

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS

Capitán Silverio Blanco Núñez

Sancti Spíritus

SEDE PEDAGÓGICA MUNICIPAL CABAIGUÁN

**Juegos de capacidad dirigidos a potenciar la fuerza
rápida desde la clase de Educación Física**

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

MENCIÓN EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Lic. Leysi Chang Garcías.

SANCTI SPÍRITUS

2010

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS

Capitán Silverio Blanco Núñez

Sancti Spíritus

SEDE PEDAGÓGICA MUNICIPAL CABAIGUÁN

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

MENCIÓN EN EDUCACIÓN PRIMARIA

**Juegos de capacidad dirigidos a potenciar la fuerza
rápida desde la clase de Educación Física**

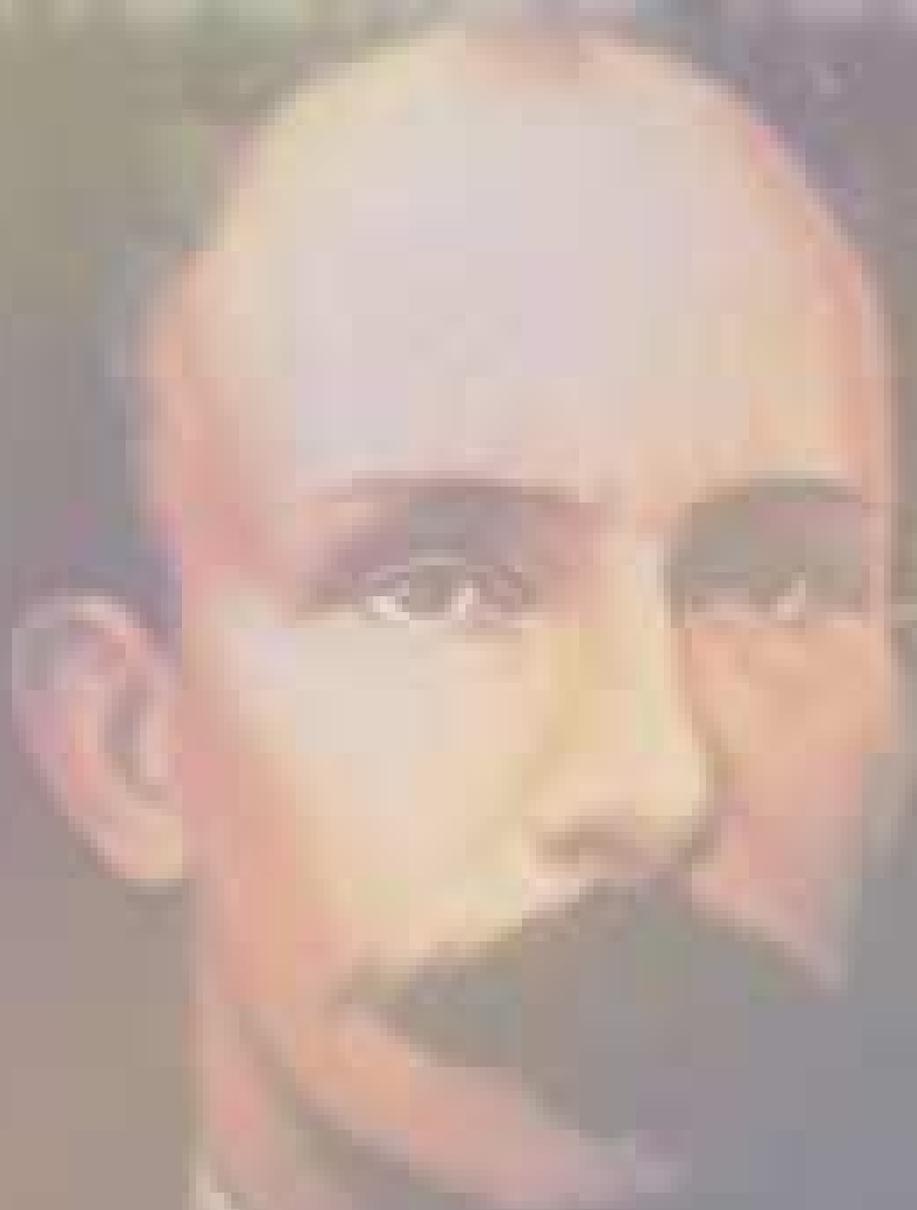
Lic. Leysi Chang Garcías.

Tutor: MsC. Julio Tanquero Cárdenas.

SANCTI SPÍRITUS

2010

...dando luz



“Los niños juegan como viven y jugando aprenden a vivir”.(1961)

Nuestro Martí

Dedicatoria.

- ✓ A Rolando y Reinier por su optimismo, ser los responsables de la belleza de cada amanecer y el tesoro más valioso de mi vida.
- ✓ A mis padres por haberme dedicado todas sus vidas con amor, paciencia y comprensión.
- ✓ A Gustavo por la bendita luz de su mirada, su aliento constante y su acertada ayuda

Síntesis.

En la presente tesis, los argumentos se basan en la necesidad de instrumentar juegos de capacidad para potenciar la capacidad física condicional fuerza rápida de ambas extremidades en los escolares de cuarto grado de la escuela Manuel González Crespo. En ese sentido el objetivo de este proceso investigativo se expresa a favor de la motivación por medio de la persecución, la competencia y trabajo grupal, unido al procesamiento de información del desempeño de las acciones motrices del escolar y la medida del grado en que este pueda ver sus relaciones, significados y su utilidad potencial, en estrecha relación con la clase, dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física. En las actividades de juegos es determinante el papel protagónico del escolar, al ejecutar las acciones y operaciones, para que este aprenda a economizar sus esfuerzos, sea capaz de reconocer sus posibilidades, objetivos individuales, de los tríos, las parejas, en equipo y del adversario y de la relación espacio y tiempo. A ello se le adiciona la solución de problemas. Una vez precisado el tema, se seleccionaron métodos del nivel teórico, empírico y matemático, los correspondientes instrumentos y técnicas asociados a los mismos, así como referentes teóricos que constituyen resultados de investigaciones realizadas y experiencias de trabajo en situaciones concretas de la práctica.

INDICE

| Contenido | Página |
|---|--------|
| INTRODUCCIÓN..... | 1 |
| CAPÍTULO I: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICO METODOLÓGICA ACERCA DEL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD FÍSICA CONDICIONAL FUERZA RÁPIDA. | |
| 1.1 Fundamentos filosóficos, sociológicos, psicológicos y pedagógicos acerca del proceso de enseñanza aprendizaje de la educación física..... | 9 |
| 1.2 El desarrollo de la fuerza rápida como capacidad compleja derivada de la fuerza dentro de las capacidades físicas condicionales..... | 20 |
| 1.3 El juego desafío y realidad en la clase de Educación Física. | 28 |
| CAPÍTULO II: CONCEPCIÓN Y EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE JUEGOS DIRIGIDAS A POTENCIAR LA CAPACIDAD FÍSICA CONDICIONAL FUERZA RÁPIDA EN AMBAS EXTREMIDADES. | |
| 2.1. Constatación inicial..... | 38 |
| 2.2. Características y Fundamentación de la propuesta de actividades | 40 |
| 2.2.1 Propuesta de actividades..... | 50 |
| 2.3 Resultados del pre-test..... | 70 |
| 2.4. Resultados del post-test..... | 72 |
| CONCLUSIONES..... | 76 |
| RECOMENDACIONES..... | 77 |
| BIBLIOGRAFÍA..... | 78 |
| ANEXOS | |

INTRODUCCIÓN.

En los últimos tiempos se ha acrecentado la preocupación por la situación educativa respecto a la Educación Física y se toma conciencia plena de las implicaciones que esta tiene para su desarrollo en los diferentes países. Su impacto en la sociedad, en lo que concierne al desarrollo alcanzado por la ciencia y la tecnología universalmente, es determinante. Distintos estudios relacionados con su naturaleza y carácter han provocado debates, reflexiones y se han fundado escritos en este sentido y sobre todo en su razón de ser como ciencia, disciplina o profesión. Un avance en el proceso de la científicidad de esta asignatura, lo constituye comprender a partir de su teoría o cada una de ellas, una determinada concepción general del hombre, del mundo y de su cultura.

Resultados de pesquisas a nivel internacional y nacional coinciden con el criterio de que los escolares participan en el proceso de enseñanza-aprendizaje y dan siempre sentido a lo que conocen y actúan sobre esos referentes. Los cambios acaecidos en Cuba después de 1959 han permitido profundizar en este aspecto. Por tanto, es necesario superar los viejos esquemas y apreciar la multiplicidad de opciones didácticas pedagógicas que se encuentran en lo relacionado con la actividad física y el sentido crítico y reflexivo sobre la actuación de los escolares, donde se favorece un pensamiento más apegado a la realidad educativa y sociocultural por la que está atravesando la escuela cubana actual.

Muchos desconocen la significación de esta profesión partiendo por reconocer que esto incluye a padres, directivos, dirigentes e incluso profesionales de la misma asignatura y en lo concerniente a la recreación y al deporte. Sin embargo, grandes son los empeños del Sistema Nacional de Educación para que prevalezca la importancia de la Educación Física y el lugar que esta ocupa en la formación de las nuevas generaciones.

También ha centrado su atención en educar al pueblo cubano, que debe ser portador de una instrucción y educación correcta encaminada en los principios de una sociedad socialista. Esto quedó establecido en la Constitución de la República (2009:24), en su Capítulo VII, referido a los derechos, deberes y garantías fundamentales, en el Artículo 52 que declara: todos tienen el derecho a la educación física, al deporte y a la recreación.

Por otra parte, merita destacarse la evaluación escolar, que establece la obligatoriedad de aprobar la Educación Física para el pase de grado, la cual se promulga por el Ministerio de Educación en la Resolución Ministerial 120/09. Otra exigencia vigente se establece en las Resoluciones Ministeriales (240/60, 418/79, 528/86), para la evaluación del nivel de desarrollo físico a través de las Pruebas de Eficiencia Física. En ellas se mide el desarrollo de las capacidades físicas que forman el criterio evaluativo y se lleva al expediente, al igual que el resto de las asignaturas.

Asimismo, se han creado las condiciones necesarias que lleven a un mejor funcionamiento entre el Ministerio Nacional de Educación y el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación en su estrecha colaboración, la cual se expresa en la resolución 335/77, del Ministerio de Educación efectuando competencias o pruebas especiales en todos los centros docentes del país, detectando así los mejores

valores deportivos y biotipos de escolares, para su formación en las diferentes disciplinas en el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación.

Todos estos propósitos se logran a través de una correcta estructura curricular en lo que se refiere a los programas, los cuales se encuentran muy bien diseñados y sistematizados desde los primeros años de vida de los escolares, así como, las influencias educativas que actúan sobre él, la familia, la comunidad y las actividades docentes, lo cual ha contribuido a la formación de nociones elementales acerca de la variedad de cambios y transformaciones que ocurren en su vida natural y social.

En las indicaciones y orientaciones metodológicas sobre el trabajo con la Educación Física, se evidencia el propósito de lograr una personalidad comunista multilateral y armónicamente desarrollada. Entre los elementos que tributan a la formación de cualidades de la personalidad, lo constituye el perfeccionamiento de la capacidad de rendimiento físico y la protección de su salud, lo cual corresponde a las tareas esenciales de la Educación Física, fortalecido desde el proceso de enseñanza aprendizaje. Resultan de gran significación para el rendimiento físico del escolar, las capacidades físicas, entre las cuales se encuentran las capacidades físicas condicionales.

Según Ariel Ruiz Aguilera (1985: 35, 36), "la Educación Física, (...) tiene como objetivo el desarrollo de capacidades físicas (...) para ello cuentan con el ejercicio físico como medio fundamental, que a su vez tiene en su fundamento el movimiento humano. Por supuesto que no todo movimiento es un ejercicio físico, (...) son movimientos seleccionados pedagógicamente, que influyen positivamente en el desarrollo de capacidades físicas. Las diversas formas y combinaciones de ejercicios físicos han dado origen a las tres manifestaciones más generalizadas de la ejercitación: el juego, la gimnasia, y el deporte. Estas manifestaciones han sido reconocidas como objetivos y medios principales de la Educación Física".

Es premisa que durante el proceso de la Educación Física los profesores puedan alcanzar mayores grados de motivación y construyan medios efectivos para el desarrollo de las capacidades físicas que se quieran lograr en los escolares. El juego responde a estas exigencias, de ahí la importancia que se le concede, ocupando un lugar trascendental en la esfera de la educación, por su gran valor biológico, psicológico y pedagógico se convierte en una necesidad para la formación de la personalidad.

En correspondencia con esta asignatura, se establece una de las principales líneas de investigación y dentro de ellas, las referentes al desarrollo de las capacidades en los escolares. En la actualidad se ha desplegado de forma gradual una enorme influencia en lo que respecta al desarrollo de las capacidades físicas, factor que genera preocupación en el proceso de enseñanza aprendizaje de la Educación Física. Prestigiosos investigadores del mundo y de Cuba han desempeñado un papel activo en ese sentido.

En consonancia a lo expresado anteriormente, se encuentran referencias de autores tales como Kusnetzov, V. (1981), Forteza, A. (1988), Ruiz Aguilera, A (1988), Fleitas, I (2005), López. Rodríguez A. (2006, entre otros. En los últimos años, diferentes tesis de grado y maestrías ahondan en el estudio del

desarrollo de las capacidades físicas en los escolares. Las distintas aristas incluyen valiosas experiencias que dan crédito del arduo trabajo que se realiza al respecto en aras de mejorar el desarrollo de las capacidades físicas condicionales. Se inscriben trabajos de investigadores del municipio como Calvo, J. (2008) y Pérez, A. (2009); también en este sentido, se expresa Tanquero Cárdenas, J (2001), en lo que respecta al calentamiento.

En sondeos realizados a la escuela Manuel González Crespo por instituciones municipales se indica que faltan herramientas para mejorar la comprensión, orientación y atención a la diversidad, a partir de concepciones y estilos que refuercen aún más el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en los escolares, teniendo como base un enfoque físico educativo que permita el avance de las individualidades de la personalidad que abren caminos para fortificar los conocimientos, habilidades y hábitos.

Al mismo tiempo, observaciones realizadas por la autora, así como su experiencia, permitieron llegar a concluir que los resultados de las pruebas de eficiencia física durante varios años, correspondiente a la fuerza, están por debajo de la media del grupo, lo que afecta el logro de la eficiencia física en lo concerniente a la capacidad física condicional.

Conjuntamente, en la práctica pedagógica se aprecia que los escolares de cuarto grado no alcanzan los resultados deseados, revelando como elementos esenciales las siguientes ideas: Sus posibilidades para trabajar las capacidades físicas condicionales, principalmente la fuerza, están por debajo de sus potencialidades; la motivación al realizar la actividad muestra un comportamiento no acorde con su desarrollo; existe limitada atención e interés para el logro favorable de un resultado satisfactorio en la actividad; dentro del proceso se revela falta de protagonismo del escolar; en la prueba de fuerza, sus resultados son pobres, es decir, no están acordes a su desarrollo y edad; y se constata la existencia de insatisfacción en los escolares al trabajar la fuerza rápida lo que afecta la eficiencia física e influye negativamente en su salud.

La situación descrita condujo a la existencia de un **problema científico**: ¿Cómo potenciar la capacidad física condicional fuerza rápida en ambas extremidades en los escolares de cuarto grado?

Como **objeto de estudio** se determinó: el proceso de enseñanza aprendizaje de la Educación Física en cuarto grado.

Se estableció como **campo de acción**: el desarrollo de la capacidad física condicional fuerza rápida en ambas extremidades de los escolares de cuarto grado.

Teniendo como **objetivo**: Validar juegos de capacidad para potenciar la fuerza rápida en ambas extremidades en los escolares de cuarto grado.

Resultando una relación entre el objeto de la investigación, su campo de acción y el objetivo, se plantean las **preguntas científicas** siguientes:

1. ¿Qué fundamentos teóricos y metodológicos sustentan el proceso de enseñanza aprendizaje de la Educación Física para potenciar la capacidad física condicional fuerza rápida en ambas extremidades?
2. ¿Cuál es el estado actual del desarrollo de la capacidad física condicional fuerza rápida en ambas extremidades de los escolares de cuarto grado de la escuela "Manuel González Crespo"?
3. ¿Qué características deben poseer los juegos de capacidad para potenciar la fuerza rápida de ambas extremidades en los escolares de cuarto grado?
4. ¿Qué resultados se pueden obtener al aplicar la propuesta de juegos de capacidad para potenciar la fuerza rápida de ambas extremidades en los escolares de cuarto grado?

Para dar respuesta a estas interrogantes se plantean las siguientes **tareas científicas**:

1. Determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el proceso de enseñanza aprendizaje de la Educación Física para potenciar la capacidad física condicional fuerza rápida en ambas extremidades.
2. Diagnóstico del estado actual del desarrollo de la capacidad física condicional fuerza rápida en los escolares de cuarto grado de la escuela Manuel González Crespo.
3. Elaboración de los juegos de capacidad para potenciar la fuerza rápida de ambas extremidades en los escolares de cuarto grado.
4. Validación de la efectividad de los juegos de capacidad para potenciar la fuerza rápida de ambas extremidades en los escolares de cuarto grado.

Se declara como **variable independiente**: juegos de capacidad en la clase de Educación Física.

La autora se adscribe al criterio de L. S Vigosky (1984) que plantea: "el juego es una actividad histórico cultural, que surge en el desarrollo de la humanidad que pudo haber surgido en las culturas precolombianas con doble condición cognitiva y afectiva sin fin predeterminado, donde el motivo subordina a todas las acciones. No es la necesidad la que determina la actividad, sino el motivo, por lo que es una actividad diferente de otra."

También asume el criterio de Herminia Watson Brown (2008:108), donde plantea que "los juegos de capacidad: están encaminados al desarrollo de las capacidades físicas que se aplican en el tiempo dedicado a la Gimnasia Básica, fundamentalmente juegos pequeños y se ubican al inicio o final de la parte principal en dependencia de la capacidad que se esté trabajando. Estos garantizan un elevado nivel de desarrollo."

Los juegos de capacidad que se aplican en el tiempo dedicado a la Gimnasia Básica, se ubican en la parte principal de la clase, encerrando situaciones problemas, trabajo grupal, donde la motivación repercute en el protagonismo del escolar, adoptando una posición activa y transformadora que permita el desarrollo integrado de la capacidad física

condicional fuerza rápida de ambas extremidades y están diseñados desde una concepción que contribuye al desarrollo personal, con un nivel de ejemplificación, en correspondencia con las exigencias y complejidades de los escolares desde su práctica dentro de la sociedad actual.

Se determina como **variable dependiente**: nivel de desarrollo de la fuerza rápida.

La autora de este trabajo se adscribe a los criterios de Ariel Ruiz Aguilera (1985:79, 82), que tiene en cuenta la definición de fuerza rápida como: "la capacidad del sistema neuromuscular para vencer una oposición, con una elevada rapidez de contracción. Esta capacidad condicional compleja se deriva de la rapidez y la fuerza". También plantea que "las capacidades físicas se basan fundamentalmente en los resultados cuantitativos para valorar el grado de desarrollo que en cada una de ellas alcanzan los escolares. En este sentido es necesario saber cuantas repeticiones más es capaz de realizar o que peso es capaz de vencer en un ejercicio de fuerza.....".

Se puede definir entonces que el nivel de desarrollo de la fuerza rápida que alcanzan los escolares de cuarto grado es resultante de la capacidad de su sistema neuromuscular para vencer una oposición con una elevada rapidez de contracción; es decir, es capaz de realizar más repeticiones de un ejercicio de fuerza rápida o ejecutarlo, lo más rápido posible, en una distancia o en todo el terreno.

El análisis de la variable dependiente conduce a las **dimensiones** e **indicadores** siguientes.

Dimensión 1: Nivel de desarrollo de la fuerza rápida.

Indicador 1.1: Calidad las acciones y operaciones del juego.

Indicador 1.2: Dominio de las destrezas del ejercicio.

Dimensión 2. Afectivo-Motivacional.

Indicador 2.1: Tiene un propósito que lo lleva a realizar los ejercicios.

Indicador 2.2: Encuentra en la realización de los ejercicios una forma de mostrar satisfacción.

Los métodos seleccionados para alcanzar el fin del proceso investigativo son los siguientes:

Del nivel teórico:

Histórico y lógico: se pone de manifiesto mediante el estudio de la evolución y desarrollo del trabajo con la capacidad física condicional fuerza partiendo de las bases filosóficas, psicopedagógicas y sociológicas, permitiendo establecer los puntos de partida para su mejoramiento.

Análisis y síntesis: Se emplea en los diferentes momentos de la investigación; en el análisis de la bibliografía consultada, los documentos normativos e investigaciones realizadas, en la aplicación de instrumentos para la elaboración de conclusiones y las recomendaciones.

Inductivo y deductivo: Se emplea para adentrarse en el estudio de la capacidad física condicional fuerza, específicamente, fuerza rápida de ambas extremidades, para elaborar juegos de capacidad que permitan intimar con la caracterización del grupo, establecer regularidades, relaciones y arribar a conclusiones.

Tránsito de lo abstracto a lo concreto: Se aplicó para integrar en la sistematización de la bibliografía consultada, las ciencias cuyos campos límites forman parte de la Educación Física, en lo relacionado con hechos, procesos, fenómenos, contradicciones que condicionan el desarrollo de la capacidad física condicional fuerza rápida y concretar estas desde la práctica en los juegos de capacidad que se aplicarán a la muestra.

Enfoque de sistema: Posibilita establecer la interrelación de los juegos para potenciar la capacidad fuerza rápida, a partir de su concepción objetiva en todas las categorías y componentes pedagógicos.

Modelación: Permite modelar los juegos que se seleccionaron para potenciar la capacidad fuerza rápida en los escolares seleccionados como muestra.

Del nivel empírico:

Observación científica: Para obtener información de la muestra, constatar y valorar las transformaciones de la misma una vez aplicados los juegos de capacidad para potenciar la capacidad fuerza rápida y sirve como punto de partida para la utilización de otros métodos empíricos que permitan conocer con mayor profundidad su esencia.

Análisis de documentos: Para verificar las orientaciones metodológicas para el trabajo con la capacidad fuerza rápida contenida en el Programa y las Orientaciones Metodológicas de Educación Física de cuarto grado.

Análisis del producto de la actividad del profesor: Posibilita la comprobación de la calidad de la planificación y tratamiento metodológico al desarrollo de la fuerza rápida en la planificación general del proceso de Educación Física en los escolares seleccionados como muestra.

Pre-experimento pedagógico: Se concibió para evaluar la efectividad de los juegos de capacidad en los escolares de cuarto grado que conduce al desarrollo de la capacidad fuerza rápida y dar solución a los problemas constatados, antes, durante y después. La medición y control se realizó sobre la misma muestra.

Prueba pedagógica: Para diagnosticar el estado real de los escolares en su evolución parcial y final para poder potenciar la fuerza rápida utilizando de las Pruebas de Eficiencia Física, prueba de fuerza de brazos y el salto de longitud. Esta prueba constituye parte del pre-experimento pedagógico.

Del nivel matemático-estadístico:

El cálculo porcentual: Para el procesamiento de los datos obtenidos a través de los diferentes métodos empíricos, lo cual permitió un análisis cualitativo y cuantitativo de los datos, como hallar porcentos de datos numéricos.

Estadística descriptiva: Para el procesamiento y análisis de datos, como tablas de distribución de frecuencias, para organizar la información obtenida en las diferentes etapas de la investigación y su representación en tablas y graficas de barras, que permiten apreciar la información de forma rápida y compacta.

La muestra está conformada por el grupo de 18 escolares de cuarto grado, del primer ciclo de la escuela Manuel González Crespo del municipio de Cabaiguán, de ellos 9 del sexo femenino y 9 del sexo masculino, sus edades oscilan entre 9 y 10 años. Ninguno ha estado en áreas especiales, solo se han limitado a la práctica que realizan en la escuela.

La novedad científica: Consiste en aplicar juegos de capacidad para potenciar la capacidad física condicional fuerza rápida de ambas extremidades, que incluye un cambio en los escolares, de una posición pasiva a una más activa y transformadora y se pone de manifiesto el aprendizaje significativo en la medida que el escolar pueda establecer relaciones, significados, utilidad de lo que estudia, unido a lo que ya conoce, sus vivencias y experiencias para construir un nuevo conocimiento, valorar situaciones problemas con componente lúdico, unido a las situaciones que se presentan en el mismo, buscar soluciones y ponerlas en práctica.

