

**UCP CAPITÁN “SILVERIO BLANCO NÚÑEZ”
SANCTI - SPÍRITUS
SEDE PEDAGÓGICA SANCTI SPÍRITUS
TESIS EN OPCIÓN AL TÍTULO DE MÁSTER EN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN EN
EDUCACIÓN ESPECIAL**

TÍTULO

**INFLUENCIA DEL CANTO EN EL
MEJORAMIENTO DE LA CAPACIDAD
FISICA RESISTENCIA A LA FUERZA EN
ESCOLARES DE TERCER GRADO CON
RETRASO MENTAL MODERADO.**

AUTORA: Lic. Vicenta Elena Legón Ricardo.

**FACULTAD DE EDUCACIÓN INFANTIL
CURSO: 2010-2011.**

**UCP CAPITÁN “SILVERIO BLANCO NÚÑEZ”
SANCTI - SPÍRITUS
SEDE PEDAGÓGICA SANCTI SPÍRITUS
TESIS EN OPCIÓN AL TÍTULO DE MÁSTER EN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN EN
EDUCACIÓN ESPECIAL**

TÍTULO

**INFLUENCIA DEL CANTO EN EL
MEJORAMIENTO DE LA CAPACIDAD
FISICA RESISTENCIA A LA FUERZA EN
ESCOLARES DE TERCER GRADO CON
RETRASO MENTAL MODERADO.**

AUTORA: Lic. Vicenta Elena Legón Ricardo.
TUTOR: MsC. José Francisco Valdivia
Sardiña.

**FACULTAD DE EDUCACIÓN INFANTIL
CURSO: 2010-2011.**

“Nuestra educación tiene un carácter universal; se ha creado, se ha constituido y se ha desarrollado un beneficio de todos los niños del país; tenemos que a todos atenderlos, tenemos que a todos educarlos, tenemos que enseñarles a todos lo que se le pueda enseñar” ¡a todos y cada uno de ellos!

Fidel Castro Ruz

DEDICATORIA

A la Revolución, quien ha posibilitado la igualdad plena para los niños con necesidades educativas especiales.

AGRADECIMIENTOS

A mis compañeros por el aliento y apoyo brindado.

A mi tutor que desinteresadamente dedicó mucho tiempo a lo largo del trabajo.

También a las personas que me dieron energía para seguir, a pesar de los tropiezos, avances y retrocesos.

SÍNTESIS

La tesis aborda un aspecto medular para la escuela cubana actual, donde la Educación Física es la vía fundamental para lograr una mayor integralidad, corregir y compensar dificultades que reflejan los escolares, específicamente los que presentan necesidades educativas especiales en la Escuela Especial: "Protesta de Jarao", desde el proceso de enseñanza aprendizaje teniendo presente los postulados de un enfoque desarrollador. Con la utilización de métodos teóricos y empíricos como la observación científica, la entrevista y pruebas pedagógicas, entre otros. El diagnóstico inicial permitió determinar las dificultades acerca de la capacidad condicional resistencia a la fuerza. En busca de la posible solución para mejorar el objeto de la investigación se elaboraron canciones infantiles, creadas por la autora de la tesis, que poseen textos sencillos, asequibles, acorde con las características psicológicas y pedagógicas de los escolares. Para su validación se utilizó un preexperimento pedagógico montado y ejecutado en una muestra de diez escolares, se compararon los resultados iniciales y finales, quedando demostrando la aplicabilidad y efectividad de los ejercicios por las enormes potencialidades que posee la música, la influencia que ejerce en los escolares con Retraso Mental Moderado, pues no solo transmite conocimientos, también emociones, sensaciones y sentimientos que sólo a través de ellas se pueden experimentar permitiéndoles una mayor corrección y / o compensación de su defecto.

ÍNDICE

	Pág.
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO 1: La Educación Física desde la enseñanza especial. Exigencias teóricas y metodológicas sobre la capacidad física condicional resistencia y la enseñanza problémica.....	10
1.1. Valoración sobre el desarrollo histórico de la Educación Física.....	10
1.2. Características de los escolares con Retraso Mental Moderado.....	16
1.3. El desarrollo de las capacidades físicas condicionales.....	18
1.4. Antecedentes de la música, sus potencialidades en la formación integral de los escolares.....	30
CAPITULO 2: Actividades con canciones para mejorar el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza en escolares de tercer grado con Retraso Mental Moderado.....	36
2.1: Estado de la muestra.....	36
2.2 Fundamentación teórica de la propuesta a través de las clases con las canciones para mejorar la resistencia a la fuerza.....	46
2.3 Propuesta de las actividades.....	49
2.4 Validación de la propuesta.....	55
CONCLUSIONES.....	61
RECOMENDACIONES.....	62
BIBLIOGRAFÍA.....	63
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

La atención a la discapacidad desde una perspectiva humana ha tenido una transición desde la minusvalía, como pérdida o limitación de oportunidades para participar en la vida de la comunidad en condiciones por los demás por las deficiencias del entorno, una discapacidad como limitación funcional que se produce respecto a los requerimientos sociales y como consecuencia de las diferentes deficiencias, desde la propia relación del individuo con el entorno.

La concepción actual de necesidades educativas especiales se presenta cuando existe una deficiencia física, sensorial e intelectual entre otras, que afectan el aprendizaje hasta el punto que son necesarios varios accesos al currículum, al currículum especial o modificado para que el alumno sea educado eficazmente.

Antes del triunfo de la Revolución, en Cuba las escuelas o centros especiales generalmente eran de carácter privado o estatal, subvencionados por patronatos; en realidad eran asilos y sólo atendían un número insignificante de niños y no eran atendidos los minusválidos físicos para ser incorporados a la sociedad.

Actualmente en Cuba se asegura la atención integral a los niños y jóvenes con necesidades educativas especiales, en correspondencia con lo señalado en los artículos 51 y 42 de la Constitución de la República, los cuales plantean respectivamente: "Todos tienen derecho a la educación" y, la discriminación por motivo de raza, color de la piel, sexo, origen nacional, creencias religiosas (y cualquier otra lesiva a la dignidad humana está proscrita) y es sancionada por la ley.

Con el artículo 29 de la Ley, Código de la niñez y la juventud, el estado ha implementado al cumplimiento de esta garantía constitucional:

...presta especial atención al desarrollo de las escuelas especializadas para niños con limitaciones físicas, mentales o con problemas de conducta, a fin de facilitarles en la mayor medida posible y según sus actitudes individuales, que además de valerse por si mismos, incorporen a la vida en sociedad.

Las escuelas especiales, constituyen la columna vertebral de un subsistema educacional, que más que una enseñanza constituye una política. Como ha señalado el Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz:

...La Revolución, sobre todo, vale por lo que significa de esperanza para los que nunca tuvieron esperanza, por lo que significa de atención y de recuerdo para los que siempre fueron olvidados.

Entre los alumnos con necesidades educativas especiales que son atendidos en Cuba, el grupo mayoritario lo constituye aquellos cuyas necesidades especiales se manifiestan en el área intelectual (retraso mental)

El MINED asume la educación de los escolares con diagnóstico de retraso mental cuyo nivel de profundidad del defecto oscila entre el grado leve y moderado con síndromes agravantes.

Nuestro máximo líder, el compañero Fidel Castro Ruz, ha declarado:

“Nuestra educación tiene un carácter universal; se ha creado, se ha constituido y se ha desarrollado un beneficio de todos los niños del país; tenemos que a todos atenderlos, tenemos que a todos educarlos, tenemos que enseñarles a todos lo que se le pueda enseñar” ¡a todos y cada uno de ellos!

La escuela especial para niños con diagnóstico de retraso mental trabaja con el objetivo de lograr el desarrollo máximo de las potencialidades de los escolares, para esto se imparten asignaturas de cultura básica general, del ciclo estético, físico, moral, social y laboral, que propician la integración de estos alumnos a la actividad familiar, social y productiva en la medida de sus posibilidades.

La Educación Física como parte fundamental de la formación de la niñez y la juventud desempeña también un papel importante en el desarrollo de la personalidad de los alumnos que presentan sus carencias y potencialidades.

Es por eso que los objetivos de la Educación Física en la Educación Especial están dirigidos a:

1. Lograr el desarrollo general del rendimiento físico de estos alumnos de acuerdo a sus particularidades.
2. Propiciar el desarrollo de capacidades físicas y habilidades motrices básicas.
3. Contribuir al fortalecimiento orgánico que active el fomento y mantenimiento de la salud.
4. Contribuir a la formación de normas fundamentales de la moral comunista teniendo en cuenta las limitaciones de los demás.
5. Propiciar la transmisión de los conocimientos sobre la cultura física general.

Los escolares con Retraso Mental demuestran gran inclinación por la práctica del ejercicio físico. La asignatura de Educación Física, que es impartida desde el grado preescolar, goza de gran preferencia por estos escolares, porque dentro de ella descargan sus energías físicas a través del juego, la práctica del deporte y la realización de los diferentes ejercicios físicos.

Existen numerosos documentos que norman el quehacer educacional en el aprendizaje de la Educación Física, que no se puede dejar de señalar; la Revolución 85/99 que da indicaciones sobre el trabajo metodológico, la Resolución 01/2000 que da indicaciones de cómo debe ser una buena clase.

La Resolución 160/81 en la que se establecen los objetivos de la Educación Especial que están dirigidos a la adquisición de conocimientos sólidos sobre bases científicas, a desarrollar habilidades de trabajo independiente, a formar en ellos una concepción Marxista – Leninista del mundo.

El perfil del egresado, donde se plantea que los alumnos que egresen de la escuela deben tener un nivel académico que le permita un desempeño independiente en cada uno de los entornos: familia, laboral y comunitario. (Cuando no sea posible lograr ni siquiera habilidades académicas básicas, por la presencia de limitaciones intelectuales significativas, los resultados estarán en el orden funcional de vida adulta independiente o de calidad de vida según sea el caso, ya que estos alumnos habrán sido sometidos a un currículo funcional).

En la Escuela Especial: Protesta de Jarao existe un gimnasio terapéutico donde se le da tratamiento a los escolares con bajo nivel de habilidades según su diagnóstico pueden ser hemiplejía, síndrome de down, piernas varas, vargas, hiper extendidas, pies planos, hemiplejía, cuadripadecia hepática, epilepsia, escoliosis y en general problemas en la motricidad.

En el desempeño de la práctica pedagógica que desarrolla la autora en el grupo de tercer grado ha observado dificultades respecto a la realización de los ejercicios donde se pone de manifiesto la capacidad física resistencia a la fuerza de brazo, tronco y pierna pues no hay coordinación de los movimientos, no hay flexión ni extensión de brazos ni rigidez en los músculos. Existe desinterés por la relación de los ejercicios dada por la falta de estimulación. Además, no existen orientaciones metodológicas dentro de los documentos

normativos de la Educación Física para la enseñanza especial que posibiliten una planificación objetiva para escolares con Retraso Mental Moderado.

Todo lo planteado anteriormente trae consigo que exista dificultad con el desarrollo de la capacidad resistencia a la fuerza en los escolares.....

Por lo que se plantea el siguiente **problema** a investigar:

¿Cómo mejorar la capacidad física condicional resistencia a la fuerza en escolares de tercer grado con diagnóstico de Retraso Mental Moderado de la Escuela Especial: "Protesta de Jarao"?

Como **objeto de estudio** se determinó: Proceso de enseñanza – aprendizaje en la clase de Educación Física.

Como **campo de acción**: Proceso de desarrollo de las capacidades físicas condicionales.

Como **objetivo** que guiará esta investigación: Aplicar canciones en las clases de Educación Física que permitan mejorar el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza en escolares de tercer grado con Retraso Mental Moderado de la Escuela Especial: "Protesta de Jarao" del municipio de Sancti – Spíritus.

Teniendo en cuenta el problema científico así como el objetivo propuesto se plantea las siguientes **interrogantes científicas**:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza en las clases de Educación Física en la enseñanza especial?
2. ¿Qué necesidad presentan los escolares de tercer grado con Retraso Mental Moderado de la escuela especial: " Protesta de Jarao " en el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza?
3. ¿Qué características deben tener las canciones en las clases de Educación Física para mejorar el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza en los escolares de tercer grado con Retraso Mental Moderado de la escuela especial "Protesta de Jarao"?
4. ¿Cómo validar la efectividad de las canciones en las clases de Educación Física para mejorar el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza en los escolares de tercer grado con Retraso Mental Moderado de la escuela especial: "Protesta de Jarao"?

De aquí que se trazaran las siguientes **tareas científicas**:

- ❖ Determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el tratamiento en la Educación Física para mejorar el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza.
- ❖ Diagnóstico del estado actual que presentan los escolares de tercer grado con Retraso Mental Moderado de la escuela especial: “Protesta de Jarao” en el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza.
- ❖ La elaboración de canciones en la clase de Educación Física para mejorar el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza en escolares de tercer grado con diagnóstico de retraso mental moderado de la escuela especial “Protesta de Jarao”.
- ❖ Validación de las canciones en las clases de Educación Física para mejorar el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza en escolares de tercer grado con Retraso Mental Moderado de la escuela especial “Protesta de Jarao”.

En el desarrollo de esta investigación se utilizaron varios **métodos**:

Método Teórico

Histórico – Lógico:

Está dedicado al estudio de trayectoria real de los objetos y acontecimientos en el decursar de la **historia** donde aparece el devenir histórico del mejoramiento del desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza en escolares de tercer grado con diagnóstico de Retraso Mental Moderado.

Lo **Lógico** plasma el carácter teórico del fenómeno. En este caso refleja las dificultades en el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza de los escolares.

Análisis síntesis:

Favoreció el estudio que se ha llevado a cabo sobre el tema objeto de la investigación, donde se analizaron diversos criterios de autores sobre el mismo permitió arribar a conclusiones y el camino a seguir en la práctica escolar por la necesidad de mejorar el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza para el logro del objetivo propuesto y las potencialidades que tiene la Educación Física de influir en este.

Inductivo – Deductivo:

Se empleó en la interacción de ambos, permite el enlace lógico de razonamiento de lo particular a lo general refiriéndose a lo que existe en común en cada escolar en general.

Métodos del Nivel Empírico:

Análisis de Documentos:

Facilitó la documentación necesaria sobre la forma en la que se proyecta, organiza y dirige el trabajo hacia el mejoramiento del desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza. Para el análisis se aplicó la técnica de análisis de los contenidos, revisándose programas, orientaciones metodológicas, expedientes clínicos y metodológicos.

Análisis del producto de la actividad:

Se realizó a través del registro de sistematización para constatar los resultados y la participación de los escolares durante y después de la aplicación de las actividades con las canciones para mejorar el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza.

Entrevista:

Se aplicó a profesores de Educación Física para recoger información a cerca de aspectos relacionados con el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza por parte de los escolares, al llegar al tercer grado, con Retraso Mental Moderado de la Escuela Especial: " Protesta de Jarao "

Observación científica:

Sirve como punto de partida de la investigación para la posterior utilización de otros métodos, siendo una percepción directa, planificada y participativa por parte de la autora, posibilitando constatar el modo actual de los escolares en el mejoramiento del desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza, a través de las clases de Educación Física en la realización de las actividades con las canciones. Para la realización de este método se confeccionó una guía de observación.

Prueba Pedagógica:

Se aplicó un antes y un después del preexperimento con la intención de evaluar el nivel de desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza de los escolares inicial y final una vez aplicada las actividades con las canciones.

Preexperimento pedagógico:

Fue aplicado con la concepción de las tres fases la de diagnóstico, la formativa y la constativa en los escolares que conforman la muestra.

Método del Nivel Matemático-Estadístico:

Estadístico:

Es importante ya que ayuda a comprobar, valorar, comparar y fundamentalmente científicamente la investigación. Nos posibilitaron la búsqueda de regularidades de los instrumentos, determinar necesidades y establecer relaciones en otras situaciones polémicas así como corroborar las variables en determinadas magnitudes en todo el proceso hasta el final del gráfico, barras, números.

Cálculo Porcentual:

Es importante, ya que ayuda a realizar un análisis cuantitativo y científico de la investigación en los instrumentos aplicados y representarlos gráficamente.

Población:

Está compuesta por 20 escolares de tercer grado con Retraso Mental Moderado de la Escuela Especial: "Protesta de Jarao", del municipio de Sancti – Spiritus.

Muestra:

Para el estudio de esta investigación la muestra coincide con la población.

