan las parejas, al encontrarlas definen cual es el producto y como se consume.	Se presta para trabajar hábitos de higiene o actividades físicas, además de ejercitar la memoria.
3	Ensalada de frutas		Se asigna el nombre de frutas a los estudiantes, al mencionar un nombre los niños que tengan esa fruta se levantan y corren a cambiar de lugar. A la orden de	Es importante promover el consumo de una variedad de frutas en la dieta diaria de los niños, ya que no solo les proporciona nutrientes esenciales para su crecimiento y desarrollo, sino

			“Ensalada de frutas” todos los niños corren a cambiar de campo.	que también les ayuda a establecer hábitos alimenticios saludables desde temprana edad.
4	Mascaradas		Confección de mascaradas y representación de dramatizaciones relacionados hábitos de vida saludable.	Estas representaciones teatrales no solo son educativas, sino también entretenidas y memorables, lo que facilita la transmisión de mensajes importantes sobre la regulación de las emociones como parte de la salud mental de los niños.
5	Escondido		Un niño con los ojos vendados cuenta hasta 20 mientras los demás se esconden, el niño debe buscarlos, al que encuentra primero debe tomar su lugar. Ganan los que tocan la pared donde contó el niño sin que este los descubra.	El juego tradicional del escondite aporta significativamente a la actividad física de los niños, promoviendo su desarrollo motor, socialización, comunicación, toma de decisiones, capacidad ante los riesgos, inteligencia, creatividad e imaginación

6	Vegetal o animal		Es una variante del juego mar y tierra, se coloca una cuerda dividiendo el espacio en 2, un lado corresponde a vegetal y el otro al animal, todos los niños se colocan al mismo lado de la cuerda, cuando la maestra menciona un alimento deben saltar al lado del origen del producto, ejemplo, manzana (lado vegetal), leche (lado animal).	Este juego pretende la identificación de los diferentes tipos de alimentos que deben complementar la dieta diaria de los niños.
7	Las Chapas		Se dibuja un circuito de carrera bien en el suelo. Cada jugador debe desplazar su chapa por este circuito con su dedo, desde la salida hasta la meta, tirando alternativamente entre todos los jugadores. Gana el que llega primero, en la meta de cada niño hay un hábito de higiene que debe ser explicado por cada niño al llegar a la meta.	El juego busca que los niños reconozcan los hábitos de higiene, como se usan y su importancia.
8	Los aros		Se colocan unos palos sobre una cartulina en el suelo los niños deben insertar los aros en los palos lanzándolos desde cierta	El juego pretende retroalimentar lo aprendido durante el plan innovador

			distancia, cada aro tiene el nombre de un alimento o un hábito de higiene. Al insertarlo deben formar oraciones o expresiones en voz alta utilizándolo.	en relación con los estilos de vida saludables.
--	--	--	---	---

Planeamientos didácticos




JUEGOS TRADICIONALES



SEMANA DEL 26 DE FEBRERO AL 1 DE MARZO


JUEGO DE MI TIERRA: Carrera de sacos y Memorama

LUNES		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Experiencias de recibimiento:	Haciendo una fila en orden para ingresar y aplicar el protocolo de desinfección de manos.				
Experiencias iniciales:	<ul style="list-style-type: none"> ●Canción de saludo ●Oración ●Pasar asistencia <p>JUEGO DE MI TIERRA: “CARRERA DE SACOS” “MEMORAMA”</p> <p>Carrera de sacos: Los niños que colocan en el punto de partida con las piernas metidas en un saco, al marcar salida corren saltando en el saco, gana quien llega a la meta primero.</p> <p>El memorama es un conjunto de tarjetas con figuras de frutas y verduras por pareja, se colocan boca abajo y los niños por turno buscan las parejas, al encontrarlas definen cual es el producto y como se consume</p>				
Experiencias de la opción de trabajo:	A través de un cuento audiovisual los niños analizan y comprenden el	Proyección de video relacionado con hábitos de vida saludable. En plenaria los niños comentan sobre:	Pequeña charla con los niños sobre la importancia de la	Plenaria acerca de la importancia de las frutas para la alimentación, apoyado con el uso de láminas.	Proyección de video relacionado con verduras y hortalizas saludables

	<p>concepto de juego tradicional</p> <p>Los niños responden a las siguientes preguntas generadoras:</p> <p>¿Quiénes eran los personajes del cuento?</p> <p>¿Qué son los juegos tradicionales?</p> <p>¿Cuáles son los beneficios de los juegos tradicionales?</p> <p>Desarrollo de juego tradicional: Carrera de sacos para promover la actividad física en los estudiantes.</p>	<p>¿Qué significa ser saludable?</p> <p>¿Cuáles son las cosas buenas que puedes hacer para tu cuerpo cada día?</p> <p>Mencionan el nombre de alimentos saludable.</p> <p>Menciona hábitos de higiene.</p> <p>Trabaja con material impreso. (ver anexo 2)</p>	<p>actividad física para la salud.</p> <p>Los niños, según sus posibilidades, desarrollan esta habilidad cuando realizan:</p> <p>Movimientos locomotores:</p> <p>caminar, correr, saltar, brincar, resbalar, galopar, arrastrar, trepar, rodar. (actividad física)</p> <p>Para ello se desarrollan los siguientes juegos tradicionales relacionados con la</p>	<p>Juego de cromos con diferentes frutas. Los niños en el suelo golpean con la palma de la mano las figuras que están boca abajo para voltearlas, al lograr hacerlo describen cual fruta es y cómo se come (con cáscara o sin cáscara) (Ver anexo 4)</p> <p>Rellena con budoquitos las frutas (ver anexo 5)</p>	<p>Juego de Memorama con verduras y hortalizas. (Ver anexo 6)</p> <p>Se ponen las cartas del memorama boca abajo para que los niños encuentren las parejas, se juega en grupos de 4 niños. Al obtener la pareja el niño menciona el nombre del alimento y como se prepara.</p> <p>Rellena con papel rasgado la figura en el material impreso (ver anexo 7)</p>
---	---	--	---	---	--

	<p>Trabajan con material impreso facilitado por la docente (colorear) (Anexo 1)</p>		<p>actividad física como un hábito de vida saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jugamos en el bosque. - Carretilla - Saltar la cuerda <p>Trabaja con material impreso. Colorear. (ver anexo 3)</p>		
<p>Crónica: En la presente semana, se ha realizado diferentes temas relacionados con juegos tradicionales, charlas sobre alimentación saludable, clasificación de diferentes grupos de alimentos, definición e importancia sobre los hábitos saludables. Los niños han aprendido juegos tradicionales que desconocían, han implementado meriendas saludables y ahora cuentan con un mayor conocimiento sobre la importancia de cuidar su cuerpo y mente desde la implementación de una alimentación adecuada, siempre utilizando el juego como herramienta principal. La semana se mantuvo habitual, se presentaron alrededor de 10 niños y 12 niñas.</p>					

WEEK OF FEBRUARY 26 TO MARCH 1, 2024						
Dimension: Ways of Thinking Skill: Learn to Learn Possibilities for action Specific objective: Increase healthy living habits in students (physical activity, healthy eating, emotional health) through traditional games STAR GAME: “SACK RACE “MEMORAMA”						
MONDAY		TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	
Welcome experiences:	They line up in order to enter and apply the hand disinfection protocol.					
Initial experiences:	<p>Greeting song</p> <ul style="list-style-type: none"> ●Prayer ●Pass assistance <p>GAME OF MY LAND: “SACK RACE” “MEMORAMA”</p> <p>Sack race: The children who place themselves at the starting point with their legs stuck in a bag, when they mark the start they run jumping in the bag, the winner is whoever reaches the finish line first.</p> <p>The memorama is a set of cards with figures of fruits and vegetables in pairs, they are placed on the bottom and the children in turn look for the pairs, when they find them they define what the product is and how it is consumed.</p>					
Work experiences:	option	Through an audiovisual story, children analyze and understand the concept	Video projection related to healthy living habits.	Short talk with children about the importance of	Plenary session about the importance of fruits for nutrition, supported	Video projection related to healthy vegetables and greens

	<p>of traditional games and healthy lifestyles.</p> <p>Link: https://www.youtube.com/results?sp=mAEB&search_query=Cuento+de+juegos+tradicionales</p> <p>Children respond to the following generating questions: Who were the characters in the story? What are traditional games? What are the benefits of traditional games and healthy habits?</p>	<p>In plenary the children comment on:</p> <p>What does it mean to be healthy? What are the good things you can do for your body every day? They mention the name of healthy foods. Mention hygiene habits. Work with printed material. (See annex 2)</p>	<p>physical activity for health.</p> <p>Children, according to their possibilities, develop this skill when they: Locomotor movements: walking, running, jumping, skipping, sliding, galloping, dragging, climbing, rolling. (physical activity)</p> <p>For this, the following traditional games related to physical activity as a healthy lifestyle habit are developed.</p>	<p>by the use of pictures.</p> <p>Game of cards with different fruits. The children on the ground hit the figures that are upside down with the palm of their hand to turn them over. When they manage to do so, they describe what fruit it is and how to eat it (with or without peel). (See annex 4)</p>	<p>Memorama game with vegetables and greens. (See annex 6)</p> <p>The memorama cards are placed face down so that the children can find the pairs. It is played in groups of 4 children. When obtaining the pair, the child mentions the name of the food and how it is prepared.</p> <p>Fill in the figure on the printed material with torn paper (see annex 7)</p>
---	--	---	--	---	---

	<p>They work with printed material provided by the teacher (coloring) (See Annex 1)</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Let's play in the forest - Forklift truck - Jump the rope <p>Work with printed material. Color. (See annex 3)</p>	<p>Fill the fruits with small snacks (see annex 5)</p>	
<p>Chronicle: This week, different topics related to traditional games, talks on healthy eating, classification of different food groups, definition and importance of healthy habits have been carried out. The children have learned traditional games of which they were unaware, they have implemented healthy snacks and now have greater knowledge about the importance of taking care of our body and mind by implementing an adequate diet, always using play as the main tool. The week remained usual, around 10 boys and 12 girls showed up.</p>					

Material didáctico / Teaching materials

Anexo 1



Anexo 2



Anexo 3



Anexo 4



Anexo 5



Anexo 6



Anexo 7



Evidencias de la semana del 26 de Febrero al 1 de Marzo del 2024

Evidence from the week of February 26 to March 1, 2024



SEMANA DEL 04 AL 8 DE MARZO DEL 2024

Dimensión: Maneras de Pensar

Habilidad: Aprender a Aprender


Posibilidades de acción


Objetivo específico: Recuperar y dar a conocer los juegos tradicionales propios de la identidad costarricense

JUEGOS DE MI TIERRA: Ensalada de frutas.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Experiencias de recibimiento:	Haciendo una fila en orden para ingresar y aplicar el protocolo de desinfección de manos.				
Experiencias iniciales:	<ul style="list-style-type: none"> ● Canción de saludo ● Oración ● Pasar asistencia <p>JUEGOS DE MI TIERRA: “Ensalada de frutas” Se asigna el nombre de frutas a los estudiantes, al mencionar un nombre los niños que tengan esa fruta se levantan y corren a cambiar de lugar. A la orden de “Ensalada de frutas” todos los niños corren a cambiar de campo.</p>				
Experiencias de la opción de trabajo:	Los niños harán ejercicios de calentamiento, mediante juegos, rondas tradicionales y	Desarrolla juegos tradicionales relacionados con alimentación saludable a través de la	Juego para Expandir sus capacidades motoras y de coordinación, ejercitando sus	Pequeña charla sobre los alimentos saludables apoyado de proyección de video.	Actividad física para promover hábitos saludables

	<p>otros sugeridos por los niños, en espacios exteriores, experimentarán en forma libre movimientos locomotores tales como: correr, saltar, brincar, resbalar, galopar, arrastrar, trepar y rodar.</p> <p>En el aula por medio de una lluvia de ideas los niños mencionan porque consideran que es importante la actividad física para la salud.</p>	<p>adaptación de juegos tradicionales como: ensalada de frutas, rayuela.</p> <p>Juego Ensalada de Frutas: Asigne un nombre de fruta a cada participante. Si hay cinco participantes, puedes asignarles frutas como manzana, pera, naranja, piña y melocotón.</p> <p>a. Todos los participantes se sientan en círculo.</p> <p>b. Un participante se coloca en el centro del círculo y dice el nombre</p>	<p>habilidades de fuerza, resistencia y flexibilidad con o sin implementos livianos, en pequeños y grandes volúmenes, en espacios al aire libre y en contacto con la naturaleza.</p> <p>Juego “quién tiene más fuerza”</p> <p>Los niños y niñas se ubicarán sentados en semicírculo. Se les invitará a una pequeña competencia de fuerza.</p>	<p>Juego: Los niños y niñas se sientan en semicírculo en medio de la sala. Invitando a los niños y niñas a descubrir que hay dentro de una canasta, se irán mostrando diversos alimentos que sacamos y nombrando algunas características de ellos.</p> <p>Luego cada niño y niña tomará un alimento del centro y lo ubicará en una bandeja roja si no es</p>	<p>Juego tradicional: La lleva:</p> <p>Organización del grupo por pequeños sub grupos, después elegir el alumno que deberá llevar la pelota y tocar al compañero con ella para darle la responsabilidad de tocar a otro compañero y a si el compañero tocado por la pelota tendrá que tomar la responsabilidad de coger a los demás dársela a otro compañero que se convertirá en el próximo en llevarla.</p> <p>Juego: Estatuas</p> <p>El juego consiste en que participantes manejen un</p>
--	--	---	---	--	---

	<p>Colorea material impreso de acuerdo con la temática (ver anexo 8)</p>	<p>de alguna fruta. Por ejemplo, el participante en el centro dice "manzana".</p> <p>c. Los participantes cuyos nombres de fruta coinciden con la fruta mencionada deben intercambiar de asiento. Por ejemplo, los participantes con el nombre de fruta "manzana" deben cambiar de asiento.</p> 	<p>Los niños y niñas participarán a tirar la cuerda en diversas instancias competencia 1 a 1, en grupo, niñas contra niños, en parejas, entre otras.</p> <p>Para finalizar se felicitará a todos por participar.</p> <p>Colorear material impreso. (ver anexo 10)</p>	<p>saludable y en una bandeja verde si es saludable.</p> <p>Recorta y pega las frutas donde corresponden. (ver anexo 11)</p> <p>Para finalizar se degustará algunos alimentos saludables como frutas, no sin antes hacer el lavado apropiado de manos con agua y jabón</p>	<p>movimiento de caminar trotar correr a la voz del docente durante el tiempo determinado cuando el mencione la palabra estatus deberán quedarse quietos como estatuas pierde quien no se quede quieto.</p> <p>Colorea material impreso (ver anexo 12)</p>
--	--	---	---	--	--

		<p>d. El participante en el centro observa quién está cambiando de asiento y trata de ocupar uno de los asientos vacíos.</p> <p>e. Cuando el participante en el centro logra ocupar un asiento vacío, toma su lugar original.</p> <p>f. El participante en el centro repite el proceso, diciendo otro nombre de fruta.</p> <p>Los participantes deben reaccionar</p>	<p>Se comparte una fruta no sin antes hacer el lavado apropiado de manos con agua y jabón</p> 		
--	--	--	---	--	--

		<p>rápidamente y cambiar de asiento cuando se les llame su fruta. Esta actividad es ideal para promover la agilidad mental y la actividad física, así como la interacción social y la diversión en grupo, así como conocer las frutas que pueden formar parte de una dieta saludable.</p> <p>Rellena con budoquitos material impreso de frutas. (Ver anexo 9)</p>			
--	--	---	--	--	--

Crónica: En la presente semana, se ha realizado ejercicios de calentamiento, charlas sobre los alimentos saludables apoyado de proyección de videos, juegos tradicionales, al igual que actividades físicas para promover la salud. Los niños continúan aprendiendo juegos tradicionales, su interés por alimentos y hábitos saludables ha aumentado y siempre utilizando el juego como herramienta principal. La semana se mantuvo habitual, se presentaron alrededor de 15 niños y 8 niñas.

