

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS
CAPITÁN “SILVERIO BLANCO NÚÑEZ”
SANCTI SPÍRITUS**

FACULTAD DE EDUCACIÓN INFANTIL
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN PRIMARIA



**ACTIVIDADES PARA ELEVAR LA CAPACIDAD DE RENDIMIENTO FÍSICO EN LOS
ALUMNOS DE SEGUNDO GRADO.**

**TESIS EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MÁSTER EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENCIÓN EDUCACIÓN PRIMARIA**

Lic. Caridad Ulacia Barrizonte

Trinidad 2010

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS

CAPITÁN “SILVERIO BLANCO NÚÑEZ”

SANCTI SPÍRITUS

FACULTAD DE EDUCACIÓN INFANTIL

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN PRIMARIA



**ACTIVIDADES PARA ELEVAR LA CAPACIDAD DE RENDIMIENTO FÍSICO EN LOS
ALUMNOS DE SEGUNDO GRADO.**

**TESIS EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MÁSTER EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENCIÓN EDUCACIÓN PRIMARIA**

AUTOR: Lic. Caridad Ulacia Barrizonte

TUTOR: MSc. Julio Tanquero Cárdenas

Trinidad 2010

SÍNTESIS

A la escuela corresponde lograr la formación integral de las nuevas generaciones, toda vez que ejerce una influencia decisiva sobre el desarrollo del ser humano a lo largo de toda su vida; para lo cual se necesita reconocer la importancia clave de la Educación Física. En el quehacer diario se constató la necesidad de elevar la capacidad de Rendimiento Físico en los alumnos de segundo grado en este sentido. En el presente trabajo se aplican actividades para elevar la capacidad de Rendimiento Físico a través de la clase de Educación Física en los alumnos de segundo grado de la escuela primaria Antonio Maceo Grajales. Se emplearon métodos teóricos, empíricos y estadísticos matemáticos que facilitaron la constatación de los resultados y medir la efectividad de las actividades diseñadas, para dar solución al problema detectado en la práctica pedagógica. La aplicación de las actividades permitió elevar el nivel de la capacidad de Rendimiento Físico de los alumnos de la muestra. Por lo que se recomienda generalizar los resultados de las actividades al resto de los grados de la escuela, a partir del diagnóstico que se tenga de los alumnos.

PENSAMIENTO:

“TODO NUESTRO PUEBLO RECIBE LOS SERVICIOS DE NUESTROS PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES”

(FIDEL CASTRO RUZ, 1964).



DEDICATORIA:

- A la Revolución por dar la oportunidad para la formación de profesionales que engrandezcan la obra del socialismo.
- A mi Tutor por su entrega incondicional.
- A toda la familia en especial a mis hijos que me han iluminado el camino correcto para seguir adelante.
- A todos mis compañeros que de una forma u otra me han ayudado.

AGRADECIMIENTOS:

- A mi tutor, MSc. Luis Estanislao Jiménez Zúñiga, por su gran colaboración y enseñanza.
- A mi familia, y en especial a mi esposo y a mi hijos, por todo el apoyo que me han brindado.
- A todos mis compañeros y amigos.

ÍNDICE.

Contenidos.	Pág
Introducción.	1
CAPÍTULO I: CONSIDERACIONES TEÓRICAS Y METODOLÓGICAS EN TORNO AL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESCUELA PRIMARIA Y EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD DEL RENDIMIENTO FÍSICO EN LOS ALUMNOS DE SEGUNDO GRADO.	10
Epígrafe.1.1 El proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en la escuela primaria.	10
Epígrafe 1.2 Conceptualización y caracterización del Rendimiento Físico.	13
Epígrafe 1.3 Las capacidades físicas dentro del proceso de la Educación Física.	17
Epígrafe 1.4 Caracterización de las carreras, los saltos y los lanzamientos dentro del proceso de la Educación Física.	22
Epígrafe 1.5 Acerca de la caracterización psico-pedagógica de los alumnos de segundo grado de la Enseñanza Primaria.	30
CAPÍTULO II: ACTIVIDADES PARA ELEVAR LA CAPACIDAD DE RENDIMIENTO FÍSICO EN LOS ALUMNOS DE SEGUNDO GRADO DE LA ESCUELA PRIMARIA ANTONIO MACEO DE CARACUSEY. RESULTADOS.	33
Epígrafe 2.1 Constatación del estado inicial del problema.	33
Epígrafe 2.2. Fundamentación de las actividades.	40
Epígrafe 2.3 Concepción de las actividades.	50
Epígrafe2.4 Fase experimental y constatación final.	61
2.4.1 Fase experimental.	61
2.4.2 Constatación final.	66
Conclusiones.	73
Recomendaciones.	74
Bibliografía	75
Anexos	

Introducción

La época actual caracterizada por la ampliación de la brecha entre los países desarrollados y los subdesarrollados, provoca cada día mayor desigualdad, insalubridad y sobre todo altos índices de analfabetismo; impidiendo ello que la mayoría de los países puedan desarrollar políticas sustentables en torno a los procesos educativos, así como el desarrollo de programas que desde las edades escolares permitan brindar atención a los movimientos deportivos desde los centros educacionales. En América Latina y el Caribe lo anterior adquiere mayor significado dada la necesidad de cobrar el espacio adecuado para desplegar iniciativas creadoras en función de que las nuevas generaciones de deportistas se desarrollen integralmente y puedan hacer frente al trágico mundo del deporte profesional.

Al igual que las demás asignaturas del plan de estudio, la Educación Física está encaminada al cumplimiento de tres funciones fundamentales: la instructiva, educativa y la de desarrollo, las que están dirigidas a lograr la asimilación de los conocimientos y habilidades en el proceso de enseñanza aprendizaje, las habilidades motrices básicas y deportivas y en cierta medida al desarrollo de las capacidades físicas; además, están dirigidas a la formación objetiva de convicciones, actitudes, cualidades morales y del carácter, que conduzcan a la aparición de cambios cuantitativos y cualitativos que desarrollen en los alumnos un Rendimiento Físico aceptable que le propicie la participación en diferentes eventos deportivos, siendo ello posible mediante la práctica sistemática de la actividad física.

En este sentido es importante considerar que la actividad física en la escuela primaria tiene como finalidad contribuir al perfeccionamiento de los alumnos mediante actividades físicas que les permitan conducirse de manera activa y conscientemente en la construcción de la sociedad socialista, plenos de salud y con un desarrollo multilateral de sus cualidades y habilidades físicas y deportivas. Es entonces el proceso educativo el medio fundamental donde el profesor de Educación Física debe emplear acciones creativas que permitan la participación de todos los alumnos en las actividades de la clase de acuerdo a sus potencialidades, prestándole especial atención a la elevación del Rendimiento Físico desde la

Educación Primaria como vía para el logro futuro de resultados deportivos satisfactorios.

Por tanto corresponde a la escuela lograr la formación integral de las nuevas generaciones, toda vez que ejerce una influencia decisiva sobre el desarrollo del ser humano a lo largo de toda su vida; para lo cual se necesita reconocer la importancia clave de la Educación Física, por la amplia y efectiva influencia que ejerce en los resultados del **Rendimiento Físico**, correspondiéndole a esta desarrollar un papel significativo para enfrentar los bajos rendimientos que alcanzan los alumnos es este elemento del proceso docente educativo, que refiere la realización de ejercicios físicos y la participación en juegos, en los que los alumnos muestran el desarrollo alcanzado en las habilidades motrices básicas.

La revisión bibliográfica muestra importantes investigaciones, entre ellas se destacan las que han dado tratamiento a la participación de los alumnos y al perfeccionamiento de los métodos de trabajo para lograr resultados satisfactorios en el Rendimiento Físico y la participación activa en las clases: (Bosco C.1994), (Cortegaza 1977), (Castillo 2003), (Valdés y otros.2004), (Figueroa y otros.2005), (Hernández y Díaz 2005), (Reinoso 2005), (Álvarez y Sánchez 2005), (Domínguez 2008), (Palomino 2008), (Moreno 2008), (Hernández 2008).

Los investigadores citados anteriormente han demostrado que a pesar de los logros obtenidos en cuanto a la temática del Rendimiento Físico teniendo en cuenta con la incorporación de la Educación Física en el currículo de la escuela cubana, aún se presentan dificultades en el desarrollo de la capacidad de Rendimiento Físico como resultado del dominio de las habilidades motrices básicas y del logro de las capacidades físicas que posibilitan a los alumnos la realización de ejercicios físicos y la participación en diferentes juegos que se realizan durante las clases de Educación Física del primer ciclo de la Enseñanza Primaria.

Es preciso entonces dar tratamiento al tema del desarrollo de la capacidad de Rendimiento Físico como resultado del dominio de las habilidades motrices básicas y del logro de las capacidades físicas, como una necesidad educativa, una línea del Ministerio de Educación que está presente en el Nuevo Modelo de la Escuela Primaria actual, la que juega un papel importante en este proceso con los alumnos

del primer ciclo, por ser la etapa en que se crean las bases del desarrollo del individuo, instrumentando además de las actividades de Educación Física los ejercicios físicos que pueden realizarse en el tiempo libre, como beneficio individual y colectivo.

Basado en estas reflexiones en la práctica pedagógica, de acuerdo a las vivencias y al desempeño profesional de la autora de este trabajo como profesora de Educación Física en la escuela primaria "Antonio Maceo Grajales", de Caracusey, ha podido constatar que existen dificultades en los alumnos de segundo grado en el desarrollo de la capacidad de Rendimiento Físico como resultado de la falta de dominio de las habilidades motrices básicas y del logro de las capacidades físicas que responden a los objetivos curriculares de la asignatura de Educación Física para este grado.

La interacción directa con las actividades que desarrollan estos alumnos a través de las competencias, festivales deportivo recreativos, Tabla Gimnástica, la observación durante las clases de Educación Física y los señalamientos que se han realizado en las diferentes visitas realizadas por la estructura del centro y el municipio, permitieron identificar las dificultades que a continuación relacionamos, las cuales responden a los objetivos a lograr en la asignatura antes mencionada para este grado:

- Insuficiente conocimiento de los pasos a seguir para realizar los diferentes ejercicios del grado.
- Durante la carrera de 30m disminuyen la velocidad antes de llegar a la meta y no la realizan con apoyo de la parte delantera de los pies.
- Durante la carrera continua no demuestran un desarrollo de la resistencia, pues no cumplen con el tiempo estipulado para la edad y el grado.
- En la realización de los saltos variados, de longitud y de altura no alcanzan las marcas establecidas para el grado.
- Los lanzamientos que realizan con ambas manos alternadamente no alcanzan la distancia indicada, además les falta precisión.
- Existe falta de equilibrio en el lugar y con desplazamiento.
- A pesar de la alegría que genera la realización de actividades deportivas en la mayoría de los casos los alumnos no se esfuerzan, ni demuestran satisfacción al realizar ejercicios físicos.

Las consideraciones referidas con anterioridad propiciaron el planteamiento del **problema científico**: ¿Cómo contribuir a elevar la capacidad de Rendimiento Físico a través de la clase de Educación Física en los alumnos de segundo grado de la Escuela Primaria Antonio Maceo Grajales?

En la investigación se define como **objeto de investigación** el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física y el **campo de acción** el Rendimiento Físico de los alumnos de segundo grado de la Escuela Primaria Antonio Maceo Grajales.

El análisis del problema científico a resolver y la precisión del objeto de estudio condujeron a la formulación del **objetivo** de la investigación: Aplicar actividades para elevar la capacidad de Rendimiento Físico a través de la clase de Educación Física en los alumnos de segundo grado de la Escuela Primaria “Antonio Maceo Grajales”.

Para dar cumplimiento al objetivo en la práctica se formularon las siguientes **preguntas científicas**:

1. ¿Cuáles son los presupuestos teóricos y metodológicos que fundamentan el proceso de enseñanza y aprendizaje de la Educación Física y el Rendimiento Físico de los alumnos de segundo grado de la Escuela Primaria?
2. ¿Cuál es el estado actual que presenta la capacidad de Rendimiento Físico en los alumnos de segundo grado de la Escuela Primaria Antonio Maceo Grajales?
3. ¿Cuáles son los aspectos estructurales que conforman las Actividades para elevar la capacidad de Rendimiento Físico a través de la clase de Educación Física en los alumnos de segundo grado de la Escuela Primaria Antonio Maceo Grajales?
4. ¿Cómo contribuyen las Actividades a la elevación de la capacidad de Rendimiento Físico a través de la clase de Educación Física en los alumnos de segundo grado de la Escuela Primaria Antonio Maceo Grajales?

Las **tareas científicas** que orientaron la investigación para la búsqueda de solución al problema científico declarado, son las siguientes:

1. Determinación de los presupuestos teóricos y metodológicos que fundamentan el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física y el Rendimiento Físico de los alumnos de segundo grado de la Escuela Primaria.
2. Determinación del estado actual que presenta la capacidad de Rendimiento Físico a través de la clase de Educación Física en los alumnos de segundo grado de la Escuela Primaria Antonio Maceo Grajales.
3. Diseño de las Actividades para elevar la capacidad de Rendimiento Físico a través de la clase de Educación Física en los alumnos de segundo grado de la Escuela Primaria Antonio Maceo Grajales, en correspondencia con el análisis teórico efectuado y los resultados del diagnóstico realizado.
4. Validación en la práctica de la efectividad de las Actividades para elevar la capacidad de Rendimiento Físico a través de la clase de Educación Física en los alumnos de segundo grado de la Escuela Primaria Antonio Maceo Grajales.

La complejidad del objeto de estudio conlleva a la utilización de diversos métodos de la investigación científica, teniendo como base el método Histórico Dialéctico Materialista con el propósito de explicar la realidad educativa y posibilitar la búsqueda de la solución al problema declarado:

De nivel teórico:

Histórico y lógico: Se empleó en el tratamiento científico relacionado con el problema de investigación, se utilizó desde el inicio de la misma para el estudio de la trayectoria histórica del Rendimiento Físico, estando presente en el estudio de las teorías psicológicas y pedagógicas, las trayectorias completas de estas y como lo expresan los autores además de su condicionamiento en correspondencia con las condiciones histórico-concretas en que ha transcurrido la investigación.

Analítico-Sintético: Permitió la sistematización de los fundamentos teóricos acerca de la elevación de la capacidad de Rendimiento Físico en general permitiendo separar lo esencial de lo no esencial, en cuanto al desempeño de los alumnos de segundo grado en las clases de Educación Física así como la valoración de la información derivada del estudio de los documentos y de la aplicación de los diferentes instrumentos.

Inductivo-Deductivo: Se empleó durante todo el proceso de investigación, a partir de la información de casos particulares, la búsqueda de la información para inferir lo que está pasando y de ahí pasar a proposiciones más generales, llegando a conclusiones de los aspectos que caracterizaron a la muestra seleccionada después de aplicada la vía de solución que permitan la actuación eficiente de los alumnos de segundo grado de acuerdo a sus posibilidades reales.

De nivel Empírico:

Análisis documental: Utilizado en la etapa inicial de la investigación para el análisis de la información contenida en los documentos rectores como: Programas y Orientaciones Metodológicas de la asignatura Educación Física de 2do grado de la enseñanza primaria, así como el séptimo Seminario Nacional para Educadores.

Observación científica: se utilizó en el diagnóstico inicial y de seguimiento para la recogida de la información acerca del objeto de estudio en el momento en que sucede (directa) y ver como se eleva la capacidad de Rendimiento Físico de los alumnos de segundo grado en las clases de Educación Física.

Experimento pedagógico, (pre-experimento): Se utilizó en el diagnóstico de seguimiento para provocar un cambio en la capacidad de Rendimiento Físico de los alumnos de segundo grado en las clases de Educación Física, como resultado de la aplicación de las Actividades. Se emplea en sus tres etapas: diagnóstico, ejecución y constatación final. El diagnóstico con la aplicación de instrumentos para conocer las causas del problema; la ejecución para introducir la vía de solución, medirla y evaluar los resultados que se alcanzan; y la constatación final para la comprobación de la efectividad en la solución del problema científico.

Prueba Pedagógica: se utilizó en el diagnóstico inicial para diagnosticar el estado de la capacidad de Rendimiento Físico de los alumnos de segundo grado. También se utilizó en el diagnóstico final para constatar los cambios producidos con la aplicación de las Actividades y comparar los resultados con la prueba inicial.

Métodos Matemáticos y Estadísticos:

Cálculo porcentual: Se emplea como elemento básico para el análisis de los resultados obtenidos empíricamente, para constatar los resultados del diagnóstico inicial, parcial y en la constatación del diagnóstico final una vez aplicadas las

Actividades, organizando la información en tablas y gráficos para el análisis, comparación y valoración de los resultados obtenidos.

Población y muestra

En este trabajo la población y la muestra coinciden, estando constituida por los 17 alumnos de segundo grado de la Escuela Primaria: "Antonio Maceo Grajales", de Caracusey, seleccionada bajo el criterio intencional, los mismos asisten puntual y sistemáticamente a las clases de Educación Física, usan correctamente el vestuario deportivo, se muestran motivados durante el desarrollo de las clases, asisten en el horario libre a la práctica del deporte para todos, sus edades oscilan entre los 7 y 7.9 años de edad, los resultados evaluativos de esta asignatura se expresa en que 2 están evaluados de MB, 10 evaluados de B y 7 de R, a pesar de estos resultados presentan dificultades en el desarrollo de la capacidad de Rendimiento Físico teniendo en cuenta los objetivos curriculares de este grado.

Se declaran como variables:

Variable independiente: Actividades.

Conceptualización: se parte del criterio de que las actividades presuponen un conjunto de elementos estrechamente relacionados, que se elaboran con un carácter continuo, sujetas a un ordenamiento lógico y jerárquico que asegura entre sus componentes la interdependencia que vincula a cada uno, con los restantes (Colectivo de autores, 1998:7) que pueden contribuir a la elevación del nivel de desarrollo de la capacidad de Rendimiento Físico con el trabajo armónico de las habilidades motrices básicas y de las capacidades físicas a través de la clase de Educación Física.

Variable Dependiente: Elevación de la capacidad de Rendimiento Físico a través de la clase de Educación Física en los alumnos de segundo grado de la Escuela Primaria Antonio Maceo Grajales.

Es el nivel alcanzado en el dominio teórico y práctico en cuanto a: que los alumnos de segundo grado realicen la carrera corta de 30m con la parte delantera de los pies, en la carrera continua demuestren desarrollo de la resistencia cumpliendo con el tiempo estipulado para su edad y grado, realicen con calidad los saltos de longitud y de altura cumpliendo con las marcas establecidas para el grado, que los

lanzamientos los realicen con ambas manos alternadamente, cumpliendo con la distancia indicada y la precisión, que logren el equilibrio en el lugar y con desplazamiento y que en la realización de las actividades deportivas se esfuercen demostrando satisfacción.

En esta investigación se hizo necesario **definir los siguientes términos:**

Rendimiento Físico. Se parte del criterio que refiere, "...representa un estado satisfactorio de desarrollo de las capacidades y las habilidades motrices del individuo, en correspondencia con su edad, sexo, talla y peso; donde las capacidades y habilidades motrices se interrelacionan con otras capacidades (morales e intelectuales), así como con modos de conducta que posibilitan al individuo el satisfacer exitosamente, determinadas exigencias individuales y sociales (laborales, militares, deportivas, recreativas). (Ruiz A., 1988:16).La autora considera que es el desarrollo alcanzado como una consecuencia de la práctica sistemática, organizada y pedagógicamente dirigida y que refleja el resultado de una correcta aplicación del Programa de Educación Física.

Operacionalización de la variable dependiente:

Dimensión 1- Conocimiento

Indicadores:

1.1-Conocimiento de los pasos a seguir para realizar los ejercicios del grado.

Dimensión 2- Rendimiento Físico

Indicadores:

2.1- Ejecución de la carrera de 30m con apoyo de la parte delantera de los pies.

2.2- Ejecución de la carrera continúa durante un tiempo determinado.

2.3-Ejecución de saltos de longitud y altura con carrera de impulso.

2.4-Ejecución de lanzamientos de pelotas u objetos ligeros a distancia, en diferentes direcciones y con precisión, hacia objetos situados a corta distancia.

2.5-Mantener el equilibrio en el lugar y con desplazamiento.

Dimensión 3- Actitudinal

Indicadores:

3.1- Mostrar disposición y satisfacción al realizar las actividades físicas.

La escala evaluativa para medir estos indicadores se encuentra en el anexo 1.

