

Centro Universitario "José Martí Pérez"  
Sancti Spíritus

TESIS EN OPCIÓN AL GRADO DE MÁSTER EN CIENCIAS DE LA  
EDUCACIÓN.

**TITULO:** Estrategia metodológica para la superación  
de los oficiales de la EMCC en el  
desarrollo de la capacidad física fuerza.

**AUTOR:** Lic. Marlene Martínez Miranda.

**TUTOR:** M.Sc. Maira Orisondo Yriondo.

**Año 2005**

“ Al venir a la tierra, todo hombre tiene derecho a que se le eduque, y después, en pago, el deber de contribuir a la educación de los demás”.

José Martí Pérez

## **DEDICATORIA**

A mi hija, por ser mi fuente de inspiración.

A mis padres, que han visto realizado su sueño.

A mis alumnos, por que son mi encargo social, a los que entrego toda mi confianza y conocimiento.

## **AGRADECIMIENTOS**

A mi esposo por su ayuda y comprensión de mis largas horas de trabajo .

A mi hija, por dejarme disponer de su tiempo.

A mis padres por la ayuda brindada.

A los compañeros de grupo por el aliento que me dieron.

A mis profesores de la maestría por su dedicación, ayuda, comprensión y aporte a mi preparación.

A mis compañeros de cátedra y trabajo por el apoyo brindado y en especial a todos los que contribuyeron a la realización de mi trabajo, Lázara González, Caridad González, Lourdes Quesada, Caridad Suárez, Marlene Castro, Leonor Aluart y Paulo A. Morell.

Y en especial a la Revolución que me formó como profesional y me ha dado la oportunidad de continuar superándome.

## **AGRADECIMIENTO ESPECIAL**

A mi compañero de trabajo Adolfo Cabrera Hernández y a las M.Sc Maira Orisondo Yriondo y María de los Ángeles García Valero por su ayuda.

# RESUMEN

## **RESUMEN**

En el presente trabajo se realiza un estudio diagnóstico sobre la preparación de los oficiales de la Escuela Militar Camilo Cienfuegos de Sancti Spíritus, para enfrentar el trabajo con la capacidad física fuerza. A partir del diagnóstico se diseña una estrategia de superación o capacitación, dirigida a transformar los modos de actuación de los oficiales en la preparación de sus subordinados. El diseño de la estrategia se realiza a partir de su conceptualización, del establecimiento de los principios metodológicos que le sirven de base (credibilidad, coherencia, participación de los implicados y adaptación a la realidad). La instrumentación de la estrategia se realiza en tres fases o etapas: diagnóstico, planeación e instrumentación y evaluación, además de establecer previamente los objetivos generales, los métodos de trabajo y los recursos materiales y humanos. Su aplicación permite la optimización de la competencia. En el proceso investigativo se utilizaron métodos y técnicas de la investigación pedagógica entre los que pueden señalarse la observación, la encuesta, la entrevista, la consulta a especialistas y el test pedagógico. Estos métodos permitieron comprobar la pertinencia de la propuesta para transformar el desempeño de los oficiales seleccionados.

## ÍNDICE

Contenido	Página
Introducción.....	1
CAPÍTULO I. Fundamentación teórica-metodológica.....	
1.1- La Preparación Física en la antigüedad .....	10
1.2- Desarrollo de la Preparación Física Militar en la Edad Moderna.....	14
1.3- Desarrollo de la Preparación Física en Cuba.....	17
1.4- Desarrollo de la Preparación Física en la EMCC.....	19
1.5- La capacidad física fuerza. Métodos y medios.....	22
1.6- Análisis de los referentes bibliográficos .....	28
1.7- Fundamentos teóricos metodológicos de la estrategia .....	31
Capítulo 2. La preparación de los oficiales de las EMCC con la capacidad física fuerza.....	
2.1- Diagnóstico de la preparación de los oficiales de la EMCC en la capacidad física fuerza.....	36
2.1.1- Caracterización de los oficiales.....	36
2.2- Fundamentos del diagnóstico .....	37
2.3- Análisis de la guía de observación.....	43
2.4- Análisis de la encuesta .....	49
2.5- Concepción gráfica de la estrategia.....	57
2.6- Objetivos generales de la estrategia.....	58
2.7- Planeación de la estrategia.....	58
2.8- Evaluación de la estrategia.....	68
Conclusiones.....	70
Recomendaciones.....	71
Bibliografía.....	72
Anexos.....	

# INTRODUCCIÓN



## INTRODUCCIÓN

La sociedad cubana se encuentra enfrascada en la formación del hombre nuevo sobre la base de los principios martianos y fidelistas, partiendo de ideas y conceptos enteramente nuevos, con la finalidad esencial de la educación en la igualdad, la justicia plena, la autoestima y las necesidades morales y sociales que es precisamente, el desarrollo multilateral y armónico de la personalidad.

Esto no es posible si el personal que está dentro del proceso docente no eleva y perfecciona su nivel profesional, es decir, si no se tienen en cuenta factores como: el análisis científico de su práctica, la investigación en su trabajo y el perfeccionamiento permanente, viendo dentro de esta mejora, la superación cultural integral si tenemos en cuenta los cambios implantados en los diferentes programas como son: el Programa Libertad, el Audiovisual y la dotación de nuevas tecnologías a las instituciones escolares; todos estos cambios le imponen al docente novedosos retos para lograr la formación de las nuevas generaciones con una cultura general e integral.

Se considera que para que el oficial de las Escuelas Militares se desarrolle profesionalmente y esté a tono con los cambios producidos en la educación, tiene que enfrentar los retos que el mismo proceso le impone y dentro de este utilizar las diferentes vías de superación para así poder influir en los estudiantes.

Existen variadas vías para superar al oficial egresado de los Centros de Enseñanzas Militares, tales como los entrenamientos metodológicos, los cursos de capacitación y superación interna, además los diplomados, maestrías y doctorados que se desarrollan tanto en las universidades civiles, como en la academia de las FAR. La incorporación del oficial a algunas de estas formas de superación postgraduada se realiza de acuerdo con las motivaciones y necesidades de los mismos y la institución, en relación estrecha con el diagnóstico del proceso de enseñanza-aprendizaje y la evaluación profesional.

Al revisar los planes de estudios y el diseño curricular de las diferentes carreras que se estudian en los Centros de Enseñanza Militar se aprecia la carencia de algunos conocimientos necesarios para el trabajo futuro, en especial para educar y preparar físicamente a las tropas.

José Martí (1961) en el Ideario Pedagógico plantea:

“ En estos tiempos de ansiedad de espíritu, urge fortalecer el cuerpo que ha de mantenerlo”.

Al analizar este pensamiento se debe plantear que hoy más que nunca su vigencia se mantiene, viviendo en un mundo tan convulso, lleno de desigualdades, donde el imperio quiere dominar el mundo, hay que fortalecer el cuerpo y la mente para poder defender las batallas que libra día a día nuestro pueblo en bien de la Patria y la humanidad.

La Preparación Física Militar le asegura al combatiente el desarrollo de sus capacidades físicas, tales como la resistencia, la fuerza, rapidez y sus combinaciones, aspecto importante en el proceso de preparación combativa. Esta crea y perfecciona los hábitos y habilidades motrices básicos y utilitarios que inciden en la preparación militar general, por ello la preparación física trabaja interrelacionada con la preparación táctica, de tiro y otras.

Por último desarrolla la preparación psicológica del personal, haciendo énfasis en las cualidades morales – volitivas como son: La iniciativa, decisión, audacia, agresividad, autocontrol, tenacidad, perseverancia, auto confianza y colectivismo, eleva el temple físico y psíquico, mejora la salud y la estética.

En las FAR el Manual de Preparación Física y el Deporte es el que norma el proceso administrativo de la asignatura, en el se pueden encontrar los componentes, objetivos, las formas y la dirección de la preparación física entre otros aspectos. El especialista de Preparación Física, entre sus deberes imparte las clases metodológicas de los temas más complejos.

Se debe significar que la preparación del oficial para enfrentar el trabajo con las capacidades físicas no constituía una preocupación, pues en las décadas anteriores la mayoría de nuestros oficiales se encontraban estudiando la licenciatura en Cultura Física o se habían graduado de esta especialidad, cuestión esta que favorecía en la práctica sistemática de nuestro trabajo. En la actualidad el comportamiento no es el mismo, es decir, su formación académica es militar, procedente de un centro de este tipo de estudios, donde dentro de su currículo reciben la asignatura de Preparación Física y dentro de ella incluyen algunos aspectos teóricos – metodológicos que deben conocer para la planificación de esta actividad que deben enfrentar al egresar de las escuelas.

Al revisar la base reglamentaria se pudo apreciar que el Reglamento de Preparación Física de las Fuerzas Armadas Revolucionarias (1976), en su capítulo 9 plantea las misiones de los oficiales y una de ellas hace referencia al perfeccionamiento de los hábitos metodológicos y la elevación de los conocimientos teóricos relacionados con la preparación física y el deporte y que estos se controlan durante el control a la misma. Este mismo reglamento plantea los conocimientos y habilidades que deben conocer y mostrar los alumnos desde que ingresan a los centros de enseñanza militar hasta que se gradúan de las escuelas superiores y pasan a formar parte de la cantera de oficiales de nuestras Fuerzas Armadas Revolucionarias. El manual de Preparación Física y Deportes (1995) que deja sin efecto el reglamento antes mencionado determina el objetivo de la capacitación metodológica y plantea que el contenido de las comprobaciones estará en correspondencia con los perfiles de cada especialidad y los cargos. El nuevo manual (2000) que deroga el anterior establece como un deber, garantizar la preparación metodológica de los oficiales y sargentos subalternos para dirigir las clases, los entrenamientos matutinos y otras formas de la Preparación Física. También como el anterior se precisa la comprobación y calificación de la preparación metodológica se evaluará en correspondencia con los perfiles de cada especialidad, por ello se considera este un motivo de las insuficiencias en la preparación metodológica de nuestros oficiales, por la variedad de las especialidades de los mismos.

Durante los controles del Ministerio de las Fuerzas Armadas Revolucionarias a la EMCC de Sancti Spíritus en la especialidad de Preparación Física, se ha comprobado a los estudiantes a través de pruebas que miden la preparación en las capacidades fundamentales rapidez, fuerza y resistencia, como resultado de estas, en los últimos dos controles se han señalado dificultades en la capacidad física fuerza en el cumplimiento de las normas y requisitos. Por ello la cátedra de Preparación Física y deporte rectora de toda actividad física que realizan las diferentes categorías de personal se trazó una estrategia de trabajo con vista a resolver estas dificultades, dentro de las que podemos señalar: profundización en el diagnóstico de las dificultades, proyección metodológica de la cátedra, clases instructivas metodológicas y demostrativas con los oficiales, controles a clases, controles a los entrenamientos matutinos, atención diferenciada a los estudiantes entre otras. Se observó durante este proceso contradicciones pedagógicas en la enseñanza y entrenamiento de las diferentes técnicas entre profesores y oficiales, esto constituyó objeto de análisis en el colectivo de la cátedra y se llegó a la conclusión de que las actividades propuestas por la cátedra con los oficiales respondían a dominar la base reglamentaria y cómo hacer las cosas, pero que junto a esto es necesario conocer el por qué, para qué y con qué medios se puede trabajar.

El oficial de las Fuerzas Armadas Revolucionarias recibe una formación integral que lo prepara para la vida en el marco laboral y social. Dentro de sus deberes imparte los entrenamientos matutinos en la institución docente, a partir de la planificación realizada por el especialista, además de responder por la preparación de sus subordinados; por lo tanto se hace necesario diseñar una estrategia metodológica para prepararlo en su enfrentamiento al trabajo con la capacidad física fuerza, que contribuya al desarrollo de esta y a la vez conozca la técnica correcta de los ejercicios, enfrentando los métodos, medios y procedimientos con una plena conciencia de lo que realiza. Solo así los estudiantes saldrían mejor preparados y se evitaría cualquier tipo de lesión producto de la mala ejercitación o dosificación incorrecta, mejorando la salud de los estudiantes, cumpliendo así los objetivos de la asignatura que plantean:

- Desarrollar las capacidades físicas condicionales y coordinativas.
- Mejorar la salud y la estética.

Con esta propuesta se tratará de dar respuesta a las insuficiencias observadas en la práctica del trabajo, no obstante, se piensa que en estos tiempos donde se trabaja por elevar la cultura general e integral, la estrategia que se propone sirve de preparación individual y metodológica a oficiales de la EMCC u otra unidad militar y que pueda constituir una herramienta de trabajo, preparación y superación para los mismos, por ello se plantea como **problema científico** de esta investigación: La necesidad de propiciar la superación adecuada a los oficiales de la EMCC para que puedan desarrollar la capacidad física fuerza en los alumnos.

A partir del problema planteado **el objeto** de estudio es el proceso de superación de los oficiales de la EMCC de Sancti Spíritus y como **campo de acción** la superación de los oficiales de la EMCC en la capacidad física fuerza.

Derivados de estas necesidades se plantea como **objetivo general** de la presente investigación: Diseñar una estrategia metodológica para la superación de los oficiales de la EMCC para el trabajo y desarrollo de la capacidad física fuerza.

Al problema formulado se plantea la siguiente **hipótesis**: Si se diseña una estrategia metodológica de superación a los oficiales de la EMCC que integre acciones de diagnóstico, de preparación teórica, metodológica y de demostración sobre cómo desarrollar la capacidad física fuerza; entonces estarán preparados los oficiales para enfrentar su desarrollo en los alumnos.

Para dar cumplimiento al objetivo formulado se desarrollarán las siguientes tareas:

1. Análisis de los diferentes referentes teóricos y metodológicos relacionados con el objeto de estudio para la toma de posición y el sustento de la estrategia.

**Con formato:** Sangría:  
Izquierda: 1,25 cm, Sangría  
francesa: 1,25 cm, Esquema  
numerado + Nivel: 1 + Estilo  
de numeración: 1, 2, 3, ... +  
Iniciar en: 1 + Alineación:  
Izquierda + Alineación: 0,63  
cm + Tabulación después de:  
1,27 cm + Sangría: 1,27 cm

2. Diagnóstico de las dificultades en la preparación de los oficiales para enfrentar el trabajo con la capacidad física.

3. Elaboración de la estrategia metodológica y las diferentes acciones a realizar.

4. Validación de la estrategia metodológica por criterio de especialistas.

La población para el estudio estuvo conformada por todos los oficiales de la EMCC que dirigen los entrenamientos matutinos, la muestra coincide con la población y fue seleccionada de forma intencional.

Para realizar el diagnóstico de la preparación metodológica de los oficiales para enfrentar el trabajo con la capacidad física fuerza con los alumnos de la Escuela Militar Camilo Cienfuegos de Sancti Spíritus, se aplicaron varios instrumentos tales como: encuestas a oficiales y profesores de la cátedra de Preparación Física y guías de observación a los entrenamientos matutinos.

Se utilizaron métodos y técnicas de la investigación educacional, tanto del nivel teórico, como del empírico, así como del nivel estadístico.

#### **Del nivel teórico.**

**Histórico-Lógico:** La investigación parte de un análisis histórico evolutivo del desarrollo de la Preparación Física desde la antigüedad vista desde las posiciones histórico-cultural, hasta su inclusión en los planes y programas de las Escuelas Militares desde su inauguración lo que permite al docente y a los oficiales trabajar de manera sistemática en aquellos aspectos que impidan la correcta realización de ejercicios para el desarrollo de la capacidad física fuerza.

**Análisis y Síntesis:** Se realizó un análisis de diferentes ideas del estudio realizado y sintetizar los elementos que resultaron útiles.

**Abstracto-Concreto:** Se partió del conocimiento concreto de la situación problémica. De aquí se pasó, a través del análisis y síntesis, a realizar abstracciones sobre el problema identificado, lo que permitió extraer conclusiones de la esencia del mismo, para posteriormente regresar a lo concreto pensado y darle solución a dicho problema.

**Inducción y Deducción:** Permitted obtener información sobre el desarrollo de las capacidades físicas, especialmente la capacidad física fuerza, descubriendo el fenómeno y recopilando datos. La deducción permitió, en unión de los anteriores métodos teóricos, determinar el problema científico partiendo de los criterios de los diferentes autores y de la teoría científica.

**Sistémico:** El enfoque de sistema se utilizó en la elaboración de la estrategia metodológica (técnicas y procedimientos), objetivos, contenido y método. Los mismos constituyen los componentes del sistema donde existen relaciones funcionales de coordinación dada por la vinculación directa entre dichos componentes. Se debe tener en cuenta que los mismos se encuentran en igual grado de jerarquía.

**Modelación:** La modelación se utiliza partiendo del enfoque de sistema, modelando las etapas y determinando en cada una de ellas el fin y las áreas que intervienen en la realización de las diferentes actividades, diagnóstico de la realidad, selección y planificación de la alternativa pedagógica, elaboración de instrumentos para el diagnóstico, la valoración y autovaloración como medio de retroalimentación e influencia correctiva.

### **Del nivel empírico**

**La Observación:** Se utilizó en la observación de los entrenamientos matutinos a los oficiales que imparten este tipo de actividad en la Escuela Militar Camilo Cienfuegos de Sancti Spiritus, como diagnóstico para comprobar la metodología utilizada para el desarrollo de capacidad física fuerza. Para ello se elaboró una guía (anexo 1).

**La encuesta:** Se realiza con el objetivo de constatar el grado de preparación de los oficiales para el trabajo con la capacidad física fuerza con los alumnos de la Escuela Militar Camilo Cienfuegos de Sancti Spíritus (anexo 2).

**Test Pedagógico:** Se realizó test Pedagógico de Yuri Vavilov y armando fuerza de la Rosa porque evalúa las capacidades físicas generales y con él se puede constatar cual es la capacidad que más dificultad presentan los estudiantes.

**Análisis de documentos:** Se analizó el manual de Preparación Física y Deportes de las FAR, las indicaciones metodológicas y el programa de las asignaturas de la asignatura de Preparación Física, con el propósito de analizar la metodología sugerida y lograr una mayor efectividad en el dominio de los componentes del contenido.

**Del nivel estadístico:** El cálculo porcentual, hallándose los por cientos de los diferentes indicadores incluidos la guía de observación de los entrenamientos matutinos y encuesta aplicada a los oficiales para constatar el grado de preparación de ellos para el trabajo con los alumnos en la capacidad física fuerza, además se utilizó en los resultados del test pedagógico que mide las diferentes capacidades físicas donde se expresa el grado de dificultad en cada una de ellas (anexo 3).

La estrategia se validó a través del criterio de especialista conformado por un grupo de profesores de las Escuelas Militares Camilo Cienfuegos del Ejército Central, con una experiencia en el trabajo de más de 10 años (anexo 4).

Desde el punto de vista metodológico se asume el sistema de categorías y leyes de la didáctica contemporánea para analizar las regularidades, concatenaciones y características del objeto de estudio con un enfoque sistémico. Además se han tomado en cuenta elementos del enfoque humanista y el paradigma histórico cultural para la elaboración de la propuesta.



El aporte práctico estará dado en ofrecer alternativas para dar solución al problema que existe con la preparación de los oficiales de la EMCC de Sancti Spíritus para el desarrollo de la capacidad física en los alumnos.

La tesis consta de la introducción dos capítulos, Capítulo I Fundamentación teórica-metodológica, dedicado al marco teórico de la investigación y el desarrollo histórico de la Preparación Física desde la antigüedad, el Capítulo II Análisis de los resultados y propuesta de solución, dispuesto al diagnóstico del fenómeno como tal y la estrategia metodológica, además de ofrecer las conclusiones, bibliografía y anexos.

Nota aclaratoria: Los datos que se ofrecen se dan en porciento por ser clasificados de "Confidenciales" y constituir un reglamento de las FAR.

# CAPÍTULO I

## **DESARROLLO.**

### **CAPÍTULO I. Fundamentación teórica.**

#### **1.1- La preparación física en la antigüedad.**

Al analizar el desarrollo de la preparación física desde la antigüedad se tiene que decir que el hombre se reunía en pequeños grupos surgiendo así las primeras manifestaciones y necesidades de organizarse y disponerse a defender el techo que los protegía y los productos que los alimentaban. En estas formas humanas de lucha fue determinante la preparación física para el triunfo. Poniendo de manifiesto su desarrollo en actividades de tipo natural, tales como: correr, saltar, trepar, nadar y otras de lo que se desprende la teoría de que el ejercicio físico, en su manifestación primitiva, fue el acto mecánico instintivo e indispensable del hombre.