WEEK OF MARCH 4 TO 8, 2024



Dimension: Ways of Thinking
Skill: Learn to Learn
Possibilities for action

Specific objective: Recover and publicize the traditional games of the Costa Rican identity

STAR GAME: "FRUIT SALAD"

		MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Welcome experiences:	Line up in order to enter and apply the hand disinfection protocol.					
Initial experiences:	<ul style="list-style-type: none"> ●Greeting song ●Prayer ●Pass assistance <p>GAME: "Fruit salad" The students are assigned the name of fruits, when mentioning a name the children who have that fruit get up and run to change places.</p> <p>At the command of "Fruit salad" all the children run to change fields</p>					
Work option experiences Recover and publicize the	The children will do warm-up exercises, through games, traditional rounds and	Develops traditional games related to healthy eating through the adaptation of	"Who has more strength" game	Small talk about healthy foods supported by video projection.	Physical activity to promote healthy habits	

<p>traditional games of Costa Rican identity</p>	<p>others suggested by the children, in outdoor spaces, they will freely experiment with locomotor movements such as: running, jumping, skipping, sliding, galloping, dragging, climbing and rolling.</p> <p>In the classroom, through brainstorming, the children mention why they consider physical activity to be important for health.</p>	<p>traditional games such as: fruit salad, hopscotch.</p> <p>Fruit Salad Game:</p> <ol style="list-style-type: none"> Assign a fruit name to each participant. If there are five participants, you can assign them fruits such as apple, pear, orange, pineapple, and peach. All participants sit in a circle. A participant stands in the center 	<p>The boys and girls will sit in a semicircle. They will be invited to a small strength competition. Boys and girls will participate in rope pulling in various instances, 1 on 1 competition, in groups, girls against boys, in pairs, among others.</p> <p>Finally, everyone will be congratulated for participating.</p> <p>Color printed material. (see annex 10)</p>	<p>Game:</p> <p>The boys and girls sit in a semicircle in the middle of the room. Inviting the boys and girls to discover what is inside a basket, they will show various foods that we take out and name some characteristics of them.</p> <p>Then each boy and girl will take a food from the center and place it on a red tray if it is unhealthy and on a green tray if it is healthy.</p>	<p>Traditional game: The takes:</p> <p>Organization of the group into small subgroups, then choose the student who should carry the ball and touch the partner with it to give the responsibility of touching the other partner and whether the partner touched by the ball will have to take the responsibility of catching the others. give it to another classmate who will become the next to carry it.</p> <p>Game: Statues</p>
--	--	---	--	--	--

	<p>Color printed material according to the theme (see annex 8)</p> 	<p>of the circle and says the name of some fruit. For example, the participant in the center says "apple."</p> <p>e. Participants whose fruit names match the mentioned fruit must swap seats. For example, participants with the fruit name "apple" must change seats.</p> <p>f. The participant in the center watches who is changing seats and tries to</p>	<p>A fruit is shared, but not without first washing your hands properly with soap and water.</p> 	<p>Classifies foods in printed material (see annex 11)</p> <p>Finally, you will taste some healthy foods such as fruits, but not before properly washing your hands with soap and water.</p>	<p>The game consists of participants managing a movement of walking, jogging, running at the teacher's voice during the determined time when he mentions the word status, they must stay still like statues, whoever does not stay still loses.</p> <p>Color printed material (see annex 12)</p>
--	--	--	--	--	--

		<p>occupy one of the empty seats.</p> <p>g. When the participant in the center manages to occupy an empty seat, he takes his original place.</p> <p>h. The participant in the center repeats the process, saying another fruit name.</p> <p>i. Participants must react quickly and change seats when their fruit is called. This activity is ideal for promoting</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>mental agility and physical activity, as well as social interaction and group fun, as well as learning about the fruits that can be part of a healthy diet.</p> <p>Fill printed fruit material with snacks. (see annex 9)</p>			
<p>Chronicle: This week, warm-up exercises, talks on healthy foods supported by video projections, traditional games, as well as physical activities to promote health have been carried out. Children continue to learn traditional games, their interest in foods and healthy habits has increased and they always use games as their main tool. The week remained usual, around 15 boys and 8 girls showed up.</p>					

Material didáctico / Teaching materials

Anexo 8



Anexo 9



Anexo 10



Anexo 11



Anexo 12



Evidencias de la semana 04 de marzo al 08 de marzo 2024 / Evidence February 26 to March 01, 2024



DEL 11 AL 15 DE MARZO DEL 2024

Dimensión: Maneras de Pensar


Habilidad: Aprender a Aprender

Posibilidades de acción

Objetivo específico: Recuperar y dar a conocer los juegos tradicionales propios de la identidad costarricense

JUEGO DE MI TIERRA: Mascaradas

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Experiencias de recibimiento:	Hacer una fila en orden para ingresar y aplicar el protocolo de desinfección de manos				
Experiencias iniciales:	<ul style="list-style-type: none"> ● Canción de saludo ● Oración ● Pasar asistencia <p>JUEGO DE MI TIERRA: Confección de mascaradas y representación de dramatizaciones relacionados hábitos de vida saludable.</p>				
Experiencias de la opción de trabajo:	Charla sobre las emociones: “Regulación de las emociones aflictivas”.	Continuación de la confección de las mascaradas.	Desarrollo de dramatización con mascaradas. Para ello se divide el grupo en tres y a cada uno se le asigna un cuento para	La rueda de las emociones Consiste en que cada uno deberá girar la flecha (tal y como se muestra en el dibujo)	Desarrollo de dramatización con mascaradas. Para ello se divide el grupo en tres y a cada uno se le asigna un

	<p>Enlace: https://www.youtube.com/watch?v=if7yVAFWkU8&ab_channel=ProfeCarbajal</p> <p>Observar el video y comentar lo que les pareció al final.</p> <p>Confecciona mascaradas que les permitan desarrollar dramatizaciones relacionados con las emociones.</p> <p>Utiliza materiales como bolsas de papel y medias para confeccionar</p>	<p>Trabaja con material impreso relacionado con las emociones.</p> <p>(ver anexo 11)</p>	<p>interpretar en el teatrino.</p> <p>Título: "El monstruo de las emociones" En subgrupo 1</p> <p>Título: "El viaje de las emociones" Subgrupo 2</p> <p>Título: "El tesoro de las emociones"</p>	<p>y describir alguna situación en la que ha sentido igual que el emoticono.</p> <p>También puede describir esa emoción, y explicar qué sintió a nivel físico y psicológico cuando la experimentó.</p> <p>Material impreso para colorear y armar la ruleta de las emociones. (ver anexo 14)</p>	<p>cuento para interpretar en el teatrino.</p> <p>Título: "ADIÓS A LA LEY DE LA SELVA (I): EL LEÓN, un cuento sobre evitar el bullying" En subgrupo 1</p> <p>Título: "UN PAPÁ MUY DURO, un cuento sobre fortaleza interior" Subgrupo 2</p> <p>Título: "EL DADO QUE PACIFICÓ MI TABLERO, un cuento sobre paz y empatía" Sub grupo 3</p>
--	---	--	---	---	--

	<p>maskaradas variados con uso de ojos, pegamento, papel de colores, lana y otros.</p>				
<p>Crónica: Comenzamos la semana con un juego de roles donde los niños representan diferentes emociones. Algunos actúan como personajes felices, mientras que otros interpretan el papel de alguien triste o enojado. Los niños pintan emociones abstractas usando colores y formas para expresar lo que sienten. Terminamos la semana con una sesión de cuentos emocionante con los títeres elaborados por los mismos estudiantes. Al final de la semana, los niños han fortalecido su comprensión de las emociones y han desarrollado habilidades clave para la inteligencia emocional, preparándolos para enfrentar el mundo con confianza y empatía. La semana se mantuvo habitual, se presentaron alrededor de 14 niños y 10 niñas.</p>					

WEEK OF MARCH 11 TO 15, 2024

Dimension: Ways of Thinking

Skill: Learn to Learn

Possibilities for action

Specific objective: Recover and publicize the traditional games of the Costa Rican identity

MY LAND GAME: Puppetry

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

Welcome experiences:

Line up in order to enter and apply the hand disinfection protocol

Initial experiences:

- Greeting song
- Prayer
- Pass assistance

MY LAND GAME: Making puppets and representing dramatizations related to healthy living habits.

Work option experiences:



Talk about emotions:
“Regulation of distressing emotions.”

Link:

https://www.youtube.com/watch?v=if7yVAFWkU8&ab_channel=ProfeCarbajal

Continuation of the making of the puppets.

Work with printed material related to emotions.

Development of dramatization with puppets. To do this, the group is divided into three and each one is assigned a story to perform in the theater.

The wheel of emotions
It consists of each person having to turn the arrow (as shown in the drawing) and describe a situation in which they have felt the same as the emoticon.

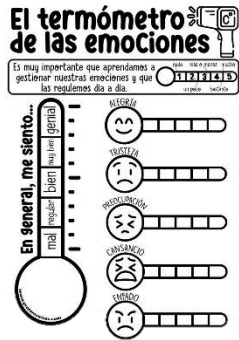
Development of dramatization with puppets. To do this, the group is divided into three and each one is assigned a story to perform in the theater.

	<p>Watch the video and comment on what you thought at the end.</p> <p>Make puppets that allow them to develop dramatizations related to emotions.</p> <p>Use materials such as paper bags and stockings to make various puppets using eyes, glue, colored paper, wool and others.</p>		<p>Title: "The monster of emotions" In subgroup 1</p> <p>Title: "The journey of emotions" Subgroup 2</p> <p>Title: "The treasure of emotions" Subgroup 3</p>	<p>You can also describe that emotion, and explain what you felt on a physical and psychological level when you experienced it.</p> <p>Printed material to color and assemble the roulette wheel of emotions. (see annex 14)</p>	<p>Title: "FAREWELL TO THE LAW OF THE JUNGLE (I): THE LION, a story about avoiding bullying" In subgroup 1</p> <p>Title: "A VERY TOUGH DAD, a story about inner strength" Subgroup 2</p> <p>Title: "THE DICE THAT PACIFICATED MY BOARD, a story about peace and empathy" Sub group 3</p>
--	---	--	--	--	--

Chronicle: We start the week with a role play where children represent different emotions. Some act as happy characters, while others play the role of someone sad or angry. Children paint abstract emotions using colors and shapes to express what they feel. We finished the week with an exciting story session with titles created by the students themselves. By the end of the week, children have strengthened their understanding of emotions and developed key skills for emotional intelligence, preparing them to face the world with confidence and empathy. The week remained usual, around 14 boys and 10 girls showed up.

Material didáctico / Teaching materials

Anexo 13



Anexo 14



Evidencias de la semana 11 de marzo al 15 de marzo 2024 / Evidence March 11 to March 15, 2024



SEMANA DEL 18 AL 22 DE MARZO DEL 2024

Dimensión: Maneras de Pensar

Habilidad: Aprender a Aprender

Posibilidades de acción

Objetivo específico: Incrementar hábitos de vida saludable en los estudiantes (actividad física, alimentación saludable, salud emocional) a través de juegos tradicionales

JUEGO DE MI TIERRA: Escondido

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Experiencias de recibimiento:	Hacer una fila en orden para ingresar y aplicar el protocolo de desinfección de manos.				
Experiencias iniciales:	<ul style="list-style-type: none"> ●Canción de saludo ●Oración ●Pasar asistencia <p>JUEGO DE MI TIERRA: Escondido Un niño con los ojos vendados cuenta hasta 20 mientras los demás se esconden, el niño debe buscarlos, al que encuentra primero debe tomar su lugar. Ganan los que tocan la pared donde contó el niño sin que este los descubra.</p>				
Experiencias de la opción de trabajo:	Los niños, según sus posibilidades, desarrollan esta	Los niños, según sus posibilidades, desarrollan esta	Los niños, según sus posibilidades, desarrollan esta	Los niños, según sus posibilidades, desarrollan esta	Actividad física para promoción de una vida saludable

	<p>habilidad cuando realizan:</p> <p>Movimientos locomotores: caminar, correr, saltar, brincar, resbalar, galopar, arrastrar, trepar, rodar. (actividad física)</p> <p>Para ello se desarrolla el siguiente juego tradicional relacionados con la actividad física como un hábito de vida saludable.</p> <p>-Cuatro esquinas</p> <p>Colorear material impreso facilitado</p>	<p>habilidad cuando realizan:</p> <p>Movimientos locomotores: caminar, correr, saltar, brincar, resbalar, galopar, arrastrar, trepar, rodar. (actividad física)</p> <p>Para ello se desarrolla el siguiente juego tradicional relacionados con la actividad física como un hábito de vida saludable.</p> <p>Ronda</p> <p>-Palito conejo.</p>	<p>habilidad cuando realizan:</p> <p>Movimientos locomotores: caminar, correr, saltar, brincar, resbalar, galopar, arrastrar, trepar, rodar. (actividad física)</p> <p>Para ello se desarrolla el siguiente juego tradicional relacionados con la actividad física como un hábito de vida saludable.</p> <p>-Quedó</p>	<p>habilidad cuando realizan:</p> <p>Movimientos locomotores: caminar, correr, saltar, brincar, resbalar, galopar, arrastrar, trepar, rodar. (actividad física)</p> <p>Para ello se desarrolla el siguiente juego tradicional relacionados con la actividad física como un hábito de vida saludable.</p> <p>Rondas</p> <p>-El gato y el ratón.</p> <p>Colorear material impreso facilitado</p>	<p>Juego tradicional: Escondido.</p> <p>Se les explica a los niños y niñas el juego a realizar. Que consiste en un grupo de personas por lo general de 5-10, de los cuales se escoge una persona que es la que va a contar y posteriormente buscar a los que se escondieron. Esta deberá contar hasta cierto número (ya determinado por todos), con los ojos cerrados y apoyándose contra un muro, poste, etc. mientras los otros se esconden.</p>
--	--	--	--	--	--

