

EL JUEGO MOTRIZ EN LOS PREESCOLARES

THE MOTOR GAME IN PRESCHOOLERS

Diorge Agustín Miranda Yero¹ (diormiranda@inder.cu) <https://orcid.org/0000-0001-7320-597X>

Bernardo Jeffers Duarte² (jeffers@ult.edu.cu) <https://orcid.org/0000-0002-3222-1313>

Carmen Rey Benguría³ (carmenrb2008@gmail.com) <https://orcid.org/0000-0003-0498-9816>

RESUMEN

En el artículo se describe una propuesta de juegos para favorecer el desarrollo físico de los preescolares, específicamente mediante el juego de béisbol. Para realizar las actividades fue necesario crear medios auxiliares como maquetas, figuras geométricas y otras manifestaciones del entorno del niño para recrear un espacio que se identifique cada vez más con el deporte nacional y que, a su vez, los niños sientan el deseo de ejercitar el atrape, el lance, el golpeo, la carrera, los giros, la carrera con situaciones diversas y relacionar esto con las situaciones que se dan en el juego de béisbol. En el diseño de los juegos se tuvo en cuenta el nivel de accesibilidad y asequibilidad de la edad de los niños con los que se realizaría la aplicación de la propuesta.

PALABRAS CLAVES: Integralidad, juego motriz, psicomotricidad, béisbol.

ABSTRACT

The article describes a proposal of games to favor the physical development of preschoolers, specifically through the game of baseball. To carry out the activities it was necessary to create auxiliary tools such as models, geometric figures and other manifestations of the child's environment to recreate a space that is increasingly identified with the national sport, and that in turn, children feel the desire to exercise the catch, throw, hit, run, turns, race with different situations and relate this to the situations that occur in the game of baseball. The design of the games took into account the level of accessibility and affordability of the age of the children with whom the application of the proposal would be made.

KEY WORDS: Integrality, motor game, psychomotor, baseball.

El desarrollo tecnológico de la llamada era digital ha ofrecido con sus atractivas aplicaciones, medios virtuales y videojuegos, con la finalidad de recrear y generar

¹ Máster en Ciencias. Profesor Asistente. Dirección Municipal de Deportes, Ciego de Ávila. Cuba.

² Doctor en Ciencias Pedagógicas. Profesor Titular. Universidad de Las Tunas. Cuba.

³ Doctora en Ciencias Pedagógicas. Profesora Titular. Universidad de Ciego de Ávila. Cuba.

espacio de esparcimiento, pero generalmente, únicamente predomina la presteza intelectual, relegando lo socioafectivo a un segundo plano.

Estudios realizados por la empresa de información y medios a nivel mundial (Nielsen Company Report, 2017) indican que niños entre los dos a cinco años de edad pasan un promedio de más de 32 horas por semana en conexión con mecanismos o aplicaciones digitales. La compañía destinada a proporcionar información y análisis sobre temas de salud, a los medios de comunicación y al público en general (Kaiser Family Foundation, 2010), en programa conjunto con la ONU precisó que el tiempo destinado al uso de los medios con aplicaciones digitales aumenta con la edad, y que los niños de edad escolar pasan 7.5 horas al día interconectados con estos medios electrónicos.

El programa Head star. Body star, dedicado a la protección de menores, manifestó que dos de cada tres navegantes de internet son niños. Estas declaraciones revelan el nivel de implicación de las niñas y los niños de países industrializados en el uso de medios cuya información y representación digital puede estar en detrimento de su integridad, además, el uso desmedido de estos medios puede afectar notablemente su salud y su bienestar físico-mental y emocional.

La Organización Mundial de la Salud (2016), en estadísticas sanitarias mundiales ratificó que la obesidad es la enfermedad metabólica más frecuente en los países desarrollados y la ha descrito como una epidemia, precisando además, que los mecanismos o medios virtuales han provocado el aumento considerable de esta. Alerta, especialmente, a los sistemas educativos y de salud, para que proyecten estrategias dirigidas a favorecer las actividades motrices y de intercambio social.

En Cuba, las prácticas relacionadas con el desarrollo digital han comenzado a manifestarse de forma recurrente en niños, adolescentes y jóvenes. Ya es común percibirlos interactuando con tablet, mini pc, teléfonos andróides, aipac, no solo en su tiempo libre, sino en escenarios que están diseñados para la práctica de juegos motrices y otros que propician la socialización e intercambio.