Para culminar este primer período, es necesario destacar que existe aquí una organización social que en poco se diferencia de las manadas de animales, pero donde se da la necesidad de unión con otros hombres, (primera forma de sociedad humana), para cuyo funcionamiento es necesaria la comunicación, dándose así el surgimiento del lenguaje (inarticulado primero y articulado después), unido a la forma de cooperación simple, que emerge de modo socio natural como producto de las propias condiciones de vida, donde para satisfacer las urgencias alimentarias y de protección, no se podía establecer diferencias: todos sin excepción de sexo o edad, participan de esta actividad, aportan y comparten aquello que han podido extraerle a la naturaleza.

Los períodos interglaciares permitieron que pudiera subsistir y además desplazarse, con lo cual garantizó el alimento necesario para mantener su organismo en condiciones de avanzar. Debido a la última glaciación, que cubre el norte y centro de Europa, Asia y América. Ocurrieron intensos pluviales en África. El proceso de la caza mayor, requirió una mayor ejercitación (que se lograba por medio de la propia actividad laboral: la caza era medio y objetivo de trabajo) y por tanto se van enriqueciendo sus movimientos y habilidades, posibilitando así la realización de nuevos ejercicios que auxilian la efectividad del trabajo.

Es una característica de este período, que la actividad física y la laboral se mantienen aún unidas, pues lo necesario para incorporarse al trabajo está constituido por las habilidades físicas y el respeto a las creencias religiosas de tipo animista. Podemos concluir que aquí se dan las primeras formas de educación organizada, y con ellas, las primeras formas de educación física igualmente organizadas. El avance del desarrollo de los ejercicios físicos, por las nuevas actividades laborales más especializadas contribuye por un lado al desarrollo de todos los planos musculares, y por otro a la preparación física más extensa y a la incorporación de mejores hábitos alimentarios.

Al entrar en la fase superior de desarrollo de la sociedad no solo surgen nuevas actividades productivas, como la agricultura y la ganadería, sino también la alfarería y los textiles. Con el surgimiento de estas dos actividades productivas apareció la división social del trabajo (por primera vez), y con ella el intercambio entre las comunidades: productos agrícolas por los obtenidos a través de la ganadería o viceversa. En esta etapa debieron presentarse los primeros rasgos de las actividades físicas recreativas y competitivas. Unido a esto, ya no es necesario cazar, pescar y en general, trabajar diariamente, pues existe el excedente para los momentos de escasez. Por tanto el hombre no solo tiene mayor estabilidad, sino mayor tiempo libre para dedicarlo a actividades de ocio.

Posteriormente surge el Estado, al producirse la gran división del trabajo, el trabajo físico quedaba para los esclavos y surge la necesidad de la preparación física como un medio de mantener las capacidades para reprimir al esclavo. Con el decursar del tiempo en cierto momento aparecen trazos de organización en algún contenido más o menos consciente y metódico.

El nacimiento del Estado en la antigua Grecia, el régimen estatal espartano construyó un definido paso hacia delante. El lugar principal de tal organización lo ocupaba la educación político-militar de los ciudadanos. Tal rasgo del régimen espartano atraía la atención de los ideólogos de la nobleza esclavista. La vida de todo espartano, desde el mismo momento en que nacía, se hallaba bajo la constante e

incansable observación del Estado. Luego, eran reunidos en grupos-agelas (literalmente, rebaño)- que estaban a cargo de altos funcionarios del Estado-poidónomos, o sea educadores fiscales-, los que, mediante un rigurosísimo adiestramiento, trataban de hacer de los niños buenos guerreros. Además del entrenamientos gimnástico-militar, los niños eran sometidos a privaciones e inclemencias(hombre, frío), estimulando que intentaran proveerse de alimentos recurriendo a cualquier medio, sin que con ello se violara la disciplina formal. A partir de los doce años, el rigor en la educación era reforzado: se desarrollaba la habilidad de expresar los pensamientos de la forma más breve posible( se iba creando así la oración << lacónica >> término que se ha convertido en adjetivo genético); se sometía a los niños a diferentes clases de torturas para acostumbrarse a soportar fácilmente los sufrimientos físicos. A los dieciocho años, la educación de los espartanos se daba por terminada. A los veintiuno el adolescente era nombrado guerrero espartano, a partir de la cual ya él mismo debía participar en el entrenamiento de las generaciones más jóvenes. En este sistema educacional, la instrucción común ocupaba un lugar insignificante; los espartanos no solo ignoraban las conquistas de la antigua cultura griega, sino que, en general, eran semianalfabetos. En este punto coinciden todos los escritores de la antigua Grecia. Empero, tanto más elevadas eran, a criterio de los laconófilos, las prendas militares de los espartanos y de su ejército.

En la edad antigua se destacaron por la eficiencia en la preparación de los ejércitos para la guerra los países asiáticos de China y Japón; En Europa la grandeza fue en Grecia y Roma; En la actual región del oriente medio, fueron aguerridos los países de Irán, Irak y algunas de las republicas sureñas de la ex – URSS.

Las culturas milenarias de la India y el Egipto han permitido conocer que la práctica de la gimnasia era en estos países un elemento propio de la instrucción militar y un método social para incrementar la formación de ciudadanos actos y sanos.

Se puede decir que la formación de los entrenamientos de preparación y la adquisición de hábitos y habilidades combativas para el manejo de las armas blancas y lanzas de los ejércitos de todas las civilizaciones antiguas encontraron en la

preparación física militar un respaldo que determinó en numerosas ocasiones los éxitos individuales de los soldados y las victorias de las grandes multitudes de hombres organizados para guerreros y si la misma fue algo fortuito y utilitario en la prehistoria no se comporta de igual forma en toda la extensión enmarcado por el mundo antiguo.

La Edad Media se distingue por la presencia del esclavismo decadente y del feudalismo de la servidumbre al norte y al este del Imperio Romano, en los bosques y llanuras de la Europa central y el oriental vivían una multitud de tribus independientes, que comenzaron a guerrear con frecuencia. Las armas que manejaban eran pesadas lo que permiten asegurar que la fuerza de los guerreros era magistral.

En los siglos X, XI y XII el feudalismo echaba raíces y la jerarquía feudales que lo caracterizaban, el rey era el escalón superior y los duques y condes eran sus vasallos que debían entrenar militarmente para prestarle su servicio o ayudarlos con sus fuerzas en el combate.

El caballero real era el guerrero por excelencia, en ellos la preparación física deja de tener un surgimiento utilitario para sobrevivir y se convierte en un medio de desarrollo y necesidad de la exigente y necesaria preparación militar del guerrero, van quedando atrás las características de las tribus bárbaras y aparece la vida de palacio, castillo y otras instalaciones de dominio de los pueblos y reinos de la Europa donde se entrenaba para poder mantener el control y el poder.

En la Europa de los siglos XIV y XV a.n.e durante el renacimiento la gimnasia era considerada el mejor medio para fortalecer la salud y la fuerza física de los guerreros. Con el decursar de los tiempos se deriva un proceso en el que en cierto momento aparecen trazas de organización con algún contenido más o menos consciente y metódico.

Se plantea que es en esta época donde se pueden ver los inicios de una metodología para la preparación física donde primaba la fuerza, la resistencia, el valor y la fidelidad al señor.

## 1.2- Desarrollo de la Preparación Física Militar en la Edad Moderna.

El médico veneciano Jerónimo Mercuriales, según A.T Brikina, Montenegro Collazo, publicó en 1573 sus libros sobre el arte de la gimnasia, considerado el primer tratado sobre ésta que tuvo el mundo, la dividió en: militar, médica y atlética. También el siglo XVI a través del Renacimiento, la preparación física fue abordada por el suizo Juan Jacobo Roseau. En su obra "Emilio", daban indicaciones de como realizar diversos ejercicios gimnásticos por médicos, filósofos y también por reformadores religiosos producto que en esas obras iniciales se establecía que dichos ejercicios se ejecutaran con frecuencia diaria.

El mayor general Francisco Amaros y Ondeano de origen español, pero que ejerció y ascendió en el ejército francés, realizó textos de gimnasia militar de campaña. Al inicio de esta Edad Moderna los países que más contribuyeron al desarrollo de la preparación física militar fueron los alemanes, franceses, daneses y los suecos. Ellos lo incrementaban en los ejércitos con sistemas de entrenamientos que consolidaban la preparación militar general de los soldados y se puso a prueba en innumerables combates, batallas y guerras sus ventajas; ejemplo de ello fue el alemán Friedrich Ludwinc Jahn que teorizó y realizó aportes sobre todo con algunos aparatos para el desarrollo de la fuerza que debe poseer el militar.

En la primera mitad del siglo XIX se distinguen con claridad tres de las cuatro corrientes o sistemas fundamentales de la gimnasia tales como: el alemán, el francés y el sueco.

• El alemán: caracterizado por la gimnasia militar con muchos ejercicios de fuerza y cierta rigidez y exactitud como resultado final, estrechamente vinculado con los fundamentos de F. Ludwinc Jahn que fue oficial del ejército alemán, quien creó movimientos gimnásticos complejos sobre diversos aparatos especiales. Los que entrenaban hasta lograr el agotamiento, con el propósito de desarrollar fuerza física a la par de educar la voluntad.

**Con formato:** Sangría:  
Primera línea: 1,25 cm,  
Esquema numerado + Nivel: 1  
+ Estilo de numeración: Viñeta  
+ Alineación: 2,01 cm +  
Tabulación después de: 2,65  
cm + Sangría: 2,65 cm

• El francés: que siguió el curso trazado por el mayor general Francisco Amoros y Ondeano con la gimnasia militar de campaña.

• El sueco: que seguía las ideas y doctrinas de Pedro Ling (Part. Henry Linc) que había trabajado en definiciones sobre el desarrollo de capacidades con tendencia higiénica encaminada al desarrollo del cuerpo, habla de métodos y ejercicios que contribuyeron a la formación de la base teórica – metodológica de la asignatura. Por iniciativa de Linc se incorporaron a la educación física tratados higiénicos para el desarrollo del cuerpo humano a través de ejercicios de fuerza así como estudios paralelos de anatomía y fisiología, la división diseñada por él comprendía:

**Con formato:** Sangría: Primera línea: 1,25 cm, Esquema numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: Viñeta + Alineación: 2,01 cm + Tabulación después de: 2,65 cm + Sangría: 2,65 cm

1- La gimnasia pedagógica.

2- La gimnasia militar.

3- La gimnasia estética y médica.

**Con formato:** Sangría: Primera línea: 1,25 cm, Esquema numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda + Alineación: 2,65 cm + Tabulación después de: 3,31 cm + Sangría: 3,31 cm

Si se hace un análisis del desarrollo de la preparación física en la Edad Media en los diferentes ejércitos y en que estaba basado su preparación se tiene que decir que:

• Napoleón Bonaparte utilizó la preparación física militar para alcanzar la victoria utilizando los soldados más fuertes y resistentes para atravesar los empinados riscos y subir y bajar montañas.

• Simón Bolívar entrenaba con rigor su tropa con ejercicios de esgrima con fusil, la carrera a través de caminos y montañas y la superación de obstáculos en bosques talados, con obstáculos acuáticos y naturales, así como el manejo de armas blancas y la equitación. Realizaban largas marchas a pie o a caballo, andaban caminos difíciles y escalaban montañas.

• En la primera guerra mundial en los ejércitos de Inglaterra y Alemania los reclutas captados exponían capacidades y cualidades para pertenecer a cada uno de los tipos de tropas. El arma más deseada era la caballería y para Inglaterra era necesario tirar bien manejar con

**Con formato:** Sangría: Primera línea: 1,25 cm, Esquema numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: Viñeta + Alineación: 2,01 cm + Tabulación después de: 2,65 cm + Sangría: 2,65 cm



habilidades las armas blancas, dominar la equitación y otros elementos de rapidez y fuerza.

- Los países que participaron en los acontecimientos de la Gran Revolución de Octubre en 1917, hubo combate cuerpo a cuerpo de caballería, largas marchas para realizar el combate, sin recuperación, traslados por terrenos nevados donde se hacía más pesado el armamento y la impedimenta, pero también se escalaron alturas para asegurar el éxito en las acciones.

- Los alemanes por su parte le daban gran importancia a la instrucción militar integral y dentro de ella a la preparación física, lo que quedaba demostrado a través del vigor físico que le imprimían al combate, la fuerza, rapidez y agilidad con que cumplían sus acciones. A las posturas de sus cuerpos, el propio porte militar y energía en cualquier tipo de procedimiento.

- Los vietnamitas fueron fabulosos, su movilidad era sin igual, su rapidez y agilidad, unido con la inteligencia, en el cumplimiento de las misiones combativas les permitió sacar ventaja en cada acción militar, lo que demostró la preparación física y psíquica que a lo largo de los años de guerra como manifestaciones de mejor resistencia, perseverancia y astucia en los enfrentamientos. Además nunca les faltó el valor, la confianza en las fuerzas propias, el autocontrol, la agresividad, la iniciativa, la decisión y otras cualidades psíquicas.

- En las fuerzas armadas de la antigua URSS crearon muy buenos aparatos rústicos, otros complejos de aparatos típicos; pero al entrenar desarrollaban la fuerza, el equilibrio, estimulaban el volumen muscular; pero sin resolver problemas de resistencia pura, resistencia a la fuerza, habilidades en el combate cuerpo a cuerpo y otros aspectos que le provocaron bajas.

- Las tendencias posteriores del desarrollo de la preparación física militar en los países capitalistas están determinadas, no por los medios de combate, sino, principalmente por cuestiones económicas,

sociales y de la doctrina militar clasificándose como: Tradicional (RFA), de aplicación militar (EEUU) e (Inglaterra) y deportiva (Francia).

### **1.3- Desarrollo de la Preparación Física en Cuba.**

En Cuba los indios que habitaban nuestra isla estaban obligados a llevar una vida de subsistencia, dedicados a la caza, la pesca, sembrar, recolectar y otras acciones, por lo que estaban preparados muy bien físicamente y eran ágiles, fornidos y capaces. Con el descubrimiento español en 1492 se introdujo al país la dominación, la desigualdad, el enfrentamiento, las armas, los caballos y otras bestias. El empleo del látigo junto al atropello, lo que obligó a los nativos, que hasta ese momento realizaron el ejercicio físico con fines utilitarios, a prepararse para la guerra.

Durante los siglos XVI al XIX la preparación física militar que se empleó por las fuerzas españolas en Cuba, fue la descrita por los países de Europa, unas veces con influencia francesa, danesa, alemana, sueca e inglesa. Los ejercicios gimnásticos, equitación, manejo de la espada, carreras y otros llegaron a nuestra isla con la influencia itálica (Romana y Griega).

El padre de la patria Carlos Manuel de Céspedes que en su quehacer juvenil practicaba la esgrima, la equitación el ajedrez, la natación y otros ejercicios le sirvieron de temple para ser un buen soldado en la guerra del 68.

El mayor Ignacio Agramonte y Loynas fue rápido, tenaz, fuerte, perseverante y valiente en el rescate del general Julio Sanguily. Practicó la esgrima, entrenó la equitación jugaba ajedrez, esto le fue útil para el combate además supo transmitir sus conocimientos teóricos y prácticos a su tropa.

Máximo Gómez Báez se destacó como jefe capaz y guerrero extraordinario: La movilidad era la característica de sus maniobras, su conocimiento de la esgrima le permitió convertir al machete cubano en un arma eficiente de guerra, su postura erguida era típico de un saludable atleta. Preparó a sus tropas para hacer ataques rápidos con

agilidad en el golpe principal y en la retirada. Por su influencia en las “Ordenanzas mambisas” que establecían los reglamentos debían realizarse ejercicios físicos diarios en todos los campamentos, los obligaban a salir al sol y realizar de 15 a 20 minutos de ejercicios gimnásticos en las mañanas, garantizando que no existiese pérdida de las capacidades vitales.

En Máximo Gómez se manifestaban las cualidades morales y volitivas que se exigen hoy para lograr una fuerte preparación física de los miembros de nuestras Fuerzas Armadas Revolucionarias, lo que permite educar a todos los combatientes como hombres valientes, audaces, decididos; perseverantes, tenaces de arrojo sin límite y otras cualidades que el general Gómez demostró indistintamente sobre la acción militar.

Antonio Maceo y Grajales como dijera Martí : “... hombre de tanta fuerza en la mente como en el brazo “... Con su ejemplo hacía aportes al cúmulo de las mejores cualidades morales – volitivas que puede poseer un guerrero como son: La tenacidad, audacia, voluntad y valor; y su persistencia estrechamente vinculada con su resistencia física, es muestra de uno de los pilares sobre los que se levantó para dirigir los acontecimientos de La protesta de Baraguá. Fue eficiente en cada emboscada, rápido al envolver y aniquilar, resistente para trasladarse a pie o a caballo, fuerte y con una agilidad y rapidez para manejar el machete excepcionalmente.

Fidel Castro a los combatientes que entrenaba como expedicionarios del Granma los preparaba en la táctica, preparación de tiro y otros, realizando así una preparación física en ellos lo que estimulaba el desarrollo de la resistencia. Los entrenamientos comenzaban con ejercicios gimnásticos, caminatas cortas y prolongadas, remos individuales y en pareja, nado, procedimientos de defensa personal, se entrenó el tiro y otras de carácter militar, utilizando diferentes tipos de terrenos. Influyendo esto para determinar los expedicionarios que formarían parte de la expedición.

Estos son ejemplos de la preparación física militar visto en un grupo de jefes protagonistas de nuestro Ejército Libertador y la preparación de los expedicionarios del

yate “Granma” lo cual sirve de basamento para nuestro ejército y para nuestro trabajo. Si se analiza la importancia que ha tenido la preparación de la tropa y dentro de ella la capacidad física fuerza, la misma ha servido de base para muchas de las victorias de los diferentes ejércitos, y como se puede apreciar está presente en la preparación del ser humano desde la antigüedad para su subsistencia y protección como a través del desarrollo se ha utilizado como medio de preparación del hombre poniéndola de manifiesto en los diferentes combates librados, en la actualidad está presente en todos los programas de educación a través de la Educación Física y se realiza con fines de elevar la capacidad de trabajo, desarrollo corporal, preparación individual, estética y de salud.

#### **1.4- La Preparación Física en la EMCC.**

Desde la inauguración de las Escuelas Militares en el país, la Preparación Física es una de las asignaturas que está dentro del programa de este tipo de escuela, jugando un importantísimo papel como ente desarrollador del cuerpo humano, la salud y el porte y aspecto del estudiante. Es esta una de las formas especiales de la Educación Física que desde sus inicios estableció sus formas de organización, dentro de ellas tenemos: las clases, gimnasia matutina, entrenamiento físico sobre la marcha, en condiciones especiales, el entrenamiento deportivo y competencias entre otras. Tiene como objetivo la educación de cualidades morales y volitivas en los estudiantes, así como la preparación en las diferentes capacidades físicas. Contempla dentro de sus horarios una frecuencia de dos horas clases, cuatro de deportes y un entrenamiento matutino de 30 minutos diariamente.

Con el avance de la ciencia y la técnica, todas las actividades de la vida moderna logran un desarrollo armónico con mayores y mejores resultados. Dentro de esta la Preparación Física se hace más exigente y científica cada día por lo que requiere de un trabajo metodológico encaminado a satisfacer estas exigencias.

En el Manual para la dirección del proceso decente educativo en las escuelas militares “Camilo Cienfuegos” se plantea:

El trabajo metodológico es la actividad de dirección del proceso docente educativo que se realiza por los dirigentes docentes (Director, Subdirector General, Subdirector Docente y Jefes de Cátedras) y profesores con el objetivo de garantizar la efectividad de la enseñanza, la educación y la maestría pedagógica de los jefes y profesores. El objetivo principal del trabajo metodológico es elevar la calidad y la eficiencia del proceso docente educativo y sus resultados: la formación integral del alumno. Estos tienen los siguientes objetivos:

- Cumplir con las exigencias evaluativas establecidas para cada uno de los controles parciales y la prueba final correspondiente a su grado y sexo.
- Explicar las normas y requisitos técnicos para el cumplimiento de los ejercicios.
- Ejecutar los ejercicios según su descripción técnica con un apreciable nivel de coordinación de movimientos.
- Alcanzar un desarrollo de la musculatura que reporte una adecuada postura corporal tributando un consolidado porte y aspecto militar.
- Realizar de forma independiente series de ejercicios que contribuyan al incremento de su masa muscular, como manifestación del interés por su desarrollo físico.
- Corregir los errores técnicos que puedan cometer otros alumnos al realizar ejercicios para el desarrollo de la fuerza y explicar la correcta ejecución de los mismos.