Importancia: Consiste en la aplicación de las Actividades encaminadas a dar atención a alumnos de segundo grado con vistas a elevar su Rendimiento Físico para que el movimiento deportivo crezca en la escuela, además de que se busca la adopción por parte de los alumnos de conductas adecuadas propias del ejemplo emanado de nuestros deportista.

Novedad: Radica en la creación de actividades para propiciar la atención de los alumnos de segundo grado a partir de sus diferencias individuales en las clases de Educación Física, cuestión que realza el proceso de aprendizaje ya que en los estudios realizados no se destinan actividades en la clase de Educación Física para elevar el Rendimiento Físico ya que siempre se busca la formación de una habilidad de forma gruesa y no partir del análisis de la unidad de lo cognitivo, el rendimiento y lo actitudinal.

Aporte Práctico: está dado en las actividades aplicadas para el desarrollo de la capacidad de Rendimiento Físico de los alumnos, partiendo de las características psicopedagógicas propias de los alumnos con que se trabaja, seleccionando las actividades de acuerdo a las exigencias para el grado y la edad, contribuyendo también con un mejor nivel de desarrollo de las habilidades motrices y las capacidades físicas en los alumnos.

La tesis se estructura de la siguiente forma: Introducción, dos capítulos, Conclusiones, Recomendaciones, Bibliografía y Anexos. La **Introducción:** contiene los elementos más generales de la investigación y los diseños teóricos y metodológicos; **El Capítulo I:** aborda las consideraciones teóricas, reflexiones, posiciones de la autora sobre la atención de los alumnos de segundo grado para elevar el Rendimiento Físico. Además se recogen los referentes teóricos acerca de las potencialidades de los alumnos para la elevación del Rendimiento Físico en la realización de las habilidades en las clases de Educación Física. **Capítulo II:** ofrece los resultados del diagnóstico inicial aplicado, así como la propuesta de solución con su respectiva fundamentación, la validación y los resultados finales, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y los anexos; estos siguen la ruta lógica de la investigación.

CAPÍTULO-I. CONSIDERACIONES TEÓRICAS Y METODOLÓGICAS EN TORNO AL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESCUELA PRIMARIA Y EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD DEL RENDIMIENTO FÍSICO EN LOS ALUMNOS DE SEGUNDO GRADO.

1.1 El proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en la escuela primaria.

La Educación Física como componente fundamental de la Cultura Física ha formado parte de la revolución pedagógica y cultural que se lleva a cabo en nuestro país y que ha estado dirigida al desarrollo de la capacidad funcional, la estructura biológica y social del ser humano, tiene como objetivo primordial contribuir al perfeccionamiento de nuestros alumnos, a través de las actividades físicas y deportivas que se desarrollan en las escuelas de las diferentes enseñanzas durante el proceso docente educativo.

El proceso de enseñanza-aprendizaje en la escuela primaria tiene la tarea de contribuir a la preparación de los alumnos para la vida laboral y social de manera que estos dispongan de sólidos conocimientos hábitos, habilidades y capacidades, que les permita interpretar los avances de la ciencia y la técnica, que sean capaces de operar con ellos con rapidez, rigor y exactitud de modo consciente y que puedan aplicarlos de manera creadora a la solución de los problemas en las diferentes esferas de la vida. Por tanto la planificación y organización científica del trabajo constituye un componente fundamental de la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje en la Educación Física y deportiva donde se tiene en cuenta además de las actividades, el pronóstico de los resultados que se esperan obtener, así como los métodos de control y evaluación de cada una de las actividades que se desarrollan.

Es importante considerar que para poder dirigir correctamente este proceso, es preciso representarse claramente su estructura interna, sus partes constitutivas y los vínculos regulares entre ellas, lograrlo es de vital importancia para descubrir sus regularidades internas, teniendo en cuenta su carácter objetivo, lo cual puede conducir a los alumnos hasta la cumbre en la enseñanza moderna de la asignatura Educación Física, mediante la enseñanza – aprendizaje de variadas actividades que se desarrollan en la escuela primaria, planificadas coordinadas, interrelacionadas e

integrales de la educación docente, extradocente y extraescolar, desarrolladas con un carácter sistémico como respaldo, consolidación, ampliación de la instrucción y del trabajo educativo.

La autora coincide con el criterio que refiere (...) “la calidad del aprendizaje es determinante para la eficiencia de nuestro sistema de educación. En primer término se debe dejar claro, que en la función social de la escuela en la formación del modelo de hombre que necesita nuestra sociedad, se requieren dos elementos vitales: la familia y los factores comunitarios. En segundo término la clase, que apoyada con los recursos tecnológicos, constituye el eslabón fundamental para conducir este proceso interactivo, entre el profesor y los alumnos, su familia y el marco social en que se desenvuelven, incluyendo la propia escuela”. (Rico Montero, Pilar.2008:3)

Lo anterior implica que cuando el profesor de Educación Física, en la escuela primaria, planifica la clase, debe determinar desde el punto de vista didáctico las tareas fundamentales que estas cumplen, es decir, si será el inicio del desarrollo de una habilidad motriz básica deportiva o su consolidación. La adquisición de un conocimiento, el desarrollo de una habilidad o la atención a la formación de una cualidad, se estructura generalmente a partir de antecedentes ya adquiridos, por lo que el conocimiento del nivel logrado con respecto a estos antecedentes en cada alumno se convierte en un indicador necesario para la concepción y estructuración del proceso y además para la adquisición de determinados hábitos motores que aseguren la elevación del Rendimiento Físico de los alumnos, sobre todo si se trata del primer ciclo de la enseñanza primaria.

La escuela primaria tiene como fin supremo la formación integral y humanista de los alumnos y para lograrlo también cuenta con la Educación Física, como una de las líneas esenciales de los planes y programas de estudio. Ellas no se reducen solamente al plano curricular sino que cuentan necesariamente con el componente extracurricular a partir del diseño coherente e integrado desde la perspectiva del ideario martiano y el diagnóstico previo de los intereses y las necesidades de los alumnos, así como de las características del entorno que rodea la escuela.

En este sentido los principales objetivos de la Educación Física son:

- Propiciar el aumento de los niveles de salud.

- Contribuir al desarrollo de la personalidad de los alumnos.
- Asesorar la articulación de los programas de actividades que promuevan la Educación Primaria.
- Educar a los alumnos en la utilización de los ejercicios físicos en su tiempo libre, como beneficio individual y colectivo.

El proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física se convierte por tanto en un importante elemento para la formación multilateral y armónica de los alumnos, sobre todo en el primer ciclo de la enseñanza primaria, por lo que en el segundo grado se determinan los siguientes objetivos:

- Elevar el nivel de desarrollo de la capacidad de Rendimiento Físico con el trabajo armónico de las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas coordinativas, condicionales y de flexibilidad.
- Elevar el nivel de Eficiencia Física en correspondencia con la edad y el sexo.
- Formar hábitos higiénicos mediante el trabajo por la postura correcta, los ejercicios respiratorios y la práctica de actividades físicas.
- Trabajar con sentido del ritmo durante las actividades físicas.
- Identificar de forma sencilla los ejercicios y juegos que realizan.
- Desarrollar actitudes adecuadas durante la ejecución de las actividades físicas (cumplimiento de las reglas, valor, perseverancia, compañerismo, otras).
- Reconocer de manera sencilla atletas cubanos activos y destacados

Para dar cumplimiento a estos objetivos el programa del grado comprende tres unidades: Gimnasia Básica, Juegos y Actividades Rítmicas que están dirigidas fundamentalmente al desarrollo de habilidades motrices: correr, saltar, lanzar y atrapar, halar, empujar, transportar y escalar entre otras de las capacidades físicas: fuerza, resistencia, equilibrio, orientación espacial, ritmo y flexibilidad; y a la formación y desarrollo de cualidades de la personalidad tales como: compañerismo, colectivismo, valor y honestidad, las cuales deben desarrollarse en los primeros grados. Así mismo la Educación Física contribuye a la adquisición de hábitos

higiénicos y a formarse nociones sobre la importancia que tiene la actividad física para la salud.

Para el logro de los propósitos anteriormente abordados, es necesario comprender que el desarrollo que adquieren los alumnos en las habilidades, no se valora únicamente, por el cumplimiento de las exigencias planteadas para el ejercicio que realizan, sino que debe apreciar, conjuntamente, la realización adecuada de ejercicios con determinado grado de fluidez en los movimientos. Así también es importante tener presente las tres etapas fundamentales por las que transcurre el aprendizaje de una habilidad: (Meinel, 1977; 265)

- Primera etapa: conocimiento inicial de los fundamentos generales del ejercicio como un todo.
- Segunda etapa: diferenciación y apropiación de las partes del ejercicio.
- Tercera etapa: integración de todas las partes del ejercicio y ejercitación de la habilidad.

Todo lo abordado con anterioridad constituye fundamento para que en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en el segundo grado de la Enseñanza Primaria se tenga presente, que las habilidades motrices básicas, bien desarrolladas, constituyen la base fundamental para el desarrollo físico que deben alcanzar estos alumnos en la escuela. Además, porque son necesarias para la vida y porque establecen premisas indispensables para el aprendizaje de habilidades motrices deportivas, que solo podrán adquirir, si se logra el desarrollo de la capacidad del Rendimiento Físico que exige este grado.

1.2 Conceptualización y caracterización del Rendimiento Físico.

La evaluación del rendimiento humano surge con el comienzo del siglo xx y aparece como una necesidad de evaluación junto a las mediciones funcionales, antropométricas y los resultados externos del cuerpo. Es así que comienzan a relacionarse las primeras pruebas para medir y evaluar el Rendimiento Físico, por lo que los esfuerzos para la realización de test que adecuadamente expresaran la evaluación de este elemento se fueron aunando, tomando forma después de la segunda Guerra Mundial (Jonson 1932, Ozerecky 1923). En los Estado Unidos se presenta un desarrollo más intenso de los test motores, especialmente motivado en

ese país fundamentalmente por la comprobación del bajo nivel de eficiencia física de los jóvenes americanos en comparación con los europeos. (Armas, R. D.1978; 34).

En Cuba a partir del año 1953 como parte del auge que sigue tomando la eficiencia física y del novedoso sistema de evaluar la Educación Física aparecen las primeras pruebas encaminadas a medir el progreso alcanzado por los alumnos en las actividades físicas, las que podían variarse de acuerdo con las necesidades y propósitos que se perseguían, a partir de las orientaciones de la Dirección General de Educación Física, dadas a conocer en el nuevo programa de esta asignatura para evaluar a los alumnos, lo que estuvo influenciado en lo fundamental, por la escuela norteamericana, de donde procedía toda la documentación técnica en materia de Educación Física.

Es preciso considerar que con el triunfo de la Revolución cubana, se abren las puertas de la educación para todo el pueblo, lo cual promueve una política educativa en la que el estado le concede importancia a la preparación física de las personas asociadas a una buena salud y a hábitos de vida saludables, también en 1961 aparecen los requisitos del plan LPV donde la aplicación de una batería de pruebas, permitía evaluar si se alcanzaba esta condición con un distintivo que lo acreditaba, ya a partir del año 1962 se incluyen en el Programa de Educación Física una batería de pruebas con actividades representativas de ejercicios, que tienden a desarrollar e incorporar las cualidades y habilidades físicas de los alumnos que determinan su Rendimiento Físico. (Armas. R. D.1978; 34).

El estudio del Rendimiento Físico cobra significativa importancia en el marco del desarrollo físico general de la población, pues este refleja objetivamente el desarrollo de las capacidades físicas de los sujetos al brindar determinados resultados en concordancia con sus potenciales biológicos. El programa de actividades a desarrollar con los alumnos a través de los contenidos de los programas de la asignatura Educación Física, en este sentido, se convierten en un estímulo permanente para el logro de un mayor desarrollo de las cualidades y habilidades físicas y en un instrumento de medición del Rendimiento Físico lo que debe despertar entusiasmo y motivación e los alumnos.

El Rendimiento Físico constituye una capacidad, y al mismo tiempo, una condición indispensable del hombre que le permite obtener resultados satisfactorios en la práctica de cualquier actividad y que está determinado por las relaciones sociales existentes. En este inciden además, características de tipo biológico y las condiciones del medio, las que se hacen más evidentes en los casos de rendimientos excepcionales. Las capacidades físicas, tanto las condicionales como las coordinativas (Ruiz, A. y otros. 1978; 8) representan un elemento de gran significación de la capacidad de Rendimiento Físico, al igual que los hábitos motrices, los conocimientos teóricos relacionados con la actividad concreta que se realiza y rasgos volitivos, morales y sociales de la personalidad.

La evaluación del Rendimiento Físico está en dependencia de la organización pedagógico- metodológica, cómo exponente esencial del proceso docente educativo, el que desempeña un importante papel en el logro de resultados cualitativos, por lo que el control y la evaluación del Rendimiento Físico de los alumnos en nuestro país forma parte de la evaluación docente, con requerimientos iguales al resto de las asignaturas del plan de estudio. Esta evaluación constituye una tarea fundamental del profesor de Educación Física para conocer los avances de los alumnos, además de ser una tarea en la que están enfrascados todos los docentes por lo que esta representa para la formación de las nuevas generaciones.

El profesor de Educación Física concibe este proceso de evaluación guiado por principios psicopedagógicos mostrando preocupación en la estimulación de los alumnos, para lo cual debe proporcionarle las bases de las acciones motrices que le permitan el acceso a posteriores aprendizajes, teniendo en cuenta que en la Educación Física por encima de la búsqueda del rendimiento, se sitúa la creación de hábitos y actitudes positivas y favorables a la práctica deportiva, a partir del desarrollo de múltiples actividades que requieren determinadas capacidades físicas y cualidades motrices para obtener un determinado Rendimiento Físico. (Ruiz, A. 1988:80).

Teniendo en cuenta lo anterior resulta importante considerar que las capacidades físicas constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices para la vida, las que se desarrollan sobre la base de condiciones

morfofisiológicas que tiene el organismo. Representan uno de los componentes esenciales para el desarrollo de la capacidad de Rendimiento Físico del individuo, teniendo en cuenta los tres factores que determinan el desarrollo de estas capacidades:

- La particularidad desde el punto de vista ontogenético que tiene el individuo.
- La particularidad de las influencias externas dirigidas al desarrollo de esas capacidades físicas.
- La particularidad que en una misma actividad se pueden desarrollar diferentes capacidades físicas,

El desarrollo de las capacidades físicas está determinado tanto por las posibilidades morfofuncionales del individuo, como por factores psicológicos. El estudio del rendimiento físico en niños y jóvenes significa un elemento de importancia en el marco del desarrollo físico de la población ya que el rendimiento motor refleja objetivamente el desarrollo de las capacidades físicas de los sujetos, brindando determinados resultados en concordancia con sus potencialidades biológicas. Estas se subdividen fundamentalmente en: capacidades condicionales, coordinativas y de movilidad.

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, tanto condicionales como coordinativas necesarias para obtener un determinado Rendimiento Físico.

La capacidad de movilidad conocida también como flexibilidad es la capacidad de poseer una gran amplitud de movimiento en las articulaciones, no se deriva de la obtención o transmisión de energía ni tampoco del proceso de regulación y dirección de los movimientos, sino que está en dependencia de factores morfológicos estructurales de las articulaciones, elasticidad de los músculos cartílagos y tendones.

Esta capacidad es una condición elemental para la realización adecuada de un movimiento desde el punto de vista cualitativo como cuantitativo, teniendo mayor influencia en el desarrollo y perfeccionamiento de la rapidez y en la agilidad.

Lo planteado anteriormente permite asegurar que las capacidades físicas no existen ni se desarrollan independientemente unas de otras, pues en toda actividad deportiva, en todo Rendimiento Físico se presentan determinadas vigencias específicas que se diferencian unas de otras. En la mayoría de los casos se logra y se exige un máximo solamente en una capacidad coordinativa o en una condicional, pero al mismo tiempo implica un determinado nivel en otras capacidades. Por ello para poder contribuir al desarrollo del Rendimiento Físico desde la enseñanza primaria, es necesario desarrollar todas las capacidades físicas de los alumnos.

Los ejercicios físicos con un aumento lógico del grado de dificultad, con una elevación progresiva de la carga física, con una aplicación de las habilidades motrices básicas ante situaciones cada vez más variadas y cambiantes, solo conducen al éxito si el profesor está permanentemente informado sobre los progresos experimentados por cada alumno, lo que evita que se fijen errores o se pueda afectar el normal desarrollo de los alumnos.

Los contenidos de los programas deben convertirse en apropiación constante y aplicable de los alumnos, por lo que los controles deben comprobar de manera sistemática el grado de asimilación de estos. De ello se desprende que una tarea permanente del profesor en la aplicación de los controles es comprobar mediante estos, como se logran los niveles de asimilación, fundamentalmente, el de reproducción en sus distintas variantes. Se hace necesario que maestro y profesores conozcan a sus alumnos, tengan dominio del diagnóstico para que en función de el, trace sus acciones

1.3 Las capacidades físicas dentro del proceso de la Educación Física.

La Educación Física y deportiva tiene como una de sus mayores tareas desarrollar en el individuo el placer y el gusto por la actividad física e incorporarla a sus hábitos de vida con el fin de poder lograr una buena salud en la población. Partiendo de la idea de que la salud no es sólo una situación orgánica y funcional positiva, la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió el concepto como un estado

completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (Meléndez, 2000: 1)

Un "cuerpo en forma" es un cuerpo que puede moverse, desplazarse, poder ir donde uno quiera por uno mismo y realizar las tareas necesarias requeridas en cualquier momento de la vida cotidiana. Para ello, es necesario que cada persona disponga de una buena, o por lo menos, un mínimo de velocidad, equilibrio, coordinación, fuerza, flexibilidad, resistencia, ritmo, agilidad, percepción temporal-espacial, percepción corporal, entre otras cualidades. Todo esto puede ser desarrollado, mejorado o mantenido a través de la actividad físico-deportiva. Suele estar bastante aceptado que a través de la práctica del ejercicio físico se mejora la condición física, la cual repercute positivamente sobre la capacidad motriz y ésta, a su vez, sobre la salud.

Las capacidades son indispensables para adquirir el dominio motor, por esto se debe lograr una adecuada relación capacidad física- habilidad motriz, por lo que se debe tener en cuenta el concepto de capacidad física, a pesar de ser un término poco divulgado dentro de la literatura más utilizada en el mundo, quizás por su grado de complejidad, aunque esto no significa que existan definiciones al respecto.

Si se parte de la tesis fundamental de que "...las capacidades como realidad son un producto de la interacción entre las propiedades psíquicas del individuo y las condiciones sociales en las cuales se produce su desarrollo", (citado en Shorojova, 1980:187), lo esencial verdaderamente, radica en cuáles son las condiciones sociales que influyen sobre el desarrollo de las capacidades y cómo se efectúa esta influencia.

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, 1988:15).

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 (internas)

- 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 saber en qué consiste cada capacidad y qué es lo que se debe 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 morfofisiológicas que le sirven de base para desarrollar capacidades físicas. Por eso se puede 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.

Para Fernández (2003) dichos componentes reciben influencia de diversos factores relacionados con aspectos metabólicos, morfofuncionales o genéticos, entre otros. Las capacidades físicas básicas a las que se refieren son la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.

El desarrollo de las capacidades físicas está determinado tanto por las posibilidades morfofuncionales del individuo, como por factores psicológicos, estas capacidades se subdividen en: capacidades condicionales, coordinativas y la movilidad.

El desarrollo de las capacidades físicas fundamentales reviste vital importancia para la vida futura de cualquier atleta. Al respecto plantean Ranzola y Forteza de la Rosa: " Las capacidades físicas están determinadas por el conjunto de índices relativamente independiente del organismo que posibilita la actividad motriz".(Forteza, A y Ranzola, A. 1988: 75).

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.

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.

1-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.

2-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.

1.4 Caracterización de las carreras, los saltos y los lanzamientos dentro del proceso de la Educación Física.

En el marco de la Educación Física y los deportes, las habilidades motrices deportivas correctamente desarrolladas, son indicadores de la efectividad que van alcanzando los movimientos físicos unidos al desarrollo de las capacidades físicas que demuestran además un desarrollo del Rendimiento Físico de los alumnos.

Al hablar de hábitos y habilidades motrices no puede desconocerse que ambos responden a una categoría superior: el movimiento humano con un enfoque pedagógico dentro del campo de la educación. La tarea de desarrollar en los alumnos una amplia capacidad de Rendimiento Físico y de proporcionarles una cultura de movimientos está íntimamente vinculada al desarrollo de hábitos y habilidades, en estrecha unión con las capacidades físicas.