Significación práctica: Radica en una propuesta de juegos de capacidad que una vez implementada favorecerá el trabajo de la fuerza rápida, con un enfoque integral físico educativo en un contexto histórico cultural, que parte del papel protagónico del escolar, en la ejecución de las acciones motrices, aprenda a economizar sus esfuerzos y sea capaz de reconocer sus posibilidades reales, metas tanto internas como externas, sus relaciones de cooperación, entre él y su adversario y la relación espacio y tiempo, de ayuda mutua, acciones de oposición y trabajo grupal. A ello se le adiciona la solución de problemas.

La tesis consta de dos capítulos; el **Capítulo 1** se denomina Fundamentación teórica metodológica acerca del desarrollo de la capacidad física condicional fuerza rápida, y se subdivide en epígrafes que tratan de los fundamentos filosóficos, sociológicos, psicológicos y pedagógicos acerca del proceso de enseñanza aprendizaje de la educación física; el desarrollo de la fuerza rápida como capacidad compleja derivada de la fuerza dentro de la capacidades condicionales y el juego, desafío y realidad en la clase de Educación Física.

El **Capítulo 2** tiene como título Concepción y evaluación de las actividades de juegos dirigidas a potenciar la capacidad física condicional fuerza rápida en ambas extremidades, el cual contiene los resultados del diagnóstico inicial que permitieron llegar a las deducciones del pre-test, características y fundamentación de la propuesta de actividades, la propuesta de actividades, resultados después aplicar la propuesta. El pre-test, así como los resultados del pos-test. La Tesis contiene además, Conclusiones, Recomendaciones, Anexos con sus gráficos representativos y la Bibliografía.

CAPÍTULO 1: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA METODOLÓGICA ACERCA DEL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD FÍSICA CONDICIONAL FUERZA RÁPIDA.

1.1 Fundamentos filosóficos, sociológicos, psicológicos y pedagógicos acerca del proceso de enseñanza aprendizaje de la Educación Física.

En pesquisas ejecutadas acerca del proceso de enseñanza aprendizaje, se han incluido postulados fundamentales del enfoque socio histórico cultural, los cuales unidos a las tradiciones educativas y tomando en cuenta las condiciones históricas concretas de la práctica escolar, han permitido el bosquejo de estrategias y tareas para enriquecer la teoría y la práctica educacional cubana. Un componente de partida primordial en el análisis lo constituye la consideración de la enseñanza como guía del desarrollo, teniendo como elemento esencial los niveles que alcanza el escolar en este período de avance.

Los niveles estarán mediados por la propia actividad y la comunicación que realiza como parte de su aprendizaje, por lo que constituyen los agentes mediadores entre el escolar y la experiencia cultural que le aporta su medio. La concepción teórica de partida, referida al aprendizaje, es asumida desde un enfoque desarrollador en las condiciones de la escuela primaria actual. Como integrante de esta concepción se analizan los rasgos esenciales que permitan al docente apreciar en esta, la congruencia que debe existir entre los elementos que la caracterizan y su instrumentación en el quehacer pedagógico, lo cual facilita a la investigadora delimitar aspectos fundamentales dentro del proceso.

En esta concepción se asume que el aprendizaje es “el proceso de apropiación por el niño de la cultura, bajo condiciones de orientación e interacción social. Hacer suya esa cultura, requiere de un proceso activo, reflexivo, regulado, mediante el cual aprende, de forma gradual, acerca de los objetos, procedimientos, las formas de actuar, las formas de interacción social, de pensar, del contexto histórico social en el que se desarrolla y de cuyo proceso dependerá su propio desarrollo”. Rico Montero, P. (2006: 13).

Resulta necesario la comprensión de esta definición para su instrumentación en el trabajo de los docentes ya que requiere de un conjunto de precisiones en cuanto a sus rasgos o características, que debe formar parte del accionar de cada profesional de la educación, tomando como punto de partida las siguientes parámetros: aprende el escolar, la forma de medir el aprendizaje, los cuales se consideran los aspectos fundamentales a tratar, por constituir estos los elementos orientadores necesarios para su conducción pedagógica.

En el aprendizaje se da la doble condición de ser un proceso social, como se ha destacado, pero al mismo tiempo tiene un carácter individual, cada escolar se apropia de esa cultura de una forma particular por sus conocimientos y habilidades previos, sus sentimientos y vivencias, conformados a partir de las diferentes interrelaciones en las que ha transcurrido y transcurre su vida, lo que le da el carácter irrepetible a su

individualidad. Lo que lleva a la consideración que si bien el aprendizaje es un proceso de mediación social, este se constituye a su vez en un reflejo individual.

Lo antes señalado quiere decir que "...Cada sujeto, cuenta y pone en función en los actos de aprendizajes sociales que realiza para asimilar la cultura, sus propios recursos intelectuales y afectivos motivacionales, conformados de forma particular en su particularidad, producto a su vez de dicho proceso, teniendo en resumen como parte de esta interacción social la presencia de diversidad de individualidades que nutrirían desde sus posturas individuales el intercambio social que como actividad productiva realizan para aprender, la que a su vez los enriquece y desarrolla como persona..." Rico Montero, P. (2006:15).

Un elemento a considerar es lo concerniente con la cultura; esta percibe todo el legado histórico de las generaciones anteriores, lo que se concreta en los métodos, instrumentos, en los modos de actuación, de relación, lo que condiciona los contenidos que en cada momento de su vida, van a apropiarse los escolares, los cuales se expresan en los programas, propuestas curriculares de los diferentes niveles de educación y llega a contextualizarse en las formas de trabajo de la clase de Educación Física.

La apropiación de los conocimientos es otro elemento esencial a tener en cuenta. En relación con esta categoría es de gran valor asumir la concepción que, con tanta claridad, se expresa en el marco conceptual ofrecido por el grupo de pedagogía del Instituto Central de Ciencias Pedagógicas, 2002, (Rico Montero, P.,2006:13). Esta debe ser comprendida como las más diversas formas y recursos a través de los cuales el sujeto, de forma activa y en interrelación con los demás y coetáneos que lo rodean hace suyos los conocimientos, técnicas, las actitudes, los valores, los ideas, así como los mecanismos a través de los cuales logran su autodesarrollo y convierten en cualidades personales la cultura que caracteriza la sociedad actual.

Otro rasgo a destacar en el aprendizaje es la consideración de un proceso significativo. Cuando el escolar, como parte de su aprendizaje, pone en relación los nuevos conocimientos con los que ya posee, esto le permitirá la reestructuración y el surgimiento de un nuevo nivel, para lo cual de especial importancia resulta el significado que tenga para él: el nuevo conocimiento; las relaciones que puede establecer entre los conocimientos que aprende y sus motivaciones, sus vivencias afectivas, las relaciones con la vida, con los diferentes contextos sociales que le rodean.

De lo anterior se destacan los procesos de sentido para el sujeto; es decir, que los nuevos contenidos cobren para él un determinado sentido por su significación, permitiéndole lograr: mayores posibilidades para el desarrollo de sus motivaciones dentro de la actividad, un proceso de asimilación más sólido, con mayores posibilidades de generalización, el desarrollo y formación de convicciones.

Lo señalado lleva a considerar..."que no es posible desconocer que el aprendizaje implica a la personalidad como un todo integrado que es, resulta un proceso complejo, cuyas derivaciones van más allá de los aspectos cognitivos e intelectuales, incidiendo de forma particular en el ser humano, es decir, en la

persona, sus sentimientos, valores, aspiraciones, de ahí que el docente tenga que velar por producir un proceso donde sus significados y los de los escolares encuentren puntos de convergencia para ser compartidos, de lo contrario pudiera producirse un proceso formal que por falta de una comunicación sin sentido para el escolar, estaría inhibiendo el desarrollo (Rico Montero, P., 2006:16).

En este proceso el elemento fundamental es el carácter activo, donde el escolar se apropia de la cultura pero a la vez, la construye, la enriquece y la transforma, lo que permite su propio desarrollo. El aprendizaje, además de los procesos cognoscitivos, lleva implícito los aspectos de formación que corresponden al área afectivo motivacional de la personalidad, por lo que ocupan en esta concepción un lugar especial los procesos educativos que se dan de forma integrada a los instructivos.

Verdaderamente ha sido caracterizado, el proceso de enseñanza aprendizaje de diferentes formas, que van desde su identificación como proceso de enseñanza, con un marcado acento en el papel central del docente como transmisor de conocimientos, hasta las concepciones más actuales en las que se concibe tal proceso como un todo integrado, donde se pone de relieve el papel protagónico del escolar, donde es determinante la integración de lo afectivo, cognitivo, y lo instructivo- educativo, como requisitos psicológicos y pedagógicos esenciales.

Este proceso tiene lugar en el transcurso de las asignaturas escolares y su propósito esencial radica en contribuir a la formación integral de la personalidad del escolar, constituyendo la vía mediatizadora para la adquisición de los conocimientos, procedimientos, normas de comportamiento, valores, legados por la humanidad. Así, en el desarrollo del proceso, el escolar aprenderá diferentes elementos del conocimiento, nociones, conceptos, teorías, leyes que forman parte del contenido de las asignaturas y a la vez se apropiará de los procedimientos que el hombre ha adquirido para la utilización del conocimiento.

La planificación, dirección, organización y evaluación del proceso docente educativo y su correspondiente relación con la función de desarrollo en la Educación Física escolar, tiene que ver con la concepción que se posea sobre la enseñanza y con su interrelación con el rendimiento y la conducta que se aspira obtener con el escolar de acuerdo con sus particularidades.

El escolar debe extraer algo más que hábitos y conocimientos, igualmente puede asimilar distintas formas de actividad físico deportiva. La práctica de la actividad, debe generar situaciones que le permitan al alumno el surgimiento de diversas experiencias, tanto, de tipo físico motriz, intelectual como emocional. Por tanto, la enseñanza conduce al desarrollo.

No solo se debe considerar el nivel de desarrollo alcanzado por el escolar, es necesario considerar en el desarrollo alcanzado por este, las leyes del desarrollo atendiendo a las posibilidades del mismo, en lo que puede llegar a aprender y realizar. En el proceso de asimilación de los conocimientos se produce la adquisición de procedimientos, de estrategias, que en su unidad conformarán las habilidades tanto

específicas de las asignaturas como de tipo más general, como son las que tienen que ver con los procesos de pensamiento (análisis, síntesis, abstracción, generalización), entre otras.

Se adquieren asimismo, como parte de este proceso, habilidades que tienen que ver con la planificación, control y evaluación de la actividad de aprendizaje, contribuyendo a un comportamiento más reflexivo y regulado del escolar en la misma. La adquisición de los conocimientos y habilidades contribuirá gradualmente al desarrollo del pensamiento, a la formación de los intereses cognoscitivos y de motivos por la actividad de estudio, siempre que esté bien concebido.

En este proceso de adquisición del conocimiento, de interacción entre los escolares, se dan todas las posibilidades para contribuir a la formación de sentimientos, cualidades, valores, a la adquisición de normas de comportamiento, aspectos esenciales a los que debe contribuir el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje.

La autora asume lo referido por Pilar Rico sobre la integralidad del proceso de enseñanza aprendizaje que radica precisamente en que de respuesta a las exigencias del aprendizaje de los conocimientos, del desarrollo intelectual y físico del escolar y a la formación de sentimientos, cualidades y valores, todo lo cual dará cumplimiento al fin y a los objetivos y de la educación. El escolar nace con todas las posibilidades para su desarrollo, no están predeterminados su inteligencia, sus sentimientos, sus valores, entre otros.

Es precisamente la interacción de este con el medio social, lo que determina que puedan desarrollarse las potencialidades que trae al nacer. En el proceso de enseñanza aprendizaje, la apropiación de la experiencia histórico cultural, de acuerdo con Vigotsky (1982), en la clase de Educación Física, tendrán gran repercusión las acciones colectivas e individuales del sujeto, elementos a tener en cuenta en lo que respecta a su organización y dirección. En la interacción social que se realiza en el aprendizaje (por parejas, en equipo) tienen lugar la colaboración, el intercambio de criterios, el esfuerzo intelectual y físico, elementos de una actividad compartida que permiten cambios en las necesidades y motivaciones del escolar.

La situación social del desarrollo como su nombre lo indica es una situación que por sus exigencias promueven el desarrollo y es propio de cada sujeto concreto, pero lo característico de esta situación es que esas exigencias e influencias no se producen entre el escolar y su entorno en una interacción espontánea, sino que surge a partir de su interacción con los docentes quienes le plantean dichas exigencias y ejercen predominio, de ahí que sea una situación social de desarrollo.

En investigaciones realizadas, en torno a diferentes aspectos relacionados con el proceso de enseñanza aprendizaje de la Educación Física, se revolucionan las diversas maneras de entender esta materia, por lo que es necesario buscar el camino y encontrar su sentido de pertinencia. Desde el punto de vista teórico metodológico diferentes tendencias contemporáneas o corrientes (Psicomotricidad, la Psicocinética, la Expresión Corporal, Deporte Educativo, Deporte-Recreación, la Sociomotricidad) expresadas en modelos

pedagógicos (modelo tradicional o médico, el psicoeducativo, sociocultural) han generado cuantiosos cambios.

Cada uno de estos modelos al analizarse, permite penetrar en aspectos positivos e interesantes, deliberándose sus carencias y demostrando que no es posible desarrollar el proceso enseñanza aprendizaje en la Educación Física ajustado a un solo modelo. Mientras unos han seguido el camino trazado por la pedagogía tradicional, eminentemente directiva (conductista), donde absolutizan el papel de los factores internos (prefieren el ambiente psicológico, al físico o biológico) como determinantes de la personalidad del escolar (directividad), otros se centran en el escolares (cognoscitivista) a partir de los grandes aportes de la Psicología Humanista especialmente de Rogers (1987) y absolutizan el papel de los factores externos (no directividad).

Esto evidencia, que estas tendencias niegan de manera absoluta uno u otros enfoques pedagógicos y no comprenden la dialéctica de la relación entre la directividad de la enseñanza y la no directividad en el aprendizaje. En contraposición con las concepciones que defienden un currículo cerrado se desarrollan las de un currículo abierto. Estos cambios de currículo provocan el surgimiento de una tendencia hacia la necesidad de un enfoque integral físico educativo.

A favor de este enfoque, se encuentran autores como Da Fonseca (1981), Cagigal (1983), Lagartera (1987), Cecchini (1996), los cuales buscan superar los enfoques anteriormente concebidos. En detrimento de los restantes aprendizajes, los aprendizajes tradicionales privilegiaron el aprendizaje técnico y modelos de movimiento (aprender hacer). En discrepancia de ello, se encuentra la construcción por los escolares de esquemas motrices empleando situaciones variadas, guiados por el profesor, partiendo de una concepción constructora y significativa del aprendizaje.

La realidad del sistema educacional actual, admite la necesidad de un desarrollo perspectivo que reclama una mayor profesionalización del profesor y de un auténtico psicoanalista del proceso de enseñanza aprendizaje. Todo esto se materializa desde la práctica como criterio de la realidad, la escuela debe centrar su labor en la formación integral de cada uno de los escolares, para enfrentar los problemas que se presentan desde la realidad cubana.

Por tanto, para percibir la misma involucra, aprendizaje y desarrollo, en un contexto histórico cultural determinado. En este sentido Alejandro López (2006:51) se circunscribe a Vigotsky (1984), avalando la necesidad de un enfoque integral físico educativo. Las tendencias psicopedagógicas descifradas con anterioridad, encuentran su materialización en la clase. Esta resulta ser la forma básica de expresión de la enseñanza, en ellas se concretan las estrategias metodológicas previstas, último nivel de concreción del diseño y desarrollo curricular.

Producto a estas tendencias se han originado cambios en la estructura de la clase, en la determinación de los objetivos, contenidos, métodos, medios, actividades de aprendizaje y evaluación, y sobre todo en el

protagonismo que le corresponde desempeñar al profesor a través de una orientación sistemática creando condiciones concretas para que los escolares alcancen niveles de desarrollo físico motriz, cognoscitivos y de actitudes. Por lo que la autora acarrea que no se puede ver la actividad separada de la actividad psíquica, de ahí que la Educación Física proporciona una educación integral.

En este sentido se reseña que es un excelente medio educativo, donde los escolares se acostumbran a la relación con los demás y a la aprobación de reglas, a la vez que incita a la superación personal, donde se buscan fines más educativos y pedagógicos. En contraposición con las restantes actividades, ya sean de la Educación Física, el deporte o la recreación, para llevar a cabo este trabajo la autora, le adjudica a la clase el papel rector dentro de la propia actividad, respaldando esta, desde un enfoque integral físico educativo, donde se requiere de un enfoque multilateral integral, unido a otros rasgos distintivos, como la motivación y la creación de un estado psíquico favorable; la atención a diferencias individuales en la labor colectiva de aprendizaje; la contribución al desarrollo de un pensamiento productivo de los escolares.

La diversidad en educación física abarca múltiples aspectos como, diferencias individuales manifiestas entre los niveles de desarrollo de los escolares, diversidad de contextos socio culturales en que ella se desarrolla, enfoques psicopedagógicos y currículo diferentes, diferencia en la formación profesional de los docentes. La integridad sin embargo es entendida como una intencionalidad educativa que ha de lograrse indefectiblemente en la diversidad, la respuesta a las exigencias del aprendizaje, del desarrollo intelectual y físico del escolar y a la formación de sentimientos, cualidades y valores.

Su adecuada organización, preparación material; evaluación y autoevaluación permanentes permiten determinar la importancia de dicha actividad para potenciar el aprendizaje desarrollador que acceda la formación integral del escolar. Una de las tareas esenciales de la Educación Física va dirigida al perfeccionamiento de la capacidad de rendimiento físico y de las capacidades físicas. Entre los componentes de la capacidad de rendimiento físico se encuentran las habilidades, cualidades de rendimiento psíquico, capacidades coordinativas y capacidades condicionales.

Desde el punto de vista dialéctico materialista y desde la asignatura de Educación Física, el desarrollo, consiste en un proceso de automovimiento desde lo inferior a lo superior, o sea, desde lo simple a lo complejo; esto puede ser representado por una espiral donde el inicio la culminación del desarrollo y a su vez, expresa la aparición de lo nuevo; por tanto implica contradicciones, significa cambios cualitativos en el sujeto, donde el desarrollo de sus capacidades, es un proceso socialmente fundamentado relacionado con las condiciones biológicas internas y sociales externas, en las cuales las condiciones externas son objetivas, teniendo la fuente y motivo en su propio movimiento. Ruiz Aguilera, A., (1985:9).

En cuanto a la concepción de desarrollo el Diccionario de lengua española (2006:319), lo define, como la acción y efecto de desarrollar o desarrollarse algo o alguien Af: adelanto, avance, progreso. Multilateral:

progreso de forma proporcional de todos los aspectos, entre ellos los sociales. Ontogénico, Biológico, cambio o transformación que se produce en un organismo. Sinónimo: desarrollo individual.

La integración de los conocimientos científicos sobre la dirección del proceso de desarrollo del hombre como ser biológico y social constituye un problema de tipo metodológico de la pedagogía contemporánea. Por una parte, las condiciones biológicas internas que posee el propio organismo en desarrollo, su estructura fisiológica, sus cualidades psíquicas, el nivel de maduración de las capacidades orgánicas y funcionales, el grado de conocimientos y experiencias acumuladas, que condicionan el proceso de desarrollo de esas capacidades, asimilación de conocimientos, formación de hábitos y habilidades.

Por la otra, el factor social que trata de las condiciones externas como medio de existencia de esa entidad. No puede obviarse que en la dirección de este factor, cabe referirse a condiciones pedagógicas externas, necesarias para su existencia y desarrollo, el medio ambiente, los ejercicios y actividades, el proceso pedagógico mismo, que se desarrolla siguiendo las regularidades en la diferenciación de las condiciones internas de los escolares.

De ahí que la autora refiere que resulta de valor, que el profesor para elaborar su sistema de ejercicios, deba tener en cuenta, el sistema de ejercicios o actividades en correspondencia con la edad, sexo y grado. Esta cuestión es importante para elevar la efectividad, respondiendo a las características individuales respecto al nivel de desarrollo de las capacidades físicas.

Por tanto el desarrollo que aspira lograr la educación física escolar, implica cualidades energéticas funcionales, cualidades sensomotrices consolidadas, movimientos de todo el cuerpo y sus partes, atención voluntaria, memoria intencional, procesos senso-perceptuales activos, pensamiento operativo o lógico, relaciones con el mundo material, con otras personas y consigo mismo, que posibilite una actitud consciente del papel a desempeñar en todo momento durante el proceso de ejercitación, competición, de trabajo y defensa.

Es de gran importancia destacar que los escolares no crecen ni se desarrollan al mismo ritmo, aunque tengan la misma edad e igual sexo unos son más rápidos y otros son más lentos. Es oportuno señalar que durante la práctica de la actividad el escolar pone a prueba sus capacidades a desarrollar en ella, por esta razón es necesario compenetrarse en el tema, considerando lo que se ha abordado con anterioridad por diferentes investigadores que dejaron establecidas las bases teóricas que sirven de fundamento para las capacidades.

Existen criterios que armonizan de una forma u otra lo relacionado con lo anteriormente expuesto. En el Diccionario filosófico relaciona a las capacidades," en su acepción amplia, se definen por ser la propiedad psíquica del individuo que regula la conducta y constituye una condición de su actividad vital."

En su acepción estricta se entiende por esta como “el conjunto de propiedades psíquicas del hombre que lo hace apto para dedicarse a un tipo determinado e históricamente configurado de actividad profesional.” Diccionario Filosófico (1984:85).

José Martí y Pérez (1991) insistió en la necesidad de formar hombres valorando sus capacidades. Al hablar de las capacidades, diversos autores refieren que son: “...particularidades psicológico- individuales de la personalidad que son condiciones para realizar con éxito una actividad dada y que revelan las diferencias en el dominio de conocimientos, habilidades y hábitos necesarios para ella. Petrovski, A. V. (1978:470).

T. I Artemieva. (1980:187), refiere al respecto “...las capacidades como realidad son el producto de la interacción entre las propiedades psíquicas del individuo y las condiciones sociales en las cuales se produce su desarrollo.”

Otra referencia es: “Son cualidades psíquicas de la personalidad que son condición para realizar con éxito determinados tipos de actividad” Leontiev, A. N. (1981:22).

Con estos criterios concuerda “Pérez Martín, L. (2004:85), donde define las capacidades como un sistema de particularidades psicológicas que aseguran el éxito de las actividades.

Lo esencial de estos referidos, radica en cuáles son las condiciones sociales que influyen en el desarrollo y mejoramiento de las capacidades. Al analizar esto, lo imprescindible es la manera en que se establece esta influencia. Entre otras cosas las capacidades se desarrollan sobre la base de las aptitudes en el proceso de la actividad, ya que el hombre, aparte de poseer determinadas aptitudes, también posee determinadas condiciones morfofisiológicas que le sirven de base.

Por tanto se despliegan no solo en la actividad, sino también, en el proceso de adquisición del dominio de los conocimientos y habilidades, hábitos como tales y como se expresa estas particularidades individuales de la personalidad en una actividad idéntica, la efectúan de modo desigual diferentes personas. El desarrollo de una u otra capacidad en los escolares es incomparable, no se puede sostener que se tengan similares resultados.

Resulta que al comparar los criterios anteriores, no se refieren a las mismas capacidades, cuando se habla de capacidades de un individuo real. En un inicio sale a la luz que se trata de capacidades psicológicas del individuo y luego deliberan, como capacidad del individuo.

Los escolares cuando dominan la actividad, revelan las capacidades que esconde y sus diferencias permanecen. Las capacidades no son congénitas sino que se desarrollan en la actividad, estas se respaldan como resultados de la enseñanza y tanto un contenido, como un método adecuado pueden fomentar una u otra capacidad a un nivel de desarrollo elevado en todos los escolares.

El nivel de rendimiento de una persona dependerá del nivel de desarrollo y adaptación de dichas cualidades. Por tanto, todo movimiento de él es consecuencia de una actividad armónica a través del sistema nervioso y secciones periféricas del aparato locomotor, en particular el sistema muscular.

La autora considera que en ella, los escolares descubren sus propias posibilidades, valoran sus resultados y por supuesto no se puede esperar de cada escolar iguales resultados, pero no todos se dan cuenta y cuando lo hacen descubren sus posibilidades.

Por lo que es primordial entender lo que se debe conocer, en qué consiste cada capacidad y lo que precisamente debemos enseñar. Cuando se habla de capacidades se parte de los diferentes tipos, pueden ser intelectuales y físicas. Las capacidades, constituyen un resultado de la enseñanza, además, de encontrar un contenido, método y medio de enseñanza adecuado, que permita fomentar una u otra capacidad a un elevado nivel de desarrollo en todos los escolares.

Se puede ultimar entonces que de todo lo referido anteriormente, se trata, primero, que las capacidades se manifiestan en la actividad y segundo, que las capacidades son cualidades del hombre, necesarias para la actividad y el cumplimiento exitoso de esta. En el proceso dirigido al desarrollo de las capacidades de los escolares se ubica el de las capacidades físicas.