**Con formato:** Sangría: Izquierda: 2,52 cm, Sangría francesa: 1,23 cm, Esquema numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: Viñeta + Alineación: 0,63 cm + Tabulación después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27 cm

Para darle cumplimiento a estos objetivos se definen las siguientes tareas de trabajo:

- Tracciones verticales en la barra fija (M)
- Mantenimiento en la barra fija (F)

**Con formato:** Sangría: Primera línea: 1,25 cm, Esquema numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: Viñeta + Alineación: 0,63 cm + Tabulación después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27 cm

- Tracciones verticales en la barra fija con ayuda de un compañero(F)
- Flexión y extensión de brazo en la barra paralela (M)
- Flexión y extensión de brazo en la barra paralela con apoyo de pies (F)
- Planchas (M Y F)
- Abdominales en el suelo (M Y F)
- Viejitas (M Y F)
- Salto largo sin impulso (M Y F)
- Ejercicios en parejas (M Y F)
- Escalar la soga (M)
- Subir y bajar la escalera (M)
- Abdominales en la espaldera (M Y F)
- Salto del potro (M Y F)
- Caminar la barra en apoyo de mano (M Y F)
- Así como otros ejercicios auxiliares que contribuyen al fortalecimiento de los planos musculares que intervienen en los ejercicios antes mencionados como son: ejercicios a manos libres, con peso, con pesas, con ayuda de un compañero y con la utilización de diferentes aparatos.

**Con formato:** Sangría: Izquierda: 2,52 cm, Sangría francesa: 1,23 cm, Esquema numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: Viñeta + Alineación: 0,63 cm + Tabulación después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27 cm

**Con formato:** Sangría: Primera línea: 1,25 cm, Esquema numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: Viñeta + Alineación: 0,63 cm + Tabulación después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27 cm

**Con formato:** Sangría: Izquierda: 2,52 cm, Sangría francesa: 1,23 cm, Esquema numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: Viñeta + Alineación: 0,63 cm + Tabulación después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27 cm

**Con formato:** Sangría: Primera línea: 1,25 cm, Esquema numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: Viñeta + Alineación: 0,63 cm + Tabulación después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27 cm

### 1.5- La capacidad física fuerza. Métodos y medios.

Partiendo del concepto de fuerza definido por Zatzioriki (1970), retomado por Kuznetsov (1981), González Ariel (1985) que aparece en el libro Direcciones del entrenamiento deportivo de Armando Forteza y que la autora asume, plantea:

Fuerza: “Es la capacidad de superar resistencias exteriores y resistirlas a través de esfuerzos musculares” y teniendo en cuenta los factores que limitan o aceleran su desarrollo es que proponemos profundizar en su contenido:

Tipos de fuerza:

- 1- Fuerza Máxima (fuerza propiamente dicha) es la capacidad de vencer resistencia exterior de magnitud considerable con grandes esfuerzos musculares de manifiesta con movimientos lentos y estáticos.
- 2- Fuerza Velocidad: se manifiesta en la capacidad de superar una resistencia con una alta velocidad de concentración muscular (alones en remo, natación, sprint, ciclismo, patinaje, juegos deportivos, etc)

**Con formato:** Sangría:  
Izquierda: 2,78 cm, Sangría  
francesa: 0,97 cm, Esquema  
numerado + Nivel: 1 + Estilo  
de numeración: 1, 2, 3, ... +  
Iniciar en: 1 + Alineación:  
Izquierda + Alineación: 0,63  
cm + Tabulación después de:  
1,53 cm + Sangría: 1,53 cm

La fuerza rápida depende de:

- La fuerza máxima.
- La velocidad de contracción de la musculatura (tipo de fibra)
- La coordinación intermuscular, participación adecuada de los diferentes músculos que se encuentran involucrados en el ejercicio.

La fuerza explosiva: ésta se manifiesta al demostrar una magnitud de fuerza en el menor tiempo posible, muy necesario en los deportes de velocidad fuerza, tales como atletismo (lanzamientos y saltos), combates, etc.

El desarrollo de esta fuerza es muy importante en los militares para el cumplimiento de las diferentes misiones y tareas que producto de su actividad diaria deben cumplir tanto en la vida social como en la laboral.

La fuerza explosiva depende de la velocidad de contracción de las unidades motrices constituidas por fibras así como por el número y la fuerza de contracción de las fibras implicadas.

Un factor específico de alguna capacidad de fuerza velocidad lo constituye la denominación "propiedades reactivas" (fuerza reactiva de choque, pliométrica) de los

músculos, que se manifiesta en la posibilidad de realizar cambios instantáneos del régimen pliométrico al miométrico.

3. Fuerza resistencia: es la capacidad del organismo de resistir la fatiga (alejara) durante el trabajo de fuerza prolongada.

Métodos para la educación de la fuerza.

- Método del ejercicio variado: con este método la carga varia rigurosamente en una dirección, tanto en el sentido del aumento como de la disminución.
- Método del ejercicio progresivo repetido: aquí aumenta la exigencia del organismo, disminuyen los intervalos de descanso y aumenta la velocidad de desplazamiento, la reproducción estándar de la carga en este método se altera con su incremento.
- Método del ejercicio regresivo repetido: es una de las formas para mantener una alta capacidad de trabajo y para conservar la forma deportiva, con gastos energéticos relativamente pequeños en la ejecución de la carga total del entrenamiento.

Métodos para el desarrollo de la fuerza con pesas en principiantes (I. Román 1998).

- Poco peso y pocas repeticiones.
- Poco peso y muchas repeticiones.
- Poco peso y repeticiones intermedias.
- Mucho peso y poca repetición.

Dentro del grupo de métodos a utilizar en la educación de la fuerza tenemos:

1- Ejercicios con resistencia exterior donde podemos utilizar:

**Con formato:** Sangría:  
Primera línea: 1,25 cm,  
Esquema numerado + Nivel: 1  
+ Estilo de numeración: 1, 2, 3,  
... + Iniciar en: 1 + Alineación:  
Izquierda + Alineación: 0,63  
cm + Tabulación después de:  
1,27 cm + Sangría: 1,27 cm



- El peso de los implementos, la resistencia de un compañero o más.
- La resistencia de tensores elásticos.
- La resistencia del ambiente (carrera a través del agua o arena, etc).

## 2- Ejercicio con la carga del peso del cuerpo propio.

- Adicionando al peso del propio cuerpo, otros objetos de peso complementario.

Con formato: Sangría:  
Primera línea: 1,25 cm,  
Esquema numerado + Nivel: 1  
+ Estilo de numeración: 1, 2, 3,  
... + Iniciar en: 1 + Alineación:  
Izquierda + Alineación: 0,63  
cm + Tabulación después de:  
1,27 cm + Sangría: 1,27 cm

Según el Doctor Jon E. Browne (1998) en el libro de Medicina del Deporte plantea que las principales causas de lesiones son los errores de entrenamiento, malformaciones y utilización inadecuada del calzado.

Sobre la base de este estudio y teniendo en cuenta las medidas tomadas por la institución es que de manera conjunta los oficiales y especialistas pueden lograr resultados satisfactorios en el trabajo con los alumnos.

En la formación del joven oficial como profesional las actividades que se realizan deben servir para mejorarlos como personas. No es suficiente con equiparlas de un perfil profesional estándar o de un determinado bagaje de conocimientos y hábitos culturales, o simplemente, con adaptarlas mejor a un puesto de trabajo.

El mundo actual necesita de la riqueza espiritual interior del hombre, que le permita un desarrollo personal equilibrado, la mejora de sus capacidades básicas, su autoestima, autodeterminación, sensibilidad ética y estética, sentimiento de responsabilidad y competencia para estar en mejores condiciones, para aceptar los retos normales de la vida, no solo laborales sino en todas las esferas de la vida social y familiar, formando sentimientos y convicciones sobre cómo y para qué usar la fuerza en beneficio de la sociedad en el desempeño de la labor diaria para el desarrollo del país.

Hoy comienza a predominar la idea de que la universidad cubana debe formar a un profesional sobre la base del perfil amplio, el cual permite una mayor movilidad del hombre ante las exigencias de la ciencia o de la vida laboral. Junto a esto se reconoce el desarrollo de la formación permanente. Refiriéndose a la formación profesional que continúa después de haber logrado la titulación en las universidades. La tendencia actual es ver la formación profesional como «un continuo que acaba con el final de las capacidades para el aprendizaje».

Fernández, A. Adalberto(2000), el formador de formación profesional y ocupacional en Educación para el siglo xxi: «La educación encierra un tesoro», enfatiza en la necesidad de:

- **Aprender a conocer:** Proceso infinito que requiere, sobre todo, de estrategias de aprendizaje: de búsqueda de información a través de los recursos analógicos o digitalizados; el desarrollo de habilidades de lectura que ayuden en la selección y rapidez de la comprensión de lo leído, a la distinción de lo esencial, al poder de la síntesis, a la asimilación crítica de lo leído y a su uso en la solución de problemas con un pensamiento creativo, humanista y el estímulo a la curiosidad permanente.
- **Aprender a hacer:** Aprendizaje para el cambio, que estimule la capacidad emprendedora, la iniciativa, la innovación. Vínculo teoría-práctica. Da sentido al quehacer didáctico que no debe confundirse con la rutina o la resistencia al cambio.
- **Aprender a ser:** Existir en correspondencia con los principios fundamentales de una ética humana, aplicados a cada profesión y a todos los ámbitos de la actividad humana. El respeto al desarrollo humano sustentable, la preservación de la identidad cultural; es un criterio que conjuga autonomía y responsabilidad.
- **Aprender a vivir juntos,** aprender a vivir con los demás: Emanan no solo del carácter social del hombre sino de las peculiaridades del trabajo profesional actual, en grupos multidisciplinarios e interdisciplinarios. Plantea una tarea especial: la habilidad de comunicarse con las personas, ajustándose al medio que se usa. Significa aprender a ocupar diferentes

Con formato: Con viñetas + Nivel: 1 + Alineación: 1,64 cm + Tabulación después de: 2,28 cm + Sangría: 2,28 cm

puestos en el colectivo y que el desarrollo pleno de la individualidad coincida con la participación de la vida en sociedad.

- **Aprender a desaprender:** Dejar en el cajón de lo obsoleto, todo aquello que sirvió y ya no es válido, según palabras de M. A. Escotet citadas por C. Tünnerman (1996) a lo que conviene agregar, no con un sentido elitista, sino con el poder de la dialéctica, de superación necesaria de momentos anteriores para responder a las nuevas exigencias.

Un nuevo elemento a tener en cuenta en la organización y dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje es el empleo de formas diversas de colaboración y comunicación –ya sea de manera colectiva o creando pequeños grupos-, que permitan la interacción alumno-alumno y profesor-alumno. Las formas de trabajo en grupo constituyen un importante factor mediatizador en la apropiación de los conocimientos y las habilidades. "Las acciones bilaterales y grupales ofrecen la posibilidad de que se traslade de un alumno a otro, o del maestro al alumno elementos del conocimiento que puedan faltarle (qué) y el procedimiento a seguir en la realización de la tarea (cómo)". (Rico-Silvestre, (1997).

*La etapa de control* "es el momento que permite comprobar la efectividad de los procedimientos empleados, y de los productos obtenidos para de acuerdo con ello realizar los ajustes y correcciones requeridas". Rico, (1996).

Se considera importante tener presente lo planteado por Rico-Silvestre para el desarrollo de la estrategia durante la planificación de cada uno de los encuentros y las actividades que se desarrollen con los oficiales.

Para la realización de este trabajo la autora asume los términos siguientes:

**Entrenamiento matutino:** Tiene los mismos objetivos de una clase de entrenamiento, el mismo está dirigido al desarrollo de capacidades, hábitos y habilidades, pero además se dirigen a la adaptación del organismo, a las condiciones adversas del clima.

**La gimnasia matutina:** es un medio de entrenamiento físico diario y la dirigen los oficiales, se aplican diferentes variantes en dependencia del nivel de preparación de los estudiantes y la etapa de entrenamiento en su plan anual.

**Estrategia metodológica:** Un sistema de acciones planificadas y dirigidas a resolver los problemas detectados en la preparación metodológica de los oficiales en la capacidad física fuerza, de una forma transformadora y formando conocimientos, hábitos, habilidades y capacidades que se ejecutan durante la practica del trabajo y bajo control sistemático.

**Capacidades físicas:** Son condiciones necesarias para obtener un determinado rendimiento en la práctica de la actividad y se desarrollan en el proceso de entrenamiento.

**Oficiales:** Personal militar que tiene responsabilidad o incidencia en el trabajo con la Preparación Física de sus subordinados.

**Preparación del oficial:** Se define como la acción de capacitar a los oficiales para el trabajo y desarrollo de la capacidad física fuerza teniendo en cuenta sus carencias y necesidades, así como la de los alumnos en aras de obtener mejores resultados.

**EMCC:** Escuela Militar Camilo Cienfuegos.

**M:** Abreviatura del sexo masculino.

**F:** Abreviatura del sexo femenino

#### **1.6- Análisis de los referentes bibliográficos.**

De Miguel (1996) en una aproximación al concepto de desarrollo profesional y a partir de analizar varias propuestas define el mismo como: "Un proceso de formación continua a lo largo de toda la vida profesional que produce un cambio y/o mejora en la

conducta de los docentes, en las formas de pensar, valorar y actuar sobre la enseñanza”; al respecto se comparte la idea esencial, pero se entiende que al final se restringe a la enseñanza cuando en realidad debería ser sobre la dirección del proceso pedagógico de manera integral con mayor énfasis en el proceso de enseñanza - aprendizaje.

Este mismo autor propone algunos aspectos que destaca como principales para el desarrollo profesional, los cuales compartimos, relacionándose a continuación:

- El desarrollo pedagógico: valora como función profesional fundamental la actuación del docente para conceptualizar, comprender y proceder en la práctica educativa, el profesionalismo que se evidencia cuando, en la institución o aula, decide reflexivamente en los procesos más adecuados a seguir, cuando prevé, actúa y valora su trabajo sistemáticamente.

**Con formato:** Sangría: Primera línea: 1,25 cm, Esquema numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: Viñeta + Alineación: 0,63 cm + Tabulación después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27 cm

- El desarrollo psicológico: valora la madurez personal, dominio de habilidades y estrategias para la comunicación en el aula, y en la comunidad.

**Con formato:** Sangría: Primera línea: 1,25 cm, Esquema numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: Viñeta + Alineación: 0,63 cm + Tabulación después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27 cm

- El desarrollo cooperativo: valora las habilidades de cooperación y diálogo con sus colegas, el establecimiento de estrategias hacia la negociación y la resolución de problemas y sobre todo en la creación de redes de comunicación y apoyo para comprender los fenómenos educativos y de la actividad práctica. Este aspecto, en nuestras condiciones se ve en el desarrollo de los debates profesionales que deben realizarse, como parte del trabajo metodológico en los diferentes niveles organizativos establecidos en las distintas enseñanzas.

**Con formato:** Sangría: Primera línea: 1,25 cm, Esquema numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: Viñeta + Alineación: 0,63 cm + Tabulación después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27 cm

- El desarrollo en la carrera: valora la satisfacción en su trabajo y la posibilidad de progresar dentro del sistema; los cuales ve interrelacionados pero movidos por dos elementos claves como son la motivación y la constante retroalimentación. El desarrollo en la carrera ha de verse en la carrera profesional como pedagogo; la motivación, en el grado de afectividad por la profesión y la intención marcada en su proyección futura, y la constante retroalimentación en la investigación e indagación de su práctica, en la búsqueda permanente de métodos que lo hagan crecer como profesional y como ser humano.

**Con formato:** Sangría: Primera línea: 1,25 cm, Esquema numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: Viñeta + Alineación: 0,93 cm + Tabulación después de: 1,56 cm + Sangría: 1,56 cm

La autora comparte estos criterios y se basa en las teorías Psicológicas de Vigotski como basamento fundamental de la estrategia para influir en los oficiales de la Escuela Militar Camilo Cienfuegos de Sancti Spíritus.

En consecuencia, habría que entender que en el proceso de desarrollo histórico de la sociedad, entre el hombre y la naturaleza se interponen infinidad de objetos materiales y espirituales, creados por la actividad productiva del hombre, que constituyen una segunda naturaleza, la naturaleza cultural, social, que somete a la primera a leyes de orden superior.

Un último aspecto general de la teoría psicológica de la actividad es el relativo a la unidad de la actividad y la conciencia. Varios autores coinciden en señalar que no puede analizarse el concepto de actividad separado del de conciencia. González, (1986); Davidov, (1988). La actividad del individuo está mediatizada por el reflejo psíquico del mundo circundante. Pero no puede establecerse una identificación entre lo psíquico y lo consciente. En realidad el reflejo psíquico tiene diferentes niveles. Existe una psiquis preconscious en los animales y una forma cualitativamente superior de la psiquis, la conciencia, que es privativa del hombre.

Debe entenderse la conciencia como un producto subjetivo de la actividad humana. "La conciencia es la producción por el individuo de la imagen ideal de su actividad tendiente a una finalidad y de la representación ideal en ella de las posiciones de las otras personas. La actividad consciente del hombre está mediatizada por el colectivo". Davidov, (1988).

Para ayudar y facilitar el aprender a aprender y lograr la autonomía de los alumnos es importante aprender y usar adecuadamente estrategias, en el enfoque que se ha conformado se concibe el proceso de enseñanza-aprendizaje como una actividad integral, como una unidad, en la que interactúan las acciones y operaciones del alumno en su accionar para la apropiación de conocimientos, habilidades, valores (aprendizaje) y el accionar del maestro para planificar, organizar, dirigir y controlar el aprendizaje de los alumnos. Se trata de crear un sistema de interacciones mutuas sujeto-objeto y sujeto-sujeto, en que el proceso de enseñanza-aprendizaje sirve de espacio por igual al

desarrollo intelectual de los estudiantes y a la formación de valores, sentimientos, actitudes, cualidades. Ello es posible porque en esta concepción "se revela como característica determinante la integración de lo cognitivo y lo afectivo, de lo instructivo y lo educativo, como requisitos psicológicos y pedagógicos esenciales". Rico-Silvestre, (1997).

Entre las características generales del proceso de enseñanza-aprendizaje deben señalarse las siguientes: tiene carácter social (se realiza en grupos, colectivamente); carácter individual (ocurre en cada estudiante de manera única e irreplicable); carácter activo (el alumno participa de manera directa en la adquisición de conocimientos, habilidades y valores); carácter comunicativo (se basa en el diálogo y la relación alumno-alumno y alumno-maestro); *carácter* motivante (responde a intereses de los alumnos, produce satisfacción y alegría); carácter significativo (lo nuevo adquirido se integra a experiencias y conocimientos anteriores más acabados); carácter cooperativo (es un proceso de ayudas mutuas y soluciones conjuntas); carácter consciente (está orientado hacia objetivos precisos, permite la reflexión y el análisis acerca de qué hacer y cómo actuar.)

La dirección del aprendizaje centrada en la participación activa y consciente de los escolares "deberá propiciar en cada momento que el alumno participe en la búsqueda y utilización del conocimiento, como parte del desarrollo de su actividad, lo que le permitirá ir transitando por niveles diferentes de exigencia, que puede ir desde una simple reproducción del conocimiento a una aplicación de situaciones nuevas, que le exijan una actividad mental superior, donde el alumno ponga en evidencia la transferencia de los conocimientos y procedimientos adquiridos en la solución de nuevas problemáticas". Rico-Silvestre, (1979).

### **1.7- Fundamentos teóricos y metodológicos de la estrategia.**

Teniendo en cuenta que la tesis está dirigida a la preparación metodológica de los oficiales para el trabajo con la capacidad física fuerza en la Escuela Militar Camilo Cienfuegos de Sancti Spíritus, la autora hace un análisis de la actividad del oficial en el

proceso de enseñanza-aprendizaje, destacando las acciones a seguir por los mismos en la educación y desarrollo de la capacidad física de los alumnos en las diferentes etapas de su plan de entrenamiento atendiendo a la orientación, ejecución y control de las mismas.