Operacionalización de las Variables:

Variable Independiente:

Canciones dirigidas a mejorar el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza.

Proceso real que consta de actividades pretendiéndose mejorar el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza a través de las canciones que les permitirá solucionar dificultades en la Educación Física dados en el diagnóstico inicial. La actividad está conformada por los componentes procesales e intencionales, los primeros dan la intención, dirección y finalidad a lo segundo del propio proceso de la actividad. Siempre sobre la base de todas las actividades que realiza el profesor en su contexto de actualización con la participación de los escolares, el colectivo pedagógico, familiares. Son canciones sencillas que constituyen pilares fundamentales para poder eliminar los estados de tensión, la timidez, y van a facilitar que se muestren más interesados por la realización de cada uno de los ejercicios a realizar,

concentren mayor su atención para la ejecución correcta de los movimientos, y sean capaces de memorizar los mismos.

Variable Dependiente:

El desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza en escolares de tercer grado con retraso mental moderado de la escuela especial: " Protesta de Jarao ".

Resistencia a la fuerza: Es la capacidad de resistencia al cansancio del organismo durante un rendimiento de fuerza relativa de larga duración. Es determinante en deportes tales como: Judo, Gimnasia, el Remo, los 1500 m en Atletismo y otros.

1- Dimensión actividad volitiva

Indicadores:

1. Interés por la actividad
2. Voluntad.

2- Dimensión cognitiva.

Indicadores:

1. Flexión y extensión de las articulaciones que intervienen.
2. Rigidez en los músculos

3- Dimensión. Resistencia al cansancio

Indicadores:

1. Cantidad de repeticiones
2. Tiempo de realización de la actividad

La Novedad Científica:

La novedad de esta investigación radica en que por primera vez en la provincia se realizan actividades con canciones, creadas por la autora, para mejorar el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza en las clases de Educación Física. Las mismas incluyen actividades de carácter lúdico que despierta el interés de los escolares. Marca un reto hacia la inserción de la sociedad del escolar con Retraso Mental Moderado que posibilita el desarrollo independiente. La variedad de esta no solo constituye el desarrollo de la estimulación sino que permite ejercitarla interactuando con distintas temas musicales a desarrollar en esta etapa.

Estructura del informe de tesis:

El informe de esta tesis está conformado, por una introducción, dos capítulos, las conclusiones, recomendaciones, la bibliografía y 9 Anexos. En el Capítulo 1 se presenta la fundamentación teórica del problema objeto de estudio, realizada a través de una revisión bibliográfica minuciosa de los antecedentes. El Capítulo 2 refiere la fundamentación y descripción de las actividades, cuya concepción general se centra, en la utilización de las canciones creado por la autora, para mejorar el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza que se propone para escolares de tercer grado con Retraso Mental Moderado; se expresa también el análisis y discusión de los resultados, así como la valoración de la efectividad de la propuesta, validada a través de los resultados, obtenidos en el preexperimento montado y ejecutado.

CAPITULO I: La Educación Física desde la enseñanza especial. Exigencias teóricas y metodológicas sobre la capacidad física condicional resistencia y la enseñanza problémica.

En este capítulo se abordan el programa de la Educación Física una vía para mejorar la capacidad condicional en el proceso de enseñanza aprendizaje, antecedentes de la música, sus potencialidades para la formación integral de los escolares y el tratamiento de la resistencia a la fuerza.

1.1. Valoración sobre el desarrollo histórico de la Educación Física

En la época primitiva la eficacia de las actividades de los hombres dependía de sus habilidades y sus capacidades físicas para enfrentarse a la fuerza de la naturaleza por lo que se presupone que los ejercicios físicos en esta etapa no tenían otro fin que la lucha por la supervivencia.

Después de aparecer la propiedad privada sobre los medios de producción se conoce la Educación Física en tres grandes civilizaciones como China, India y Egipto donde los objetivos principales eran de tipo patriótico militares.

El deporte griego caracterizó una etapa más evolucionada de la actividad física donde llegó a constituir el instrumento principal de la educación del pueblo, además de constituir un legado histórico para la humanidad su sistema educacional en la educación física.

Luego el deporte y la educación física sufren un gran proceso de degradación que tuvo su punto culminante en la conquista de Grecia por los romanos donde se observaron los más deprimentes espectáculos.

Después de la decadencia del Imperio Romano la educación busca nuevas formas que incluyen los ejercicios físicos en la formación de los hombres, destacándose en esta época J.J.Rousseau(1712-1778), este expresaba “ si se quiere cultivar la inteligencia de los jóvenes, hay que cultivar su cuerpo, hasta hacerlo robusto y sano, para hacerlo sabio y razonable., que trabajara, que se agitara, que corriera, que gritara, que estuviera constantemente en movimiento, que fuera hombre por el vigor, para que lo fuera por la razón “.(Ruiz Aguilera, A 1987:19)

Los primeros indicios de incluir los ejercicios físicos en la educación cubana comienzan con las experiencias traídas de Europa por intelectuales de la época como Félix Várela, quién expresó “Realizar la actividad jugando era

más fructífero "(Fleitas Díaz, I, 2003: 11), pero en las escuelas publicas no existía un sistema de educación física.

El 15 de enero de 1915 se aprueba la obligatoriedad de la educación física para las escuelas públicas pero en realidad existían deficiencias en los planes de estudios donde la Educación Física quedaba relegada.

No fue hasta 1959 con el triunfo de la Revolución que se produce un gran cambio con la creación del Intitulo Nacional de Deportes Educación Física y Recreación y las Escuelas Superiores de Educación Física: "Manuel Fajardo" donde se dotan de profundos conocimientos científicos y pedagógicos a los profesores para que contribuyan a la formación del hombre nuevo.

En virtud de esto se expresa en la Constitución de La República (1998: 52) "todos tienen derecho a la educación física, el deporte y a la recreación". El disfrute de este derecho está garantizado por la inclusión y práctica de la educación física y el deporte en los planes de estudio del Sistema Nacional de Educación y los medios puestos a disposición del pueblo, que facilitan la práctica masiva del deporte y la recreación."

El Programa de Educación Física, una vía para mejorar la capacidad condicional en el proceso de enseñanza – aprendizaje.

En este capítulo se abordan los antecedentes de la música, sus potencialidades durante el proceso de enseñanza – aprendizaje para la formación integral de los escolares con retraso mental moderado.

A raíz del triunfo revolucionario de 1959, la Revolución hizo del deporte un derecho del pueblo. Se comenzaron a desarrollar en todo el país una serie de programas en el campo de la educación física y el deporte, que potenciaron los resultados que Cuba hoy ostenta ante el mundo. La creación de los ISCF en todo el país posibilitó la preparación del personal técnico calificado que pudiera llevar a cabo el trabajo de la cultura física, con el nivel científico que esta requiere, fue entonces que se dejó de trabajar a ciegas en el desarrollo de las capacidades físicas de los atletas y se comenzaron a utilizar las diferentes ciencias que garantizan un proceso saludable a los practicantes.

Es innegable que la aplicación de ciencias como la medicina deportiva, la fisiología, la biomecánica, la morfología, la psicología, entre otras; han garantizado un conocimiento profundo del funcionamiento del organismo

humano que permite interactuar con éste de la forma menos invasiva posible, logrando un alto resultado en el desarrollo de capacidades, fuerza, rapidez, resistencia y flexibilidad, tan necesarias en la actividad deportiva para la vida en general.

Profundizar en la situación actual de la Educación Física y su papel en la formación de valores en niños, constituyó uno de los objetivos principales de la I Cumbre Iberoamericana de Educación Física y Deporte Escolar, lo cual sirvió de intercambio entre especialistas sobre la situación actual en el mundo con respecto a esa y otras temáticas relacionadas con el deporte.

Los creadores del Marxismo, Carlos Marx y Federico Engels, en su ideal pedagógico, concebían un modelo de hombre que se formaba por medio de la Educación Intelectual, la Educación Física y la Educación Técnica, resumiendo el legado pedagógico y adaptándolo a las necesidades de la época anterior, con la diferencia, de que los modelos de hombres precedentes solo estaban contruidos para la clase dominante.

Es cierto que los pensadores de ese ideal humano no profundizaron en los contenidos ni en los métodos, pero las sociedades sí construyeron sus modelos y, en estos, la Educación Física siempre estuvo presente.

Cuba, que tiene un sistema educacional donde toda la sociedad puede considerarse una gran escuela, ha postulado que el Deporte es Derecho de Todos; y la Educación Física, la Cultura Física Terapéutica y la Recreación son componentes de la formación de los hombres y mujeres que viven en esta sociedad en la que la cultura general integral será un elemento enriquecedor permanente del espíritu. Es un país poblado de escuelas, universidades, instalaciones e instituciones deportivas y culturales, con pleno acceso a los servicios que necesite, por lo que siempre será la cuna de una población feliz y fuerte.

Las investigaciones científicas y la aplicación de la ciencia y la técnica en el campo de la Educación Física, han contribuido a capacitar al profesor para que conozca mejor a los escolares desde todos los puntos de vista, y poder organizar el proceso docente educativo de una forma más económica y racional, sometiendo a estos a actividades adecuadas de acuerdo a sus características.

El ejercicio físico es un medio que solo al ser aplicado correctamente proporciona efectos saludables. La práctica indebida del ejercicio físico puede quebrantar la salud y dañar el desarrollo físico armónico del practicante. En relación con esto se deben tener en cuenta las peculiaridades individuales del sexo, la edad y el estado de salud de los que realizan actividades físicas. El control sistemático de carácter médico y pedagógico, presupone que se tenga muy presentes estas peculiaridades.

En las clases de Educación Física, desempeña un papel importante en la dosificación del ejercicio la relación entre los diferentes componentes de la carga física, pero esencialmente entre la carga y el reposo (la pausa y la recuperación). Por ello se hace necesario brevemente conocer los otros componentes.

La densidad, representa la relación temporal entre la fase de trabajo (carga) y la recuperación (pausa).

La duración, está determinada por el tiempo que dura el esfuerzo de un ejercicio o una serie de ejercicios.

La frecuencia, se define, como la reiteración de los estímulos o la ejercitación en la clase.

El proceso de desarrollo de las capacidades motrices está sujeto a la adaptación que va adquiriendo el organismo a un tipo de esfuerzo determinado. Uno de los elementos importantes para el desarrollo de una adecuada clase de Educación Física es necesario tener en cuenta los aspectos relacionados con los métodos y procedimientos organizativos.

El método de enseñanza es un sistema de acciones sucesivas del hombre, las que se realizan con un carácter consciente y que están dirigidas a alcanzar un resultado que se corresponde con el objetivo propuesto.

El procedimiento organizativo, sin embargo, es solamente una parte integrante del método de enseñanza. Por tanto, en el desarrollo de un método se emplean varios procedimientos relacionados entre si y con un enfoque único dirigido hacia el logro de un objetivo.

Para la organización de la clase se distinguen tres métodos fundamentales para el desarrollo de capacidades, estos son:

- El método de repetición.
- El método de intervalo.
- El método de resistencia.

La clase de Educación Física contemporánea debe satisfacer ante todo la atención de las diferencias individuales de los educandos, donde los escolares deben alcanzar los mismos objetivos, pero sin embargo hay que tener en cuenta que no todos son iguales.

En las clases de Educación Física los escolares se destacan en diferencias de tamaño, peso, nivel de desarrollo de las capacidades motrices, conducta motriz, entre otras, por tal motivo la organización que le demos a las actividades que desarrollaremos en ellas, deben responder de forma objetiva a la atención de las características individuales de los educandos, por lo que se hace importante que los maestros elaboren sus propias actividades propiciando además posibilidades de creación e independencia.

Aún se pueden observar clases de Educación Física con esquemas rígidos, donde el profesor, solo es el que conduce el proceso de aprendizaje, y el escolar de forma mecánica es el que ejecuta los ejercicios o actividades sin tener en cuenta la participación activa en la relación alumno-profesor.

Es necesario señalar que en una clase, podemos emplear diferentes formas de organización y además, lo más importante, es que los educandos lleguen a dominarlos tal y como conocen un movimiento o ejercicio determinado, facilitando de esta manera la fluidez y el dinamismo en las clases, contribuyendo así al desarrollo moral de los niños.

La Educación Física desde la enseñanza especial. Exigencias teóricas y metodológicas.

La Educación Física como parte fundamental de la formación de la niñez de la juventud desempeña un papel importante en el desarrollo de la personalidad de los alumnos que presentan sus carencias y personalidades. Es por eso que los objetivos de la Educación Física en la Educación Especial están dirigidos a:

1. Lograr el desarrollo general del rendimiento físico de estos alumnos de acuerdo a sus particularidades.

2. Propiciar el desarrollo de capacidades físicas y habilidades motrices básicas.
3. Contribuir al fortalecimiento orgánico que active el fomento y mantenimiento de la salud.
4. Contribuir a la formación de normas fundamentales de la moral comunista teniendo en cuenta las limitaciones de los demás.
5. Propiciar la transmisión de los conocimientos sobre la cultura física general.
6. Los escolares con retraso mental demuestran gran inclinación por la práctica del ejercicio físico. La asignatura de Educación Física, que es impartida desde el grado preescolar, goza de gran preferencia por esto escolares, porque dentro de ella descargan sus energías físicas a través de las clases, juegos, la práctica del deporte y la realización de los diferentes ejercicios físicos.

Existen numerosos documentos que forman el quehacer educacional en el aprendizaje de la Educación Física, que no se puede dejar de señalar, la Resolución 160 del 81 en la que se establecen los objetivos de la Educación Física Especial que están dirigidos a la adquisición de conocimientos sólidos sobre bases científicas, a desarrollar habilidades del trabajo independiente, a formar en ella una concepción Marxista – Leninista del mundo, la Resolución 85/99 que da indicaciones sobre el trabajo metodológico, la Resolución 01/2000 que da indicaciones de cómo debe ser una buena clase.

La Educación Física Especial es una prioridad para el estado cubano. Existen mas de 262 Escuelas donde se practica la Educación Física que constituyen la base del entrenamiento y la competición deportiva, lo que facilita a los escolares con necesidades educativas especiales la oportunidad d fortalecer el carácter, desarrollar habilidades físicas, demostrar el talento y llevar a realización su potencial humano. Así como demostrar valor y coraje experimentando y compartiendo alegrías y destrezas con otros escolares.

A través de las clases de Educación Física y el Deporte las personas con discapacidad pueden con la instrucción y el estímulo adecuado, aprender, disfrutar y recibir beneficios de la participación en actividades físicas, la

práctica de esta en los escolares con necesidades educativas especiales les permite desarrollar sus habilidades, capacidades motrices y deportivas preparando para la competición entre otras personas con igualdad de capacidades, estas actividades son el medio apropiado para medir su progreso y propiciar incentivos para el desarrollo personal de estos escolares, además de beneficiarse física, mental y espiritualmente.

La Educación Física en la enseñanza especial no está ajena al logro de una competencia, además se propone e incorporar a los alumnos con deficiencias, a fijar hábitos motores mediante diversas actividades encaminadas además a la formación de hábitos y habilidades físicas que le facilitan un desarrollo integral de la personalidad, además desarrolla un trabajo importante para corregir y compensar las deficiencias que presentan.

Es imposible un análisis objetivo del desarrollo de la atención a las personas con limitaciones mentales, sin la aplicación consecuente del método materialista dialéctico e histórico, sin tener la consideración, además los elementos más importante de la reconceptualización de la enseñanza especial.

1.2 Características de los escolares con Retraso Mental Moderado.

Según la profundidad del defecto y teniendo en cuenta la adaptación social, podemos distinguir cuatro niveles de retraso mental: leve, moderado, grave y profundo. Estos últimos son referidos a las instituciones médicas, psicológicas y pedagógicas del MINSAP. Asisten a las escuelas especiales los alumnos con diagnóstico de leve y moderado. Nuestra investigación está centrada en los alumnos con retraso mental moderado.

Retraso mental moderado: Se destaca en los primeros años (de 0 a 6) en un retraso bastante pronunciado en el desarrollo de las funciones psíquicas superiores. Predomina el pensamiento concreto, tienen poca representación del mundo circundante. Estas particularidades se acentúan más cuando arriban a la edad escolar, pues estos niños necesitan una mayor atención a las diferencias individuales que los retrasados mentales leves.