	<p>por la docente sobre los juegos tradicionales desarrollados (Ver anexo 15)</p>	<p>Colorear material impreso facilitado por la docente sobre los juegos tradicionales desarrollados. (Ver anexo 16)</p>	<p>Colorear material impreso facilitado por la docente sobre los juegos tradicionales desarrollados (Ver anexo 17)</p>	<p>por la docente sobre los juegos tradicionales desarrollados. (Ver anexo 18)</p>	<p>Al terminar la cuenta, debe ir a buscar a cada uno, al encontrar a alguien debe correr hasta el lugar donde estaba contando y gritar ampay y el nombre de la persona que haya encontrado, para liberarse los niños tienen que llegar a la base, mientras el que estaba contando no esta y liberarse diciendo ampay liberando aquellos que hayan sido encontrados antes. El niño que se encontró primero contará en la próxima ronda el propósito es encontrar a todos sin que se liberen.</p>
--	---	---	--	--	--

					Finalmente, terminado el juego realizan ejercicios de respiración, beben agua y dialogamos acerca de lo trabajado. De retorno al aula en una hoja dibujan la experiencia realizada.
<p>Crónica: Comenzamos la semana con un clásico juegos tradicionales. Los niños se divierten siguiendo las instrucciones mientras practican escuchar y seguir direcciones. Estos juegos también les enseñan a controlar sus impulsos y a seguir reglas simples. Al final de la semana, los niños han disfrutado de una variedad de juegos tradicionales que no solo los entretienen, sino que también promueven su desarrollo físico, social y emocional en el preescolar. Se presentaron en promedio de 12 niñas y 10 niños.</p>					

WEEK OF MARCH 18 TO 22, 2024

Dimension: Ways of Thinking

Skill: Learn to Learn

Possibilities for action

Specific objective: Recover and publicize the traditional games of the Costa Rican identity

MY LAND GAME: ESCONDIDO

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

Welcome experiences:

Line up in order to enter and apply the hand disinfection protocol

Initial experiences:

- Greeting song
- Prayer
- Pass assistance

MY LAND GAME: Hiding A blindfolded child counts to 20 while the others hide, the child must look for them, whoever he finds must first take his place. Those who touch the wall where the child counted without being discovered win.

	<p>Children, according to their possibilities, develop this skill when they:</p> <p>Locomotor movements: walking, running, jumping, skipping, sliding, galloping, dragging, climbing, rolling. (physical activity)</p> <p>For this, the following traditional games related to physical activity as a healthy lifestyle habit are developed.</p> <p>-Pull the rope.</p>	<p>Children, according to their possibilities, develop this skill when they:</p> <p>Locomotor movements: walking, running, jumping, skipping, sliding, galloping, dragging, climbing, rolling. (physical activity)</p> <p>For this, the following traditional games related to physical activity as a healthy lifestyle habit are developed.</p> <p>Rounds</p> <p>- Rabbit stick.</p>	<p>Children, according to their possibilities, develop this skill when they:</p> <p>Locomotor movements: walking, running, jumping, skipping, sliding, galloping, dragging, climbing, rolling. (physical activity)</p> <p>For this, the following traditional games related to physical activity as a healthy lifestyle habit are developed.</p> <p>- It remained</p>	<p>Children, according to their possibilities, develop this skill when they:</p> <p>Locomotor movements: walking, running, jumping, skipping, sliding, galloping, dragging, climbing, rolling. (physical activity)</p> <p>For this, the following traditional games related to physical activity as a healthy lifestyle habit are developed. Rounds</p>	<p>Physical activity to promote a healthy life</p> <p>Traditional game: Hidden.</p> <p>The game to be played is explained to the boys and girls. Which consists of a group of people, usually 5-10, from which one person is chosen who is going to count and then look for those who hid. This must count up to a certain number (already determined by everyone), with eyes closed and leaning against a wall, post, etc. while the others hide.</p> <p>At the end of the count, you must go look for each one, when you find someone you</p>
--	---	---	---	---	---

	<p>-Four corners Color printed material provided by the teacher about the traditional games developed (See annex 15)</p>	<p>- Bat Color printed material provided by the teacher about the traditional games developed. (See annex 16)</p>	<p>-Frozen Color printed material provided by the teacher about the traditional games developed (See annex 17)</p>	<p>-The cat and the Mouse. -The blind chicken Color printed material provided by the teacher about the traditional games developed. (See annex 18)</p>	<p>must run to the place where you were counting and shout ampay and the name of the person you have found, to free yourself the children have to reach the base, while The one who was counting is not there and free yourself by saying ampay, freeing those who have been found before. The child who was found first will count in the next round, the purpose is to find everyone without letting them free.</p> <p>Finally, after the game they do breathing exercises, drink water and we talk about what we have worked on. Back in the classroom, they draw the</p>
--	--	---	--	--	--

					experience on a sheet of paper.
<p>Chronicle: We start the week with a classic traditional game. Kids have fun following directions while practicing listening and following directions. These games also teach them to control their impulses and follow simple rules. By the end of the week, the children have enjoyed a variety of traditional games that not only entertain them, but also promote their physical, social, and emotional development in preschool. An average of 12 girls and 10 boys showed up.</p>					

Material didáctico / Teaching materials

Anexo 15



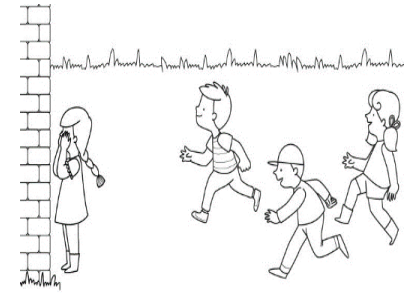
Anexo 16



Anexo 17



Anexo 18



Evidencias de la semana 18 de marzo al 22 de marzo 2024 / Evidence March 18 to March 22, 2024



SEMANA DEL 25 AL 29 DE MARZO DEL 2024

SEMANA SANTA

SEMANA DEL 1 AL 5 DE ABRIL DEL 2024

Dimensión: Maneras de Pensar
Habilidad: Aprender a Aprender
Posibilidades de acción

Objetivo específico: Incrementar hábitos de vida saludable en los estudiantes (actividad física, alimentación saludable, salud emocional) a través de juegos tradicionales

JUEGO DE MI TIERRA: Pisé

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Experiencias de recibimiento:	Hacer una fila en orden para ingresar y aplicar el protocolo de desinfección de manos.				
Experiencias iniciales:	<ul style="list-style-type: none"> ●Canción de saludo ●Oración ●Pasar asistencia <p>JUEGO DE MI TIERRA: Pisé. El pisé es un juego tradicional que se realiza en un espacio amplio donde se pueda dibujar el diagrama de los cuadros, el cual debe tener los números del 1 al 10 (de menor a mayor) en cada cuadro.</p>				
Experiencias de la opción de trabajo:	Los niños, según sus posibilidades, desarrollan esta	Los niños, según sus posibilidades, desarrollan esta	Los niños, según sus posibilidades, desarrollan esta	Los niños, según sus posibilidades, desarrollan esta	Actividad física para promoción de una vida saludable

	<p>habilidad cuando realizan:</p> <p>Movimientos locomotores: caminar, correr, saltar, brincar, resbalar, galopar, arrastrar, trepar, rodar. (actividad física)</p> <p>Para ello se desarrolla el siguiente juego tradicional relacionados con la actividad física como un hábito de vida saludable.</p> <p>-Jalar la cuerda Colorear material impreso facilitado</p>	<p>habilidad cuando realizan:</p> <p>Movimientos locomotores: caminar, correr, saltar, brincar, resbalar, galopar, arrastrar, trepar, rodar. (actividad física)</p> <p>Para ello se desarrolla el siguiente juego tradicional relacionados con la actividad física como un hábito de vida saludable.</p> <p>Ronda - Bate</p>	<p>habilidad cuando realizan:</p> <p>Movimientos locomotores: caminar, correr, saltar, brincar, resbalar, galopar, arrastrar, trepar, rodar. (actividad física)</p> <p>Para ello se desarrolla el siguiente juego tradicional relacionados con la actividad física como un hábito de vida saludable.</p> <p>- Congelado</p>	<p>habilidad cuando realizan:</p> <p>Movimientos locomotores: caminar, correr, saltar, brincar, resbalar, galopar, arrastrar, trepar, rodar. (actividad física)</p> <p>Para ello se desarrolla el siguiente juego tradicional relacionados con la actividad física como un hábito de vida saludable.</p> <p>Rondas - La gallinita ciega</p>	<p>Juego tradicional: Pisé</p> <p>El pisé es un juego tradicional que se realiza en un espacio amplio donde se pueda dibujar el diagrama de los cuadros, el cual debe tener los números del 1 al 10 (de menor a mayor) en cada cuadro.</p> <p>El participante se coloca fuera del dibujo y lanza la piedra al cuadro con el número #1, luego saltando en un pie, entra al cuadro recoge la piedra y la lanza de nuevo y continúa saltando a los demás espacios con los</p>
--	---	--	---	---	--

	<p>por la docente sobre los juegos tradicionales desarrollados (Ver anexo 19)</p>	<p>Colorear material impreso facilitado por la docente sobre los juegos tradicionales desarrollados. (Ver anexo 20)</p>	<p>Colorear material impreso facilitado por la docente sobre los juegos tradicionales desarrollados (Ver anexo 21)</p>	<p>Colorear material impreso facilitado por la docente sobre los juegos tradicionales desarrollados. (Ver anexo 22)</p>	<p>números siguientes, en donde hay dos cuadros se pone los dos pies uno en cada cuadro (por ejemplo: 2-3, 5-6) cuando se llega al cuadro final (#10) se dará vuelta regresando de la misma forma a la primera casilla (#1). Al llegar a esta casilla saca una tarjeta de un grupo que tiene la maestra y describe la imagen del producto que contiene (son de higiene personal como cepillo de dientes, jabón, peine...) y como lo utiliza, cuando lo usa y su importancia.</p>
--	---	---	--	---	--

					Finalmente, terminado el juego realizan ejercicios de respiración, beben agua y dialogamos acerca de lo trabajado. De retorno al aula en una hoja dibujan la experiencia realizada.
Los niños se reúnen para disfrutar de una serie de juegos tradicionales que han pasado de generación en generación como lo es, jalar la cuerda, bate, congelado, gallineta ciega. Finalmente, después de tanta actividad física, los niños se sientan tranquilamente para colorear. Con lápices de colores en mano, dejan volar su imaginación. Se presentaron todos los niños y niñas.					

WEEK FROM APRIL 1 TO 5, 2024

Dimension: Ways of Thinking
Skill: Learn to Learn
Possibilities for action

Specific objective: Recover and publicize the traditional games of the Costa Rican identity

MY LAND GAME: ESCONDIDO

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Welcome experiences:	Line up in order to enter and apply the hand disinfection protocol				
Initial experiences:	<ul style="list-style-type: none"> ●Greeting song ●Prayer ●Pass assistance <p>MY LAND GAME: Hiding A blindfolded child counts to 20 while the others hide, the child must look for them, whoever he finds must first take his place. Those who touch the wall where the child counted without being discovered win.</p>				

	<p>Children, according to their possibilities, develop this skill when they:</p> <p>Locomotor movements: walking, running, jumping, skipping, sliding, galloping, dragging, climbing, rolling. (physical activity)</p> <p>For this, the following traditional games related to physical activity as a healthy lifestyle habit are developed.</p> <p>-Pull the rope.</p>	<p>Children, according to their possibilities, develop this skill when they:</p> <p>Locomotor movements: walking, running, jumping, skipping, sliding, galloping, dragging, climbing, rolling. (physical activity)</p> <p>For this, the following traditional games related to physical activity as a healthy lifestyle habit are developed.</p> <p>Rounds</p>	<p>Children, according to their possibilities, develop this skill when they:</p> <p>Locomotor movements: walking, running, jumping, skipping, sliding, galloping, dragging, climbing, rolling. (physical activity)</p> <p>For this, the following traditional games related to physical activity as a healthy lifestyle habit are developed.</p> <p>-Frozen</p>	<p>Children, according to their possibilities, develop this skill when they:</p> <p>Locomotor movements: walking, running, jumping, skipping, sliding, galloping, dragging, climbing, rolling. (physical activity)</p> <p>For this, the following traditional games related to physical activity as a healthy lifestyle habit are developed. Rounds</p>	<p>Traditional game: Pisé</p> <p>Pisé is a traditional game that is played in a large space where the diagram of the squares can be drawn, which must have the numbers from 1 to 10 (from lowest to highest) in each square.</p> <p>The participant stands outside the drawing and throws the stone to the box with the number #1, then jumping on one foot, enters the box, picks up the stone and throws it again and continues jumping to the other spaces with the following numbers, where</p> <p>There are two squares, you</p>
--	---	--	---	---	---

	<p>Color printed material provided by the teacher about the traditional games developed (See annex 19)</p>	<p>- Bat Color printed material provided by the teacher about the traditional games developed. (See annex 20)</p>	<p>Color printed material provided by the teacher about the traditional games developed (See annex 21)</p>	<p>-The blind chicken Color printed material provided by the teacher about the traditional games developed. (See annex 22)</p>	<p>put both feet, one on each square (for example: 2-3, 5-6) when you reach the final square (#10) you will turn around, returning in the same way to the first square (#1) . Upon reaching this box, she takes a card from a group that the teacher has and describes the image of the product it contains (they are personal hygiene products such as a toothbrush, soap, comb...) and how she uses it, when she uses it and its importance.</p> <p>Finally, after the game they do breathing exercises, drink water and we talk about what we have worked on. Back in</p>
--	--	---	--	--	--

					<p>the classroom, they draw the experience on a sheet of paper.</p> <p>Finally, after the game they do breathing exercises, drink water and we talk about what we have worked on. Back in the classroom, they draw the experience on a sheet of paper.</p>
<p>Chronicle: Children gather to enjoy a series of traditional games that have been passed down from generation to generation, such as tug-of-war, bat, freeze, blindfold. Finally, after so much physical activity, the children sit down quietly to color. With colored pencils in hand, they let their imagination fly. All the boys and girls showed up.</p>					

SEMANA DEL 8 AL 12 DE ABRIL DEL 2024

Dimensión: Maneras de Pensar

Habilidad: Aprender a Aprender

Posibilidades de acción

Objetivo específico: Incrementar hábitos de vida saludable en los estudiantes (actividad física, alimentación saludable, salud emocional) a través de juegos tradicionales

JUEGO DE MI TIERRA: Vegetal o animal

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Experiencias de recibimiento:	Hacer una fila en orden para ingresar y aplicar el protocolo de desinfección de manos.				
Experiencias iniciales:	<ul style="list-style-type: none"> ●Canción de saludo ●Oración ●Pasar asistencia <p>JUEGO DE MI TIERRA: Vegetal o animal. Es una variante del juego mar y tierra, se coloca una cuerda dividiendo el espacio en 2, un lado corresponde a vegetal y el otro al animal, todos los niños se colocan al mismo lado de la cuerda, cuando la maestra menciona un alimento deben saltar al lado del origen del producto, ejemplo, manzana (lado vegetal), leche (lado animal).</p>				