La importancia de la estrategia metodológica radica en facilitar el proceso de aprendizaje a los oficiales y alumnos de la Escuela Militar Camilo Cienfuegos de Sancti Spiritus. Su selección y diseño se hace en función de lograr los objetivos previamente establecidos, por lo que se consultó una variada y actualizada bibliografía sobre el tema en sí, para fundamentar desde el punto de vista teórico la estrategia creada por la autora.

Según la Vigésimo Primera Edición del DRAE, la etimología del término *estrategia* viene de la palabra latina estrategia, y esta del griego *strathg<sup>h</sup>a*. En sus inicios la voz fue aplicada al arte de dirigir las operaciones militares. En su tercera acepción, se aplica a los procesos regulables, y se define como “el conjunto de las reglas que aseguran una decisión óptima en cada momento.

Al referirse al término estrategia metodológica o didáctica muchos son los autores que la conceptualizan aportando en cada criterio un nuevo enfoque, aunque en la mayoría de los casos existe una coincidencia en cuanto a los vocablos esenciales que la conforman, entre ellos podemos mencionar, diagnóstico del estado actual del problema, conjunto de acciones, procedimientos, planificación, organización, habilidades, hábitos, capacidades y aprendizaje, entre otros.

A continuación se brindan una serie de conceptos elaborados por diferentes autores: Danserau (1985) y Nisbet y Shucksmith (1986) la conceptualizan como «secuencias integradas de procedimientos o actividades que se eligen con el propósito de facilitar la adquisición, el almacenamiento y/o la utilización de información o conocimientos». El dominio de las estrategias de aprendizaje posibilitan a los/as alumnos o personas a que aprendan a planificar y organizar sus propias actividades de aprendizaje. Estas actividades o procedimientos que forman parte de las estrategias



suelen recibir el nombre de técnicas o hábitos de estudio, e incluirían el amplio abanico de destrezas específicas que suelen recibir los alumnos en los cursos de técnicas de estudio (como tomar notas, subrayar, elaborar resúmenes, hacer esquemas, pero también observar y registrar resultados de pruebas o experimentos, hacer búsquedas bibliográficas, fichas, etc).

Entre los que se refieren al término estrategia se encuentran aquellos que la definen, como la dirección pedagógica de la transformación de un objeto desde su estado real hasta un estado deseado. Por lo que presupone partir de un diagnóstico en el que se evidencia un problema, la proyección y ejecución de sistemas de acciones intermedias, progresivas y coherentes que permitan alcanzar de forma paulatina los objetivos propuestos. Armas R. Nerely y otros (2003).

Nerely de Armas (2003) plantea: “En el ámbito docente-educativo la estrategia se refiere a la dirección pedagógica de la transformación de un objeto desde su estado real hasta un estado deseado. Presupone por tanto partir de un diagnóstico en el que se evidencie un problema y la proyección y ejecución de sistemas de acciones intermedias, progresivas y coherentes que permitan alcanzar de forma paulatina los objetivos propuestos”.

Además propone algunos elementos que deben estar presente en la estrategia.

1. Existencia de insatisfacciones respecto a los fenómenos, objetos o procesos educativos en un contexto o ámbito determinado.
2. Diagnóstico de la situación actual.
3. Planteamiento, objetivos y metas a alcanzar en determinados plazos de tiempo.
4. Definición de actividades y acciones que respondan a los objetivos trazados y más responsables.
5. Planificación de recursos y métodos para viabilizar la ejecución.
6. Previsión de la evaluación de los resultados.

**Con formato:** Sangría: Izquierda: 2,52 cm, Sangría francesa: 1,23 cm, Esquema numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda + Alineación: 0,63 cm + Tabulación después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27 cm

**Con formato:** Sangría: Primera línea: 1,25 cm, Esquema numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda + Alineación: 0,63 cm + Tabulación después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27 cm

**Con formato:** Sangría: Izquierda: 2,52 cm, Sangría francesa: 1,23 cm, Esquema numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda + Alineación: 0,63 cm + Tabulación después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27 cm

**Con formato:** Sangría: Primera línea: 1,25 cm, Esquema numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Iniciar en: 1 + Alineación: Izquierda + Alineación: 0,63 cm + Tabulación después de: 1,27 cm + Sangría: 1,27 cm

Al referirse a estrategia pedagógica, se enuncia como un sistema de acciones conscientes que le permitan al educador y a su colectivo dirigir el proceso pedagógico de forma óptima para alcanzar los objetivos propuestos en función de satisfacer las necesidades educativas diagnosticadas en los escolares y en los contextos en que se desarrolla su personalidad, es en esencia una toma de decisiones conscientes para transformar la realidad pedagógica hacia el ideal socialmente establecido. Gutiérrez M. Rodolfo (2003).

Por último están aquellos que definen las estrategias de enseñanza-aprendizaje, como secuencias integradas, más o menos extensas y complejas; de acciones y procedimientos seleccionados y organizados, que atendiendo a todos los componentes del proceso, persiguen alcanzar los fines educativos propuestos. Addines Fátima y otros(1998).

Sierra Salcedo (1997) define como estrategia, “la dirección pedagógica de la transformación del estado real al estado deseado del objeto a modificar, que condiciona todo el sistema de acciones entre el profesor y los estudiantes para alcanzar objetivos comunes”. Precisa que la estrategia no es algo rígido, es susceptible de ser modificada, a partir de los propios cambios que se vayan operando en el objeto de transformación.

García Inza (1997) define las estrategias, en el plano del aprendizaje, como “los procedimientos, los modos de acción que el sujeto utiliza para aprehender la realidad. Son acciones, procesos de transformación, instrumentos del conocimiento que permiten conformar la estructura cognitiva. Organizar con una visión global los códigos en los cuales se trasmite y circula la información, recuperarla, para luego poder usarla en la identificación y la solución de los problemas que ha de resolver”.

Chamot (1990) “pensamientos y conductas especiales que los individuos utilizan para ayudar a comprender, aprender o retener nueva información”.

Bruner, J, S y otros (1956), citado por Labarrere (1994), expresa “una estrategia hace regencia a un patrón de decisiones en la adquisición, retención y utilización de la información en función de obtener determinados objetivos y para prevenimos contra otros no deseados”.

Labarrere (1994) “son instrumentos de la actividad cognoscitiva que permiten al sujeto determinada forma de actuar sobre el mundo, de transformar los objetivos y situaciones”.

Castellanos, D y Erveiro (1999) “Guía consciente e intencional que proporciona una regulación general de la actividad, y dan sentido y coordinación a todo lo que hacemos para llegar a una meta o fin, teniendo en cuenta las características de cada contenido y las circunstancias concretas”.

Monereo (1998) “Procesos de toma de decisión (conscientes e intencionales) en los cuales el alumno elige y recupera de manera condicionada los conocimientos que necesita para complementar una determinada demanda u objetivo, dependiendo de las características de la situación educativa en que se produce la acción”.

Castelló, M y otros (1999) “Proceso de toma de decisiones conscientes e intencionales para conseguir un objetivo de aprendizaje en un escenario socio-educativo determinado”.

Después de hacer un estudio detallado de los conceptos tratados por diferentes autores en diferentes momentos, La autora asume el concepto de Nerely de Armas como base de su estrategia metodológica. Para resolver los problemas detectados en la preparación metodológica de los oficiales en la capacidad física fuerza, de una forma transformadora, formando conocimientos, hábitos, habilidades y capacidades ejecutadas durante la práctica sistemática del trabajo y bajo control.

# CAPÍTULO II

## **CAPÍTULO II. La preparación de los oficiales de la EMCC en la capacidad física fuerza.**

### **2.1- Diagnóstico de la preparación que poseen los oficiales de la EMCC sobre la capacidad física fuerza.**

#### **2.1.1- Caracterización de los oficiales.**

Por todos es conocido que el oficial es aquella persona que posee un grado militar desde teniente hasta capitán, pero en nuestra investigación abarca a todo el personal militar con responsabilidad o incidencia en el trabajo con la Preparación Física de sus subordinados y en especial el desarrollo de la capacidad física fuerza en los estudiantes.

Esta muestra que se hizo coincidir con el 100% de la población, se caracteriza porque el 27.2 % de la población son graduados de nivel superior. el 45.4 % de nivel medio y el 27.2 % de nivel básico. Los mismos poseen una antigüedad en su trabajo entre 1-5 años el 27.2 % , entre 6-10 45.4 %, entre 11-15 el 9.0 % y más de 15 años 18.1%.

Tienen una experiencia de trabajo en nuestra institución con menos de 5 años el 90.9 % y entre 5-10 años el 9.0 %. Como puede observarse el mayor porcentaje de los oficiales tienen una experiencia de trabajo menos de cinco años, por lo que se considera de vital importancia para la investigación en aras de fortalecer las insuficiencias observadas en el desarrollo del trabajo con las capacidades físicas y en especial la fuerza, para así poder influir en los resultados de los estudiantes, si se tiene en cuenta que un educador se considera tener una experiencia de su trabajo a partir de los cinco años.

Sin embargo se tiene a favor que la edad promedio es de 27.9 años y que poseen un alto grado de responsabilidad, son receptivos a cualquiera sugerencia y prestos al cambio, aspecto este de vital importante para la investigación, pues la misma como anteriormente se ha explicado se realizará durante el proceso, pudiéndose observar los resultados inmediatamente de aplicar las diferentes acciones, aunque se

sabe que en todo proceso educativo, lo relacionado con las actitudes y los modos de actuación se modificarán en un mayor plazo.

Se enfrentará a un grupo que no tiene formación pedagógica, pero atesora una experiencia en la profesión, pues el mayor porcentaje de los oficiales tiene más de 5 años de experiencia profesional.

Para el desarrollo del estudio exploratorio se utilizaron como métodos fundamentales la encuesta y la observación, con sus correspondientes instrumentos elaborados por la autora de esta tesis.

## **2.2- Fundamentos del diagnóstico.**

La preparación y superación de los oficiales está dirigida a elevar el nivel científico de los oficiales de manera que estos actúen en correspondencia a los cambios que se producen a través del proceso educativo en las capacidades físicas y en especial la fuerza.

Con el propósito de detectar las necesidades para la proyección de la estrategia se diseñó y aplicó un estudio exploratorio sobre la preparación que poseen los oficiales para enfrentar el trabajo con los alumnos en la capacidad física fuerza, para ello se aplicaron un grupo de técnicas como: la observación y la encuesta que permitió caracterizar a la muestra.

La guía de observación a los entrenamientos matutinos (anexo 1) que se aplicó durante el mes de septiembre con el objetivo de observar a cada uno de los oficiales durante el desarrollo de la actividad.

La encuesta se utilizó para investigar la preparación metodológica de los oficiales de la Escuela Militar Camilo Cienfuegos de Sancti Spiritus. En ella se usaron preguntas cerradas y abiertas donde las respuestas están fijadas por la autora, con varias posibilidades de respuesta ( anexo 2).

El test Pedagógico de Yuri Vavilov y Armando Forteza de la Rosa (1988) se le aplicó a los estudiantes en el mes de septiembre por ser este uno de los que evalúa el nivel de las capacidades físicas generales(anexo 3). Los indicadores fueron escogidos por el colectivo de la cátedra para cada grado por interés del programa, los mismos son los siguientes:

- Prueba de Ruffier para medir la eficiencia cardíaca.
- Mediciones corporales.
- Carrera de 60 metros (velocidad de acción).
- Salto de longitud sin carrera de impulso(fuerza explosiva).
- Planchas o tracciones(resistencia de la fuerza dinámica en los músculos superiores).
- Abdominales (resistencia de la fuerza dinámica de los músculos abdominales o fuerza velocidad).
- Carrera de 800m ó 3000m)

La metodología que se aplicó en el test es la siguiente:

#### **Prueba de Ruffier (M Y F).**

Materiales: cronómetro, calculadora, papel para registro de anotaciones y profesores, médico o enfermera.

Descripción de la prueba: toma del pulso en reposo. Aplicar la carga física( 30 cuclillas profundas en 30 segundos). Toma del pulso al concluir la carga física en 10 segundos. Esperar los 50 segundos restantes y volver a tomar el pulso.

$$\text{Fórmula : } IC = \frac{Pr + P_1 + P_2 - 200}{10}$$

Evaluación: Menos de 0   excelente.  
De 0 a 5    muy bien.  
6 a 10    bien.  
11 a 15   regular.  
+ de 15   mal.

Indicaciones generales: Realizar la prueba individualmente.

### **Mediciones corporales (M Y F).**

Materiales: cinta métrica, silla y papel para registro de anotaciones.

Descripción de la prueba: tomar las mediciones de circunferencia de brazo y brazo contraído por la parte media del bíceps braquial. Muslo por la parte media del bíceps de la pierna. Pierna por encima de gemelo. Pecho por debajo de las axilas y por encima de las tetillas( tener presente en el personal femenino esta medición) al igual que en la de pecho inspirado que se realiza con una profunda inspiración.

Indicaciones generales: Realizar la prueba individualmente a cada alumno.

### **Carrera de 60m (M Y F).**

Materiales: Cronómetro y papel para registro de anotaciones.

Descripción del test: El alumno desde la posición de tendido las manos por atrás de la línea de arrancada, al sonido del silbato correr a la mayor velocidad posible.

Indicaciones generales: Realizar la prueba con dos alumnos o más.

### **Salto de longitud si carrera de impulso (M Y F).**

Materiales: Área marcada en centímetros y papel para registro de anotaciones.

Descripción del test: El alumno desde la posición de pie piernas a la anchura de los hombros detrás de la línea de salto, saltar la mayor distancia posible, se permite tres intentos para tomar el mayor de ellos(se considera no válido el intento cuando pisa la línea de salto).

Indicaciones generales: Realizar la prueba individualmente.

### **Planchas normales (M) y con apoyo (F)**

Materiales: Área de trabajo y papel para registro de anotaciones.

Descripción del test: Posición inicial apoyo mixto pies unidos, cuerpo en línea recta, las manos que apoyan en el suelo debajo de los hombros y la vista al frente. Se realiza una flexión de los brazos sin alterar la posición del cuerpo de forma tal que los codos pasen por encima de la línea de los omóplatos. Se realiza la mayor cantidad de repeticiones posibles.



Indicaciones generales: El tiempo es facultativo. Se realiza la prueba individual y se recomienda hacer la notación de la repetición válida.

### **Flexión y extensión de brazo (M).**

Materiales: Barra paralela y papel para registro de anotaciones.

Descripción del test: Posición inicial apoyo de manos en suspensión encima de la barra, vista al frente, cuerpo recto, los pies con una ligera inclinación hacia atrás. Se realiza una flexión de los brazos sin alterar la posición del cuerpo de forma tal que las tetillas pasen por debajo del nivel de la paralela y se vuelve a la posición inicial con extensión del brazo completamente. Se realiza la mayor cantidad de repeticiones posibles.

Indicaciones generales: El tiempo es facultativo. Se realiza la prueba individual y se recomienda hacer la notación de la repetición válida (se considera no válido la repetición cuando no pasa la tetilla por debajo del nivel de la paralela o cuando no llega a extensión completa del brazo).

### **Tracciones Verticales (M).**

Materiales: Barra Fija y papel para registro de anotaciones.

Descripción del test: Posición inicial suspendido en la barra con agarre normal, brazos a la anchura de los hombros, vista al frente, cuerpo extendido, los pies unidos. Se realiza una tracción de los brazos sin alterar la posición del cuerpo de forma tal que la barbilla pase por encima del nivel de la barra y se vuelve a la posición inicial con extensión del brazo completamente. Se realiza la mayor cantidad de repeticiones posibles.

Indicaciones generales: El tiempo es facultativo. Se realiza la prueba individual y se recomienda hacer la notación de la repetición válida (se considera no válido la repetición cuando no pasa la barbilla por encima del nivel de la barra o cuando no llega a extensión completa del brazo).

### **Mantención en la barra fija (F).**

Materiales: Barra Fija y papel para registro de anotaciones.

Descripción del test: Posición inicial suspendido en la barra con agarre normal, brazos a la anchura de los hombros, vista al frente, cuerpo extendido, los pies unidos. Se realiza una tracción de los brazos sin alterar la posición del cuerpo de forma tal que la barbilla

pase por encima del nivel de la barra y se vuelve a la posición inicial con extensión del brazo completamente. Se realiza la mayor cantidad de repeticiones posibles.

Indicaciones generales: El tiempo es facultativo. Se realiza la prueba individual y se recomienda hacer la notación de la repetición válida (se considera no válida la repetición cuando no pasa la barbilla por encima del nivel de la barra o cuando no llega a extensión completa del brazo).

### **Abdominales en el suelo (M Y F).**

Materiales: Área de trabajo, un compañero y papel para registro de anotaciones.

Descripción del test: Posición inicial acostado en el suelo con los brazos cruzados por el frente las manos a los hombros, vista al frente, piernas flexionadas y abiertas, los pies apoyados en el suelo, el compañero que sujeta al alumno se sienta encima de los pies y lo sujeta por encima de la articulación del tobillo. Se realiza una flexión del tronco al frente de forma tal que los codos pasen por dentro de las piernas, se vuelve a la posición inicial.

Indicaciones generales: Se realiza la mayor cantidad de repeticiones en un minuto. Se realiza la prueba en parejas.

### **Carrera de 800m ó 3000m (M Y F).**

Materiales: Cronómetro, números y papel para registro de anotaciones.

Descripción del test: El alumno desde la posición de arrancada alta detrás de la línea de arrancada, al sonido del silbato correr la distancia en el menor tiempo posible.

Indicaciones generales: Realizar la prueba con todos los alumnos del grupo.

Al analizar los resultados de los estudiantes en cada una de las capacidades físicas generales se pudo apreciar que es en la fuerza donde existen las mayores dificultades y dentro de esta la fuerza la velocidad a la fuerza o fuerza explosiva (observado en el salto largo sin impulso), después la resistencia a la fuerza (con las tracciones verticales en la barra fija y la mantención), le continúa la rapidez (carrera de 60m) y por último la resistencia (carrera de 800m).

La observación científica se utilizó para percibir de forma planificada el fenómeno a investigar, visto desde varios controladores con la intención de hacer una

interpretación científica. La misma se realizó sobre la base de indicadores precisos que permitieron dirigir la atención hacia aquellos aspectos que se necesitaban diagnosticar (anexo 1).

Los instrumentos aplicados tenían el objetivo de evaluar la preparación del oficial para enfrentar el trabajo y desarrollo de la capacidad física fuerza en:

- Conocimientos metodológicos para desarrollar la capacidad.
- Conocimientos teóricos-prácticos del tema en cuestión.
- Conocimientos psico-pedagógicos para el trabajo educativo en la capacidad física.
- Habilidades en el desempeño de la actividad.

Los métodos que proponemos en esta estrategia están basados fundamentalmente en:

- Revisión de documentos. Es fundamental en la etapa de diagnóstico. Se tendrán en cuenta: programas y orientaciones metodológicas de Educación Física de los grados 10mo, 11no y 12mo, el manual y orientaciones metodológica de la asignatura de Preparación Física y Deporte para las FAR y las EMCC, controles realizados a los entrenamientos matutinos, observaciones de la vida diaria en la institución, planes de entrenamientos de los diferentes grados, planes de entrenamiento matutino, evaluación de los mismos y documentos normativos.
- Encuesta y entrevista. Se aplicarán a los profesores y oficiales implicados, para conocer sus puntos de vista y opiniones sobre el tema, así como para saber sus criterios sobre la estrategia.
- Observación. Se usará para constatar distintos aspectos de la práctica profesional y la vida diaria de cada uno de los oficiales y de la estructura en general, durante las distintas etapas de la estrategia.
- Aprendizaje autónomo.
- Método de simulación.
- Método colaborativo y de trabajo en grupo.

**Con formato:** Sangría: Primera línea: 1,25 cm, Esquema numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: Viñeta + Alineación: 0,95 cm + Tabulación después de: 1,59 cm + Sangría: 1,59 cm

**Con formato:** Sangría: Izquierda: 2,84 cm, Sangría francesa: 0,91 cm, Esquema numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: Viñeta + Alineación: 0,95 cm + Tabulación después de: 1,59 cm + Sangría: 1,59 cm

**Con formato:** Sangría: Primera línea: 1,25 cm, Esquema numerado + Nivel: 1 + Estilo de numeración: Viñeta + Alineación: 0,95 cm + Tabulación después de: 1,59 cm + Sangría: 1,59 cm

### 2.3- Análisis de la guía de observación.

La guía de observación a los entrenamientos matutinos se aplicó durante el mes de septiembre en el control que se realiza a los mismos por los profesores de la cátedra de Preparación Física y Deporte, se utilizaron diferentes escalas valorativas las mismas se encuentran explicitadas en el (anexo1) los resultados se presentan a continuación:

Indicador: La orientación hacía el objetivo u objetivos que deben ser logrados en el entrenamiento matutino o los posteriores.