Con una atención especializada sistemática, pueden llegar a asimilar los conocimientos elementales de las diferentes materias del plan de estudio de la escuela especial y, además, aprender a trabajar y autovalerse.

De especial interés resulta realizar un análisis detallado de las características psicológicas de los retrasados mentales:

Características de la actividad nerviosa superior.

Debilidad de la función de conexión de la sustancia gris del cerebro, que se manifiesta en la dificultad de formar nuevos reflejos condicionados, los cuales se realizan de forma insegura e inestable. Esto trae consigo que los procesos de excitación e inhibición se presentan con deficiencia.

La afectación de estos dos procesos neurodinámicos trae como consecuencia, deficiente diferenciación de los objetos y fenómenos de la realidad objetiva, así como las deficiencias en la solución de ejercicios lógicos.

Se caracterizan por una inhibición constante, esto se observa en la capacidad de rendimiento en la clase, pues al iniciarla mantienen un ritmo de trabajo óptimo que va disminuyendo paulatinamente.

Es el síntoma fundamental de estos alumnos, estas afectaciones se manifiestan, principalmente, en las formas directas de reflejar la realidad objetiva, es decir, en el proceso de percibir, sentir, etc.

Como consecuencia de la lesión orgánica cerebral se producen cambios fisiológicos en estos alumnos que afecta el funcionamiento de los analizadores. El análisis y la síntesis de los estímulos que actúa sobre el analizador se afecta en mayor o menor grado. Además, en muchos casos, el funcionamiento de los analizadores se quebranta a consecuencia de defectos en su sector periféricos.

Ejemplos de estos defectos en analizador motor se manifiesta principalmente, en retraso en la aparición de la locomoción y en perturbaciones en el habla en forma defectos (dislalia, tartamudez, etc.).

La calidad de la memoria esta disminuida por la debilidad de sus pensamientos, lo que les impide separar lo esencial de lo no esencial, o sea, relacionar entre sí elementos aislados, otra característica es la divergencia en la correlación entre el desarrollo de los procesos voluntarios e involuntarios de la memoria, se les dificulta recordar con un fin determinado.

Son características de su memoria las siguientes: inexactitud en el proceso de recordación, poca asimilación del material de estudio, Inexactitud en la reproducción, dificultades para interiorizar lo estudiado.

Estas características se acentúan más en los alumnos con diagnóstico de retraso mental moderado, a pesar de que en ellos se puede lograr un desarrollo considerable. La condición fundamental de este desarrollo es la correspondencia de las exigencias que se plantean con sus posibilidades cognitivas y volitivas. Esta condición puede realizarse cuando se tenga en cuenta el nivel de desarrollo psíquico del niño y sus posibilidades potenciales (zona de desarrollo próximo).

Esto presupone un trabajo educativo especial y perseverante realizado a tiempo por la escuela, la familia y la comunidad. La prestigiosa escritora soviética Susana Y. Rusbinshtein, al referirse al tema expresó: ... “la educación e instrucción de los niños retrasados mentales es tarea difícil, pero humana y noble.”

El proceso de enseñanza - aprendizaje en los escolares con diagnóstico de retraso mental ocurre bajo las mismas leyes y principios que se ponen de manifiesto en otros educandos, aunque adquiere determinadas peculiaridades, lo que se expresa en la selección y dosificación del contenido de la enseñanza, la selección de métodos que coadyuven al desarrollo del escolar, la variedad de actividades, la especificidad de determinados medios de enseñanza y las adaptaciones curriculares, más o menos significativas, incorporando en todo momento la dimensión correctivo-compensatorio y desarrolladora, que es esencial para evaluar la calidad del aprendizaje de estos niños y adolescentes, y constituye condición y resultado de la labor en la Educación Especial. (Ferrer Macraza, M. T., 1922; Hernández, L., 1990; Guerra, S., 1999; Portales, V., 2002.)

1.3 El desarrollo de las capacidades físicas condicionales.

Capacidades: “En acepción amplia, propiedades psíquicas del individuo que regulan la conducta y constituyen una condición de su actividad vital.”

En su acepción estricta se entiende por capacidades el conjunto de propiedades psíquicas del hombre que lo hace apto para dedicarse a un tipo determinado e históricamente configurado de actividad profesional.”

Diccionario Filosófico, (1984:54)

Capacidad Física:” Significa aquellas condiciones orgánicas básicas para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones físicas motrices y deportivas.” (Ruiz Aguilera, A, 1985:15)

Capacidades Físicas Condicionales: “Cualidades energético funcionales del rendimiento que se desarrollan como resultado de la acción motriz consiente del sujeto y que al mismo tiempo constituyen condiciones de esas acciones motrices y de otras a desarrollar.” (Ruiz Aguilera, A, 1985:81)

El problema de las capacidades y su desarrollo, ha sido un motivo de gran preocupación y estudio de muchos científicos de diferentes países. En la actualidad se puede plantear que desde el punto de vista marxista, el desarrollo de las capacidades del hombre es un proceso socialmente fundamentado que tiene como base la relación de las condiciones biológicas, internas y las sociales, externas

Condiciones biológicas (interna)

- Característica de la actividad nerviosa superior del sujeto.
- Las peculiaridades de las actitudes o predisposiciones neurofisiológicas.
- Las características o el estado de los analizadores.

Condiciones sociales (externas).

- La adecuación de la actividad a la madurez del sujeto.
- Las motivaciones para la actividad.
- La atención a las diferencias individuales.

Las capacidades se ponen de manifiesto sólo en la actividad y además ,se desarrollan no en los conocimientos , habilidades y hábitos como tales , sino en el proceso de adquisición de estos , es decir , en la rapidez , la profundidad, la facilidad y la solidez que tengan en el proceso de adquisición del dominio de los conocimientos y habilidades , son de gran importancia para una actividad determinada.

A través de la enseñanza el individuo adquiere conocimientos y desarrolla hábitos y habilidades y en el proceso de dominio de la actividad que aprende va desarrollando sus capacidades, la que va quedando como producto cualitativamente superior del propio desarrollo, la asimilación de los conocimientos y de las habilidades es el resultado directo de la enseñanza, y el

desarrollo de las capacidades correspondiente, su resultado indirecto. Indirectamente significa insuficientemente dirigido, que depende de muchas eventualidades, de lo que es capaz de encontrar el propio individuo.

Pero, si las capacidades no son innatas, sino que se desarrollan con la actividad, si ellas constituyen uno de los resultados de la enseñanza, se puede encontrar un contenido y un método de enseñanza apropiado que permitan fomentar una u otra capacidad al más alto nivel de desarrollo en todas las personas. Para esto es necesario en que consiste cada capacidad y que es lo que debemos enseñar precisamente.

Leonid Abramovich Venguer plantea “que las aptitudes son particularidades de la constitución y funcionamiento del sistema nervioso y de los órganos de los sentidos que son de gran importancia para el desarrollo de las capacidades”. Venguer R, A. (1979:78)

Dentro del marco de la Educación Física es necesario tener en cuenta que el hombre, aparte de poseer determinadas aptitudes, también posee determinadas condiciones morfo fisiológicas que le sirven de base para desarrollar capacidades

físicas. Por eso podemos plantear que todo movimiento del hombre es el resultado de una actividad armónica entre el sistema nervioso central y las secciones periféricas del aparato locomotor, en particular el sistema muscular.

Teniendo en cuenta estas condiciones morfofisiológicas que posee el organismo humano, se puede considerar, que la fuerza, la rapidez y la resistencia, son capacidades físicas ya que ellas se desarrollan sobre la base de estas condiciones o propiedades orgánicas.

Independientemente de que el individuo tiene propiedades orgánicas existen tres factores que determinan la rapidez, facilidad y magnitud con que se pueden desarrollar estas capacidades físicas.

1. La particularidad desde el punto de vista ontogenético que tiene el individuo.
2. La particularidad de las influencias externas dirigidas al desarrollo de esas capacidades físicas.

3. La particularidad de que en una misma actividad se pueden desarrollar diferentes capacidades físicas.

En la práctica de la Educación Física y el deporte se desarrollan múltiples actividades que requieren determinadas capacidades físicas y cualidades motrices del que las realiza, pero es precisamente en el proceso de desarrollo de esta disciplina en que el individuo desarrolla las capacidades físicas necesarias para obtener un determinado rendimiento, tanto físico como deportivo.

A medida que el alumno se desarrolla, los rasgos cualitativos del movimiento van variando y perfeccionándose y su manifestación no sigue un esquema rígido, sino que evoluciona de forma diferente en cada individuo, y según la situación concreta tratada.

Podemos concluir que las capacidades físicas constituyen fundamento para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices para la vida, que se desarrollan sobre la base de las condiciones morfofisiológicas que tiene el organismo. Representa uno de los componentes esenciales para el desarrollo de la capacidad de rendimiento, tanto físico como deportivo.

Principios que rigen el proceso del desarrollo de las capacidades físicas.

El proceso del desarrollo de las capacidades físicas se fundamenta en principios teóricos, de tipo biológico, pedagógico, psíquico y del conocimiento lógico que deben ser observados por el profesor durante la dirección de las clases de educación física y deportiva.

1. Principio del aumento gradual y progresivo de la carga:

Teniendo en cuenta la adaptabilidad del organismo a un estímulo determinado se hace necesario el aumento paulatino y gradual (según las posibilidades de los alumnos) de la carga, para proporcionar un progresivo desarrollo de las capacidades físicas del educando. Para ello, el profesor el profesor debe planificar el proceso de forma tal que se garantice el aumento constante, tanto de la intensidad como del volumen de la carga proporcionalmente y en correspondencia entre uno y otro componente, así como la elevación de la densidad en la clase.

2. Principio de la variación ondulatoria y cíclica de la carga.

De este principio se desprende, por una parte, que el aumento de la carga es más efectiva si sigue un proceso escalonado que permita al organismo alcanzar una verdadera adaptación para después iniciar una nueva etapa cuantitativa y cualitativamente superior y por otra, que el proceso de dosificación tanto en una unidad de entrenamiento, como en un micro ciclo o período no sigue tampoco un proceso lineal, sino que se produce de forma ondulatoria siguiendo los requerimientos de la alternancia entre trabajo y descanso.

3. Otros principios importantes son los de la continuidad del proceso de ejercitación y de la diferenciación de la carga.

Estos responden también a las regularidades de la relación de la carga y el reposo tratados con anterioridad.

Consideraciones generales sobre capacidades condicionales.

El desarrollo de las capacidades **condicionales** esta determinado fundamentalmente por factores energéticos en particular el régimen de trabajo bajo el que se desarrolla la acción motriz. Que se liberan en los procesos de intercambio de sustancias en el organismo producto del trabajo físico. Y que al mismo tiempo constituyen condiciones de esa acción motriz y de otra a desarrollar. La intensidad del ejercicio la determinan las exigencias físicas y psíquicas, esto se aprecia en la diferencia entre los ejercicios cíclicos y acíclicos en los deportes y juegos en acciones ofensivas y defensivas. La duración del descanso es el tiempo que se emplea para la recuperación entre ejercicios.

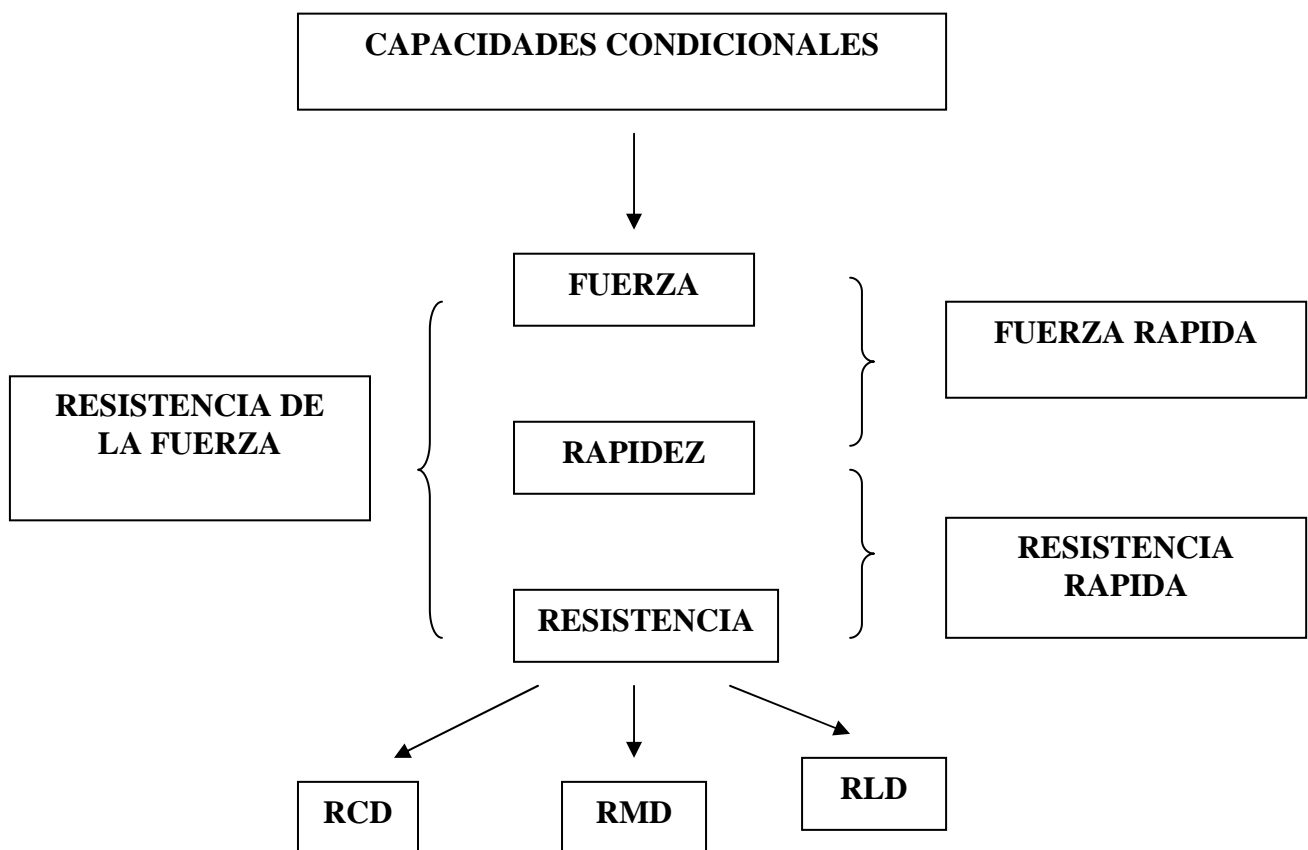
Las capacidades condicionales están determinadas por los factores energéticos que se liberan en los procesos de intercambios de sustancias en el organismo producto del trabajo físico. Son cualidades energéticas funcionales del rendimiento que se desarrollan como resultado de la acción motriz constituyente del alumno y que al mismo tiempo constituye condiciones de esas acciones motrices y de otras a desarrollar.

Estas capacidades son: fuerza, rapidez y resistencia. De la interrelación de esta se dividen otras más complejas como son fuerza máxima, fuerza rápida,

resistencia a la fuerza, resistencia de la rapidez, resistencia de corta duración, resistencia de media duración y resistencia de larga duración.

La capacidad fuerza está considerada dentro del grupo de las capacidades condicionales y representa la superación de cierta resistencia exterior con gran esfuerzo muscular. Se considera una de las más importantes del hombre ya que es una premisa para el desarrollo de las demás capacidades físicas existiendo una estrecha interrelación entre estas y las demás capacidades condicionales.

Estas capacidades físicas se subdividen fundamentalmente en capacidades condicionales, coordinativas y de movilidad.



Las capacidades condicionales revisten gran importancia en la formación de nuestros escolares que recién comienzan en la Educación Física y estas se manifiestan en las actividades con la posibilidad de obtener resultados en los

mismos que están dados por las causas que posibilitan que el organismo sea resistente, rápido y fuerte.

La capacidad de la fuerza según Kusnet Zov (1973) es el aumento de la tonicidad de un músculo, provocada por un estímulo nervioso que posibilita el movimiento o el mantenimiento de una posición de un plano muscular.

Armando Forteza y Alfredo Ranzola plantean sobre la fuerza que es la tensión que pueden desarrollar los músculos (Armando Corteza pág. 19).