En la Carta Magna de la República de Cuba en el capítulo I, artículo 32, inciso e) se precisa que el Estado orienta, fomenta y promueve la cultura física, la recreación y el deporte en todas sus manifestaciones como medio de educación y contribución a la formación integral de las personas (Constitución de la República de Cuba, 2002).

Por ello los sistemas educativos cubanos estipulan, diseñan e incluyen curricularmente la participación en la educación física y el deporte, de la misma manera, en las políticas dirigidas a la infancia y a la juventud se promueve el amor por la actividad física al aire libre y el cuidado de la salud en constante interacción con el medio ambiente.

La educación para la primera infancia en nuestro país presta especial atención a la formación integral de las niñas y los niños menores de seis años. Las exigencias de esta etapa educativa precisan del óptimo cumplimiento del encargo social que en este sentido tienen las instituciones y la familia, de manera tal que sea posible potenciar su

máximo desarrollo integral, lo que demanda la formación de un desarrollo psicomotriz eficiente.

Es reconocido y establecido por nuestro sistema educativo que las niñas y los niños necesitan jugar, puntualizando que el juego es la base de su desarrollo. En la etapa de la primera infancia los niños descubren en el movimiento a través de su cuerpo, las principales vías para entrar en contacto con la realidad y adquieren, a su vez, los primeros conocimientos acerca del mundo; el progresivo descubrimiento del propio cuerpo es fuente de sensaciones. La exploración de las posibilidades de acción y funciones corporales constituirán experiencias necesarias sobre las que se irá construyendo las grandes reservas psicofísicas para el desarrollo y la formación de las diversas capacidades y cualidades personales.

El juego motor será el principal medio para alcanzar los logros que exige la formación multifacética a la que aspira la educación en Cuba y para contrarrestar al aplastante uso de los medios digitales de entretenimiento que se manifiesta desde las primeras edades.

Sin embargo, en estudio realizado sobre las actividades de la primera infancia en el Consejo Popular Indalecio Montejó, de la ciudad de Ciego de Ávila, se pudo constatar una creciente depresión del juego físico, optándose por las tecnologías más que por el juego motriz, aunque las niñas y los niños gustan de practicar juegos que se identifiquen con los deportes, lo hacen desde los propios medios electrónicos, inclinaciones que apuntan al uso excesivo de estos medios.

Es perceptible que los niños que interactúan constantemente con un medio tecnológico asumen pérdida de interés por otras actividades físicas o movimientos que generen gasto calórico, de ahí que el objetivo de este artículo sea ofrecer procedimientos que conducen a la comprensión de la integralidad del juego de béisbol y sus funciones en torno a la inflexión, equilibrio, lateralidad y las conductas perceptivo-motrices en los niños de la primera infancia.

Fundamentación teórica

El juego con sus manifestaciones motrices es una actividad fundamental para el desarrollo de los niños y las niñas, porque contiene elementos que, ineludiblemente, los conectará con el mundo que les rodea. Zúgaro (1992) precisó que el juego es un elemento esencial en la socialización del niño, constituye un reflejo de la vida interior y origina gozo, placer, satisfacción consigo mismo. Considera que el juego contiene por sí solo todas las posibilidades de transición entre la imaginación creadora y el hacer constructivo; puntualiza, además, que la actividad motriz genera relaciones afectivas por medio del juego y que la interrelación entre los niños constituye la fuerza motriz del desarrollo infantil.

Por los beneficios que aporta el juego para el desarrollo integral del ser humano "... es empleado en cualquier edad como instrumento educativo, formativo y recreativo.

Debido a que es una actividad que propicia el esparcimiento, así como el relajamiento mental y físico...” (Pons, 2018, p. 2).

Bruner (1979) destaca que el juego permite la acción, la representación de símbolos y la determinación de reglas que establecen la socialización y el establecimiento de normas de comportamiento ciudadano; puntualiza, además, que permite construir de manera integral funciones tan importantes como el tono, el equilibrio, la lateralidad y las conductas perceptivo-motrices, a la vez que permite adaptarse al medio físico y social.

Al respecto, Benadava (2012) refiere que el juego es la forma más natural de aprender, es la primera actividad creadora del niño, la imaginación que se forma y se desarrolla en el juego deviene como creatividad. Su práctica contribuye al desarrollo social y afectivo de la personalidad y fomenta la adquisición de actitudes, valores y normas, a la vez que es el medio ideal para la adquisición de habilidades corporales, como son la percepción auditiva, la orientación espacial, la percepción de formas espaciales, la expresión corporal y la motricidad fina.