Precisos \_\_\_\_\_ Imprecisos \_\_\_\_\_ No orienta 100 %.

Como se aprecia en el análisis cuantitativo del indicador el 100 % de los oficiales no orienta a los estudiantes hacia el objetivo, a pesar de utilizar expresiones haciendo referencia a las metas.

Indicador: Dominio del contenido del tema por parte del oficial.

Alto \_\_\_\_\_ Promedio 72,7 % Bajo 27,2 %.

En este indicador la tendencia mayoritaria es tener un dominio promedio del contenido pero como la propia escala lo determina con escasa profundidad porque no se preparan según la planificación para la actividad que van a impartir, lo más significativo es de 27,2 % posee un bajo dominio del contenido para influir y desarrollar la capacidad física fuerza en los estudiantes.

Indicador: Ajuste del contenido del tema a las exigencias y planificación del especialista.

Si 72,7 % No 27,2 % ¿Por qué?

Al igual que en el anterior indicador la tendencia mayoritaria es de ajuste del contenido al tema, las exigencias y planificación del especialista y un 27,2 % no se ajusta. A la respuesta del ¿por qué? los observadores plantean: No llevar la planificación. Cambiar la variante. Cambio u omisión de ejercicios. Se considera que

este indicador tiene relación con el anterior y que estos cambios se realizan por el escaso dominio que poseen del contenido o tema en cuestión.

Indicador: Demuestran la técnica de los ejercicios.

Siempre \_\_\_\_\_ Algunas veces 63,6 % Nunca 36,3 %.

La demostración de la técnica es un elemento metodológico imprescindible para la enseñanza y entrenamiento de los ejercicios físicos, como se puede observar en el análisis cualitativo la tendencia mayoritaria lo realiza algunas veces y el 36,3 % nunca, llamando la atención que las insuficiencias son ciertamente apreciables.

Indicador: Los alumnos ejecutan correctamente la técnica de los ejercicios.

Si 54,5 % No 45,4 % ¿Por qué?

En este indicador el análisis cuantitativo estuvo más balanceado aunque la tendencia negativa con un 45,4 % corroboró las insuficiencias anteriores, confirmada con las respuestas de los observadores que plantean: No la exigen. Deformación de la técnica. Errores en la posición inicial y en la metodología del ejercicio.

Indicador: Exigencia de la técnica de los ejercicios por parte de los oficiales.

Siempre \_\_\_\_\_ Casi siempre 45,4 % Algunas veces 36,3 % Nunca 18,1 %

Al observar el análisis cualitativo el mayor porcentaje lo tiene la alternativa casi siempre, pero si sumamos las alternativas algunas veces y nunca el margen de las insuficiencias metodológicas es mayor y los errores que se entrenan llegan a formar hábitos erróneos difícil de eliminar.

Indicador: Los errores técnicos son analizados en el momento que ocurren.

Siempre \_\_\_\_\_ Casi siempre 9,0 % Algunas veces 72,8 % Nunca 18,1 %

De las alternativas de respuesta, algunas veces tiene el mayor porcentaje con un 72,8 % y nunca 18,1 %. En el mismo se puede observar que existen insuficiencias a la hora de analizar los errores técnicos, aspecto este que se relaciona con el indicador anterior y que demuestra la necesidad de la capacitación metodológica.

Indicador: Los errores técnicos son analizados al final del entrenamiento matutino.

Si \_\_\_\_\_ No 100 %

El indicador negativo del 100 % de los oficiales que no analizan los errores técnicos al final del entrenamiento matutino, demuestra una insuficiente preparación metodológica para el cumplimiento estructural del entrenamiento matutino observado durante el desempeño de la actividad.

Indicador: Se le presta atención diferenciada al alumno con problemas en la técnica.

Siempre 9,0 % Casi siempre 18,1 % Algunas veces 36,3 % Nunca 36,3 %

La atención diferenciada a los alumnos con problemas en la técnica es el objeto de este indicador que en sus alternativas de respuesta el mayor % se observa en algunas veces y nunca con un 36,3 % respectivamente, demostrando la insuficiencia, no obstante existe un 9,0 % que siempre presta atención y un 18,1 % que casi siempre lo realiza.

Indicador: Exigencia y control del cumplimiento de la cantidad de repeticiones a realizar en cada ejercicio.

Alto \_\_\_\_\_ Promedio 63,6 % Bajo 36,3 %

En la exigencia y control del cumplimiento de la cantidad de repeticiones el 63,6 % lo realiza de una forma promedio, como dice la alternativa, tiene control pero poca exigencia, el 36,3 % tiene un bajo control y exigencia demostrando así las insuficiencias en este indicador.

Indicador: Dosificación del tiempo de trabajo y descanso.

Muy buena 9,0 % Buena 54,5 % Regular 36,3% Mal \_\_\_\_\_

El comportamiento del tiempo de trabajo y descanso existe un 9,0 % con muy buena dosificación, el 54,5 % con buena dosificación y el 36,3 % de forma regular. Es de preocupación para la autora que los observadores hacen énfasis en la reiteración de este aspecto, aunque la calificación es de regular, demuestra las insuficiencias en este aspecto.

Indicador: Procedimiento organizativo.

Individual \_\_\_\_\_ Frontal 81,8 % Grupo 18,1 %

Como puede observarse en el análisis cuantitativo de este indicador el procedimiento organizativo que más se utiliza es el frontal con el 81,8 % y un 18.1 que utiliza el de grupo. La autora considera que puede estar provocado por la cantidad de estudiantes y la poca maestría para enfrentar grupos de tal magnitud.

Indicador: Relación que se establece entre el alumno y el oficial.

Muy buena 9,0 % Buena 90,9 % Regular \_\_\_\_\_ Mal \_\_\_\_\_

La relación que se establece entre el alumno y el oficial es de muy buena en un 9,0 % y un 90,9 de buena. La autora piensa que en esta relación existe un poco de subjetividad en la cadena de mando (orden y mando).

Indicador: Se vincula la actividad con las carreras militares y la utilidad para la salud y su vida diaria.

Si 54,5 % No 45,4 %

A la vinculación de la actividad a las carreras la salud o su vida diaria el 54,4 % si lo realiza y un 45,4 % no, desaprovechando la oportunidad en el tiempo de descanso para inculcar a los estudiantes la importancia de la actividad física para el organismo y

la vinculación con las posibles carreras militares por la que optan ellos al concluir sus estudios.

Indicador: El oficial trasmite a los alumnos durante el entrenamiento matutino mensajes educativos, políticos, ideológico, patriótico, moral y ético.

Siempre 100 % Casi siempre \_\_\_\_ Algunas veces \_\_\_\_ Nunca \_\_\_\_

Es de satisfacción de la autora que en este indicador el 100 % de los oficiales transmita a los alumnos mensajes educativos durante el entrenamiento matutino, demostrando su preparación en este aspecto.

Indicador: Se aprovechan las ideas y potencialidades de los alumnos para enriquecer el desarrollo del entrenamiento matutino.

Si 9,0 % No 18,1 % Algunas Veces 72,7 %

El aprovechamiento de las potencialidades de los estudiantes para enriquecer el desarrollo del entrenamiento matutino solo un 9,0 % lo aprovecha, el 72,7 % algunas veces y el 18,1 no lo realiza. Esto demuestra que se está desaprovechando las potencialidades de los estudiantes en función del entrenamiento matutino.

Indicador: Se le da oportunidad de independencia a los alumnos de mejor preparación.

Siempre \_\_\_\_ Casi siempre \_\_\_\_ Algunas veces 81,8 % Nunca 18,1 %

La oportunidad de independencia a los estudiantes de mejor preparación tiene relación con indicadores anteriores, la poca experiencia, el querer controlarlo todo y el ordeno y mando son subjetividades presentes en estos indicadores que como puede observarse el 81,8 % da oportunidad algunas veces y el 18,1 nunca.

Indicador: Disciplina mostrada por los alumnos.

Muy buena 54,4 % Buena 27,2 % Regular 9,0 % Mal \_\_\_\_



Este indicador demuestra la formación y educación de los estudiantes donde el 54,4 tiene una muy buena disciplina, el 27,2 buena y un 9,0 de regular, que aunque el indicador no tiene escala valorativa fue explicitada por los observadores como: la reiteración de llegadas tardes al entrenamiento matutino aspecto este que tiene insuficiencias.

Indicador: Participación de los alumnos.

Muy buena 63,6 % Buena 45,4 % Regular \_\_\_\_\_ Mal \_\_\_\_\_

La participación de los alumnos en los entrenamientos matutinos es de muy buena en un 63,6 % y buena en 45,4 % esto demuestra que existen aspectos positivos que se deben aprovechar en función de los objetivos a lograr en los entrenamientos matutinos.

Indicador: Ajuste al tiempo de entrenamiento.

Si 54,5 % No 45,4 % ¿Por qué?

Por último se observó el ajuste al tiempo del horario, se pudo apreciar que el 54,5 % se ajusta pero hay un 45,4% que no se ajusta, porque: Los alumnos llegan tarde. No dan tiempo de recuperación. Dejan de hacer ejercicios planificados o pasan lista dentro de este horario.

En sentido general se observó dificultades en todos los indicadores de la guía de índole metodológico y de dominio del contenido, con excepción del indicador educativo que el 100% de los oficiales transmiten mensajes durante la realización de los entrenamientos matutinos. Esto demuestra la necesidad de actuar sobre este campo en aras de preparar a los oficiales de la EMCC y que su influencia en el proceso de enseñanza revierta resultados superiores en la preparación de los estudiantes.

## 2. 4- Análisis de la encuesta.

Al aplicar la encuesta como instrumento para medir el nivel de preparación que poseen los oficiales de la escuela militar Camilo Cienfuegos de Sancti Spiritus para el desempeño de su labor profesional.

Indicador: Datos generales.

Sexo: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Años de graduado: \_\_\_\_\_ Años de trabajo en la institución \_\_\_\_\_ Título: \_\_\_\_\_.

Sobre los datos generales de la pregunta se pudo apreciar como en la caracterización realizada anteriormente que se le aplicó la encuesta a un 81,8% del sexo masculino y un 18,1% del sexo femenino, la edad promedio de los oficiales es de 26,9%. En la institución tienen una experiencia de trabajo de menos de 5 años 72,7% de los encuestados, entre 6 – 10 años el 27,2% corroborando la importancia del trabajo por la poca experiencia en la labor educativa en el centro de estudio.

En la tabulación de los títulos se pudo apreciar la variedad de los títulos desde el punto de vista de la especialidad y del nivel de los mismos, el 18,1% es graduado del nivel superior, el 18,1% del nivel medio, un 54,5% del nivel básico. La variedad de las especialidades es superior, se puede enumerar entre ellas:

- Ciencias Militares.
- Mando táctico en infantería.
- Mando táctico en comunicaciones.
- Mando táctico en tropas de tanque.
- Jefe de pelotón de Aseguramiento Material.
- Jefe de pelotón de infantería.
- Sargento instructor.

Indicador: Numere los cargos por los que ha transitado:

Subdirector: \_\_\_\_\_

Jefe unidad de estudio: \_\_\_\_\_

J' de compañía: \_\_\_\_\_

2do Jefe de compañía: \_\_\_\_\_

Sargento instructor: \_\_\_\_\_

Profesor de la cátedra militar: \_\_\_\_\_

Otros. Diga cuál: \_\_\_\_\_.

A la pregunta de enumerar los cargos por los que había transitados también hay una gran variedad de respuestas donde el 45,4% lo había echo por un solo cargo y un 54,5% ha pasado por dos o más. En las respuestas se pudo constatar que hay variedad en la transición de un cargo por ejemplo:

- De profesor a 2do Jefe de Compañía.
- De profesor a Jefe de Compañía.
- De profesor a 2do Jefe de Compañía y a Jefe de Compañía.
- De 2do Jefe de Compañía a profesor.
- De 2do Jefe de Compañía a Jefe de Compañía.
- De jefe de pelotón, Jefe de grupo de comunicaciones a profesor.
- De jefe de pelotón a Jefe de compañía.
- 

Indicador: Enumere los cursos de postgrado u otro tipo de superación que ha cursado en los últimos tres años.

En los cursos de superación realizados en los últimos tres años se apreció que el 63,6% de los oficiales se superaron, el 36,3% no cursaron estudios y que el 100% de los cursos realizados ninguno tiene relación con la especialidad de Cultura Física. A continuación relacionamos las temáticas: Maestría en Ciencias Pedagógicas, Licenciatura en Historia, Postgrado de Martí, cursos de Psicopedagogía Militar, Español, Inglés, Metodología, Computación y curso de nivel medio en las FAR.

Indicador: Diga ¿ Cuáles son las formas de trabajo metodológico en las EMCC?

Sobre la pregunta de las formas de trabajo metodológico un 9,0% respondió correctamente, el 63,6% hizo referencias a las formas de superación o a las instancias que se pueden realizar y un 27,2% no supo responder la pregunta, demostrando las insuficiencias de preparación y reforzando la validación de la estrategia como una forma de superación profesional.

Indicador: ¿Dónde participa?

Cátedra\_\_\_\_\_

Claustrillo\_\_\_\_\_

Actividades a nivel de escuela\_\_\_\_\_

A nivel de jefatura\_\_\_\_\_

Otros \_\_\_\_\_

El manual establece las formas de trabajo metodológico y donde se realizan, en la pregunta donde participa el 63,6% contestó correctamente, un 18,1% hizo referencia a una de ellas y un 9,0% no lo respondió, la autora considera que no hay relación en los resultados de estas últimas preguntas y que las insuficiencias observadas es por desconocimiento o dominio de los documentos normativos.

Indicador: A su juicio ¿ Cuáles son los principales problemas metodológicos que presentan a la hora de impartir los entrenamientos matutinos?

Los principales problemas metodológicos abordados por el 18.1% de los oficiales es la demostración del calentamiento con influencia combinada, pasos metodológicos para realizar un ejercicio, hay un 36,3% que hace referencias a carencias de conocimientos que influyen como son: el desconocimiento de la influencia del ejercicio físico en el organismo y en los músculos en particular, la falta de motivación y el clima visto desde el horario del día, además existe un 54,5% que no responde la pregunta por no saber la autora considera que hay insuficiencias metodológicas que desde preguntas

anteriores se demuestra que con la estrategia se le dará las herramientas de trabajo a los oficiales para contribuir a su superación profesional.

Indicador: Diga el dominio que posee de los cambios producidos en la educación a los diferentes niveles.

Una de las formas de cambiar es sentir la necesidad del cambio, si se conoce que en la Educación se han producido cambios trascendentales e importantes la formación. A continuación mostramos a través de la tabla el dominio que poseen los oficiales de estos cambios en las diferentes enseñanzas.

NIVEL	BUEN	REGULAR	MAL	NO RESPONDE
Secundaria Básica	54,5 %	18,1 %	9,0 %	18,1 %
Preuniversitario	45,4 %	36,3 %		18,1 %
Universitario	54,5 %	27,2 %		18,1 %

Como se puede observar hay un 18,1% que responde la pregunta por no conocer precisamente estos cambios y un 18,1% que conoce regularmente los cambios producidos en la secundaria y un 9,0% mal cuestión esta de vital importancia si se tiene en cuenta que esta es la cantera de ingreso a nuestro centro. Pero más preocupante es que un 36,3% conoce regularmente los cambios en la enseñanza preuniversitaria donde las EMCC pertenecen y que existe un 18,1% que no domina estos cambios. En la enseñanza Universitaria hay un 27,2% que tiene un regular y el 18,1% que no responde, en sentido general existen insuficiencias de conocimiento y dominio, demostrando esto que hay insuficiencias que se le debe dar tratamiento en los claustrillos o a nivel de institución porque la estrategia abarca los referentes a la especialidad.

Indicador: Con qué sistematicidad visita la biblioteca de la escuela para consultar bibliografías :

Diario\_\_\_\_\_ Semanal\_\_\_\_\_ Quincenal\_\_\_\_\_ Mensual\_\_\_\_\_  
Semestral\_\_\_\_\_ anual\_\_\_\_\_.

Con la sistematicidad que visitan la biblioteca de la escuela para consultar bibliografías es la siguiente: Diario el 9,0%, Semanal el 9,0%, Mensual un 45,4%, Semestral el 9,0%, un 18,1% que no visita la biblioteca y un 9,0% que la visita cuando tiene trabajos que son fuera del contexto de su actual cargo. Como puede apreciarse la frecuencia de consulta de los oficiales en la biblioteca de la escuela es bajo, asistiendo el mayor porcentaje mensualmente.

Indicador: Anote los títulos de las obras que ha consultado últimamente para su trabajo.

En la anotación de los títulos de las obras que han consultado para su trabajo últimamente es de significar que hay un 18,1% que no se acuerda los libros consultados, un 27,2% que no consulta ninguna literatura y que es el 54,5% el que consultó la literatura que se relacionó. Los libros que han consultado se relacionan a continuación: Manual del miliciano, Conocimientos elementales del oficial, Manual de Psicopedagogía del mando, Preparación Militar Inicial, Pedagogía militar, Obras escogidas de Martí, Trabajos filosóficos de Lenin, La guerra en la UURR, Trueno justiciero, Secreto de generales, Diccionarios, Enciclopedias, Revistas militares, Folletos militares. Como se puede observar libros consultados excepto las enciclopedias y algunas referencias de la Psicología y pedagogía militar que pueden abordar elementos referentes al contexto de la Preparación Física, los demás no solucionan las deficiencias señaladas anteriormente ni las que se expondrán en las preguntas siguientes, se considera que la estrategia de superación para los oficiales pondrá en sus manos textos y materiales de consulta de ultima creación.

Indicador: Domina algún programa de computación.

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_ ¿Cuál?\_\_\_\_\_.

A la pregunta de si domina algún programa de computación el 54,5% respondió que sí y un 45,4% que no. Los programas que conocen son: el Word, PowerPoint y Excel. Se conoce que la escuela ha ofertado cursos para todo el personal, pero que aun existe un porcentaje significativo de los oficiales que no pueden utilizar la técnica en función del proceso educativo y de la ampliación de su conocimiento a través de la consulta de materiales puesto a su disposición en los diferentes locales de la escuela.

Indicador: Los métodos de enseñanza más utilizados en los entrenamientos matutinos son:\_\_\_\_\_.

La respuesta de los métodos de enseñanza más utilizados en los entrenamientos matutinos el 54,5% respondió uno de los métodos de entrenamiento y un 45,4% de los encuestados no supo responder la pregunta, el método que señalaron fue el siguientes: Verbal explicativo, las demás referencias son de pasos metodológicos o formas de entrenamiento. La autora considera que es insuficiente el conocimiento pero además que el método expuesto no es precisamente con el que más se trabaja es por ello que una de las conferencias que se propone es precisamente los métodos de entrenamientos.

Indicador: Para el desarrollo de la capacidad física fuerza los medios que se utilizan es de vital importancia ¿cuáles utilizas?

El medio que se utiliza para el desarrollo de la capacidad física fuerza es muy importante, el 72,7% respondió con algunos de estos medios, el 9,0% respondió incorrectamente y el 18,1% no respondió la pregunta. Los medios que más utilizan son: soga, barras paralelas, barra fija, escalera, espaldera y ejercicios con peso. Como se observa hay un porcentaje mayoritario que tiene dominio de algunos de estos medios pero hay un 27,2% que no domina estos medios y que está trabajando con ellos.

Indicador: Complete las siguientes frases :

a) Con el procedimiento organizativo que más me gusta trabajar en el entrenamiento matutino es el \_\_\_\_\_, porque \_\_\_\_\_.

b) Además de este procedimiento organizativo conozco otros como: \_\_\_\_\_.

c) Para el trabajo con la capacidad física fuerza en los entrenamientos matutinos utilizo los siguientes pasos metodológicos: \_\_\_\_\_.

d) Los ejercicios que más utilizo para el desarrollo de la fuerza son: \_\_\_\_\_.