<p>Experiencias de la opción de trabajo:</p>	<p>Los niños, según sus posibilidades, desarrollan esta habilidad cuando realizan: Movimientos locomotores: caminar, correr, saltar, brincar, resbalar, galopar, arrastrar, trepar, rodar. (actividad física)</p> <p>Para ello se desarrolla el siguiente juego tradicional relacionados con la actividad física como un hábito de vida saludable.</p>	<p>Los niños, según sus posibilidades, desarrollan esta habilidad cuando realizan: Movimientos locomotores: caminar, correr, saltar, brincar, resbalar, galopar, arrastrar, trepar, rodar. (actividad física)</p> <p>Para ello se desarrolla el siguiente juego tradicional relacionados con la actividad física como un hábito de vida saludable.</p>	<p>Los niños, según sus posibilidades, desarrollan esta habilidad cuando realizan: Movimientos locomotores: caminar, correr, saltar, brincar, resbalar, galopar, arrastrar, trepar, rodar. (actividad física)</p> <p>Para ello se desarrolla el siguiente juego tradicional relacionados con la actividad física como un hábito de vida saludable.</p>	<p>Los niños, según sus posibilidades, desarrollan esta habilidad cuando realizan: Movimientos locomotores: caminar, correr, saltar, brincar, resbalar, galopar, arrastrar, trepar, rodar. (actividad física)</p> <p>Para ello se desarrolla el siguiente juego tradicional relacionados con la actividad física como un hábito de vida saludable.</p>	<p>Actividad física para promoción de una vida saludable</p> <p>Juego tradicional: Vegetal o animal</p> <p>Es una variante del juego mar y tierra, se coloca una cuerda dividiendo el espacio en 2, un lado corresponde a vegetal y el otro al animal, todos los niños se colocan al mismo lado de la cuerda, cuando la maestra menciona un alimento deben saltar al lado del origen del producto, ejemplo, manzana (lado vegetal), leche (lado animal).</p>
---	--	--	--	--	--

	<p>-El gato y el ratón</p> <p>Colorear material impreso facilitado por la docente sobre los juegos tradicionales desarrollados (Ver anexo 23)</p>	<p>Ronda</p> <p>- Las tinajitas</p> <p>Colorear material impreso facilitado por la docente sobre los juegos tradicionales desarrollados. (Ver anexo 24)</p>	<p>- Carrera de tres pies</p> <p>Colorear material impreso facilitado por la docente sobre los juegos tradicionales desarrollados (Ver anexo 25)</p>	<p>Rondas</p> <p>- Carrera de cuchara con el huevo</p> <p>Colorear material impreso facilitado por la docente sobre los juegos tradicionales desarrollados. (Ver anexo 26)</p>	<p>Es una variante del juego mar y tierra, se coloca una cuerda dividiendo el espacio en 2, un lado corresponde a vegetal y el otro al animal, todos los niños se colocan al mismo lado de la cuerda, cuando la maestra menciona un alimento deben saltar al lado del origen del producto, ejemplo, manzana (lado vegetal), leche (lado animal).</p> <p>El niño que se equivoca menciona el nombre del producto, como lo consume, si le gusta y cada cuanto lo come.</p>
--	---	---	--	--	--

					Finalmente, terminado el juego realizan ejercicios de respiración, beben agua y dialogamos acerca de lo trabajado. De retorno al aula en una hoja dibujan la experiencia realizada.
<p>Crónica: Esta semana se elaboraron diferentes juegos tradicionales como lo es, el gato y el ratón, las tinajitas, carrera de tres pies y la carrera de cuchara con el huevo. Al finalizar las actividades los niños y niñas colorearon una imagen de cada juego que realizaron. Se presentaron 12 niñas y 8 niños.</p>					

WEEK FROM APRIL 8 TO 12, 2024

Dimension: Ways of Thinking
Skill: Learn to Learn
Possibilities for action

Specific objective: Recover and publicize the traditional games of the Costa Rican identity

MY LAND GAME: Vegetable or animal

MONDAY		TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Welcome experiences:	Line up in order to enter and apply the hand disinfection protocol				
Initial experiences:	<ul style="list-style-type: none"> ●Greeting song ●Prayer ●Pass assistance <p>MY LAND GAME: Vegetable or animal. It is a variant of the sea and land game, a rope is placed dividing the space in 2, one side corresponds to a vegetable and the other to an animal, all the children are placed on the same side of the rope, when the teacher mentions a food they must jump next to the origin of the product, for example, apple (vegetable side), milk (animal side).</p>				

	<p>Children, according to their possibilities, develop this skill when they:</p> <p>Locomotor movements: walking, running, jumping, skipping, sliding, galloping, dragging, climbing, rolling. (physical activity)</p> <p>For this, the following traditional games related to physical activity as a healthy lifestyle habit are developed.</p> <p>Rounds</p>	<p>Children, according to their possibilities, develop this skill when they:</p> <p>Locomotor movements: walking, running, jumping, skipping, sliding, galloping, dragging, climbing, rolling. (physical activity)</p> <p>For this, the following traditional games related to physical activity as a healthy lifestyle habit are developed.</p> <p>Rounds</p>	<p>Children, according to their possibilities, develop this skill when they:</p> <p>Locomotor movements: walking, running, jumping, skipping, sliding, galloping, dragging, climbing, rolling. (physical activity)</p> <p>For this, the following traditional games related to physical activity as a healthy lifestyle habit are developed.</p> <p>Rounds</p>	<p>Children, according to their possibilities, develop this skill when they:</p> <p>Locomotor movements: walking, running, jumping, skipping, sliding, galloping, dragging, climbing, rolling. (physical activity)</p> <p>For this, the following traditional games related to physical activity as a healthy lifestyle habit are developed.</p> <p>Rounds</p>	<p>Physical activity to promote a healthy life</p> <p>Traditional game: Pisé</p> <p>Vegetable or animal. It is a variant of the sea and land game, a rope is placed dividing the space in 2, one side corresponds to a vegetable and the other to an animal, all the children are placed on the same side of the rope, when the teacher mentions a food they must jump next to the origin of the product, for example, apple (vegetable side), milk (animal side).</p>
--	--	--	--	--	--

	<p>- The cat and the Mouse Color printed material provided by the teacher about the traditional games developed (See annex 23)</p>	<p>- The little jars Color printed material provided by the teacher about the traditional games developed. (See annex 24)</p>	<p>- Egg spoon race Color printed material provided by the teacher about the traditional games developed (See annex 25)</p>	<p>- Three foot race Color printed material provided by the teacher about the traditional games developed. (See annex 26)</p>	<p>Finally, after the game they do breathing exercises, drink water and we talk about what we have worked on. Back in the classroom, they draw the experience on a sheet of paper.</p>
<p>Chronicle: This week different traditional games were developed such as cat and mouse, jars, three-foot race and the spoon race with the egg. At the end of the activities, the boys and girls colored an image of each game they played. 12 girls and 8 boys showed up.</p>					

SEMANA DEL 15 AL 19 DE ABRIL DEL 2024

Dimensión: Maneras de Pensar

Habilidad: Aprender a Aprender

Posibilidades de acción

Objetivo específico: Incrementar hábitos de vida saludable en los estudiantes (actividad física, alimentación saludable, salud emocional) a través de juegos tradicionales

JUEGO DE MI TIERRA: Las chapas

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Experiencias de recibimiento:	Hacer una fila en orden para ingresar y aplicar el protocolo de desinfección de manos.				
Experiencias iniciales:	<ul style="list-style-type: none"> ●Canción de saludo ●Oración ●Pasar asistencia <p>JUEGO DE MI TIERRA: Las chapas. Se dibuja un circuito de carrera bien en el suelo,</p> <p>Cada jugador debe desplazar su chapa por este circuito con su dedo, desde la salida hasta la meta, tirando alternativamente entre todos los jugadores. Gana el que llega primero, en la meta de cada niño hay un hábito de higiene que debe ser explicado por cada niño al llegar a la meta.</p>				

<p>Experiencias de la opción de trabajo:</p>	<p>Los niños, según sus posibilidades, desarrollan esta habilidad cuando realizan: Movimientos locomotores: caminar, correr, saltar, brincar, resbalar, galopar, arrastrar, trepar, rodar. (actividad física)</p> <p>Para ello se desarrolla el siguiente juego tradicional relacionados con la actividad física como un hábito de vida saludable.</p>	<p>Los niños, según sus posibilidades, desarrollan esta habilidad cuando realizan: Movimientos locomotores: caminar, correr, saltar, brincar, resbalar, galopar, arrastrar, trepar, rodar. (actividad física)</p> <p>Para ello se desarrolla el siguiente juego tradicional relacionados con la actividad física como un hábito de vida saludable.</p>	<p>Los niños, según sus posibilidades, desarrollan esta habilidad cuando realizan: Movimientos locomotores: caminar, correr, saltar, brincar, resbalar, galopar, arrastrar, trepar, rodar. (actividad física)</p> <p>Para ello se desarrolla el siguiente juego tradicional relacionados con la actividad física como un hábito de vida saludable.</p>	<p>Los niños, según sus posibilidades, desarrollan esta habilidad cuando realizan: Movimientos locomotores: caminar, correr, saltar, brincar, resbalar, galopar, arrastrar, trepar, rodar. (actividad física)</p> <p>Para ello se desarrolla el siguiente juego tradicional relacionados con la actividad física como un hábito de vida saludable.</p>	<p>Actividad física para promoción de una vida saludable</p> <p>Juego tradicional: Vegetal o animal</p> <p>Es una variante del juego mar y tierra, se coloca una cuerda dividiendo el espacio en 2, un lado corresponde a vegetal y el otro al animal, todos los niños se colocan al mismo lado de la cuerda, cuando la maestra menciona un alimento deben saltar al lado del origen del producto, ejemplo, manzana (lado vegetal), leche (lado animal).</p>
---	--	--	--	--	--

	<p>- Carrera de obstáculos</p> <p>Colorear material impreso facilitado por la docente sobre los juegos tradicionales desarrollados (Ver anexo 27)</p>	<p>- Carrera de relevos (con una fruta)</p> <p>Colorear material impreso facilitado por la docente sobre los juegos tradicionales desarrollados. (Ver anexo 28)</p>	<p>- Busca del tesoro (canasta de frutas para compartir)</p> <p>Colorear material impreso facilitado por la docente sobre los juegos tradicionales desarrollados (Ver anexo 29)</p>	<p>Juego de la oruga.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se forman 2 equipos o más y, en cada uno, los miembros se colocan sin tocarse uno detrás del otro. De esta forma, representan a una oruga. - Se pone un globo o una pelota entre ellos: no la podrán coger con las manos, pero tendrán que aguantar el objeto 	<p>Es una variante del juego mar y tierra, se coloca una cuerda dividiendo el espacio en 2, un lado corresponde a vegetal y el otro al animal, todos los niños se colocan al mismo lado de la cuerda, cuando la maestra menciona un alimento deben saltar al lado del origen del producto, ejemplo, manzana (lado vegetal), leche (lado animal). El niño que se equivoca menciona el nombre del producto, como lo consume, si le gusta y cada cuanto lo come.</p>
--	---	---	---	--	---

				<p>juntándose lo suficiente y moverse a la vez para evitar que caiga. Así, cada oruga se moverá hacia la meta evitando que las pelotas o globos se caigan por el camino.</p> <ul style="list-style-type: none"> - El equipo que consiga llegar antes sin que ningún balón caiga será el ganador. - <p>Colorear material impreso facilitado por la docente sobre</p>	<p>Finalmente, terminado el juego realizan ejercicios de respiración, beben agua y dialogamos acerca de lo trabajado. De retorno al aula en una hoja dibujan la experiencia realizada.</p>
--	--	--	--	---	--

				los juegos tradicionales desarrollados. (Ver anexo 30)	
Crónica: Comenzamos la semana con la mejor actitud para poder realizar las actividades de juegos tradicionales que correspondían al igual que colorear las imágenes relacionadas con la actividad. Los niños aprendieron y disfrutaron cada juego con una actitud positiva y divertida. Se presentaron 11 niñas y 10 niños.					

WEEK FROM APRIL 15 TO 19, 2024

Dimension: Ways of Thinking
Skill: Learn to Learn
Possibilities for action

Specific objective: Recover and publicize the traditional games of the Costa Rican identity

MY LAND GAME: The plates

MONDAY		TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Welcome experiences:	Line up in order to enter and apply the hand disinfection protocol				
Initial experiences:	<ul style="list-style-type: none"> ●Greeting song ●Prayer ●Pass assistance <p>MY LAND GAME: The plates. A race circuit is drawn well on the ground.</p> <p>Each player must move their badge along this circuit with their finger, from the start to the finish line, pulling alternately among all the players. The one who arrives first wins, at each child's goal there is a hygiene habit that must be explained by each child when reaching the goal.</p>				

	<p>Children, according to their possibilities, develop this skill when they:</p> <p>Locomotor movements: walking, running, jumping, skipping, sliding, galloping, dragging, climbing, rolling. (physical activity)</p> <p>For this, the following traditional games related to physical activity as a healthy lifestyle habit are developed.</p> <p>- Obstacle race</p>	<p>Children, according to their possibilities, develop this skill when they:</p> <p>Locomotor movements: walking, running, jumping, skipping, sliding, galloping, dragging, climbing, rolling. (physical activity)</p> <p>For this, the following traditional games related to physical activity as a healthy lifestyle habit are developed.</p> <p>Rounds</p>	<p>Children, according to their possibilities, develop this skill when they:</p> <p>Locomotor movements: walking, running, jumping, skipping, sliding, galloping, dragging, climbing, rolling. (physical activity)</p> <p>For this, the following traditional games related to physical activity as a healthy lifestyle habit are developed.</p>	<p>Children, according to their possibilities, develop this skill when they:</p> <p>Locomotor movements: walking, running, jumping, skipping, sliding, galloping, dragging, climbing, rolling. (physical activity)</p> <p>For this, the following traditional games related to physical activity as a healthy lifestyle habit are developed. Rounds</p>	<p>Physical activity to promote a healthy life.</p> <p>Traditional game:</p> <p>The plates. A race circuit is drawn well on the ground. Each player must move their badge along this circuit with their finger, from the start to the finish line, pulling alternately among all the players. The one who arrives first wins, at each child's goal there is a hygiene habit that must be explained by each child when reaching the goal.</p> <p>Finally, after the game they do breathing exercises, drink</p>
--	---	--	--	---	--