La infancia temprana constituye un período con amplias posibilidades para el desarrollo integral de la personalidad del individuo (Castillo, 2013). Teniendo en cuenta este criterio, consideramos que resulta imprescindible conocer detalladamente las características de esta etapa, para sobre la base de este conocimiento científicamente fundamentado, poder organizar y estructurar las fuerzas educativas dirigidas a lograr el máximo desarrollo posible.

Una adecuada atención a los niños desde la primera infancia es garantía para un favorable desarrollo físico e intelectual. Con ese fin, en nuestro país, se han puesto en práctica diversos proyectos culturales, deportivos, comunitarios y educativos. Entre ellos, uno de los más actualizados es el programa *Educa a tu hijo*, para niñas y niños de 0 a 6 años que no asisten a vías institucionales, con el objetivo de velar por los derechos de los niños y las niñas, favorecer su desarrollo intelectual, así como orientar y fortalecer el vínculo con la familia y la comunidad, para conducir su desarrollo psicosocial.

Este Programa ofrece a los padres, y a la familia en general, orientaciones para la educación en el hogar de los niños y las niñas de 0 a 6 años. Con este propósito se explican las características del pequeño desde el primer mes de vida hasta el final de la edad preescolar; se recomiendan las actividades necesarias para estimular su desarrollo, enfatizando en las habilidades intelectuales y motoras básicas que deben adquirir en su formación. Además, se brindan los indicadores que permiten a la familia conocer qué ha logrado su niño al final de cada período.

Al referirse a las habilidades motoras básicas que deben adquirir los niños en las primeras edades, Castillo (2013) indica que estas deben ser: atrapar, correr, lanzar, saltar, batear una pelota, correr a gran velocidad y saltar una cuerda. Puntualiza que

estas habilidades son las que sientan las bases de acciones de movimientos concretos que los benefician.

En la primera infancia se deben adquirir estos patrones motores básicos, con que se pueden construir nuevas opciones de movimiento y desarrollar correctamente las capacidades motrices y las habilidades básicas. Precisamente lo que se persigue con la intervención de los agentes educativos es aprovechar el periodo sensitivo, con particularidades que no se repiten en ninguna otra etapa de la vida. En el desarrollo físico de las niñas y de los niños están involucrados el movimiento y la locomoción, la estabilidad y el equilibrio, la manipulación, la proyección y la recepción como capacidades motrices.

La etapa evolutiva o periodo sensitivo se asumirá siempre como un punto de referencia para diseñar el proceso de enseñanza-aprendizaje; el que se organizará a partir de los aprendizajes previos de los niños y niñas, como base para que construyan otros nuevos, siguiendo una secuencia de adquisición de lo global y amplio a lo específico, primando el criterio de diversidad sobre el de especialización.

Al referirse a la caracterización del desarrollo de los niños y niñas cubanos en la primera infancia, Franco (2009) puntualiza que el proceso educativo dirigido por la pedagogía preescolar cubana debe orientarse, fundamentalmente, al logro de un desarrollo integral, en el que se tenga en cuenta tanto el desarrollo físico como las particularidades, cualidades, procesos y funciones psicológicas, así como el estado nutricional y de salud. Reafirma que el desarrollo integral se plantea como el fin de la educación preescolar cubana dentro del sistema nacional de educación, de ahí la importancia del perfeccionamiento constante y de lograr la unidad entre sus subsistemas.

El juego es la actividad fundamental del niño para alcanzar este desarrollo, debido a que propicia toda una gama de movimientos que enriquecerá su acervo motor y sirven como escenario para la manifestación de habilidades que constituyen las bases de deportes de movimientos, en los que la acción y el pensamiento están unidos en aras de lograr un fin determinado. Por ello consideramos que el juego motriz es clave para alcanzar el desarrollo integral.

Los juegos de roles se distinguen por ofrecer las herramientas necesarias para que el niño asuma protagonismo de diversas maneras, esto le permitirá entrar en mundos diversos, entre ellos, el de los deportes. Este tipo de juego le posibilita comprender y evaluar hasta dónde es capaz de hacer algo o parecerse a una gloria del deporte o a alguna figura relevante del mismo. De ahí que la génesis de la propuesta que se describe en este artículo esté en los juegos de roles.