**Con formato:** Sangría:  
Izquierda: 1,25 cm, Primera  
línea: 0 cm, Esquema  
numerado + Nivel: 2 + Estilo  
de numeración: a, b, c, ... +  
Iniciar en: 1 + Alineación:  
Izquierda + Alineación: 1,83  
cm + Tabulación después de:  
2,46 cm + Sangría: 2,46 cm

La pregunta del completamiento de frases las respuestas el 9,0% respondió correctamente el procedimiento organizativo y la respuesta del por qué, el 45,4% respondió incorrectamente y otro 45,4% no supo responder. En el inciso b) donde tenían que poner otros procedimientos organizativos el 9,0% tiene una noción de lo que se pregunta aunque no responde con palabras técnicas, el 27,2% lo responde incorrectamente y 63,6% no puede responder. El inciso c) que refiere a los pasos metodológicos para el trabajo con los ejercicios el 18,1% tiene dominio, el 18,1% responde incorrectamente y el 63,6% no responde por desconocer. En el inciso d) el 72,2% responde los ejercicios que más utilizan para el desarrollo de la fuerza, aunque hay algunos que refieren el nombre del aparato como un ejercicio aspecto este que la cátedra trabaja con la lengua materna del estudiante, el 27,2% no responde este inciso. Como se puede apreciar en esta pregunta los mayores porcentajes demuestran las insuficiencias del dominio y conocimiento de los oficiales en cuanto a procedimientos organizativos, metodología de la enseñanza y ejercicios que se utilizan para el trabajo y desarrollo de la capacidad física fuerza.

Indicador: En su opinión ¿cuándo consideras que un entrenamiento matutino es óptimo.

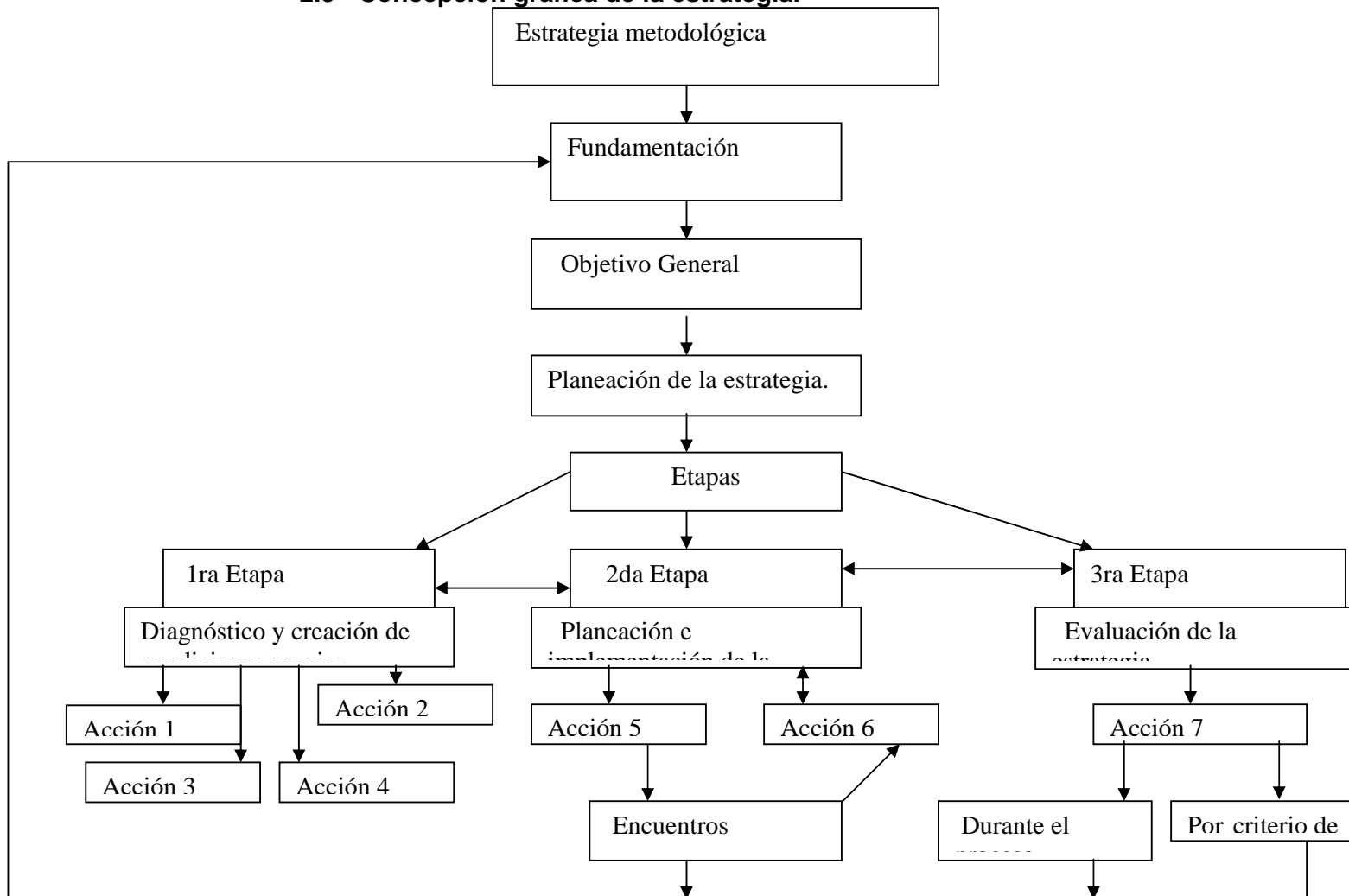
A la pregunta de ¿Cuándo consideras que un entrenamiento matutino es óptimo? El 81,8% respondió y un 27,2% no respondió dentro de las respuestas dadas las que más coinciden son: cuando se cumplen los objetivos propuestos, cuando los



alumnos salen motivados o se sintieron motivados por la actividad, cuando se han cumplido los objetivos con la calidad requerida y la autora agregaría con eficiencia y eficacia.

En resumen se pudo apreciar la gran variedad de especialidades de los oficiales y la forma de transitar por los cargos, que la superación no responde a los intereses de la actividad física. Existe poco dominio de las formas de trabajo metodológico. Los principales problemas metodológicos están relacionados con la demostración de los ejercicios de calentamiento, la influencia del ejercicio físico en el organismo y los músculos que participan. Es insuficiente el dominio que poseen los oficiales sobre los últimos cambios producidos en los diferentes niveles de Educación. Además la consulta de bibliografía actualizada es escasa, lo cual demuestra la necesidad de superación de cada uno de ellos. También es pobre el dominio de los métodos, medios y procedimientos necesarios para el desarrollo de la capacidad física fuerza, lo que demuestra poco dominio del tema y de la base reglamentaria.

## 2.5- Concepción gráfica de la estrategia.



## **2.6- Objetivo general de la estrategia.**

**Perfeccionar el trabajo de los oficiales de la Escuela Militar Camilo Cienfuegos de Sancti Spíritus con la capacidad física fuerza a partir del trabajo metodológico con enfoque desarrollador del aprendizaje, para contribuir a la formación de los estudiantes.**

## **2.7- Planeación de la estrategia.**

Aprovechando las oportunidades que brinda el manual de Preparación Física y deportes en cuanto a los deberes del especialista de planificar y elaborar cursos como una de las formas de superación y analizando la superación posgraduada en el sistema de educación, es que se piensa que la estrategia se puede realizar desde el puesto de trabajo pues ello implicaría la auto superación dentro del mismo proceso bajo el sometimiento del control diario y sistemático, evaluándose los resultados obtenidos con regularidad.

En esta fase se definen los objetivos a corto y mediano plazo que permiten la transformación del objeto desde el estado real hasta el estado deseado, se planifican las acciones por etapas, los métodos y medios que corresponden a cada objetivo.

**PRIMERA ETAPA: Diagnóstico de la realidad estudiada y creación de las condiciones previas para la implementación de la estrategia.**

**Acción 1:** Diseño, elaboración y aplicación de los instrumentos encaminadas a detectar los problemas en el trabajo con la capacidad física fuerza.

**Objetivo:** Constatar el nivel real de preparación que poseen los oficiales de la EMCC de SS para el desempeño de sus responsabilidades profesionales.

**Métodos:** Revisión bibliográfica, análisis documental, encuestas, observación y discusión en grupo.

**Medios:** Fuentes bibliográficas, orales y materiales gastables.

**Responsable:** Autora de esta tesis.

**Participantes:** La autora y profesores del la cátedra de Preparación física de la EMCC de Sancti Spíritus oficiales y estudiantes.

**Formas de evaluación:** Observación al proceso de enseñanza-aprendizaje, cuestionario para los profesores y oficiales.

**Plazos para la realización:** Desde septiembre del 2004.

**Acción 2:** Diseño de un proyecto de acciones metodológicas encaminadas a resolver los problemas detectados en el trabajo con la capacidad física fuerza.

**Objetivo:** Diseñar un proyecto de acciones para la capacitación metodológica para el trabajo con la capacidad física fuerza basado en los resultados del diagnóstico y en los referentes teóricos declarados, que contribuya a la preparación del oficial de la Escuela Militar Camilo Cienfuegos de Sancti Spíritus.

**Métodos:** Revisión bibliográfica, análisis documental y modelación.

**Medios:** Esquemas lógicos de contenido, fuentes bibliográficas, orales, audiovisuales, situaciones simulativas y materiales gastables.

**Responsable:** Autora de esta tesis.

**Participantes:** La autora y profesores del la cátedra de Preparación física de la EMCC de Sancti Spíritus.

**Formas de evaluación:** Observación al proceso de enseñanza-aprendizaje, entrevista a los oficiales, cuestionario para los profesores, estudiantes y oficiales, PNI y el registro de vivencias de los oficiales.

**Plazos para la realización:** Desde septiembre-octubre del 2004.

**Instrumentación:** En la Estrategia metodológica que prepara al oficial para el trabajo con la capacidad física fuerza se debe materializar el enfoque desarrollador del aprendizaje para contribuir a la formación de los estudiantes. Las orientaciones metodológicas precisarán la necesidad de partir del diagnóstico y darle seguimiento en forma continua, cómo lograr a través de las tareas docentes los niveles autovalorativos de análisis, la metodología del aprendizaje que se sugiere emplear, cómo se debe organizar el proceso para garantizar el papel protagónico

de los estudiantes y la comunicación entre ellos y los oficiales. Se tendrá en cuenta en la organización del proceso de enseñanza-aprendizaje los eslabones de la asimilación mental, el tiempo del encuentro presencial y la forma en que se desarrollará las acciones dentro del mismo proceso de enseñanza.

Las acciones se estructurarán en seis temas, el primero uno introductorio, se dirige a la argumentación de la importancia de la capacitación metodológica para contribuir a la comprensión del rol profesional del oficial en la sociedad actual y futura. En él, los oficiales realizarán un análisis del desarrollo de la sociedad y los cambios actuales de la educación y los retos que imponen estos cambios. Los restantes temas siguen a un orden de prioridad que la autora le dio: Psicología, Anatomía Humana, Fisiología, Métodos, Medios, Procedimientos, Influencia del ejercicio físico y Medicina Deportiva.

Cada tema contiene un problema rector a resolver, un objetivo que se deriva del objetivo general de la estrategia y el sistema de contenidos se selecciona a partir de los resultados del diagnóstico y las metas que se desean alcanzar, se ofrecen orientaciones metodológicas para el trabajo independiente, en las guías se materializan los principios de la estrategia declarados y se explicitan las principales fuentes del contenido a consultar.

La metodología se dirige a garantizar el papel dirigente de los oficiales en la impartición de los entrenamientos matutinos con el empleo de los diferentes métodos, medios y procedimientos emanados de las investigaciones realizadas, fundamentalmente para el desarrollo de la capacidad física fuerza; estableciendo los hilos conductores de interrelación entre los temas. Se debe garantizar la unidad entre lo cognitivo, lo procedimental y lo afectivo-valorativo, propiciando la materialización de estados emocionales, la realización personal a través de la valoración y la autorregulación del comportamiento a partir de la autovaloración profesional.

El sistema de evaluación será sistemático, durante el proceso de trabajo y en cada encuentro presencial se evaluará el desempeño de los oficiales de la EMCC de Sancti Spiritus, a partir de los indicadores que se ofrecen para valorar el cumplimiento de las metas expresadas en el sistema de objetivos, con el despliegue de los procesos de auto evaluación y coevaluación. Los oficiales según sus expectativas podrán insertarse a las líneas de investigación de la cátedra y la escuela con un trabajo extraclase, dirigido a valorar la influencia del ejercicio físico con aparatos y sin aparatos en el organismo y la motivación hacia el ejercicio físico para presentarlo en el Evento Científico de la escuela.

**Acción 3:** Elaboración de materiales docentes con carácter formativo para los oficiales.

**Objetivo:** Elaborar materiales bibliográficos para oficiales con un carácter formativo propiciando la participación en grupo.

**Métodos:** Revisión bibliográfica, análisis documental, analítico-sintético, inductivo-deductivo y el histórico-lógico.

**Medios:** Fuentes bibliográficas, documentales, orales, cuadros resúmenes, situaciones simulativas, cuestionarios, ordenador, impresora, audiovisuales y materiales gastables.

**Participantes:** La autora y profesores de la cátedra de Preparación física de la EMCC de Sancti Spiritus.

**Responsable:** Autora de esta tesis.

**Formas de evaluación:** Observación al proceso de enseñanza-aprendizaje, entrevista a los oficiales, cuestionario para los profesores, estudiantes y oficiales, PNI y el registro de vivencias de los oficiales.

**Plazos para la realización:** Desde noviembre hasta diciembre del 2004.

**Instrumentación:** Los materiales bibliográficos con los que se cuenta la cátedra y biblioteca de la escuela no es amplio. Por ello, es necesario elaborar materiales

con carácter formativo, con actividades que posibiliten la participación, reflexión y trabajo en grupo y que sirvan de consulta a profesores, oficiales y estudiantes. para presentarlo en el Evento Científico de la escuela.

**Acción 4:** Capacitación a profesores sobre el rol que deben desempeñar durante la implementación de la estrategia.

**Objetivo:** Dirigir, controlar y evaluar el proceso de realización de los entrenamientos matutinos.

**Métodos:** Revisión bibliográfica, análisis documental, analítico-sintético, inductivo-deductivo y el histórico-lógico.

**Medios:** Exposición, debates, demostración del trabajo con los instrumentos investigativos diseñados, talleres, análisis de los resultados y materiales gastables.

**Participantes:** La autora y profesores del la cátedra de Preparación Física de la EMCC de Sancti Spíritus.

**Responsable:** Autora de esta tesis.

**Formas de evaluación:** Observación al proceso, entrevista a los profesores, cuestionario y el registro del comportamiento de participación.

**Plazos para la realización:** Desde septiembre del 2004 a enero del 2005.

**Instrumentación:** Se desarrollarán sobre la base del debate, discusión, reflexión y análisis de los instrumentos aplicados con carácter vivencial en la práctica educacional, donde el estudio de los hechos y fenómenos educacionales no debe limitarse al pasado sino asumirse como punto de referencia para la comprensión del presente y la proyección hacia el futuro y pudiendo utilizar el control sistemático de la práctica educacional como centro de debates y llegar a acuerdos grupales.

**SEGUNDA ETAPA: Planeación e implementación de la estrategia a través de los encuentros presénciales.**

**Acción 5:** Desarrollo de los encuentros presénciales.

**Objetivo:** Dirigir, controlar y evaluar el proceso de realización de los encuentros presénciales.

**Métodos:** Revisión bibliográfica, análisis documental, consulta a especialistas, exposición, debates, talleres, análisis de esquemas lógicos de contenido y presentación de ponencia con los resultados obtenidos en la práctica.

**Medios:** Esquemas lógicos de contenido, fuentes bibliográficas, documentales, objétales, orales audiovisuales, PNI, vivénciales y Cuestionarios situaciones simulativas, papel y otros materiales gastables.

**Responsable:** Autora de esta tesis.

**Participantes:** La autora y oficiales de la EMCC de Sancti Spíritus.

**Formas de evaluación:** Observación al proceso de enseñanza-aprendizaje, entrevista a los profesores y los resultados de los instrumentos que se le aplican a los oficiales, registro de vivencias de los oficiales, observación a clases, PNI y completamiento de frases.

**Plazos para la realización:** Desde febrero del 2004 a junio del 2005.

**Instrumentación:** La estrategia metodológica se dirigirá a la transformación del modo de actuación profesional de los oficiales en los aspectos: cognitivo, procedimental, valorativo-actitudinal, autovalorativo, comportamental y metacognitivo. Los encuentros serán:

**Encuentro 1:** Introdutorio.

**Objetivo:** Valorar la importancia de la capacitación metodológica analizando los cambios en la educación, los retos que imponen estos cambios y caracterizar la sociedad actual y futura.

**Métodos:** Revisión bibliográfica, análisis documental, consulta a especialistas, exposición, debates, análisis de esquemas lógicos de contenido, analítico-sintético, inductivo-deductivo, testimonios y el histórico-lógico.

**Medios:** Esquemas lógicos de contenido, fuentes bibliográficas, documentales, objétales, orales, audiovisuales y las vivencias de los estudiantes.

**Responsable:** La autora de esta tesis.



**Participantes:** Los oficiales de la Escuela Militar Camilo Cienfuegos de Sancti Spíritus.

**Formas de evaluación:** Registro de vivencias de los profesores, observación a clases, PNI, completamiento de frases y la demostración práctica.

Plazos para la realización: Desde febrero del 2005 a junio del 2005.

Instrumentación: Se desarrollarán en sus dos fases fundamentales: fase del debate, discusión, reflexión de lo orientado en el encuentro con carácter vivencial, considerando la práctica educacional y el desarrollo en la sociedad, donde el estudio de los hechos y fenómenos educacionales no debe limitarse al pasado sino asumirse como punto de referencia para la comprensión del presente y la proyección hacia el futuro y la fase de orientación del nuevo tema apoyado en las guías para el trabajo independiente, las que siguen la siguiente lógica: la localización de la información, el procesamiento de esta, el trabajo intelectual con la información procesada, su comunicación y utilización en la práctica educacional. Se deben desarrollar habilidades en el trabajo con los esquemas lógicos de contenido.

**Encuentro 2:** Influencia Psicológica del educador en el adolescente.(conferencia).

**Objetivo:** Definir conceptos e interpretar acerca de los fundamentos teóricos-generales de la Psicología pedagógica y de las edades. Particularidades psicológicas del adolescente. Factores que influyen en el proceso de enseñanza. Enseñanza y aprendizaje de los hábitos y habilidades. La educación como formación integral de la personalidad.

**Encuentro 3:** Las reacciones psicológicas y su importancia en el deporte (conferencia).

**Objetivo:** Definir conceptos e interpretar acerca de los fundamentos generales de las reacciones psicológicas. La motivación y la creación de un estado psíquico favorable para el desarrollo de la clase. Estados emocionales en el deporte.

**Encuentro 4:** Anatomía Humana (conferencia).

**Objetivo:** Demostrar los conocimientos acerca de los músculos y huesos que componen el esqueleto humano y la relación que tiene esto, para enfrentar el trabajo y desarrollar la capacidad física fuerza a través de los ejercicios.

**Encuentro 5:** Fisiología (conferencia).

**Objetivo:** Demostrar los conocimientos acerca de los procesos fisiológicos del organismo. ¿Qué se entrena?. La contracción muscular. Estados funcionales que aparecen en el organismo ante la realización de actividades físicas. Características fisiológicas de los ejercicios físicos. La importancia de la relación de trabajo-descanso y la relación que tiene esto, para enfrentar el trabajo y desarrollar la capacidad física fuerza a través de los ejercicios.

**Encuentro 6:** Métodos del entrenamiento deportivo (taller).

**Objetivo:** Valorar los diferentes métodos de entrenamientos deportivo, fundamentarlos y citar ejemplos de la práctica diaria de nuestro trabajo y los más utilizados para el desarrollo de la capacidad física fuerza en la escuela.

**Encuentro 7:** Medios del entrenamiento deportivo (taller).

**Objetivo:** Valorar los diferentes medios del entrenamiento deportivo, fundamentarlos y citar ejemplos de la práctica diaria de nuestro trabajo y los más utilizados para desarrollar la capacidad física fuerza en la escuela.