Medios fundamentales para el desarrollo de la fuerza:

1. El propio peso corporal o el de un compañero.
2. Aparatos Elásticos (Muelles, Guión, Ligas de Gancho)
3. Ejercicios con pesas.
4. Utilizar el medio natural para realizar ejercicios en la arena, en el agua, subir montañas, etc.
5. Carreras con máxima velocidad.

Comportamiento de la resistencia a la fuerza en edades de ocho a trece años.

Resistencia

La resistencia como capacidad física condicional es la que le permite al hombre desarrollar una determinada actividad física durante un tiempo prolongado con efectividad. La resistencia está muy vinculada a los diferentes estados de fatiga, algunos especialistas afirman incluso que la resistencia es la lucha frente a la fatiga.

En cualquier actividad física cuando se prolonga el tiempo de trabajo comienza a desarrollarse un proceso en el organismo que persigue mantener la estabilidad de las funciones con reacciones de defensa. Las reacciones de defensa se manifiestan de forma concreta reduciendo las posibilidades funcionales o lo que se conoce como el estado de fatiga.

Las manifestaciones externas de la fatiga pueden en ocasiones mostrar el grado de agotamiento que se ha producido, aunque esta manifestación no es un índice preciso de los cambios bioquímicos, fisiológicos y psíquicos que internamente se producen en el organismo por lo que es preciso mantener un estricto control de las reacciones internas durante y después de la carga. Son

de gran valor los registros individuales del atleta con el objetivo de establecer los niveles de exigencia en cada ejercicio.

Es necesario precisar que aunque los ejercicios de resistencia ejercen influencia sobre todo el organismo, las reacciones cardiorrespiratorias evidencian con bastante certeza el nivel de la carga recibida, lo que se puede controlar tanto durante el ejercicio, durante el período de recuperación o a través de pruebas funcionales de capacidad de trabajo.

Durante los ejercicios de resistencia los esfuerzos volitivos en ocasiones permiten mantener a pesar de la fatiga el rendimiento del atleta. Desde luego la mantención del trabajo será durante un tiempo limitado en estas condiciones, que pudiéramos denominar de lucha psíquica frente a la fatiga.

Atendiendo a la relación estrecha entre la resistencia y la fatiga se considera importante analizar brevemente las principales características de este estado del organismo.

Comúnmente se clasifican dos tipos de fatiga, la física y la psíquica, atendiendo a la actividad que la ha provocado, ejemplo un estudiante después de haber realizado un prolongado y complejo examen manifiesta fatiga psíquica y si ha desarrollado una carrera prolongada la fatiga es física, aunque esta última tiene lógicamente también participación psíquica, pero es menor y muy variada atendiendo al tipo de ejercicio.

El tratamiento de la resistencia a la fuerza.

La resistencia como capacidad física condicional es la que le permite al hombre desarrollar una determinada actividad física durante un tiempo prolongado con efectividad. La resistencia está muy vinculada a los diferentes estados de fatiga, algunos especialistas afirman incluso que la resistencia es la lucha frente a la fatiga.

En cualquier actividad física cuando se prolonga el tiempo de trabajo comienza a desarrollarse un proceso en el organismo que persigue mantener la estabilidad de las funciones con reacciones de defensa. Las reacciones de defensa se manifiestan de forma concreta reduciendo las posibilidades funcionales o lo que se conoce como el estado de fatiga.

Las manifestaciones externas de la fatiga pueden en ocasiones mostrar el grado de agotamiento que se ha producido, aunque esta manifestación no es un índice preciso de los cambios bioquímicos, fisiológicos y psíquicos que internamente se producen en el organismo por lo que es preciso mantener un estricto control de las reacciones internas durante y después de la carga. Son de gran valor los registros individuales del atleta con el objetivo de establecer los niveles de exigencia en cada ejercicio.

Es necesario precisar que aunque los ejercicios de resistencia ejercen influencia sobre todo el organismo, las reacciones cardiorrespiratorias evidencian con bastante certeza el nivel de la carga recibida, lo que se puede controlar tanto durante el ejercicio, durante el período de recuperación o a través de pruebas funcionales de capacidad de trabajo.

Durante los ejercicios de resistencia los esfuerzos volitivos en ocasiones permiten mantener a pesar de la fatiga el rendimiento del atleta. Desde luego la mantención del trabajo será durante un tiempo limitado en estas condiciones, que pudiéramos denominar de lucha psíquica frente a la fatiga.

Atendiendo a la relación estrecha entre la resistencia y la fatiga se considera importante analizar brevemente las principales características de este estado del organismo.

Comúnmente se clasifican dos tipos de fatiga la física y la psíquica atendiendo a la actividad que la ha provocado, así por ejemplo un estudiante después de haber realizado un prolongado y complejo examen manifiesta fatiga psíquica y si ha desarrollado una carrera prolongada la fatiga es física, aunque esta última tiene lógicamente también participación psíquica, pero es menor y muy variada atendiendo al tipo de ejercicio.

Resistencia de larga duración

Es también denominada como resistencia de fondo y consiste en desarrollar ejercicios de larga duración en condiciones de trabajo aeróbico. Hay en esta resistencia una gran dependencia de las posibilidades de trabajo cardiovascular y respiratorio y de las posibilidades metabólicas del organismo. Para el entrenamiento de esta capacidad se sugiere dividir los ejercicios por su duración en dos grupos, de 8 a 30 minutos y más de 30 minutos ya que se

producen en condiciones diferentes, la primera se basa en el metabolismo de los carbohidratos y la segunda incluye los lípidos e incluso las proteínas.

Bases de la resistencia

En los ejercicios de resistencia se logra el suministro energético a partir de la resíntesis de ATP durante un tiempo prolongado por vía aeróbica o anaerobia en dependencia de la duración del trabajo. De lo anterior se deduce que un trabajo eficiente de resistencia depende de las reservas de ATP en músculo, de las concentraciones de glucógeno muscular y hepático y de la posibilidad de movilización de los compuestos macroenergéticos, carbohidratos, lípidos y proteínas.

El funcionamiento cardiovascular y respiratorio determina la capacidad de resistencia, en particular el desarrollo de la eficiencia cardiaca lograda a expensas de una menor frecuencia y un mayor volumen sistólico. Es de gran importancia el desarrollo de la capacidad de transporte de oxígeno y la vascularización lo que permite la resistencia muscular.

Es indudable que para el desarrollo de cualquier capacidad se requiere de un gran esfuerzo, de gran tenacidad y de sacrificios, pero en el caso de la resistencia la voluntad tiene una función decisiva en el rendimiento, sobre todo en los ejercicios de larga duración cuando el atleta debe enfrentar el cansancio sin doblegar.

El desarrollo de las fuerzas en estas edades el trabajo debe estar concentrados preferiblemente un desarrollo natural con medios propios de la Educación Física no se pueden utilizar pesas, salvo la palanqueta para la metodología de la enseñanza de la técnica de los ejercicios que utilizará el escolar.

Se utilizaron los lanzamientos de objetos:

- Pelotas medicinales.
- Saltos variados.
- Sogas o batones.
- Ejercicios de desarrollo físico general con su propio peso en pareja.

Resistencia de corta duración

Es aquella que se desarrolla en un régimen de trabajo anaerobio alactácido cuyos recursos energéticos son las reservas de ATP y de creatín fosfato, por lo que esta responde principalmente a la resistencia combinada con la fuerza y la rapidez. La duración de los ejercicios deben estar comprendidos en un rango de 45 segundos a 2 minutos.

La resistencia de corta duración es determinante en disciplinas como las distancias cortas en atletismo, en natación en las acciones que se desarrollan en los deportes de combate y en los deportes de juegos.

Resistencia de media duración

La resistencia de media duración se caracteriza por el predominio de los procesos anaerobios lactácidos es decir se libera la energía por la degradación del glucógeno muscular. Se produce una deuda de oxígeno que se estabiliza hasta el final del ejercicio, se resisten altos valores de lactemia y se logra durante el ejercicio la eliminación de ciertas cantidades de ácido láctico y aumento de las reservas alcalinas.

La duración de los ejercicios es aproximadamente de 2 a 8 minutos y se manifiesta en las distancias medias del atletismo y en los deportes juego. La resistencia de corta duración se denomina por algunos como resistencia a la rapidez sobre todo por su determinación en la capacidad de resistir una alta frecuencia de movimiento.

La fuerza también se manifiesta vinculada a la resistencia y a la rapidez, así se pueden definir la fuerza rápida y la resistencia a la fuerza, este criterio de clasificación ha surgido atendiendo a la diversidad de exigencias físicas que plantean los deportes y disciplinas.

La resistencia a la fuerza es la capacidad del hombre para desarrollar ejercicios con una alta tensión muscular bajo los efectos de la fatiga. Esta capacidad es determinante en aquellos deportes y disciplinas tanto cíclicos como acíclicos que por su duración exigen el enfrentamiento a la fatiga y además requiere de grandes tensiones musculares

Los ejercicios con pesos pequeños como por ejemplo las mancuernas, pelotas medicinales entre otros actúan sobre planos musculares específicos que

participan en movimientos rápidos. Los ejercicios con pequeños pesos influyen grandemente en los momentos de inercia durante los movimientos rápidos.

Los ejercicios de lanzamientos contribuyen grandemente al desarrollo de la fuerza de brazos pierna y tronco.

Ejercicios con el propio peso corporal:

Los ejercicios de fuerza con el propio peso corporal son aquellos en los que combinando posiciones y empleando aparatos se utiliza el peso del cuerpo como resistencia a vencer. Los más típicos son las planchas, cuclillas, tracciones, saltos y abdominales tendidos.

Con el aumento gradual de la duración de los ejercicios y su intensidad es que se garantiza que exista la influencia necesaria para el desarrollo de la fuerza.

La autora por las características propias del Retrasado Mental Moderado asevera la importancia de la interrelación de la Educación Física con la música, por formar parte de la riqueza espiritual del hombre y las enormes potencialidades que ejerce en la psiquis humana.

Métodos para el desarrollo de la resistencia:

1- **Método estándar continuo:** este método se caracteriza por la manutención constante del ejercicio sin que varíe la estructura del movimiento y se mantenga una intensidad de trabajo estable. Los ejercicios de carácter cíclico son los más recomendados en este método y se emplean con gran frecuencia para el desarrollo de la resistencia general en ciclismo, canotaje, natación, atletismo y en los deporte de juego y combate.

Para el control de la intensidad de trabajo en este método se mantiene la carga continuada en una frecuencia cardiaca que oscila entre 150 – 170 pulsaciones por minuto.

2- **Método estándar en cadena:** el principio de este método es igual al anterior , mantener un trabajo prolongado sin pausa , pero ejecutando diversos ejercicios organizados sucesivamente, la forma mas fácil de organizar este método es en recorrido como el que se muestra en el siguiente ejemplo:

Carrera de 50m, laberinto, cuadrupedia, juegos con pelotas, carreras con obstáculos, se repite sin descanso.

3- **Método de cambio:** este método se emplea fundamentalmente en ejercicios cíclicos y su esencia radica en la variación de las magnitudes velocidad de desplazamiento, ritmo y frecuencia de los movimientos. Este método es muy difundido en ciclismo, atletismo y canotaje, la carga se controla fundamentalmente por el tiempo, la frecuencia de movimientos y las distancias a recorrer.

4- **Método fartlek:** el contenido de este método es similar al del cambio, pero se diferencia fundamentalmente en su forma de planificación y control, se producen los cambios de ritmo, velocidad y frecuencia a elección por el atleta.

5- **Método de intervalo:** el método de intervalo ha resultado uno de los más empleados en el entrenamiento de la resistencia, su esencia es lograr suministrar cargas repetidas en condiciones de descanso incompleto provocando una deuda acumulada que exige de un gran esfuerzo cardiorrespiratorio y en particular de la capacidad de soportar gran intoxicación muscular atendiendo a la orientación que se pretenda dar a la resistencia; los intervalos se estructuran en:

- a) Intervalos cortos – duración 0.15 segundos a 2 minutos.
- b) Intervalos medios de 2-8 minutos.
- c) Intervalos largos de 8-15 minutos.

Los descansos deben mantenerse mientras la frecuencia cardiaca oscile en valores de 120 y 130 y durante la carga entre 170 y 180 pulsaciones por minuto.

1.4 Antecedentes de la música, sus potencialidades en la formación integral de los escolares.

A través de la historia la música ha desempeñado un papel muy importante en los seres humanos, fue utilizada por los primitivos durante los ritos religiosos acompañada de la danza, como medio para expresar sus estados de ánimos, la alegría, inquietud, tristeza y como respuesta a fenómenos muchas veces incomprensibles. El hombre trató de reproducir con su propia voz, o con diferentes instrumentos que fue creando, los sonidos que escuchaba a su alrededor.

Civilizaciones antiguas, fundamentalmente Grecia, enseñaba la música desde la infancia, consideraban que contribuía a modificar la conducta del ciudadano; de ahí la frase que llega a nuestros días: “la música educa”.

Con el decursar del tiempo, en los diferentes períodos históricos, fueron apareciendo personalidades que realizaron grandes aportes al aprendizaje musical e hicieron algunas concesiones que están muy relacionadas con todo lo hermoso de la música.

Según Combarieu la música siempre ha estado presente en la vida de los seres humanos, en la opinión de Aristóteles para él, no es una expresión de estados psíquicos obtenida con ayuda de signos más o menos convencionales, sino una reproducción real y directa, de esos estados; es por este mérito que debe jugar un papel preponderante en la educación, pues, expresando ciertos hábitos del alma puede llegar a los actos que son la consecuencia de estos: además asevera que la música es el lenguaje de las emociones; es el arte del sentimiento; representa la vida apasionada; la coge; la revela; la proclama; la exterioriza; la expresa, la refleja; la repite como un eco, reproduce su imagen; la designa; la publica, la describe [...] es un acto especial de la inteligencia que interviene en el caos de la vida afectiva para proporcionarle orden y belleza. En vez de afirmarse que refleja sentimientos dados, podría decirse que crea sentimientos que no existirían sin ella, o que no serían conocidos por nosotros. (Combarieu, J. 1944).

El gran pedagogo Juan Amos Comenius durante la etapa del siglo XVII, expresó sus ideas en la Didáctica Magna, y fue iniciador de los métodos sensoriales y activos, a la vez que también reconoció el papel de esta en la formación del hombre.

Según Rousseau J. J en los siglos XVIII-XIX pronunció “La música es el arte de combinar los sonidos en forma agradable al oído “.Por otra parte alegaba que todas las emociones, hasta la cólera, puede ser fuente de inspiración musical. El sentimiento expresado por ella no es el mismo que puede ser traducido por el lenguaje verbal, llega más lejos que esas emociones superficiales que se definen de acuerdo a un tipo común, y a menester de algo más que la sensibilidad para ser lo que es.

En el siglo XX se manifiestan cambios sustanciales en la esfera de la educación musical, con la elaboración de un sistema de métodos, encaminados al mejoramiento del aprendizaje de la música y la educación musical masiva, con escolares de diferentes edades. Se destacaron en esta etapa la Dra. Ana Lucia Frega (Argentina), Violeta Hemsy de Gainza, (Argentina) al igual que en la actualidad han sido de gran valor los aportes en la práctica pedagógica, los trabajos de investigación de Paula Sánchez Ortega y Xiomara Morales Hernández, destinados a todos aquellos educadores que tienen en sus manos la musicalización de los escolares tanto del nivel preescolar así como del nivel primario, brindándoles los fundamentos técnico-musicales y psicopedagógicos, teniendo en cuenta la idiosincrasia y el folclor del pueblo cubano.

Con el triunfo revolucionario en enero de 1959 es que se tomó la firme decisión de llevar la educación a todo el pueblo con un carácter eminentemente científico, se iniciaron profundas transformaciones en el plano político-ideológico, económico y social, que sentaron las bases para un nuevo modelo de hombre, en correspondencia con esas transformaciones era necesario una Revolución Cultural. Comenzó así una etapa superior para el desarrollo de la educación en el país.

Uno de los grandes logros de la Revolución fue la creación de escuelas especiales a lo largo y ancho de todo el país, "obra de infinito amor", con todo un personal dedicados por entero a la educación y enseñanza de los escolares con Necesidades Educativas Especiales, que una vez fueron olvidados, discriminados, marginados, tratados como seres inferiores a otros, incapaces de poder demostrar que hacen cosas bellas, capaces de valerse por sí mismos, logrando su incorporación a la vida social y laboral activa demostrando en particular la influencia que ejerce en las emociones, los sentimientos, independientemente de sus particularidades. En estrecha vinculación con la colosal Batalla de Ideas que libra el pueblo cubano, con el propósito de elevar la Cultura General Integral de los escolares, para que aprendan cada día tres veces más.