	<p>Color printed material provided by the teacher about the traditional games developed (See annex 27)</p>	<p>- Relay race Color printed material provided by the teacher about the traditional games developed. (See annex 28)</p>	<p>- Treasure hunt Color printed material provided by the teacher about the traditional games developed (See annex 29)</p>	<p>Caterpillar game 2 or more teams are formed and, in each one, the members stand without touching one behind the other. In this way, they represent a caterpillar. - A balloon or ball is placed between them: they will not be able to catch it with their hands but they will have to hold the object together enough and move at the same time to prevent it from falling. Thus, each caterpillar will move towards the goal, preventing the balls or</p>	<p>water and we talk about what we have worked on. Back in the classroom, they draw the experience on a sheet of paper.</p>
--	--	--	--	--	---

				<p>balloons from falling along the way.</p> <p>- The team that manages to arrive first without any ball falling will be the winner.</p> <p>Color printed material provided by the teacher about the traditional games developed. (See annex 30)</p>	
<p>Chronicle: We started the week with the best attitude to be able to carry out the traditional game activities that corresponded as well as coloring the images related to the activity. The children learned and enjoyed each game with a positive and fun attitude. 11 girls and 10 boys showed up.</p>					

Material didáctico / Teaching materials

Anexo 27



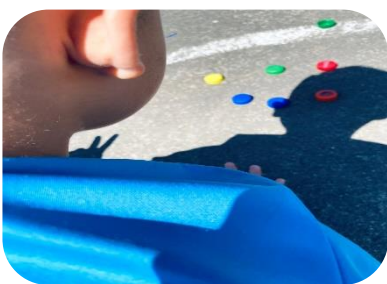
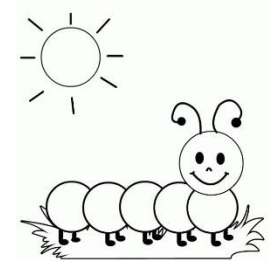
Anexo 28



Anexo 29



Anexo 30



SEMANA DEL 22 AL 27 DE ABRIL DEL 2024

Dimensión: Maneras de Pensar

Habilidad: Aprender a Aprender

Posibilidades de acción

Objetivo específico: Incrementar hábitos de vida saludable en los estudiantes (actividad física, alimentación saludable, salud emocional) a través de juegos tradicionales

JUEGO DE MI TIERRA: Las chapas

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Experiencias de recibimiento:	Hacer una fila en orden para ingresar y aplicar el protocolo de desinfección de manos.				
Experiencias iniciales:	<ul style="list-style-type: none"> ●Canción de saludo ●Oración ●Pasar asistencia <p>JUEGO DE MI TIERRA: Los aros. Se colocan unos palos sobre una cartulina los niños deben insertar los aros en los palos lanzándolos desde cierta distancia, cada aro tiene el nombre de un alimento o un hábito de higiene. Al insertarlo deben formar oraciones o expresiones en voz alta utilizándolo.</p>				
Experiencias de la opción de trabajo:	Los niños, según sus posibilidades,	Los niños, según sus posibilidades,	Los niños, según sus posibilidades,	Los niños, según sus posibilidades,	Los aros Se colocan unos palos sobre una cartulina en el

	<p>desarrollan esta habilidad cuando realizan:</p> <p>Movimientos locomotores: caminar, correr, saltar, brincar, resbalar, galopar, arrastrar, trepar, rodar. (actividad física)</p> <p>Para ello se desarrolla el siguiente juego tradicional relacionados con la actividad física como un hábito de vida saludable.</p> <p>- El pata pata</p>	<p>desarrollan esta habilidad cuando realizan:</p> <p>Movimientos locomotores: caminar, correr, saltar, brincar, resbalar, galopar, arrastrar, trepar, rodar. (actividad física)</p> <p>Para ello se desarrolla el siguiente juego tradicional relacionados con la actividad física como un hábito de vida saludable.</p> <p>- Mirón Mirón</p>	<p>desarrollan esta habilidad cuando realizan:</p> <p>Movimientos locomotores: caminar, correr, saltar, brincar, resbalar, galopar, arrastrar, trepar, rodar. (actividad física)</p> <p>Para ello se desarrolla el siguiente juego tradicional relacionados con la actividad física como un hábito de vida saludable.</p> <p>- Llegó carta</p>	<p>desarrollan esta habilidad cuando realizan:</p> <p>Movimientos locomotores: caminar, correr, saltar, brincar, resbalar, galopar, arrastrar, trepar, rodar. (actividad física)</p> <p>Para ello se desarrolla el siguiente juego tradicional relacionados con la actividad física como un hábito de vida saludable.</p> <p>Juego Twister, se juega de forma</p>	<p>suelo los niños deben insertar los aros en los palos lanzándolos desde cierta distancia, cada aro tiene el nombre de un alimento o un hábito de higiene. Al insertarlo deben formar oraciones o expresiones en voz alta utilizándolo.</p> <p>Los niños rellenan la imagen con budoquitos de colores. (ver anexo 34)</p>
--	---	--	--	---	--

	<p>- Dibujar el pata pata y colorearlo</p>	<p>- "Mirón, mirón" es un juego en el que dos niños se toman de las manos para formar un arco con sus brazos. Los demás jugadores, a dos metros de distancia, forman una fila. Los dos niños del arco eligen en secreto ser fruta o verdura. Luego, los jugadores del arco junto con los de la fila van cantando mientras van pasando por debajo del arco</p>	<p>Colorear material impreso facilitado por la docente sobre los juegos tradicionales desarrollados (Ver anexo 32)</p>	<p>tradicional solo que los colores son remplazados por el nombre de alimentos.</p> <p>Colorear material impreso facilitado por la docente sobre los juegos tradicionales desarrollados. (Ver anexo 33)</p>	
--	--	---	--	---	--

		Colorear material impreso facilitado por la docente sobre los juegos tradicionales desarrollados. (Ver anexo 31)			
--	--	--	--	--	--

Crónica: Finalmente terminamos la práctica docente con una semana llena de aprendizajes a través de juegos tradicionales, hábitos de higiene, alimentación saludable y habilidades emocionales. Los niños realizaron diferentes juegos donde aprendieron la importancia de mantener una vida activa y saludable. Colorearon las actividades que realizaron y se presentaron los 26 niños.

WEEK FROM APRIL 15 TO 19, 2024

Dimension: Ways of Thinking
Skill: Learn to Learn
Possibilities for action

Specific objective: Recover and publicize the traditional games of the Costa Rican identity

MY LAND GAME: The plates

MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY	
Welcome experiences:	Line up in order to enter and apply the hand disinfection protocol								
Initial experiences:	<ul style="list-style-type: none"> ●Greeting song ●Prayer ●Pass assistance <p>MY LAND GAME: The plates. A race circuit is drawn well on the ground.</p> <p>Each player must move their badge along this circuit with their finger, from the start to the finish line, pulling alternately among all the players. The one who arrives first wins, at each child's goal there is a hygiene habit that must be explained by each child when reaching the goal.</p>								

	<p>Children, according to their possibilities, develop this skill when they:</p> <p>Locomotor movements: walking, running, jumping, skipping, sliding, galloping, dragging, climbing, rolling. (physical activity)</p> <p>For this, the following traditional games related to physical activity as a healthy lifestyle habit are developed.</p>	<p>Children, according to their possibilities, develop this skill when they:</p> <p>Locomotor movements: walking, running, jumping, skipping, sliding, galloping, dragging, climbing, rolling. (physical activity)</p> <p>For this, the following traditional games related to physical activity as a healthy lifestyle habit are developed.</p> <p>Rounds</p>	<p>Children, according to their possibilities, develop this skill when they:</p> <p>Locomotor movements: walking, running, jumping, skipping, sliding, galloping, dragging, climbing, rolling. (physical activity)</p> <p>For this, the following traditional games related to physical activity as a healthy lifestyle habit are developed.</p>	<p>Children, according to their possibilities, develop this skill when they:</p> <p>Locomotor movements: walking, running, jumping, skipping, sliding, galloping, dragging, climbing, rolling. (physical activity)</p> <p>For this, the following traditional games related to physical activity as a healthy lifestyle habit are developed. Rounds</p>	<p>Physical activity to promote a healthy life</p> <p>Traditional game:</p> <p>The Rings</p> <p>Some sticks are placed on a piece of cardboard on the floor. Children must insert the rings into the sticks, throwing them from a certain distance. Each ring has the name of a food or a hygiene habit. When inserting it, they must form sentences or expressions out loud using it.</p> <p>The children fill the image with colorful little bubbles. (see annex 34)</p>
--	--	--	--	---	--

	<p>The paw paw Draw the pata pata and color it -</p>	<p>- "Peeper, Peeper" is a game in which two children hold hands to form an arc with their arms. The other players, two meters away, form a line. The two children in the bow secretly choose to be fruit or vegetable. Then, the arch players along with those in the line sing as they pass under the arch Color printed material provided by the teacher about the traditional games</p>	<p>- Letter arrived Color printed material provided by the teacher about the traditional games developed (See annex 32)</p>	<p>Twister game, it is played in a traditional way only that the colors are replaced by the names of foods. Color printed material provided by the teacher about the traditional games developed. (See annex 33)</p>	
--	--	---	---	--	--

		developed. (See annex 31)			
<p>Chronicle: Finally, we finished the teaching practice with a week full of learning through traditional games, hygiene habits, healthy eating and emotional skills. The children played different games where they learned the importance of maintaining an active and healthy life. They colored the activities they carried out and the 26 children introduced themselves.</p>					

Total hours used during practice

According to the different weeks

Classes	
Weeks	Hours
Week 1	4 hours and 10 minutes
Week 2	4 hours and 10 minutes
Week 3	4 hours and 10 minutes
Week 4	4 hours and 10 minutes
Week 5	4 hours and 10 minutes
Week 6	4 hours and 10 minutes
Week 7	4 hours and 10 minutes
Week 8	4 hours and 10 minutes
Week 9	4 hours and 10 minutes

Development of activities

Activity week 1	Hours
Staff meetings	0
Planning preparation	1 hour
Teaching materials	4 hours and 10 minutes
Documento de evidencias	1 hour
Activity week 2	Hours
Staff meetings	1 hour
Planning preparation	1 hour
Teaching materials	4 hours and 10 minutes

Evidence document	1 hour
-------------------	--------

Development of activities

Activity week 3	Hours
Staff meetings	0
Planning preparation	1 hour
Teaching materials	4 hours and 10 minutes
Evidence document	1 hour
Activity week 4	Hours
Staff meetings	1 hour
Planning preparation	1 hour
Teaching materials	4 hours and 10 minutes
Evidence document	2 hours
Activity week 5	Hours
Staff meetings	0
Planning preparation	1 hour
Teaching materials	4 hours and 10 minutes
Evidence document	1 hour
Activity week 6	Hours
Staff meetings	0
Planning preparation	1 hour
Teaching materials	4 hours and 10 minutes
Evidence document	1 hour
Activity week 7	Hours
Staff meetings	1 hour

Planning preparation	1 hour
Teaching materials	4 hours and 10 minutes
Evidence document	1 hour
Activity week 8	Hours
Staff meetings	1 hour
Planning preparation	2 hours
Teaching materials	4 hours and 10 minutes
Evidence document	1 hour
Activity week 9	Hours
Staff meetings	1 hour
Planning preparation	1 hour
Teaching materials	4 hours and 10 minutes
Evidence document	1 hour

Total accumulated hours for the 6 weeks
250 hours

CAPÍTULO V: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

Observación de entrada para las niñas y los niños

Observación de entrada para las niñas y los niños

La siguiente tabla fue utilizada para valorar el uso de los juegos tradicionales para el desarrollo de estilos de vida saludable en los niños de transición de la escuela la Margot se evalúa a partir de la interacción de los estudiantes.

Rubros	EP	B	E	Anotaciones
Los niños muestran interés por conocer los juegos tradicionales		X		Su interés se asemeja al que tienen por los juegos en general.
Los niños participan motivados en las actividades que desarrolla en clase.	X			Requieren de mayor motivación para su desempeño en las actividades.
Los niños consumen frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras en las comidas.	X			En su mayoría consumen frutas, las verduras y hortalizas no son muy de su gusto.
Los niños reconocen valores como el respeto, la cooperación, la paciencia y la honestidad a través de los juegos tradicionales.	X			Se requiere fomentar el desarrollo de esos valores.
Los niños participan activamente en juegos como la cuerda, las escondidas, la rayuela y la gallinita ciega para promover la actividad física y el desarrollo motor.		X		Debe fomentarse el respeto a las reglas y al espacio verbal y personal de los demás.

Los niños practican la interacción social positiva mediante juegos tradicionales que promuevan el compañerismo, la comunicación efectiva y el respeto mutuo y otras normas de cortesía.	X			Se requiere incentivar el trabajo en equipo y el trabajo colaborativo.
Los niños practican hábitos de higiene como lavado de manos antes de comer, cepillado regular de dientes y baño diario.		X		Debe trabajarse en el establecimiento de la rutina de aplicación de estos hábitos.
Los niños practican la expresión emocional, el juego cooperativo y la resolución pacífica de conflictos	X			Es necesario fomentar el compañerismo y la resolución de conflictos en el desarrollo de las actividades diarias.
Los niños realizan al menos 1 hora diaria de juego tradicional activo que implique correr, saltar y jugar al aire libre.	X			No se cumple esta condición, algunos días si, otros no.
Los niños expresan emociones, desarrollan la empatía y mejoran sus habilidades sociales al interactuar con otros al practicar juegos emocionales	X			No se cumple esta condición, se debe trabajar más la empatía y las habilidades sociales.

EP: En proceso**B. Bueno****E: Excelente**

Como se puede observar en la tabla, el interés que tienen los niños por los juegos tradicionales se asemeja al que tienen por los juegos en general. Los juegos tradicionales, al ser sencillos, divertidos y transmitidos de generación en generación, capturan la atención de los niños de manera similar a los juegos contemporáneos.

Los niños necesitan de mayor motivación para las actividades, debido a que su participación y buena disposición resulta fundamental para su aprendizaje y desarrollo. Diversas estrategias y enfoques pueden ser empleados para fomentar la motivación de los niños en esta etapa educativa.

En su mayoría consumen frutas, sin embargo, las verduras y hortalizas no son muy de su gusto. Aunque se promueve activamente el consumo estas últimas en esta etapa, es común que las frutas sean más aceptadas por los niños pequeños. La presentación de las frutas de manera atractiva y la asociación con colores brillantes y sabores dulces suelen hacer que las frutas sean más populares entre los niños de preescolar.

Se requiere fomentar el desarrollo de los valores de la personalidad en los niños de preescolar, para lo cual es fundamental implementar estrategias educativas que promuevan la adquisición de normas éticas y la formación de su carácter desde temprana edad.

Debe fomentarse el respeto a las reglas y al espacio verbal y personal de los demás en esta etapa educativa, a través de la implementación de estrategias lúdicas y pedagógicas que guíen un buen comportamiento, incentiven con estímulos verbales adecuados y favorezcan la construcción de valores para mejorar los aprendizajes de los niños.