**Encuentro 8:** Procedimientos organizativos del entrenamiento deportivo (taller).

**Objetivo:** Valorar los diferentes procedimientos organizativos del entrenamiento deportivo, fundamentarlos y citar ejemplos de la práctica diaria de nuestro trabajo y los más utilizados en los entrenamientos matutinos.

**Encuentro 9:** Clase práctica

**Objetivo:** interrelacionar en la práctica los diferentes métodos, medios y procedimientos organizativos del entrenamiento deportivo, para desarrollar la capacidad física fuerza en los estudiantes.

**Encuentro 10:** Influencia del ejercicio físico (taller).

**Objetivo:** Demostrar los conocimientos acerca de la influencia del ejercicio físico en el organismo. La importancia que tiene y relación que tiene con los temas anteriores.

**Encuentro 11:** Medicina deportiva (conferencia).

**Objetivo:** Dominar conceptos generales de la Medicina Deportiva. ¿Cómo prevenir las lesiones? Y los primeros auxilios a un lesionado así como el tratamiento y recuperación después de la misma.

**Encuentro 12:** Ejercicios para el desarrollo de la capacidad física fuerza y su técnica (taller práctico).

**Objetivo:** Dominar los diferentes ejercicios físicos y su técnica de realización.

**Encuentro 13:** Taller de intercambio de experiencias e indicación del trabajo final.

**Objetivo:** Intercambiar experiencias de trabajo en el desempeño de los entrenamientos matutinos con el desarrollo de la capacidad física fuerza.

Como evaluación final de los encuentros se realizará un Taller Científico en el que cada oficial presentará un trabajo sobre sus experiencias en la práctica de su trabajo y el aporte de los encuentros para su persona.

**Acción 6:** Consultas Interencuentros.

**Objetivo:** Resolver los problemas presentados en la solución de las tareas docentes contenidas en las guías de trabajo independiente.

**Métodos:** Debate, discusión, exposición, trabajo en grupos e individual con diversas fuentes.

**Medios:** Esquemas lógicos de contenido, fuentes bibliográficas, documentales, objetuales, orales, audiovisuales y las vivencias de los estudiantes y materiales de contenido.

**Responsable:** La autora de esta tesis.

**Participantes:** Los oficiales de la EMCC de Sancti Spiritus y profesores de la cátedra de Preparación Física y deportes.

**Formas de evaluación:** Registro de vivencias de los oficiales, observación a la consulta y el criterio de la autora.

**Plazos para la realización:** Desde febrero del 2005 a junio del 2005.

**Instrumentación:** Se crearán espacios de intercambios entre los profesores y los oficiales en los quince días que separan a un encuentro de otro. El propósito es aclarar dudas de la guía de trabajo independiente y colocar al alcance de cada oficial las fuentes del contenido necesarias. Debe aprovecharse para intercambiar con ellos sobre la manera en que están implementando en la práctica lo que aprenden en la asignatura. Es colocar a los estudiantes en posición de éxito para el encuentro presencial.

### **TERCERA ETAPA: Evaluación de la estrategia.**

**Acción 7:** Evaluación de la estrategia.

**Objetivos:** Evaluar los resultados de la estrategia a través de la autoevaluación, coevaluación y la valoración.

**Métodos:** Analítico-sintético, inductivo-deductivo, entrevista, observación, cuestionarios y el registro de las vivencias.

**Medios:** Guía de observación, guías de entrevista, cuestionarios, registro de vivencias y tablas para la tabulación de los resultados de los instrumentos.

**Responsable:** La autora de esta tesis.

**Participantes:** Oficiales, profesores de la cátedra de Preparación Física y deportes

de todas las Escuelas Militares del Ejército Central y estudiantes.

**Formas de evaluación:** La auto evaluación de los oficiales, la coevaluación, la valoración de los oficiales, el criterio de especialistas, criterio de los estudiantes y las observaciones realizadas por la autora de esta tesis.

**Plazos para la realización:** Desde febrero del 2005 a junio del 2005.

**Instrumentación:** Para ello se deben seguir los siguientes pasos:

- Determinación de dimensiones e indicadores: se deben determinar las dimensiones e indicadores para la evaluación del currículo a partir de los principios y exigencias declaradas.
- Elaborar instrumentos de investigación: para la valoración de la transformación del nivel de desarrollo profesional a partir de la contribución de los encuentros propuestos en la estrategia. Entre los métodos y técnicas investigativos a emplear se encuentran la observación del proceso de enseñanza- aprendizaje, los cuestionarios, la entrevista a los oficiales, profesores y estudiantes, así como las técnicas proyectivas: el PNI (positivo, negativo e interesante), el completamiento de frases, y el registro de vivencias de los profesores, lo que permitirá reflexionar constantemente sobre la calidad del proceso que dirigen.
- Aplicarlos durante todo el proceso: la evaluación de los encuentros se desarrollará durante todo el proceso. Evaluación de contexto, diseño, proceso y producto.
- Análisis de los resultados: los resultados se analizarán permanentemente con el propósito de rediseñar constantemente el currículo en correspondencia con las necesidades formativas de los oficiales. Determinación de nuevas necesidades.
- Proyección de un nuevo ciclo de aplicación de la estrategia de capacitación metodológica de los oficiales según las nuevas necesidades.
- Realizar ajustes al proceso: se realizarán como resultado de las anteriores acciones y en forma permanente.

## **2.8- Evaluación de la estrategia por criterio de especialistas.**

Se dedicará a determinar los logros, deficiencias y obstáculos que se fueron eliminando en el desarrollo de la misma, con el propósito de acercar el estado real al deseado. La validez de la estrategia y su contribución a la formación profesional de los oficiales de la Escuela Militar Camilo Cienfuegos de Sancti Spíritus serán corroboradas según criterio de Nerely de Armas Ramírez y un colectivo de autores en el trabajo “ Caracterización y Diseño de los resultados científicos como aportes de la investigación educativa”. Pedagogía (2003).

Con la finalidad de validar la estrategia metodológica para la superación de los oficiales en el trabajo con la capacidad física fuerza, se intercambiaron con especialistas, que por su experiencia aportaron valiosos criterios y concedieron la validación teórica de la estrategia.

Para su selección se consideró que tuvieran experiencias en el trabajo docente metodológico y de dirección. Se recogió el criterio de 12 especialistas, entre los que se encuentran Jefes de cátedra y profesores de las Escuelas Militares Camilo Cienfuegos del Ejército Central. Todos examinaron y juzgaron la estrategia metodológica para los oficiales de la EMCC de Sancti Spíritus y formularon sus criterios por medio de la guía diseñada. (Anexo 4).

### Evaluación de la estrategia metodológica que prepara al oficial para el trabajo con la capacidad física fuerza por criterio de especialistas.

Para validar la estrategia metodológica que prepara al oficial para el trabajo con la capacidad física fuerza en los alumnos de la EMCC de Sancti Spíritus se seleccionaron los indicadores para la elección de los especialistas los cuales se relacionan a continuación:

- Que tengan al menos categoría docente de asistente y/o título académico y/o científico.

- Que la experiencia en la enseñanza de La Cultura Física o el Deporte sea de no menos de diez años desempeñándose como docente.

El resultado del criterio de los especialistas aportados al evaluar la estrategia se muestra a continuación.

Resultados de la Evaluación:

Indicadores	Muy satisfactorio	Satisfactorio	Poco satisfactorio	No Satisfactorio
Factibilidad	12 100%			
Aplicabilidad	12 100%			
Nivel de generalidad	12 100%			
nivel de pertinencia.	12 100%			
Originalidad	12 100%			
Validez	12 100%			

Como se observa en la tabla el 100 % de los especialistas opina que la estrategia de superación ofrecida por la autora es muy satisfactoria para el cumplimiento de los indicadores establecidos. Los mismos emitieron los siguientes criterios:

- La estrategia responde a la necesidades de superación de los oficiales.
- Las acciones propuestas están a un nivel productivo del conocimiento, pues exigen la aplicación de conocimientos.
- La planificación de los encuentros está asequibles a las posibilidades.
- Es factible, pues tienen posibilidad real de ser aplicadas y no requieren tantos recursos para su puesta en práctica.
- Son aplicables. Está planificada con suficiente claridad de forma tal que pueden ser implementados por otras personas.
- No se cuenta con una estrategia para la superación de este tipo por lo que es novedosa.

# CONCLUSIONES



## **Conclusiones**

- El análisis de los referentes teóricos permitió analizar del desarrollo histórico de la Preparación Física desde la antigüedad hasta la inclusión en los planes y programas de las EMCC, demostrando la importancia del desarrollo de la capacidad física fuerza en la preparación del hombre a través de las diferentes formaciones económicas y sociales.

- El diagnóstico realizado a través de los diferentes instrumentos descritos en el informe, arrojó que las insuficiencias para el trabajo con la capacidad física fuerza por los oficiales de la EMCC de Sancti Spíritus se presentan en la falta de preparación y dominio de la metodología para desarrollarla adecuadamente, lo que evidencia contradicciones entre la enseñanza y entrenamiento en clases con respecto a los entrenamientos matutinos que realizan los alumnos.

- Para resolver el problema científico se diseñó una estrategia metodológica de superación, la misma consta de tres etapas de realización: diagnóstico, planeación e implementación y evaluación, cada una de ellas contiene un sistema de acciones de diagnóstico, preparación teórica, metodológica y de demostración sobre cómo desarrollar la capacidad física fuerza en los alumnos.

- La estrategia metodológica fue evaluada por criterio de especialistas, como resultado de este análisis se planteó que es factible porque se puede aplicar en la escuela y no requiere de grandes recursos, tiene pertinencia por su importancia en el proceso de superación de los oficiales de la EMCC lo que se revertirá en el proceso de enseñanza de los estudiantes; además son aplicables por otras personas debido a su claridad. Esta puede ser generalizada a las demás escuelas del Ejército.

# RECOMENDACIONES

## **Recomendaciones**

- 1- Proponer a la dirección de la escuela la aplicación de esta estrategia.
- 2- Proponer a la comisión metodológica del Ejército Central la generalización de la estrategia en las demás EMCC del territorio.
- 3- Impartir la capacitación para el trabajo con la estrategia a todo el personal implicado.

# BIBLIOGRAFÍA

## **BIBLIOGRAFÍA.**

1. Alonso, Tapia. ¿Enseñar a Pensar?. Perspectiva para la enseñanza compensatoria, CIDE. Madrid.1987.
2. Álvarez de Zayas, Carlos M. Hacia una escuela de excelencia. Editorial Academia. Ciudad Habana.1996.
3. Álvarez de Zayas , C. M. Fundamentos teóricos de la dirección del proceso docente educativo en la Educación Superior Cubana. La Habana : Editorial. Ministerio de Educación Superior, 1989.
4. Álvarez de Zayas Carlos M. El diseño curricular. La Habana : Editorial. Pueblo y Educación, 2001.
5. Álvarez de Zayas Carlos M. La escuela en la vida.— La Habana : Ed. Pueblo y Educación, 1999.
6. Álvarez de Zayas, Carlos M. La escuela en la vida. Didáctica. . Tercera editorial. corregida y aumentada. La Habana, Editorial Pueblo y Educación, 1999.
7. Bermúdez, Serguera, Rogelio y Marisela Rodríguez. Teoría y metodología del aprendizaje. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana. 1996.
8. Betancourt, J. Estrategias para pensar y crear. La Habana. Editora Academia.1995.
9. Bogovardienski,D.N y Menchiskaia. La psicología de la asimilación de los conocimientos en la escuela. En antología de la psicología y de las edades de Lliasov y Liandis.1986.
10. Carles Morerao, Font. Estrategias de enseñanza y aprendizaje formación del profesorado y aplicación en el aula. España. Adiciones. Graó. 1998.
11. Castellanos, Simons, Doris e Irene Grueido Cruz. Enseñanza y estrategias de aprendizaje: Los cambios del aprendizaje autorregulados. Pedagogía 99. Curso No 48. Palacio de las Convenciones. Ciudad de la Habana.1999.

12. Colectivo de autores. Pensar y crear, estrategias, métodos y programas. La Habana. Editorial Academia.1995.
13. Colectivo de autores. Pedagogía. Editorial pueblo y educación, 1984.
14. Collazo, Delgado, B. Y Puentes, A. M. La Orientación en la Actividad Pedagógica. Editorial Pueblo y Educación, 1992.
15. CD de la Universalización de la Cultura Física
16. Chamot, A. The CALLA Handbook: Implementing the Cognitive Academic Language Learning Approach. M.A .Addison Wesley. 1990.
17. Cuervo, Pérez C.S y González, Pita. A. Levantamiento de Pesas, Deporte de Fuerza. Editorial Pueblo y Educación, 1990.
18. Danilov, M. A y Skatkin. M.N. Didáctica de la Escuela Media. Editorial Libros para la Educación. 1981.
19. Davidov, Vasili. “Los problemas psicológicos del proceso de enseñanza de los escolares de edad menor”, en Antología de la psicología pedagógica y de las edades. (Comp. De I. Iliasov y V. Ya. Liaudis.) Editorial Pueblo y Educación, La Habana. (1ra. Ed. en Ruso, 1986.
20. Davidov, Vasili. La enseñanza escolar y el desarrollo psíquico. Investigación psicológica, teórica y experimental. Editorial Progreso, Moscú. Dietrich, Harre .Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial Científico-Técnica, Ciudad de La Habana, primera reimpresión. 1988.
21. De Zubiria, J y M.A González. Estrategias metodológicas y criterios de evaluación. Colombia. FAMDI.1995.
22. De Armas Ramírez Nerelys y otros. Caracterización y diseño de los resultados científicos como aportes de la investigación educacativa. I.S.P. Villa Clara.2002.
23. De Armas Ramírez, Nerelys y otros. Los procesos de investigación e innovación en aulas y centros y el papel que desempeñan en las transformaciones de la integración educacional. Centro de Estudios de Ciencias Pedagógicas, UP “Félix Varela”, Villa Clara. Material mimeografiado. 1998.

24. Dorado, Perea, Carlos. Aprender a Aprender. Estrategias y Técnicas. Universidad Autónoma de Barcelona. 1996.
25. Fariñas, León, G. Maestro una estrategia para enseñar. Editorial Academia. La habana. 1997.
26. Florin, Gattorno, Beatríz. Algunas estrategias para el trabajo con la comprensión. En taller de la palabra. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana. 1999.
27. Forteza, A, y A.R Rivas. . Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico-técnica. La Habana. 1988.
28. Fredéric, Delavier. Guía de los movimientos de musculación. Editorial Paidotribo.
29. Galperin, P. Ya. “Sobre la formación de los conceptos y de las acciones mentales”, en Temas de psicología. Editorial Orbe, La Habana. 1979.
30. Galperin, P. Ya. “Tipos de orientación y de formación de las acciones y de los conceptos”, en Temas de psicología. Editorial Orbe, La Habana. 1979.
31. Galperin, P. Ya. “Sobre el método de formación por etapas de las acciones intelectuales”, en Antología de la psicología pedagógica y de las edades. (Comp. de I. Iliasov y V. Ya. Liaudis.) Editorial Pueblo y Educación, La Habana. (1ra. Edición. en Ruso, 1969.).1986.
32. Gómez, Álvarez, Lissette. Habilidad de la Educación Infantil. I.S.P. Enrique José Varona. Habana. Material mimeografiado.1996.
33. González Rey, Fernando. Personalidad, comunicación y desarrollo. Editorial Pueblo y Educación, La Habana. 1995.
34. González, C. Vivir y Aprender. Alianza Pedagógica. Madrid. 1987.
35. Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores. La Habana. Editorial Científico-técnico.1987.
36. Irizar,V.A. El método de enseñanza de idiomas. Editorial Ciencias Sociales.1996.
37. Kegan, Paúl. Estrategias de Aprendizaje. Aula XXI, Madrid.1986.

38. K, Mujina, Travista y Cherkes, Nadieshda-Zade. Conferencia sobre Psicología Pedagógica. Editorial Libros para la Educación. 1979.
39. Legaspi de Arismendi, Alcira. Pedagogía Preescolar. Editorial Pueblo y Educación.1999.
40. Leontiev, A. N. "Actividad, conciencia, personalidad", en El proceso de formación de la psicología marxista: L. Vigotski, A. Leontiev, A. Luria. (Recop., prefacio y comentarios de A. Puziréi.) Editorial Progreso, Moscú. (1ra. Edición. en Ruso, 1975.).1989.
41. Lerner S.A. Medicina del Deporte. Tomo 1. Ediciones Monteverde Ltda. 1998.
42. Martí, P. José. Ideario Pedagógico. Ministerio de Educación. Imprenta nacional, 1961.
43. Mayer, R. Learning Strategies: New York. Academic Press. 1986.
44. Ministerio de las Fuerzas Armadas Revolucionarias. Manual de Preparación Física y Deportes, 2001.
45. Ministerio de Educación Programa de Educación Física Décimo grado. Editorial Pueblo y Educación, 1990.
46. Ministerio de Educación Programa de Educación Física undécimo grado. Editorial Pueblo y Educación, 1990.
47. Ministerio de Educación Programa de Educación Física duodécimo grado. Editorial Pueblo y Educación, 1990.
48. Ministerio de Educación Orientaciones Metodológicas. Educación Física duodécimo grado. Editorial Pueblo y Educación, 1991.
49. Moreno, Valdés, María Teresa. Estrategias de aprendizaje. Centro de estudios de ciencias de la educación. Universidad de Camaguey. 1999.
50. Nocado de león, Irma et al. Metodología de la investigación Educativa. Editorial Pueblo y Educación.2001.
51. Petrovski, A.V. Psicología General. Editorial Libros para la Educación.1981.



52. Petrovski, A.V. Psicología pedagógica y de las edades. Editorial Pueblo y Educación.
53. Remedios, González, Juana Maria. Estrategia didáctica dirigida al perfeccionamiento del aprendizaje de la geografía en la secundaria básica. ISP Capitán Silverio Blanco Núñez. 1999.
54. Rico, Pilar y Margarita Silvestre. Proceso de enseñanza-aprendizaje. Material impreso. ICCP, La Habana. 1997.
55. Román Suárez I. "Preparación de fuerza Belleza Femenina", Editorial Científico-Técnica, 1999.
56. Román Suárez I. "Levantamiento de Pesas Período competitivo", Editorial Científico-Técnica, 1986.
57. Silvestre, Oramas, Margarita. Aprendizaje, educación y desarrollo. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 1999.
58. Valdés Casal, Hiram. Introducción a la investigación científica aplicada a la educación física y el deporte. Editorial Pueblo y Educación,
59. Vigotski, L.S. Pensamiento y Lenguaje. Editorial Revolucionaria. 1998.
60. Vigotski, L.S. Obras Completas. Tomo IV. Editorial Pueblo y Educación. 1989. Primera reimposición, 1995.
61. Vigotski, Lev (1989a): "Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores", en El proceso de formación de la psicología marxista: L. Vigotski, A. Leontiev, A. Luria. (Recop., prefacio y comentarios de A. Puziréi.) Editorial Progreso, Moscú. (1ra. Ed. en Ruso, 1960.
62. Vigotski, Lev. "El problema de la enseñanza y del desarrollo mental en la edad escolar", en El proceso de formación de la psicología marxista: L. Vigotski, A. Leontiev, A. Luria. (Recop., prefacio y comentarios de A. Puziréi.) Editorial Progreso, Moscú. (1ra. Ed. en Ruso, 1935.). 1989.
63. Zilberstein, J y Valdés H. Aprendizaje escolar y calidad educacional. Ediciones CEIDE. México. 1999.
64. Zilberstein J. Necesita la escuela actual una nueva concepción de enseñanza. Desafío escolar. Vol O. Febrero-abril. México. 1997.

# ANEXOS

**ANEXO 1**

Guía de observación de los Entrenamientos Matutinos.

Objetivo: Constar el desempeño de los oficiales durante la impartición del entrenamiento matutino en la variante de fuerza.