La autora asume la definición referida por Colectivo de autores (1981:2) citada por Ariel Ruiz Aguilera, (1985:15) de capacidad física, que son aquellas condiciones orgánicas básicas para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices físico deportivas.

Las capacidades físicas se desarrollan sobre la base de condiciones morfofisiológicas que tiene el organismo y representan condiciones esenciales para elevar la capacidad de rendimiento. El proceso de desarrollo de estas está sujeto a la adaptación del organismo a un tipo de esfuerzo determinado Ruiz Aguilera, A.(1985:94).

Resulta de interés destacar que la vía fundamental para desarrollar las capacidades físicas es a través de la carga física, la cual se conoce como el efecto que ejerce en el organismo un estímulo motor determinado, siempre que sea lo bastante fuerte en correspondencia con la capacidad de rendimiento del escolar. Donde la carga interna, desde el punto de vista de esta investigación se manifiesta como el efecto que produce la actividad de juego en el organismo del cuerpo del escolar, que también se denomina carga biológica. Ruiz Aguilera, A.(1985:92, 93).

En este sentido la carga externa constituye la influencia de los ejercicios que provocan esa reacción orgánica. Para valorar objetivamente el efecto que se produce en el escolar mediante esas influencias es necesario conocer las características de los componentes de esa carga, los más importantes son el volumen que es la magnitud de trabajo que realiza el escolar (peso, repeticiones, tiempo, distancia) y la intensidad que se caracteriza por la fortaleza del estímulo o rendimiento de trabajo en una unidad de tiempo (peso, distancia y tiempo), que puede expresarse en la forma de realizar el ejercicio (rapidez de ejecución, frecuencia). Ruiz Aguilera, A.(1985:93).

La dosificación del ejercicio, la relación entre los componentes de la carga y específicamente los requerimientos de la alternancia de trabajo y descanso, Otros componentes son la densidad (relación trabajo descanso), la

duración (tiempo que dura el esfuerzo de un ejercicio o serie de ejercicios) y la frecuencia (reiteración de los ejercicios o la ejercitación en la clase, el día o la semana). Ruiz Aguilera, A. (1985:93).

Las capacidades físicas se fundamentan en principios. Se consideran entre los más esenciales como basamento teórico, en el tratamiento del desarrollo de las capacidades. Ruiz Aguilera, A. (1985:95)

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

2. Principio de las variaciones ondulatorias y cíclicas de la carga: El aumento de la carga es más efectiva si sigue un proceso escalonado que permita al organismo alcanzar una verdadera adaptación para después iniciar una nueva etapa cuantitativa y cualitativamente superior y por otra, que el proceso de dosificación tanto en una unidad de entrenamiento, como en un microciclo o período no sigue tampoco un proceso lineal, sino que se produce de forma ondulatoria siguiendo los requerimientos de la alternancia trabajo y descanso.

Entre otros principios, está el de la continuidad del proceso de ejercitación y el de la diferenciación de la carga, que responden a las regularidades de la relación de la carga en reposo. Por lo que el profesor para valorar la carga interna no dispone de vías técnicas, debe valerse de experiencias para poder dosificar la ejercitación, debe tener en cuenta la apreciación de parámetros observables y estos principios para el tratamiento de las capacidades físicas. Estas se subdividen en capacidades coordinativas, de movilidad y condicionales, estas como tal, también se desarrollan en la actividad.

La autora asume en la concepción de capacidad condicional, la referida por Ariel Ruíz Aguilera (1985:81), donde, son cualidades energéticas funcionales del rendimiento, que se desarrollan como resultado de la acción motriz consciente del escolar y que al mismo tiempo constituyen condiciones de esas acciones motrices y de otras a desarrollar.

No puede obviarse que estas capacidades condicionales están determinadas por factores energéticos que se liberan en los procesos de intercambio de sustancias en el organismo producto al trabajo físico. En fin se dice que son cualidades del hombre, necesarias para la actividad. Las capacidades físicas o condicionales son las que determinan la condición física del individuo. Estas se dividen en rapidez, resistencia y fuerza.

Se debe dar lugar al surgimiento de contradicciones en el escolar en sus niveles de esfuerzo, ejercitación, aplicación de conocimientos, hábitos, habilidades, así como las capacidades que encierra en sí mismo. Todo esto conduce a condicionar de forma óptima el desarrollo y actuación del escolar en la práctica de la actividad y al exitoso aprovechamiento de sus influencias.

1.2 El desarrollo de la fuerza rápida como capacidad compleja derivada de la fuerza dentro de la capacidades condicionales.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura considera el programa de Educación Física parte importante para transformar el medio. La capacidad fuerza ha servido de mucho al hombre, ya que lo ha ayudado en su interrelación, utilizando la tensión de los músculos. La fuerza es una de las capacidades más importantes del hombre, criterio que es avalado por muchos autores, ya que es un indicio para desarrollar las demás capacidades físicas, siendo una realidad que la misma está en una estrecha interrelación con las demás capacidades.

La capacidad o fuerza a nivel muscular, propicia una adecuada condición física y una buena salud es imprescindible para adaptarnos a la vida cotidiana. Algunos autores establecen que la capacidad física condiciona fuerza es imprescindible en todas las modalidades deportivas principales, pero en medida y correlación distinta. En unas modalidades se requiere en mayor medida, de aptitudes de fuerza propiamente dada, también de fuerza a resistencia y en otras de fuerza a velocidad.

En el artículo, "Desarrollo muscular", basándose en las leyes de Newton, se considera la fuerza desde varios puntos de vista, la caracterizan en el ámbito de la física como los cambios de movimientos de un cuerpo, es decir, como la causa que es capaz de alterar el estado de reposo o de movimiento de un cuerpo. Manfred Grosser y Helmut (1996: 28).

Estos autores suponen que la fuerza muscular es también el traslado del movimiento y que el factor principal, del desarrollo de la fuerza es el mejoramiento de la regulación de la actividad de los músculos por parte de los centros nerviosos. En el ámbito de la fisiología deportiva moderna se ha establecido que el grado de tensión muscular puede variarse bajo la influencia del sistema nervioso central.

En relación con la fuerza cabe citar diferentes definiciones. Entre ellos se encuentra, Kusnetzov (1973:103), el cual expone, que la fuerza es el aumento de la tonicidad de un músculo, provocada por un estímulo nervioso que posibilita el movimiento o el mantenimiento de una posición de un plano muscular.

En la fisiología se entiende por fuerza muscular aquella tensión máxima expresada en gramos o kilogramos que los músculos son capaces de desarrollar. A lo que agrega que la fuerza depende de la contracción de los músculos y de su constitución anatómica. Los músculos de constitución fusiforme pierden en la magnitud de la disminución y ganan en la fuerza de contracción ya que tienen un mayor radio fisiológico. Vorobiev, A. (1974:33).

Diferentes criterios evidencian que durante este proceso es importante la movilización de las posibilidades contráctiles de aquellos músculos que realizan esfuerzo exigido. Esto está ligado al ritmo de los impulsos que llegan a los músculos, grado de contracción de las fibras musculares y efectos de la influencia trófica mediante los nervios vegetativos sobre los músculos. Kusnetzov, V. (1981:7).

Precisamente, refiere otros elementos acerca del esfuerzo muscular, este puede realizarse en condiciones diferentes, en dependencia de los cambios que se producen en el tono muscular, la variación de las dimensiones del músculo y el movimiento o trabajos que tenga lugar, distingue tres tipos de regímenes de actividad muscular, el isotónico o dinámico, isométrico o estático y pliométrico o resistente. Kusnetzov, V. (1981:24).

Diferentes autores, en el libro de gimnasia básica completan que la fuerza está considerada dentro del grupo de las capacidades condicionales y representa la superación de cierta resistencia exterior con gran esfuerzo muscular.

La autora, asume para esta investigación la definición dada por Ariel Ruiz Aguilera (1985:81) que expone que es la superación de cierta resistencia exterior con gran esfuerzo muscular. Cuando se habla de esfuerzo muscular está en dependencia de los cambios que se producen en el tono muscular, la variación de las dimensiones del músculo, movimientos o trabajos a realizar en desiguales condiciones.

La definición de Vicente Jesús Mora, citada por Isabel, Fleitas Díaz y tomada Tanya Menció Aranguren (2005:115) de fuerza refiere que es la capacidad de vencer resistencias o contrarrestarlas por medio de la acción muscular. En bibliografías consultadas diferentes autores coinciden de una u otra forma al exponer sus definiciones, las cuales giran alrededor de elementos más generales acerca de esta capacidad condicional.

Isabel, Fleitas Díaz cita a Vicente Ortiz Cervera, expresando que la fuerza: es la capacidad de vencer una resistencia externa o reaccionar contra la misma mediante una tensión muscular. Menció Aranguren, T. (2005:115).

Se debe tener en cuenta al valorar el trabajo de la fuerza, la relación de las fuerzas del aparato neuromuscular y su capacidad de vencer a través de este sistema cualquier tipo de resistencia exterior. La fuerza no se manifiesta de manera absoluta e independiente sino que va a estar acompañada de otras capacidades físicas.

Existen diferentes criterios, según los autores consultados, uno de ellos Ariel Ruíz Aguilera (1985: 76), el cual expresa que la fuerza tiene dos formas fundamentales: el régimen dinámico y régimen estático. En la primera, cuando el individuo sobrepasa la fuerza, aumenta sus dimensiones y disminuye su longitud, es decir, se contrae y cuando el individuo resiste la fuerza, el músculo resiste la fuerza externa, estirándose, siendo mayor su longitud. En la segunda, cuando aumenta la dimensión del músculo, su longitud se mantiene igual.

Conviene destacar la influencia que ejerce la fuerza sobre la actividad fisiológica de los músculos y su incidencia en el sistema circulatorio y nervioso. Al activarse el trabajo muscular aumenta el volumen de sangre circulado por minuto llevando consigo el oxígeno y los sustratos para producir la energía necesaria.

Se insiste en resaltar, en los diversos factores que depende la fuerza, en primer lugar, el grado de excitación de los procesos nerviosos que dirigen la conducta contráctil de los músculos; los esfuerzos

volitivos del hombre; el estado del aparato de apoyo; las características del movimiento; el diámetro de los músculos que mientras más grosor tenga el músculo, mayor tensión puede desarrollarse. Aunque este no siempre se comporta así.

La función intensificada de la musculatura provoca un mejoramiento de su nutrición y el aumento de la masa del músculo. Los ejercicios físicos provocan la hipertrofia en aquellos músculos que están muy cargados. El desarrollo de la fuerza, debe observarse, en la apropiación de las formas de contracción dinámica y estática, el desarrollo de la fuerza rápida entre otras (máxima y resistencia), desarrollo de los grupos principales del aparato locomotor, utilización de cualquier ejercicio en determinada forma, aunque los más usuales son los ejercicios de fuerza. Ruíz Aguilera, A (1985: 104).

Se ha podido comprobar que lo más conveniente para desarrollar la fuerza es el empleo de los ejercicios dinámicos en el trabajo ascendente. La correcta respiración, juega también un importante papel, la inspiración sostenida o pujo al respirar antes de comenzar el ejercicio y expulsándolo al culminar, sacar el aire al realizar fuerza y no respirar a presión, aguantando la respiración.

Según Iván Román Suárez en su libro Giga fuerza (2004: 68), los métodos para el desarrollo de la fuerza son repetición, estándar a intervalos, donde se realiza una repetición de ejercicios con igual potencia y en intervalos determinados.

Según Isabel, Fleitas Díaz la fuerza, según la bibliografías consultadas por esta autora, tiene efectos positivos sobre la salud, entre ellos se encuentran la prevención de la diabetes; mejora física en individuos diabéticos; mejora de la fuerza muscular y de la densidad del hueso; prevención de la osteoporosis; prevención del cáncer de colón; mejora la resistencia cardiovascular en enfermos cardíacos. Tomado de Menció Aranguren, T. (2005:120).

En el desarrollo de la fuerza, la familia de ejercicios principales, lo componen los sencillos sin grandes cargas; los de oposición de fuerzas, empujando, traccionando, arrastre, transporte; los ejercicios con implementos como pelotas medicinales, que pueden ser hacia arriba, laterales, torsiones de tronco; ejercicios con su propio peso, lanzamientos de objetos, desplazamientos en distintas posiciones, cuadrupedia, reptación, trepar y escalar.

Atendiendo a estas consideraciones anteriores, entre la familia de ejercicios principales, se encuentran, además, flexiones de brazo con el peso del cuerpo, flexiones de piernas con peso y sin peso. Al mismo tiempo se puede direccionar actividades para el desarrollo de los saltos, que incluyen con cambios de piernas, en zigzag, hacia diferentes posiciones de las piernas, longitudinales. Se debe tener cierta prudencia en el trabajo de la fuerza. Los escolares deben ser capaces de soportar ejercicios que se realizan por primera vez; disminución del trabajo corporal afecta la salud y trae serias consecuencias, entre ellas, la alteración del metabolismo celular; atrofia muscular acompañada de descalcificación ósea.

Como otras consecuencias, están, alteraciones cardiovasculares; alteraciones en las regulaciones simpática acompañada de alteraciones psicomotrices; distrofia grasa que se manifiesta en el aumento de triglicéridos y colesterol; deformaciones de la columna vertebral. Cuando se orienta el desarrollo de la capacidad fuerza se manifiestan algunas particularidades metodológicas, observar la apropiación de las formas básicas de contracción, dinámica o estática.

Es importante conocer que el calentamiento brinda beneficios al organismo. Calentar implica preparar al organismo para la actividad que se va a realizar y encaminar esta en función del calentamiento. Según López, A (2003:121) el calentamiento, “es la preparación adecuada del organismo humano para la practica de actividades físicas mas intensas mediante una serie de ejercicios sencillos que se practican con un determinado orden y progresión y con un basamento científico, y evitar así posibles lesiones y traumas.

Algunas clasificaciones de fuerza sirven de ayuda para determinar los diferentes tipos de fuerzas: Dentro de los tipos de fuerza referidos anteriormente, este autor puntualiza también la fuerza explosiva: es la aplicación de la fuerza con la máxima aceleración, ella se caracterizan los ejercicios de fuerza rápida. Kusnetzov, V. (1973: 34).

Donde Forteza, A (1988:24) plantea que la fuerza explosiva: es la capacidad de desarrollar una mayor fuerza en un mínimo intervalo de tiempo. Otro referente según Fosser E. y Zimmerman (1991:45), la fuerza explosiva: es uno o varios movimientos rápidos.

En cuanto a la forma en que son realizados los ejercicios, la fuerza explosiva se especifica que es la máxima tensión generada a la mayor velocidad posible, es decir, en el menor tiempo posible. Isabel, Fleitas Díaz, tomada Tanya Menció Aranguren (2005:115). Otra clasificación es en función de la aceleración producida. expone fuerza explosiva: La resistencia es mínima y la aceleración máxima. Aplicación de mucha fuerza en el tiempo mínimo. citada por Isabel, Fleitas Díaz y tomada Tanya Menció Aranguren (2005:116).

Igualmente, esta autora detalla ejemplos de ejercicios para la fuerza explosiva, como ejercicios de lanzamiento con pelotas medicinales u otros objetos pesados a distancia, saltos sobre o por encima de cajones.

Según, Ruiz Aguilera, Ariel (1985:82), la fuerza máxima: es la mayor fuerza que el sistema neuromuscular puede ejercer en una máxima contracción voluntaria, constituye una condición del rendimiento para superar oposiciones externas o para variar la dirección de esas fuerzas externas.

En cuanto a la forma en que son realizados los ejercicios, la definición citada por Isabel, Fleitas Díaz y tomada Tanya Menció Aranguren (2005:115), es similar a la anterior. Establece además ejemplos de ejercicios de cuclillas con un peso que permita realizar una o más repeticiones, cerca del cien por ciento de las posibilidades del alumno.

En función de la aceleración producida Isabel, Fleitas Díaz refiere que la fuerza máxima: La aceleración es tendente a cero. Otras aplicaciones prácticas son ejercicios de sostener cuerpos u objetos; diferentes

ejercicios, con implementos pesados, (bancos, cajones suecos, sacos de arena, el peso de un compañero); ejercicios comienzos de un movimiento o bien para fases de apoyo o de impulsión. Tomado de Menció Aranguren, T. (2005:116). Conforme a Fosser E. y Zimmerman (1991:45), define de esta capacidad que es con un peso máximo.

Dentro de estos ejercicios se encuentran, planchas, abdominales, cucillas, tracciones, entre otros, a un ritmo moderado sin deformar la técnica. Para la realización de estos ejercicios también se pudieran combinar durante un tiempo más prolongado. Citado por Isabel, Fleitas Díaz y tomada Tanya Menció Aranguren (2005:115). Ruiz Aguilera, Ariel (1985:82), hace una definición similar de resistencia de la fuerza, pero en vez durante un rendimiento relativamente de larga duración refiere que es durante un rendimiento de fuerza relativa.

En función de la aceleración producida citada por Isabel, Fleitas Díaz y tomada Tanya Menció Aranguren (2005:116), plantea que la fuerza resistencia: es la aceleración es media y constante en el tiempo. Depende de la energía anaeróbica láctica. Otras aplicaciones prácticas, realización de una serie de ejercicios diferentes o iguales con una recuperación incompleta; realización de un trabajo de fuerza prolongado en un segmento corporal determinado; deportes de combate (judo, lucha, donde no se desplaza el propio peso sino también el del adversario).

Además expone que a la hora de realizar esta clasificación de fuerza existen otros criterios. En función de la existencia del movimiento, la fuerza estática: La resistencia es superior a la fuerza generada y no se produce movimiento. Fuerza dinámica: La resistencia es menor que la fuerza, se produce movimiento en función del tipo de contracción. La fuerza es visible a través de contracciones isométricas y concéntricas o excéntrica. Varios aspectos determinan marcadas diferencias entre ellas. Citado por Fleitas Díaz, I. y tomado de Menció Aranguren, T. (2005:115)

En la fuerza isométrica o estática, no hay acortamiento de las inserciones musculares, aunque se contrae el elemento contráctil del músculo. En la fuerza isotónica, hay acortamiento o separación de las inserciones musculares, concéntrica y excéntrica. Respondiendo a lo anteriormente referido, está, la fuerza combinada o pliométrica, combinación de contracción excéntrica, isométrica y concéntrica siendo el tiempo de contracción inapreciable, milisegundos.

Según apuntes de Isabel, Fleitas Díaz, tomados de Tanya Menció Aranguren (2005:116). De fuerza estática se pueden citar ejemplos, empujar la pared, halar una cuerda atada a una pared, empujar la pared con las piernas. En la fuerza dinámica, lanzamientos, ejercicios con el propio peso corporal, levantar el peso desde el suelo y llevarlo hasta la altura del pecho o por encima de la cabeza. Fuerza isotónica, subir una escalera, concéntrica; bajar la escalera, excéntrica. Y en la fuerza combinada o pliométrica, se encuentran, el salto alterno, triple salto, plancha despegando las manos del suelo, en la extensión, pases de pelotas medicinales en parejas.

Entre otras particularidades metodológicas, desarrollo de la fuerza máxima, rápida, la resistencia de esas fuerzas y grupos principales del aparato locomotor. Cualquier ejercicio en determinada forma puede utilizarse como medio, los más usuales los ejercicios de fuerza. Se precisa que los ejercicios de fuerza poseen un alto grado de tensión muscular, con relativa baja rapidez de contracción. El aumento de la carga unido a la elevación de la tensión muscular es el más apropiado para el desarrollo de la fuerza.

Al respecto cabe decir que los ejercicios de distensión y relajamiento desempeñan un papel importante en el desarrollo de esta capacidad. La autora en indagaciones realizadas respecto a la forma trabajo de la fuerza, por lo delicado que resulta el tema durante la niñez, no se puede alcanzar su capacidad potencial de rendimiento porque los estímulos de desarrollo no han sido suficientes cuando se refiere al aparato motor.

Bigmann (1973) en este aspecto manifiesta, la necesidad de prestar especial atención a las particularidades del organismo. Según autores, en el período de la niñez, se aprecian cambios en el aparato locomotor, por lo que se hace necesario conocer de qué medios se pueden valer para desarrollar la fuerza en los planos musculares requeridos.

Al consultar la Tesis de maestría de Tanquero Cárdenas, J. (2001) cita al autor J. M. Alter planteando los beneficios de un buen calentamiento y la influencia de este para trabajar la fuerza. Por otra parte al valorar la importancia del calentamiento previo se llega a dos razones fundamentales, reduce las posibilidades de sufrir lesiones y mejora los rendimientos de los músculos respondiendo de esta manera a una excelente realización de los ejercicios.

El calentamiento, aumenta el flujo sanguíneo muscular y lubrica las articulaciones, haciendo que estas trabajen con mayor eficiencia. En estado de reposo, los músculos tan solo reciben alrededor del 15% del aporte sanguíneo total, pero durante la actividad física intensa, los requerimientos de nutrientes y las necesidades de oxígeno se incrementan al 80% del flujo sanguíneo total para satisfacer sus demandas. Se precisa un cierto tiempo para recanalizar la sangre hacia el tejido muscular, lo cual no puede conseguirse cuando se emite el período de calentamiento y se comienza directamente un ejercicio vigoroso.

Cuando en el calentamiento, aumenta la temperatura corporal, disminuye la tensión en el músculo, se hacen más eficientes los mecanismos de lubricación y se aumenta la capacidad de estiramiento del mismo. Se aborda que este permite, aumentar el flujo sanguíneo a las diferentes partes del cuerpo e incrementa el intercambio del oxígeno con la hemoglobina, se benefician los procesos energéticos y respiratorios haciéndose más eficientes, crece la velocidad de los impulsos nerviosos, mejora la respuesta motora en la actividad y aumenta la ejecución de los procesos de contracción y relajación, se gana en eficiencia de esta forma amplía la capacidad de trabajo y retarda la fatiga.

De la misma manera que si mejora la capacidad de los tejidos conjuntivos, entonces tendremos una mejor lubricación y una mejoría en la capacidad de estiramiento del músculo. En los ejercicios de flexión y

extensión realizados de forma lenta, con un solo empuje y en las torsiones realizadas de forma lenta, también con un solo empuje, aumenta la temperatura del músculo y se tonifica el mismo. En estado de reposo no sucede así. Al prepararse psicológicamente el alumno, disminuirá tensiones nerviosas que son transmitidas al músculo, provocando un aumento del tono muscular, y el escolar se sentirá más fuerte y seguro de sí.

Existen factores que influyen en el nivel de fuerza que tenga que alcanzar el sujeto, entre estos, el primero, los factores extrínsecos, el clima, alimentación, entrenamiento y como segundo, factores intrínsecos los de tipo de fibra muscular, orden de las fibras musculares, coordinación Inter e intramuscular, longitud de los brazos de palanca, sección transversal del músculo, edad y sexo, estados emocionales y temperatura corporal. citado por Fleitas Díaz, I. Tomada Menció Aranguren, T. (2005:117).

Cuando se habla de esta capacidad no se pueden dejar atrás, los aspectos referidos en el epígrafe anterior, como tampoco los métodos para el desarrollo de las capacidades físicas, que refieren algunos autores, como Ruíz Aguilera, A. (1985) donde el método de repetición o carga estándar se emplea para la capacidad física condicional, fuerza rápida y el método de intervalo o de regulación de la pausa, en el intervalo intensivo se utiliza para el desarrollo de esta capacidad y otros tipos de fuerza específicos de un deporte. Ruíz Aguilera, A. (1985:97)

Las valoraciones realizadas acerca de esta capacidad parten de dos elementos fundamentales, la relación de las fuerzas con el aparato neuromuscular y su capacidad de vencer a través de este sistema, cualquier tipo de resistencia exterior. En la práctica deportiva, la fuerza no se manifiesta de manera absoluta e independiente, siempre va a estar acompañada de otras o varias capacidades. En la mayoría de los casos, no se logra siempre atraer al escolar a la práctica de esta capacidad, sin embargo, se utiliza en la vida diaria.

Esta capacidad representa uno de los índices del buen estado de salud del escolar y de un cierto nivel de desarrollo físico, reflejado en las posibilidades propias de este. En las escuelas primarias se trabaja a través de la gimnasia básica, el atletismo y juegos, su influencia es valorada como un elemento esencial en la enseñanza de la Educación Física. Las definiciones encontradas en la bibliografía consultada corresponden a criterios de diferentes autores. Es necesario señalar que todas las definiciones de una forma u otra, guardan relación con lo anteriormente expuesto.

Se encuentran autores que definen que la fuerza rápida: es la capacidad de superar una resistencia con una alta velocidad de contracción muscular. Forteza, A (1988:24)

La autora asume, en la concepción fuerza rápida la definición citada por Ariel Ruiz Aguilera (1985:82), donde expresa que la fuerza rápida: es la capacidad del sistema neuromuscular para vencer una oposición, con una elevada rapidez de contracción y expresa que es una capacidad condicional compleja que se deriva de la combinación de la rapidez y la fuerza.