Se destaca la importancia de incentivar el trabajo en equipo y el trabajo colaborativo con los niños de preescolar como una forma efectiva de promover habilidades sociales, fortalecer vínculos sociales, mejorar la empatía y fomentar una autoestima saludable

Debe trabajarse en el establecimiento de la rutina de aplicación de estos hábitos. Establecer una rutina para la aplicación de hábitos de higiene con los estudiantes de preescolar es fundamental para promover la salud, prevenir enfermedades y enseñarles la importancia de mantener una buena higiene personal.

Es necesario fomentar el compañerismo y la resolución de conflictos en el desarrollo de las actividades diarias. Estas habilidades sociales no solo promueven un ambiente positivo en el aula, sino que también contribuyen al desarrollo integral de los niños, fortaleciendo sus habilidades de comunicación, empatía y trabajo en equipo.

Los juegos tradicionales y actividades físicas para niños, como correr, saltar y jugar al aire libre, son una excelente forma de mantener a los niños activos y saludables. Estos juegos no solo promueven la actividad física, sino que también fomentan la diversión, la creatividad y el desarrollo integral de los niños.

No se cumple esta condición, se debe trabajar más la empatía y las habilidades sociales. Estas habilidades son cruciales para su desarrollo integral, ya que les permiten comprender y relacionarse de manera positiva con los demás, fomentando la colaboración, la resolución de conflictos y el establecimiento de relaciones saludables.

Entrevista a docente

Se presenta a continuación la información recopilada a partir de la entrevista aplicada a la docente del grupo de transición de la Escuela La Margoth.

1. ¿En qué medida considera usted que los juegos tradicionales son útiles para el desarrollo de hábitos de vida saludable en sus estudiantes?

Totalmente útiles para formar hábitos de vida saludables ya que son los juegos que más actividad física y movimiento incluyen.

2. ¿Tiene experiencia personal con los juegos tradicionales y cómo ha utilizado esa experiencia en su trabajo?

Si, los utilizo diariamente durante el periodo de actividades al aire libre dirigidas.

3. ¿Cómo ha integrado los juegos tradicionales en su planificación curricular y objetivos pedagógicos relacionados con los estilos de vida saludable?

Se incluyen dentro de la minuta diaria en el periodo de actividades al aire libre o actividad física y movimiento.

4. ¿Qué beneficios percibe usted en el uso de juegos tradicionales para el desarrollo socioemocional y cognitivo de sus estudiantes?

Los niños se liberan del estrés, son libres, espontáneos, aumentando su creatividad e imaginación, se expresan sus emociones si ganan si pierden, algunos se frustran y obtienen aprendizajes significativos, se aprovecha en el área Cognitiva para trabajar conceptos, seguimiento de instrucciones, comprensión oral, expresión oral, entre otros.

5. ¿Hay desafíos y limitaciones asociados al uso de juegos tradicionales en el entorno educativo? Justifique su respuesta

Sí los hay porque hay estudiantes con capacidades limitadas por enfermedad o por falta de estimulación, hay niños que no corren en sus hogares porque son sedentarios y la tecnología ha venido a sustituir estos espacios al aire libre entonces, aunque suena extraño, pero no saben jugar este tipo de juegos porque además les cuesta socializar, algunos son perezosos y poco dinámicos, principalmente en zonas urbanas.

6. ¿Colabora usted con familias y comunidad para mantener vivos los juegos tradicionales y promover la salud en el entorno educativo?

Aporto mi parte en el trabajo en la institución, siempre se recomienda sobre todo en reuniones de padres de familia que existan estos espacios en el hogar.

7. ¿Cómo adapta usted los juegos tradicionales a diferentes capacidades de los estudiantes?

Se les da el papel que ellos puedan protagonizar durante la actividad.

8. ¿Es necesario un mayor compromiso institucional para promover el uso de juegos tradicionales para la promoción de estilos saludables en el ámbito educativo? Explique

Si, se deben adaptar espacios donde se les puedan brindar juegos tradicionales de mesa o para actividades al aire libre con espacios de zonas verdes o planché.

9. ¿Cree usted que los juegos tradicionales pueden ser recurso educativo para el desarrollo de habilidades sociales y cognitivas? Justifique su respuesta

Si porque ahí ellos muestran fortalezas y debilidades, dificultades, habilidades.

10. ¿Considera usted importante implementar una vida saludable desde una temprana edad a los niños y niñas?

Sí para crear un estilo de vida saludable y formar hábitos.

11. ¿Cuál es la importancia de establecer límites y rutinas en la vida diaria de un niño preescolar para promover un estilo de vida saludable? Explique

Al establecerlos se van creando hábitos en ellos y llegan a ser una rutina, es decir parte de su vida.

12. ¿Cuáles son los desafíos comunes que enfrentan las escuelas al tratar de incorporar la educación nutricional para niños de preescolar?

No hay presupuesto para suplir un menú saludable, lo exigen sin dar los recursos económicos para adquirirse.

13. ¿Cómo pueden las escuelas trabajar en colaboración con los padres para asegurar que los niños preescolares mantengan hábitos alimenticios saludables tanto en casa como en la escuela?

Crear espacios de información para los hogares como brindar charlas con profesionales.

14. ¿Qué beneficios ofrecen los juegos tradicionales en comparación con los juegos electrónicos o modernos?

Hay movimiento y actividad física. Se deja de lado el sedentarismo.

15. ¿Cuál es la importante de preservar y transmitir juegos tradicionales a los niños de preescolar?

Se invita a los niños a tener espacios donde hay actividad física, donde se desconectan de la tecnología y se les permite crear, imaginar, razonar, socializar, opinar, correr.

Análisis

Los estilos de vida saludable comprenden hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización, entre otros. Estos hábitos son fundamentales para mantener una buena salud física y mental en los niños preescolares (Villagrán, 2020).

Para la docente, estos juegos no solo promueven la actividad física y el ejercicio, sino que también fomentan habilidades sociales, trabajo en equipo, resolución de conflictos y hábitos saludables como la higiene, la alimentación balanceada y el descanso adecuado. Además, los juegos tradicionales ofrecen una forma divertida y efectiva de enseñar a los niños la importancia de mantener un estilo de vida activo y equilibrado, contribuyendo así a su bienestar físico, emocional y social.

La experiencia personal con los juegos tradicionales de la docente de preescolar puede variar, pero en general, ha crecido y aprendido a través de la práctica de estos juegos. Los juegos tradicionales no solo forman parte de la cultura y la historia de cada individuo, sino que también han sido una herramienta educativa invaluable para enseñar valores, habilidades sociales y promover el desarrollo integral de los niños.

Con respecto a la integración del juego tradicional, Zapata (2019) afirma que:

La educación por medio del juego permite responder a una didáctica activa que privilegia la experiencia del estudiante, respetando sus auténticas necesidades e intereses, dentro de un contexto educativo que asume la espontaneidad, la alegría infantil, el sentido de libertad y sus posibilidades de autoafirmación, y que en lo grupal recupera la cooperación y el equilibrio afectivo del niño (p.91).

La integración de juegos tradicionales en la planificación curricular y objetivos pedagógicos relacionados con estilos de vida saludable es fundamental para promover el desarrollo integral de los niños. Al integrar los juegos tradicionales en la planificación curricular y los objetivos pedagógicos relacionados con estilos de vida saludable, los docentes no solo fomentan la actividad física y el bienestar de los niños, sino que también

promueven el aprendizaje significativo, el desarrollo de habilidades sociales y la transmisión de valores importantes para su crecimiento y desarrollo.

Considera la docente que el uso de juegos tradicionales para el desarrollo socioemocional y cognitivo de los estudiantes de preescolar brinda varios beneficios significativos. Estos juegos fomentan la colaboración, el trabajo en equipo, la socialización, la superación personal, la creatividad, la paciencia, la visión espacial, la psicomotricidad, y la confianza. Además, promueven la resolución de retos, el esfuerzo para vencer dificultades, la diversión al aire libre, y la interacción social positiva (Montes de Oca, 2018).

En términos cognitivos, los juegos tradicionales estimulan el pensamiento lógico, la creatividad, la memoria, la voluntad, y el desarrollo de habilidades intelectuales y de personalidad. En resumen, el uso de juegos tradicionales en el entorno preescolar contribuye de manera integral al desarrollo socioemocional y cognitivo de los niños, y fortalece aspectos fundamentales de su crecimiento y aprendizaje.

Considera la docente que existen desafíos y limitaciones asociados al uso de juegos tradicionales en el entorno educativo. Algunos incluyen la falta de motivación por parte de los docentes para incorporar juegos tradicionales en sus prácticas pedagógicas, la preferencia de los niños por los videojuegos modernos que pueden desplazar a los juegos tradicionales, y la necesidad de rescatar y preservar estos juegos que han sido excluidos en la actualidad.

Según Montiel (2018):

El juego es una forma de adaptación inteligente del niño al medio, es de gran utilidad para el desarrollo y progreso de las estructuras cognitivas puesto que permite adaptarse a los cambios de medio, y supone una expresión lógica a través de sus reglas con las que los niños creen que deben regirse los intercambios entre las personas” (p.94).

Además, la ausencia de tiempo dedicado a actividades recreativas en las instituciones educativas y la percepción de que los juegos tradicionales son menos atractivos que las nuevas tecnologías pueden representar obstáculos para su implementación efectiva en el entorno educativo. A pesar de los beneficios que aquellos ofrecen en el desarrollo integral de

los niños, es importante abordar y superar estos desafíos para aprovechar plenamente su potencial educativo y formativo.

Para mantener vivos los juegos tradicionales y promover la salud en el entorno educativo, la docente considera que es fundamental integrar estrategias que valoren y fomenten la práctica de estos juegos en las actividades escolares. Se deben introducir los juegos tradicionales como parte integral del currículo escolar, asignando tiempo específico para su práctica y valorando su importancia en el desarrollo integral de los estudiantes.

Para Calero (2015), “cuando se integra en el contexto escolar, el juego puede brindar una excelente oportunidad de practicar y dominar las habilidades que se les han enseñado, aprender unos de otros y, lo más importante, dirigir su propio aprendizaje”. (p. 31) El juego brinda a los niños la oportunidad de colaborar y desarrollar habilidades sociales, lingüísticas, numéricas, de resolución de problemas y de pensamiento crítico, todas ellas muy valiosas para la vida.

Indica la docente que, para adaptar los juegos tradicionales a diferentes capacidades de los estudiantes, es fundamental considerar diversas estrategias y enfoques que permitan una inclusión efectiva y un aprendizaje significativo para todos. Es importante realizar una evaluación de las capacidades y habilidades de los estudiantes para adaptar los juegos de acuerdo con sus necesidades específicas. Además, ajustar las reglas de los juegos tradicionales para hacerlos más accesibles o desafiantes según las capacidades de los estudiantes, permitiendo así una participación equitativa y estimulante.

Al aplicar estrategias de adaptación, se puede garantizar que los juegos tradicionales sean accesibles y beneficiosos para todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades, promoviendo así la participación activa, el aprendizaje colaborativo y el desarrollo integral en el entorno educativo.

Considera la educadora que es necesario un mayor compromiso institucional para promover el uso de juegos tradicionales en la promoción de estilos saludables en el ámbito educativo. Este compromiso institucional implica la adopción de políticas y estrategias que respalden la integración de juegos tradicionales en el currículo escolar, la asignación de

recursos para la formación docente en la implementación de estos juegos, la creación de espacios adecuados para su práctica, y la colaboración con la comunidad para preservar y difundir estos juegos.

Además, el compromiso institucional puede facilitar la coordinación de actividades que promuevan la actividad física, la socialización, el trabajo en equipo y la diversión a través de los juegos tradicionales, de modo que contribuya a la promoción de estilos de vida saludables entre los estudiantes.

Al promover el uso de juegos tradicionales en el entorno educativo, se pueden obtener beneficios significativos que van desde el desarrollo integral de los niños hasta la promoción de la inclusión, el fomento de habilidades sociales y emocionales, la adopción de estilos de vida saludables y la preservación de la cultura y la tradición.

Los juegos tradicionales no solo fomentan la diversión y el entretenimiento, sino que también promueven el desarrollo integral de los niños al estimular habilidades sociales, emocionales, cognitivas y motoras. Estos permiten a los niños trabajar en equipo, colaborar, comunicarse efectivamente, resolver problemas, seguir reglas, y desarrollar habilidades como la creatividad, la coordinación, la memoria, la atención y el razonamiento lógico. Además, los juegos tradicionales facilitan la interacción social, la autonomía, la autoestima, la educación emocional y la adquisición de valores, por lo que contribuyen a un aprendizaje significativo y a la formación integral de los estudiantes.

Al utilizar juegos tradicionales en el entorno educativo, se promueve no solo el entretenimiento, sino también el enriquecimiento cultural, el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, el estímulo de la salud física, y el fomento de la creatividad y la imaginación en los niños, y aportan de manera significativa a su crecimiento y aprendizaje integral.

Para la maestra de preescolar es fundamental implementar un estilo de vida saludable desde una temprana edad en los niños y niñas. La promoción de hábitos saludables en la infancia, como una alimentación equilibrada, la actividad física regular, la higiene dental

adecuada y el cuidado del medio ambiente, contribuye significativamente a su bienestar físico, mental y social a lo largo de su vida.

La práctica regular de ejercicio y una alimentación saludable pueden aumentar la energía y la vitalidad, contribuyen a mejorar el bienestar emocional, reducir el estrés y la ansiedad, previenen enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, mejoran la calidad de vida, aumentando la satisfacción en las actividades diarias y las necesidades, el logro de metas y objetivos, la autoimagen y la actitud hacia la vida (Villagrán, 2020).

Estos hábitos inculcados desde temprana edad no solo promueven la salud y previenen enfermedades, sino que también sientan las bases para un desarrollo integral y una calidad de vida óptima en el futuro. La educación y el ejemplo que se brinden a los niños en relación con la importancia de mantener hábitos saludables desde pequeños son clave para que estos se conviertan en parte natural de su vida diaria y perduren a lo largo de su crecimiento y desarrollo.

Para la educadora la importancia de establecer límites y rutinas en la vida diaria de un niño preescolar radica en la creación de un ambiente seguro, estructurado y predecible que contribuye significativamente a promover un estilo de vida saludable. Estos límites y rutinas proporcionan a los niños un marco claro de comportamiento y actividades, lo que les brinda seguridad, estabilidad emocional y un sentido de orden en su día a día. Al establecer límites claros y coherentes, los niños aprenden a respetar reglas, a entender las consecuencias de sus acciones y a desarrollar habilidades sociales y emocionales fundamentales.

Por otro lado, las rutinas diarias les permiten a los niños anticipar y prepararse para las actividades cotidianas, fomentando hábitos saludables como una alimentación regular, horas de sueño adecuadas y actividades físicas programadas. En conjunto, los límites y rutinas en la vida diaria de un niño preescolar no solo promueven su bienestar emocional y físico, sino que también sientan las bases para un desarrollo integral y un estilo de vida saludable a lo largo de su crecimiento.