El hombre en el decursar ontogenético y en activa confrontación con el medio adquiere conocimientos y desarrolla hábitos, habilidades y capacidades. Estas habilidades desde el punto de vista motriz, para la Educación Física, se clasifican en motrices básicas y deportivas. Las habilidades motrices básica son aquellas como

correr, saltar, lanzar, trepar, escalar, etc., que el niño desarrolla en los primeros años de su infancia y que, mediante la Educación Física, se consolidan y perfeccionan en distintas formas de juego, tipos de gimnasia, y del deporte Atletismo. Mientras que las habilidades deportivas son aquellas propias de cada deporte y que tiene un gran peso en los planes de estudio y programas de la asignatura en todos los países por el auge que ha ido alcanzando el deporte como fenómeno social moderno.

Principios que rigen la formación de las habilidades motrices:

- Desarrollo físico y habilidad motriz.
- Capacidades físicas y habilidades motrices.
- Sistematización.
- Diferencias individuales.
- Actividad Sensorial.

Carreras.

Las carreras de velocidad son eventos que exigen, a la vez, rapidez y resistencia, así como un buen nivel de desarrollo de la fuerza, como capacidades físicas básicas y un nivel de desarrollo de las capacidades condicionales complejas, tales como la resistencia a la velocidad, la resistencia de la fuerza y la rapidez de reacción, entre otras, incluso en las distancias más cortas las cualidades congénitas (alto nivel de actividad neuromuscular) no son más que un factor que influye en el resultado.

La velocidad de las carreras depende de dos factores:

- La longitud del paso.
- La frecuencia y velocidad de este.

Hoy se comprende que la carrera de velocidad no es solo correr al máximo de las posibilidades, sino al contrario una disciplina técnica en la cual el trabajo, la inteligencia, el dominio y la paciencia pueden reemplazar lo que se dio en llamar la clase o condición natural. Por ello el Sprint no es lo que se cree ver desde la tribuna de un estadio; una fuga desordenada y estrepitosa, sino que al contrario, algo tan preciso como puede ser un salto o un lanzamiento.

La velocidad de reacción (neuromuscular) desempeña un papel vital en estas carreras; representa el menor tiempo que transcurre entre la aplicación de un

estímulo y la respuesta del sujeto. Esto es muy importante en los velocistas y, de modo muy particular, en las salidas de velocidad.

En la carrera de velocidad se comprometen y actúan los músculos agónicos, así como los antagonicos; la coordinación de los impulsos nerviosos reviste un papel decisivo, puesto que los estímulos del sistema nervioso central determinan en la musculatura del velocista, los procesos: contracción, tensión, relajación.

En las carreras de velocidad por ser una actividad cíclica ocurre un estímulo único; el funcionamiento del aparato locomotor entre una actividad por la frecuencia del impulso, denominada así por la fisiología neuromuscular. Cuanto más rápidas sean las frecuencias de impulsos en una unidad de tiempo, más rápido será también el trabajo muscular (aumento de la frecuencia de las contracciones). Esto sucede solo hasta cierto punto, pues después de una contracción sigue inmediatamente una fase de relajación; esto se repite durante las acciones de la carrera, por lo que debe existir entre ambas un equilibrio, contracción tensión-relajación, para que no aparezca el llamado agarrotamiento o contractura muscular, que limita la amplitud de acciones y movimientos.

Las carreras de resistencia son eventos aeróbicos por lo que la demanda de oxígeno que requiere el organismo para satisfacer sus necesidades, se va alcanzado paulatinamente durante la carrera.

Las competencias en las distancias medias y largas son de los eventos en la que asume su mayor importancia la capacidad física resistencia, en sus variadas formas, así como el uso de la energía. Desde el punto de vista energético, corresponde a la resistencia aeróbica en la que el ATP es producido con la intervención del oxígeno, y a la resistencia láctica, en el cual el ATP se produce sin la intervención del oxígeno, y sí con la producción del ácido láctico, es energía.

Caracterización de las carreras en el segundo grado.

Las actividades fundamentales programadas para desarrollar la habilidad de correr propicia que los niños reaccionen con rapidez cuando tengan que hacer cambios de dirección durante la carrera, adoptar diferentes posiciones, variar la velocidad o al responder a la voz de salida. Estos ejercicios también contribuyen a que los niños alcancen una mayor resistencia al correr de forma continua durante un tiempo

determinado o una distancia determinada en el menor tiempo posible. También estas actividades posibilitan el fortalecimiento de las piernas y el abdomen.

En el segundo grado el profesor no solamente debe observar que los niños inicien la carrera respondiendo a una voz de mando o señal determinada, sino que debe estar atento que durante la misma los brazos se flexionen y se muevan al mismo ritmo que las piernas; corran con suavidad y soltura, y que el apoyo lo realicen con la parte delantera de los pies. Debe estar vigilante para que los niños respiren rítmicamente por la nariz sin detener el aire inspirado.

Salto.

Los saltos vistos desde un punto de vista mecánico, se dividen en dos grupos: los saltos en sentido horizontal o de longitud, y los saltos en sentido vertical o de altura. En el primero, la descripción de una parábola de vuelo abierto es una de sus características. Precisamente el objetivo fundamental del salto desde el punto de vista de la biomecánica, consiste en la superación de una distancia mediante el vuelo.

Al realizar el salto sin carrera de impulso o aproximación este consiste en la separación de los apoyos del suelo a partir de la transferencia de energía química (que origina fuerte contracción) a energía mecánica, que constituye el efecto o la liberación. En la parte más importante de este salto de longitud (despegue), la extensión activa es la fase fundamental y está precedida por la amortiguación de las piernas apoyadas en la parte anterior de los pies.

A diferencia del anterior el salto con carrera de impulso o aproximación consta de una determinada carrera de impulso para cada saltador; la longitud de esta puede llegar hasta 50m. Considerando que la distancia del vuelo en este tipo de salto, que utiliza la carrera de aproximación, es superior a la distancia de vuelo del salto de longitud sin la carrera de aproximación, los entrenadores se preocupan por desarrollar, cada vez más, la velocidad de esta parte del salto que garantiza mayor velocidad de vuelo.

La necesaria utilización de la carrera de aproximación con el fin de aumentar la distancia de vuelo del saltador, provoca un viraje total en la ejecución técnica del movimiento, en relación con el salto de longitud sin carrera de aproximación. En

primer lugar se despegan con una pierna, mientras la otra ejecuta un movimiento pendular. En segundo lugar, surgen variantes técnicas del vuelo como premisas fundamentales para obtener la estabilidad en el espacio.

Todo salto está compuesto por un grupo de acciones que guardan relación entre sí. Para estudiarlo mejor, se divide en las partes siguientes:

- Carrera de impulso.
- Despegue.
- Vuelo.
- Caída.

Los saltos de altura se caracterizan por el aumento de la altura de la curva de vuelo que describe el centro de gravedad del saltador. Técnicamente, se pueden utilizar con la utilización de carrera de aproximación y sin esta.

Los saltos de altura sin carrera de aproximación conllevan la utilización de ambas piernas para despegar y se utilizan fundamentalmente para medir la saltabilidad vertical; dentro de esto se encuentran los saltos a tocar, los de profundidad y los pliométricos.

Los saltos de altura con carrera de aproximación consisten en la realización de un salto que tiene como fin sobrepasar un obstáculo colocado a una altura determinada después de efectuar una carrera de aproximación y un despegue con la pierna de mayor fuerza.

Desde el punto de vista de competición está aprobado, de manera oficial el salto de altura con carrera de impulso, en este salto a diferencia de los saltos de longitud cada una de sus partes tiene diferencias, debido a ello, la técnica de realización sufre cambios sustanciales en una u otra variante pero sin embargo el objetivo es el mismo, sobrepasar la varilla a una altura. Este anhelo del saltador se hace realidad cuando se logra relacionar eficientemente la carrera de aproximación y el despegue, lo que además posibilita lograr tres factores fundamentales para obtener mayores resultados, estos son:

1. La velocidad inicial de vuelo.
2. El ángulo de vuelo
3. La altura de vuelo.

Estos factores representan desde el punto de vista biomecánico el resultado de la interacción del saltador con el apoyo en el instante en que va a despegar de la pista de salto.

Caracterización de los saltos en el segundo grado.

Teniendo en cuenta los objetivos de la Gimnasia Básica el niño de segundo grado debe ejecutar diferentes tipos de saltos con diferentes niveles de exigencia, enfatizando en el despegue con una pierna. Los niños realizan los ejercicios de salto con satisfacción y alegría, estos influyen fundamentalmente fortaleciendo los músculos de las piernas, abdomen, espalda y los brazos.

Para el salto de longitud sin carrera de impulso, el niño se sitúa parado con las piernas ligeramente separadas y flexionadas, el tronco ligeramente inclinado al frente, los brazos extendidos atrás y la vista al frente. Desde esta posición, se realizan movimientos de balanceo de brazos y de extensión y flexión de piernas para tomar impulso; se realizará el despegue con dos piernas simultáneamente y se saltará llevando los brazos al frente, con impulso hacia delante. Hay que observar que en el vuelo las piernas vayan al frente y la caída se ejecute con ambas piernas semiflexionadas y manteniendo los brazos extendidos al frente. El salto de profundidad parte de estos movimientos fundamentales.

Para realizar el salto con pasos de impulso, se parte de una carrera de 6 m de distancia (aunque primero se debe ejercitar con pasos de impulso) y se va aumentando hasta realizarlo con carrera de impulso desde la distancia indicada. En este tipo de salto, el profesor debe situar previamente una marca en el terreno para indicar que desde ahí se produzca el despegue. Esta marca debe ser bien visible para todos los alumnos y estar situada delante de la zona de salto. El despegue se efectuará con un solo pie, sin detener el impulso de la carrera

En el vuelo las piernas se llevan abajo, tratando de llevar las rodillas al pecho y extender las piernas durante la caída. Durante la caída los brazos van hacia delante hasta caer con las piernas semiflexionadas, manteniendo la vista al frente.

En el salto de altura se parte de los movimientos fundamentales para el salto de longitud. Cuando se realiza desde el lugar hay que prestar atención al despegue y a

la ejecución del salto con las piernas flexionadas, buscando la mayor altura posible, para evitar que los pies toquen la soga cuerda.

El profesor debe insistir que en el salto de altura con pasos de impulso, los alumnos no frenen la velocidad al llegar al área de despegue, para que el salto tenga mayor efectividad. Se debe procurar que la caída, en todos los tipos de saltos se realice sobre superficies adecuadas para evitar accidentes en niños pequeños, Ya en este grado el trabajo del profesor se hace más profundo, pues requiere que analice con más cuidado el desarrollo que van adquiriendo los alumnos con respecto a estas habilidades y en consecuencia con estas valoraciones, procurará que los niños aprendan a despegar con una pierna aprovechando el impulso, que se familiaricen y se identifiquen con el lugar por donde se corre para tomar impulso y con el área de despegue; que vayan comprendiendo que durante el vuelo las piernas se flexionan y se van extendiendo antes de caer y que se amortigüe la caída con ambas piernas, manteniendo los brazos y la vista dirigidos al frente saltos.

Lanzamientos.

Los lanzamientos deportivos son movimientos de fuerza rápida y tienen como objetivo lanzar o impulsar un determinado implemento a la mayor distancia posible. Los lanzamientos pueden ejecutarse desde la posición de parados con esfuerzo final o bien después de movimientos de impulso en forma de deslizamientos, giros y carrera.

La bibliografía especializada nos plantea que, la longitud de los lanzamientos está determinada por diferentes factores, estos son:

1. La velocidad de inicio de vuelo.
2. El ángulo de inicio d vuelo.
3. La altura de salida y el vuelo del implemento.

La velocidad de inicio de vuelo es el factor determinante para alcanzar una buena longitud en los lanzamientos. La velocidad inicial se transmite del lanzador al implemento en el momento de soltarlo y depende, fundamentalmente, de la cantidad de energía potencial acumulada durante el impulso y en las acciones del esfuerzo final, esto se logra a base de fuerza muscular.

Si se analiza los movimientos propios de los lanzamientos, observamos que todas las disciplinas presentan partes fundamentales:

- Parte Preparatoria: Comprende el agarre del implemento, la posición inicial y los movimientos preliminares. La tarea principal de esta parte es la de llevar el implemento a una posición que permita una trayectoria larga y vencer la inercia.
- Parte de Impulso: comprende el impulso en forma de deslizamiento, giros y carreras. Durante el impulso, el lanzador trata de alcanzar una velocidad óptima que le permita realizar los movimientos de lanzar.
- Parte principal: denominada también de esfuerzo final, comprende la preparación para el esfuerzo final y el esfuerzo final. Es el momento en que el atleta le imprime al implemento su fuerza. Durante la preparación para el esfuerzo final, los lanzadores realizan cierto descenso del centro de gravedad por la separación y flexión de las piernas y un alejamiento del implemento del punto de inicio de vuelo, lo cual se lograron una inclinación previa y manteniendo la torción del tronco en dirección contraria al lanzamiento. En el esfuerzo final se crea una tensión que, desde las piernas a través del cuerpo, le transmite al implemento toda la energía acumulada durante el impulso en el momento en que el centro de gravedad pasa sobre el apoyo delantero. En el esfuerzo final se materializa la velocidad de inicio de vuelo, el ángulo de salida y la altura en que se suelta el implemento.
- Parte Final: comprende el frenaje del cuerpo ya que al salir el implemento de la mano es necesario frenar el cuerpo del lanzador en su desplazamiento horizontal para no cometer una falta que anularía el intento al salirse de los límites marcados por el reglamento.

Caracterización de los Lanzamientos en el segundo grado.

En este grado la ejercitación de los lanzamientos y atrapes continúa ocupando un lugar principal por la importancia que tienen, evidenciado en los objetivos que presenta la Gimnasia Básica en el grado que estipula la realización de lanzamientos y atrapes en distintas direcciones y con precisión. Con una adecuada y sistemática ejercitación se fortalecen los músculos de la región escapular y los brazos.

Se debe velar porque los niños lo realicen con fuerza, utilizando pelotas pequeñas ya que los niños de estas edades no tienen desarrollados los músculos pequeños de las manos y les cuesta trabajo realizar los lanzamientos a distancia con pelotas demasiado grandes.

1.5 Acerca de la caracterización psico-pedagógica de los alumnos de segundo grado de la Enseñanza Primaria.

La Enseñanza Primaria constituye una de las etapas fundamentales en cuanto a adquisiciones y desarrollo de las potencialidades de los alumnos en las áreas intelectual, afectivo motivacional y física motora, convirtiéndose estas adquisiciones en premisas importantes a consolidar en etapas posteriores, que determinan el cumplimiento del fin de la escuela primaria “contribuir a la formación integral de la personalidad del alumnos, fomentando, desde los primeros grados la interiorización de los conocimientos, orientaciones valorativas y desarrollo físico general que se refleje gradualmente en sus sentimientos, formas de pensar y comportamientos, de acuerdo con los ideales de la Revolución Cubana”. (Programa de Educación Física, 2004:3).

El “Modelo de Escuela Primaria” actual se caracteriza por revelar los ajustes necesarios en torno a las condiciones y características de cada contexto alumnos, promoviendo la necesidad del **diagnóstico integral y fino** como condición esencial en la organización y dirección científica del proceso de enseñanza aprendizaje, con énfasis en el protagonismo de los alumnos en los distintos momentos de la actividad de aprendizaje así como la función socializadora de la escuela en su constante interacción con la familia y la comunidad, ante la solución de los problemas que se puedan presentar en este proceso.

Lo anterior planteado permite comprender que en los primeros grados de la escuela primaria, resulta de vital importancia por su carácter orientador, el proceso de diagnóstico, para ampliar el proceso de caracterización positiva, integral y desarrolladora de los alumnos y su entorno, a partir de considerar todos los espacios y contextos en los que se produce la mediación interindividual e intraindividual, donde la consideración de elementos tan importantes como son las variaciones

cualitativas y cuantitativas en el desarrollo físico, cobran vital importancia en el trabajo con el Rendimiento Físico en los alumnos de segundo grado.

Los alumnos de segundo grado tienen aproximadamente 7 años y componen la primera etapa del primer ciclo de la escuela primaria, cuya experiencia se ha enriquecido por la ampliación de su campo de acción y sobre todo por su primer año de vida de alumnos, en ellos se puede apreciar en ocasiones que el interés por aprender decae, resultado de satisfacer la motivación social de ser alumnos, de ser pionero, durante el grado anterior.

En todos los casos es conveniente recordar que en el primer y segundo grado, los alumnos son muy similares y que es precisamente el trabajo con ellos, el que fundamentalmente irá favoreciendo y promoviendo su desarrollo y marcando las diferencias de lo que pueden hacer los alumnos de un grado u otro. Para que ello sea posible, el maestro irá planteando paulatinamente las exigencias del grado, manteniendo o formando una fuerte motivación para seguir aprendiendo; así como desarrollará diferentes actividades con el propósito de crear las condiciones necesarias para un buen aprendizaje en función de las situaciones reales del grupo.

En lo que se refiere al desarrollo físico, los alumnos de este grado presentan algunos cambios con respecto a los alumnos de primer grado. Si se observa detenidamente un grupo de alumnos que se inicia en la escuela y los que están en segundo grado es posible apreciar un ostensible aumento de estatura. Las extremidades han crecido y su cuerpo en desarrollo exige movimiento, actividad física. Un elemento que el profesor debe tener en cuenta para favorecer el desarrollo físico de los alumnos es atender la formación de hábitos posturales correctos para preservar la columna vertebral de posibles desviaciones.

Los procesos cognitivos están en estos alumnos aún en el tránsito de procesos involuntarios a voluntarios que permiten en estas edades la realización de actividades con un nivel superior de exigencias, lo cual es posible tanto por el avance de la maduración del sistema nervioso como por la mayor experiencia que el alumno alcanza como resultado de las actividades intelectuales que ha realizado en primer grado y también fuera de la escuela.

Lo abordado con anterioridad permite comprender que la Educación Física como parte integrante de la formación multilateral y armónica de la personalidad en los alumnos de segundo grado, constituye un proceso pedagógico encaminado al desarrollo de la capacidad de **Rendimiento Físico** sobre la base de la preparación morfológico funcional de su organismo, la formación y el mejoramiento de sus habilidades motrices, la adquisición de conocimientos y el desarrollo de sus cualidades morales y volitivas de forma tal que esté en condiciones de cumplir todas las tareas que la sociedad le señale.

Así también en este grado el ejercicio físico desarrolla en los alumnos las sensaciones motrices del equilibrio, las sensaciones ópticas, las sensaciones táctiles, las percepciones, las representaciones, el pensamiento, la memoria, los intereses, los sentimientos y las convicciones, por lo que resulta necesario desarrollar a través de las clases de Educación Física, actividades que permitan elevar el Rendimiento Físico de los alumnos de segundo grado, como premisa para potenciar el movimiento deportivo en las escuelas primarias.

CAPÍTULO II: ACTIVIDADES PARA ELEVAR EL RENDIMIENTO FÍSICO EN LOS ALUMNOS DE SEGUNDO GRADO DE LA ESCUELA PRIMARIA ANTONIO MACEO DE CARACUSEY.

Epígrafe 2.1 Constatación del estado inicial del problema.

Para el análisis las dificultades de la capacidad de Rendimiento Físico de los alumnos de segundo grado, fue necesario la aplicación de un conjunto de métodos y técnicas que abarcó como métodos el análisis de documentos, la observación de actividades y la prueba pedagógica que hicieron posible determinar las regularidades de la situación real en la muestra en torno a la temática que se investiga.

En la etapa inicial de la investigación se realizó un análisis de los documentos que norman el trabajo de la asignatura de Educación Física en la enseñanza primaria y dentro de estos los del segundo grado (Anexo 2), el mismo arrojó que en el Modelo de Escuela Primaria existe un objetivo que refiere "realizar ejercicios físicos y participar en juegos, en los que los alumnos muestren el desarrollo alcanzado en las habilidades motrices", lo que implica, que desde los primeros grados, se tenga en cuenta el desarrollo del Rendimiento Físico y el conocimiento de los ejercicios que realizan, así también el Programa y las Orientaciones Metodológicas precisan, la necesidad de elevar la capacidad de Rendimiento Físico con el trabajo armónico de las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas coordinativas, condicionales y de flexibilidad, no obstante la autora considera que los elementos que abordan estos importantes documentos dejan a la espontaneidad de los profesores el trabajo a desarrollar, sin determinar actividades específicas en torno al desarrollo del Rendimiento Físico desde las clases de Educación Física en el caso de segundo grado.