Con la educación musical masiva que es la que se lleva a cabo en las escuelas primarias y especiales durante el proceso de enseñanza aprendizaje se pretende:

- Desarrollar la percepción auditiva, lo que redundará en la ampliación de las esferas cognoscitiva, afectiva y psicomotora de la personalidad.
- Desarrollar las capacidades musicales y la creatividad del individuo.
- Formar el gusto musical, ideas estético-musicales y valores universales de la humanidad.

Teniendo en cuenta que la música es una manifestación exclusivamente de los humanos y por estar presente en la vida del hombre cumple con diversas funciones:

- **Política-ideológica:** manifiesta de forma explícita en la letra de los himnos, marchas, canciones, también en el carácter que se imprime a la ejecución de la obra.
- **Educativa:** ya que a través de la actividad musical es posible cambiar la conducta del hombre, influir en la formación de valores, contribuye al perfeccionamiento del colectivismo, el amor, la responsabilidad, la disciplina así como a las cualidades de la personalidad.
- **Estética:** debe estar implícita en la propia obra, en diversos géneros, ya sea la música de concierto, popular, profesional o folclórica, pero lo esencial es que posea altos valores estéticos y cumpla una función determinada.

Por tanto la Educación Física en estrecha relación con la Educación Musical como vía fundamental de expresión de la educación artística, posee grandes potencialidades al igual para lograr en los escolares con Retraso Mental el fin que estas escuelas persigue (Sánchez, P. y Morales, X. 2003).

Precisamente la enseñanza especial tiene como encargo desarrollar al máximo su preparación, donde la música juega un rol fundamental en la formación integral y multifacética, permitiendo desarrollar al máximo las capacidades para su futura vida adulta independiente y la integración activa a la sociedad, acorde a sus posibilidades y particularidades.

La autora de esta investigación considera que para llevar adelante un proceso de enseñanza adecuado en la enseñanza especial puede jugar un papel fundamental la introducción del canto y su vinculación con las actividades

físicas dado sus características, si se tiene en cuenta que en la definición misma del retraso mental el signo primordial de esta deficiencia lo constituyen las alteraciones de la actividad cognoscitiva, a pesar de otras en la esfera emocional volitiva que (lo manifiestan a través de su conducta), así como en los procesos del pensamiento, síntoma fundamental, en las formas directas de reflejar la realidad objetiva, es decir, en el proceso de percibir, sentir, entre otros.

Importancia del canto en el proceso de enseñanza en la Educación Física.

La importancia educativa del canto en la clase de Educación Física es muy grande, ya que influye en los escolares con retraso mental tanto por la unidad de la música, el texto de la canción y el ejercicio provocando emociones fuertes.

Constituye un eje fundamental durante el proceso de enseñanza en estas clases, pues cantar es una de las formas de hacer música, constituye un medio de comunicación y de expresión corporal del hombre. En todos los escolares incluyendo los de Retraso Mental Moderado, su aparato vocal está conformado de tal modo que les permite emitir, a través de la palabra hablada o cantada, sus pensamientos o el pensamiento de otros, resumidos en su propia forma de expresión oral o mediante el texto de una melodía, o simplemente, reproducirla, a pesar de las limitaciones que ellos presentan.

Para la pedagogía es una verdad irrefutable la importancia que tiene cultivar el mismo desde las edades tempranas, considerando que la voz humana es el punto de partida en la evolución de la música, y al canto le corresponde el inicio de su desarrollo, esencialmente, el canto colectivo, que es la base para el desarrollo de capacidades musicales y las variadas habilidades hacia el cultivo y fortalecimiento de sus sentimientos creando hábitos de responsabilidad individual y colectiva, de respeto, camaradería hacia los profesores, sus compañeros; es considerado como una de las manifestaciones artísticas más atractivas, hermosas, y plena de calor humano.

Uno de los objetivos primordiales que se pretende alcanzar es que el escolar sea capaz de expresarse artísticamente a través de los ejercicios perfeccionando en cada una de las canciones, ya aprendidas, la coordinación

de los ejercicios, las repeticiones, la expresividad y la belleza corporal, siempre bajo la dirección del especialista.

Como todo contenido de la educación en esta sociedad se basa, fundamentalmente, en músicas propiamente infantiles familiarizándose así con diferentes géneros.

El desarrollo de un movimiento coral amplio entre los escolares, es otro de los propósitos de la educación artística y cuya realización se puede lograr en las actividades complementarias y de continuidad del proceso docente educativo, pues enriquece la actividad, satisface plenamente los intereses en los educandos, lo específico de este aspecto es la selección apropiada del repertorio musical por parte del docente; se familiarizan con los diferentes tipos ejercicios a través del canto influyendo positivamente en la formación de su personalidad y favorece la comunicación con sus semejantes.

Portu, C. (1985) asevera que la misma a través de la Educación Musical también influye favoreciendo el desarrollo emocional de los escolares con retraso mental, actuando como alivio, disminuyendo la ansiedad, intranquilidad, las manifestaciones de tensiones, los problemas, inquietudes, miedos, bloqueos, timidez, entre otros.

Según los programas escolares con Retraso Mental Moderado elaborados para esta enseñanza, expresan como estos aspecto educativos contribuye al desarrollo de cualidades morales, tales como el colectivismo, la voluntad, y a las manifestaciones musicales facilitándole al maestro poder llevar adelante el trabajo político – ideológico mediante el canto, basado en los principios de la revolución.

Capítulo 2: Actividades con canciones para mejorar el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza en escolares de tercer grado con Retraso Mental Moderado.

2.1 Estado de la muestra.

En este capítulo se presenta el estado real de la muestra sobre la cual van a influir las canciones creadas con un sentido infantil combinado con los ejercicios de fuerza, además se explica la metodología utilizada y se muestran los avances cuantitativos y cualitativos obtenidos en el preexperimento.

Confirmación del problema:

Apoya el diagnóstico inicial la observación utilizada como diagnóstico exploratorio y de esta forma poder fundamentar el problema detectado.

Para corroborar el problema se aplicó una entrevista (**Anexo 1**) a 5 profesores con el objetivo de conocer como se comporta el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza durante las actividades en los escolares con Retraso Mental Moderado en la que se obtuvieron los siguientes resultados:

En la pregunta 1 relacionada con el conocimiento y dominio de la resistencia a la fuerza en las actividades docentes, el 100% respondió que existen grandes dificultades con esta capacidad, porque tienen mala coordinación de la ejecución de las actividades con los procesos cognoscitivos.

En la pregunta 2 referente a cómo es la estimulación e implicación en las diferentes actividades 4 para un 80% responden que tienen tendencia a distraerse, se implican poco en las tareas que coinciden con los ejercicios de complejidad y 1 para un 20% afirma que en ocasiones si se motivan en correspondencia con las actividades.

En la pregunta 3 dirigida a decir si en las diferentes actividades son capaces de trabajar por si solos ante actividades simples o complejas 3 de los profesores que representan el 60% expresan que no, considerando que necesitan ayuda constante del adulto y mucha estimulación debido a sus propias características. Y 2 para un 40% plantean que en ocasiones lo realizan en dependencia del agrado del ejercicio a realizar.

Por lo que después de analizar la aplicación de este instrumento se corrobora la necesidad de llevar a cabo esta investigación para solucionar el problema, ya

que es evidente que existen causas reales las que demuestran en cada una de las opiniones de los profesores.

Muestreo y muestra

Para el estudio de esta investigación la muestra se seleccionó de forma intencional, la misma está compuesta por 10 escolares de tercer grado de la Escuela Especial "Protesta de Jarao" de Retraso Mental Moderado tomados de una población de 35 escolares del municipio de Sancti Spíritus.

Caracterización de la muestra:

La muestra seleccionada está compuesta por 10 escolares representando el 100% de ellos 7 varones para un 70% y 3 hembras para un 30% de tercer grado de la escuela especial "Protesta de Jarao" con edades comprendidas de 8 a 13 años con diagnóstico de Retraso Mental Moderado. Todos estos estudiantes residen en el municipio de Sancti Spíritus. Estos escolares se caracterizan por ser cariñosos, laboriosos y espontáneos. Existe predominio por una u otra causa de situaciones familiares, conflictos, padres fallecidos, alcohólicos, presentes – ausentes, métodos educativos inadecuados.

Presentan daños tanto en corteza como en subcorteza, se detecta por lo general, en la edad preescolar tardía al no vencer los objetivos de esta etapa o tener dificultades evidentes para ello. Presentan también, con más frecuencias que los leves, malformaciones, aunque estas no son muy graves, pueden presentar trastornos psicomotores y su retraso motor puede ser llamativo, el habla se adquiere tardíamente con mucha dificultad y el vocabulario resulta pobre y escaso, necesitan mayor supervisión y guía que los leves, predomina el pensamiento concreto y los conocimientos e ideas del mundo circundante, en este grado de profundidad son muy reducido, poseen dificultades en todos los procesos fundamentalmente en los cognoscitivos, con atención especializada y sistemática pueden llegar a asimilar los conocimientos elementales de las materias en plan de estudio, con buen entrenamiento logran validísimo y pueden conseguir en la adultez auto mantenerse con una supervisión y guía.

Preexperimento:

La aplicación del preexperimento se realizó en tres fases:

- ❖ Fase diagnóstica: se realizó la revisión de los documentos del grado para conocer el estado inicial de la muestra sobre el mejoramiento del desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza. Se elaboraron y aplicaron los instrumentos como: guías de observación, entrevistas, y pruebas pedagógicas.
- ❖ Fase formativa o propiamente experimental: elaboración y puesta en práctica de la propuesta que consiste en un canciones infantiles, para mejorar el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza.
- ❖ Fase de control: se analizaron y compararon los resultados iniciales y finales, en la cual se comprobó el estado de la ejecución de los ejercicios para la resistencia a la fuerza acompañados por las canciones

Estado real de la muestra

Para el diagnóstico inicial se utilizaron diversos métodos, e instrumentos de la investigación científica que permitieron conocer el estado real del desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza en cuanto al interés e implicación por la solución de los ejercicios en las actividades y la constancia por mejorar y alcanzar los diferentes movimientos y el cumplimiento de las actividades.

Con esta intención se aplicaron varios instrumentos investigativos como fueron el análisis de documentos, la observación científica, la prueba pedagógica inicial, el método experimental, así como el método matemático del cálculo porcentual, que permitió el procesamiento e interpretación cuantitativa de los resultados obtenidos en cada uno de los instrumentos aplicados.

Otro instrumento que se utilizó fue el análisis de documentos el mismo fue dirigido a revisar las orientaciones metodológicas, programas, conferencias, textos relacionados con el tema del objetivo para constatar y valorar el estado inicial que poseen los escolares durante el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza en la clase de Educación Física por medio de canciones.

- ❖ De 10 escolares para un 100% de ellos 8, para un 80%, presentan grandes dificultades en la resistencia a la fuerza en los ejercicios de brazo, mientras que 2 escolares, que representan un 20%, en ocasiones lo realizan pero con mucha ayuda del profesor.

❖ De (8) escolares que representa el 80% presentan dificultades en la resistencia a la fuerza en los ejercicios de tronco (2) escolares 20% en ocasiones lo realizan con ayuda del profesor.

❖ 10 escolares, que representan el 100%, en la resistencia a la fuerza en los ejercicios de piernas 7, para un 70% no logran realizar estas actividades mientras que 3 en ocasiones con muchas dificultades lo realizan.

Dimensión Volitiva.

Indicadores:

1. Interés por la actividad.
2. Voluntad.

Dimensión Cognitiva.

Indicadores:

1. Flexión y extensión de las articulaciones que intervienen.
2. Rigidez de los músculos.

Dimensión Resistencia al cansancio.

Indicadores:

1. Cantidad de repetición.
2. Tiempo de realización de la actividad.

Estos ejercicios se evalúan atendiendo a la escala siguiente:

Dimensión Volitiva:

Indicador1:

Alto.

Cuando el escolar demuestra satisfacción en la realización de las actividades propuestas acompañadas de la música.

Medio.

Cuando el escolar en algunos momentos se muestra insatisfecho en la realización de las actividades propuestas.

Bajo.

Cuando el escolar se muestra insatisfecho en la realización de las actividades propuestas.

Indicador 2

Alto.

Cuando el escolar se implica conscientemente en la realización de las actividades.

Medio.

Cuando el escolar se implica en la realización de las actividades pero en ocasiones necesita una reflexión de la necesidad de hacerlos.

Bajo.

Cuando el escolar no se implica conscientemente en la realización de todos las actividades a pesar de la necesidad de hacerlo.

Dimensión Cognitiva.

Indicador 1:

Alto.

Cuando el escolar es constante en alcanzar el resultado de las actividades que se le orientan en los ejercicios de brazos, tronco y piernas.

Medio.

Cuando el escolar trata de alcanzar el resultado de las actividades de brazos, tronco y piernas pero no siempre es constante en el desempeño.

Bajo.

Cuando el escolar tiene dificultades en la constancia abandonando en reiteradas veces la realización de las actividades de brazos, tronco y piernas.

Indicador 2:

Alto

Cuando el escolar cumple con todas las actividades que se le asignen.

Medio.

Cuando el escolar cumple algunas de las actividades que se le asignan.

Bajo.

Cuando el escolar cumple con una o ninguna de las actividades que se le asignan.

Dimensión Resistencia al Cansancio:

Indicador 1:

Alto.

Cuando el escolar ejecuta con mayor cantidad de repeticiones las actividades que se le orientan.

Medio.

Cuando el escolar trata de repetir las actividades pero no siempre es constante en el desempeño.

Bajo.

Cuando el escolar tiene dificultades en la repetición abandonando en reiteradas ocasiones las actividades.

Indicador 2:

Alto

Cuando el escolar cumple con todas las actividades que se le asignen en la menor cantidad de tiempo posible.

Medio.

Cuando el escolar cumple con la mayoría de las actividades que se le asignan en un tiempo establecido.

Bajo.

Cuando el escolar al desempeñar las actividades necesita más tiempo de lo establecido.

La variable dependiente se evalúa mediante la siguiente escala general teniendo en cuenta los resultados de los indicadores en cada una de la dimensiones.

Para evaluar los indicadores de cada dimensiones se elaboraron los siguientes instrumentos:

- ❖ Entrevista
- ❖ Revisión de documentos
- ❖ Pruebas pedagógicas mediante la observación
- ❖ Guía de observación en clases

En la revisión de los expedientes clínicos (Anexo 2) pudimos constatar que existen dificultades con la motricidad y los procesos cognoscitivos, en el reconocimiento del entorno y capacidad de autodeterminación motriz, donde coinciden que 8 escolares para un 80% presentaron grandes dificultades en la atención, percepción, memoria, pensamiento, olvidan con gran facilidad, no logran su concentración demoran mucho en estimularse y despertar el interés

por las actividades, no son capaces de reconocer donde están situado así como el entorno de su escuela, a demás encontramos en sus expediente que la conducta que presentan es inadecuadas lo que le imposibilita el proceso de enseñanza – aprendizaje, donde 2 de ellos para un 20% se encuentran mejor involucrados en este aspecto.

En la prueba pedagógica inicial (Anexo 3) se pudo constata que de 10 escolares para un 100%, en la primera pregunta referente a la fuerza de brazos en sus desplazamientos un 80% (8) no pudieron realizar las actividades y 20% (2) lo hicieron algunas veces, pero con malos desplazamientos.

En la segunda referente a la fuerza del tronco, un 70% (7) están bajos, un 20%(2) algunas veces logran realizar la actividad y un 10%(1) se implicó mejor en la solución de los ejercicios.

Referente a la fuerza de pierna un 70% (7) están bajos, porque no tienen coordinación en los movimientos, un 10%(1) lo hacen algunas veces y un 20%(2) están mejor ubicados en estas actividades.

En la autodeterminación o actitud del escolar ante estas actividades un 60%(6) están bajos no realizándolo con la calidad requerida, un 30%(3) están medio o lo realizan algunas veces y un 10% (1) lo realiza mejor.