Diagnóstico del estado actual del desarrollo psicomotriz de la población preescolar en el Consejo Popular Indalecio Montejo

Por las encuestas realizadas a padres y educadores se pudo conocer que los niños se muestran ansiosos, solicitando constantemente el teléfono o el table para calmar la ansiedad; sus principales intereses están dados en encontrar un medio electrónico para jugar, si es con un compañero a su lado mucho mejor; sus motivaciones primarias están dirigidas a compartir el último juego grabado o el último animado que esté de moda; no están presentes en sus espacios destinados a los momentos de recreo, un área segura para el juego.

En las entrevistas a los especialistas infantiles de la salud, se pudo constatar el incremento de niños obesos en la población infantil de Ciego de Ávila: de un 7,8 % en el 2007 se ha elevado a un 19 % en el 2019. En el Consejo Popular donde se realizó el estudio, se ha comprobado el creciente número de niños entre cuatro y seis años con obesidad o sobrepeso.

En la revisión documental se tuvo acceso a las historias clínicas familiares e individuales de la población objeto de estudio, además de revisar la tarjeta única de dispensarización del Consultorio del Médico de la Familia, ello permitió conocer el aumento en el consumo de fármacos ocasionado por estados de salud inestables de los menores de la casa.

Al aplicar la técnica selección de preferencias, los niños después de marcar los juegos electrónicos y la televisión como primeros incentivos para su entretenimiento, señalan el juego de béisbol como una tercera opción, manifestando el deseo de jugar con una pelota, lanzar y atrapar.

A partir de estos resultados se diseñó un programa de juegos motrices que tuvo como eje central el juego de béisbol, de forma tal que les permita asumir el rol de jugadores desempeñando diversas funciones.

Proceder propuesto

En correspondencia con los resultados del diagnóstico, el objetivo del proceder propuesto es favorecer la incorporación de niños de la primera infancia al juego motriz, específicamente en el béisbol, por considerar que es cultura, que forma parte de nuestra identidad cubana; es común ver a un niño quedar admirado al observar un implemento que se relaciona con este juego. A partir de estos presupuestos y el notable interés de los niños y su familia por este deporte, decidimos incorporarlo en la propuesta, con un enfoque lúdico que tome a la praxiología como eslabón necesario para estructurar juegos motrices que propicien el desarrollo de habilidades motrices básicas y que estos, a su vez, contribuyan al enriquecimiento de la etapa preescolar como momento necesario en la adquisición de patrones de movimientos cada vez más complejos.

Con la aplicación del método sistémico/estructural, se logró la funcionabilidad de la propuesta, teniendo en cuenta los gustos e intereses de los niños por el deporte nacional y fomentando en las familias el interés para que sus hijos practiquen un

deporte que les brinde placer y alegrías. El diseño de juegos con actividades motoras que simulen las acciones deportivas del béisbol es en esencia la propuesta que ofrecemos.

Surge de esta manera el proyecto “Los tigresitos avileños”, que vincula a los niños de cuatro a seis años con las habilidades iniciales del béisbol en el contexto institucional *Educa a tu hijo*. El entusiasmo de las familias y de la población infantil de la ciudad capital de Ciego de Ávila se ha elevado progresivamente, al punto que los resultados han sido sorprendentes.

La elaboración y aplicación de los juegos exige el conocimiento de las habilidades motrices básicas que los niños y las niñas pueden realizar, dado que pueden ser de carácter más complejo unas que otras, en dependencia de la edad de los participantes. El juego siempre debe de estar mediado por un promotor, aunque se debe de potenciar que los niños elijan, diseñen y demuestren el tipo de juego que deseen jugar, así podemos lograr que sean partícipes de su propio desarrollo.

Se ha podido comprobar que los niños son capaces de desarrollar rápidamente una habilidad, por lo que el promotor (a) no debe de esperar a que el juego llegue a ser monótono, debe estar siempre al tanto para en el momento preciso cambiar al siguiente, en el que se ha de complejizar la habilidad que acaban de poner en práctica. La esencia de estos juegos está en ir incorporando grupos musculares, así se irá desarrollando de forma armónica todo el cuerpo y se favorecen los movimientos que más tarde el juego requiere.

Las narraciones de historias, cuentos y anécdotas son ideales para la imaginación de los niños, conduciéndolos a asumir los retos del juego que luego se realizará. Es preciso el uso de láminas, las imágenes propician la reproducción o imitación de cada aspecto observado que le resulte familiar o afectivo.