Posteriormente se realizó una **observación** a los alumnos durante las actividades de las clases de Educación Física, teniendo en cuenta la guía elaborada que se presenta en el (Anexo 3), con el objetivo de constatar el desarrollo del Rendimiento Físico de los alumnos de segundo grado.

En el aspecto 1. De la guía de observación de los 17 alumnos de la muestra 4 (24%), presentan dificultades en la realización de la carrera de 30 m en cuanto a la técnica de la misma ya que en ocasiones no la realizan con la parte delantera de los

pies y no llevan la vista al frente por lo que se ubican en el nivel medio de la escala y 13 (76%) no realizan la carrera con la parte delantera de los pies; además, no realizan un braceo adecuado, en ocasiones dejan las rodillas abajo y no llevan la vista al frente por lo que se ubican en el nivel bajo de la escala; en el nivel alto no se ubica ninguno de los alumnos.

En el aspecto 2. De la guía de observación de los 17 alumnos de la muestra 4 (24%), realizan la carrera continua durante un tiempo de tres minutos demostrando que no cumplen con el tiempo estipulado, no manteniendo el ritmo de la carrera, por lo que se ubican en el nivel medio de la escala y 13 (76%) realizan la carrera continua durante un tiempo de dos minutos evidenciando las irregularidades en la mantención del ritmo de la misma, y no cumplen con el tiempo por lo que se ubican en el nivel bajo, en el nivel alto no se ubica ninguno de los alumnos.

En el aspecto 3, se evidenció que al realizar el salto de longitud con carrera de impulso de los 17 alumnos que componen la muestra 3 (18%) ejecutan el salto de longitud con técnica, despegando sobre la marca con un pie y llegando a una distancia de dos metros cincuenta a dos metros noventa y nueve por lo que se ubican en el nivel medio de la escala y 14 (82%) realizan un salto con escasa técnica y algunas veces no despegan sobre la marca con un pie, llegan a una distancia de dos a dos metros cincuenta por lo que se ubican en el nivel bajo de la escala, en el nivel alto no se ubica ninguno de los alumnos.

En el aspecto 4, de los 17 alumnos de la muestra 2 (12%), realizan el salto de altura con carrera de impulso con técnica despegando con un pie, en ocasiones frenan la carrera de impulso, saltando sin tocar la soga sobre treinta a treinta y nueve centímetros por lo que se ubican en el nivel medio de la escala y el resto de los alumnos, 15 (88%) algunas veces ejecutan un salto con técnica despegando con un pie, en ocasiones frenan la carrera de impulso y saltando sin tocar la soga sobre veinticinco a veintinueve centímetros por lo que se ubican en el nivel bajo de la escala, en el nivel alto no se ubica ninguno de los alumnos.

En el aspecto 5, de la guía se obtuvo que al lanzar pelotas u objetos ligeros a diferentes distancia y direcciones con precisión, impactando objetos, de los 17 alumnos de la muestra 2 (12%), ejecutan el lanzamiento con técnica hasta una

distancia de doce hasta quince metros en lo adelante, impactando o no en el objeto, por lo que se ubican en el nivel medio de la escala y 15 (88%) algunas veces ejecutan el lanzamiento con técnica hasta una distancia diez a doce metros impactando o no en el objeto por lo que se ubican en el nivel bajo de la escala, en el nivel alto no se ubica ninguno de los alumnos.

En el aspecto 6, de la guía se obtuvo que al mantener el equilibrio en el lugar y con desplazamiento de los 17 alumnos que conforman la muestra 4 (24%), comienzan manteniendo el equilibrio parado sobre un pie y extienden la pierna libre al frente y al lateral durante diez segundos, luego caminan, en la punta de los pies hasta una distancia de dos metros con las manos en la cintura, por lo que se ubican en el nivel medio de la escala y 13 (76%) algunas veces comienzan manteniendo el equilibrio parado sobre un pie y extiende la pierna libre al frente, durante diez segundos, luego caminan, en la punta de los pies hasta una distancia de dos metros con las manos en la cintura, por lo que se ubican en el nivel medio de la escala, en el nivel alto no se ubica ninguno de los alumnos.

En el aspecto 7 de la guía se obtuvo que de los 17 alumnos que conforman la muestra 4 (24%) se muestran parcialmente dispuestos y satisfechos al realizar las actividades durante las clases de Educación Física, por lo que se ubican en el nivel medio de la escala y 13 (76%) no muestran disposición y satisfacción al realizar actividades por lo que se ubican en el nivel bajo de la escala, en el nivel alto no se ubica ninguno de los alumnos.

En la siguiente tabla se puede apreciar cómo se comportaron los alumnos en los indicadores de las dimensiones declaradas.

Tabla No-1 Resultados de la observación a los alumnos de 2do grado durante las actividades de Educación Física.

DIMENSIONES E INDICADORES			Mt	A	%	M	%	B	%
Dimensión II	Indicadores	2.1	17	0	0	4	24	13	76
		2.2	17	0	0	3	18	14	82
		2.3	17	0	0	2	12	15	88
		2.4	17	0	0	2	12	15	88
		2.5	17	0	0	4	24	13	76
Dimensión III	Indicadores	3.1	17	0	0	4	24	13	76

Leyenda. Mt: muestra. A: Nivel alto. M: Nivel medio. B: Nivel bajo

Posteriormente, con el propósito de constatar el nivel de conocimientos y de desarrollo del Rendimiento Físico de los alumnos de la muestra, así como el grado de motivación para realizar actividades encaminadas a la solución de las dificultades encontradas en el desarrollo de la práctica pedagógica se efectuó una **prueba pedagógica inicial** (Anexo 4), en la que se obtuvo los siguientes resultados.

En la pregunta 1, de los 17 alumnos de la muestra 4 (24%), tienen conocimiento de cuatro aspectos o pasos de la técnica para realizar la carrera, dos del salto con pasos de impulso, tres de los lanzamientos y tres del equilibrio, lo que se constata al marcar de manera correcta los distractivos que se plantean en esta pregunta, por lo que se ubican en el nivel medio de la escala y 13 (76%) conocen tres aspectos o pasos de la técnica para realizar la carrera, uno del salto con pasos de impulso, dos de los aspectos de los lanzamientos y dos del equilibrio, por lo que se ubican en el nivel bajo de la escala, en el nivel alto no se ubica ninguno de los alumnos.

En la pregunta 2, de los 17 alumnos de la muestra 4 (24%), realizan la carrera con técnica con apoyo de la parte delantera de los pies, y no llegan a la meta al máximo de la velocidad por lo que en ocasiones no cumplen con el tiempo estipulado para la edad por lo que se ubican en un nivel medio de la escala y 13 (76%) ejecutan la carrera con técnica realizar la carrera con técnica deficiente y no llegan a la meta al máximo de la velocidad, por lo que se ubican en un nivel bajo de la escala, en el nivel alto de la escala no se ubica ninguno de los alumnos.

En la pregunta 3 de los 17 alumnos de la muestra 3 (18%) ejecutan la carrera con técnica durante tres a cuatro minutos por lo que se ubican en el nivel medio de la escala y 14 (82%) de los alumnos ejecutan la carrera con técnica durante dos a dos minutos con treinta segundos por lo que se ubican en el nivel bajo de la escala, en el nivel alto no se ubica ninguno de los alumnos, pues no logran ejecutar la carrera entre los parámetros de tiempo establecidos por el grado y la edad.

En la pregunta 4, de los 17 alumnos de la muestra 4 (24%), ejecutan un salto con técnica despegando sobre la marca con un pie y llegan a una distancia de dos metros cincuenta a dos metros noventa y nueve por lo que se ubican en el nivel medio de la escala y 13 (76%) ejecutan un salto con técnica despegando sobre la marca con un pie y llegan a una distancia de dos a dos metros cincuenta por lo que se ubican en el nivel bajo de la escala, en el nivel alto no se ubica ninguno de los alumnos, dado a que ninguno alcanza la marca establecida.

En la pregunta 5, de los 17 alumnos de la muestra 4(24%) ejecutan un salto con técnica despegando con un pie, sin frenar la carrera de impulso y sin tocar la soga sobre treinta a treinta y nueve centímetros por lo que se ubican en el nivel medio de la escala y 13 (76%) ejecutan un salto con técnica despegando con un pie, frenando la carrera de impulso en ocasiones y sin tocar la soga sobre veinticinco a veintinueve centímetros por lo que se ubican en el nivel bajo de la escala, en el nivel alto no se ubica ninguno de los alumnos.

En la pregunta 6, de los 17 alumnos de la muestra 2(12%) ejecutan el lanzamiento con técnica hasta una distancia de doce hasta quince metros por lo que se ubican en el nivel medio de la escala y 15(88%) ejecutan el lanzamiento con técnica hasta una distancia diez metros a doce metros por lo que se ubican en el nivel bajo de la escala, en el nivel alto no se ubica ninguno de los alumnos.

En la pregunta 7, de los 17 alumnos de la muestra 4 (24%), comienzan manteniendo el equilibrio parado sobre un pie y extienden la pierna libre al frente y al lateral durante diez segundos, luego caminan, en la punta de los pies hasta una distancia de dos metros con las manos en la cintura, por lo que se ubican en el nivel medio de la escala y 13 (76%) de los alumnos, comienzan manteniendo el equilibrio parado sobre un pie y extienden la pierna libre al frente, durante diez segundos,

luego caminan en la punta de los pies hasta una distancia de dos metros con las manos en la cintura por lo que se ubican en el nivel bajo de la escala, en el nivel alto no se ubica ninguno de los alumnos.

En la siguiente tabla se puede apreciar como se comportaron los alumnos en los indicadores de las dimensiones declaradas teniendo en cuenta los resultados de la prueba pedagógica.

Tabla No-2. Resultados de la prueba pedagógica a los alumnos de 2do grado.

DIMENSIONES E INDICADORES			Mt	A	%	M	%	B	%
Dimensión I	Indicadores	1.1	17	0	0	4	24	13	76
Dimensión II	Indicadores	2.1	17	0	0	4	24	13	76
		2.2	17	0	0	3	18	14	82
		2.3	17	0	0	4	24	13	76
		2.4	17	0	0	2	12	15	88
		2.5	17	0	0	4	24	13	76
Dimensión III	Indicadores	3.1	17	0	0	4	24	13	76

Leyenda. Mt: muestra. A: Nivel alto. M: Nivel medio. B: Nivel bajo

Teniendo en cuenta los resultados de la prueba pedagógica aplicada se puede inferir que los alumnos de segundo grado de la escuela Antonio Maceo presentan dificultades en el desarrollo del Rendimiento Físico, las que se han abordado con anterioridad y que se resumen a continuación:

- Les falta conocimiento de los pasos que se deben tener en cuenta para realizar la carrera, los del salto con pasos de impulso, los de los lanzamientos y los del equilibrio.
- No logran realizar la carrera corta de 30 m con apoyo de la parte delantera de los pies

- No logran realizar la carrera con técnica durante cuatro minutos u otro tiempo menor.
- No realizan el salto de longitud con técnica despegando sobre la marca con un pie llegando a una distancia de tres metros a tres metros cincuenta.
- No realizan el salto alto con técnica despegando con un pie, sin frenar la carrera de impulso y sin tocar la soga sobre cuarenta a sesenta centímetros.
- No realizan el lanzamiento de la pelota con técnica hasta una distancia de quince metros o más, impactando objetos.
- No logran mantener el equilibrio en el lugar y con desplazamiento.

En la siguiente tabla se muestran los resultados del diagnóstico inicial de los alumnos de la muestra en los indicadores de las dimensiones declaradas.

Tabla No-3. Resultados del diagnóstico inicial.

DIMENSIONES E INDICADORES			Mt	A	%	M	%	B	%
Dimensión I	Indicadores	1.1	17	0	0	4	24	13	76
Dimensión II	Indicadores	2.1	17	0	0	4	24	13	76
		2.2	17	0	0	3	18	14	82
		2.3	17	0	0	4	24	13	76
		2.4	17	0	0	2	12	15	88
		2.5	17	0	0	4	24	13	76
Dimensión III	Indicadores	3.1	17	0	0	4	24	13	76

Leyenda. Mt: muestra. A: Nivel alto. M: Nivel medio. B: Nivel bajo

Este análisis demuestra además que es necesario planificar Actividades que permitan elevar el Rendimiento Físico de los alumnos de segundo grado. Estos criterios se tendrán en cuenta en la elaboración de las Actividades, teniendo en cuenta además las potencialidades de los alumnos seleccionados como muestra en las clases de Educación Física como son receptividad ante la crítica, aceptación de

encomiendas, disposición para emprender la tarea, asistencia y puntualidad a las clases, utilización de la ropa deportiva.

Estos instrumentos aplicados durante la constatación inicial permitieron a la investigadora conocer las principales dificultades y causas existentes en la muestra seleccionada en cuanto al Rendimiento Físico en los alumnos de segundo grado en la escuela primaria Antonio Maceo Grajales de Caracusey, por lo que se hizo necesario elaborar Actividades que contribuyan a transformar esta situación.

2.2- Fundamentación de las actividades.

Las actividades se derivan a partir de las principales formas de la asignatura y las exigencias que para cada grado se concibe desde el MINED en la Resolución Ministerial 292/90, la Resolución Conjunta INDER-MINED y la resolución Ministerial 120/2009 que norma la evaluación de la asignatura.

Las acciones para elevar el Rendimiento Físico de los alumnos de segundo grado en las clases de Educación Física se determinan, en correspondencia con las necesidades reales que poseen los alumnos, las características propias del grado y la edad, estas son dirigidas al perfeccionamiento físico dentro de la clase, propiciando el desarrollo adecuado de los alumnos por lo que la utilización de las actividades en la clase que permiten la actuación de los alumnos y la valoración de las conducta de ellos y sus compañeros en correspondencia los métodos de la educación comunista.

Las actividades dirigidas a elevar el nivel de desarrollo de la capacidad de Rendimiento Físico, parten de considerar a la educación como condicionante del desarrollo de la sociedad. El medio social condiciona el proceso docente a partir de los requerimientos que plantean las direcciones del desarrollo de la sociedad a la escuela en función de preparar al hombre para la vida, para interactuar con el medio, transformarlo y transformarse a sí mismo.

Teniendo en cuenta que las actividades son un conjunto de acciones encaminadas al logro de determinados objetivos. En el diseño de las actividades se tuvieron en cuenta algunos elementos fundamentales entre los que se destacan los contenidos, objetivos y habilidades normadas para el grado, según el programa de Educación Física, las características psicológicas y las posibilidades cognoscitivas de los

alumnos en el segundo momento del desarrollo alcanzado en el nuevo Modelo de la Escuela Primaria.

Las actividades concebidas y aplicadas corresponden a las características de los alumnos de segundo grado, teniendo presente la importancia de elevar el Rendimiento Físico de estos para el logro de resultados deportivos. Las mismas son variadas y se aplican en actividades deportivas, juegos, competencias y festivales que propicien la vinculación de los intereses recreativos; se realizan en equipos, grupos, tríos, dúos.

La actividad desde el punto de vista **filosófico** se respalda en la concepción dialéctico-materialista relacionada con las ideas martianas y fidelistas con énfasis en los principios que rigen la actividad educacional, desde una perspectiva socialista, sustentada en la Filosofía Marxista Leninista.

La base filosófica de las Actividades es el Materialismo Dialéctico e Histórico y su base Metodológica es por consiguiente la Teoría Marxista Leninista de los conocimientos, la autora de este trabajo esgrime este criterio teniendo en cuenta que la Filosofía Marxista Leninista constituye desde su surgimiento a mediados del siglo XIX una nueva concepción filosófica, hereditaria de las mejores tradiciones y del desarrollo social de la humanidad, siendo el sustento de toda la obra pedagógica cubana, proyectando sus principios y funciones en el trabajo cotidiano de los educadores cubanos, tanto en el plano teórico como práctico, de ahí que con la aportación de su función metodológica encuentran los educadores el Método Histórico Dialéctico Materialista que rige todos los procesos de la naturaleza, la sociedad y el pensamiento no limitándose a lo ya alcanzado sino que seguir en marcha hacia la búsqueda de nuevos problemas científicos y nuevas soluciones

Ella revoluciona el concepto de hombre, de humanismo y para la Pedagogía cubana toda la sociedad es una gigantesca escuela y de ahí la coordinación de todos los factores en función del desarrollo del hombre a que se aspira. Esta lógica interna traza el orden general de las Actividades, desde la contemplación viva (estado actual del problema) al pensamiento abstracto (apropiación de los conocimientos, habilidades y actitudes), hasta llegar al estado deseado.

La actividad puede considerarse: una forma específica humana de relación activa con el mundo circundante cuyo contenido estriba en la transformación del mundo en concordancia con un objetivo. La actividad del hombre presupone determinadas contraposiciones del sujeto y el objeto de la actividad. El hombre posee al objeto de la actividad en contraposición consigo mismo, como el material que debe recibir una nueva forma y nuevas propiedades, es decir convertirse de material en producto de la actividad.

“Toda actividad incluye en sí un objetivo, determinados medios, el resultado y el propio proceso de la actividad y por consiguiente una característica inalienable de la actividad en su carácter consciente. La actividad es la fuerza motriz real del progreso social y es condición de la existencia misma de la sociedad”. (Diccionario Enciclopédico Filosófico, 1983:151)

Desde el punto de vista **psicológico** el enfoque histórico-cultural se comprende en todo los componentes del contenido en que están estructuradas las actividades, se parte de considerar las ideas de Vigostki relacionadas con la situación social de desarrollo como el punto de partida para todos los cambios dinámicos que se producen a lo largo de la vida en el desarrollo de la psiquis del hombre, y la asunción de este desarrollo como un proceso que se mueve del plano externo, social e interpsicológico al plano interno, individual e intrapsicológico sobre la base de la participación activa y consciente de los alumnos de segundo grado durante el proceso de aprendizaje.

Las actividades que desarrolla el individuo se inclinan a satisfacer determinadas necesidades que se concretan en los objetos potencialmente capaces de satisfacerlos (materiales o ideales, un producto, una función, etc.). La personalidad es activa, por lo que esta se forma y se desarrolla en la actividad, y a la vez regula esta, definiéndose en el libro *Psicología para Educadores* como actividad los procesos mediante los cuales el individuo, respondiendo a sus necesidades, se relaciona con la realidad, adoptando determinada actitud hacia la misma. La misma no es una reacción ni un conjunto de relaciones, esta ocurre por la interacción sujeto-objeto donde se forma al individuo, en este proceso ocurren transiciones entre el sujeto-objeto en función de las necesidades del primero.

Esto ha sido significativo en las actividades a los efectos de promover el protagonismo, el desarrollo y la transformación de los alumnos, con vistas al logro de una actitud competitiva que favorezca su desarrollo personal encaminado hacia hábitos de vida saludables en la que el ejercicio físico se considere fundamental, a partir de la acción reflexiva, de manera que al mismo tiempo que se desarrollan, aprenden y se transforman; se fortalezcan los conocimientos, habilidades, actitudes y valores que debemos conservar como legado histórico cultural basadas en las ideas de Martí que no situó al hombre pasivo ante la vida y la naturaleza, sino que este tiene que asumir una actitud activa ante la vida y protagónica en el proceso de su propio aprendizaje.

Las actividades se fundamentan en un sistema de principios filosóficos, pedagógicos, psicológicos y sociológicos donde el alumno es concebido como agente principal del proceso pedagógico, que juega el papel protagónico. La marcha de la situación de la enseñanza –aprendizaje en los alumnos de segundo grado necesita que se ajuste a las características y necesidades individuales de los alumnos. Toda concepción curricular implica siempre una determinada propuesta sobre qué y cómo hay que enseñar, aprender y evaluar el papel en todo ello de los sujetos, sus modos de relaciones.

La unidad de lo instructivo, lo educativo y lo desarrollador en el proceso de la educación de la personalidad, se refleja en las actividades dado a que están orientadas hacia la zona de desarrollo próximo, propiciando en los alumnos la necesidad de conocer, de razonar, de buscar soluciones, de autodirección y autocontrol del aprendizaje.

- La actividad como fuente del desarrollo psíquico.

El desarrollo psíquico se forma en la actividad, pero también se manifiesta en la psiquis al tiempo que la regula. El desarrollo psíquico sólo se produce en la actividad. Al potenciar adecuadamente los procesos psíquicos, se produce un estímulo a nivel psíquico y viceversa, que al asimilarse se traducirá en modo de comportamiento consciente (regulado).