La guía de observación en clases (Anexo 4), donde se visitaron 15 con el objetivo de constatar el comportamiento respecto a los escolares durante el desarrollo en clases atendiendo a diferentes aspectos: calidad en los procesos cognoscitivos de los escolares, 7 para un 70% presentan grandes dificultades porque se distraen con gran facilidad en el área con una pobre coordinación durante los movimientos y desplazamientos con poco dominio en la resistencia a la fuerza, por lo que se hace imposible cumplir el tiempo de la ejecución de los ejercicios y un 30% (3) lo hacen pero les falta implicación en las actividades, se observa grandes alteraciones emocionales que presentan por lo que se hace necesario alternativas o vías para estimularlos constantemente, esto solo se logra a través de la repetición para llevarlos a la reflexión de la necesidad que presentan estas actividades para ellos.

Regularidades y necesidades de los instrumentos:

❖ Los escolares en el nivel de conocimiento y dominio presentan grandes dificultades en todo lo relacionado con el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza en la clase de Educación Física.

- ❖ Presentan bajo nivel en el desarrollo de la capacidad condicional y memorizar las canciones a través de las actividades.
- ❖ Manifiestan poco interés e implicación en las actividades, para superar las dificultades.
- ❖ Poca constancia en mejorar o alcanzar los diferentes movimientos con las canciones.
- ❖ Cumplen con mala calidad las actividades propuestas y en la selección de las mismas.
- ❖ Presentan grandes dificultades en la calidad de la realización de las actividades para cumplir órdenes que se le orientan.

En la revisión de documentos no aparecen estrategias para trabajar específicamente esta capacidad en el escolar, partiendo en no estar presente en la entrega pedagógica, el profesor de Educación Física.

Se confeccionó para evaluar el conocimiento y dominio del desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza en la clase de Educación Física con las canciones, de la dimensión volitiva; el interés por las actividades y la voluntad. De la dimensión cognitiva; la flexión y extensión de las articulaciones que intervienen y la rigidez de los músculos. De la dimensión resistencia al cansancio la cantidad de repeticiones y el tiempo de la realización de la actividad. La categoría final para cada indicador, una vez culminado el pre-experimento, fue el más representativo para cada escolar, a partir de su reiteración en todas las observaciones realizadas, dado el comportamiento más frecuente presentado.

La metodología utilizada para la aplicación fue la siguiente:

- ❖ Selección de las actividades a realizar con el interés de la investigación.
- ❖ Elaboración y aplicación de la guía de observación.
- ❖ Evaluación de los indicadores
- ❖ Análisis y comparación de los resultados obtenidos.

Las pruebas aplicadas sobre el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza en la clase de Educación Física fueron diseñadas para conocer el estado inicial del conocimiento de los escolares, en correspondencia con los objetivos de la investigación y según el programa y orientación en la Educación Física vigente para el grado y evaluar la comprensión de la importancia social del conocimiento y la toma de conciencia sobre la utilidad

personal de la asimilación de estas actividades. La metodología utilizada para la aplicación fue la siguiente:

- ❖ Selección de los contenidos a evaluar, en correspondencia con las actividades en la clase de Educación Física.
- ❖ Aplicación y calificación de las pruebas.
- ❖ Evaluación de los indicadores.
- ❖ Análisis y comparación de los resultados que obtuvieron los escolares antes y después del pre-experimento.

A continuación se analizarán los resultados del diagnóstico según las dimensiones e indicadores que caracterizan a la variable dependiente.

Dimensión Volitiva.

En el indicador 1: Interés por la actividad con las canciones un 10% (1) fue evaluado de alto; un 30% (3) de medio y un 60% (6) fue evaluado de bajo. Esto pone de manifiesto el rechazo que en ocasiones exteriorizaron los escolares hacia la realización de los ejercicios propuestos. Esta realidad puede explicarse a partir de no contar con una adecuada solidez de los contenidos precedentes.

En el indicador 2: Voluntad el 10 % (1) fue evaluado de alto; el 30 % (3) de medio y el 60% (6) de bajo. Aquí se pone de manifiesto que la mayoría de los escolares se involucran en la realización de las actividades; pero no de forma consciente, o sea, tratan de cumplir y de esforzarse cuando el profesor les llama la atención y los hacen necesitando de los niveles de ayuda

De lo anterior se deduce que también el resultado de la dimensión volitiva es bajo; contando con primer indicador con la menor cantidad de estudiantes evaluados de alto y la mayor de bajo lo que evidencia un marcado desinterés por resolver las actividades que se le proponen.

Dimensión Resistencia al cansancio.

En el indicador1: Cantidad de repeticiones (1) escolar para un 10% fue evaluado de alto ya que ejecuta con mayor cantidad de repeticiones las actividades que se le orientan en la clase de Educación Física; un 30% (3) ubicados en el medio y un 60 % (6) en el nivel bajo. Este indicador a nivel de grupo fue bajo pues casi todos los escolares ante la imposibilidad de llegar a obtener un resultado favorable, abandonan la realización de los ejercicios.

En el indicador 2: Tiempo de realización de la actividad un 10% (1) fue evaluado de alto ya que el escolar cumple con todas las actividades que se le

asignan en la menor cantidad de tiempo posible; un 30% (3) se ubican en el nivel medio y en nivel bajo un 60% (6). El comportamiento del grupo es bajo dado la imposibilidad de la mayoría de los escolares le dan cumplimiento a los ejercicios orientados ya sea por el poco dominio de los contenidos evaluados o cuando el escolar al desempeñar las actividades necesita más tiempo de lo establecido.

Dimensión Cognitiva:

Indicador 1: Flexión y extensión de las articulaciones que intervienen también es calificada en el nivel bajo, ya que (1) escolar que representa el 10% tiene dificultades en la constancia abandonando en reiteradas veces la realización de las actividades de brazos, tronco y piernas. En el nivel medio (4) para un 40%, y el nivel bajo (5) para un 50%. En general los escolares mantienen una actitud poco positiva hacia la resolución de los ejercicios, por una parte debido al fracaso de su realización que los lleva a abandonarlos pero por otra la falta de empeño en el cumplimiento de lo orientado.

Al evaluar la variable dependiente se puede comprobar que existe necesidad de aplicar la propuesta pues en el grupo hay 6 escolares evaluados de bajo para un 60% y solo se evalúan de alto que representan el 10% (1), mientras que los otros 3 obtienen categoría de medio para el 30% restante.

Indicador 2: Rigidez de los músculos (1) 1 escolar que representa el 10% se ubican en el nivel alto ya que cumple con todas las actividades que se le asignan, mientras que en el nivel medio sólo (2) para un 20%, y se ubican en el nivel bajo (7) para un 70%. En general el grupo se encuentra por debajo ya que existe mucha rigidez en los músculos y desinterés por la realización de la orden que se les da para la realización del ejercicio.

La autora constata después de estos resultados arrojados que solamente la vía para enfrentar y compensar estas dificultades es a través de las clases pues en ellas están dadas las condiciones necesarias para un proceso único, por tanto un enfoque integral físico, educativo de la clase exige en primer orden un enfoque multilateral unido a otros rasgos como la influencia del canto y la creación de un estado psíquico favorable. También se corrobora que mientras mayor sentido se ponga en función de una actividad entonces se lograría un proceso de enseñanza y aprendizaje más eficaz. Estos resultados confirman la necesidad de la propuesta de solución a la problemática planteada.

2.2 Fundamentación teórica de la propuesta a través de las clases con las canciones para mejorar la resistencia a la fuerza.

Existen diferentes variantes en el campo de la investigación para dar solución a los problemas de la práctica pedagógica, por lo que la autora ha seleccionado actividades estimuladas por la música por la importancia que reviste para el desarrollo de habilidades y capacidades en los escolares de tercer grado de la escuela especial: "Protesta de Jarao" para dar solución al problema científico. La estimulación es un complejo funcionamiento psíquico " que determina, regula, la dirección (el objeto – meta) y el grado de activación e intensidad del comportamiento ". La estimulación despierta la conducta o la mantiene, refuerza o inhibe, hasta obtener el objeto – meta (estimulación positiva) o evitar aquello que resulta insatisfactorio o amenazante (estimulación negativa). Otro autor J. Revé dice que " el estudio de la estimulación es una búsqueda de las condiciones antecedentes al comportamiento energizado y dirigido ". Participa en las necesidades de la personalidad, pero también interviene en el reflejo del medio y la imagen de sí mismo. Cuando un escolar percibe la posibilidad de satisfacer o asegurar la satisfacción de una necesidad suya o una situación externa que lo daña o amenaza, entonces se estimula a lograr la satisfacción o evitar la insatisfacción de ahí la importancia de la imagen y la valoración de sí mismo en la estimulación humana.

Por ello definimos la estimulación como el " reflejo del objeto – meta de la actividad como algo que puede ser obtenido en dependencia de las circunstancias actuales, externas e internas (psíquicas). Pero este reflejo psíquico e incorpora y contiene a las necesidades... No existe estímulo si en él no actúan de manera activa las necesidades. Es también la unidad indisoluble del reflejo de la posibilidad de obtener el objeto – meta de la actividad, con la necesidad activa, eficiente e impulsora ".

La necesidad pasa hacer el estímulo cuando deja de ser pasiva y se convierte en activa e impulsa poderosamente el comportamiento.

Las necesidades de la personalidad pueden ser clasificadas en puramente personales (necesidades orgánicas o biológicas, necesidades de contacto afectivo, de exploración y de actividad, necesidades cognoscitivas, estéticas, de autovaloración, de autorregulación, y otras) y necesidades socialmente significativas (el sentido de la responsabilidad y el deber, el altruismo, los

deberes laborales, familiares, de estudios políticos, otros). Las necesidades socialmente significativas constituyen lo que llamamos estimulaciones morales o valores. Las necesidades puramente individuales expresan que el hecho de que el ser humano es un individuo que tiene un organismo biológico y un psiquismo individual.

José Martí confirió gran importancia a esta clasificación de las necesidades:

Las necesidades y los estímulos que corresponden a ellas están jerarquizados en la personalidad. La estimulación en los niños se caracterizan por el predominio puramente personales. Los niños de 7 a 13 años se caracterizan por el predominio de los estímulos de posesión de bien es (objeto, juguetes, gomas, lápices, otros), de diversión (jugar, pasear), de actividad física y de comer.

Por lo tanto la autora se refiere a favorecer una nueva jerarquía de la estimulación en los escolares donde los valores en la Educación Física vayan ocupando cada vez un lugar más importante.

¿Cómo influyen las capacidades cognoscitivas en la clase?

Cada clase se apoya en la estimulación de las anteriores y repercute sobre la futura. La estimulación ocurre cuando el sujeto encuentra en su reflejo de la realidad la posibilidad de satisfacer sus necesidades entonces como maestro debo conocer las mayores necesidades de mis escolares para poder satisfacerlas. Y podríamos reconocer la importancia que tiene en nuestros escolares la necesidad de afecto, los intereses cognoscitivos, (la curiosidad por lo nuevo y desconocido), la necesidad de diversión y actividad y sobre todo la necesidad de independencia y valoración positiva. En consecuencia estimular la clase es lograr que los escolares descubran en ella la posibilidad de satisfacer estas necesidades. Los escolares deberán despertar el interés por la Educación Física, promover iniciativas, creatividad y la actividad intelectual de los contenidos impartidos e ir penetrando en sus características individuales, descubriendo sus problemas, sus necesidades afectivas y en consecuencia darle al escolar lo que necesita desde el punto de vista sentimental. Esto crea satisfacción en los escolares y sienta la base para el desarrollo, la estimulación y el interés hacia la clase de Educación Física.

Es muy conveniente llevar a la clase objetos, canciones que sirvan para explicar los contenidos y sobre esta base, el alumno memorice y piense.

Igualmente, las visitas a lugares relacionados con los contenidos de la clase despiertan vivencias afectivas y cognoscitivas muy importantes para promover la influencia y el interés cognoscitivo.

“ En las clases de Educación Física, también, se debe enseñar a los escolares a pensar ”, escribió el destacado psicólogo soviético V. Davidov y eso es lo que hace el método problémico: a la vez que se desarrolla el pensamiento también se intensifica la estimulación hacia el estudio como ha demostrado la psicóloga soviética Márkova y algunos pedagogos de nuestro país.

En dos palabras para despertar la influencia hacia el estudio es necesario conocer bien la materia que se va a explicar y hacerlo con claridad, favorecer al máximo la comprensión del alumno sobre lo que se explica, pero al mismo tiempo hay que actuar de manera que se despierte su interés cognoscitivo y la actividad intelectual de búsqueda y reflexión sobre aquello que se estudia y no olvidar nunca lo que dijo Martí de que la instrucción “ es obra de ternura apasionada y constante ”.

¿Qué hacer para lograr estructurar una estimulación?

La autora estableció disímiles parámetros que sirvió de guía para definir momentos pre dispositivo con su experiencia dándole salida a la estimulación .

Algunas de ellas podrían ser:

- Nombrar implementos y objetos.
- Usar canciones para realizar los ejercicios.
- Repetir frases, canciones para desarrollar el vocabulario para el éxito de la actividad.
- Recordar experiencias pasadas de grados anteriores.
- Explicar el contenido de las letras de los cantos en cada uno de los ejercicios.

Desde el punto de vista perceptivo

- Reconocer similitudes y diferencias entre objetos, formas, tamaños y posiciones.
- Identificar colores.
- Reconocer semejanzas y diferencias entre las líneas melódicas y los ejercicios.
- Identificar sonidos iguales y diferentes mediante los ejercicios.

Respecto a la motricidad

- El desarrollo psicomotor.
- Las debilidades motrices.
- El incontrol de la postura.
- La coordinación.
- El equilibrio.
- Trastornos sensoriales asociados a trastornos del lenguaje.

Respecto a la atención diferenciada del escolar

- Identificar problemas motores e interés del escolar.
- Proporcionar en clases canciones de interés.
- Seleccionar ejercicios y juegos que contribuyan al desarrollo de la memoria, el pensamiento lógico y creativo.
- Estimular el desarrollo del lenguaje mediante las canciones.
- Enseña el uso de diversos medios auxiliares.
- Intensificar la estimulación para el aprendizaje.

Hacer ejercicios de repetición, lograr improvisaciones y creatividad.

Propuesta de las actividades.

Existen diferentes variantes en el campo de la investigación para dar solución a los problemas de la práctica pedagógica, por lo que la autora ha seleccionado actividades por la importancia que reviste para el desarrollo capacidades condicionales resistencia a la fuerza en los escolares de tercer grado de la Escuela Especial: " Protesta de Jarao " para dar solución al problema científico.

Entre las múltiples definiciones del concepto de estimulación están:

Según lo expresado por María Luisa García Moreno:

Promover el desarrollo integrar de la personalidad del escolar, es decir, activar la apropiación de conocimientos, destrezas y capacidades intelectuales en estrecha coordinación con la formación de los sentimientos, cualidades, valores, condiciones e ideales. En resumen, garantiza la unidad de lo cognoscitivo y lo afectivo – valorativo en el desarrollo y crecimiento personal de los aprendices.

Las actividades están constituidas por ejercicios encaminados a elevar la estimulación en la clase de Educación Física a escolares de retraso mental moderado.

El nivel de complejidad de los ejercicios va en aumento según se transite por las clases y su aplicación en la práctica. Otra característica que presentan

algunos de los ejercicios que aquí se proponen es que tienen una única vía de solución apoyados en la música, lo que apoya en buena medida el desarrollo para un mejor desempeño a la hora de realizarlos.

Las actividades para escolares con Retraso Mental Moderado se caracterizan por tener actividades independientes una de la otra ya que cada una se concreta en un ejercicio específico pero a la vez están proyectadas para el logro de un mismo fin. Los contenidos fueron seleccionados por su grado de dificultad, teniendo en cuenta los niveles de conocimiento y las diferencias individuales, existiendo una relación entre ellas. Además se pretende alcanzar resultados docentes superiores, por ser novedosas y creativas.

Es importante destacar que son activas, el escolar es el protagonista, se concibe su participación activa en el momento adecuado donde se estimula su auto determinación, lo afectivo, el desarrollo de sus habilidades, memoria y atención para que llegue hacer verdaderamente desarrolladora.