Isabel, Fleitas Díaz coincide con esta definición y la concibe, desde el punto de vista de la forma en que son realizados los ejercicios, encerrando en su concepción de fuerza rápida que: es la capacidad de vencer una oposición con una elevada rapidez de contracción. Esta autora esboza también, ejemplos de ejercicios para esta capacidad, entre ellos, planchas, cucullas, tracciones en diez segundos, tratando de realizar el máximo de repeticiones y agrega otros ejemplos de fuerza rápida y explosiva como las arrancadas explosivas en carreras. Tomado de Menció Aranguren, T. (2005:116)

Otras definiciones, en función de la aceleración producida donde en la fuerza rápida: la resistencia es mayor y la aceleración es submáxima, como en molinos de vientos en gimnasia rítmica deportiva. Citado por Fleitas Díaz, I. Tomado de Menció Aranguren, T. (2005:116). También, cita otros ejemplos de ejercicios: lanzamiento de pesos de forma rápida, en la espaldera con secciones del cajón sueco, juegos de transporte con el compañero, saltos y ejercicios con el peso propio.

La capacidad condicional fuerza rápida o explosiva no se trabaja en todas las edades por igual existen diferencias marcadas respecto al desarrollo que va alcanzando con el tiempo el escolar. Es necesario aclarar que en esta capacidad, se aplican ejercicios, método, medios entre ocho y once años, su trabajo debe ser variado y poco específico, fundamentado en juegos de empuje, tracción, lucha, arrastres, desplazamientos en cuadrupedia, trepar, reptaciones, lanzamientos de todo tipo y pueden realizarse transportes de objetos pesados sin carga excesivamente grande.

Para concluir, basándose en conocimientos científicos y aspectos de la práctica, el trabajo de la fuerza se ubica entre las edades de ocho a once años, inicialmente entre siete y nueve años para incrementar la fuerza antes de los diez años, se debe basar en la coordinación intra e intermuscular y al mejoramiento de la fuerza relativa. Todo esto conduce a condicionar de forma óptima el desarrollo y actuación del escolar en la práctica de la actividad y al exitoso aprovechamiento de sus potencialidades.

1.3 El juego, desafío y realidad en la clase de Educación Física.

La Educación Física cuenta con el ejercicio físico, en este se aprecia su categoría superior, el ejercicio, como medio fundamental para el desarrollo de capacidades, hábitos y habilidades y se expresa como acto motor sistemáticamente repetido que constituye el medio principal para realizar las tareas de la Educación Física y el Deporte, materializándose en formas de deporte, gimnasia y juego. El juego es una de las manifestaciones que constituye uno de los campos más interesantes de la ciencia educativa, por tal motivo, merita abordar sobre este tema.

Los juegos precisando el tiempo, se pierden en la historia, según algunos datos, antiguamente se realizaban para prepararse físicamente, relacionándose con la lucha por la supervivencia, enfrentamiento contra animales y tribus. Luego se diferenciaron por el medio, clase social, con carácter competitivo y

militar. En el capitalismo sus objetivos eran la búsqueda de dinero, abarcando recursos económicos, financieros y control de poder.

Después en el socialismo se asentaban en la elevación del nivel de vida del hombre, superación, intereses patrios y de colaboración internacional. Han quedado reflejadas diferentes civilizaciones y constatado su existencia en diferentes formaciones económicas sociales. Muchos son los intentos de diversos autores, que tratan de insistir, en aclarar el origen, significación y variedad de los mismos.

Esta interesante actividad Zaporoshets A V (1847), considera que resultan de gran significación para los niños y refiere que “el juego constituye una primera forma de actividad asequible al niño que presupone una reproducción constante y perfeccionamiento de nuevos movimientos”. Este autor presenta al juego como una de las primeras manifestaciones de independencia del niño, en la comunicación, conocimientos del mundo que lo rodea y de sí mismo, la forma de ver sus relaciones, así como de sus posibilidades reales.

También, predominan debates entre investigadores y sociólogos, en cuanto a la primacía entre el trabajo y el juego. Un factor determinante en el origen de la especie humana y su evolución ha sido que bajo la influencia de las actividades laborales desempeñan un importante papel las modificaciones estructurales respecto a transformaciones de cerebro, mano, pie y posición bípeda, basado en la teoría de Darwin (1959).

Las actividades asociadas al trabajo y a la propia vida, derivaron un proceso evolutivo que en cierto momento presenciaron rasgos de organización con algún contenido más o menos consciente y metódico, lo cual permite asegurar que los ejercicios físicos y el juego como una de sus manifestaciones, son tan antiguos como el hombre. Primero surgió históricamente por una necesidad de trabajo para poder subsistir y luego se separa como una actividad independiente.

El contenido y variedad del juego lo determinan las condiciones sociales y el carácter del trabajo cambiando de acuerdo a las condiciones históricas de vida del hombre, pues lo que para este constituye una actividad cotidiana, para el escolar resulta una actividad dinámica y alegre, que lo prepara para la vida, donde este transforma la realidad y modifica el mundo, es decir, el carácter del juego estriba en la aptitud de transformar la realidad, la cual está encaminada a su reproducción.

El carácter social de los juegos responden a cada sociedad humana, a las diferentes agrupaciones que han aparecido, por lo que se debe tener presente el doble carácter, biológico y social, que determina la ejecución de los juegos, lo cual influye en el origen de los juegos. La diferencia se establece, en el primero, los instintos y tendencias profundas manifestadas en la actividad lúdica. Sin embargo en lo segundo, se considera según su contenido y precisamente porque es social por su naturaleza y origen, surge en las condiciones de vida del niño en la sociedad.

Por tanto se debe tener en cuenta ambos factores. De aquí la complejidad para establecer un concepto de juego. La función esencial de este es procurar el placer moral del triunfo que al aumentar su personalidad,

la sitúa ante sus propios ojos y ante los demás. Su valor en la formación de la personalidad, contribuyen a dotar al individuo de lo necesario para su mejor desenvolvimiento dentro de la sociedad, a través de este se adquiere el concepto de conciencia social.

Si se quiere abarcar una gama más amplia, los juegos motores y menores son los más usuales. Guts Muths (1959: 41), hace referencia al término juegos motores opinando que solo es aceptado cuando se requiere distinguir entre los ligados a movimientos físicos y el grupo de juegos en posición sentado, los juegos modernos de competencia y juegos deportivos mayores. Luego en otras publicaciones aplicaron la expresión juegos motrices.

Se han propuesto diferentes escalones en el desarrollo del juego en general, donde se transforma de fase en fase las clases del mismo, hasta llegar a la edad escolar que continúa teniendo significación incluso en la edad adulta. Makarenko A. (1961:35).

A partir de estos criterios surgen otros tratando de caracterizar la significación de los juegos menores en los diferentes campos de la vida social en fin de aclarar la posición de los juegos menores. El hecho de que los juegos menores sean apropiados para atraer a niños, jóvenes y adultos para su participación activa radica en los mismos juegos y en su diversidad de formas, mostrando que se han convertido en un medio indispensable para la formación de la personalidad, de todo ello se desprende el gran valor de los juegos en general.

En cualquier área de la educación se exige por un lado un profundo análisis de las experiencias acumuladas y por el otro de un alto nivel de desarrollo cultural y social en el momento de emitir un criterio. No escapó a la revelación de la significación de los juegos nuestro apóstol José Martí y Pérez (1961) cuando expresó "los niños juegan como viven y jugando aprenden a vivir". Se ha discrepado en este aspecto, aunque coinciden en cuanto a la aplicación del juego como importante medio de formación y educación.

En este sentido, Makarenko, A . (1961) expone " El buen juego se parece al buen trabajo". En las experiencias de trabajo de este autor con los escolares se expresa la significación del juego en la apropiación de determinadas normas de conducta social que los prepara para la vida del futuro trabajador, en su formación como resultado de diferentes relaciones en las cuales estos se ubican.

La historia de Cuba muestra a Varela como una figura de gran proyección de futuro en su tiempo, decía "realizar la actividad jugando era más fructífero". Portuondo de Prado F. (1973: 27). La actividad de juego, cuando le es placentera al escolar, conduce al mejoramiento de su desarrollo físico, estado psíquico favorable, formación de aptitudes y valores, hábitos, habilidades y capacidades implicados en la práctica sistemática.

El gran valor que se le asigna al contexto de juego en cuanto a la motivación se refleja en Wallón (1974), al expresar “nuestros movimientos no existen por ellos mismos sino en función de acciones que tienen sentido”. La vida de cada hombre es un conjunto de actividades sucesivas, socialmente orientadas.

Erika Hoffman (1976), se basa en elementos funcionales de carácter hereditario o imitación, para hacer una clasificación de los juegos, por modo de ejecución, por su naturaleza y por la actividad intrínseca. También menciona una clasificación en función de los factores condicionadores lúdicos, entre ellos, el factor espacial, según el área socio geográfica, factor temporal según épocas y estaciones, el factor sexual, el temperamental, social, personal y la edad.

Leonid Venguer (1976) revela que la actividad “es la conducta del hombre determinada por la experiencia histórica que él asimila y por las condiciones sociales en que desarrolla su vida”. Para el niño, el juego es una actividad consciente y con cierta responsabilidad, sin embargo, tanto la actitud que adopta, como la selección que haga sería espontánea. Jugar requiere de diversas actitudes del escolar que se desarrollan en la práctica.

En el Diccionario filosófico (1980:7) se define la actividad como “un modo específicamente humano de relación con el mundo”. La autora asume la definición de actividad “como el proceso de interacción sujeto – objeto, dirigido a la satisfacción de las necesidades del sujeto, como resultado del cual se produce una transformación del objeto y del propio sujeto”. Leontiev, N. A (1981:10). En ella constan, formas de comunicación material y espiritual, creadas por el desarrollo de la producción; implicado en las relaciones sociales exclusivamente.

El papel del sujeto es activo, entretanto el objeto recibe la acción pasivamente. En el sujeto se produce la transformación del objeto incitando al cambio. En la interrelación se forma una imagen del objeto hasta llegar al resultado final, pasando a ser una personalidad diferente, de cuando se inició la interacción. La interrelación ocurre de manera interna y externa, se distinguen, por su objeto y forma, aunque en esencia son una misma actividad, con cambios, transformaciones formales y objetales, pero con la misma estructura y origen histórico social común.

La definición de actividad responde a un motivo. En realidad es un sistema de motivos de corto, mediano y largo plazo. Los objetivos de las acciones y el sistema de motivos dinamizan la actividad. Una acción puede formar parte de diferentes actividades y viceversa, una operación puede integrar diferentes acciones y viceversa. El motivo es todo aquello que incita a actuar, para satisfacer una necesidad. Leontiev, A. N. (1981).

En este sentido, refieren, “Los motivos de la actuación humana están vinculados, naturalmente con sus fines u objetivos, en tanto que el motivo actúa de estímulo para alcanzar dicho fin. Pero el motivo puede desprenderse del objetivo y desplazarse. Puede orientarse una vez hacia la actividad como sucede con el juego en el cual el motivo de la actividad está en ella misma”. Rubinstein, J. L. (1981). En la ejecución de la

actividad el escolar realiza un número de acciones que resulta el producto del desarrollo histórico de la humanidad.

La actuación del escolar está orientada a la satisfacción de necesidades sobre la base del carácter social de la actividad humana, esta dependencia se convierte de instructiva a consciente como una realización del ser humano, donde se parte de los motivos que lo impulsan al logro de los objetivos y fines que se propone. Experiencias vivenciadas muestran vestigios que imprimen en la memoria del escolar, actividades por su contenido, profundidad y sagacidad que contribuyen a su actitud ante el temor a la vida y en la práctica social.

Toda actividad humana en cualquiera de sus formas, constituye una actividad social. El juego desde la formación de la personalidad, visto como recurso didáctico, enfocado por su influencia en el desarrollo biológico del escolar, responde a una necesidad organizativa estructural, considerándose, en él, su desarrollo integral. Se han descrito los valores pedagógicos del juego, hoy se cuenta con una base científica.

Nadiezha Krupskaja (1982) denomina a los juegos como “escuela de educación social”. Destaca el carácter social de este, la representación en ellos de los fenómenos de la vida, creando un recurso para ampliar manifestaciones de la realidad circundante y relaciones en esta actividad. Esta autora manifiesta que a través del juego el escolar educa la independencia y cualidades sociales como colectivismo, sentido de amistad, ayuda mutua.

Al mismo tiempo, plantea que “el juego es una actividad del organismo infantil en desarrollo. En el juego se desarrollan las fuerzas físicas del niño, se hacen más fuertes sus brazos, más ágil su cuerpo, más precisa la mirada y desarrollan el entendimiento, la ingeniosidad y la iniciativa. En el juego se crean en el niño hábitos de organización, se desarrollan el dominio de sí mismo y la habilidad para sopesar las circunstancias”.

En el trabajo docente educativo, las actividades específicas concretan los tipos más generales, garantizando el cumplimiento de los objetivos del grado, en la escuela. Por tanto es preciso tener en cuenta que el juego es una actividad, que se utiliza dentro de la clase de educación física, que tiene una enorme capacidad para ser utilizado en materia de educación y son usados hasta llevarlos al máximo de rendimiento del escolar.

No hay aprendizaje sin nivel de desarrollo previo y como tampoco desarrollo sin aprendizaje. Para Vigosky la educación tiende al desarrollo lo impulsa, pero tiene en cuenta el desarrollo alcanzado. Al poner una alternativa para evaluar las potencialidades y posibilidades de desarrollo en la dinámica de los procesos de cambio y transformación evolutiva que posibilita un análisis de dichos cambios.

La autora considera el juego desde la teoría histórico cultural, tiene en cuenta las amplias ventajas de este y el efecto motivacional para la realización de cualquier actividad como una actividad creadora cuando se plantea

que “el juego es una actividad histórico cultural, que surge en el desarrollo de la humanidad que pudo haber surgido en las culturas precolombianas con doble condición cognitiva y afectiva sin fin predeterminado, donde el motivo subordina a todas las acciones. No es la necesidad la que determina la actividad, sino el motivo, por lo que es una actividad diferente de otra”. Vigosky L. S. (1984).

Se han encontrado ciertamente las amplias ventajas que muestran los juegos, en diferentes investigaciones, entre ellas se encuentra, Dobler, E. et al (1985) presenta los juegos motores y entre ellos, los callejeros, menores y deportivos.

Ariel Ruiz Aguilera (1988: 36) cita “...que la relación del juego respecto al desarrollo puede compararse con la relación entre la enseñanza y desarrollo”, el cual evidencia las potencialidades instructivas educativas del juego. Al nacer el escolar, lo hace con todas las posibilidades para su desarrollo pero precisamente en la interacción de este medio.

El escolar en el colectivo debe precisar su contribución a la solución del problema y el profesor diseñar acciones, operaciones, donde estén presentes todos los factores relacionados con el problema para evitar acciones y esfuerzos aislados. El juego es una actividad organizada que sirve de interpretación y aprendizaje del mundo escolar unido a experiencias que le proporciona desenvolverse dentro de él y reproducir las mismas verbal, sonora, gráfica y corporal.

Indagaciones de Pilar Rico Montero y et al. (2000:22) en la práctica escolar han demostrado que cuando se cambian las condiciones de la actividad y se da al niño su lugar protagónico en cuanto las acciones a realizar, en ella se produce un desarrollo superior en su ejecutividad y en sus procesos cognoscitivos e interés por el estudio. A lo que se añade que el desarrollo es superior en sus procesos cognoscitivos afectivos, motrices y de actitud y por tanto aumenta también el interés. Al ocurrir lo contrario no se prepara al escolar para exigencias superiores del aprendizaje que deben enfrentar a partir del siguiente grado.

En el sentido de referirse a un grupo escolar, Antón S. Makarenko (1979) se basa en un cúmulo de experiencias pedagógicas de más de quince años de trabajo, donde él fundamentó y comprobó en la práctica un sistema integral de educación en la colectividad. Entendía por colectividad, a un grupo de personas libres, unidas por objetivos y acciones comunes, organizado y dotado de órganos de dirección, con disciplina y responsabilidad, donde se coordina las aspiraciones personales con objetivos de la sociedad y el grupo en que se desenvuelve. Bermúdez Morris, R. y et al. (2004:107).

Las acciones participativas permiten el aprendizaje social de los grupos, estimulando la comunicación y cooperación en un proceso constructivo del aprendizaje. Dentro de la Educación Física se hace alusión a Parbelas (1987) que hace sus aportes, donde plantea que la acción motriz, permite analizar las formas de actividad físicas, ya sean individuales o colectivas. López Rodríguez, A. (2006:30)

Plantea que la acción motriz puede ser analizada como interacción. Se centra en el ser que se mueve. Evidencia criterios de interacción motriz relacionándolo con factores de incertidumbre, el medio y adversario

y deriva dos categorías como situaciones psicomotrices y otras seis como sociomotrices, pero como toda obra no es perfecta, pues se remite exclusivamente a lo útil y técnico y esta asignatura se define por su objeto, no por su metodología y la necesidad de unificación se restablece desde una pedagogía que asume las ciencias biopsicosociales.

Según Lázara Annis Granado (2007:83), el juego analizado desde la teoría histórico cultural, conduce al desarrollo, siempre que se conciben en correspondencia con los objetivos centrados en extraer de él, el potencial presente en el propio juego y también el que existe en el escolar. Sin dudas el juego es una actividad determinante en el desarrollo motor, afectivo social y psíquico del escolar. De hecho el juego es un medio que unido al aprendizaje de los contenidos propios de este, posibilita el desarrollo de habilidades, hábitos, capacidades, normas y valores.

En bibliografías consultadas, se define que juego es una acción de jugar, una actividad que se realiza como diversión o entretenimiento, actividad física o mental en la que compiten dos o más personas siguiendo determinadas reglas. Breve diccionario de la Lengua Española (2007: 225).

Las palabras "juego" y jugar" en idioma español tiene diferentes significados: Con la palabra juego se designa un conjunto de variadas actividades físicas o mentales, o combinaciones de ellas, desarrolladas espontáneamente por los hombres, sin mediar intereses utilitarios. Según la Real Academia Española Juego proviene de dos locuciones latinas: Ludus referido a los ejercicios libres, fundamentalmente físicos locus cuyo significado es acción de jugar, diversión, ejercicios de recreo sometidos a convenios en los que se gana o se pierde. Es sinónimo de chanza, broma, placer, esparcimiento, entretenimiento, pasatiempo, retozo, travesura. Watson Brown, H. (2008: 45).

Esta autora considera que el concepto de juego, en general posee un significado diferente en distintos países o pueblos. En este sentido valora diferentes significados de acuerdo a los griegos, hebreos, romanos, germanos y expresa que esta palabra abarca en su significado un amplio cúmulo de acciones humanas que, por una parte no pretenden reflejar trabajo o acciones difíciles y por otra, trata de proporcionar alegría y satisfacción. Las complejidades de los escolares se evidencian en la sociedad actual, desde un fundamento que parte de la concepción histórico cultural.

Las características fundamentales de las diferentes edades es importante para determinar los tipos de juego o actividades a emplear y así contribuir al desarrollo del escolar. Según Herminia Watson Brown (2008:92), la etapa escolar entre nueve y doce años que comprende desde tercero a sexto grado en el nivel primario, se considerada como la mejor para el aprendizaje y como tendencia de desarrollo, alcanza en estos años su maduración más completa y como resultado se aprecia una mayor agilidad y destrezas, rapidez y fuerza en los movimientos, los cuales son equilibrados y armónicos, captando con rapidez un ritmo motor.

Herminia Watson Brown (2008:53) cita a Margarita Sánchez Rueda que propone una clasificación de juegos la cual fue muy utilizada, sustentándose en el funcionalismo de los mismos y en factores genéticos en los que se incluyen lo biológico y lo social, como juegos de infancia, juegos de la primera niñez, juegos de la segunda niñez, juegos de la adolescencia, juegos de adultos, considerando que resultan insuficientes y poniendo como ejemplo juegos sensoriales y motores son aplicables a cualquiera de los grupos que se mencionan.

Por el carácter abarcador de las clasificaciones de los juegos se instauran en el año 1968, algunas, ajustadas por su ubicación, forma de participación, intensidad de la actividad, sus características o tipo y el ordenamiento de las acciones motrices en la organización. Luego en 1973, en base a reflexiones y perfeccionamiento continuo de las asignaturas, incorpora, elimina, sustituye algunos aspectos para aplicar una clasificación más factible para los profesores. Watson Brown, H. (2008:58).

La clasificación de los juegos la realiza de forma general, por edades y grados, sus características o tipo, la intensidad del movimiento o la acción motriz, por su ubicación y por último, la forma de participación. No obstante, deja clara las características de los juegos a aplicar en las clases de Educación Física, los juegos motivacionales, de preparación, predeportivos, de capacidades y tranquilizantes.

A pesar de los empeños de perpetrar en las clasificaciones muchos abordan este tema, entre ellos se encuentra Herminia Watson Brown (2008:51, 65) que las presenta teniendo en cuenta el carácter abarcador de estas, además según criterios de diferentes autores, refiere a Piaget, J. (1967), Dobrev, D. (1973), Katarov (1975), Sánchez Rueda, M. (1996). También incluye pasos metodológicos para describir un juego y muestra definiciones desde los puntos de vista psicológico, pedagógico y biológico y expone que los juegos sirven como medio de educación, dejando claro que estos influyen en el desarrollo bio-psico-social.

Resultan de interés el criterio de Herminia Watson Brown (2008:108), donde presenta los juegos de capacidad: están encaminados al desarrollo de las capacidades físicas que se aplican en el tiempo dedicado a la Gimnasia Básica, fundamentalmente juegos pequeños y se ubican al inicio o final de la parte principal en dependencia de la capacidad que se esté trabajando. Estos garantizan un elevado nivel de desarrollo. La autora asume esta posición para esta investigación.

Considerando las particularidades de Educación Física, han quedado evidenciados los juegos móviles, inmóviles y transitorios, pero considera que estos últimos se pueden incluir en los móviles. Pérez Hernández, A. (2009:43), cita una clasificación similar a la autora Margarita Sánchez Rueda citada anteriormente, basada en el país, moralidad vigente o estructura social, como infantil, juvenil, adulto y lo considera simbólico pues aparecen tarde o temprano, de actitudes y situaciones propias de la vida.

Armando Pérez Hernández (2009:36), hace mención a diferentes tipos de juegos motores, manifestando que han sido clasificados en función de variados criterios; para facilitar su comprensión y que se han

agrupado en cuatro clases, primera, criterios materiales, como instrumento de juego, lugar de juego, substrato natural, segunda, como criterios formales, número de jugadores, distribución espacial de los jugadores, intervención de los jugadores.

Para definir juego motor es necesario que existan tres condiciones coincidentes: Posibilidad de ganar, riesgo de perder. Es una condición común a cualquier juego, pero no excluye del concepto de juego motor a ninguna de las otras categorías. Ningún juego es tal sino existe para los jugadores esta ambivalencia afectiva; existencia de reglas de juego: Una segunda condición es la existencia de unas normas obligatorias que definan, de alguna manera los límites del terreno, la duración del juego, la forma de jugar, los deberes y derechos de los jugadores y las condiciones para ganar o perder.

Por último, el movimiento real que es la condición determinante; un juego sólo puede ser motor si para su desarrollo es imprescindible la realización de acciones motrices observables. Pérez Hernández, A. (2009:36).

Juegos menores: En el movimiento del deporte popular, tienen su importancia en el deporte extraescolar, en el aprovechamiento dirigido y no dirigido del tiempo libre. Se recurre a ellos gustosamente en clases o partes de las clases.

En el deporte de rendimiento contribuyen, a la relajación, a la variación y al descanso activo, también para fortalecer determinadas habilidades y propiedades motoras. Pérez Hernández, A. (2009:34). Existen muchos criterios pedagógicos, entre ellos, cualidad física, fuerza, velocidad y resistencia, acción motriz, carrera, salto, puntería, gasto de energía, juegos activos, de intensidad media, de poca intensidad, finalidad metodológica, juegos de animación, calmantes, recreativos y por último, los criterios sociológicos, el origen cultural, juegos tradicionales, consideración institucional, deportes institucionalizados, juegos alternativos.

Para los juegos de capacidad se asume una concepción que contribuye al aprendizaje significativo de los juegos promoviendo el desarrollo de los contenidos del área psicomotora, socio afectiva y cognitiva en la medida que favorecen el desempeño de los escolares, basado en su desarrollo personal, con un nivel de ejemplificación, en correspondencia con las exigencias y complejidades de estos.

CAPÍTULO 2: CONCEPCIÓN Y EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE JUEGOS DIRIGIDAS A POTENCIAR LA CAPACIDAD FÍSICA CONDICIONAL FUERZA RÁPIDA EN AMBAS EXTREMIDADES.