Algunas escuelas pueden enfrentar resistencia por parte de ciertos sectores de la comunidad educativa o de los padres a la hora de introducir cambios en los hábitos alimentarios y en la oferta de alimentos en el entorno escolar. La necesidad de cumplir con normativas y políticas específicas en relación con la alimentación escolar puede suponer un desafío adicional para las escuelas al intentar incorporar la educación nutricional de manera efectiva.

Para la docente, lograr que los niños adopten hábitos alimentarios saludables puede ser un desafío, ya que requiere un trabajo continuo de concienciación, educación y modelado de comportamientos por parte de la comunidad educativa. Es importante fomentar la participación activa de la comunidad educativa, incluyendo padres, maestros y personal escolar, en el diseño e implementación de programas de educación nutricional, creando un ambiente de colaboración y apoyo.

Las escuelas pueden trabajar en colaboración con los padres para asegurar que los niños preescolares mantengan hábitos alimenticios saludables tanto en casa como en la escuela a través de diversas estrategias colaborativas. Se pueden establecer canales de comunicación efectivos entre la escuela y los padres para compartir información sobre la importancia de la alimentación saludable, intercambiar ideas y coordinar esfuerzos para promover hábitos alimentarios adecuados tanto en casa como en la escuela.

Trabajar en conjunto para garantizar que tanto en casa como en la escuela se promueva un entorno propicio para la adopción de hábitos alimentarios saludables, incluyendo la disponibilidad de alimentos nutritivos y la eliminación de opciones poco saludables.

Señala la docente que los juegos tradicionales al aire libre o de movimiento activo contribuyen al desarrollo de la motricidad, la coordinación y la resistencia física de los niños, suelen ser más abiertos y flexibles, lo que estimula la creatividad, la imaginación y la resolución de problemas de manera no estructurada.

Al jugar juegos tradicionales que requieren diálogo, turnos y comunicación verbal, los niños mejoran sus habilidades lingüísticas y de expresión oral. Los juegos tradicionales

son una forma de conectar a los niños con su cultura, historia y tradiciones, y fomentar un sentido de identidad y pertenencia.

Al participar en juegos tradicionales, los niños desarrollan un vínculo profundo con su cultura, historia y tradiciones, fortaleciendo su identidad y sentido de pertenencia a su comunidad. La transmisión de estos juegos a las generaciones jóvenes es crucial para garantizar la supervivencia de estas prácticas culturales, contribuyendo a preservarlas y mantenerlas vivas a lo largo del tiempo. A través de los juegos tradicionales, los niños tienen la oportunidad de enriquecer sus costumbres y tradiciones con nuevas perspectivas y conocimientos, promoviendo así un mayor entendimiento y aprecio por su herencia cultural.

Como conclusión de este análisis, la docente destaca varios beneficios al utilizar juegos tradicionales para promover estilos de vida saludable en niños de preescolar. Estos beneficios incluyen:

- a. Fomentar la socialización y la confianza en los niños, permitiéndoles descubrir el valor de la colaboración y estrechar lazos de amistad.
- b. Ayudar a los niños a disfrutar del tiempo libre al aire libre, lo que contribuye a su bienestar físico y emocional.
- c. Mejorar la visión espacial, el equilibrio y la psicomotricidad de los niños.
- d. Desarrollar habilidades sociales valiosas, como tomar turnos, compartir e interactuar con otros, lo que los prepara para el éxito futuro.
- e. Promover el desarrollo de la motricidad fina y gruesa a través de actividades lúdicas como colorear o participar en juegos activos como quedó, gallinita ciega, saltar la cuerda, entre otros.

Estos beneficios resaltan la importancia de los juegos tradicionales como una herramienta educativa y recreativa fundamental para el desarrollo integral de los niños en edad preescolar. Para adaptar los juegos tradicionales y hacerlos más saludables, se pueden implementar diversas estrategias como agregar componentes que fomenten la actividad física, como carreras, saltos o movimientos que promuevan la salud cardiovascular y la resistencia física.

Observación de salida para las niñas y los niños

La siguiente tabla fue utilizada para valorar el uso de los juegos tradicionales para el desarrollo de estilos de vida saludable en los niños de transición de la escuela la Margot se evalúa a partir de la interacción de los estudiantes.

Rubros	EP	B	E	Anotaciones
Los niños muestran interés por conocer los juegos tradicionales			X	A través de las sesiones desarrolladas se ha logrado motivar a los estudiantes por aprender los juegos tradicionales y las costumbres de antaño.
Los niños participan motivados en las actividades que desarrolla en clase.			X	Los niños se muestran muy interesados en participar día con día de las actividades del plan innovador.
Los niños consumen frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras en las comidas.		X		Se ha logrado motivar a los niños a consumir alimentos más saludables y muchos de ellos no los consumían antes.
Los niños reconocen valores como el respeto, la cooperación, la paciencia y la honestidad a través de los juegos tradicionales.			X	Lograron comprender que con la aplicación de estos valores se da un mejor aprovechamiento del tiempo para jugar.
Los niños participan activamente en juegos como la cuerda, las escondidas, la rayuela y la gallinita ciega para promover la actividad física y el desarrollo motor.			X	Mostraron mucho interés en ejercitarse comprendiendo que el ejercicio es excelente para la salud.

Los niños practican la interacción social positiva mediante juegos tradicionales que promuevan el compañerismo, la comunicación efectiva y el respeto mutuo y otras normas de cortesía.			X	Se logró manejar el compañerismo y la comunicación entre estudiantes.
Los niños practican hábitos de higiene como lavado de manos antes de comer, cepillado regular de dientes y baño diario.			X	Se implementaron como parte de la rutina escolar el lavado de manos antes de comer y de dientes después de las comidas.
Se implementaron como parte de la rutina escolar el lavado de manos antes de comer y de dientes después de las comidas.			X	A través del diálogo y la cooperación se fomentó la sana convivencia.
Los niños realizan al menos 1 hora diaria de juego tradicional activo que implique correr, saltar y jugar al aire libre.			X	Se logró aplicar esta medida con el desarrollo del plan innovador.
Los niños expresan emociones, desarrollan la empatía y mejoran sus habilidades sociales al interactuar con otros al practicar juegos emocionales			X	Se fomentó mucho la relación entre pares a través del compañerismo y la empatía.

Con la observación del perfil de salida se pudo observar un cambio positivo en relación tanto en el conocimiento de los juegos tradicionales y los hábitos de vida saludable como se detalla a continuación.

- a. Se ha logrado motivar a los estudiantes por aprender los juegos tradicionales y las costumbres de antaño, cuando en el perfil de entrada se observó que su interés por ellos se asemejaba al que tienen por los juegos en general.

- b. En el perfil de salida se concluye que los niños se muestran muy interesados en participar día con día de las actividades del plan innovador, mientras que inicialmente requerían de mayor motivación para su desempeño en las actividades
- c. Al finalizar se ha logrado motivar a los niños a consumir alimentos más saludables y muchos de ellos no los consumían antes, mientras que en el perfil de entrada señalaban que su gusto por las verduras y frutas era muy bajo.
- d. Los estudiantes lograron comprender que con la aplicación de los valores de la personalidad se da un mejor aprovechamiento del tiempo para jugar. Inicialmente no eran muy aplicados y el desarrollo de la clase se hacía más desordenado.
- e. Los niños participan activamente en juegos como la cuerda, las escondidas, la rayuela y la gallinita ciega para promover la actividad física y el desarrollo motor. Sin embargo, en el perfil de entrada su participación era más desganada, faltaba motivación.
- f. Con el perfil de salida se determinó que los niños practican la interacción social positiva mediante juegos tradicionales que promuevan el compañerismo, la comunicación efectiva y el respeto mutuo y otras normas de cortesía, inicialmente antes de empezar este plan, era necesario incentivar el trabajo en equipo y el trabajo colaborativo.
- g. En relación con los hábitos de higiene, se implementaron como parte de la rutina escolar el lavado de manos antes de comer y de dientes después de las comidas. En el perfil de entrada se observó que estas rutinas no eran parte del accionar diario de los niños.
- h. Se logró aplicar una hora de ejercicio diaria con el desarrollo del plan innovador. En el perfil de entrada se observó que no se realizaban ejercicios físicos todos los días.
- i. Actualmente los niños expresan emociones, desarrollan la empatía y mejoran sus habilidades sociales al interactuar con otros al practicar juegos emocionales, mejoraron las relaciones entre pares que, según el perfil de entrada, la empatía y el compañerismo debía fomentarse.

Para finalizar se establece de acuerdo con los resultados obtenidos de los instrumentos aplicados que:

La docente de preescolar brinda una gran importancia a los juegos tradicionales y estilos de vida saludable debido a su valor educativo y beneficios para el desarrollo integral de los niños. Los juegos tradicionales no solo promueven la diversión y el entretenimiento, sino que también son herramientas educativas multidisciplinares que permiten evaluar a los alumnos, observar su evolución y adaptación, y transmitir valores y conocimientos diversos.

Desde la perspectiva del estudiante de preescolar, los estilos de vida saludables son fundamentales para su bienestar y desarrollo integral. Estos hábitos promueven la adquisición de conductas positivas desde temprana edad, inculcando la importancia de una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física, la higiene personal adecuada, el descanso y otros aspectos que contribuyen a su salud y calidad de vida. Para los niños en edad preescolar, adoptar estilos de vida saludables no solo impacta en su bienestar físico, sino que también influye en su desarrollo cognitivo, emocional y social, sentando las bases para un crecimiento saludable y equilibrado a lo largo de su vida

Los juegos tradicionales poseen una gran importancia en su desarrollo educativo y personal. Estos juegos no solo ofrecen diversión y entretenimiento, sino que también promueven la creatividad, la socialización, el trabajo en equipo y la resolución de problemas de manera lúdica. Para los estudiantes, los juegos tradicionales representan una oportunidad para aprender de forma activa, explorar su entorno, desarrollar habilidades motoras y cognitivas, y fortalecer sus lazos con la cultura y tradiciones de su comunidad.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En el siguiente apartado se desarrollarán las conclusiones basadas en los resultados de los instrumentos aplicados, así como las recomendaciones a cada participante de esta investigación, que se relacionarán con las conclusiones. Por último, se presenta la devolución a la comunidad.

Conclusiones

En términos generales, la importancia de los juegos tradicionales para la promoción de estilos de vida saludable se fundamenta en su valor como herramienta educativa y recreativa que favorece el desarrollo integral de los niños y niñas. Estos juegos, transmitidos de generación en generación, no solo promueven la actividad física y la diversión, sino que también contribuyen a la socialización, la cooperación, la creatividad y el aprendizaje de valores fundamentales para una vida saludable.

Para los niños

Entre las conclusiones se establecen:

- a. Los juegos tradicionales no solo permiten a los niños disfrutar de momentos de esparcimiento, sino que también contribuyen a su desarrollo físico, emocional y social.
- b. Se promueven en los niños la creatividad, la socialización, la cooperación y el respeto por la cultura y las tradiciones locales.
- c. Al participar en juegos tradicionales, los niños de preescolar pueden aprender hábitos saludables, como la importancia de la actividad física, la alimentación equilibrada y el trabajo en equipo.
- d. Se sientan las bases para un estilo de vida activo y saludable a lo largo de su vida.

- e. Estos juegos fomentan la interacción social, ayudando a los niños a aprender a comunicarse, a compartir, a respetar turnos y a resolver conflictos de manera constructiva.
- f. Al participar en juegos tradicionales, los niños experimentan situaciones de victoria y derrota, lo que les permite desarrollar habilidades emocionales como la empatía, la tolerancia a la frustración y la resiliencia.

Para la docente

Al promover los juegos tradicionales para fomentar estilos de vida saludable, se concluye que:

- a. La docente enriquece la experiencia educativa de los niños, promoviendo la diversidad y el respeto por otras tradiciones.
- b. Al organizar sesiones de juego tradicional, la maestra estimula la participación activa de los niños, fomentando la diversión, la creatividad y el aprendizaje a través del juego.
- c. Al incluir juegos tradicionales que impliquen movimiento y actividad física, la educadora promueve la importancia de mantenerse activo y saludable en la vida diaria de los niños.
- d. Al invitar a los padres y a la comunidad a participar en actividades de juegos tradicionales, la docente fortalece los lazos familiares y comunitarios.
- e. A través de los juegos tradicionales, la maestra puede enseñar valores como el respeto, la cooperación y la solidaridad.
- f. La educadora puede fomentar habilidades sociales como la comunicación, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos.

Para los padres de familia

Se concluye que:

- a. Al incorporar juegos tradicionales en el hogar, los padres fortalecen el vínculo familiar y transmiten valores culturales y tradiciones locales a sus hijos, enriqueciendo su experiencia de juego.
- b. Al integrar juegos tradicionales en la rutina diaria, los padres contribuyen a la promoción de estilos de vida activos y saludables.
- c. Inculcar en los niños la importancia de mantenerse activos y en movimiento.
- d. Involucrarse en la organización y participación de juegos tradicionales en la escuela y en el hogar crea un ambiente de diversión, aprendizaje y colaboración que beneficia el desarrollo físico, social y emocional de los niños.
- e. Ofrecer opciones nutritivas y equilibradas en las comidas y meriendas contribuye a una alimentación balanceada, asegurando la ingesta de nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo de los niños.
- f. Mantener un ambiente positivo y relajado durante las comidas evita asociaciones negativas con la alimentación, permitiendo que los niños disfruten de la comida y desarrollen una relación saludable con la misma.

Recomendaciones

Para los niños

- a. Es fundamental que los niños se involucren activamente en juegos tradicionales que impliquen movimiento, interacción social y diversión para promover un estilo de vida activo y saludable.
- b. Se recomienda que los niños experimenten una variedad de juegos tradicionales que estimulen el desarrollo de habilidades motoras, la creatividad y la socialización.

- c. Fomentar la participación en juegos tradicionales en familia fortalece los lazos familiares, crea momentos de diversión compartida y promueve hábitos saludables desde temprana edad.
- d. Permiten la conexión de los niños con su cultura, tradiciones y comunidad, lo cual enriquece su identidad y conocimiento de su entorno.
- e. Los niños deben tener una dieta equilibrada que incluya tres comidas completas y dos refrigerios al día, con un desayuno nutritivo que les proporcione energía para el día.
- f. Los niños deben realizar actividad física regularmente, lo que ayuda a su desarrollo físico, mental, psicológico y social.