A través de las diferentes actividades que realicen, el alumno de segundo grado aprende y se desarrolla físicamente, siguiendo las instrucciones del profesor de manera

coherente, para dar el orden consecutivo que requieren los pasos a tener en cuenta, al acceder a la realización de los ejercicios físicos que se les propone, permitiendo ello la solución de actividades que responden al currículo de la asignatura Educación Física del grado que cursan, adquiriendo así habilidades y destrezas que utilizarán en su vida diaria alcanzando un mayor desarrollo. Además de prepararlos para una existencia feliz y productiva, estableciendo buenos hábitos para el trabajo en el futuro.

- El diagnóstico del desarrollo infantil

El diagnóstico permite determinar las capacidades, potencialidades y dificultades de cada alumno, permite comparar el estado actual con el anterior, proyectar las acciones inmediatas y futuras (carácter predictivo), retroalimentarse.

En el ámbito pedagógico, el diagnóstico es un proceso de obtención de información para tomar decisiones a favor de la educación de los alumnos, por lo que debe orientarse hacia las principales fuentes de información: los alumnos, la familia, la institución docente y la comunidad. En este sentido es importante considerar en cuanto al diagnóstico del alumno, su nivel de competencia curricular, particularizando el estado real en que se encuentra el Rendimiento Físico.

Valorar el desarrollo alcanzado en el aprendizaje constituye un aspecto de importancia para todas las personas que participan en la educación de los alumnos de segundo grado pues indica el nivel de evolución logrado en un lapso determinado de tiempo, si los nuevos conocimientos se han logrado y si se han perfeccionado los ya existentes; lo que puede implicar una adecuación objetiva a los contenidos y objetivos del currículo del grado, dentro de los que se incluyen los de las asignaturas Educación Física.

Desde el punto de vista **pedagógico** las actividades se sustentan en las leyes de la Pedagogía esbozadas por Álvarez de Zayas (1999): La primera ley que establece la relación del proceso docente educativo con el contexto social. La escuela en la vida, la que establece el vínculo entre las necesidades sociales y la institución; y la segunda ley, derivada de la anterior, que establece las relaciones internas entre los componentes del proceso docente educativo.

La educación a través de la instrucción, la que destaca la necesidad de educar a partir de la instrucción utilizando el valor del contenido de enseñanza. En

correspondencia con estas leyes se toma como sistema de principios pedagógicos para conducir a elevar el Rendimiento Físico de los alumnos los enunciados por Addines (2000): la unidad del carácter científico e ideológico del proceso pedagógico; la vinculación de la educación con la vida, el medio social y el trabajo en el proceso de educación de la personalidad; la unidad de lo instructivo, lo educativo y lo desarrollador, en el proceso de educación de la personalidad; la unidad de lo afectivo y lo cognitivo en el proceso de educación de la personalidad; el carácter colectivo e individual de la educación y el respeto a la personalidad; y la unidad entre la actividad, la comunicación y la personalidad.

Se tiene en cuenta además para la elaboración de las actividades que uno de los principios por los que se rige la política educacional cubana lo constituye el de carácter masivo y con equidad, tomando en consideración la flexibilidad que debe regir la actividad pedagógica si se quiere lograr un aprendizaje significativo y desarrollarlo hacia niveles superiores ya que el momento histórico requiere una educación con calidad para todos, con equidad, convocados a la diversidad, siendo una educación para el desarrollo teniendo en cuenta los nuevos escenarios económicos, sociales y los nuevos desafíos para la educación; demostrado en lo planteado en el Compendio de Pedagogía de Pilar Rico, donde se aborda la problemática de la enseñanza – aprendizaje en el que se reflexiona como enseñar y como lograr que la enseñanza favorezca el desarrollo del alumnos.

- El proceso de educación y enseñanza organizado de modo adecuado, propician la creación de un área de desarrollo próximo (potencial).

En los alumnos de segundo grado, existe una Zona de desarrollo actual, conformada por todas las adquisiciones, logros y conocimientos que poseen, permitiéndole interactuar de modo independiente con lo que le rodea y resolver los problemas que se le presentan sin ayuda. Cuando la Zona de desarrollo actual recibe influencias educativas e instructivas estimulantes se crea la Zona de desarrollo próximo, que es la que está determinada por la distancia o diferencia entre lo que es capaz de hacer por sí mismo y lo que puede hacer con ayuda, cuestiones que son contentivas en las actividades, para potenciar el aprendizaje de las habilidades motrices y el desarrollo de las capacidades físicas en la Educación Física.

Para lograr que la educación y la enseñanza provoquen desarrollo es imprescindible considerar, no sólo lo que ha aprendido, conoce, domina y puede enfrentar el alumno de segundo grado, sino aquello que aún no es capaz de enfrentar, pero que con determinada ayuda del profesor puede resolver. Ello expresa las potencialidades de desarrollo futuro, sus posibilidades de acceder a la educación y enseñanza para que tenga lugar el aprendizaje y el valor de la mediación entre el alumno y el adulto y con los demás para que tenga lugar el desarrollo psíquico, todo lo que puede propiciarse mediante el uso de diferentes medios en la realización de las actividades.

La actividad pedagógica debe ser consciente y orientada hacia un objetivo, de ella se derivan un conjunto de acciones diferenciadas y definidas, y determinada por acciones objetivamente condicionadas. Entre las principales concepciones que resume la esencia de la actividad pedagógica profesional se concibe lo expresado en el Programa Director del Partido Comunista de Cuba. “[...] se desenvuelve en correspondencia e interacción con las transformaciones económicas, políticas, ideológicas y sociales” (Programa del Partido Comunista de Cuba, 1987:45). Por consiguiente éstas van a estar condicionadas por la forma de vida, la conciencia y el desarrollo de la personalidad del hombre cubano o sea en otras palabras se desenvuelven según las condiciones históricas-concretas que se viven y deben estar encaminadas a desarrollar el intelecto de forma creadora y transformadora en las nuevas generaciones, por lo que la autora de este trabajo se afilia a lo planteado en este documento.

El proceso pedagógico desde esta óptica se centra en la actividad cognoscitiva desde una visión axiológica, la cual contribuye a la formación de la personalidad e influye en las relaciones que se crean entre los educandos y las personas que participan en su formación y educación, pudiendo concluir en que toda actividad pedagógica debe encaminarse a la transformación de los estudiantes en función de los objetivos que plantea el Estado a la educación para la formación de las nuevas generaciones.

En la concepción de las actividades se esgrime el criterio que desde el punto de vista **sociológico** define el objetivo general de la educación que se resume como el proceso de socialización del individuo: apropiación de los contenidos válidos y su

objetivación (materialización), expresados en formas de conductas aceptables por la sociedad. Paralelamente se realiza la individualización, proceso de carácter personal, creativo, en el que cada cual percibe la realidad de manera muy práctica como ente social activo. “De esta forma los individuos se convierten en personalidades que establecen por medio de sus actividades y de la comunicación relaciones históricas concretas, entre si y con los objetos de la cultura”. (Pérez, 2000: 304).

El principio de la unidad de lo afectivo y lo cognitivo, se cumple, pues las propias actividades contribuyen a desarrollar en la muestra tanto sus capacidades y habilidades en la solución de las diferentes tareas para propiciar su desarrollo individual, como sus sentimientos y convicciones logrando compromiso con la tarea de aprendizaje.

Todo lo planteado anteriormente determina las principales características de las Actividades para elevar la capacidad de Rendimiento Físico de los alumnos de segundo grado. La educación y desarrollo de los grupos estudiantiles y con ellos de la personalidad de sus miembros, constituye una exigencia social y un propósito esencial en el trabajo del profesor. Concebir al grupo en su movimiento, en su dinámica es condición necesaria para comprender que este es susceptible a las influencias que recibe y que su transformación y paso a estadios superiores de desarrollo responde no a la acción espontánea o más o menos dirigida de la escuela y sus profesores, sino a una proyección científica, a una actividades de trabajo pedagógico que conciba este proceso como un proceso de dirección, de la dirección del desarrollo del grupo.

Las actividades parten de considerar la educación como condicionante del desarrollo de la sociedad. El medio social condiciona el proceso docente a partir de los requerimientos que plantean las direcciones del desarrollo de la sociedad a la escuela en función de preparar al hombre para la vida, para interactuar con el medio, transformarlo y transformarse a sí mismo. De ello se deriva el reto profesional que tienen los profesores para cumplir con su rol profesional, en los planos académico, laboral e investigativo, y de orientación educacional para responder constantemente

a los problemas y demandas sociales, lo cual presupone la preparación permanente dirigida a la determinación de la relación escuela-sociedad.

El desarrollo de las Actividades se estructura partiendo del desarrollo actual que presentan los alumnos de segundo grado en la realización de ejercicios de la asignatura Educación Física y se orientan hacia su desarrollo potencial, constituyendo un elemento valioso para ello la utilización de los niveles de ayuda que demanden en la solución de cada actividad.

La activación de los procesos que intervienen en la adquisición de los conocimientos, es otro elemento que distingue las actividades, pues mediante la interacción con los demás alumnos y en la realización de las actividades competitivas, los alumnos tienen que disponer del uso consecuente de estos procesos para realizar los ejercicios que se les proponen. Así también durante el desarrollo de las Actividades los alumnos adquieren habilidades que posibilita el desarrollo de las capacidades físicas y por lo tanto potenciar el aprendizaje de la asignatura Educación Física, pues estas Actividades resultan asequibles, contemplan niveles de complejidad a los que pueden acceder los alumnos y resultan motivadoras dado al algoritmo a seguir en su solución.

Estructura de las actividades:

Cada actividad en su desarrollo cuenta con tres momentos importantes: la orientación, la ejecución y el control. En cada uno de estos momentos, tanto el profesor como los alumnos tienen en cuenta acciones específicas a realizar para lograr el cumplimiento del objetivo propuesto.

Momentos de la actividad:

Orientación: es una de las etapas fundamentales en el proceso de enseñanza; se pone de manifiesto cuando se precisa qué es lo nuevo que se va a aprender y que se diferencia de lo que ya han aprendido, lo que se logra cuando a través de diversas acciones, el profesor propicia que los alumnos establezcan nexos entre lo conocido y lo desconocido, de forma clara y precisa. Para establecer los nexos antes planteados, es indispensable que quien dirige la actividad conozca en qué condiciones están para aprender lo nuevo y qué conocen de él (ideas, creencias, nociones acerca de lo desconocido). Se pone de manifiesto cuando se orientan

preguntas de reflexión, u otras vías que orienten e impliquen al que aprende en el análisis de las condiciones de las tareas y en los procedimientos de solución; tantea con las posibilidades de diferentes vías de solución a una misma actividad y controla sus resultados como parte de la propia orientación. Este trabajo de orientación se hace más efectivo cuando todos los implicados participan en la construcción de la Base Orientadora de la Actividad.

Acciones de ejecución: entre esta etapa y la anterior debe existir correspondencia en las acciones que realizan los implicados. Esto significa que no pueden ser dos etapas desconectadas, pues de ser así, la orientación dejaría de tener sentido para el que aprende y carecería de valor pedagógico. Por otra parte, si la orientación fue efectiva, el proceso de ejecución se puede lograr fácilmente, con una mayor independencia por parte de los alumnos, los que no requerirían de tantas orientaciones por parte del profesor para ejecutar sus acciones y tareas.

Las posibilidades que ofrece el que dirige la actividad para que el que aprende tenga una implicación consciente y participativa en la etapa de ejecución, en los diferentes momentos de la actividad, se pone de manifiesto, desde la etapa de orientación cuando propicia tareas con diferentes tipos de órdenes, así como la ejecución de tareas donde combinen las actividades colectivas (por parejas, por equipos o por grupos) con los individuales, cuando organiza tareas de aprendizaje atendiendo a la zona de desarrollo próximo dando de este modo atención a las diferencias individuales dentro de la actividad.

Acciones de control: un aspecto importante dentro del desarrollo del proceso de la actividad es el control que se ejerce sobre el aprendizaje que se va produciendo. Estas acciones se manifiestan durante toda la actividad, se tiene en cuenta desde la etapa de orientación; donde el que dirige es el mayor responsable de su fiscalización. Se deben utilizar formas variadas que pueden ir desde el control individual hasta formas colectivas, propicia la realización de actividades de control y valoración por parejas de forma colectiva al igual que la autovaloración y el autocontrol.

Un control es adecuado cuando se utilizan formas de control que se ajusten a las características de la actividad que está realizando, y este control que realiza le permite saber con bastante exactitud donde están los éxitos y los fracasos más

comunes de cada actividad, así como la situación que presentan los más desaventajados o los de mayores éxitos, lo que le permite reorientar su trabajo, a partir de esta información.

2.3 Concepción de las actividades.

Estas se encuentran estructuradas de la siguiente manera: **título, objetivo, materiales, organización, desarrollo, reglas, variantes y control**. Presentan además un enfoque novedoso y dinámico donde el alumno se muestra activo a la hora de ejecutar las actividades que contribuyen a solucionar las insuficiencias que afronta.

Actividad 1-

Título. ¿Quién sabe más de Educación Física?

Objetivo. Identificar y reconocer los contenidos que se imparten en el grado.

Materiales. Hojas de papel y lápiz.

Organización. Los alumnos estarán agrupados en círculos, sentados en el suelo con las hojas de papel y lápiz.

Desarrollo. Después de que el profesor les explique en que consiste la actividad y le realice una lectura de las preguntas relacionadas con los contenidos de la asignatura.

¿Diga si la actividad está correcta?

a) Daniel realiza la carrera de 30m en la prueba final de eficiencia física. El corre con la parte delantera de los pies (en metatarso), lleva la vista al frente, realiza movimientos de brazos alternos con elevación natural de rodillas, coordina los movimientos de brazos y piernas durante la carrera y lleva el tronco ligeramente inclinado al frente.

¿Está correcta la carrera que realiza Daniel?: Si_____ No_____

b) Para realizar una competencia de saltos se necesita que completes las frases de los pasos a seguir para que lo realicen correctamente:

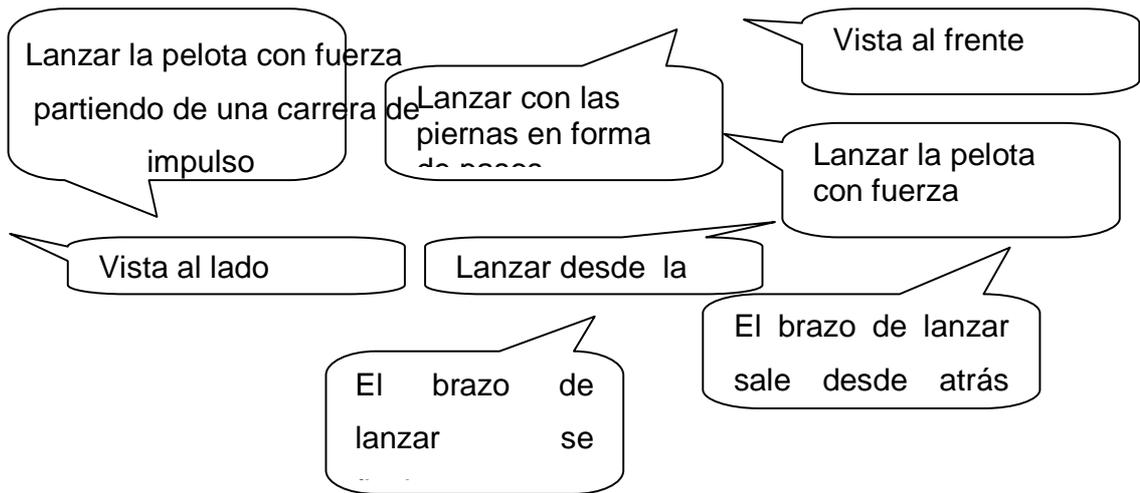
- Carrera de impulso_____ sobre la marca sin detener la carrera.

- Despegar con_____

- En el vuelo las piernas_____ y los brazos se llevan_____

-La caída se realiza con _____ de forma _____ siempre hacia delante manteniendo el _____

c) El profesor necesita hacer un cartel con los pasos del lanzamiento a distancia con pasos de impulso para que los alumnos lo practiquen individualmente, de los que están escritos selecciona los que tú escogerías para el cartel:



Control.

Se realiza atendiendo a las respuestas correctas emitidas por los alumnos.

Actividad 2-

Título. Carrera corta de rendimiento.

Objetivo. Correr de 30 metros a toda velocidad para alcanzar un tiempo determinado.

Materiales. Banderas, silbato.

Organización. Los alumnos en parejas o tríos se colocan detrás de una línea de salida con los pies en forma de pasos.

Desarrollo. Al sonido del silbato los alumnos salen corriendo al máximo de velocidad posible tratando de realizar el mejor tiempo posible de acuerdo a la normativa establecida para la carrera.

Reglas.

-Los alumnos tienen que colocarse detrás de la línea de salida.

-Tiene que salir corriendo al sonido del silbato.

-Deben llegar a la meta al máximo de velocidad posible.

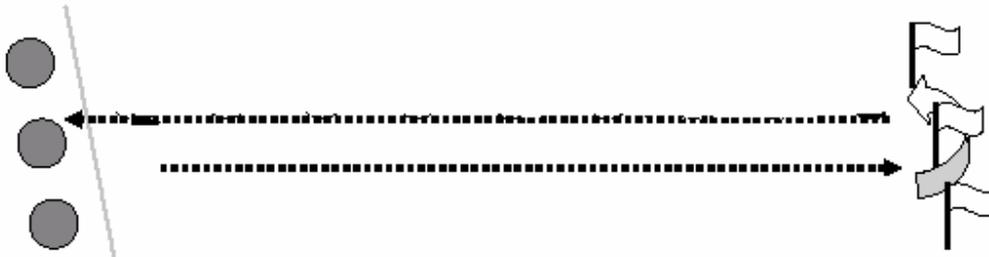
Variante. Puede realizarse por bandos a los que se les puede dar un nombre y establecer una normativa de tiempo en dependencia del sexo y la conformación de los bandos.

Control.

Corredor experimentado-6,4(masculino) y 6,9 (femenino).

Corredor destacado-7,0(masculino) y 7,5(femenino).

Corredor cumplidor- 7,4(masculino y 8,0(femenino).



Actividad 3-

Título. Resiste y triunfa.

Objetivo. Realizar una carrera de resistencia de acuerdo al tiempo estipulado para la edad, evitando pararse o caminar durante la realización de la misma.

Materiales. Banderas, silbato.

Organización. Los alumnos situados en la línea de salida en fila en posición de arrancada alta.

Desarrollo. Al sonido del silbato salir a correr una distancia de 600 metros, tratando de llevar un paso adecuado y constante el que deben mantener para terminar la carrera en un tiempo determinado.

Reglas.

Los alumnos deben realizar la carrera alrededor del terreno sin acortar el recorrido estipulado.

No deben empujarse durante la carrera.

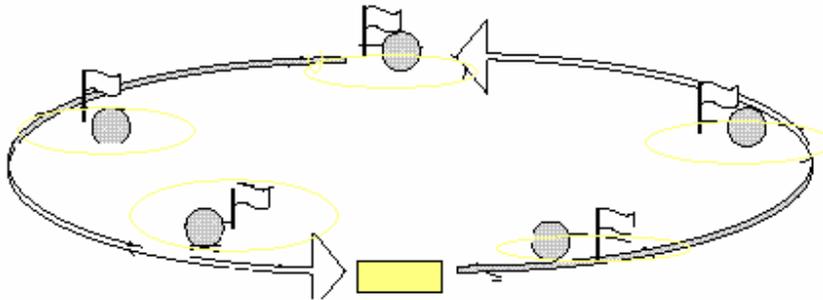
Variante. Pueden colocarse obstáculos en el terreno para realizar la carrera en forma de recorrido.

Control.

Corredor experimentado-1,58 (masculino) y 2,13 (femenino).

Corredor destacado-2,19(masculino) y 2,41(femenino).

Corredor cumplidor-2,45 (masculino) y 3,10(femenino).



Actividad 4-

Título. Carrera por bandos.

Objetivo. Correr 30 metros por grupos tratando de que todos los integrantes de los equipos lleguen antes del tiempo fijado.

Materiales. Banderas, silbato.

Organización. Los grupos se encuentran formados en fila detrás de una línea de salida con una distancia visible entre sí, cada grupo tendrá la misma cantidad de integrantes.

Desarrollo. Cuando el profesor haya dado la señal los alumnos salen corriendo hacia la meta situada a 30m (línea, muro, etc.). Ganará el grupo que primero llegue a la meta, obteniendo un mejor tiempo de manera colectiva.