Las actividades están diseñadas en correspondencia con los siguientes requisitos:

- ❖ Garantizar una estimulación y orientación adecuada previendo las condiciones requeridas.
- ❖ Adecuar los niveles de complejidad de las actividades a las características y edad de los escolares.
- ❖ Propiciar el desempeño y la participación de los escolares en la realización de las actividades de forma independiente.
- ❖ Ocupa un tiempo y un lugar en el proceso docente-educativo y se ubica en diferentes momentos y horarios de la vida.
- ❖ Su contenido debe ser variado atendiendo a los intereses, gustos y necesidades de los escolares.
- ❖ Hace que el escolar se sienta libre y manifieste sus posibilidades de forma espontánea.
- ❖ Sin perder de vista su carácter independiente se tiene en cuenta su ejecución, las particularidades del escolar del grado.
- ❖ Favorece la actividad creadora.
- ❖ Favorece los procesos cognoscitivos, la imaginación, la memoria, percepción y la atención.

- ❖ Favorece la capacidad de realizar acciones independientes ya que reacciona por si solo.
- ❖ Crea condiciones para que el escolar desarrolle habilidades y capacidades de manera creadora.
- ❖ Requiere la participación directa y pedagógica de la maestra.
- ❖ Ofrece condiciones para que el escolar utilice sus conocimientos, habilidades y capacidades de manera creadora.
- ❖ Puede hacerse con un grupo o varios grupos de niños.
- ❖ Debe mantener un enlace sustentada con la actividad programada.

Propuestas de actividades

A continuación se presentan las actividades que se implanto en la práctica con la siguiente estructura:

Título

Objetivo.

Métodos.

Procedimientos.

Medios.

Descripción de la actividad.

Actividad 1.

Título: Carretilla.

Objetivo: Desplazarse en carretilla mejorando la resistencia a la fuerza de brazos.

Método: Intervalo intensivo.

Medios: Banderitas y conos.

Procedimiento: Frontal.

Forma organizativa: En parejas.

Canción: La carretilla.

Descripción de la actividad: Los escolar se ubican en dos hileras formando parejas en forma de plancha mientras que el otro lo sujeta por las piernas a la altura de la rodilla apoyándose en la palma de las manos. A la orden del profesor este alumno comienza a desplazarse hacia el compañero que lo lleva haciendo flexión y extensión de los brazos avanzando hacia la zona señalada donde se intercambian a una distancia de 4 m.

Letra de la canción:

Yo camino en carretilla,
No me puedes alcanzar,
Ahora tú haces lo mismo,
Y contento has de estar.

(Se repite)

Alto: Realizan 6 desplazamientos al frente.

Medio: Realizan 4 desplazamientos al frente.

Bajo: Realizan 2 o menos desplazamientos al frente.

Esto se realiza en un tiempo de dos minutos y un descanso de 30 segundos.

En esta actividad se observó como los escolares mejoraron la resistencia a la fuerza de brazos ya que se desplazan con más facilidad mostrando una mejor ejecución del ejercicio e interesados y estimulados por la música, lo que les permitió adquirir nuevos conocimientos sintiéndose muy entusiasmados por la participación en la clase, donde ellos disfrutaron la canción que fue el agrado de todos. En la operación de la comprobación y control se observó que los escolares fueron capaces de realizar el ejercicio a la vez que cantaban a través de repeticiones. Se observaron también cambios tanto en lo afectivo, motivacional y lo cognoscitivo quedando corregido y / o compensado el defecto.

Actividad 2.

Título: Pelea de enanos

Objetivo: Flexionar y semiflexionar las piernas empujando al contrario con las manos mejorando de la resistencia de la fuerza de piernas.

Método: Intervalo Extensivo.

Medios: Marcas o cintas.

Procedimiento: Frontal.

Forma organizativa: Fila (Pareja)

Canción: Como un enanito.

Descripción de la actividad: Se ubican dos alumnos uno frente al otro en forma semiflexionada las piernas en forma de cuclillas con flexión de brazos frente al pecho y palma de las manos abiertas a la orden del profesor comienzan a saltar tratando de empujarse uno al otro, el que lo derribe es el ganador.

Letra de la canción:

Hay dos enanitos que van a pelear,

Hay dos enanitos que van a pelear,
El que más tiempo resista ganará,
El que más tiempo resista ganará.

(Se repite)

Alto: Realizan 6 repeticiones

Medio: Realizan de 3 a 4 repeticiones.

Bajo: Realizan 2 o menos repeticiones.

Esto se realiza en un tiempo de dos minutos y un descanso de 30 segundos.

En esta actividad se observó como los escolares mejoraron la resistencia a la fuerza de piernas, ya que lograron derribar al contrario a la vez que saltaban con ambas piernas mostrando curiosidad, mayor interés y motivados por el ejercicio, después de la orientación que le dio el profesor sobre la actividad a ejecutar, se entusiasmaron por la canción, le llamó mucho la atención por su contenido observándose mayor interés y concentración por lo que le permitió ser un protagonista consciente. Se apreció una ausencia total del estado ansioso y la intranquilidad, lo que se revirtió un mejor comportamiento y mayor comprensión de la actividad.

Actividad 3.

Título: Salto con pelota entre las piernas.

Objetivo: Saltar con piernas flexionadas continuamente sin dejar caer la pelota mejorando la resistencia a la fuerza de piernas.

Método: Intervalo Extensivo.

Medios: Pelotas grandes y medianas.

Procedimiento: Frontal.

Forma organizativa: Hilera.

Canción: El canguro saltador.

Descripción de la actividad: Se forman dos hileras. A la orden del profesor el alumno salta continuamente con una pelota entre las piernas con piernas semiflexionadas y tronco recto desplazándose hacia un objeto que estará situado a 4 m de distancia donde regresará corriendo en línea recta.

Letra de la canción:

Salta el canguro,

Uno, dos y tres,

Aguanta la pelota,

No se puede caer.

(Se repite)

Esto se realiza en un tiempo de dos minutos y un descanso de 30 segundos.

En esta actividad se observó como los escolares mejoraron la fuerza de piernas, ya que logran saltar continuamente sosteniendo una pelota entre las piernas en forma de repetición. Se sintieron muy independientes y la vez muy motivados siguiendo los paso consecutivos que les ordena la canción. Lograron una mejor relajación y concentración mostrando un interés por el aprendizaje de la nueva canción. Todo esto se revirtió por un fluido consciente y ameno durante el proceso de aprendizaje y la adquisición de nuevas canciones y al final fueron capaces de realizar el ejercicio sin distraerse.

Alto: Realizan 6 saltos continuamente sin caerse la pelota.

Medio: Realizan 4 saltos continuos y en ocasiones se les cae la pelota.

Bajo: Realizan 2 o menos saltos y se les cae la pelota rectificando esto ante el señalamiento del profesor..

Actividad 4.

Título: Halar la soga.

Objetivo: Halar la soga mejorando la resistencia de la fuerza de brazos.

Método: Intervalo Extensivo.

Medios: Soga, marca.

Procedimiento: Frontal.

Forma organizativa: En grupo.

Canción: El maja.

Descripción de la actividad: Se forman dos equipos con iguales cantidades de escolares para cada grado con una marca en el medio de la cuerda y en el suelo. A la orden del profesor comienzan a halar, quien pase la marca será derribado.

Letra de la canción:

Unos halan hacia aquí,

Otros halan hacia allá,

Y el que más fuerza tenga,

Será el que más contento estará.

(Se repite)

Alto: Resisten y no se pasan de la marca.

Medio: Resisten y en ocasiones se pasan de la marca.

Bajo: No mantienen ninguna resistencia e inmediatamente pasan la marca.

Esto se realiza en un tiempo de dos minutos y un descanso de 30 segundos.

En esta actividad se observó como los escolares mejoraron la resistencia a la fuerza de brazos en grupo, ya que logran halar con una mayor fuerza derribando a los contrarios. Pudieron manifestar valores de colectivismo, honestidad, honradez, camaradería sintiendo una mejor concentración, estimulación por esta actividad y control arribando a mejores resultados.

2.4 Validación de la propuesta:

Nos proponemos desarrollar una buena práctica educativa utilizando como clave el proceso docente educativo a través de la clase como vía fundamental para trabajar de forma sistemática el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza en la clase de Educación Física en los escolares de tercer grado, lo cual significa establecer los mecanismos necesarios para descubrir, potenciar y desarrollar las capacidades y características de los escolares y reconocer el papel de la escuela, de los profesores de Educación Física y del maestro en todas sus dimensiones utilizando el área como el espacio para el ordenamiento e instrumentación de las acciones.

La aplicación del pre-experimento fue aplicado para la validación de actividades a partir del experimento pedagógico con la concepción de un antes o un después en los escolares que conforman la muestra en tres etapas (**Anexo 8**).

Etapa de diagnóstico: Se tuvo en cuenta la determinación de necesidades, la caracterización general del diagnóstico, la selección de los métodos y técnicas, así como el resultado y revisión de las fuentes bibliográficas.

Etapa de planeación: Incluye la propuesta en práctica, la elaboración de la propuesta de actividades y la preparación de cada actividad, con sus respectivos aseguramientos.

Etapa de implementación y evaluación: Fueron creadas las condiciones, para aplicar la propuesta de actividades de manera que se lograra la transformación en los escolares del estado inicial y el estado final. Evaluación.

El grupo de métodos e instrumentos aplicados permitió realizar una valoración global de la situación que presenta el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza en la clase de Educación Física de los

escolares con Retraso Mental Moderado de acuerdo con la primera etapa del pre-experimento.

Regularidades y necesidades de los instrumentos:

- Los escolares en el nivel de conocimiento y dominio presentan grandes dificultades en todo lo relacionado con el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza en la clase de Educación Física.
- Manifiestan poco interés e implicación en los ejercicios, para superar las dificultades.
- Cumplen con mala calidad los ejercicios propuestos en la selección de los mismos.
- Grandes dificultades en la calidad de los ejercicios combinados con las canciones para cumplir órdenes que se orientan.
- Presentan dificultades para reconocer el entorno en su área y los objetos que lo rodean.
- El limitado conocimiento que poseían los escolares incidió negativamente en los resultados iniciales.

Para la validación de las actividades se compararon los resultados del pre-experimento:

La constatación de los resultados después de la aplicación de las actividades al final del pre-experimento pedagógico se aplicó la prueba pedagógica (prueba de diagnóstico), teniendo en cuenta los indicadores evaluados en el diagnóstico inicial, según los niveles alto, medio y bajo.

Los indicadores según la escala nos permiten evaluar el comportamiento de las actividades y el análisis de los resultados del desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza en la clase de Educación Física en los escolares del tercer grado con diagnóstico de Retraso Mental Moderado que asisten a la Escuela Especial: Protesta de Jarao.

Al finalizar el pre-experimento pedagógico los resultados obtenidos en cada uno de las dimensiones por indicadores definidos se muestra a continuación:

La guía de observación en clases (Anexo 4), donde se visitaron 15 escolares con diagnóstico de Retraso Mental Moderado con el objetivo de constatar el comportamiento durante el desarrollo de la capacidad condicional en clases, ateniendo diferentes aspectos: calidad de los ejercicios, memoria, atención,

percepción y reconocimiento del entorno. La mayoría de los escolares (7) para un 70% presentaban grandes dificultades, en la etapa final mejoraron en un 80% (8) realizando correctamente los ejercicios con una buena coordinación durante los movimientos y desplazamientos con las canciones, por lo que se hizo posible cumplir el tiempo de la ejecución de las actividades y un 30% (3), lo hacen implicándose en los ejercicios, no se observan alteraciones emocionales, donde estuvieron estimulados constantemente, esto se logró a través de la repetición para llevarlos a la reflexión de la necesidad que presentan estos ejercicios para ellos. Un 80% (8) responden positivamente las diferentes voces de mando, logrando una realización correcta de los ejercicios propuestos, un menor por ciento 20%(2) lo realizan, pero todavía deben de responder algunas órdenes principalmente (Anexo 5).

En la entrevista realizada a 5 profesores (Anexo 1) del primer ciclo con el objetivo de conocer como se comporta el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza en la clase de Educación Física durante sus actividades en los escolares con Retraso Mental Moderado en el desarrollo psíquico de ellos para un 100% respondieron que mejoraron las dificultades referente al desarrollo de los ejercicios con la música en estos escolares y específicamente en el dominio y conocimiento, mejorando la coordinación de la ejecución de las tareas con su pensamiento, en el proceso de enseñanza y aprendizaje lo que posibilitó el dominio del contenido a impartir, son estimulados presentando gran interés por las actividades, cuando se les incrementan la complejidad de las tareas tienen buena aceptación, un 80% (8) se implican en las tareas que coinciden con los ejercicios de complejidad y reconocimiento del entorno en su aula mientras que el 20% (2) lo hacen pero todavía les falta coordinación.

En la prueba pedagógica final (Anexo 3) se pudo constatar que de 10 escolares para un 100% en la primera pregunta referente a los ejercicios de brazos un 70% (7) pudieron realizar los ejercicios correctamente, 20%(2) lo realizaron algunas veces, 1 para un 10% se desempeñaron con mala ejecución.

En la segunda referente a los ejercicios de fuerza de tronco, un 80% (8) están altos, 1 para un 10% algunas veces logran asimilar y memorizar los

cocimientos mejorando el nivel de desarrollo de la capacidad condicional y un 10% (1) le falta implicarse mejor en la solución de los ejercicios.

Referente a la fuerza de pierna 90%(9) están altos, teniendo conocimiento y dominio con las voces de mando y 1 para un 10% lo hicieron algunas veces estando mejor ubicados en estas actividades apoyadas en las canciones.

Dimensión: Volitiva. (Anexo 6)

En el indicador: Interés por la actividad que poseen los escolares en el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza en la clase de Educación Física se obtuvo que el 70% (7) de ellos están evaluados de alto, el 20 % (2) de medio y un 10% (1) de bajo. El comportamiento del grupo fue alto en general al estar más del 70% del total evaluado de alto (7). Cualitativamente se pudo constatar que estos escolares tienen dominio de la resistencia a la fuerza.

En el indicador: Voluntad alcanzada por los escolares referente al desarrollo de la capacidad condicional a la resistencia a la fuerza en la clase de Educación Física con las canciones un 80 % (8) fue evaluado de alto y un 20% (2) de medio. El resultado del grupo en este indicador fue alto pues la mayor cantidad de escolares están evaluados mayormente altos (8). Se apreció una superación durante la realización de las actividades, respondiéndose adecuadamente a las diferentes voces de mando.

En consecuencia con lo anterior, el resultado de la Dimensión Volitiva es alto, estando en estos indicadores la mayor cantidad de escolares evaluados de alto. En general se evidenció un aumento positivo en el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza.

Dimensión: Resistencia al cansancio.

En el indicador: Cantidad de repeticiones de las actividades un 60% (6) fue evaluado de alto; un 30 % (3) de medio y un 10% (1) fue evaluado de bajo. Esto pone de manifiesto que no han exteriorizado los escolares hacia la realización de las actividades propuestas.

En el indicador: Tiempo de realización de la actividad con las canciones el 70 % (7) fue evaluado de alto; el 20 % (2) de medio y el 10% (1) de bajo. Aquí se pone de manifiesto que la mayoría de los escolares se involucran en la realización de las actividades de forma consciente, o sea cumplen y se

esfuerzan cuando el profesor les llama la atención y los hace reflexionar al respecto.

De lo anterior se deduce que el resultado de esta Dimensión Resistencia al cansancio es alto; contando el primer indicador con menor cantidad de escolares evaluados de bajo y la segunda de alto lo que evidencia un marcado interés por resolver las actividades que se le propusieron.

Dimensión: Cognitiva.

En el indicador: Flexión y extensión de las articulaciones que intervienen en el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza en la clase de Educación Física un 10% (1) fue evaluado de bajo; un 30% (3) de medio y un 60 % (6) de alto. Este indicador a nivel de grupo fue evaluado de alto pues la mayoría de los escolares no presentaron dificultades ante la posibilidad de llegar a obtener un resultado favorable ante la realización de las actividades.

En el indicador: Rigidez de los músculos un 70% (7) fue evaluado de alto; un 20% (2) de medio y un 10% (1) fue evaluado de bajo. El resultado final del grupo es alto dado que la mayoría de los escolares le dieron cumplimiento a las actividades orientadas ya sea por el dominio de los contenidos evaluados, la comprensión de la necesidad de su realización, con mucho interés personal.

Como resultado de la dimensión Cognitiva también es calificada de alto, siendo el resultado de estos indicadores alto por la cantidad de evaluados. En general los escolares mantienen una actitud positiva hacia la solución de las actividades propuestas con las canciones y de su realización que los lleva a implicarlos en el cumplimiento de lo orientado.