Para realizar las actividades fue necesario crear medios auxiliares como maquetas, figuras geométricas y otras manifestaciones del entorno del niño para recrear un espacio que se identifique cada vez más con el deporte nacional y que, a su vez, los niños sientan el deseo de ejercitar el atrape, el lance, el golpeo, la carrera, los giros, la carrera con situaciones diversas y relacionar esto con las situaciones que se dan en el juego de béisbol.

En el diseño de los juegos se tuvo en cuenta el nivel de accesibilidad y asequibilidad de la edad de los niños con los que se realizaría la aplicación de la propuesta. A continuación, se muestra cómo funciona un juego en la etapa de identificación:

Juego: “Cuidado que te come el lobo”

Objetivo: Lanzar y atrapar pelotas vinculando la carrera dentro de 4 puntos cardinales.

Contenido: Lanzar, atrapar y capturar.

Método: Global.

Procedimiento didáctico: Demostrar, orden verbal.

Formas de organización: Juego motriz en dos bandos (ardillitas y lobos).

Evaluación:

- Establece relación con más compañeros y compañeras con comunicación de sus juegos y actividades favoritas.
- Muestra disposición a asumir responsabilidades como la de cuidar el espacio o función que le ha sido asignado.

Los juegos de lanzar y atrapar se realizan de forma combinada y para ello se podrán utilizar pelotas pequeñas, medianas u objetos ligeros. Se escoge un juego que relacione al niño con su entorno, con algún animal que él conozca y que se divierta viéndole en dibujos animados. En un espacio abierto, con césped y sin obstáculos que signifiquen barreras para el juego de los niños, se colocan cuatro casitas con sus chimeneas y a ellas intentarán llegar los niños simulando ser unas ardillitas; se comienza siempre por la que indique el menor número de chimeneas. Las casitas se ubican dentro de figuras geométricas dibujadas en el suelo (cuadrado, triángulo y rectángulo), las que tienen el mismo diseño de las bases del juego de béisbol; cerca de cada base o casita, estarán niños imitando al lobo feroz, en una posición de piernas abiertas, simulando ser una cueva en la que debe de entrar la ardilla.

El promotor (a) o ejecutor (a) rodará una pelota hacia una dirección predeterminada, al instante, todos los niños situados en las bases salen de sus posiciones y los niños gritan “ardillitas a sus casitas”. Siempre correrán en un orden lógico (primero al cuadrado, después al triángulo, luego al rectángulo y por último llegarán a la casa grande dibujada en el suelo. Los “lobos” tratarán de atrapar la pelota rodada y al tenerla deberán tocar a una “ardillita” que esté fuera de una de las casitas o simplemente pararse encima de una de las bases (casitas) y será señal de que han ocupado el espacio que le pertenece a la ardilla, llegaron primero a la casita y, por ende, la sacan del juego. Al quedar solo una ardilla, los niños cambian de roles y se inicia otra vez el juego.

El promotor puntualiza a los niños, que al atrapar la pelota lo hagan con las dos manos delante, en posición de mano abajo y otra arriba, imitando la técnica de fildeo de rawlings (roling). El intento de tocar a la ardilla o entrar en la casita para sacarla del juego equivale al out del juego de béisbol.

El promotor prestará atención al modo en que los niños se colocan delante de la pelota con las piernas abiertas y al uso de la mano que, comúnmente, utilizan para hacer rodar la pelota en línea recta al frente, evitando ondulaciones en su recorrido, lo que se podrá realizar hacia distintas direcciones y desde diferentes posiciones cuando el niño logre vencer los objetivos primarios del juego. Se recomienda no lanzar hacia arriba, para

evitar que el niño, al no tener la percepción de la distancia entrenada, sea golpeado por la pelota.

Descripción de los resultados

Con la aplicación de la propuesta se obtuvieron los siguientes resultados:

El 100 % de las promotoras y las familias involucradas manifestaron la concientización de la necesidad de estimulación psicomotriz de los niños, en correspondencia con los gustos y preferencias que ellos tengan. En este caso, identificando al deporte nacional como instrumento capaz de elevar las habilidades psicomotrices y optimizar el trabajo que se realiza en el programa *Educa a tu hijo*. Se considera como una potencialidad que las promotoras y las familias involucradas conozcan los procedimientos para estimular en el niño el amor por el deporte nacional y la práctica de actividades físicas sanas.