2.1 Constatación inicial.

Este análisis abarcó a la totalidad de la población, la cual está conformada por los 18 escolares de cuarto grado de la escuela primaria Manuel González Crespo del municipio de Cabaiguán. Se exploraron a través de actividades y las observaciones diarias. El seguimiento realizado al proceso de desarrollo de la capacidad condicional fuerza rápida de ambas extremidades, así como toda la instrumentación efectuada respecto a la misma muestran el predominio de acciones que se centran mayormente en la limitación para las actividades de juego que se desarrollan.

Las posibilidades reales de desarrollo en los escolares, no llegan a verse, sus intereses son pobres, existe insatisfacción al trabajar la fuerza rápida y en su mayoría se distraen, lo que afecta la eficiencia física e influye negativamente en su salud. La motivación se centra en el dominio técnico y la repetición por medio de formas tradicionales de la enseñanza, poseen limitada atención para el logro favorable de un resultado satisfactorio, muestran un comportamiento no acorde con su desarrollo por lo que se hace necesario la aplicación diferentes niveles de ayuda para aprender.

La aplicación de los instrumentos a los escolares de cuarto grado implicados en la muestra, permitió apreciar las insuficiencias en función de potenciar la capacidad física condicional fuerza rápida de ambas extremidades. El análisis de los documentos permitió encontrar indicaciones sobre cómo se debe trabajar la capacidad fuerza rápida, establecer comparaciones y encontrar la contradicción entre lo que debe ser y cómo se comporta en la realidad educativa de los muestreados.

En la observación realizada a las diferentes actividades dirigidas al desarrollo de la capacidad física condicional fuerza rápida de ambas extremidades dentro del proceso de enseñanza - aprendizaje de la clase de Educación Física, se pudo constatar que de 18 escolares, se manifiestan interesados por la actividad que le proponen, un 11,1 %; con algún interés se aprecian un 33,3 % y con muy poco un 39 %. Participan con algún entusiasmo, un 67 % y con poco entusiasmo, un 33,3 %; centran la atención en la actividad un 33,3 %, lo cual hace que economicen sus esfuerzos; un 67 %, muestran algunas veces atención y revelan muy poca 3 escolares para un 17 %, manifestando que no sienten deseos de realizar la actividad.

Se sienten motivados cuando realizan la actividad, 3 escolares para un 17 %, con alguna motivación se revelan un 28 % y con poca un 56 %, ya que se entretienen y buscan excusas para no realizar la actividad, manifestando que no los atrae la forma en que se realiza. Al ejecutar los ejercicios, presentan algunos problemas en el rendimiento de trabajo, necesitando de alguna ayuda un 56 % y no intentan realizar la actividad, presentando problemas al ejecutar la cantidad de repeticiones necesarias, un 44,4%.

Por otro lado las pruebas de Eficiencia Física, al inicio del curso arrojaron resultados insatisfactorios. En la prueba pedagógica aplicada, (planchas) se ubicaron en III nivel, 15 escolares, que representan un 83,3 %, en II nivel, 3 escolares, que representan un 17 % y sin embargo en I nivel no se registra ninguno. En la prueba de salto de longitud, se hallan en III nivel 6 escolares para un 33,3%, en II nivel, 12 escolares para un 67 %.

Se pudo apreciar que los escolares presentan dificultades en la capacidad física condicional fuerza rápida, de esto se deriva que no existe buen desarrollo respecto a esta capacidad y que la selección de los contenidos en la Gimnasia Básica para potenciarla no está en correspondencia con las necesidades de los mismos, cuestión que resulta significativa para alcanzar mayores resultados, pues no consideran lo que han logrado por sí mismos, como logros y niveles alcanzados, es decir, no ven la real importancia de este aspecto.

Los resultados alcanzados en la primera etapa de exploración diagnóstica permitieron establecer potencialidades y carencias de los escolares en base a este contenido. Estos aspectos se tendrán en cuenta para la caracterización de la propuesta de actividades. Potencialidades de los escolares: Interpretar y ejecutar órdenes como parte de los ejercicios; mantener buenas relaciones y respeto entre compañeros; reconocer las insuficiencias en su preparación para trabajar la fuerza rápida; ser responsables y laboriosos ante las tareas que le encomiendan.

Carencias de los escolares: Necesidad de actividades que motiven a los escolares para potenciar esta capacidad; limitada atención e interés para el logro favorable de un resultado satisfactorio en la actividad, interés por la capacidad fuerza rápida. Mejorar la comunicación entre los escolares y el profesor en las actividades, falta de protagonismo del escolar dentro del proceso, insatisfacción de los escolares al trabajar la fuerza rápida o explosiva lo que afecta la eficiencia física e influye negativamente en su salud, precisión para diferenciar lo nuevo, qué se va a aprender, en qué se diferencia de lo aprendido y qué condiciones previas existen para aprender lo nuevo.

Entre otras carencias se encuentran, asumir una posición crítica y reflexiva, enjuiciar, valorar, emitir criterios personales de valor. Concebir el crecimiento personal como cambio y transformación, que le permitan un nivel superior de regulación, autorregulación y una mejor relación con su medio.

Las características desfavorables que presenta el grupo inferen en el uso de dimensiones e indicadores seleccionados a favor de lo que se quiere lograr en los escolares. Se toma como punto de partida las potencialidades y carencias de los escolares de cuarto grado.

En el diagnóstico exploratorio respecto al estado actual de la capacidad física condicional fuerza rápida en ambas extremidades de los escolares de cuarto grado y los resultados derivados del proceso investigativo, constataron que existen dificultades al respecto e influyen además, la falta de motivación e interés y el desconocimiento de la importancia de este proceso para la cognoscibilidad, que median en la formación integral de la personalidad.

2.2 Características y Fundamentación de la propuesta de actividades.

La teoría que sustenta la propuesta de actividades se caracteriza por propiciar a cada actividad la debida importancia donde se parte del papel protagónico del escolar en la ejecución de las acciones motrices para que este aprenda a economizar sus esfuerzos, sea capaz de reconocer sus posibilidades y objetivos individuales, en tríos, parejas, en equipo, del adversario y de la relación espacio y tiempo para potenciar la capacidad física condicional fuerza rápida de ambas extremidades.

A ello se le adiciona el aprendizaje significativo donde el escolar establezca relaciones, pueda ver sus significados, utilidad de lo que estudia, unido a lo que conoce, sus vivencias y experiencias para construir un nuevo conocimiento, valorar situaciones, buscar soluciones y ponerlos en práctica, así como qué regularidades psicológicas se observan en este proceso, cómo llega el escolar a autocontrolar y autovalorar sus tareas. Las mismas tienen una duración de 10 minutos, utilizándolas en la parte principal de la clase, en la gimnasia básica.

El aprendizaje significativo, en lo que concierne con el criterio de la autora considera entre las concepciones del trabajo, la personalidad y el desarrollo integral de la misma en correspondencia con el desarrollo biológico, psicológico y social de la muestra, por lo cual cada una de las actividades de la propuesta propone juegos relacionados con la capacidad fuerza rápida en ambas extremidades y en ellos los escolares tratan de solucionar problemas referidos a acciones motrices e intelectuales.

En este sentido las teorías de Vigosky (1984), Novack (1991) en su conjunto, desarrollan la posibilidad de proporcionar este tipo de aprendizaje. La búsqueda de estas soluciones la realizan mediante la ejecución de las acciones motrices, con el cumplimiento de las reglas y la utilización de procedimientos prácticos operacionales para que se pueda alcanzar un determinado nivel de realización personal, desde el cual cada escolar necesitará tomar en cuenta sus posibilidades y limitaciones de acuerdo con las acciones en cuestión, en esta representación autoconsciente se reflejarán sus necesidades, capacidades físicas, mentales y conocimientos de todo lo que le ofrece y le pide la actividad.

Entre los planteamientos de Vigosky (1984), expone que “el juego es una actividad...” y que “no es la necesidad la que determina la actividad, sino el motivo, por lo que es una actividad diferente de otra”.

La actividad se convierte en acción pasando de una actividad más compleja al motivo, el cual se convierte en objetivo, acciones y operaciones, tanto interna como externa. Para comprender la teoría de actividad debe estar presente el condicionamiento social de la psiquis humana y esclarecer el hecho de que la personalidad se forma y desarrolla en la actividad que realiza el escolar que es social por su origen y contenido.

La actividad se dinamiza con los objetivos de las acciones y el sistema de motivos. Una acción puede formar parte de diferentes actividades y viceversa, una operación puede integrar diferentes acciones y viceversa. El motivo es todo aquello que incita a actuar, para satisfacer una necesidad, es decir, la actividad, esta responde a uno, o un sistema de motivos, de corto, mediano y largo plazo.

Para Leontiev (1981), la actividad está conformada por componentes intencionales, que dan intención, dirección, orientación, finalidad, dentro de ellos se encuentran los motivos y objetivos de la actividad y los procesales que constituyen la manifestación y expresión del propio proceso de la actividad, ubicándose las acciones y operaciones. Las acciones se subordinan a la representación del resultado a alcanzar, objetivos, mientras las operaciones a procedimientos, métodos, formas, intermedian la acción que se realiza.

Para el desarrollo de la fuerza, es necesario trabajar los grupos principales del aparato locomotor y la utilización de cualquier ejercicio en determinada forma Ruíz Aguilera, A (1985: 104). Las actividades asumen este criterio de este autor.

En este sentido, cuando se habla de desarrollo en los escolares hay que tener en cuenta las características morfológicas y fisiológicas de los escolares de 9 años. Entre ellas, los cambios en los órganos y tejidos del cuerpo a medida que el escolar va creciendo y desarrollándose, la estructura y funciones de los mismos y los sistemas van mejorando, todas las curvaturas de la columna vertebral están formadas: cervical, dorsal y sacra; el proceso de osificación se manifiesta en todos sus eslabones, este continúa después de los 9 años. Ejemplo: la osificación de las falanges del metacarpo (sexto grado) y los huesos de la muñeca (séptimo grado).

Otras características son la debilidad de la musculatura y de los ligamentos, la flexibilidad esquelética, constituye una ventaja por las posibilidades de movilidad en las articulaciones y elasticidad de la musculatura resultan elementos de gran significación, lo que permite amplitud en los movimientos; los riesgos de tipo posturales o lesiones graves que obligan a proceder con atención especial a los tipos, formas y magnitud de la ejercitación; los músculos grandes evidencian un marcado desarrollo, aumentan su volumen y capacidad de concentración, reforzando los ligamentos e incrementando la fuerza muscular general.

También en el sistema cardiovascular se manifiesta un intenso crecimiento del miocardio, lo que es redundante en el suministro de sangre tanto en el cerebro como en los restantes órganos y sistemas del cuerpo. Por tanto aumenta la capacidad de trabajo físico y mental, de recuperación, por lo que permite el aumento de la ejercitación; los cambios somáticos y psíquicos se hacen más notables. El escolar comienza a tomar conciencia de los componentes de su propio cuerpo, reafirma la orientación espacial en relación con sí mismo.

Además se manifiestan inquietos y se mantienen en constante actividad, ya sea de pie, sentado o acostado, por la elevada excitabilidad de sus procesos nerviosos y debilitamiento de los inhibitorios provocando intranquilidad con poca estabilidad en una actividad y rápido cansancio acompañado de una rápida recuperación; los ejercicios deben ser de corta duración, alternados de pausas cortas para evitar pérdida de la capacidad de trabajo. Ruiz Aguilera A. (1985: 108 , 109).

Repercute para la integración en el grupo, primero, la integración de los miembros, donde la comunicación está mediada por la estructura funcional, o sea, los roles o papeles que desempeña este y la estructura de relaciones interpersonales que puede ser de carácter formal en correspondencia con los roles o informal, de carácter afectivo y segundo, la actividad común entre los miembros, la cooperación, que determina la formación de objetivos comunes y metas comunes, al logro de cohesión grupal basado en un sistema de normas y valores admitidos por todos los miembros del grupo.

En la teoría histórico cultural queda claro que en la concepción de la actividad es donde se forman y desarrollan los procesos psíquicos, morfofuncionales y cualidades de la personalidad. Las actividades se adjudican al juego de capacidad para potenciar la capacidad física condicional fuerza rápida en ambas extremidades de acuerdo con el enfoque histórico cultural de Vigosky (1987) y otros autores de la pedagogía cubana Rico Montero Pilar (2003), Bermúdez Marris Raquel y Pérez Martín Lorenzo (2004), en dos planos:

1. Externo (interpsicológico) o colectivo. En este plano, el principal contexto en la actividad de preparación es el equivalente al grupo formal (pequeño).

El accionar será en la zona de desarrollo próximo de cada escolar, que es el escenario de la apropiación de aquel saber que aún no forma parte de su personalidad y que se prepara en ese sentido para la actividad de juego en función de potenciar la capacidad física condicional fuerza rápida o explosiva en ambas extremidades. Se relaciona con esta mediación en el campo del aprendizaje, la zona de desarrollo próximo unido a la zona de desarrollo actual.

La zona de desarrollo próximo, permite superar los diagnósticos y el desarrollo de los escolares, al poner una alternativa para evaluar las potencialidades y posibilidades de desarrollo en la dinámica de los procesos de cambio y transformación evolutiva que posibilita un análisis de dichos cambios. No hay aprendizaje sin nivel de desarrollo previo y como tampoco desarrollo sin aprendizaje. Para Vigosky la educación tiende al desarrollo lo impulsa, pero tiene en cuenta el desarrollo alcanzado.

En este sentido, la actividad de juego se concibe en función de prestar la ayuda indispensable a los escolares para que puedan desarrollar con mejor efectividad el trabajo de la fuerza rápida en ambas extremidades.

2. Interno (intrapsicológico) o individual, que es donde se produce la interiorización de los conocimientos y su desarrollo potencial.

Se tienen en cuenta dos tipos de mediadores: el social y el instrumental. En el plano social se aseguran las condiciones para el establecimiento de adecuadas relaciones interpersonales por medio de formas y métodos que propician la dinámica grupal. A lo que se agrega que en la Educación Física, además de los procesos psíquicos y las cualidades de la personalidad, también se desarrollan los procesos morfofuncionales, cualidades energéticas funcionales del rendimiento.

Como mediadores de carácter instrumental se asumen las acciones de instrumentación de las actividades. Dentro del proceso activo de interacción en el juego, la realización por parte del escolar, de los ejercicios con determinada influencia en los participantes, tanto en la apropiación como en la ejecución de las prácticas de acuerdo con el intercambio de información, estados emocionales, comportamientos motores, motivos que estén implicados en las situaciones a resolver se tiene en cuenta el desarrollo alcanzado.

En cuanto al papel otorgado a lo social, a la actividad y la comunicación, el carácter activo del sujeto y su enfoque dialéctico del proceso de desarrollo, Raquel Bermúdez Morris y et al. (2004:100) presenta a Wallón, el cual se acerca a Vigosky en esta dirección. El diálogo, en el juego es muy diferente a otros tipos de comunicación, ya que se enriquece en la práctica, desarrolla con fuerza lo afectivo y cognoscitivo, donde los escolares juegan sus papeles dentro de esta actividad.

Los escolares tienen que asumir cada vez más, posiciones activas en las actividades, hecho que si no se tiene en cuenta frena la obtención de niveles superiores en su desarrollo. En la formación y desarrollo integral del escolar debe tenerse en cuenta la necesidad que tiene este de expresarse y comprender el potencial que emana en él y uno de los objetivos educacionales que persigue el juego es el máximo crecimiento grupal. Las acciones compartidas han sido resaltadas por diferentes autores. Estas contribuyen al desarrollo de los niveles de conciencia superiores del escolar y a que aprendan a tener sentido personal. Las relaciones que se establecen en las actividades de juego propuestas, se establecen con otros compañeros, adversarios, con las metas, tanto internas como con la capacidad real para resolver los problemas. A través de esas relaciones, el escolar se desarrolla en un proceso físico educativo, entendido como una manifestación de toda su personalidad en un proceso significativo y constructivo del aprendizaje que contemple objetivos, contenidos, actividades de aprendizaje y evaluación, desarrollo de capacidades y habilidades, asegurando el aprendizaje de conceptos, modos de referencia, formando actitudes, normas, valores e integrando el nuevo conocimiento a los antecedentes para imprimir significado y sentido personal a los aprendizajes.

Los juegos encierran dentro del aprendizaje situaciones referentes a la investigación de juegos motrices que se relacionan con la capacidad fuerza, tipos o variantes de juegos, juegos que fortalecen los músculos de las piernas, juegos tradicionales, ejercicios que sirven para mejorar la fuerza sin la utilización de implementos, ejercicios con pelotas medicinales que se pueden utilizar para mejorar la fuerza de brazos. Todo esto se incluye dentro del ámbito físico deportivo. También, en lo referente a la Cultura física, lo cual brindan información de la actividad física, comunicando acontecimientos que llaman la atención del escolar, mediante programas relacionados con la fuerza que se han presentado por la televisión.

Las diferentes asignaturas y ejes contribuyen al desarrollo del interés por el estudio y la investigación, lo cual llega a ser significativo para la autora en su empeño de dar solución al problema científico. Entre otras cosas, en el sentido de la ejecución de los juegos se insertan, en lo referente al aprendizaje la aplicación de

habilidades prácticas operacionales relacionadas con la ejecución de las acciones y operaciones, en el transcurso del juego.

En la distancia que trabajan los juegos los escolares se pretende que reconozcan el esfuerzo que realizaron en una distancia determinada, para lo cual analizan, calculan, responden y realizan mediciones del terreno, en el cual miden con una cinta la, para que los escolares que se relacionan con el planteamiento de situaciones problémicas referentes a conceptos teóricos de ciencias a fines que incluyen conocimientos de la asignatura de matemática, los cuales están vinculados con la unidad de medida, en metros.

En este sentido, en lo referente a la asignatura antes mencionada, permite que los escolares reconozcan el significado y sentido de pertenencia de la actividad, cuando realizan la organización y desarrollo del juego, aplicando conocimientos relacionados con problemas simples y con la geometría, donde realizan el trazado de una circunferencia con un cordel en el terreno, sin utilizar el compás. Con este reconocimiento se relaciona la asignatura de Lengua Española, al desarrollar habilidades ortográficas, interiorizando y concientizando, el sentido propio del trabajo de la fuerza.

Resulta imprescindible en las etapas de formación y desarrollo de la personalidad presente a lo largo de toda la vida, la necesidad de orientación. En las actividades de juegos se tienen en cuenta como aspectos importantes una adecuada orientación. Muchos autores manifiestan sus opiniones acerca de este aspecto, evidenciando que esta es la base en la conducción de un desarrollo superior. Entendida en esta forma, la orientación debe ser proporcionada en todo tiempo, a todos y en relación con todos los problemas, el propósito final de la orientación, es prevenir y orientar adecuadamente a los escolares.

Esta orientación tiene como fin, formar una personalidad sana, eficiente y madura con un desarrollo integral de todas sus potencialidades, capacidades y habilidades fundamentales para el hombre en el transcurso de toda su vida y prepararlo para realizar las tareas propias de cada edad. Las funciones de orientación, ejecución y control con énfasis en la base orientadora de la actividad para ofrecer la información inicial al escolar y guiarlo hacia el logro del objetivo por el cual se realiza la acción, así como garantizar las condiciones necesarias para su cumplimiento.

Se predice en esta etapa el conocimiento de qué va a realizar, el objetivo; cómo hay que ejecutarlo, en qué consiste; cuáles son los procedimientos o vías a seguir, operaciones; qué conocimientos tienen que emplear; en qué condiciones se debe realizar: tiempo, medios necesarios, por qué y para qué se realiza. Se propiciará el vínculo con las experiencias anteriores y se despertará el interés hacia el objetivo de la preparación, para garantizar la motivación hacia un propósito. En la organización de cada actividad el profesor, determinará en cada momento, qué acciones se deben realizar, tanto por los escolares como por el profesor en los diferentes momentos de esas actividades.

En el momento de orientación: resulta esencial realizar acciones encaminadas a despertar el interés hacia el tema a tratar en el desarrollo de la actividad, tanto en el plano psicológico como físico motriz, pues es aquí donde se garantiza la calidad en la ejecución de la actividad. En cuanto a la dirección el profesor, debe crear una disposición positiva de los escolares hacia la realización de la misma, es decir, lograr su motivación e interés.

La etapa de ejecución: es en este momento donde se produce el desarrollo de las acciones que garantizan la participación y el éxito de los escolares, a través de un proceso socializador, impulsando así el desarrollo de los procesos cognoscitivos, afectivos y motivacionales. Se desarrollan los procesos analizados durante la etapa anterior, para la ejecución o solución correcta de la tarea de una forma consciente y racional.

Durante el desarrollo de estos procesos hay que lograr que el escolar realice un análisis crítico de la solución de la tarea, dándole un gran peso a su forma de proceder, antes de llegar al resultado final. No puede ser el producto lo más relevante, sino el camino recorrido, su análisis previo para llegar a él.

En el momento de la etapa de control se ha de comprobar la efectividad de los procedimientos empleados y de los productos obtenidos, para de acuerdo con ello, realizar los apuntes y correcciones requeridas que están presentes desde la etapa de orientación. También permite a través de la práctica comprobar estos objetivos, para tomar de inmediato las medidas pertinentes. Esto condiciona que el propio escolar sea el que realice el control y la valoración de su actividad.

Todo lo anterior visto como procedimientos metodológicos implica que el control supone el establecimiento por parte del escolar de una correspondencia y comparación entre el desarrollo y resultado de sus respuestas, en lo correspondiente a las particularidades de la actividad, con un modelo o conjunto de criterios o exigencias dadas, lo que le permitirá conocer sus insuficiencias y trabajar para eliminarlas. La valoración está muy relacionada con el control, pues se forma sobre su base, es decir conoce los resultados de lo que hace y autodetermina la calidad alcanzada.

En la concepción de la propuesta se asumen los siguientes procedimientos metodológicos, primero: orientación de la actividad que presupone explicar a los escolares las diferentes acciones y operaciones, como orientar los elementos que conforman la organización de la actividad; formas de proceder al realizar las acciones motrices en el juego; enseñar la importancia de controlar y valorar sus respuestas; explicación de las reglas, se analizar las exigencias que deben cumplir y circunstancias que pueden presentarse, todo lo cual define el alcance o no de la eficiencia y calidad, tanto de la clase como del juego.

Como segundo: se le enseña la forma de realizar el control y la valoración, desde un análisis comparativo, en función de lo que se cumplió o no, juzgando los resultados de la actividad; en tercer lugar, se les incita al intercambio o interacción entre lo que se dice o se hace entre compañeros; encima de eso, se tiene en cuenta la discusión y análisis colectivo, con carácter de retroalimentación y quinto, autocontrol y autovaloración, que revele el proceso de aprendizaje más consciente y con mayor calidad.

No puede eludirse en la propuesta, por tratarse de la fuerza rápida de ambas extremidades, la inclusión de algunas de las técnicas utilizadas a este fin, en el caso presente se incluyen los ejercicios para la fuerza rápida, en ambas extremidades, propuestos por Isabel Fleitas Díaz que cita Tanya Menció Aranguren et al (2005:118), como son los juegos de transporte con el compañero, levantar pesos de forma rápida, ejercicios de salto y otros ejercicios con el peso de su propio cuerpo, donde juega un papel importante en la realización de los mismos las destrezas propias de este, la magnitud de trabajo y la capacidad o rendimiento del mismo.

En investigaciones se ha demostrado, que juega un papel fundamental en el grupo, las opiniones y el comportamiento del escolar, en las situaciones sociomotrices, influyen las relaciones y la interacción en el grupo, lo cual sigue teniendo gran importancia para su bienestar emocional y puede verse como detonante en cualquiera de los procesos pedagógicos que se acometen en la escuela. Alejandro López Rodríguez (2006: 30) cita a Parbelas, el cual refiere que la acción motriz permite analizar las formas de actividad física, ya sean individuales o colectivas.

Como se ha abordado anteriormente la acción motriz puede ser analizada como una interacción. Sin dudas el juego es una actividad determinante en el desarrollo motor, afectivo social y psíquico del escolar. En la actividad de juego el más aventajado adquiere responsabilidad y solidaridad, afán por ayudar al compañero y hábitos organizativos, el no aventajado desarrolla sentido de seguridad en sí mismo, de simpatía, agradecimiento y relaciones amistosas. Todo lo anterior expresado es determinante en el desarrollo de la personalidad.

La conducta lúdica ya sea individual o colectiva se debe tomar en cuenta para interpretar la situación del desarrollo personal o grupal en el momento y lugar específico, así como definir sin riesgo las propuestas oportunas que promuevan el desarrollo general de la personalidad. Lázara Annis Granado (2007:83), analiza el juego desde la teoría histórico cultural, manifestando que este conduce al desarrollo, pero teniendo en cuenta los objetivos dirigidos a utilizar al máximo las potencialidades del propio juego y aprovechar las que existen en el escolar.