Al evaluar la **variable dependiente** (Anexo 7) se comprobó que en el mejoramiento para el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza, existió un salto significativo, en el grupo hay 7 escolares evaluados de alto para un 70% y solo se evalúan de medios (2) que representan el 20%, mientras que un 10%(1) obtienen categoría de bajo.

Se pudo corroborar por la autora de esta investigación que los resultados ascendieron, existiendo un descenso en los niveles medio y bajos por lo que se pudo constatar que todas estas actividades fueron desarrolladas a través de la vía fundamental para lograr dichos resultados en la clase con las canciones.

Comparando los cambios producidos durante la implementación de las actividades con las canciones en correspondencia con los análisis realizados

sobre el comportamiento de los indicadores y niveles que fueron establecidos en la comparación entre la constatación inicial, y la final, se comprobó el movimiento del diagnóstico de forma positiva en todos los alumnos de la muestra luego de la aplicación de las actividades.

La propuesta de actividades no sólo constituye una vía para que los profesores de Educación Física puedan mejorar el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza apoyados en canciones para escolares de tercer grado con Retraso Mental Moderado, sino que propicia la adquisición de nuevos conocimientos sobre la Cultura Física General, teniendo en cuenta la importancia que reviste la estimulación a través de las canciones como uno de los factores principales en la formación, desarrollo multifacético del escolar, de la personalidad para la corrección y / o compensación de los mismos además favorece la formación de los procesos cognoscitivos y facilita las relaciones entre ellos y el resto de las personas que los rodean, también contribuye a la formación de normas fundamentales teniendo en cuenta las limitaciones físicas que presentan estos escolares.

CONCLUSIONES

Como resultado de la investigación, a través de la cual se penetró en el campo declarado se arriba a las siguientes conclusiones:

- El estudio y análisis de diferentes fuentes de consulta permitió determinar los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza en la clase de Educación Física, apoyado en Vigostky.
- Las clases de Educación Física con los escolares de Tercer Grado se comportaron de acuerdo al diagnóstico inicial, con algunas insuficiencias como son: flexiones y extensiones de brazos y piernas, rigidez en los músculos, la falta de coordinación de los movimientos; demostrando deficiencia en los ejercicios así como la ausencia de una estimulación adecuada dada las características de estos escolares.
- Las canciones propuestas se caracterizan por ser orientadoras, con lenguaje claro, sencillas, infantiles, asequibles, se elaboraron a partir del diagnóstico de los escolares Retraso Mental Moderado.
- Las propuestas de las canciones aplicadas mediante un pre-experimento pedagógico permitieron valorar la efectividad de las mismas a partir de la significativa diferencia entre el diagnóstico inicial y final, al obtener resultados superiores al mejorar el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza en escolares de Tercer Grado con Retraso Mental Moderado.

RECOMENDACIONES

Proponer la aplicación de los ejercicios combinados con las canciones para mejorar el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza en la clase de Educación Física, para escolares de tercer grado con Retraso Mental Moderado, en otras escuelas donde se proyecte la problemática abordada en esta investigación teniendo en cuenta los resultados favorables que se han obtenidos.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

- Addine Fernández, F. (2002). Compendio de pedagogía. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Addine Fernández, F. (2004). Didáctica Teoría y Práctica. L Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Alomá Batte, A. (1994). Temario de Educación Física I. Barcelona: Editorial INDE-Publicaciones.
- Ariel Ruiz Aguilera (1981). Gimnasia Básica. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Bara, A. (1975). La expresión corporal del cuerpo. Buenos Aires: Editorial Busqueer.
- Batlle, L. R. (1994). Investigo y aprendo. Pensamiento lógico. Bogotá: Editorial CEPE.
- Bell Rodríguez, R. (2002). Convocados por la diversidad: Editorial Pueblo y Educación.
- Bell Rodríguez, R. (1997). Educación especial, razones, visión actual y desafío: Editorial Pueblo y Educación.
- Bécquer Díaz, G (1998). La educación de los movimientos: Editorial Pueblo y Educación.
- Carballo, R. (1987). La proyectiva de la Educación Física y su importancia. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Castro Ruz, F. (1948). La educación para la educación. La Habana: Editorial política.
- Castro Ruz, F. (2006). Fidel y el deporte. La Habana: Editorial Política.
- Creatty B, L. (1990). Desarrollo perceptual y motor en los niños. Barcelona: Editorial Paidós.
- Canovas Fabulo, L.(1997). Para la vida. Los niños y sus derechos. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Cortez, L.R. (1982). Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Combarieu, J. (1944): La música sus leyes y su evolución. Editorial CRONOS. Buenos aires.
- Consejo Trejo, C. (2004). La psicomotricidad y educación psicomotriz en la

Educación Preescolar. La Habana: Editorial política y educación.

Constitución de la República de Cuba. (1992). deporte derecho del pueblo.
La Habana: Editorial política.

Dietriti, H.(1993).Teoría del entrenamiento deportivo. La Habana: Editorial Científica Técnica.

Estévez Cuelell, M. (2000).La investigación científico en la Educación Física: Editorial deporte.

Fernández, J, C.(1994).Conferencia mundial sobre necesidades especiales. España: Editorial ABN.

Fernández Nieve, Y. (2007). Prevenciones de las necesidades Educativas Especiales. La Habana: Editorial política educacional.

Fernández Garcías, J, C. (2006). Teoría y práctica sobre organización y localización espacial. España: Editorial Universidad de Málaga.

Fortaza de La Rosa, Armando. (1984). Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. Ciudad de La Habana. Editorial Científico Técnico.

Garcías Alvarez, A, M.(1985). Metodología de la enseñanza de la Educación Física I: La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Gómez Gutiérrez, L.(1997). La educación en Cuba y la atención a los niños con necesidades especiales. II Congreso Iberoamericano. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Hemsey de Gainza V. (1995): La Iniciación Musical del Niño. Edición Revolucionaria. La Habana.

Hernández Corvo, R.(1967). Morfología funcional deportiva. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Herrera, L, F. (1990). Selección de lecturas sobre RDP. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

HIPLTTP:/ WWW.ej deporte; con/revista digital/buenos aires/año g. n-59 2003.

HIPLTTP:/ WWW, tribuna, cubasi, cu / email.

HIPLTTP:/ WWW.EF Deportes. Com/No 30 Febrero 2000. Iniciación a los deportes de aventuras para discapacitados.

HIPLTTP:/ WWW.La Fac..com.

HIPLTTP://portal. Perueduca.ed.pi/basicaespecial/ artículo 07-15-11-05.htm.

- Le Boulch, A . (1972) . La educación por el movimiento en la edad escolar .
Buenos Aires : Editorial Paidó .
- Leontiev , A : N (1982) . Actividad comunicación personalidad . La Habana:
Editorial Pueblo y Educación.
- Linares , P. (1989) . Expresión Corporal y desarrollo Psicomotor . Málaga :
Editorial junta de Andalucía.
- López Alfonso , J . (2004) . Sociología del deporte. La Habana: Editorial
Deporte.
- López Machin , R . (2000) . Educación de alumnos con necesidades
educativas especiales. Fundamentos y Actualidades . La Habana :
Editorial Pueblo y Educación.
- López Rodríguez , A . (1985) . Metodología de la enseñanza de la
Educación física. La Habana : Editorial Pueblo y Educación.
- López Rodríguez , A . (1985) Metodología de la enseñanza de la Educación
Física tomo II . La Habana : Editorial Pueblo y Educación.
- López Rodríguez , A . (2006) . El proceso de enseñanza y aprendizaje en la
Educación Física. La Habana : Editorial Pueblo y Educación.
- LT encuentro mundial de educación especial por un mundo de amor y
esperanza. (1988) . La Habana Editorial Política. Colectivo de autores.
- Musical V.S (1987) . Edades tempranas. La Habana : Editorial Pueblo y
Educación.
- Ministerio de Educación . (2005) . Maestría en Ciencias de la Educación
IPLAC . Disco Compacto . La Habana : Editorial Pueblo y Educación.
- Osolin, N, G,. (1988). Sistema Contemporáneo del Entrenamiento
Deportivo, Ciudad de La Habana. Editorial Científica Técnico.
- Peaget , J. (1972) : Psicología y Epistemología . EUCE : Editorial Argentina.
- Peaget, J. (1948) . Psicología y Pedagogía : Editorial Argentina.
- Peaget , J. (1974) . Seis estudios de Psicología : editorial Argentina .
- Portu Estrada C. (1985): La importancia del canto coral en la educación.
Revista educación 58: 89-95.
- Ramos Díaz , C. (2000) . Escuela Internacional de Educación Física y
Deportes . La Habana : Editorial Pueblo y educación .
- Ranzola , R , A . (1995) . Manual para el deporte de iniciación y desarrollo .
La Habana : Instituto Nacional de Deportes .

- Rodríguez Rivero A . (2007) . Tabloide de la Maestría: Editorial Pueblo y Educación.
- Rodríguez Verdura , H . (2004 – 2005) . Pruebas para el desarrollo de las capacidades condicionales : Editorial Pueblo y Educación .
- Rodríguez Verdura , H . (2001 – 2002).Comportamiento del nivel de conocimiento de los entrenadores acerca de las capacidades condicionales: Editorial Pueblo y Educación.
- Ruiz Aguilera , A . (1985) . Metodología de la Enseñanza de la Educación Física Tomo I – II . La Habana : Editorial Pueblo y Educación.
- Sánchez, Paula y Xiomara Morales (2003): Educación Musical y Expresión Corporal. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana.
- Valdez casal , U . (1998) . Introducción a la investigación científica aplicada a la Educación Física. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Valdivia Pairol Gladis E . (1987) . Teoría de la Educación . La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Vigotsky , L , S . (1989) . *Obras Completas Tomo V* . La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Vigotsky , L , S . (1989) . Obras completas de fundamentos de defectología . La Habana : Editorial Pueblo y Educación.
- W.AA. (1992) . *Diccionario de las ciencias del deporte* , Málaga . Editorial junta de Andalucía.
- WWW – educ. Madrigal . Orga / Web /Cp . Marques . Getafe/ Web , E Física. HT . M – 59K (2003).
- WWW . pipo club . com.
- WWW . pipo club . com ./ Español/
- Yesse, John. Fisiología de la Fuerza, la Resistencia y la Flexibilidad, en: Westling Physical Conditioning Enciclopedia,

Anexo 1

Entrevista

En la entrevista a los 5 profesores del primer ciclo sobre el tema del mejoramiento al desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza, con el objetivo de conocer cómo se comporta esta durante sus actividades en los escolares con Retraso Mental Moderado.

Compañero profesor:

A continuación les ponemos una serie de interrogantes las cuales solicitamos que responda con la mayor sinceridad posible, tenga en cuenta que de los resultados de esta depende la calidad de las posibles formas de superación dirigidas a profundizar los aspectos más significativos que poseen los escolares objetos de muestra.

Dentro de su programa de estudio responda:

1. ¿Cómo se encuentran los escolares en el desarrollo del conocimiento y dominio de la capacidad condicional resistencia a la fuerza en las actividades docentes?
2. ¿Cómo se manifiestan ante la estimulación e implicación en las diferentes actividades?
3. ¿Estos escolares son capaces de trabajar por si solos ante actividades simples o complejas?

Anexo 2

Guía para la revisión de documentos.

Revisión del expediente pedagógico y clínico de los escolares con diagnóstico de Retraso Mental Moderado de tercer grado de la Escuela Especial: Protesta de Jarao.

Objetivo: Constatar cómo se valora el comportamiento del estado inicial del mejoramiento al desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza de los escolares, en el reconocimiento del entorno, conducta y a los procesos cognoscitivos.

- a) Calidad de la actividad en función de la resistencia a la fuerza de grados precedentes.
- b) Nivel de representación del entorno en función de lo que le rodea teniendo en cuenta el medio en que vive y el lugar en que está ubicado la escuela.
- c) Dificultades en la atención, percepción, memoria, pensamiento, olvidan con gran facilidad, no logran su concentración demoran mucho en estimularse.
- d) La conducta que presentan es inadecuadas lo que le imposibilita el proceso de enseñanza – aprendizaje.
- e) Despertar el interés por las actividades en la clase de Educación Física.

Anexo 3

Prueba Pedagógica

Objetivo: Constatar el estado inicial y final del comportamiento del desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza en escolares de tercer grado de la Escuela Especial: Protesta de Jarao en los diferentes aspecto.

- a) ¿Cómo se comporta la fuerza de brazos en los desplazamientos durante la realización de las actividades?
- b) ¿Cómo se comportan los escolares ante la ejecución de las actividades de fuerza de tronco?
- c) ¿Cómo es la coordinación de los movimientos en las actividades en la fuerza de pierna?
- d) ¿Cómo es la actitud del escolar ante las actividades?

Anexo 4

Guía de observación en clases.

Objetivo: Constatar el comportamiento del desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza respecto a los escolares de tercer grado, durante el desarrollo de la clase de Educación Física, con Retraso Mental Moderado.

- a) Presentan grandes dificultades porque se distraen con gran facilidad en el área con una pobre coordinación durante los movimientos y desplazamientos con poco dominio en la resistencia a la fuerza.
- b) Nivel de representación de entorno que representan los escolares en el área donde realizan sus clases relacionados con la resistencia a la fuerza.
- c) Falta implicación en los ejercicios, se observa las grandes alteraciones emocionales que presentan por lo que se hace necesario alternativas o vías para estimularlos constantemente a través de la repetición.
- d) Reflexionar ante las dificultades que presentan las actividades donde los alumnos responden a las voces de mando del profesor.

ANEXO 5

Resultados de la observación

Inicial	Escolares	%
Alta		
Media	3	30%
Baja	7	70%

Final	Escolares	%
Alta	8	80%
Media	2	20%
Baja		

ANEXO 6

Resultados de las dimensiones Volitiva, Resistencia al cansancio y Cognitiva.

Volitiva

Escala Antes

INDICADOR 1		
Nivel	Escolar	%
Alto	1	10%
Medio	3	30%
Bajo	6	60%

INDICADOR 2		
Nivel	Escolar	%
Alto	1	10%
Medio	3	30%
Bajo	6	60%

Escala Después

INDICADOR 1		
Nivel	Escolar	%
Alto	8	80%
Medio	2	20%
Bajo		

INDICADOR 2		
Nivel	Escolar	%
Alto	8	80%
Medio	2	20%
Bajo		

Resistencia al Cansancio

Escala Antes

INDICADOR 1		
Nivel	Escolar	%
Alto	1	10%
Medio	3	30%
Bajo	6	60%

INDICADOR 2		
Nivel	Escolar	%
Alto	1	10%
Medio	3	30%
Bajo	6	60%

Escala Después

INDICADOR 1		
Nivel	Escolar	%
Alto	6	60%
Medio	3	30%
Bajo	1	10%

INDICADOR 2		
Nivel	Escolar	%
Alto	7	70%
Medio	2	20%
Bajo	1	10%

Cognitiva
Escala Antes

INDICADOR 1		
Nivel	Escolar	%
Alto	1	10%
Medio	4	40%
Bajo	5	50%

INDICADOR 2		
Nivel	Escolar	%
Alto	1	10%
Medio	2	20%
Bajo	7	70%

Escala Después

INDICADOR 1		
Nivel	Escolar	%
Alto	6	60%
Medio	3	30%
Bajo	1	10%

INDICADOR 2		
Nivel	Escolar	%
Alto	7	70%
Medio	2	20%
Bajo	1	10%

ANEXO 7

Estado comparativo de la variables dependientes inicial y final.

Estado Inicial		
Inicial	Escolares	%
Alto	1	10%
Medio	3	30%
Bajo	6	60%

Estado Final		
Final	Escolares	%
Alto	7	70%
Medio	2	20%
Bajo	1	10%

Anexo 8

Gráfico de la modelación. Etapas.

Título:
Influencia del canto en el mejoramiento de la capacidad física resistencia a la fuerza en escolares de tercer grado con Retraso Mental Moderado
Objetivo:
Aplicar canciones en las clases de Educación Física que permitan mejorar el desarrollo de la capacidad condicional resistencia a la fuerza en escolares de tercer grado con Retraso Mental Moderado de la Escuela Especial: "Protesta de Jarao" del municipio de Sancti – Spíritus.