Reglas.

Los alumnos forman en fila y corren en línea recta evitando obstaculizar a los demás compañeros.

Los alumnos deben salir al sonido del silbato.

La puntuación se dará por el resultado colectivo.

Variante. Los grupos pueden formarse espalda contra espalda y correr en sentido contrario la distancia indicada, además pueden colocarse en lugares opuestos y al sonido del silbato cambiar de lugar.

Control.

Bando ganador- el que llegue primero y se le da un reconocimiento si sus integrantes llegan en un tiempo de 6,7-7,0 segundos (estrella blanca).

Bando cumplidor- el bando que llega en segundo lugar y se les da un reconocimiento si sus integrantes llegan en un tiempo de 6,9-7,4 segundos (estrella roja).

Bando participante- el bando que llegue en tercer lugar y se les da un reconocimiento si sus integrantes llegan en un tiempo de 7,4-7,7(estrella azul).

Actividad 5-

Título. Salto a lo incierto.

Objetivo. Realizar saltos de profundidad desde diferentes alturas.

Materiales. Bancos, muros, tizas etc.

Organización. Los alumnos colocados encima del muro o de un banco para tomar impulso con brazos y piernas (muelleo de piernas, y balanceo de piernas).

Desarrollo. A la señal del profesor los alumnos saltan desde una distancia de 50 cm., a caer dentro de un círculo o cuadrado y mantener el equilibrio en la caída con la vista al frente, los brazos al frente y las rodillas flexionadas. La altura se puede ir incrementando hasta 80 cm.

Reglas.

Saltar al sonido del silbato.

Caer dentro de un círculo o cuadrado.

Variantes. Se puede realizar con los ojos cerrados y saltar hacia la derecha e izquierda

Caminar sobre una tabla inclinada y llegar al muro de una altura de 70 cm. y saltar.

Control.

Saltador Experimentado- desde 70-80 cm.

Buen saltador-desde 60-70 cm.

Saltador cumplidor-desde 50-59 cm.

Actividad 6-

Título. ¿Quién salta más con carrera de impulso?.

Objetivo. Saltar despegando con un pie después de una carrera de impulso.

Materiales. Banderas, silbato, área de salto.

Organización. Los alumnos se agrupan en tríos o cuartetos colocados en detrás de una marca de impulso con las piernas en forma de pasos.

Desarrollo. A la señal del profesor los alumnos corren sin frenar la carrera de impulso para despegar con un solo pie sobre una marca de impulso situada delante del área de salto, en el aire flexionan los pies durante el vuelo, para caer con ambos pies semiflexionados, la vista al frente y los brazos al frente. Se marca en el primer apoyo que realizó el alumno.

Reglas.

Despegar sobre la marca.

Salir por el lateral o por la parte final del área de salto.

No obstaculizar al compañero.

Variante.

Puede hacerse sin C/I.

Control.

Saltador campeón-3,50m-400m.

Saltador destacado-3,00-3,49m.

Saltador cumplidor-2,50-2,99m.

Actividad 7-

Título. Campeón de Salto.

Objetivo. Saltar despegando con un pie.

Materiales. Banderas, silbato, área de salto.

Organización. Los alumnos se agrupan en tríos o cuartetos colocados en detrás de una marca de impulso con las piernas en forma de pasos.

Desarrollo. A la señal del profesor los alumnos realizan una carrera de impulso de manera progresiva para despegar con un pie sobrepasando una cuerda colocada a una altura determinada, en el momento del vuelo las piernas van flexionadas para caer con la vista al frente manteniendo el equilibrio.

Reglas.

No obstaculizar al compañero.

Flexionar las piernas durante el vuelo evitando que los pies toquen la soga.

Control.

Saltador campeón-50cm-60cm.

Saltador destacado-40-49cm.

Saltador cumplidor-30-39cm.

Actividad 8-

Título. Dar en el blanco caminando:

Objetivos: Lanzar a un blanco caminando hasta una distancia de 2 metros.

Materiales. Un blanco de tiro con varios círculos de confección propia.

Organización. En una pared se sujeta el blanco. Puede ser un pliego de papel con dos hasta cinco círculos trazados que permitan una valoración por puntos. A una distancia de 5-6 metros se encuentra el alumno que tiene que dar en el blanco caminando si es un blanco horizontal puede estar situado a 10m.

Desarrollo. Se le da tiempo al alumno para que mire bien la posición del blanco y al sonido del silbato comienza a caminar hasta una distancia de 2 metros del blanco. Para el punteo se cuentan los puntos obtenidos de acuerdo a la zona del blanco que pudo dar y ganan los jugadores que mayor cantidad de puntos obtuvieron en 5 intentos.

Variantes. Se dificulta el dar en el blanco caminando si antes de comenzar el jugador da varias vueltas en torno suyo y también se puede realizar después de sistematizar la competencia con los ojos cerrados

Reglas.

El jugador debe caminar en línea recta en dirección al blanco.

Puede realizar los lanzamientos que se le indiquen.

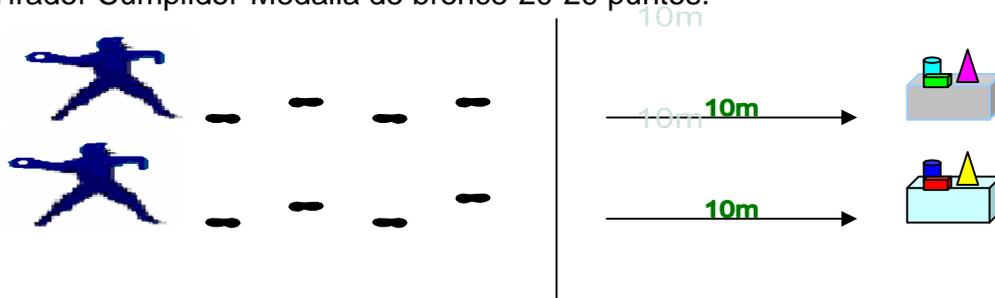
Debe parar a los 2 metros.

Control. La actividad se evaluará teniendo en cuenta los resultados obtenidos:

Tirador Experto-Medalla de oro-40 a 50 puntos.

Buen Tirador-Medalla de Plata-30 a 39 puntos.

Tirador Cumplidor-Medalla de bronce-20-29 puntos.



Actividad 9-

Título. Lanzamiento de proyectiles

Objetivo. Lanzar a un blanco situado a 3 metros para desarrollar la precisión.

Materiales. Banderas, silbato, blanco.

Organización. Se juega de manera individual o colectiva. Agrupados en equipos con la misma cantidad de integrantes.

Desarrollo. La tarea consiste en lanzar desde una distancia 2,50m a 3,00m hacia el blanco buscando alcanzar la mayor cantidad de puntos en dependencia de la zona del blanco donde dé el proyectil.

Reglas.

Mediante el sorteo se decide quien comienza el juego.

Cada jugador puede realizar tres lanzamientos seguidos, cuyos resultados se suman.

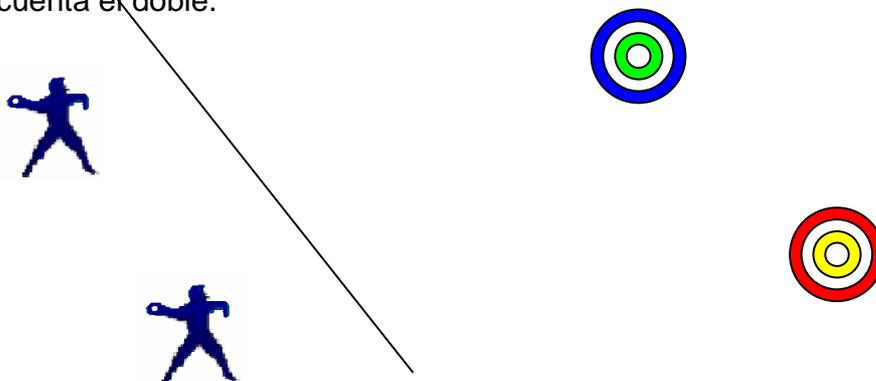
Un proyectil que se caiga mientras se cuentan los puntos se considera un lanzamiento pero los puntos no se cuentan.

Un proyectil que quede fuera del anillo exterior se considera un lanzamiento pero no vale ningún punto.

En la competencia por equipos se suman las puntuaciones de todos los integrantes.

Control.

El control de la actividad se realiza contando los puntos de cada equipo para determinar el ganador, de acuerdo a los puntos que representa cada área del blanco: el centro cuenta 50 puntos, el anillo pequeño cuenta 25 puntos; a uno de los sectores que tiene la puntuación señalados en el margen y un lanzamiento al anillo exterior cuenta el doble.



Actividad 10-

Título. Capturando rayitos de sol.

Objetivo. Atrapar pelotas pequeñas o medianas con ambas manos.

Materiales. Pelotas pequeñas y medianas.

Organización. Cada equipo formará un círculo. Un integrante del círculo tendrá la pelota en sus manos. Cada integrante tendrá un número según la cantidad de miembros del equipo.

Desarrollo. A la orden del profesor el niño que tiene la pelota la lanza hacia arriba con una o ambas manos, a la vez que pronuncia el número de otro niño de su equipo que será el que capturará la pelota con dos manos, éste realizará la misma actividad, así sucesivamente hasta que todos hayan realizado la actividad.

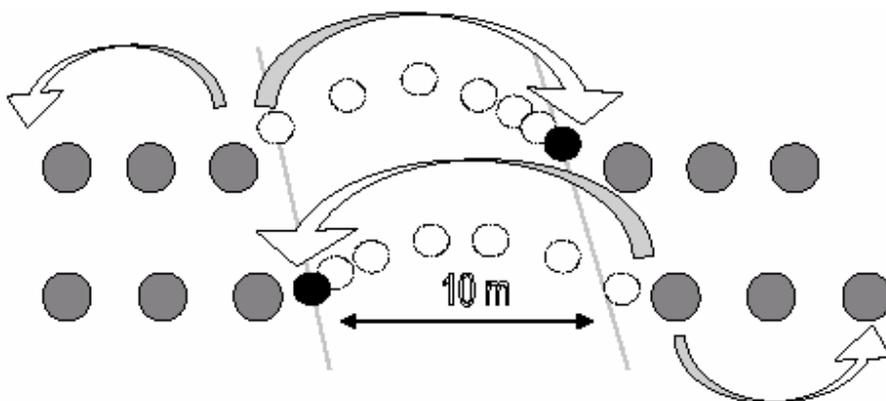
Reglas.

- La pelota debe ser lanzada hacia arriba.
- La pelota será atrapada con dos manos.
- Todos los integrantes del equipo deben realizar la actividad aunque sea una vez.

Variante. Los alumnos realizarán el atrape después de realizar diferentes tareas como por ejemplo palmadas y giros.

Control.

- Gana el equipo que realice correctamente el lanzamiento hacia arriba y atrape con dos manos, y todos los integrantes participen en la actividad.



Actividad 11-

Título. El Equilibrista.

Objetivo. Caminar manteniendo el equilibrio sobre líneas onduladas en el piso.

Materiales. Banderas, silbato y tizas.

Organización. Los alumnos se colocan en hileras detrás de una línea de salida. Los equipos tendrán la misma cantidad de integrantes.

Desarrollo. Al sonido del silbato los alumnos caminarán sobre líneas onduladas trazadas en el piso, evitando sacar los pies fuera de la misma, con la vista al frente y pueden llevar los brazos laterales o en la cintura.

Reglas.

Los alumnos salen caminando sobre la línea al sonido del silbato.

Tiene que caminar evitando sacar los pies de la línea.

Gana el equipo que primero termine.

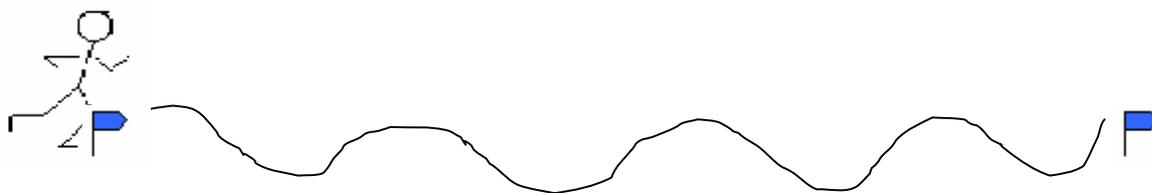
Variante. Puede hacerse entre carrileras estrechas o sobre marcas trazadas en el piso.

Control.

Equilibrista Campeón-si recorre la distancia sin salirse de la línea.

Equilibrista Destacado- si recorre la distancia y se cae al menos 2 veces.

Equilibrista Cumplidor-si recorre la distancia y se cae más de 2 veces.



Actividad 12-

Título. Carrera con discos de cartón.

Objetivos. Caminar manteniendo el equilibrio con desplazamiento por encima de objetos.

Materiales. 3 discos de cartón por cada jugador.

Organización. Los equipos conformados con 2 hasta 12 jugadores cada uno con 3 discos de cartón (con diámetro de 10-15 cm. cada uno), sobre los que tiene que recorrer un trayecto corto sin que los pies toquen el suelo. En la línea de salida se

paran en los 2 discos de cartón colocados detrás de ella y ponen el tercer disco a una distancia tal que puedan alcanzar fácilmente con una pierna.

Desarrollo. A la señal del profesor recogen y colocan delante el disco que ha quedado libre, apoyan el otro pie sobre este, y vuelven a colocar delante el disco que ha quedado libre y así sucesivamente.

¿Quién recorre primero el trecho previsto?.

Variantes. El juego se vuelve más difícil pero también más ameno si la carrera se sobre latas de conserva y puede realizarse como carrera de relevos.

Reglas.

Deben caminar sobre los discos de cartón.

Si se caen deben comenzar de nuevo en el mismo lugar.

Cada jugador debe sostener sus tres discos de cartón.

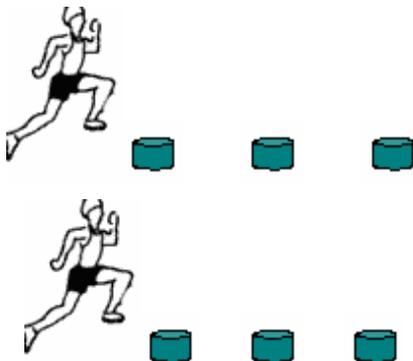
Control.

Al terminar la actividad se le adjudicarán las categorías de acuerdo a los resultados obtenidos por los alumnos en el juego realizado:

Equilibrista Destacado- excelente.

Buen Equilibrista--Muy bien.

Equilibrista-Bien.



Actividad 13-

Título. Lucha en cuclillas.

Objetivo. Mantener el equilibrio evitando ser derribado.

Materiales. Tizas.

Organización. Los alumnos se colocan frente a frente agachados en cuclillas separados por una línea.

Desarrollo. Al sonido del silbato los alumnos comienzan a empujar intentando tumbarse mutuamente mediante empujones impulsiones bruscas con las palmas de las manos hacia delante. También pueden brincar de un lado hacia otro evitando que lo tumben.

Reglas.

No se puede empujar por ninguna parte el cuerpo que no sean las manos.

No se puede empujar parado.

El alumno derribado pierde.

Variante. Si se practica como juego de equipo es conveniente que lo equipos se formen detrás de una línea y empiecen a luchar cuando se de la señal.

2.4 Fase experimental y constatación final

2.4.1 Fase experimental

Para lograr los resultados finales, se procedió primero a la aplicación de la fase experimental, en la misma se crearon las condiciones necesarias para desarrollar las actividades y de esta forma facilitar el cambio entre el estado inicial y final, dando cumplimiento al objetivo general planteando en la misma: elevar la capacidad de Rendimiento Físico de alumnos de segundo grado de la escuela primaria Antonio Maceo Grajales del municipio de Trinidad.

Para la implementación de las actividades se procedió siguiendo lo establecido para cada una de ellas. Además se aplicaron controles que permitieron verificar el comportamiento y cumplimiento del objetivo. Esto se realizó para no simplificar los resultados solamente a esta etapa final.

En la actividad No 1 que consistió Identificar y reconocer los contenidos que se imparten en el grado se corroboró que al inicio de la misma los alumnos no se sintieron seguros al emitir las respuestas pues tenían dudas de los pasos de los diferentes contenidos que se imparten en el grado que les aseguraran una buena ejecución de las habilidades y por tanto un desarrollo de las capacidades físicas.

Luego de la puesta en práctica en diferentes momentos de la clase y especialmente en la parte final de la misma se evidenciaron cambios en los conocimientos de los alumnos ya que dominaron los pasos de los diferentes contenidos, el 20% de ellos tuvo más dificultad en el dominio del equilibrio y en el lanzamiento, por lo que se emplearon niveles de ayuda y estrategias para que se dominaran dichos aspectos. La actividad se realizó también por equipos lo que motivó el aprendizaje y trajo consigo que en el control de la misma los alumnos se interesaran por la calificación obtenida.

En la actividad No 2 que consistió en una carrera corta de rendimiento que tenía como objetivo realizar una carrera de 30 metros a toda velocidad para alcanzar un tiempo determinado. Se evidenció el interés de los alumnos al participar en la actividad ya que se emplearon diferentes alternativas para lograr estados de ánimo favorables en los y especialmente se trazaron metas a alcanzar por cada uno de acuerdo a las potencialidades.

Después de concluida la actividad se realizó el análisis de la misma con los alumnos para que cada uno conociera los resultados obtenidos de acuerdo al tiempo realizado en la actividad y se pudo constatar que 14 alumnos que representa el 82% alcanzaron la calificación de corredor experimentado, solamente 3 de los alumnos el 18%, se evaluaron como corredores cumplidores, por lo que se les prestaron niveles de ayuda y se les dio atención diferenciada en este sentido. Las mayores dificultades en esta actividad se centraron en la culminación de la carrera en la distancia indicada pues los alumnos no realizaron la carrera hasta la marca establecida, por lo que fue necesario realizar explicaciones claras antes de repetir en otro momento esta actividad.

En la actividad No 3 que consistió en una carrera de resistencia que tenía como objetivo realizar una carrera de resistencia de acuerdo al tiempo estipulado para la edad, evitando pararse o caminar durante la realización de la misma se observó que el 80% de los alumnos presentaron dificultades en el cumplimiento del tiempo, al inicio se constató que se cansaban con facilidad y no todos se mantenían corriendo la distancia indicada ya después con la práctica los alumnos cumplieron con el tiempo estipulado y obtuvieron categorías de corredor experimentado y corredor

destacado. De acuerdo a la aceptación de la actividad y al control realizado se establecieron normativas para los alumnos más aventajados de acuerdo al cumplimiento de las que estaban establecidas.

En la actividad No 4 que consistió en una carrera por bandos con el objetivo de que al realizarla por grupos los integrantes de los equipos traten de llegar antes del tiempo establecido, en la misma se corroboró que los alumnos sintieron motivación por la realización de este tipo de carrera, al tratarse de una actividad colectiva donde los resultados personales se subordinan a los del colectivo, propiciando ello una comunicación favorable entre los alumnos así como la implementación de iniciativas por su parte para que el equipo ganara.

En la actividad No 5 que consistió en realizar saltos de profundidad desde diferentes alturas los alumnos se interesaron por cumplir las marcas establecidas, al inicio de la actividad se constató que algunos alumnos no mantenían el equilibrio durante la caída, ni la realizaban con dos pies y las piernas flexionadas, posteriormente se corroboró que la realizaban con calidad por lo que el 82% se ubicaron en la categoría de saltador experimentado lo que se constató a través del control realizado, además se evidenció que la puesta en práctica de las variantes de la actividad surtieron un buen efecto en la calidad de la ejecución de los saltos, al realizarlos desde las distancias indicadas buscando precisión en la caída, con los ojos cerrados, hacia la derecha y a la izquierda.

En la actividad No 6 que consistió en saltar despegando con un pie después de una carrera de impulso, se constató que al inicio de la actividad el 82% de los alumnos tenían dificultades con el despegue con una pierna y en la carrera de impulso luego se fueron familiarizando con el proceder establecido, realizaban la carrera de manera progresiva y el despegue con una pierna, hubo dos alumnos que continuaron presentando dificultades, siendo necesario prestar niveles de ayuda para que cumplieran con la marca planificada. En esta actividad el 100% de los alumnos mostraron interés y se sintieron motivados durante la realización de la misma. Al finalizar se seleccionaron los saltadores campeones que ejecutaron saltos de más de 3,50m lo cual despertó entusiasmo en ellos, además de reconocerse el esfuerzo realizado por los demás.