El profesor debe prever el grado de dificultad de los ejercicios y planificar actividades que lo ubiquen en el límite de lo que puede hacer sin disminuir la atención y el interés del alumno. Por tanto la apropiación debe ser comprendida como las más diversas formas y recursos de los cuales el sujeto, de forma activa y en íntima interrelación con los demás hace suyo los conocimientos, las técnicas, las actitudes, los valores, así como los mecanismos a través de los cuales logra su autodesarrollo.

Es necesario tener en cuenta la etapa escolar entre nueve y doce años que comprende desde tercero a sexto grado en el nivel primario, la autora Herminia Watson Brown (2008:91), expone que esta etapa está considerada como la mejor para el aprendizaje y como tendencia de desarrollo, alcanza en estos años su

maduración más completa y como resultado se aprecia una mayor agilidad y destrezas, rapidez y fuerza en los movimientos, los cuales son equilibrados y armónicos, captando con rapidez un ritmo motor.

Ostentan un mayor desarrollo de las capacidades rapidez, resistencia, agilidad y fuerza. El sistema osteomuscular está relativamente fortalecido, en general presentan mayor capacidad de reacción motora por lo que resultan buenos al realizar grandes esfuerzos físicos. La motivación en los juegos de equipos, exigen mayores exigencias, les apasiona medir fuerzas y les agrada demostrar sus habilidades y destrezas fundamentalmente, juegos con variedad de movimientos, donde predominan, de persecución y se acentúan juegos de contenido social.

Al desarrollar la fuerza en edades tempranas, se realiza, preferentemente en el desarrollo natural, con medios propios de Educación física, no se debe recurrir a las pesas, pero sí, lanzamientos de pelotas medicinales, saltos variados, ejercicios con saquitos de arena, con su propio peso. Se debe saber que cada uno de los grupos musculares para su preparación, cuando la musculatura es fuerte le brinda protección contra las lesiones y acciones, además se estabilizan las articulaciones.

Un enfoque de la enseñanza para potenciar la capacidad física condicional fuerza rápida o explosiva, en las escuelas, puede estar dirigido a ejercer una influencia educativa integral en la personalidad del escolar, introduciendo aspectos lúdicos, de cooperación, trabajo independiente y en grupos, de obtención de resultados individuales, en pareja y en colectivo, donde estos van a intentar interpretar y resolver una situación problema promoviendo la motivación.

En este sentido, en las consideraciones de Herminia Watson Brown (2008:109), el aprendizaje significativo de los juegos depende de cómo el escolar pueda ver las relaciones, significado y utilidad potencial de lo que está estudiando, lo que él ya conoce, permitiéndole el reconocimiento de situaciones y construir un nuevo conocimiento.

El juego es un medio que unido al aprendizaje de los contenidos propios de este, posibilita el desarrollo de habilidades, hábitos, capacidades, normas y valores. Herminia Watson Brown (2008:108) presenta los juegos de capacidad los cuales están encaminados al desarrollo de las capacidades físicas, que se aplican en el tiempo dedicado a la Gimnasia Básica, fundamentalmente juegos pequeños y se ubican al inicio o final de la parte principal en dependencia de la capacidad que se esté trabajando. Estos garantizan un elevado nivel de desarrollo.

Los juegos de capacidad, se presenta por la autora tomando el criterio de Herminia Watson Brown (2008) donde estos, están encaminados al desarrollo de las capacidades físicas y específicamente la fuerza rápida en ambas extremidades, que se emplean en el tiempo que se consagra a la Gimnasia Básica, los cuales son fundamentalmente juegos pequeños que se ubican al final de la parte principal de la clase, lo que avalan un mayor nivel de desarrollo.

Es evidente la importancia que tienen los juegos en las clases, según Pilar Rico Montero et al (2008: 20), que expone en el modelo de la escuela cubana los objetivos de cuarto grado, plantea: Practicar ejercicios físicos, juegos y actividades deportivas, acordes con la edad, en las que muestre el desarrollo de capacidades físicas; cumplir con las normas de conducta valorando de forma crítica su comportamiento y el de otras persona; identificar características anatómicas y fisiológicas, medidas higiénicas.

A partir de estos aspectos se enfocan las actividades de juegos de capacidad que se proponen en esta investigación. También esta autora, expone los momentos del desarrollo del escolar de tercero a cuarto grado. Entre ellos, el aprendizaje en la clase, en las diferentes actividades debe ir logrando mayor nivel de independencia en los escolares conformando con ellos la planificación y ejecución de las actividades, desarrollar sentimientos morales y sociales, el sentido del deber, amistad cobran mayor relevancia, asimilando normas manifestadas en su comportamiento. Rico Montero, P. et al (2008: 44).

Para la enseñanza del juego aspectos incluidos en la iniciación, enseñanza y aplicación. El contenido de una depende del otro y según el tipo de juego y las características de la actividad se podrán unir varios aspectos ya que de una forma u otra existe estrecha relación entre los mismos. Watson Brown, H. (2008: 106).

Según Herminia Watson Brown (2008: 104, 105) la aplicación de los juegos muestra en algunos casos una fuerte carga fisiológica con elevada tensión nerviosa y en otros momentos estado de relajación, cuestión que se manifiesta en la fortaleza de las emociones reflejadas en la conducta de los escolares, sin embargo en la observación de rasgos externos se podrá determinar el estado de los mismos, como aceleración del pulso, actividad y atención disminuida, postura incorrecta, motivación y deseos de jugar.

Esta autora expresa la necesidad de dosificar los ejercicios que percibidos desde el punto de vista de los juegos de capacidad que se proponen se basan en características y experiencias del profesor como alargar o disminuir el tiempo o repeticiones, aumentar o disminuir la distancia o dimensiones del terreno, dividir el grupo en subgrupos menores o mayores, simplificar o aumentar la complejidad de las reglas del juego, incluir competencias en parejas o equipos de idénticas posibilidades, incluir pausas de descanso, explicaciones complementarias o correcciones de errores, evitando intervenciones en el desarrollo del juego para no permitir irritaciones, desinterés, pérdida de motivación. Herminia Watson Brown (2008: 105)

La evaluación de la factibilidad de las actividades propuestas con un resultado científico se realizará mediante la aplicación de diferentes instrumentos, para valorar empíricamente las transformaciones del nivel inicial de la capacidad fuerza: la observación científica y la prueba pedagógica inicial y final, incluyendo en esta para la fuerza rápida las planchas y el salto de longitud.

Las actividades se estructuran en: Título, objetivo, acciones: organización, desarrollo, reglas y control de la actividad, que son en función de los objetivos y las operaciones: en función de las formas de trabajo, procedimientos organizativos y métodos que se utilizan, los cuales encierran el proceder de los escolares, así como otros aspectos: motivación, condiciones materiales, pretensión de medida.

2.2.1 Propuesta de actividades.

Actividad 1.

Título: "La camilla".

Motivación: Resultado en tríos.

Objetivo: Transportar a un compañero, en trío, para mejorar la fuerza rápida de ambas extremidades.

Condiciones materiales: Área de 16 metros con una línea de salida y de llegada a 2 metros del borde del terreno y con 12 metros en la mediación.

Formas: Grupo.

Procedimiento organizativo: Trío, trabajando individualmente.

Método: Repetición

Pretensión de medida:

Magnitud de trabajo: Expresada en una distancia de 12 metros.

Capacidad o rendimiento de trabajo: Expresada en el peso levantado del compañero, de forma competitiva, en el menor tiempo posible.

Trabajo y descanso: 3 minutos de esfuerzo y 1 minuto en recuperación.

Reiteración del juego: 3 repeticiones.

Acción 1: Orientar los elementos que conforman la **organización** de la actividad.

Operaciones:

1. Distribución: se dividen en tríos .
2. Ubicación: se colocan detrás de una línea de salida.
3. Orientación del ejercicio: dos escolares levantan a un tercero para trasladarlo hasta la línea de llegada.

Acción 2: Explicar los procedimientos asociados a la ejecución del juego. El **desarrollo**.

Operaciones:

1. Comunicación del código gestual que se utilizará al comenzar el ejercicio: a una señal del silbato, comienzan el traslado.
2. Explicación de las normas de seguridad al realizar el ejercicio: se realiza el agarre de manos entrecruzado, para una mayor seguridad.
3. Información de las formas de trabajo, así como las medidas que se pretenden para ello: levantar el peso del compañero, en tríos, de forma competitiva, lo más rápido posible hasta que los tres lo realicen.
4. Exponer el proceder del ejercicio: el escolar que es trasladado, cuando llega a la línea de llegada cambia de función para levantar y trasladar al otro.

Acción 3: Explicar las **reglas** del juego.

Operaciones:

1. Información de las **reglas** del juego.

- ✓ Por cada integrante que no se adelante a la señal indicada, se gana un punto.
- ✓ Realizar de forma correcta el transporte en una distancia de 12 metros, logrando levantar el peso del compañero, de forma competitiva, lo más rápido posible.
- ✓ Gana el trío que termine de primero y acumule más puntos.

Situación problema:

1. Según los conocimientos de las unidades de medida, por la asignatura de matemática, medir la distancia del terreno donde realizaron el transporte de su compañero con una regla que mide 1 metro.

Acción 4: Control de la actividad.

Operaciones:

1. Evaluación de los resultados de la actividad.

- ✓ Gana el primer lugar, si tienen la probabilidad de terminar de primero, segundo o tercero ganando la mayor cantidad de puntos.
- ✓ Gana el segundo lugar, si tienen la probabilidad de terminar de primero, segundo o tercero ganando algunos puntos.
- ✓ Gana el tercer lugar, si tienen la probabilidad de terminar de primero, segundo o tercero, no ganando puntos.

2. Valoración de las relaciones entre sus compañeros, adversarios, en la realización de la actividad.

3. Controlar las indisciplinas.

4. Estimulación de los ganadores y retarlos para la próxima clase.

5. Evaluación en la práctica de las habilidades operacionales prácticas relacionadas con la unidad de medida en metros.

Actividad 2

Título: "La persecución".

Motivación: Resultado colectivo.

Objetivo: Saltar por encima del compañero, con persecución, para mejorar la fuerza rápida de ambas extremidades.

Condiciones materiales: Área con 2 círculos trazados, de un diámetro de 6 metros, separados a una distancia prudencial.

Forma: Grupo.

Procedimiento organizativo: Equipo, ubicados en círculo.

Método: Repetición

Pretensión de medida:

Magnitud de trabajo: Expresada en la distancia alrededor de un círculo de un diámetro de 4 metros.

Capacidad o rendimiento de trabajo: Máxima repetición del salto en el menor tiempo posible.

Trabajo y descanso: 3 minutos de esfuerzo y 1 minuto en recuperación.

Reiteración del juego: 3 repeticiones.

Acción 1: Orientar la **organización** del juego.

Operaciones:

1. Orientación de la organización mediante una **situación problema**: Para comenzar el juego se debe buscar la solución del siguiente problema: ¿Cómo dieciocho escolares se pueden dividir en dos equipos?.

Analízalo y resuélvelo.

2. Distribución: los escolares se dividen en dos equipos.

3. Ubicación: se colocan en hilera, detrás de una línea separados a una distancia prudencial.

4. Orientación del ejercicio: los escolares realizan el salto por encima del compañero, alrededor del círculo, colocándose en posición de semicucullas con el tronco encorvado, con la excepción de uno, que selecciona el profesor, que se queda en posición de pie. El ejercicio se realiza hasta que terminen los restantes.

Acción 2: Explicar los procedimientos asociados a la ejecución del juego. El **desarrollo**.

Operaciones:

1. Comunicación del código gestual que utilizará al comenzar el ejercicio: a una señal del silbato, comienza el ejercicio.

2. Exponer el proceder del ejercicio: El escolar debe realizar un salto sobre cada uno de sus compañeros apoyando las manos sobre sus espaldas.

3. Explicación de las formas de trabajo, así como las medidas que se pretenden para ello:

Inmediatamente se realiza una persecución con salto por encima del compañero, sale el primer compañero, seguidamente, el segundo, realiza lo mismo, pero tratando de tocarlo y al llegar al último, se colocan en la misma posición, referida con anterioridad.

Acción 3: Explicación de las **reglas** del juego.

Operaciones:

1. Información de las reglas:

- ✓ Por cada equipo que no se adelante a la señal indicada, se gana un punto.
- ✓ Realizar el salto por encima del compañero, con persecución, de forma competitiva, lo más rápido posible.
- ✓ Gana el equipo que termine de primero y acumule más puntos.

Acción 4: Control de la actividad.

Operaciones:

1. Evaluar los resultados de la actividad.

- ✓ Gana el primer lugar, si tienen la probabilidad de terminar de primero, segundo o tercero ganando la mayor cantidad de puntos.
- ✓ Gana el segundo lugar, si tienen la probabilidad de terminar de primero, segundo o tercero ganando algunos puntos.
- ✓ Gana el tercer lugar, si tienen la probabilidad de terminar de primero, segundo o tercero, no ganando puntos.

2. Valoración de las relaciones entre sus compañeros, adversarios, en la realización de la actividad.

3. Controlar las indisciplinas.

4. Estimulación de los ganadores y retarlos para la próxima clase.

5. Evaluación en la práctica de las habilidades operacionales prácticas relacionadas con la unidad de medida en metros.

Actividad 3.

Título: "Los gatos y los ratones".

Motivación: Resultado individual.

Objetivo: Saltar con un pie, con persecución, para mejorar la fuerza rápida de las extremidades inferiores.

Condiciones materiales: Área con 9 círculos trazados, de un diámetro de 6 metro.

Forma: Grupo.

Procedimiento organizativo: Círculo, trabajando individualmente.

Método: Repetición

Pretensión de medida:

Magnitud de trabajo: Expresada en una distancia alrededor de un círculo de un diámetro de 6 metros.

Capacidad o rendimiento de trabajo: Expresada en la máxima repetición del salto en el menor tiempo posible.

Trabajo y descanso: 3 minutos de esfuerzo y 1 minuto en recuperación.

Reiteración del juego: 3 repeticiones.

Acción 1: Orientar los elementos que conforman la **organización** de la actividad.

Operaciones:

1. Distribución: los escolares se dividen en parejas.

2. Ubicación: se ubican en nueve círculos, en cada círculo se colocan en parejas y en lugares opuestos, es decir, un escolar se sitúa por fuera del círculo a un lado y el otro igual pero por el lado opuesto.

3. Orientación del ejercicio: por todo el terreno saltarán con un pie, deben perseguir a su compañero hasta lograr tocarlo, el escolar que es tocado, cambia de función, en el tiempo que le destina el profesor, indicado por el sonido del silbato.

Acción 2: Explicar los procedimientos asociados a la ejecución del juego. El **desarrollo**.

Operaciones:

1. Comunicación del código gestual que se utilizará al comenzar el ejercicio: a una señal, comienzan la persecución, alrededor del círculo.
2. Información de las formas de trabajo, así como las medidas que se pretenden para ello: el escolar, seleccionado por el profesor, debe perseguir a su compañero hasta lograr tocarlo o evadirlo para no ser tocado, en el tiempo que le destina el profesor, indicado por el sonido del silbato.
3. Exponer el proceder del ejercicio: saltar con un pie , lo más rápido posible y el escolar que es tocado, cambia de función, realizando lo mismo hasta que indique el profesor.

Acción 3: Explicación de las **reglas** del juego.

Operaciones:

Información de las reglas.

- ✓ Si logra tocar al compañero, gana un punto.
- ✓ Por cada vez que el escolar no se adelante a la señal indicada, se gana un punto.
- ✓ Realizar con la máxima rapidez el salto con un pie, en persecución, logrando tocar a su compañero, gana un punto.
- ✓ El escolar que nunca ha sido tocado, gana un punto.

Acción 4: Control de la actividad.

Operaciones:

1. Evaluar los resultados de la actividad.
 - ✓ Obtiene el primer lugar el escolar, si tienen la probabilidad de ganar la mayor cantidad de puntos y realice el salto con un pie, en persecución, con la máxima rapidez.
 - ✓ Obtiene el segundo lugar, si tienen la probabilidad de ganar algunos puntos y realice el salto con un pie, en persecución, con alguna rapidez.
 - ✓ Obtiene el tercer lugar, si no gana puntos y realice el salto con un pie, en persecución, aunque sea con una escasa rapidez del ejercicio.
2. Valoración de las relaciones entre sus compañeros, adversarios, en la realización de la actividad.
3. Controlar las indisciplinas.
4. Estimulación de los ganadores y retarlos para la próxima clase.
5. Evaluación en la práctica de las habilidades operacionales prácticas relacionadas con la unidad de medida en metros.

Situación problema:

1. Según los juegos que ustedes conocen, responde:

¿Qué otras variantes de juegos se pueden utilizar para mejorar la fuerza de piernas?

Actividad 4.

Título: “Agarrados”.

Motivación: Resultado individual.

Objetivo: Saltar con un pie, dispersos por el terreno para mejorar la fuerza rápida de las extremidades inferiores.

Condiciones materiales: Un área de 12 metros.

Forma: Disperso.

Procedimiento organizativo: individual.

Método: Repetición.

Pretensión de medida:

Magnitud de trabajo: Expresada en una distancia de 12 metros.

Capacidad o rendimiento de trabajo: Expresada en la máxima repetición del salto en el menor tiempo posible.

Trabajo y descanso: 3 minutos de esfuerzo y 1 minuto en recuperación.

Reiteración del juego: 3 repeticiones.

Acción 1: Orientar los elementos que conforman la **organización** de la actividad.

Operaciones:

1. Distribución: Los escolares se distribuyen por todo el terreno.

2. Ubicación: se colocan dispersos por el terreno en un área de 12 metros.

Los escolares deben realizar saltos con un pie.

3. Orientación del ejercicio: el profesor selecciona tres escolares, para ejercer la función de perseguidor y los restantes de perseguidos. Deben evadir al que los persigue, si lo logra debe cambiar de la función que realiza a perseguidor, se realizará durante el tiempo que indique el profesor.

Acción 2: Explicar los procedimientos asociados a la ejecución del juego. El **desarrollo**.

Operaciones:

1. Comunicación del código gestual que se utilizará al comenzar el ejercicio: a una señal, comienza el ejercicio.

2. Información de las formas de trabajo, así como las medidas que se pretenden para ello: los tres escolares seleccionados son los encargados de tocar a los demás y estos tratan de eludirlos a ellos, para que no los toquen.

3. Exponer el proceder del ejercicio: el escolar tocado cambia de función de perseguido a perseguidor.

Acción 3: Explicación de las **reglas** del juego.

Operaciones:

Información de las reglas.

- ✓ El escolar que logre tocar a su compañero, gana un punto.
- ✓ El escolar que nunca ha sido tocado, gana un punto.

- ✓ Gana el escolar que más puntos tenga.

Acción 4: Control de la actividad.

Operaciones:

1. Evaluación los resultados de la actividad.

- ✓ Obtiene el primer lugar el escolar, si tiene la probabilidad de ganar la mayor cantidad de puntos y realice el salto con un pie, en persecución, con la máxima rapidez.
- ✓ Obtiene el segundo lugar, si tienen la probabilidad de ganar algunos puntos y realice el salto con un pie, en persecución, con alguna rapidez.
- ✓ Obtiene el tercer lugar, si no gana puntos y realice el salto con un pie, en persecución, aunque sea con una escasa rapidez del ejercicio.

2. Valoración y analizar las relaciones entre sus compañeros, adversarios, en la realización de la actividad.

3. Controlar las indisciplinas.

4. Estimulación de los ganadores y retarlos para la próxima clase.

5. Evaluación en la práctica de las habilidades operacionales prácticas relacionadas con la unidad de medida en metros.

Situación problema:

Partiendo del juego practicado en la clase, responda: ¿Qué juegos conoces que sirven para fortalecer los músculos de las piernas?

Actividad 5

Título: “El conejo saltarín”.

Motivación: Resultado individual y colectivo.

Objetivo: Saltar con ambos pies por encima de un compañero, en forma competencia para mejorar la fuerza rápida de las extremidades inferiores.

Condiciones materiales: Un área de 14 metros.

Forma: Grupo.

Procedimiento organizativo: Equipo ubicados en hilera.

Método: Repetición

Pretensión de medida:

Magnitud de trabajo: Expresada en una distancia de 14 metros.

Rendimiento de trabajo: Máxima repetición del salto en el menor tiempo posible.

Trabajo y descanso: 3 minutos de esfuerzo y 1 minuto en recuperación.

Reiteración del juego: 3 repeticiones.

Acción 1: Orientar los elementos que conforman la **organización** de la actividad.

Operaciones:

1. Distribución: el grupo se divide en dos equipos, formando hileras, separados a una distancia prudencial.
2. Ubicación: En cada equipo, sus integrantes, se colocan en posición de rodillas con el tronco encorvado, separados a una distancia de 1 metro, con la excepción del último.
3. Orientación del ejercicio: el último integrante del equipo, sale saltando con ambos pies, por encima del compañero y al llegar este al primer integrante que está de rodillas, se coloca en la misma posición referida, inmediatamente continúa el ejercicio el penúltimo integrante realizando lo mismo que el último y así sucesivamente hasta que todos lo hayan realizado.

Acción 2: Explicar los procedimientos asociados a la ejecución del juego. El **desarrollo**.

Operaciones:

1. Comunicación del código gestual que se utilizará al comenzar el ejercicio: a una señal del silbato, comienza el escolar, saltando con ambos pies.
2. Información de las formas de trabajo, así como las medidas que se pretenden para ello: saltar con ambos pies por encima del compañero hasta llegar este al primer integrante que está de rodillas, se coloca en la misma posición referida. Inmediatamente continúa el ejercicio el penúltimo integrante realizando lo mismo que el último y así sucesivamente hasta que todos lo hayan realizado.
3. Exponer el proceder del ejercicio: saltar con ambos pies por encima del compañero hasta llegar este al primer integrante que está de rodillas, se coloca en la misma posición referida.

Acción 3: Explicación de las **reglas** del juego.

Operaciones:

1. Información de las reglas.
- 2 Por cada integrante que no se adelante a la señal indicada, se gana un punto.
- 3 Realizar de forma correcta el salto con ambos pies, por encima del compañero, con la máxima rapidez del ejercicio en a una distancia de 14 metros.
- 4 El escolar que más puntos acumule y termine de primero, gana un punto.
- 5 El equipo termine de primero y acumule más puntos, gana un punto.

Acción 4: Control de la actividad.

Operaciones:

1. Evaluar los resultados de la actividad.

Resultado individual.

- ✓ Obtiene el primer lugar el escolar, si tiene la probabilidad de ganar la mayor cantidad de puntos y realice el salto con un pie, en persecución, con la máxima rapidez.
- ✓ Obtiene el segundo lugar, si tienen la probabilidad de ganar algunos puntos y realice el salto con un pie, en persecución, con alguna rapidez.

- ✓ Obtiene el tercer lugar, si no gana puntos y realice el salto con un pie, en persecución, aunque sea con una escasa rapidez del ejercicio.

Resultado colectivo.

- ✓ Obtiene el primer lugar, si tienen la probabilidad de terminar de primero, segundo o tercero ganando la mayor cantidad de puntos.
- ✓ Obtiene el segundo lugar, si tienen la probabilidad de terminar de primero, segundo o tercero ganando algunos puntos.
- ✓ Obtiene el tercer lugar, si tienen la probabilidad de terminar de primero, segundo o tercero, no ganando puntos.

2. Valoración de las relaciones entre sus compañeros, adversarios, en la realización de la actividad.

3. Controlar las indisciplinas.

4. Estimulación de los ganadores y retarlos para la próxima clase.

5. Evaluación en la práctica de las habilidades operacionales prácticas relacionadas con la unidad de medida en metros.

Situación problema:

Partiendo del juego practicado en la clase, responda: ¿Qué juegos tradicionales conoces que se identifiquen con este?

Actividad 6.

Título: "Cuidado que te caes".

Motivación: Resultado en parejas.

Objetivo: Trasladar a un compañero a horcajadas, en persecución, para mejorar la fuerza rápida de ambas extremidades.

Condiciones materiales: Dos círculos de 10 metros de diámetro en un área, separados a una distancia prudencial.

Forma: Grupo.

Procedimiento organizativo: Círculo trabajando en pareja.

Método: Repetición

Pretensión de medida:

Magnitud de trabajo: Expresada en una distancia alrededor de un círculo de un diámetro de 10 metros.

Capacidad o rendimiento de trabajo: Expresada en el peso levantado del compañero en parejas, en el menor tiempo posible.

Trabajo y descanso: 3 minutos de esfuerzo y 1 minuto en recuperación.

Reiteración del juego: 3 repeticiones.

Acción 1: Orientar y explicar los elementos que conforman la **organización** de la actividad.