Aspectos a evaluar:

- 1- La orientación hacia el objetivo u objetivos que deben ser logrados en el entrenamiento matutino o los posteriores.  
Precisos \_\_\_\_\_ Imprecisos \_\_\_\_\_ No orienta \_\_\_\_\_.
- 2- Dominio del contenido del tema por parte del oficial.  
Alto \_\_\_\_\_ Promedio \_\_\_\_\_ Bajo \_\_\_\_\_
- 3- Ajuste del contenido del tema a las exigencias y planificación del especialista.  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ ¿Por qué?
- 4- Demuestran la técnica de los ejercicios.  
Siempre \_\_\_\_\_ Algunas veces \_\_\_\_\_ Nunca \_\_\_\_\_
- 5- Los alumnos ejecutan correctamente la técnica de los ejercicios.  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ ¿Por qué?
- 6- Exigencia de la técnica de los ejercicios por parte de los oficiales.  
Siempre \_\_\_\_\_ Casi siempre \_\_\_\_\_ Algunas veces \_\_\_\_\_ Nunca \_\_\_\_\_
- 7- Los errores técnicos son analizados en el momento que ocurren.  
Siempre \_\_\_\_\_ Casi siempre \_\_\_\_\_ Algunas veces \_\_\_\_\_ Nunca \_\_\_\_\_
- 8- Los errores técnicos son analizados al final de la clase.  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
- 9- Se le presta atención diferenciada al alumno con problemas en la técnica.  
Siempre \_\_\_\_\_ Casi siempre \_\_\_\_\_ Algunas veces \_\_\_\_\_ Nunca \_\_\_\_\_

**Con formato:** Sangría: Izquierda: 0 cm, Sangría francesa: 1,25 cm, Esquema numerado + Nivel: 4 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Alineación: 4,74 cm + Tabulación después de: 5,37 cm + Sangría: 5,37 cm

**Con formato:** Sangría: Izquierda: 0 cm, Sangría francesa: 1,25 cm, Esquema numerado + Nivel: 4 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Alineación: 4,74 cm + Tabulación después de: 5,37 cm + Sangría: 5,37 cm

**Con formato:** Sangría: Izquierda: 0 cm, Sangría francesa: 1,25 cm, Esquema numerado + Nivel: 4 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Alineación: 4,74 cm + Tabulación después de: 5,37 cm + Sangría: 5,37 cm, Tabulaciones: No en 5,37 cm

**Con formato:** Sangría: Izquierda: 0 cm, Sangría francesa: 1,25 cm, Esquema numerado + Nivel: 4 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Alineación: 4,74 cm + Tabulación después de: 5,37 cm + Sangría: 5,37 cm

**Con formato:** Sangría: Izquierda: 0 cm, Sangría francesa: 1,25 cm, Esquema numerado + Nivel: 4 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Alineación: 4,74 cm + Tabulación después de: 5,37 cm + Sangría: 5,37 cm

**Con formato:** Sangría: Izquierda: 0 cm, Sangría francesa: 1,25 cm, Esquema numerado + Nivel: 4 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Alineación: 4,74 cm + Tabulación después de: 5,37 cm + Sangría: 5,37 cm

**Con formato:** Sangría: Izquierda: 0 cm, Sangría francesa: 1,25 cm, Esquema numerado + Nivel: 4 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Alineación: 4,74 cm + Tabulación después de: 5,37 cm + Sangría: 5,37 cm

**Con formato** ... [1]

**Con formato** ... [2]

10- Exigencia y control del cumplimiento de la cantidad de repeticiones a realizar en cada ejercicio.

Alto \_\_\_\_\_ Promedio \_\_\_\_\_ Bajo \_\_\_\_\_

11- Dosificación del tiempo de trabajo y descanso.

Muy buena \_\_\_\_\_ Buena \_\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_\_ Mal \_\_\_\_\_

12- Procedimiento organizativo.

Individual \_\_\_\_\_ Frontal \_\_\_\_\_ Grupo \_\_\_\_\_

13- Relación que se establece entre el alumno y el oficial.

Muy buena \_\_\_\_\_ Buena \_\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_\_ Mal \_\_\_\_\_

14- Se vincula la actividad con las carreras militares y la utilidad para la salud y su vida diaria.

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

15- El oficial transmite a los alumnos durante el entrenamiento matutino mensajes educativos, políticos, ideológico, patriótico, moral y ético.

Siempre \_\_\_\_\_ Casi siempre \_\_\_\_\_ Algunas veces \_\_\_\_\_ Nunca \_\_\_\_\_

16- Se aprovechan las ideas y potencialidades de los alumnos para enriquecer el desarrollo del entrenamiento matutino.

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ Algunas Veces \_\_\_\_\_

17- Se le da oportunidad de independencia a los alumnos de mejor preparación.

Siempre \_\_\_\_\_ Casi siempre \_\_\_\_\_ Algunas veces \_\_\_\_\_ Nunca \_\_\_\_\_

18- Disciplina mostrada por los alumnos.

Muy buena \_\_\_\_\_ Buena \_\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_\_ Mal \_\_\_\_\_

19- Participación de los alumnos.

Muy buena \_\_\_\_\_ Buena \_\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_\_ Mal \_\_\_\_\_

20- Ajuste al tiempo de entrenamiento.

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ ¿Por qué?

**Con formato:** Sangría:  
Izquierda: 0 cm, Sangría  
francesa: 1,25 cm, Esquema  
numerado + Nivel: 4 + Estilo  
de numeración: 1, 2, 3, ... +  
Alineación: 4,74 cm +  
Tabulación después de: 5,37  
cm + Sangría: 5,37 cm

**Con formato:** Sangría:  
Izquierda: 0 cm, Sangría  
francesa: 1,5 cm, Esquema  
numerado + Nivel: 4 + Estilo  
de numeración: 1, 2, 3, ... +  
Alineación: 4,74 cm +  
Tabulación después de: 5,37  
cm + Sangría: 5,37 cm

**Con formato:** Sangría:  
Izquierda: 0 cm, Sangría  
francesa: 1,25 cm, Esquema  
numerado + Nivel: 4 + Estilo  
de numeración: 1, 2, 3, ... +  
Alineación: 4,74 cm +  
Tabulación después de: 5,37  
cm + Sangría: 5,37 cm

**Con formato:** Sangría:  
Izquierda: 0 cm, Sangría  
francesa: 1,25 cm, Esquema  
numerado + Nivel: 4 + Estilo  
de numeración: 1, 2, 3, ... +  
Alineación: 4,74 cm +  
Tabulación después de: 5,37  
cm + Sangría: 5,37 cm

**Con formato:** Sangría:  
Izquierda: 0 cm, Sangría  
francesa: 1,25 cm, Esquema  
numerado + Nivel: 4 + Estilo  
de numeración: 1, 2, 3, ... +  
Alineación: 4,74 cm +  
Tabulación después de: 5,37  
cm + Sangría: 5,37 cm

**Con formato:** Sangría:  
Izquierda: 0 cm, Sangría  
francesa: 1,25 cm, Esquema  
numerado + Nivel: 4 + Estilo  
de numeración: 1, 2, 3, ... +  
Alineación: 4,74 cm +  
Tabulación después de: 5,37  
cm + Sangría: 5,37 cm

**Con formato:** Sangría:  
Izquierda: 0 cm, Sangría  
francesa: 1,25 cm, Esquema  
numerado + Nivel: 4 + Estilo  
de numeración: 1, 2, 3, ... +  
Alineación: 4,74 cm +  
Tabulación después de: 5,37  
cm + Sangría: 5,37 cm

**Con formato** ... [3]

**Con formato** ... [4]

**Con formato** ... [5]

**Con formato** ... [6]

Escalas para determinar los niveles de cada indicador establecido:

Precisos = Justos, claros, exactos y orientadores.

Imprecisos = Si no hay correspondencia, ambiguos, neutros o abstractos.

No orienta = Ausencia de orientación.

Alto = Profundidad en el dominio del contenido, máximo control y exigencia en la realización de los ejercicios.

Promedio = Domina el contenido con escasa profundidad, tiene control pero escasa exigencia.

Bajo = Poco dominio del contenido, así como control y exigencia.

Siempre = Que se exige la técnica en todo momento. Se analiza en el instante que presentan la dificultad. Hay atención diferenciada. Y que se le da oportunidad de independencia al alumno.

Algunas veces = Que se exige la técnica en algún momento. Se analiza con irregularidad los alumnos que presentan la dificultad. Hay atención diferenciada regularmente. Y que se le da oportunidad de independencia en algunos momentos al alumno.

Nunca = Que no se exige la técnica. El análisis se realiza al final del entrenamiento. No hay atención diferenciada. Y el alumno no tiene oportunidad de desarrollar su independencia.

Casi siempre = Que se exige la técnica en todo momento. Se analiza en el instante que presentan la dificultad. Hay atención diferenciada. Y que se le da oportunidad de independencia al alumno.

Nunca = No se realizó.

Regular = Esta planificada pero no es extensa ni desarrollada

Individual = Procedimiento organizativo que se realiza de forma individual.

Frontal = Se realiza con el grupo completo y se puede organizar el grupo en filas, hileras, círculos y semicírculos.

Grupo = Por su contenido los procedimientos organizativos pueden ser: en parejas, tríos, etc. En secciones, ondas, estaciones, circuitos y en áreas.

Muy Buena = Se cumple con la dosificación del tiempo. Las relaciones de los alumnos con los oficiales son espontáneas y sobre la base del respeto. No existe problemas que afecta la disciplina y participación es amplia y motiva resulta de interés para ellos.

Buena = Existe dificultad momentánea con la dosificación del tiempo. Las relaciones de los alumnos con los oficiales no es espontánea. Surgen dificultades que afectan la disciplina. La participación es amplia pero no resulta de interés.

Regular = Existe dificultades con la dosificación del tiempo. Las relaciones de los alumnos con los oficiales no es espontánea. Surgen dificultades que afectan la disciplina. La participación es amplia pero no resulta de interés.

Mal = No se cumple con la dosificación de tiempo. La relación de los alumnos con los oficiales tiene asperezas o se faltan el respeto. Existen dificultades graves de disciplina y pobre participación de los alumnos.

## **ANEXO 2**

Encuesta a oficiales de la EMCC de SS

Estimado oficial

Las preguntas que responderá en este cuestionario es importante para el perfeccionamiento de su labor profesional, le pedimos conteste con la mayor honradez y seriedad posible, con ello va a realizar una importante contribución con nuestro trabajo.

Por favor, lea atentamente cada una de las preguntas antes de responder. Su nombre y apellidos no son necesarios. Lo que necesitamos es la veracidad de sus opiniones.

Objetivo: Constatar el nivel de preparación que poseen los oficiales para el desempeño de su trabajo.

1- Datos generales:

Sexo: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Años de graduado: \_\_\_\_\_ Años de trabajo en la institución \_\_\_\_\_ Título: \_\_\_\_\_.

2- Numere los cargos por los que ha transitado:

Subdirector: \_\_\_\_\_

Jefe unidad de estudio: \_\_\_\_\_

J' de compañía: \_\_\_\_\_

2do Jefe de compañía: \_\_\_\_\_

Sargento instructor: \_\_\_\_\_

Profesor de la cátedra militar: \_\_\_\_\_

Otros. Diga cuál: \_\_\_\_\_.

3- Enumere los cursos de postgrado u otro tipo de superación que ha cursado en los últimos tres años.

---

---

---

4- Diga ¿ Cuáles son las formas de trabajo metodológico en las EMCC?

---

---

---

5- Dónde participa.

Cátedra\_\_\_\_\_

Claustrillo\_\_\_\_\_

Actividades a nivel de escuela\_\_\_\_\_

A nivel de jefatura\_\_\_\_\_

Otros \_\_\_\_\_

6- A su juicio ¿ Cuáles son los principales problemas metodológicos que presentan a la hora de impartir los entrenamientos matutinos.

---

---

---

7- Diga el dominio que posee de los cambios producidos en la educación a los diferentes niveles.

NIVEL	BIEN	REGULAR	MAL
Secundaria Básica			
Preuniversitario			
Universitario			

8- Con qué sistematicidad visita la biblioteca de la escuela para consultar bibliografías :

Diario\_\_\_\_\_ Semanal\_\_\_\_\_ Quincenal\_\_\_\_\_ Mensual\_\_\_\_\_

Semestral\_\_\_\_\_ anual\_\_\_\_\_.

9- Anote los títulos de las obras que ha consultado últimamente para su trabajo.



---

---

---

10- En su opinión, ¿cuáles serían las obras de Psicología más valiosas para su labor docente metodológica?

---

---

---

11-Domina algún programa de computación.

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_ ¿Cuál?\_\_\_\_\_

12- Los métodos de enseñanza más utilizados en los entrenamientos matutinos

son:\_\_\_\_\_

13- Para el desarrollo de la capacidad física fuerza los medios que se utilizan es de vital importancia ¿cuáles utilizas?

---

---

---

14- Complete las siguientes frases :

a) Con el procedimiento organizativo que más me gusta trabajar en el entrenamiento matutino es el\_\_\_\_\_, porque

---

---

b) Además de este procedimiento organizativo conozco otros como:\_\_\_\_\_

---

---

c) Para el trabajo con la capacidad física fuerza en los entrenamientos matutinos utilizo los siguientes pasos

metodológicos: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

15- En su opinión ¿cuándo consideras que un entrenamiento matutino es óptimo

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

### ANEXO 3

Capacidad Ejercicios	Sexo	Matrícula	Evaluados		Sobresalientes		Bien		Regular			
			Present.	%	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%		
Rapidez(M Y F) Carrera 60m	M	232	232	100	71	30,6	50	22	88	3		
	F	70	68	97	32	47	7	10	20	2		
	Total	302	300	99	103	34,3	57	19	108	3		
Fuerza Planchas o TV(M) Mantención(F)	M	232	232	100	94	40,5	70	30	33	1		
	F	70	68	97	20	29,4	12	18	14	4		
	Total	302	300	99	114	38	82	27	47	1		
Resistencia (M Y F) Carrera 800m Ó 3000m	M	232	232	100	136	58,6	37	16	32	1		
	F	70	68	97	34	50	19	28	8	1		
	Total	302	300	99	170	56,6	56	19	40	1		
Salto Largo(M Y F) S/Impulso	M	232	232	100	94	40,5	30	13	48	2		
	F	70	68	97	18	26,4	14	21	14	2		
	Total	302	300	99	112	37,3	44	15	62	2		
Fuerza Flex. y ext. en la BP(M) Planchas(F)	M	232	232	100	74	31,8	69	30	51	2		
	F	70	68	97	29	42,6	7	10	12	1		
	Total	302	300	99	103	34,3	76	25	63	2		

## Anexo 4

### Guía para la validación de la propuesta por criterio de especialista.

**Objetivo:** Validar la pertinencia y posible efectividad de la Estrategia metodológica para la superación de los oficiales de la EMCC en el desarrollo de la capacidad física fuerza.

**Objeto:** Validación de la estrategia.

Compañero(a):

Usted ha sido seleccionado por su experiencia y nivel docente metodológico para que de sus valoraciones acerca de la Estrategia metodológica para la superación de los oficiales de la EMCC en el desarrollo de la capacidad física fuerza. La evaluación debe ajustarse a los siguientes requerimientos determinados por Nerely de Armas Ramírez y un colectivo de autores en el trabajo, Caracterización y Diseño de los resultados científicos como aportes de la investigación educativa. (Pedagogía2003), teniendo en cuenta los requerimientos aportados por ellos para evaluar los resultados:

- **Que sean factibles:** Posibilidad real de su utilización y de los recursos que requiere.
- **Que sean aplicables:** Deben expresarse con la suficiente claridad para que sea posible su implementación por otras personas.
- **Que sean generalizables:** su condición Aplicabilidad y factibilidad permiten en condiciones normales la extensión del resultado a otros contextos semejantes.
- **Que tengan pertinencia:** Por su importancia , por su valor y las necesidades a que da respuesta.
- **Que tengan novedad y originalidad :** Adquiere mayor valor el resultado cuando refleja la creación de algo que hasta el momento presente no existía.
- **Que tenga validez:** Se refiere a la condición del resultado cuando este permite el logro de los objetivos para lo que fue concebido.

A continuación se ofrece una escala valorativa para favorecer su emisión de criterios.

Indicadores	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio	No Satisfactorio
Factibilidad				
Aplicabilidad				
Nivel de Generalidad				
Nivel de Pertinencia				
Originalidad				
Validez				



## Relación de especialistas que actuaron como evaluadores

1. Lic. Nidia Domínguez Labrada. Jefe de Cátedra de Preparación Física y Deportes de la EMCC de Villa Clara. Master en Educación Avanzada en Educación Física. Tiene 25 años de experiencia docente, todos en las FAR y 12 en el cargo .
2. Lic. Miguel E. Afonso Herrera. Jefe de Cátedra de Preparación Física y Deportes de la EMCC de Matanzas y Jefe de la comisión metodológica del Ejército Central. 29 años de experiencia todos en las FAR.
3. Lic. Germán Fernández Picallo. Jefe de Cátedra de Preparación Física y Deportes de la EMCC de Cienfuegos. 21 años de experiencia todos en las FAR.
4. Lic. Osvaldo Rabassa Vázquez. Jefe de Cátedra de Preparación Física y Deportes de la EMCC de Ciego de Ávila . 20 años de experiencia docente, 10 en las FAR.
5. Lic. Juan González Caturla. Profesor de Preparación Física y Deportes en la EMCC de Villa Clara. 20 años de experiencia docente todos en las FAR.
6. Lic. Mario Días Pereira. Profesor de Preparación Física y Deportes en la EMCC de Villa Clara. 21 años de experiencia docente todos en las FAR.
7. Lic. Carlos A. Obornes Zulueta. Profesor de Preparación Física y Deportes en la EMCC de Villa Clara. 22 años de experiencia docente todos en las FAR.
8. Lic. Evelio Matamoros Vega. Profesor de Preparación Física y Deportes en la EMCC de Ciego de Ávila . 43 años de experiencia docente, 21 años en las FAR.
9. Lic. Andrés Hernández Echarte. Profesor de Preparación Física y Deportes en la EMCC de Ciego de Ávila . 23 años de experiencia docente, 4 años en las FAR.
10. Lic. Gustavo Proenza Zayas. Profesor de Preparación Física y Deportes en la EMCC de Ciego de Ávila . 21 años de experiencia docente, 2 años en las FAR.

11. Lic. Héctor Hernández Bernabeú. Profesor de Preparación Física y Deportes en la EMCC de Matanzas . 32 años de experiencia docente, 27 años en las FAR.
12. Lic. Rolay Cuevas Moreno. Profesor de Preparación Física y Deportes en la EMCC de Sancti Spiritus . 27 años de experiencia docente, 24 años en las FAR.

<b>Página 83: [1] Con formato</b>	<b>yamilet</b>	<b>20/06/2007 14:21:00</b>
Sangría: Izquierda: 0 cm, Sangría francesa: 1,25 cm, Esquema numerado + Nivel: 4 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Alineación: 4,74 cm + Tabulación después de: 5,37 cm + Sangría: 5,37 cm		
<b>Página 83: [2] Con formato</b>	<b>yamilet</b>	<b>20/06/2007 14:21:00</b>
Sangría: Izquierda: 0 cm, Sangría francesa: 1,25 cm, Esquema numerado + Nivel: 4 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Alineación: 4,74 cm + Tabulación después de: 5,37 cm + Sangría: 5,37 cm		
<b>Página 84: [3] Con formato</b>	<b>yamilet</b>	<b>20/06/2007 14:21:00</b>
Sangría: Izquierda: 0 cm, Sangría francesa: 1,25 cm, Esquema numerado + Nivel: 4 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Alineación: 4,74 cm + Tabulación después de: 5,37 cm + Sangría: 5,37 cm		
<b>Página 84: [4] Con formato</b>	<b>yamilet</b>	<b>20/06/2007 14:21:00</b>
Sangría: Izquierda: 0 cm, Primera línea: 0 cm, Esquema numerado + Nivel: 4 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Alineación: 4,74 cm + Tabulación después de: 5,37 cm + Sangría: 5,37 cm		
<b>Página 84: [5] Con formato</b>	<b>yamilet</b>	<b>20/06/2007 14:21:00</b>
Sangría: Izquierda: 0 cm, Sangría francesa: 0,25 cm, Esquema numerado + Nivel: 4 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Alineación: 4,74 cm + Tabulación después de: 5,37 cm + Sangría: 5,37 cm		
<b>Página 84: [6] Con formato</b>	<b>yamilet</b>	<b>20/06/2007 14:21:00</b>
Sangría: Izquierda: 0 cm, Primera línea: 0 cm, Esquema numerado + Nivel: 4 + Estilo de numeración: 1, 2, 3, ... + Alineación: 4,74 cm + Tabulación después de: 5,37 cm + Sangría: 5,37 cm		