En la actividad No 7 que consistió en una competencia de salto de altura con el objetivo de realizar saltos de altura despegando con un pie, se constató al inicio que el 74% de los alumnos no realizaban el despegue a una distancia prudencial de la soga para facilitar el salto a la vez que lo realizaban con dos piernas lo que influía en la calidad de los saltos pues no cumplían con las marcas planificadas, especialmente las hembras tenían miedo al llegar a la soga pues frenaban la carrera de impulso, en la medida que se desarrolló la actividad los alumnos se sintieron más seguros se mostraron con más disposición para realizar las repeticiones y sobrepasar las alturas planificadas, las hembras trabajaron con menos temor para vencer las alturas. Al finalizar se realizaron actividades competitivas lo que facilitó el control de la actividad seleccionándose los saltadores campeones.

En la actividad No 8 que consistió en la realización de lanzamientos a dar en el blanco caminando hasta una distancia de 2 metros, se denotó que al comienzo el 74% de los alumnos no lanzaban con el brazo extendido y no tenían precisión pues los lanzamientos no llegaban al blanco. Se les explicó varias veces a los alumnos para que entendieran la actividad y la manera adecuada de realizar el lanzamiento siempre mirando al blanco. Ya a medida que la actividad se practicó el 82% de los alumnos se mostraron más interesados y mejoraron la puntuación obtenida al ganar en seguridad, el resto 18% continuó presentando dificultades por fueron convocados a nuevas sesiones.

En la actividad No 9 donde se realizó el lanzamiento de proyectiles para desarrollar la precisión, se denotó que al inicio de la actividad el 82% de los alumnos no tenían gran desarrollo de la precisión en el lanzamiento. Se les explicó varias veces para que entendieran la actividad y la manera adecuada de realizar el lanzamiento siempre mirando al blanco ya que en ocasiones por alcanzar buenos resultados se apresuraban a lanzar sin tener la postura correcta. Al realizar la competencia por equipos se corroboró que el 74% de los alumnos realizan los lanzamientos a la zona donde alcanzaran mayor puntuación para el equipo.

En la actividad No 10 que tenía como objetivo atrapar pelotas pequeñas o medianas con ambas manos, se demostró que al inicio el 74% de los alumnos no realizaban el atrape a la altura del pecho ni atrapaban la pelota con las dos manos,

por lo que fue necesario prestar niveles de ayuda. Luego con la puesta en práctica de la actividad se demostró las posibilidades que tenían el 100% de los alumnos para cumplir con el propósito. A los alumnos aventajados 82% se les indicó que realizarán las variantes con palmadas y giros y al resto 18% se mantuvo realizando el atrape a la altura del pecho lanzando la pelota a diferentes alturas. Se seleccionaron los mejores alumnos de acuerdo a la calidad de los lanzamientos y al cumplimiento de las tareas indicadas.

La actividad No 11 el equilibrista que tenía como objetivo caminar manteniendo el equilibrio sobre líneas onduladas en el piso, demostró al inicio las carencias de los alumnos en la mantención del equilibrio con desplazamiento. Luego de la ejercitación durante la actividad los alumnos se mostraron con mayor disposición pues se prestaron niveles de ayuda a los de dificultades y se logró mayor calidad en la ejecución de la misma ya que el 82% de los alumnos mantenían el equilibrio caminando sobre líneas onduladas en el piso y a la vez realizaban diferentes variantes como caminar entre carrileras. El control de la actividad contribuyó al entusiasmo de los alumnos pues se seleccionaron los mejores a los que se les otorgó la categoría de Equilibrista Campeón.

La actividad No 12 que tenía como objetivo mantener el equilibrio con desplazamiento por encima de objetos, demostró al inicio las carencias de los alumnos al aplicar diferentes alternativas para el desarrollo de esta capacidad coordinativa, ya que no eran capaces de mantener el equilibrio ejecutando la acción de colocar el disco en el suelo sobre el que tenían que poner el pie, lo que impidió que en un principio se ejecutaran de manera competitiva, luego de continuar con la práctica de la actividad se ganó en calidad, los alumnos mantuvieron el equilibrio sobre objetos, en el control de la actividad se les otorgó una categoría a los alumnos en dependencia de los resultados alcanzados.

La actividad No 13 que tenía como objetivo mantener el equilibrio evitando ser derribado, al inicio de la actividad los alumnos no eran capaces de mantener el equilibrio y a la vez competir a derribar al compañero, lo que evidencio la carencia del desarrollo de esta capacidad. Al continuar la práctica de la actividad el 85% de los alumnos mostró un desarrollo mayor de la capacidad por lo que al realizarla por

equipos se entusiasmaron, se sintieron motivados. En el control de la actividad se seleccionaron los mejores alumnos y los equipos ganadores.

2.4.2 Constatación final.

Para la comprobación de los resultados, al final del pre-experimento pedagógico, una vez enriquecida la propuesta de solución con los criterios de los propios alumnos y de otros profesores con experiencia en el grado y la asignatura, se aplicaron nuevamente algunos instrumentos, entre ellos, prueba pedagógica y observación, donde se observó un progreso significativo en la capacidad de Rendimiento Físico de la muestra respecto a la etapa inicial. De manera general se evidencia un avance cuantitativo y cualitativo en los distintos indicadores de las diferentes dimensiones. A continuación se presenta el análisis de cada uno de los instrumentos aplicados en el diagnóstico final, y el estado de las dimensiones e indicadores, con posterioridad a la puesta en práctica de las Actividades.

Con el propósito de constatar el nivel de conocimientos y de desarrollo del Rendimiento Físico alcanzado por los alumnos, así como el grado de motivación para realizar Actividades encaminadas a la solución de las dificultades encontradas en el desarrollo de la práctica pedagógica se efectuó una **prueba pedagógica final** (Anexo 4), en la que se obtuvo los siguientes resultados:

En la pregunta 1, de los 17 alumnos de la muestra 15 (88%) tienen conocimiento de los seis pasos de la técnica para realizar la carrera, los tres del salto con pasos de impulso, los cuatro de los lanzamientos y los cuatro del equilibrio por lo que se ubican en el nivel alto de la escala y 2(12%) tienen conocimiento de cuatro aspectos o pasos de la técnica para realizar la carrera, dos del salto con pasos de impulso, tres de los lanzamientos y tres del equilibrio por lo que se ubican en el nivel medio de la escala, en el nivel bajo de la escala no se ubica ninguno de los alumnos.

En la pregunta 2 de los 17 alumnos de la muestra 14 (82%), realizan la carrera con técnica con apoyo de la parte delantera de los pies, cumpliendo con el tiempo estipulado para la edad por lo que se ubican en el nivel alto de la escala y 3(18%)

realizan la carrera con técnica con apoyo de la parte delantera de los pies y no llegan a la meta al máximo de la velocidad por lo que se ubican en el nivel medio de la escala, en el nivel bajo no se ubica ninguno de los alumnos.

En la pregunta 3 de los 17 alumnos de la muestra 13 (76%) realizan la carrera con técnica durante cuatro minutos y más por lo que se ubican en el nivel alto de la escala y 4 (24%), ejecutan la carrera con técnica durante tres a cuatro minutos por lo que se ubican en el nivel medio de la escala, en el nivel bajo no se ubica ninguno de los alumnos.

En la pregunta 4, de los 17 alumnos de la muestra 14 (82%), realizan un salto con técnica despegando sobre la marca con un pie y llega a una distancia de tres metros a tres cincuenta por lo que se ubican en un nivel alto de la escala y 3(18%) ejecutan un salto con técnica despegando sobre la marca con un pie y llega a una distancia de dos metros cincuenta a dos metros noventa y nueve por lo que se ubican en el nivel medio de la escala, en el nivel bajo no se ubica ninguno de los alumnos.

En la pregunta 5, de los 17 alumnos de la muestra 14 (82%) realiza un salto con técnica despegando con un pie, sin frenar la carrera de impulso y sin tocar la soga sobre cuarenta a sesenta centímetros por lo que se ubica en un nivel alto de la escala y 3(18%) realizan un salto con técnica despegando con un pie, sin frenar la carrera de impulso y sin tocar la soga sobre treinta a treinta y nueve centímetros por lo que se ubican en el nivel medio de la escala, en el nivel bajo no se ubica ninguno de los alumnos.

En la pregunta 6, de los 17 alumnos de la muestra 15 (88%) realizan el lanzamiento con técnica hasta una distancia de quince metros o más impactando en objetos por lo que se ubican en un nivel alto de la escala y 2(12%) ejecutan el lanzamiento con técnica hasta una distancia de doce hasta catorce impactando o no en objetos por lo que se ubican en el nivel medio de la escala, en el nivel bajo no se ubica ninguno de los alumnos.

En la pregunta 7, de los 17 alumnos de la muestra 14(82%) comienzan manteniendo el equilibrio parado sobre un pie y extienden la pierna libre al frente, lateral y atrás durante diez segundos, luego caminan, en la punta de los pies hasta una distancia de dos metros adoptando diferentes posiciones de brazos por lo que se

ubican en un nivel alto de la escala 3(18%) comienzan manteniendo el equilibrio parado sobre un pie y extiende la pierna libre al frente y al lateral durante diez segundos, luego camina, en la punta de los pies hasta una distancia de dos metros con las manos en la cintura por lo que se ubican en el nivel medio de la escala, en el nivel bajo no se ubica ninguno de los alumnos.

Los escolares de segundo grado superaron en gran medida el miedo al fracaso para emprender las tareas propias del proceso de aprendizaje, demostraron entusiasmo en la realización de las actividades, también cumplieron las metas trazadas que le permitió mejorar la calificación obtenida y por lo tanto una movilidad del diagnóstico.

Con la implementación de las Actividades se favoreció el espíritu competitivo de los escolares de segundo grado que por lo general al ser pequeños tienden a sentirse aislados por no cumplir en la mayoría de los casos con las expectativas del grupo y se observó un sentido de pertenencia a los equipos deportivos, se fortaleció la formación de valores observable no solo en el cumplimiento de las reglas establecidas en las actividades y juegos sino también en la aceptación de los alumnos con menos posibilidades en los equipos deportivos evitándose las discusiones y comportamientos inadecuados, como aspecto importante fue la influencia en la práctica de los deportes que se practican en la escuela lo que demuestra la efectividad de las Actividades para el logro de un movimiento deportivo fuerte que tribute a los resultados de la zona en materia de deportes.

Posteriormente de aplicada la prueba pedagógica a los alumnos de segundo grado se procedió nuevamente a la **observación** de los alumnos (Anexo 3), se realizó con el objetivo de constatar el desarrollo del Rendimiento Físico de los alumnos de segundo grado en las clases de Educación Física.

En el aspecto 1, de la guía de observación de los 17 alumnos de la muestra¹⁴ (82%), realizan si realiza la carrera con técnica con apoyo de la parte delantera de los pies, cumpliendo con el tiempo estipulado para la edad por lo que se ubican en el nivel alto de la escala y 3(18%) realizan la carrera con técnica con apoyo de la parte delantera de los pies y no llegan a la meta al máximo de la velocidad por lo que se ubican en el nivel medio de la escala, en el nivel bajo no se ubica ninguno de los alumnos.

En el aspecto 2, de la guía de observación de los 17 alumnos de la muestra 13 (76%) siempre realizan la carrera con técnica durante cuatro minutos y más, demostrando un desarrollo de la resistencia por lo que se ubican en un nivel alto de la escala y 4 (24%), realizan la carrera continua durante un tiempo de tres minutos, no cumpliendo con el tiempo estipulado lo que demuestra que todavía presentan dificultades en el desarrollo de la resistencia por lo que se ubican en un nivel medio de la escala.

En el aspecto 3, de la guía de observación de los 17 alumnos de la muestra se evidenció que al realizar el salto de longitud, con carrera de impulso de los 17 alumnos que componen la muestra 15(88%) siempre realizan un salto con técnica despegando sobre la marca con un pie y llegan a una distancia de tres metros a tres cincuenta, por lo que se ubican en un nivel alto de la escala y 2 (12%) ejecutan un salto con técnica despegando sobre la marca con un pie y llegan a una distancia de dos metros cincuenta a dos metros noventa y nueve, por lo que se ubican en un nivel medio de la escala.

En el aspecto 4, de los 17 alumnos de la muestra 14 (82%) realizan un salto de altura con técnica despegando con un pie, sin frenar la carrera de impulso y sin tocar la soga sobre cuarenta a sesenta centímetros, por lo que se ubican en un nivel alto de la escala y 3(18%) realizan un salto de altura con técnica despegando con un pie, sin frenar la carrera de impulso y sin tocar la soga sobre cuarenta a sesenta centímetros, por lo que se ubican en un nivel medio de la escala.

En el aspecto 5, de la guía se obtuvo que al lanzar pelotas u objetos ligeros a distancia, en diferentes direcciones y con precisión, impactando objetos de los 17 alumnos de la muestra 14(82%) siempre realizan el lanzamiento con técnica hasta una distancia de doce hasta quince metros en lo adelante, impactando en objetos, por lo que se ubican en un nivel alto de la escala y 3(18%) realizan el lanzamiento con técnica hasta una distancia doce a quince metros en lo adelante, impactando o no en el objeto, por lo que se ubican en un nivel medio de la escala.

En el aspecto 6, de la guía se obtuvo que al mantener el equilibrio en el lugar y con desplazamiento de los 17 alumnos que conforman la muestra 15(88%), siempre comienzan manteniendo el equilibrio parado sobre un pie y extienden la pierna libre

al frente, lateral y atrás durante diez segundos, luego caminan en la punta de los pies hasta una distancia de dos metros adoptando diferentes posiciones de brazos por lo que se ubican en un nivel alto de la escala y 2(12%) comienzan manteniendo el equilibrio parado sobre un pie y extiende la pierna libre al frente y al lateral durante diez segundos, luego caminan, en la punta de los pies hasta una distancia de dos metros con las manos en la cintura, demostrando que todavía presentan dificultades, por lo que se ubican en un nivel medio de la escala.

En el aspecto 7 de la guía se obtuvo que de los 17 alumnos que conforman la muestra 14 (82%) siempre muestran disposición y satisfacción al realizar las actividades en las clases de Educación Física, por lo que se ubican en un nivel alto de la escala y 3 (18%) se muestran parcialmente dispuestos y satisfechos al realizar las actividades durante las clases de Educación Física, por lo que se ubican en el nivel medio de la escala, en el nivel bajo de la escala no se ubica ninguno de los alumnos.

La aplicación de la guía de observación para constatar los cambios producidos con la aplicación de las Actividades diseñadas para elevar el Rendimiento Físico de los alumnos de segundo grado evidenció que fueron efectivas, materializada en la conducta de los alumnos en las clases de Educación Física en estrecha relación con la familia que conoce los logros de los mismos en la actividad física, además se logró incrementar el interés, la preocupación y colaboración con una disposición dinámica, afectiva y cordial a partir de los resultados personales obtenidos; estas experiencias obtenidas evidenciaron un salto cualitativamente significativo.

El análisis de los resultados obtenidos por los alumnos al aplicarse los instrumentos del diagnóstico final, infiere los siguientes resultados en cada uno de los indicadores de las dimensiones.

Al medir el indicador 1.1 Conocimiento de los pasos a seguir para realizar los ejercicios del grado, de la dimensión I, en la etapa inicial el 76% de los alumnos se registró en el nivel bajo, mientras que en la etapa final se obtiene que 15 alumnos (88%), conocen todos los pasos a seguir para realizar los ejercicios del grado y se ubican en el nivel alto, mientras que 2 alumnos (12%), conocen hasta tres pasos, por lo que se registran en el nivel medio, en el nivel bajo no se registra ningún alumno.

Al medir el indicador 2.1 Realizar carrera corta de 30m de la dimensión II en la etapa inicial el 76% de los alumnos se registró en el nivel bajo, mientras que en la etapa final de los 17 alumnos de la muestra 14 (82%), realizan la carrera con técnica con apoyo de la parte delantera de los pies, cumpliendo con el tiempo estipulado para la edad por lo que se ubican en el nivel alto de la escala y 3(18%) realizan la carrera con técnica con apoyo de la parte delantera de los pies y no llegan a la meta al máximo de la velocidad por lo que se ubican en el nivel medio de la escala, en el nivel bajo no se ubica ninguno de los alumnos.

Al medir el indicador 2.2 Realizar carrera continua durante un tiempo determinado, de la dimensión II en la etapa inicial el 82% de los alumnos se registró en el nivel bajo, mientras que en la etapa final se obtiene que 13 alumnos (76%) realizan la carrera continua durante un tiempo de cuatro minutos y más por lo que se ubican en el nivel alto, mientras que 4 alumnos (24%) realizan la carrera continua durante un tiempo de durante tres a tres minutos con cincuenta y nueve segundos, por lo que registran en el nivel medio, en el nivel bajo no se registra ningún alumno.

Al medir el indicador 2.3- Realizar salto de longitud y altura con carrera de impulso, de la dimensión II, se obtiene que en la etapa inicial el 76% de los alumnos se registró en el nivel bajo, mientras que en la etapa final se obtiene que 14 alumnos (82%) realizan el salto con técnica despegando sobre la marca con un pie y llegan a una distancia de tres metros a tres cincuenta por lo que se ubican en el nivel alto, mientras que 3 alumnos (18%), realizan el salto con técnica despegando sobre la marca con un pie y llega a una distancia de dos metros cincuenta a dos metros noventa y nueve por lo que registran en el nivel medio, en el nivel bajo no se registra ningún alumno.

Al medir el indicador 2.4- Lanzar pelotas u objetos ligeros a distancia, en diferentes direcciones y con precisión, hacia objetos situados a corta distancia de la dimensión II, en la etapa inicial el 88% de los alumnos se registró en el nivel bajo, mientras que en la etapa final se obtiene que 15 alumnos (88%) realizan el lanzamiento con técnica hasta una distancia de quince metros o más y se ubican en el nivel alto, mientras que 2 alumnos (12%), realizan el lanzamiento con técnica hasta una

distancia doce hasta catorce por lo que registran en el nivel medio, en el nivel bajo no se registra ningún alumno.

Al medir el indicador 2.5-Mantener el equilibrio en el lugar y con desplazamiento de la dimensión II en la etapa inicial el 76% de los alumnos se registró en el nivel bajo, mientras que en la etapa final se obtiene que 14 alumnos (82%) mantienen el equilibrio parado sobre un pie y extienden la pierna libre al frente, lateral y atrás durante diez segundos, luego caminan, en la punta de los pies hasta una distancia de dos metros adoptando diferentes posiciones de brazos, se ubican en el nivel alto y 3 alumnos (18%) mantienen el equilibrio parado sobre un pie y extienden la pierna libre al frente y lateral durante diez segundos, luego caminan en la punta de los pies hasta una distancia de dos metros con las manos en la cintura por lo que registran en el nivel medio, en el nivel bajo no se registra ningún alumno.

Al medir el indicador 3.1- Mostrar disposición y satisfacción al realizar las actividades físicas de la dimensión II en la etapa inicial el 76% de los alumnos se registró en el nivel bajo, mientras que en la etapa final se obtiene que 14 (82%) siempre muestran disposición y satisfacción al realizar las actividades en las clases de Educación Física por lo que se ubican en el nivel alto, mientras que 3 alumnos (18%) se muestran parcialmente dispuestos y satisfechos al realizar las actividades durante las clases de Educación Física, por lo que se registran en el nivel medio de la escala, en el nivel bajo de la escala no se ubica ninguno de los alumnos.

La tabla que a continuación mostramos evidencia de manera comparativa los resultados alcanzados por los alumnos al inicio y final de la investigación.

Tabla No: 4 Comparación entre el estado inicial y el estado final.