Operaciones:

1. Distribución: Se dividen en parejas. dos de ellas se ubican en lados opuestos fuera del círculo.
2. Ubicación: de las parejas, dos de ellas, se ubican en lados opuestos fuera del círculo.
3. Orientación del ejercicio: En cada pareja, un escolar carga al otro a horcajadas sobre la espalda del compañero, al cual se le coloca una cinta colgada del short, la pareja, seleccionada por el profesor, debe perseguir a la pareja contraria.

Acción 2: Explicar los procedimientos asociados a la ejecución del juego. El **desarrollo**.

Operaciones:

1. Comunicación del código gestual que se utilizará al comenzar el ejercicio: A una señal (sonido del silbato) comienza la persecución.
2. Información de las formas de trabajo, así como las medidas que se pretenden para ello: la persecución se realizará alrededor del círculo, tratando de quitarle la cinta que tiene en el short sin empujar a los perseguidos, en el tiempo indicado por el profesor.
3. Exponer el proceder del ejercicio: La persecución se realizará alrededor del círculo, tratando de quitarle la cinta que tiene en el short sin empujar a los perseguidos.

Acción 3: Explicación de las reglas del juego.

Operaciones:

1. Información de las reglas.
 - ✓ Por cada integrante que no se adelante a la señal indicada, se gana un punto.
 - ✓ La pareja que logre quitar a su adversario la cinta que tiene en el short, gana un punto.
 - ✓ La pareja que tiene la función de perseguir debe hacerlo sin empujar, si lo hace, pierde un punto.
 - ✓ Gana la pareja que más puntos obtenga.

Situación problema:

Partiendo del juego practicado en la clase, responda: ¿Cómo puedes trazar una circunferencia con el cordel en el terreno, sin utilizar el compás?

Acción 4: Control de la actividad.

Operaciones:

1. Evaluar los resultados de la actividad.
 - ✓ Obtiene el primer lugar, si tienen la probabilidad de terminar de primero, segundo o tercero ganando la mayor cantidad de puntos.
 - ✓ Obtiene el segundo lugar, si tienen la probabilidad de terminar de primero, segundo o tercero ganando algunos puntos.
 - ✓ Obtiene el tercer lugar, si tienen la probabilidad de terminar de primero, segundo o tercero, no ganando puntos.

2. Valoración de las relaciones entre sus compañeros, adversarios, en la realización de la actividad.
3. Controlar las indisciplinas.
4. Estimulación de los ganadores y retarlos para la próxima clase.
5. Evaluación en la práctica de las habilidades operacionales prácticas relacionadas con la unidad de medida en metros.

Actividad 7

Título: "Cuidado que te cogen"

Motivación: Resultado individual.

Objetivo: Saltar con un solo pie, dispersos por el terreno para mejorar la fuerza rápida de ambas extremidades.

Condiciones materiales: Un área de 10 metros.

Forma: Dispersos.

Procedimiento organizativo: Individual.

Método: Repetición

Pretensión de medida:

Magnitud de trabajo: Expresada en una distancia de 10 metros.

Capacidad o rendimiento de trabajo: Expresada en la máxima repetición del salto en el menor tiempo posible, venciendo a su adversario.

Trabajo y descanso: 3 minutos de esfuerzo y 1 minuto en recuperación.

Reiteración del juego: 3 repeticiones.

Acción 1: Orientar y explicar los elementos que conforman la **organización** de la actividad.

Operaciones:

1. Distribución: se distribuyen por todo el terreno.
2. Ubicación: los escolares se colocan dispersos por el terreno.
3. Orientación del ejercicio: comienzan saltando con un pie, realizando la función de "pegar" y los restantes eludiéndolos, aprovechando todo el terreno. El profesor selecciona al escolar que realiza la función de tocar, es decir, "pegar" y los restantes evitan que los peguen.

Acción 2: Explicar los procedimientos asociados a la ejecución del juego. El **desarrollo**.

Operaciones:

1. Comunicación del código gestual que se utilizará al comenzar el ejercicio: A una señal (sonido del silbato) comienza la persecución.
2. Información de las formas de trabajo, así como las medidas que se pretenden para ello: saltar con un solo pie por todo el terreno, lo más rápido posible, realizando la función de "pegar" y los restantes eludiéndolos.

3. Exponer el proceder del ejercicio: unos escolares realizan la función de “pegar” y los restantes los eluden.

Acción 3: Explicación de las **reglas** del juego.

Operaciones:

1. Información de las reglas.

- ✓ A una señal, los escolares que son pegados o tocados se quedan en el lugar hasta ser despegados por uno de sus compañeros, en posición de agachados en semicucullas.
- ✓ Si en el momento de despegar es pegado, se queda en el lugar también y en la misma posición anteriormente referida.
- ✓ Al ser despegados continúan realizando el ejercicio.
- ✓ Los escolares que nunca son pegados, ganan un punto.
- ✓ Gana el escolar que más puntos tenga.

Acción 4: Control de la actividad.

Operaciones:

1. Evaluación de los resultados de la actividad.

Obtiene el primer lugar el escolar, si tiene la probabilidad de ganar la mayor cantidad de puntos y realice el salto con un pie, en persecución, con la máxima rapidez.

Obtiene el segundo lugar, si tienen la probabilidad de ganar algunos puntos y realice el salto con un pie, en persecución, con alguna rapidez.

Obtiene el tercer lugar, si no gana puntos y realice el salto con un pie, en persecución, aunque sea con una escasa rapidez del ejercicio.

2. Valoración de las relaciones entre sus compañeros, adversarios, en la realización de la actividad.

3. Controlar las indisciplinas.

4. Estimulación de los ganadores y retarlos para la próxima clase.

5. Evaluación en la práctica de las habilidades operacionales prácticas relacionadas con la unidad de medida en metros.

Situación problema:

Partiendo del juego practicado en la clase, responda:

¿Qué ejercicios que sirven para mejorar la fuerza rápida de piernas, sin la utilización de implementos?

Actividad 8

Título: “Servicio de rescate”

Motivación: Resultado en parejas.

Objetivo: Transportar al compañero sobre la espalda a horcajadas, en fila y en función del contrario para mejorar la fuerza rápida de ambas extremidades.

Condiciones materiales: Una distancia de 15 metros.

Forma: Grupo.

Procedimiento organizativo: Fila ubicados en pareja.

Método: Repetición

Pretensión de medida:

Magnitud de trabajo: Expresada en una distancia de 15 metros.

Rendimiento de trabajo: Expresada en la mayor cantidad de compañeros que cargan las parejas, de forma competitiva, en el menor tiempo posible.

Trabajo y descanso: 3 minutos de esfuerzo y 1 minuto en recuperación.

Reiteración del juego: 3 repeticiones.

Acción 1: Orientar la **organización** del juego.

Operaciones:

1. Orientación de la organización mediante una **situación problema:** Para comenzar el juego se debe buscar la solución del siguiente problema: ¿Cómo dieciocho escolares pueden dividirse en dos equipos y estos a su vez en dos más?.
2. Distribución: los escolares se dividen en tres equipos, los cuales se dividen en fila. Para distinguir los equipos se le colocan cintas de diferentes colores, según convenga.
3. Ubicación: se colocan detrás de una línea de salida.
4. Orientación del ejercicio: el subgrupo que realiza la función de trasladar a los heridos hasta la ambulancia, transportan al compañero todos los heridos que ellos quieran.

Acción 2: Explicar los procedimientos asociados a la ejecución del juego. El **desarrollo.**

Operaciones:

1. Comunicación del código gestual que se utilizará al comenzar el ejercicio: A una señal (sonido del silbato) comienza el traslado.
2. Información de las formas de trabajo, así como las medidas que se pretenden para ello: Levantar la mayor cantidad de compañeros sobre la espalda a horcajadas, de forma competitiva y lo más rápido posible hasta que terminen.
3. Exponer el proceder del ejercicio: el escolar que es trasladado, cuando llega a la línea de llegada cambia de función para levantar y trasladar al otro.

Acción 3: Explicación de las **reglas** del juego.

Operaciones:

1. Información de las reglas.
 - ✓ Por cada integrante que no se adelante a la señal indicada, se gana un punto.
 - ✓ Realizar de forma correcta el transporte en una distancia de 15 metros, logrando cargar la mayor cantidad de compañeros en el menor tiempo posible.

- ✓ Gana el trío que termine de primero y acumule más puntos.

Acción 4: Control de la actividad.

Operaciones:

1. Evaluación de los resultados de la actividad.

- ✓ Obtiene el primer lugar, si tienen la probabilidad de terminar de primero, segundo o tercero ganando la mayor cantidad de puntos.
- ✓ Obtiene el segundo lugar, si tienen la probabilidad de terminar de primero, segundo o tercero ganando algunos puntos.
- ✓ Obtiene el tercer lugar, si tienen la probabilidad de terminar de primero, segundo o tercero, no ganando puntos.

2. Valoración de las relaciones entre sus compañeros, adversarios, en la realización de la actividad.

3. Controlar las indisciplinas.

4. Estimulación de los ganadores y retarlos para la próxima clase.

5. Evaluación en la práctica de las habilidades operacionales prácticas relacionadas con la unidad de medida en metros.

Actividad 9.

Título: “El cangrejo flojo”

Motivación: Resultado individual.

Objetivo: Caminar en forma cangrejo, de forma competitiva, para mejorar la fuerza rápida de ambas extremidades.

Condiciones materiales: Un área de 12 metros, dividida en tres partes con 4 metros de distancia cada una.

Forma: Grupo.

Procedimiento organizativo: Fila trabajando individualmente.

Método: Repetición

Pretensión de medida:

Magnitud de trabajo: Expresada en una distancia de 12 metros.

Rendimiento de trabajo: Expresada en la máxima rapidez posible del ejercicio de caminar en cuadrupedia para vencer a los adversarios.

Trabajo y descanso: 3 minutos de esfuerzo y 1 minuto en recuperación.

Reiteración del juego: 3 repeticiones.

Acción 1: Orientar los elementos que conforman la **organización** de la actividad.

Operaciones:

1. Distribución: los alumnos se ubican detrás de la línea de salida, en fila.

2. Ubicación: se colocan en la posición de puente invertido y salen caminando en forma cangrejo.

Orientación del ejercicio: caminar en forma de cangrejo, realizando cuatro vueltas.

Acción 2: Explicar los procedimientos asociados a la ejecución del juego. El **desarrollo**.

Operaciones:

1. Comunicación del código gestual que se utilizará al comenzar el ejercicio: A una señal (sonido del silbato) comienza el ejercicio.
2. Información de las formas de trabajo, así como las medidas que se pretenden para ello: a una señal, los escolares salen en caminando en forma cangrejo, lo más rápido posible, en forma de competencia, hasta la línea de llegada.
3. Exponer el proceder del ejercicio: el escolar que primero pasa la línea de salida, a la primera vuelta, anota catorce puntos, el que lo hace a la segunda vuelta, anota once puntos y por último, el que lo hace a la tercera vuelta, anota ocho puntos.

Acción 3: Explicación de las **reglas** del juego.

Operaciones:

1. Información de las reglas.
 - ✓ Por cada integrante que no se adelante a la señal (silbato), gana un punto.
 - ✓ Realizar el ejercicio de caminar en forma de cangrejo lo más rápido posible en una distancia de 12 metros.
 - ✓ Gana el escolar que anote más puntos.

Acción 4: Control de la actividad.

Operaciones:

1. Evaluación de los resultados individuales de los escolares:

Obtiene el primer lugar el escolar, si tiene la probabilidad de terminar de primero, segundo o tercero, ganando la mayor cantidad de puntos y realizando el ejercicio de caminar en forma de cangrejo lo más rápido posible en la distancia indicada.

Obtiene el primer lugar el escolar, si tiene la probabilidad de terminar de primero, segundo o tercero, ganando la mayor cantidad de puntos y realizando el ejercicio de caminar en forma de cangrejo lo más rápido posible en la distancia indicada.

Obtiene el primer lugar el escolar, si tiene la probabilidad de terminar de primero, segundo o tercero, ganando la mayor cantidad de puntos y realizando el ejercicio de caminar en forma de cangrejo lo más rápido posible en la distancia indicada.

2. Valoración de las relaciones entre sus compañeros, adversarios, en la realización de la actividad.
3. Controlar las indisciplinas.
4. Estimulación de los ganadores y retarlos para la próxima clase.

5. Evaluación en la práctica de las habilidades operacionales prácticas relacionadas con la unidad de medida en metros.

Situación problema:

Según los conocimientos adquiridos por la asignatura de Lengua Española, relacionados la división en sílabas de las palabras y partiendo de la actividad de juego dada en la clase, donde trabajamos la fuerza de brazos y piernas, en el ejercicio de caminar en forma de cangrejo:

¿Cómo puedes dividir en sílabas, de forma oral, las palabras fuerza, brazos, piernas y cangrejo?

Actividad 10

Título: "El constructor"

Motivación: Resultado en pareja.

Objetivo: Transportar a un compañero, en carretilla de forma competitiva para mejorar la fuerza rápida de ambas extremidades.

Condiciones materiales: Una pista de 6 metros, dividida en tres partes con 2 metros de distancia cada una.

Forma: Grupo.

Procedimiento organizativo: Fila, ubicados en pareja.

Método: Repetición

Pretensión de medida:

Magnitud de trabajo: Expresada en una distancia de 18 metros.

Rendimiento de trabajo: Expresada en el peso levantado del compañero en carretilla y en parejas, de forma competitiva, lo más rápido posible.

Trabajo y descanso: 3 minutos de esfuerzo y 1 minuto en recuperación.

Reiteración del juego: 3 repeticiones.

Acción 1: Orientar los elementos que conforman la **organización** de la actividad.

Operaciones:

Distribución: los escolares se dividen en pareja.

Ubicación: se ubican detrás de la línea de salida en fila.

Orientación del ejercicio: uno de los escolares coloca las manos en el suelo y el otro lo toma por los pies en forma de carretilla para realizar el transporte.

Acción 2: Explicar los procedimientos asociados a la ejecución del juego. El **desarrollo**.

Operaciones:

1. Comunicación del código gestual que se utilizará al comenzar el ejercicio: A una señal (sonido del silbato) salen en carretilla. hasta llegar a la línea de llegada.

2. Información de las formas de trabajo, así como las medidas que se pretenden para ello: realizar el traslado lo más rápido posible, en forma de competencia.

3. Exponer el proceder del ejercicio: la pareja que primero pasa la línea de salida, a la primera vuelta, anota diez puntos, la que lo hace a la segunda vuelta, anota siete puntos, por último, la que lo hace a la tercera vuelta, anota cuatro puntos.

Acción 3 Explicación de las **reglas** del juego.

Operaciones:

1. Información de las reglas.

- ✓ Gana la pareja al escuchar el sonido del silbato, no se adelante y que anote más puntos.
- ✓ Gana la pareja que termine de primero y más puntos acumule.

Acción 4: Control de la actividad.

Operaciones:

1. Evaluación de los resultados de la actividad.

5. Obtiene el primer lugar, si tienen la probabilidad de terminar de primero, segundo o tercero ganando la mayor cantidad de puntos.
6. Obtiene el segundo lugar, si tienen la probabilidad de terminar de primero, segundo o tercero ganando algunos puntos.
7. Obtiene el tercer lugar, si tienen la probabilidad de terminar de primero, segundo o tercero, no ganando puntos.

2. Valoración de las relaciones entre sus compañeros, adversarios, en la realización de la actividad.

3. Controlar las indisciplinas.

4. Estimulación de los ganadores y retarlos para la próxima clase.

5. Evaluación en la práctica de las habilidades operacionales prácticas relacionadas con la unidad de medida en metros.

Situación problema:

Partiendo del juego practicado en la clase, responda:

¿Qué ejercicios se utilizan en clase para desarrollar la fuerza sin implementos y en el lugar?

2.3. Resultados al aplicar la propuesta, el pre-test. (Antes)

Después de efectuado el diagnóstico inicial, el cual permitió determinar las potencialidades y limitaciones en el desarrollo de la fuerza rápida en los escolares seleccionados para la investigación, se establecieron los postulados teóricos y metodológicos que propiciaron la conformación de la propuesta al problema

científico detectado. Justo antes de la aplicación de los juegos que forman parte de la propuesta, fue aplicada, a modo de pre-test dentro del pre-experimento pedagógico, la prueba pedagógica referida a los test de salto de longitud y planchas contenidos en las Pruebas de Eficiencia Física. Este proceder fue necesario en virtud de reconocer el desarrollo alcanzado por los escolares durante el tiempo que medió entre el diagnóstico inicial y la elaboración de la propuesta de juegos para potenciar la fuerza rápida. Además, justifica este proceder metodológico el interés que motiva a la autora de la presente investigación por resolver el problema detectado en la práctica pedagógica.

A continuación se exponen los resultados arrojados por cada uno de los instrumentos aplicados, ya que se evidenció que existen dificultades objetivas sobre el tema de investigación. Mediante la aplicación de diferentes métodos empíricos como la observación científica, con la guía de observación como instrumento (Anexo 3) y una prueba pedagógica a la entrada (Anexo 4) con su correspondiente metodología; se recopiló la información complementaria requerida.

La observación científica (Anexo 3), se empleó con el objetivo de obtener información del comportamiento de la muestra, constatar y valorar las transformaciones de la misma una vez aplicados los juegos de capacidad para potenciar la capacidad fuerza rápida. Se observó que de 18 escolares, se manifiestan interesados por la actividad que le proponen, el 33,3 % (6), con algún interés el 28 % (5); se muestran con muy poco interés, el 39 % (7). Participan con entusiasmo, 33,3 % (6), con algún entusiasmo el 22,2 % (4) y con poco entusiasmo el 44,4 % (8); centran la atención en la actividad el 44,4 % (8), lo cual hace que economicen sus esfuerzos, muestran algunas veces atención el 17 % (3) y revelan muy poca atención el 39 % (7), manifestando que no sienten deseos de realizar la actividad.

Se sienten motivados cuando realizan la actividad, 33,3 % (6), con alguna motivación el 28 % (5), y con poca motivación el 38,8 % (7), ya que se entretienen y buscan excusas para no realizar la actividad, manifestando que no los atrae la forma en que se realiza. Al realizar la actividad, ejecutan los ejercicios, presentando problemas en el rendimiento de trabajo, necesitando de alguna de ayuda, el 78 % (14) y solo el 22,2 % (4), lo hacen pero con dificultades, presentando problemas al ejecutar la cantidad de repeticiones necesarias, no realizando una correcta ejecución del ejercicio.

Por tanto, de forma general se encuentran que 3 escolares, que representan un 17% ubicándose en el nivel bajo; 4 escolares, que representan un 22,2 % se hallan en el nivel medio y 11 escolares, que representan un 61,1 % se ubican en el nivel alto. (Anexo 8).

En la prueba pedagógica realizada, respecto a las planchas, se ubicaron en III nivel, 9 escolares, que representan un 50 %, en II nivel, 5 escolares, que representan un 28 % y sin embargo en I nivel 4 escolares, que representan un 22,2 %. En la prueba de salto de longitud, se hallan en III nivel 2 escolares, para un 11,1 %, en II nivel, 7escolares, para un 38,8 % y en I nivel 9 escolares, para un 50 %.

En lo relativo al indicador 1.1, referido a la calidad de la ejecución de las acciones y operaciones durante el juego, de forma general, 3 escolares, que representan un 17 %, no intentan realizar los ejercicios correctamente, presentando problemas en el rendimiento de trabajo, necesitando de ayuda constantemente, ubicándose en el nivel bajo; 15 escolares, que representan un 83,3 %, intentan, pero no logran del todo realizar los ejercicios de forma correcta, presentando algunas dificultades en el rendimiento de trabajo, necesitando de alguna ayuda, colocándose en el nivel medio y 1 escolar, que representa 1, intentan y logra sin complicaciones realizar los ejercicios, sin presentar problemas en la magnitud y el rendimiento de trabajo, ni necesidad de ayuda, ubicándose en el nivel alto.

Respecto al indicador 1.2 referido al dominio de las destrezas propias del ejercicio, 3 escolares, que representan un 17 %, no intentan esforzarse, presentando dificultades al realizar las destrezas propias del ejercicio, afectando sus resultados, ubicándose en el nivel bajo; 14 escolares, que representan un 78 %, intentan realizar las destrezas propias del ejercicio, pero no lo logran del todo, presentando algunas dificultades que afectan en cierta medida los resultados, situándose en el nivel medio y 1 escolar, que representa 1, intentó y logró sin complicaciones realizar las destrezas propias del ejercicio, favoreciendo en gran medida los resultados.

Acerca del indicador 2.1 representado por el propósito que tienen los escolares, que lo llevan a realizar los ejercicios, 4 escolares, que representan un 22,2 %, no intentan resolver los problemas que se presentan en el contexto del juego, no prestando el interés y la atención adecuada, aunque sienten alguna motivación por medio de la competencia y la persecución, situándose en el nivel bajo; 12 escolares, que representan un 66,6 %, intentan sentir alguna motivación por medio de la competencia y la persecución, pero presentan algunas dificultades al resolver problemas y no logran obtener los mejores resultados en las diferentes formas de trabajo ubicándose en el nivel medio y 2 escolares, que representan un 11,1 %, intentan y logran sentir motivación por medio de la competencia, la persecución y obtención de resultados, en las diferentes formas de trabajo y al resolver problemas, colocándose en el nivel alto.

Respecto al indicador 2.2 que se refiere a que el escolar encuentra en la realización de los ejercicios una forma de mostrar satisfacción, 2 escolares, que representan un 11,1 %, no intentan en la realización de las acciones y operaciones realizadas en colectivo, ni colaboran y ni apoyan a sus compañeros, generando conflictos que afectan el cumplimiento de las normas establecidas o al trabajar de otras formas perdiendo la confianza en sí mismo, colocándose en el nivel bajo; 13 escolares, que representan un 72,2 %, intentan, pero no logran del todo en la realización de las acciones y operaciones realizadas en colectivo, colaborar y apoyar a sus compañeros en alguna medida, generando algunos conflictos y afectando a veces el cumplimiento de las normas establecidas o al trabajar de otras formas perdiendo a veces la confianza en sí mismo, ubicándose en el nivel medio y 3 escolares, que representan un 16,6 %, intentan y logran en la realización de las acciones y operaciones realizadas en colectivo, colaborar y apoyar a sus compañeros

cumpliendo las normas establecidas o al trabajar de otras formas ganando confianza en sí mismo situándose nivel alto.(Anexo 9 y 10).

Los resultados derivados de esta etapa del proceso investigativo, constataron que aún los escolares de cuarto grado afrontan dificultades en el nivel de desarrollo de la capacidad condicional fuerza rápida en ambas extremidades, influyendo en la naturaleza y trascendencia de las actividades de juegos propuestas.

2.4. Resultados del post-test. (Después).

Después de haber aplicado la propuesta para validar las actividades: los juegos de capacidad, a partir de su aplicación en la práctica pedagógica, se evidencian una transformación de tendencia positiva en cada uno de los indicadores declarados para el estudio de la variable, lo que puede considerarse indicativo de las posibilidades de las actividades para propiciar un buen desarrollo de esta capacidad en los escolares de cuarto grado, evidenciándose que existe un cambio de una posición pasiva a una activa y transformadora, que se revela en el modelo de la escuela cubana Rico Montero P. (2008:7). En este sentido el protagonismo del escolar se manifiesta en una mayor participación de este en las clases, esforzándose y desarrollándose de una manera más productiva, cuestión que se plantea.

La descripción de los resultados de estos instrumentos, permite valorar con mayor precisión la distribución de frecuencias para cada uno de los indicadores establecidos en las dimensiones declaradas para la operacionalización de la variable dependiente.

La observación científica (Anexo 3), se empleó con el objetivo de obtener información del comportamiento de la muestra, constatar y valorar las transformaciones de la misma una vez aplicados los juegos de capacidad para potenciar la capacidad fuerza rápida. Se observó que se manifiestan interesados por la actividad que le proponen, el 39 % (7), con algún interés el 33,3 % (6), se muestran con muy poco interés, el 28 %(5). Participan con entusiasmo, 44,4 %(8), con algún entusiasmo el 33,3 % (6) y con poco entusiasmo el 22,2 %(4); centran la atención en la actividad el 44,4 %(8), lo cual hace que economicen sus esfuerzos, muestran algunas veces atención el 39 %(7) y revelan muy poca atención el 17 %(3), manifestando que no sienten deseos de realizar la actividad.

Se sienten motivados cuando realizan la actividad, el 39 % (7), con alguna motivación el 33,3 % (6) y con poca motivación el 28 %(5), ya que se entretienen y buscan excusas para no realizar la actividad, manifestando que no los atrae la forma en que se realiza. Al realizar la actividad, ejecutan los ejercicios, presentando problemas en el rendimiento de trabajo, necesitando de alguna de ayuda, el 78%(14) y solo el 11,1 %(2), lo hacen pero con dificultades, presentando problemas al ejecutar la cantidad de repeticiones necesarias, el 11,1 %(2), no realizando una correcta ejecución del ejercicio.