Para la docente

Se le recomienda:

- a. La docente debe integrar juegos tradicionales en el currículo educativo, ya que estos juegos fomentan el desarrollo cognitivo, psicomotor y social de los niños.
- b. La maestra puede utilizar juegos tradicionales como estrategia didáctica para fortalecer los procesos básicos de aprendizaje en el nivel preescolar.
- c. La docente debe promover la participación de los estudiantes en las actividades recreativas y el juego tradicional, ya que esto contribuye al desarrollo de habilidades sociales, cognitivas y afectivas.
- d. La docente debe realizar un diagnóstico de juegos tradicionales de sus comunidades educativas para potenciar las actividades lúdicas en los niños.
- e. La educadora debe fomentar la práctica de actividad física de manera habitual, adaptada a los gustos y preferencias de cada niño, ya que contribuye a su desarrollo físico, mental, psicológico y social.
- f. La docente debe promover la higiene y la prevención de enfermedades, como el lavado de manos y la vacunación, para proteger la salud de los niños.
- g. La educadora debe incentivar la salud mental de los niños, ya que esto contribuye a su bienestar general y a la prevención de problemas de salud mental

Para los padres de familia

Se les recomienda:

- a. Fomentar la actividad física en los niños, como jugar juegos tradicionales, hacer deporte, caminar, correr, nadar y participar en actividades al aire libre.
- b. Promover hábitos de alimentación saludable en los niños, como comer alimentos que están enriquecidos con nutrientes, evitar alimentos que contienen azúcar, grasas y sal, y asegurarse de que los niños comen a tiempo para evitar el hambre o la obesidad.
- c. Establecer una rutina de sueño adecuada para los niños, lo que incluye un horario de dormir y descanso adecuado, para que los niños sean más activos y sanos.
- d. Los padres de familia deben reducir el tiempo que los niños pasan frente a pantallas, como televisión, computadoras y teléfonos inteligentes, ya que puede afectar su actividad física y sus hábitos alimenticios.
- e. Involucrar a los niños en la cocina, lo que les enseña a elegir alimentos saludables y a desarrollar habilidades de cocina.
- f. Enseñar a los niños a perder y ganar en juegos tradicionales, lo que les enseña a superarse y a mantenerse motivados.

Devolución a la comunidad

Como devolución a la comunidad, se realizó una presentación en Power Point, que contenía información sobre la importancia de rescatar los juegos tradicionales en la comunidad y cómo promover estilos de vida saludable a través de la actividad física, la buena alimentación, la higiene personal y el desarrollo de habilidades emocionales. Esta devolución se realizó el último día de la práctica docente de preescolar, el viernes 26 de abril de 2024, al terminar el día lectivo, por medio de WhastApp. La presentación tiene como objetivo que los padres y madres de familia se informen sobre cómo aplicar los juegos tradicionales con sus hijos para que promuevan la actividad física, la alimentación sana, hábitos de higiene y para rescatar los juegos tradicionales que son parte de la identidad nacional del ser costarricense.

Juegos tradicionales y estilos de vida saludable



¿Por qué son importantes los juegos tradicionales?



Desarrollo físico: Los juegos tradicionales suelen implicar movimiento físico, lo que ayuda al desarrollo de habilidades motoras gruesas y finas, como correr, saltar, lanzar y atrapar.

Desarrollo social y emocional: Los juegos tradicionales promueven la interacción social entre los niños. Jugar juntos les ayuda a aprender a cooperar, compartir, negociar y resolver conflictos de manera positiva.

Conexión cultural: Muchos juegos tradicionales tienen raíces culturales profundas y forman parte del patrimonio cultural de una comunidad o región.

* Beneficios de juegos tradicionales

guiainfantil.com

Qué aprenden los niños de los juegos tradicionales



Estilos de vida saludable



Fomentar un estilo de vida saludable en los niños de preescolar es fundamental para su desarrollo físico, mental y emocional. Aquí tienes algunas recomendaciones para promover hábitos saludables en los niños de preescolar:

- Alimentación balanceada.
- Horarios regulares de comidas.
- Actividad física.
- Descanso adecuado.
- Higiene personal.
- Tiempo de pantalla limitado

Importancia de la actividad física y hábitos de higiene



* Importancia de estilos de vida saludable

Fomento de la autonomía y la autoestima: Al involucrar a los niños en hábitos saludables, como elegir alimentos nutritivos, participar en actividades físicas y cuidar de sí mismos, se fomenta su sentido de autonomía y autoestima.

Desarrollo cognitivo y emocional: Un estilo de vida saludable también influye en el desarrollo cognitivo y emocional de los niños. La buena nutrición y la actividad física regular pueden mejorar la concentración, la memoria, la atención y el estado de ánimo de los niños, lo que contribuye a un mejor rendimiento académico y un bienestar emocional general.



Referencias Bibliográficas

- Allen, M. (2018) *Implementación de Talleres de Juegos Tradicionales y estilos de vida saludable con los estudiantes de preescolar de la Escuela Pocora Sur, Circuito Escolar 04 de la Dirección Regional de Educación de Guápiles*. Universidad Florencio del Castillo. (s.e.)
- Amigo H. (2013 clásico) *Obesidad en el niño de América Latina: situación, criterios de diagnóstico y desafíos*. CadSaúde pública, Río de Janeiro.
- Arias, H. (2019) *Los juegos tradicionales una estrategia didáctica para el desarrollo de la autonomía en niños de 4 a 6 años en el colegio Vista Bella sede C*. Universidad Libre de Colombia. Recuperado de: <https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/17680>
- Calero, M. (2015 clásico) *Las actividades lúdicas y el juego, sentido a la experiencia vital*. México. Editorial Trillas.
- Ccahuana, K. (2021) *El juego tradicional como recurso pedagógico en una l.E.B. en el distrito de Rocchacc-Chincheros-Apurímac*. Universidad San Ignacio de Loyola de Perú. Recuperado de: <chrome-extension://efaidnbnmnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/6251d285-34e8-4cef-9eac-5b617681e800/content>
- Castell R. (2016 clásico) *Enganchados a las pantallas*. Televisión, videojuegos, internet y móviles, Guía para padres, educadores y usuarios. España: Editorial El Planeta.
- Corona, M. (2020) *Qué es el Estrés y Cuáles son sus Efectos*. Recuperado de: <https://www.psic-maribelcorona.com/post/estr%C3%A9s-y-sus-efectos>
- Devis, J. (2015 clásico). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde.

- Echeverría, M. (2018) *El valor del juego como proceso de socialización del niño*. Valencia. Editorial Promolibro
- Fernández, X., Blanco, D., Zúñiga, M., Masis, C. y Barrantes, A. (2020). *Efectividad del modelo Póngale vida para la prevención de la obesidad infantil en escolares del cantón de La Unión, Costa Rica* (18). *Población y Salud en Mesoamérica* 18(1). Doi: <https://doi.org/10.15517/psm.v18i1.40816>
- Flores, O. y González, R. (2020). *Caracterización de la intervención educativa realizada por estudiantes de nutrición en escuelas públicas del cantón de La Unión para la prevención de la obesidad y la promoción de la salud*. *Población y Salud en Mesoamérica*, 18(1). <https://doi.org/10.15517/psm.v18i1.40765>
- Frías, C. (2018). *Guía para estimular el desarrollo infantil: Juegos y ejercicios de psicomotricidad*. México: Editorial Trillas
- González, M. y Rodríguez, M. (2018) *Las actividades lúdicas como estrategias metodológicas en la educación inicial*. Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.
- Hernández (2018) *La escuela que aprende*. España. Editorial Morata
- Hernández, R., Fernández, C. Baptista, L. (2014 clásico). *Metodología de la Investigación*. México. Sexta edición. Editorial McGRAW – HILL INTERAMERICANA DE MÉXICO, S.A. de C.V.
- Klesger, M. (2015 clásico) *Calidad de vida y salud: planteamientos conceptuales y métodos de investigación*. España: Editorial Aljibe
- Lanuza, M., Pérez, A. y Ferrando, L. (2020) *Evaluación sobre el juego como una estrategia educativa*. Argentina: Editorial Paidós.
- Loaiza S. (2016 clásico) *Factores de riesgo de obesidad en escolares de primer año básico de Punta Arenas*. Chile *RevChilPediatr*.

- Loprinzi, F. (2014 clásico) *Importancia de la actividad física en el rendimiento escolar*. Argentina: Editorial Paidós.
- Martínez M. (2018). *Evolución del juego a lo largo del ciclo vital*. España. Editorial Aljibe
- Mejías, F. y Castro, F (2018) *Manejo del estrés en la escuela*. España: Ediciones DAE (Grupo Paradigma)
- Meza, S. (2020) Rescate de los juegos tradicionales para el empleo del tiempo libre. Costa Rica. Recuperado de: [chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.iclc.ws/newsletters/Newsletter-20090531-04-Juegos_tradicionales.pdf](https://www.iclc.ws/newsletters/Newsletter-20090531-04-Juegos_tradicionales.pdf)
- Montes de Oca, A. (2018) *Aquí seguimos... Intervención en la cuarta sesión del I Ciclo Complejidad y Modelo Pedagógico*. Organizado por el Comité de Educación para una Sociedad Compleja del Centro Unesco de la Comunidad de España, con la colaboración del Ministerio de Educación, Asuntos Sociales y Deportes, España. (s.e)
- Montiel, A. (2018). *El juego del niño. Avances y perspectivas*. Canadá: OMEP- UNESCO:
- Morán, G. y Alvarado, D. (2018) *Métodos de investigación*. México. Segunda edición. PEARSON EDUCACIÓN
- Morera, A. (2018) *Generación tras generación, se recobran los juegos tradicionales*. Universidad Nacional de Costa Rica (s.e.)
- Morocho, M. (2018) *Propuesta metodológica basada en juegos tradicionales para desarrollar las nociones básicas en el área de motricidad fina y gruesa en niños de 3 a 4 años en la Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe*. Universidad de Cuenca. Ecuador. Recuperado de: <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/13212>

- Obando, M. (2021) *Uso del juego como estrategia metodológica para fortalecer los procesos básicos de aprendizaje en el nivel de transición de la Escuela 28 millas, Circuito Escolar 09, Dirección Regional de Educación Limón, durante el curso lectivo 2021*. Universidad Florencio del Castillo, Costa Rica (s.e.)
- Ochoa, A., Suarez, J. y Montealegre, V. (2018) *La importancia del estilo saludable en el aprendizaje de los niños del Barrio La Divisa Comuna 13*. Universidad Adventista de Colombia. Recuperado de: <http://repository.unac.edu.co/handle/11254/261>
- Oropeza, E. (2022) *Hábitos de sueño, memoria y atención en niños preescolares*. México. Recuperado de: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-50442019000100042
- Oviedo, A. V. (2021). *Juego como estrategia pedagógica para el desarrollo del trabajo cooperativo en educación preescolar*, (tesis pregrado). Universidad Santo Tomás Abierta y A Distancia, San Juan de Pasto.
- Rojas, J. (2018) *Métodos de investigación*. Argentina: Editorial Paidós
- Rosales, K. (2018) *Juegos tradicionales como estrategia para restablecer vínculos afectivos entre los infantes del grado transición de la Escuela Justo Antonio Facio de Siquirres*. Universidad Florencio del Castillo, Costa Rica. (s.e)
- Sullca, J. (2023) *Influencia de juegos tradicionales en el desarrollo personal y social en niños y niñas de la institución educativa inicial 87 de Chucahuacas en Chupa, 2021*. Universidad José Carlos Mariátegui. Perú. Recuperado de: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://repositorio.ujcm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12819/1917/Jesus_tesis_titulo_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Torres y Zárate (2018) *Compartiendo experiencias para la formación de docentes de Educación Preescolar, desde el juego tradicional hasta la ecología*. Universidad

Estatal a Distancia. Recuperado de: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.redalyc.org/journal/4678/467858966001/467858966001.pdf

Verdú J. (2014, clásico) *Tratado de Nutrición y Alimentación*. Nueva Edición Ampliada. Barcelona: Océano.

Velázquez, D. (2023) *Estilo de vida y estado nutricional en niños preescolares de la institución educativa N° 318 Esperanza Baja Distrito Chimbote – Santa, 2020*. Universidad Católica Los Ángeles Chimbote. Perú. Recuperado de: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/33812>

Villagrán, S. (2020) *Hábitos y estilos de vida modificables en niños con sobrepeso y obesidad*. España. Recuperado de: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112010000500022&script=sci_arttext

Zapata, P. (2019) *El juego en la Educación Inicial*. México. Editorial Trillas.

APÉNDICES

Apéndice 1: Observación de entrada para las niñas y los niños

La siguiente tabla fue utilizada para valorar el uso de los juegos tradicionales para el desarrollo de estilos de vida saludable en los niños de transición de la escuela la Margot se evalúa a partir de la interacción de los estudiantes.

Rubros	EP	B	E	Anotaciones
Los niños muestran interés por conocer los juegos tradicionales				
Los niños participan motivados en las actividades que desarrolla en clase.				
Los niños consumen frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras en las comidas.				
Los niños reconocen valores como el respeto, la cooperación, la paciencia y la honestidad a través de los juegos tradicionales.				
Los niños participan activamente en juegos como la cuerda, las escondidas, la rayuela y la gallinita ciega para promover la actividad física y el desarrollo motor.				
Los niños practican la interacción social positiva mediante juegos tradicionales que promuevan el compañerismo, la comunicación efectiva y el respeto mutuo y otras normas de cortesía.				
Los niños practican hábitos de higiene como lavado de manos antes de comer, cepillado regular de dientes y baño diario.				

Los niños practican la expresión emocional, el juego cooperativo y la resolución pacífica de conflictos				
Los niños realizan al menos 1 hora diaria de juego tradicional activo que implique correr, saltar y jugar al aire libre.				
Los niños expresan emociones, desarrollan la empatía y mejoran sus habilidades sociales al interactuar con otros al practicar juegos emocionales				

EP: En proceso

B. Bueno

E: Excelente

Apéndice 2: Observación de salida para las niñas y los niños

Observación de salida para las niñas y los niños

La siguiente tabla fue utilizada para valorar el uso de los juegos tradicionales para el desarrollo de estilos de vida saludable en los niños de transición de la escuela la Margot se evalúa a partir de la interacción de los estudiantes.

Rubros	EP	B	E	Anotaciones
Los niños muestran interés por conocer los juegos tradicionales				
Los niños participan motivados en las actividades que desarrolla en clase.				
Los niños consumen frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras en las comidas.				
Los niños reconocen valores como el respeto, la cooperación, la paciencia y la honestidad a través de los juegos tradicionales.				
Los niños participan activamente en juegos como la cuerda, las escondidas, la rayuela y la gallinita ciega para promover la actividad física y el desarrollo motor.				
Los niños practican la interacción social positiva mediante juegos tradicionales que promuevan el compañerismo, la comunicación efectiva y el respeto mutuo y otras normas de cortesía.				
Los niños practican hábitos de higiene como lavado de manos antes de comer, cepillado regular de dientes y baño diario.				

Los niños practican la expresión emocional, el juego cooperativo y la resolución pacífica de conflictos				
Los niños realizan al menos 1 hora diaria de juego tradicional activo que implique correr, saltar y jugar al aire libre.				
Los niños expresan emociones, desarrollan la empatía y mejoran sus habilidades sociales al interactuar con otros al practicar juegos emocionales				