El 95 % de los niños redujo el tiempo de juego en los medios electrónicos, su familia comprendió los beneficios del juego motriz y se mostraron colaboradores en función de regular el tiempo que antes destinaban a estos fines lúdicos. De los siete niños obesos y los dos con sobrepeso, en el término de un año y medio, siete de ellos lograron alcanzar su peso ideal, solo dos mantienen el sobrepeso, pero con índices que les permite el buen funcionamiento endocrino.

Como un logro para el béisbol, surge un nuevo enfoque de enseñanza: lúdico-praxiológico, que contribuye a aprovechar las potencialidades psicofísicas del niño en la infancia preescolar y elevar su desarrollo motor, interrelacionado con los aspectos técnicos, tácticos, en su nivel más primario, para articular la enseñanza del deporte nacional en la categoría inicial.

El nivel de interés y motivación por parte de padres y niños ha favorecido la incorporación de la familia al proceso de juego y de preparación en la dinámica de aprendizaje del desarrollo infantil, haciendo realidad el deseo de la familia de insertar a sus pequeños al deporte nacional, desde esta nueva dimensión psicopedagógica.

Se ha fortalecido la formación de valores desde temprana edad, debido a que el juego de béisbol propicia el compañerismo, el desarrollo de la honestidad, sinceridad, patriotismo, valores que, si no se forman en esta etapa de la vida, después será más difícil.

Se han aportado a la categoría 9-10 años, 45 atletas en los pasados tres años de trabajo, lo que ha permitido que 12 atletas hayan representado a la provincia en eventos nacionales pioneriles.

Los niños expresan adecuadamente las emociones y reafirman su personalidad, hacen uso del pensamiento, han aprendido a reconocer reglas y a valorar la importancia del trabajo en grupo. Se ha obtenido de un año a otro un avance apreciable en las

habilidades motrices de los pequeños, con logros superiores a los de otros niños de su edad en escenarios distintos. Son capaces de alcanzar una buena coordinación y de llegar a la categoría inicial del béisbol, con logros para su edad que no se consiguen sin este método intencionado de desarrollo motor.

CONCLUSIONES

Todo lo anterior nos permite concluir que el papel del béisbol como agente dinamizador de nuestra cultura en todas las edades y su vinculación a la actividad física deportiva y recreativa constituyó la base para desarrollar, mediante el juego, las habilidades motrices básicas en los niños. La creación de una metodología con los rasgos esenciales de la edad preescolar, con elementos constitutivos para contribuir de forma creativa y motivadora a la adquisición de movimientos, recreados en las habilidades motrices básicas, permitió optimizar el proceso de iniciación al béisbol. Se demostró su pertinencia en el proceso de desarrollo motriz básico.

REFERENCIAS

- Benadava, Y. (2012). *Beneficios del juego y algunas recomendaciones*. Recuperado de <https://www.quioteca.com/entretencion-para-ninos/beneficios-del-juego-y-algunas-recomendaciones/>
- Bruner, J. (1979). *Psicología educativa*. Recuperado de <http://www.researchgate.net/.../4144>
- Castillo, E. (2013). *Cinco beneficios del juego en los niños*. Recuperado de <http://www.estampas.com/cuerpo-y-mente/120125/>
- Constitución de la República de Cuba* (2002). La Habana: Editora Política.
- Franco, O. (2009). *Lectura para educadores prescolares* (tomo 5). La Habana: Pueblo y Educación.
- Head star. Body star (2015). *Protección a menores*. Recuperado de <http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov>
- Kaiser Family Foundation (2010). *Adicción a los videojuegos y juegos online*. Recuperado de <http://adiccionvideojuegos.wordpress.com>
- Nielsen Company Report (2017). *La convergencia de los videojuegos*. Recuperado de <http://www.liverwyman.com/>
- Organización Mundial de la Salud (2016). *Estadísticas sanitarias mundiales*. Recuperado de <http://www.who.int/gho/publicacion/world-health>
- Pons, A. M. (2018). Metodología para el desarrollo de los juegos en la actividad física del adulto mayor en la comunidad. *Opuntia Brava*, 10(4), 269-278. Recuperado de <http://opuntiabrava.ult.edu.cu/index.php/opuntiabrava/article/view/636/608>

Zúgaro, C. G. (1992). *Habilidades motrices en la infancia*. Recuperado de http://rieoci.org/historico/documentos/rie_47.