		2.2	17	0	0	3	18	14	82	13	76	4	24	-	-
		2.3	17	0	0	4	24	13	76	14	82	3	18	-	-
		2.4	17	0	0	4	24	15	88	15	88	2	12	-	-
		2.5	17	0	0	4	24	13	76	14	82	3	18	-	-
Dimensión I	Indicadores	2.1													

Dimensión III	Indicadores	3.1	17	0	0	4	24	13	76	14	82	3	18	-	-
			Estado inicial						Estado final						

Conclusiones:

- La determinación de los presupuestos teóricos y metodológicos que fundamentan el desarrollo de la capacidad de Rendimiento Físico a través de la clase de Educación Física en los alumnos de segundo grado, descansa en el enfoque socio-histórico –cultural que sirve como sustento a la Pedagogía cubana contemporánea eminentemente humanista y que tiene en cuenta el desarrollo multilateral y armónico de los alumnos lo que quedó evidenciado en la revisión de los documentos que norman y orientan el tratamiento a esta problemática en el nivel primario y demostró que es posible preparar eficientemente a estos alumnos según las características individuales y posibilidades de cada uno.
- Con el diagnóstico inicial aplicado se pudo constatar que existían dificultades en el nivel de desarrollo de la capacidad de Rendimiento Físico de los alumnos de segundo grado de la Escuela Primaria Antonio Maceo Grajales, en correspondencia con los objetivos a lograr en la asignatura Educación Física, lo que se evidencia en la falta de conocimiento teórico y el desarrollo de habilidades motrices básicas.
- Las actividades dirigidas a elevar el nivel de desarrollo de la capacidad de Rendimiento Físico de los alumnos de segundo grado de la Escuela Primaria Antonio Maceo Grajales se caracterizan por contener tres momentos importantes: la orientación, la ejecución y el control, durante los cuales los alumnos desempeñan un papel protagónico; se utilizan procedimientos lúdicos que propician un mayor interés y motivación.
- A partir de la validación realizada se corroboró que las actividades elaboradas son factibles y efectivas para elevar el nivel de desarrollo de la capacidad de

Rendimiento Físico a través de la clase de Educación Física en los alumnos de segundo grado, señalando que aún quedan aspectos como la correcta ejecución técnica de la carrera corta, el cumplimiento del tiempo en la carrera de resistencia, la correcta realización del vuelo en el salto de altura que exigen un trabajo sistemático.

Recomendaciones.

1. Proponer la aplicación de las actividades desarrolladas en otros centros del territorio con similares características.

Bibliografía

1. Addine, F., González, y A. M. Recarey, S. (2002). *Principios para la dirección del proceso pedagógico*. En G. García (Compil.). Compendio de Pedagogía. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
2. Armas Rivero, Roberto D. (1978). *Rendimiento Motor en niños de 10 años*. Trabajo de Diploma, Instituto Superior de Cultura Física (ISCF), Facultad de Cultura Física (FEF). Ciudad de la Habana.
3. Bañuelos, Fernando. (1997). *Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte*. España: Editorial Gimnos.
4. Betancourt Mella, Lázaro. (1991). *Atletismo en el ámbito escolar y deportivo*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
5. Blázquez, D. (1990). *Evaluar en Educación Física*. Barcelona: Editorial INDE.
6. *Breve Diccionario de la Lengua Española*. (2007). Instituto de Literatura y Lingüística. Biblioteca familiar. tomo II. Ciudad de la Habana: Casa Editora Abril.
7. Calvo Gómez, Julio César. (2008). *El Papel de las actividades problemáticas para fortalecer el desarrollo de la capacidad física de resistencia de media duración en el deporte participativo en los alumnos de décimo grado*. Tesis en opción al Título Académico de Máster en Ciencias de la Educación. Cabaiguán.
8. Castañer, M. y Camerino, O (1993). *La Educación Física en la enseñanza primaria*. Barcelona: Editorial INDE.
9. Centro Elemental de estudios latinoamericanos (CEELA). (200). *Deporte, globalización e integración en América latina*. La Universidad de Zulia (LUZ). EdiLuZ. Maracaibo.
10. Colectivo de autores. (2003). *III Seminario Nacional para Educadores*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
11. Colectivo de autores. (2004). *V Seminario Nacional para Educadores*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
12. Colectivo de autores. (2005). *VI Seminario Nacional para Educadores*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

13. Colectivo de autores. (2006). *VII Seminario Nacional para Educadores*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
14. Colectivo de autores. (2001). *Psicología para Educadores*. 3ra reimpresión. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
15. Colectivo de autores. (2001). *Hacia el perfeccionamiento de la escuela primaria*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
16. Colectivo de autores. (1998). *Gimnasia Básica*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
17. Colectivo de autores. (2000). *Manual del Profesor de Educación Física*. Tomo I. Departamento Nacional de Educación Física del INDER: La Habana.
18. Cortegaza. L, y Hernández. C. M. (1977). *Conferencia de velocidad*. Universidad de Matanzas. Matanzas.
19. *Diccionario Filosófico*. (1982). Moscú: Editorial Progreso.
20. Estévez Culell, M., Arroyo Mendoza, M. y González Ferry, C. (2004). *La investigación científica en la actividad Física: su metodología*. Ciudad de la Habana: Editorial deportes.
21. Fernández, L. C. (2003). *Capacidades y Cualidades motoras*. Revista Digital, Educación Física y Deportes-<http://www.efdeportes.com>,9,62(Consulta en: 25/10/2006).
22. Florence, J. (1991). *Tareas significativas en Educación Física escolar*. Barcelona: Editorial Aries.
23. Forteza de la Rosa, Armando y Ranzola Ribas, Alfredo. (1988). *Bases Metodológicas del entrenamiento deportivo*. Ciudad de la Habana. Editorial Científico Técnica.
24. Fuentes, B. (2005). *Atletismo cubano. Los mejores entre los de élites en el mundo 1950-2002*. La Habana: Editorial Científico Técnica.
25. González González Marelys. (2008). *Incremento de los resultados de las pruebas que miden el desarrollo de las capacidades físicas en los alumnos del área de saltos, categoría 12-13 femenino, del área de atletismo en el municipio Trinidad*. Tesis para optar por el Título de Licenciada en Cultura Física. Trinidad.

26. Harre, D. (1987). *Teoría del entrenamiento deportivo*. La Habana: Editorial Científico Técnica.
27. Instituto Pedagógico Latinoamericano y Caribeño. (2005). *Tabloide de Maestría en Ciencias de la Educación*. Módulo I (I Parte). La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
28. Instituto Pedagógico Latinoamericano y Caribeño. (2005). *Tabloide de Maestría en Ciencias de la Educación*. Módulo I (II Parte). La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
29. Instituto Pedagógico Latinoamericano y Caribeño. (2006). *Tabloide de Maestría en Ciencias de la Educación*. Módulo II (I Parte). La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
30. Instituto Pedagógico Latinoamericano y Caribeño. (2006). *Tabloide de Maestría en Ciencias de la Educación*. Módulo II (II Parte). La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
31. Instituto Pedagógico Latinoamericano y Caribeño. (2005). *Maestría en Ciencias de la educación. Fundamentos de la investigación Educativa*. Módulo I. CDROOM. La Habana.
32. Konstantinov, F. *Fundamentos de la filosofía Marxista – Leninista*. (4ta reimpresión). Parte I- Materialista Dialéctico. Ciudad De la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
33. López Rodríguez, A. (2006). *El proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física*. Ciudad de la habana: Editorial Científico- Técnica.
34. López, A. (2003). *El Proceso de enseñanza aprendizaje en Educación Física. Hacia un enfoque integral físico educativo*. La Habana: Editorial Deportes.
35. _____. (2006). *La Educación Física más educación que física*. La Habana: Editorial Pueblo Y Educación.
36. Matvee, L. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú: Editorial Raduga.
37. Meinel, K. (1977). *Didáctica del Movimiento*. La Habana: Editorial Orbe.
38. Meléndez, A. (2000). *Actividades Físicas para Mayores: Las razones para hacer ejercicio*. Madrid: Editorial Gimnos

39. *Orientaciones Metodológicas de Educación Física. Segundo grado.* (1989). Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
40. Ozolin, N.G. (1983). *Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo.* Ciudad de la Habana: Editorial Científico Técnica.
41. Pila Hernández, H. (2006). *La Eficiencia en Cuba: antecedentes históricos.* Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.
42. Platonov.V. (1986). *La preparación de Atletas Calificados.* Moscú: Editorial Cultura Física y Deportes
43. *Programa de Educación Física. Segundo grado.* (1989). Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
44. *Programa de Educación Física. Segundo grado.* (2000). Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
45. Santana Carrero Laidalí. (2009). *El desarrollo de la Flexibilidad en escolares de Tercer Grado de la escuela primaria "Juan Manuel Márquez", del municipio Fomento.* Tesis en opción al Título Académico de Máster en Ciencias de la Educación Fomento.
46. Ruiz, Aguilera. A y López Rodríguez. A. (1988). *Metodología de la Educación Física.* Tomo I. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
47. _____. (1988). *Metodología de la Educación Física.* Tomo II. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
48. Rico Montero, Pilar y otros. (2008). *El Modelo de la Escuela Primaria cubana una propuesta desarrolladora de educación, enseñanza y aprendizaje.* La Habana: Editorial pueblo y educación.
49. _____. (2004). *Proceso de enseñanza-aprendizaje desarrollador en la escuela primaria. Teoría y práctica.* La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
50. Romero Frómeta, E. (1990). *Manual de Atletismo.* La Habana: Editorial José Antonio Huelga, 1990.
51. Tanquero Cárdenas, J, (2001). *Los estiramientos activos como una vía para el desarrollo de la flexibilidad: Tesis para optar por el título académico de Máster en Ciencias y Juegos Deportivos.*

52. Torres de Diego, Mario J. *Fidel y el Deporte, Selección de Pensamientos 1959-2005.2005*. La Habana: Editorial Deportes.
53. Torres Solís.(1998). *Teoría de la Educación Física*. Madrid: Gimnos.
54. Verjoshanki, I.(1990). *El entrenamiento deportivo, planificación y programación*. Barcelona. Ediciones Martínez Roca.
55. Vigostki, L. S. (1987).*Historia del desarrollo de las funciones Psíquicas superiores*. Ciudad de la Habana: Editorial Científico -Técnica.
56. _____(1998). *Obras Completas*. Tomo 5.Moscú: Editorial Progreso.
57. Volkov, V.M.(1980). *Selección deportiva*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
58. Watson, E.H.(1989). *Crecimiento y desarrollo del niño*. México: Editorial Trillas.
59. Verkhoshanky.Yuri. Dr. Mel C. (2000). *Súper Entrenamiento*. Editorial Paidotribo.
60. Zatsiorski. V.M.(1989). *Metrología Deportiva*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
61. Zatsiorski.V; Donskoi. D. (1988). *Biomecánica de los Ejercicios Físicos*. Editorial Pueblo y Educación.

Anexo-1

Escala para medir los indicadores de la Variable Dependiente.

Dimensión: 1. Cognitiva.

Indicadores.

Indicador 1.1-Conocimiento de los pasos a seguir para realizar los ejercicios que se exigen en el grado.

Nivel alto: Si tiene conocimiento de los seis pasos de la técnica para realizar la carrera, los tres del salto con pasos de impulso, los cuatro de los lanzamientos y los cuatro del equilibrio.

Nivel medio: Si tiene conocimiento de cuatro aspectos o pasos de la técnica para realizar la carrera, dos del salto con pasos de impulso, los tres de los lanzamientos y tres del equilibrio.

Nivel bajo: Si tiene conocimiento de tres de los pasos de la técnica para realizar la carrera, de uno del salto con pasos de impulso, dos de los pasos de los lanzamientos y dos del equilibrio.

Dimensión 2- Rendimiento Físico

Indicadores:

Indicador - 2.1- Ejecución de la carrera de 30m con apoyo de la parte delantera de los pies.

Nivel alto: si realiza la carrera con técnica con apoyo de la parte delantera de los pies.

Nivel medio: si realiza la carrera con técnica con apoyo de la parte delantera de los pies y no llega a la meta al máximo de la velocidad.

Nivel bajo: si realizar la carrera con técnica deficiente y no llega a la meta al máximo de la velocidad.

Indicador 2.2- Ejecución de la carrera continúa durante un tiempo determinado.

Nivel alto: si realiza la carrera con técnica durante cuatro minutos y más

Nivel medio: si realiza la carrera con técnica durante tres a tres minutos con cincuenta y nueve segundos.

Nivel bajo: si realizar la carrera con técnica durante dos minutos con treinta segundos a dos minutos con cincuenta y nueve segundos.

Indicador 2.3- Ejecución de saltos de longitud y altura con carrera de impulso.

a) Ejecutar salto de longitud con carrera de impulso.

Nivel alto: si realiza un salto con técnica despegando sobre la marca con un pie y llega a una distancia de tres metros a tres cincuenta.

Nivel medio: si realiza un salto con técnica despegando sobre la marca con un pie y llega a una distancia de dos metros cincuenta a dos metros noventa y nueve.

Nivel bajo: si realiza un salto con técnica despegando sobre la marca con un pie y llega a una distancia de dos a dos metros cincuenta.

b) Ejecutar salto de altura con carrera de impulso.

Nivel alto: si realiza un salto con técnica despegando con un pie, sin frenar la carrera de impulso y sin tocar la soga sobre cuarenta a sesenta centímetros.

Nivel medio: si realiza un salto con técnica despegando con un pie, sin frenar la carrera de impulso y sin tocar la soga sobre treinta a treinta y nueve centímetros.

Nivel bajo: si realiza un salto con técnica despegando con un pie, sin frenar la carrera de impulso y sin tocar la soga sobre veinticinco a veintinueve centímetros.

Indicador 2.4 - Ejecución de lanzamientos de pelotas u objetos ligeros a distancia, en diferentes direcciones y con precisión, impactando objetos.

Nivel alto: si realiza el lanzamiento con técnica hasta una distancia de quince metros o más.

Nivel medio: si realiza el lanzamiento con técnica hasta una distancia de doce hasta catorce metros.

Nivel bajo: si realiza el lanzamiento con técnica hasta una distancia diez u once metros.

Indicador 2.5- Mantener el equilibrio en el lugar y con desplazamiento.

Nivel alto: si comienza manteniendo el equilibrio parado sobre un pie y extiende la pierna libre al frente, lateral y atrás durante diez segundos, luego camina, en la punta de los pies hasta una distancia de dos metros adoptando diferentes posiciones de brazos.

Nivel medio: si comienza manteniendo el equilibrio parado sobre un pie y extiende la pierna libre al frente, lateral durante diez segundos, luego camina, en la punta de los pies hasta una distancia de dos metros con las manos en la cintura.

Nivel bajo: si comienza manteniendo el equilibrio parado sobre un pie y extiende la pierna libre al frente, durante diez segundos, luego camina, en la punta de los pies hasta una distancia de dos metros con las manos en la cintura.

Dimensión 3

Indicador 3.1- Mostrar disposición y satisfacción al realizar las actividades físicas.

Nivel alto: Si muestra disposición y satisfacción al realizar las actividades físicas, participando en el 100% de las actividades.

Nivel medio: Si se muestra parcialmente dispuesto y satisfecho al realizar actividades físicas participando en el 70% de las actividades.

Nivel bajo: Si no muestra disposición y satisfacción al realizar actividades físicas participando en menos del 70% de las actividades.

.

Anexo-2

Guía para el Análisis de Documentos

Objetivo: Analizar documentos que aporten información valiosa, tanto para el diagnóstico como para la elaboración de las Actividades, que reflejan la elevación de la capacidad de Rendimiento Físico a través de la clase de Educación Física.

Documentos a analizar:

- Modelo de Escuela Primaria.
- Programas, Orientaciones Metodológicas.
- Seminarios Nacionales (VII).

Indicadores a analizar:

- 1 Aparecen objetivos que norman la realización de actividades para que se tenga en cuenta el desarrollo del Rendimiento Físico y el conocimiento de los ejercicios que realizan en el grado.
- 2 Aparecen actividades explicativas que le demuestren al profesor cómo elevar el Rendimiento Físico en: los Programas, Orientaciones Metodológicas. Lineamientos para la formación de valores, Seminarios Nacionales (VII).

Anexo-3

Guía de Observación a los alumnos.

Objetivo. Constatar el desarrollo del Rendimiento Físico de los escolares de segundo grado en las clases de Educación Física.

Aspectos de la guía.

1. Realizar carrera de 30m con apoyo de la parte delantera de los pies.

___ Bien ___ Regular ___ Mal.

2. Realizar carrera continua durante un tiempo determinado.

___ Bien ___ Regular ___ Mal.

3. Realizar saltos de longitud con carrera de impulso.

___ Bien ___ Regular ___ Mal.

4. Realizar saltos de altura con carrera de impulso

___ Bien ___ Regular ___ Mal.

5. Lanzar pelotas u objetos ligeros a distancia, en diferentes direcciones y con precisión, impactando objetos.

___ Bien ___ Regular ___ Mal.

6. Mantener el equilibrio en el lugar y con desplazamiento.

___ Bien ___ Regular ___ Mal.

7. Disposición y satisfacción al realizar las actividades en las clases de Educación Física.

___ Bien ___ Regular ___ Mal.

Anexo-4

Prueba pedagógica

Objetivo. Constatar el nivel de conocimiento que poseen los escolares en torno a las fases a seguir para realizar los ejercicios del grado, así como el nivel de desarrollo del Rendimiento Físico.

1.a) Marque con una x la técnica correcta que debe seguir para realizar la carrera:

_____ correr con la parte delantera de los pies (en metatarso), vista al frente, movimientos de brazos alternos, elevación natural de rodillas, coordinar los movimientos de brazos y piernas durante la carrera, tronco ligeramente inclinado al frente.

_____ correr con la parte delantera de los pies (en metatarso), movimientos de brazos alternos, movimientos de piernas, tronco recto, elevación alta de rodillas, corre con la vista al frente.

_____ correr con la parte delantera de los pies (en metatarso), vista al frente, movimientos de brazos alternos, no elevar las rodillas, mover los brazos con ritmo diferente que las piernas, coordinar, tronco ligeramente inclinado al frente.

b) Marque con una x la técnica correcta o los pasos a para realizar los saltos con carrera de impulso (el de longitud y el de altura):

_____ realizar la carrera con 3 pasos de impulso, despegar sobre la marca, en el vuelo recoger las piernas, caer con los dos pies al mismo tiempo, manteniendo el equilibrio, caer hacia el lado.

_____ realizar la carrera de impulso progresiva (seis metros d distancia), despegar sobre la marca con un pie sin detener la carrera, en el vuelo las piernas se flexionan y los brazos se llevan abajo, caer con los dos pies al mismo tiempo de forma amortiguada, manteniendo el equilibrio, caer siempre hacia delante.

_____ realizar la carrera con 7 pasos de impulso, despegar con un pie sin detener el impulso, en el vuelo las piernas se flexionan, caer con un pie primero, manteniendo el equilibrio, caer siempre hacia delante.

c) Marque con una x la técnica correcta o los pasos a para realizar los lanzamientos a distancia con pasos de impulso:

_____ lanzar la pelota con fuerza partiendo de una carrera de impulso, llegar a la marca y lanzar con las piernas en forma de pasos, la vista al frente, el brazo de lanzar sale desde atrás extendido.

_____ lanzar la pelota con fuerza, llegar a la marca y lanzar con la vista al frente, el brazo de lanzar sale desde atrás extendido.

_____ lanzar la pelota con fuerza partiendo de una carrera de impulso, lanzar desde la marca, la vista al frente, el brazo de lanzar sale desde atrás extendido.

2. Realizar carrera corta de 30m con apoyo de la parte delantera de los pies.

__ Realizar carrera de 30 m al máximo de velocidad.

3. Realizar carrera con trabajo continuo y ritmo moderado.

__ Realizar carrera de forma continua durante cuatro minutos.

4. Salto de longitud con carrera de impulso.

__ Realizar salto de longitud con seis metros de carrera de impulso.

5. Salto de altura con carrera de impulso

__ Realizar salto de altura de carrera de impulso sobre cuarenta centímetros.

6. Lanzamiento a distancia.

__ Lanzar pelotas de béisbol hasta una distancia de quince metros.

7. Caminar sobre un banco con la punta de los pies sujetando un implemento hasta dos metros con diferentes posiciones de brazos.

__ Comienza manteniendo el equilibrio parado sobre un pie y extiende la pierna libre al frente, lateral y atrás durante diez segundos, luego camina, en la punta de los pies hasta una distancia de dos metros adoptando diferentes posiciones de brazos.

Anexo-5
Nivel de Desarrollo.

Nivel de Desarrollo	Errores	Efectividad	Fluidez
Grueso	Pueden cometer algunos errores fundamentales	Logra ejecutar la actividad pero con poca eficiencia	No se materializa la fluidez en ningún momento

Tabla para la calificación de las habilidades (con nivel grueso).

Evaluación	Criterios
Excelente	Ejecuta la habilidad en correspondencia con los objetivos y puede cometer un error.
Muy Bien	Ejecuta la habilidad en correspondencia con los objetivos y puede cometer hasta dos errores
Bien	Ejecuta la habilidad en correspondencia con los objetivos y puede cometer hasta tres errores
Regular	Ejecuta la habilidad en correspondencia con los objetivos y puede cometer hasta cuatro errores
Insuficiente	Ejecuta la habilidad en correspondencia con los objetivos y comete más de cuatro errores