En la prueba pedagógica realizada, (Anexo 4), respecto a las planchas, se ubicaron en III nivel, 3 escolares, que representan un 17 %, en II nivel, 4 escolares, que representan un 22,2 % y sin embargo en I nivel 11

escolares, que representan un 61,1 %. En la prueba de salto de longitud, se hallan en III nivel 2 escolares para un 11,1 %, en II nivel, 3 escolares para un 17 % y en el I nivel se encuentran 13 escolares para un 72, 2 %.

En lo relativo al indicador 1.1, (Anexo 6), referido a la calidad de la ejecución de las acciones y operaciones durante el juego, de forma general, 1 escolar, que representan un 1 %, no intentan realizar los ejercicios correctamente, presentando problemas en la magnitud y el rendimiento de trabajo, necesitando de ayuda constantemente, ubicándose en el nivel bajo; 7 escolares, que representan un 39 %, intenta, pero no logra del todo realizar los ejercicios de forma correcta, presentando algunas dificultades en la magnitud y el rendimiento de trabajo, necesitando de alguna ayuda, colocándose en el nivel medio y 10 escolar, que representa 56 %, intentan y logra sin complicaciones realizar los ejercicios, sin presentar problemas en la magnitud y el rendimiento de trabajo, ni necesidad de ayuda, ubicándose en el nivel alto.

Respecto al indicador 1.2 referido al dominio de las destrezas propias del ejercicio, 1 escolares, que representan un 1 %, no intentan esforzarse, presentando dificultades al realizar las destrezas propias del ejercicio, afectando sus resultados, ubicándose en el nivel bajo; 6 escolares, que representan un 33,3 %, intentan realizar las destrezas propias del ejercicio, pero no lo logran del todo, presentando algunas dificultades que afectan en cierta medida los resultados, situándose en el nivel medio y 11 escolares que representan un 61,1%, intentan y logran sin complicaciones realizar las destrezas propias del ejercicio, favoreciendo en gran medida los resultados.

Acerca del indicador 2.1 representado por el propósito que tienen los escolares, que lo llevan a realizar los ejercicios, 2 escolares, que representan un 11,1 %, no intentan resolver los problemas que se presentan en el contexto del juego, no prestando el interés y la atención adecuada, aunque sienten alguna motivación por medio de la competencia y la persecución, ubicándose situándose en el nivel bajo; 2 escolares, que representan un 11,1%, intentan sentir alguna motivación por medio de la competencia y la persecución, pero presentan algunas dificultades al resolver problemas y no logran obtener los mejores resultados en las diferentes formas de trabajo ubicándose en el nivel medio y 14 escolares, que representan un 78 %, intentan y logran sentir motivación por medio de la competencia, la persecución, obtención de resultados en las diferentes formas de trabajo y al resolver problemas, colocándose en el nivel alto.

Respecto al indicador 2.2 referente a si el escolar encuentra en la realización de los ejercicios una forma de mostrar satisfacción 1 escolar, que representan un 1 %, no intentan en la realización de las acciones y operaciones realizadas en colectivo, colaborar y apoyar a sus compañeros, generando conflictos que afectan el cumplimiento de las normas establecidas o al trabajar de otras formas perdiendo la confianza en sí mismo colocándose en el nivel bajo; 2 escolares, que representan un 11,1 %, intentan, pero no logran del todo en la realización de las acciones y operaciones realizadas en colectivo, colaborar y apoyar a sus compañeros en alguna medida, generando algunos conflictos que afectan el cumplimiento de las normas

establecidas o al trabajar de otras formas perdiendo a veces la confianza en sí mismo, ubicándose en el nivel medio y 15 escolares, que representan un 83,3 %, intentan y logran en la realización de las acciones y operaciones realizadas en colectivo, colaborar y apoyar a sus compañeros cumpliendo las normas establecidas o al trabajar de otras formas ganando confianza en sí mismo situándose nivel alto.

En la triangulación de la información, se tuvo en cuenta la utilización los resultados la prueba pedagógica, en el diagnóstico y las etapas inicial, final en una comparación de los resultados de estas pruebas y la guía de observación. Se encuentra la evaluación integral de cada unidad de la muestra en los indicadores de la variable dependiente como resultado del pos test, en el Anexo 9; la comparación de los resultados por indicadores del pre-test y pos test después de aplicar la propuesta, en el Anexo 10; los gráficos de la comparación de los resultados de la prueba pedagógica en el Anexo 7, gráfico 1, 2, 3 y la observación en el Anexo 8; la comparación de los niveles en la constatación inicial y final en el Anexo 11 donde se aprecia una mejoría en el trabajo de los escolares respecto a esta capacidad y los avances de esta investigación en el Anexo 12, gráfico 4.

Estas circunstancias evidencian un cambio positivo en la capacidad fuerza rápida de ambas extremidades que se desarrolla en la muestra seleccionada, lo cual favorece la implicación de los escolares en la misma, desarrollando habilidades y formando su personalidad para convivir en sociedad, permitiendo así su crecimiento personal. Las transformaciones favorables producidas en la capacidad fuerza rápida de ambas extremidades demostraron la efectividad de las actividades aplicadas en la muestra seleccionada, evidenciando el incremento de la motivación y la adquisición de nuevos intereses que hacen visible el disfrute de la actividad, esto se corroboró a partir de los datos resultantes de la intervención en la práctica.

CONCLUSIONES.

La capacidad física condicional fuerza rápida se fundamenta teórica y metodológicamente en la concepción socio histórico cultural, en las exigencias y sugerencias que emite el Ministerio de Educación. En tal sentido han sido consideradas las complejidades, particularidades, que rigen el desarrollo de ellas, permitiéndole a la autora determinar regularidades para contribuir a elevar este componente dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje de la Educación Física.

El diagnóstico, así como los resultados derivados de los procesos investigativos, permitió constatar el estado actual del desarrollo de la capacidad fuerza rápida, donde se evidencia en los escolares falta de interés y motivación al trabajar. Estos resultados justifican la necesidad de la elaboración de juegos de capacidad de manera que influya en su formación integral.

Los juegos de capacidad fuerza rápida favorecen el desempeño de los escolares. Se asume una concepción que contribuye al aprendizaje significativo de los juegos promoviendo el desarrollo de los contenidos del área psicomotora, socio afectiva y cognitiva.

Las transformaciones producidas en la muestra seleccionada con la aplicación de los juegos de capacidad, fuerza rápida se hacen visibles en el disfrute de las actividades, corroborándose a partir de los datos resultantes de la intervención práctica.

RECOMENDACIONES.

Continuar en el estudio de la temática, particularmente a la arista referida a:

Socializar las actividades para potenciar la capacidad física condicional fuerza rápida considerando que por sus características pueden ser aplicadas en otros contextos teniendo en cuenta el diagnóstico de los escolares.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Acuña Escobar, C. E. (2001). *El proceso de solución de problemas*. Revista Virtual, Educación e Internet. Disponible en: <http://contexto-educativo.com.ar/2001/1/nota-07.htm>.
2. Aguilar M. (1979). *La asimilación del contenido de la enseñanza*. La Habana: Editorial de Libros para la Educación.
3. Alfaro Torres R. (2002). *Juegos cubanos*. La Habana: Edición Abril.
4. Álvarez Gómez M. (2000). *Educación a distancia. ¿Para qué y cómo?* Revista Virtual, Educación [sitio Internet]. Disponible en: <http://www.sld.cu/libros/distacia/indice.htm>
5. Battista E. (1983). *Fuerza y Flexibilidad Muscular*. Buenos Aires: Editorial Stadium.
6. Bermúdez Morris, Raquel. et al. (2004). *Aprendizaje Formativo y Crecimiento Personal*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
7. Bermúdez Serguera, R. et al. (1996). *Teoría y metodología del aprendizaje*. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
8. Biblioteca Popular de Clásicos Cubanos, N^o 2. (1960). *Aforismos de Luz y Caballero*. La Habana. Editorial Lex.
9. Cañal de León, P. (2000). *Las actividades de enseñanza. Un esquema de clasificación*. En Revista Investigación en la escuela. N. 40. Sevilla.
10. Suchodolski, Bogdan. (1994). *Teoría marxista de la Educación. CD – ROM: Maestría en Ciencias de la Educación. Módulo I. Materiales de Inicio de la Maestría. Fundamentos de la Investigación Educativa*. IPLAC.
11. Celso. Enrique (1948). *Resumen de historia de la educación física y los deportes*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
12. Colectivo de autores. (2001). *De la dirección nacional de Educación Física. Programas y orientaciones metodológicas de Educación física*. La Habana: Editorial Deporte.
13. Colectivo de autores. *Pedagogía*. La Habana: Editorial de Libros para la Educación.
14. Colectivo de autores. (2001). *Programa y Orientaciones Metodológicas de la Educación Física Enseñanza Primaria (Primer Ciclo)*. Dirección Nacional de la Educación Física. La Habana: Editorial Deportes.
15. Colectivo de autores. (1964). *Manual del instructor de ejercicios físicos para el deporte popular*. Berlín: Ediciones Deportivas.
16. Colectivo de autores. (1996). *Manual del profesor de Educación Física I*. Dpto. Nacional de Educación Física. INDER. (Manuscrito)
17. Colectivo de autores. (1989:75). *Temas sobre la actividad y la comunicación*. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

18. Chlemin, A. et al. (1979). *Gimnasia*. Moscú: Editorial Cultura física y Deportes.
19. Crahay, M. (2002). *Psicología de la educación*. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.
20. Davidov, V. V. (1987). *Formación de la actividad docente en los escolares*. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
21. Devís, J. y Peiró, C. (1992) (Eds.) *Nuevas perspectivas curriculares. En la Educación Física: La salud y los juegos modificados*. Barcelona: INDER.
22. Devís, J. (1996). *Educación física, deporte y currículum*. Madrid: Visor.
23. Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro*. Informe a la UNESCO de la Comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI. Santillana: Ediciones UNESCO
24. Delgado Criado, B. (1992: 171). *Tendencias pedagógicas contemporáneas*. En Introducción a la pedagogía. Barcanova: S. A. Barcelona.
25. *Diccionario de la Lengua Española*. (1970). Madrid: Decimonovena edición. Real Academia Española.
26. *Diccionario de Filosofía*. (1978) Moscú, (1984). La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
27. Documento en Soporte electrónico Enciclopedia Encarta (2001). *Resumen de Educación Física*. Granma: Editorial Pueblo y Educación.
28. Documento en Soporte electrónico. González, Maura (et alt). 2001. *Psicología para educadores*. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
29. Doval Naranjo, Francisco. (1996). *Determinación de la eficiencia de la dirección del proceso de enseñanza de aprendizaje en la clase de Educación Física en Conferencias y Talleres*. III Concurso Internacional de Clase. Departamento Nacional de Educación Física. INDER, La Habana: Editorial Deportes.
30. Dobler, E. Dobler, H. (1985). *Juegos Menores*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. Dobler, H.
31. Durkheim, Emil. (1979). *La educación, su naturaleza y su función*. Bogotá: Editorial Linotipo.
32. Estévez Culler Migdalia. et al. (2004). *La investigación Científica en la Actividad Física: su metodología*. La Habana: Editorial Deportes.
33. Fernández Arena, A. (1992: 227). *La didáctica contemporánea*. En Introducción a la pedagogía. Barcanova, S. A. Barcelona.
34. Fleitas Día Isabel (1983) *Métodos y procedimientos para la educación de las capacidades motrices*. Departamento de Gimnasia. Instituto Superior Comandante Manuel Fajardo. La Habana (Material mimeografiado)
35. Fleitas Díaz Isabel (2005). *Capacidades Físicas*. Capítulo VI. En Mención Aranguren Tanya (Compil.). *La Gimnasia y la Educación Rítmica*. La Habana: Editorial Deportes.

36. Fuentes González, H. C. (2000). *Didáctica de la Educación Superior*. Monografía. Escuela Superior Profesional Santa Fé de Bogotá. Editorial INPAHU.
37. Forteza de la Rosa, A. (1998). *Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo*. En tesis de, De la Rosa A., Ranzola Rivas, A. La Habana: Editorial Científico Técnica.
38. Gimeno Sacristán L. Et al (1993). *Comprender y transformar la enseñanza*. 2. Morata: Editorial Madrid.
39. Gómez, J. (1990). *La Educación Física en el Nivel Primario*. Buenos Aires. Argentina: Editorial Stadium.
40. González, Serra, D. (1998). *Teoría de la motivación y práctica profesional*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
41. González Rey, F. y Mitjans Martínez A. (1989). *La personalidad, su educación y desarrollo*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
42. González, C, Bequer, C. (1986). *Juegos de Movimientos*. La Habana: Editora José A. Huelga.
43. González, F. (1995). *Comunicación, Personalidad y Desarrollo*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
44. González Maura, Viviana et al. (1995). *Psicología para educadores*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
45. González Soca, Ana maría/ Reinoso Cápiro, Carmen. (2002). *Nociones de Sociología, Psicología y Pedagogía*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
46. Heider Stockloro, José. (1949). *Educación Física*. La Habana: Editorial P. Fernández y Cía.
47. ISP. "Enrique José Varona". *Tesis en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
48. Kruspskaia, N. K.(1959). *Obras Pedagógicas*. Moscú: Edición de la ACP de la RSSFR.
49. Kaplún M. (1995:55). *Los Materiales de autoaprendizaje. Marco para su elaboración*. Santiago, Chile: UNESCO.
50. Leontiev A. N., (1991). *Artículo de introducción sobre la labor creadora de LS Vigotsky*. t.1. Obras escogidas. Madrid: Visor.
51. Labarrere Reyes, Guillermina/ Valdivia Pairol, Gladys E. (1998). *Pedagogía*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
52. Labarrere, A. (1988). *Como enseñar a los alumnos de primaria a resolver problemas*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
53. Lau Apó, F. [et al]. (2001). *Programa director de las asignaturas priorizadas para la enseñanza primaria*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

54. Lenin, V. I.: Citado por: Cardentey Arias et al. (1992). Teoría marxista – leninista del conocimiento. *Lecciones de Filosofía marxista – leninista*. Tomo 2. Dirección de marxismo – leninismo. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
55. Martí, Pérez, J. (1991b). *La opinión nacional*. En José Martí. O.C T22 (p21) . La Habana: Editorial de Ciencias Sociales.
56. Marx, C. (1953) *El Capital*. Buenos Aires: Editorial Progreso.
57. Marx, Carlos. (1971). *El Papel del Trabajo en la transformación del Mono en Hombre*. T-II. Moscú: Editorial Progreso.
58. Marx, Engels y Lenin. (1975) *Tesis sobre Feuerbach*. Obras Escogidas, Moscú: Editorial Progreso.
59. Ministerio de Educación. (1954). *Cursos de estudio de Educación Física para las escuelas primarias y superiores*. Departamento de Educación. INDER. (Material Mimeografiado)
60. Ministerio de Educación. (1980). *La calidad de la clase de Educación Física*. Departamento de Educación. INDER (Material Mimeografiado)
61. Ministerio de Educación, Cuba. (1980). *IV Seminario Nacional para Dirigentes, Metodólogos, e inspectores del Ministerio de Educación, Tercera Parte*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
62. Ministerio de Educación, Cuba. (2004). *V Seminario Nacional para Educadores*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
63. Ministerio de Educación, Cuba. (2005 a). *Fundamentos de la investigación educativa II*. La Habana: Editorial. Pueblo y educación.
64. Ministerio de Educación, Cuba. (2005 b). *Maestría en Ciencias de la Educación. Módulo I. Primera parte*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
65. Ministerio de Educación, Cuba. (2005 c). *Maestría en Ciencias de la Educación. Módulo I. Segunda parte*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
66. Ministerio de Educación, Cuba. (2006 a). *Maestría en Ciencias de la Educación. Módulo II. Primera parte*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
67. Ministerio de Educación, Cuba. (2006 b). *Maestría en Ciencias de la Educación. Módulo II. Segunda parte*. Mención en Educación Primaria. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
68. Ministerio de Educación, Cuba. (2007 a). *Maestría en Ciencias de la Educación. Módulo II. Primera parte Mención en Educación Primaria*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
69. Ministerio de Educación, Cuba. (2007 b). *Maestría en Ciencias de la Educación. Módulo II. Primera parte*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
70. Ministerio de Educación, Cuba. (2001). *Programa de Educación Física de cuarto grado*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

71. Moreno Castañeda, María Julia. (2003). *Psicología de la Personalidad*. Selección de Lecturas. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
72. Parlebas, P. (1992). *Sociométrie réseaux et communication*. Paris: PUF.
73. Pérez Hernández, A. (2008). *Conjunto de Juegos para fortalecer el desarrollo de la resistencia a la fuerza de brazos en los estudiantes de décimo grado del IPVCP. Beremundo Paz*. Tesis en opción al Título académico de Master en Ciencias de la Educación. Santi Spiritus. (Manuscrito).
74. Pérez Martín, L et al. (2004). *La personalidad: su diagnóstico y su desarrollo*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
75. Pérez Rodríguez, G. et al. (2001). *Metodología de la investigación Educativa. Primera Parte*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
76. Pérez Lindo A. (1993). *Teoría y evaluación de la educación superior*. Argentina: REI-AIQUE.
77. Petrovsky A. V. (1982). *Psicología General*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
78. Petrovki, A." (1978: 470). *Psicología general*. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
79. Piaget J. (1975). *Seis estudios de psicología*. Barral. Buenos Aires: Editorial de Libros para la Educación.
80. Portuondo del Prado, F. (1973). *Estudios de Historia de Cuba*. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
81. Fernández Pacheco, R. et al. (1996). *La Comunicación, una herramienta imprescindible en el trabajo diario*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
82. Ferreiro, R. et al (1983). *Anatomía y Fisiología del desarrollo e Higiene escolar. T, 2*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
83. Rico Montero, P. (2002). *Técnicas para un aprendizaje desarrollador en el escolar primario*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
84. Rico Montero, P. (2003). *La zona de desarrollo próximo: Procedimientos y tareas de aprendizaje*. La Habana: Editorial Política.
85. Rico Montero, P. (2006). *Proceso de enseñanza- aprendizaje desarrollador en la escuela primaria: Teoría y práctica*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
86. Rico Montero, P. (2008). *Exigencias del modelo de la escuela primaria para la dirección por el maestro de los procesos de educación, enseñanza- aprendizaje*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
87. Rodríguez Álvarez, A. (1989). *Juegos tradicionales*. Santa Cruz de Tenerife., Canaria, Editorial Centro de Cultura Popular.
88. Rodríguez López, A. (2006). *El proceso de enseñanza aprendizaje en educación física*. La Habana: Editorial Científico Técnica.

89. Rodríguez López, A. (2004). *La educación física más educación que física*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
90. Rodríguez López, A. (2006). *El proceso de enseñanza aprendizaje en educación física*. La Habana: Editorial Científico Técnica.
91. Ruiz Aguilera, A. (1988). *Metodología de la Educación Física. T1y2*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
92. Rubinstein S. L. (1981). *Principios de la Psicología general*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
93. Rudik P. A. (1973). *Psicología de la Educación Física y el Deporte*. Cuba. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
94. Sánchez Bañuelos, F. (1984). *Bases para una Didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Madrid. España: Editorial Gymnos.
95. Sánchez Rueda Margarita. Et al. (1967). *Los Cien Juegos del Plan Calle*. La Habana: Imprenta INDER.
96. Santos Moreno A. (2000). *Evaluación eficaz del aprendizaje*. En Vía Internet: Una perspectiva constructivista. Congreso Informática 2000 [trabajo en CD-ROM]. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
97. Savin, N.V. (1979). *Pedagogía*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
98. Sainz de Robles, F.C. (1978). *Diccionario Español de Sinónimos y Antónimos*. La Habana: Editorial Científico – Técnica.
99. Shorojova E. V. et al. (1980). *Fundamentación social del desarrollo de las capacidades Problemas teóricos de la psicología de la personalidad*. La Habana: Editorial Orbe.
100. Silvestre Oramas, Margarita. et al. (2000). *Materiales de Maestría y Doctorado*. Instituto Central de Ciencias Pedagógicas de la República de Cuba. Soporte digital. Tesis y Resoluciones, (1989). Política Educativa. Segundo Congreso del Partido. La Habana: Editado por el Departamento de Orientación Revolucionaria del PCC.
101. Valdés Andrés, Yolanda. (1999). *Una Propuesta de Juegos para la Transmisión de Conocimientos Teóricos sobre el Olimpismo en la Educación Física*. En Tesis para la Obtención del Título de Master en Didáctica de la Educación Física. La Habana.
102. Valdés Casa, Hiram. et al. (1987). *Introducción a la investigación Científica aplicada a la Educación Física y el Deporte*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
103. Venger, A. Leonid. (1976). *Temas de Psicología Preescolar*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
104. Vigotsky, L. (1982). *Pensamiento y lenguaje*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

105. Wallón, H. (1988). *La psicología Genética. En selección de Lecturas de Psicología de las edades.* Universidad. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
106. Watson Brown, H. (2008). *Teoría y Práctica de los Juegos.* La Habana: Editorial Deportes.
107. Zilberstein, J. (2000) *“Aprendizaje, enseñanza y desarrollo”.* México: Ediciones CEIDE.

Anexo 1

Guía para el análisis de documentos.

Objetivo: Verificar las orientaciones metodológicas para el trabajo con la capacidad fuerza rápida.

Principales aspectos a tener en cuenta en el análisis de los documentos:

Documentos a estudiar:

- ✓ Exigencia del modelo de la escuela primaria para los profesores.
- ✓ Programa de cuarto grado de Educación Física.
- ✓ Orientaciones metodológicas de cuarto grado de Educación Física.

Aspectos a tener en cuenta:

- Sistemática para el trabajo de la capacidad.
- Tratamiento metodológico para el desarrollo de la capacidad fuerza rápida

Anexo 2

Guía para el análisis del producto de la actividad del profesor.

Objetivo: Comprobar la calidad de la planificación y tratamiento metodológico al desarrollo de la fuerza rápida en la planificación general del proceso de Educación Física en correspondencia con el Programa y las Orientaciones Metodológicas de cuarto grado.

Documento para el análisis.

- ✓ Sistema de clases.
- ✓ Esquema de dosificación de clases.

Aspectos para el análisis

- ✓ Planificación y dosificación del trabajo con la fuerza rápida.
- ✓ Tratamiento metodológico en el trabajo con la fuerza rápida.

Anexo 3

Guía de observación a los escolares durante la clase de Educación Física.

Objetivos: Obtener información del comportamiento de los escolares, constatar y valorar las transformaciones de la misma una vez aplicados los juegos de capacidad para potenciar la capacidad fuerza rápida.

Cantidad de observadores: 1.

Tiempo total y frecuencia de las observaciones: 7 meses, con 3 frecuencias semanales.

Tipo de observación: De campo, estructurada y participante.

Esfuerzo de los escolares, en colaboración con sus compañeros para lograr altos resultados.

_____ Lo logra _____ no lo intenta. _____ lo intenta y no lo logra del todo.

Ayuda solidaria para participar con entusiasmo y de forma constante al realizar los ejercicios.

_____ Lo logra _____ no lo intenta. _____ lo intenta y no lo logra del todo.

Atención que prestan a la clase.

_____ Lo logra _____ no lo intenta. _____ lo intenta y no lo logra del todo.

Motivación por la actividad.

_____ Lo logra _____ no lo intenta. _____ lo intenta y no lo logra del todo.

Interés por la actividad.

_____ Lo logra _____ no lo intenta. _____ lo intenta y no lo logra del todo.

Logra un clima de confianza y aceptación.

_____ Lo logra _____ no lo intenta. _____ lo intenta y no lo logra del todo.

En la observación se utilizará un registro por frecuencia, donde los indicadores a observar registrarán la cantidad de veces que aparecen en las condiciones de observación a partir de lo cual se obtiene la suma total y su correspondiente porcentaje. Se realizará primero por cada unidad de la muestra y luego de manera integral, para la triangulación de información, quedando una categoría evaluativa de la siguiente forma:

No lo intenta – nivel bajo.

Lo intenta y no lo logra del todo – nivel medio.

Lo logra – nivel alto.

Anexo 4

Protocolo de pruebas.

Prueba pedagógica de entrada y salida.

Objetivo: Medir la resistencia a la fuerza de las extremidades superiores de los estudiantes

Nombre: Planchas.

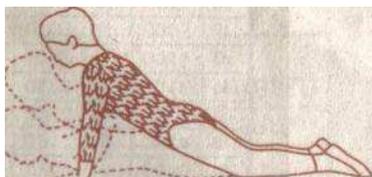
Pretensión de la medida: Realizar el mayor número de repeticiones hasta la aparición del cansancio.

Ámbito de validez: Desde el 3er grado hasta el 2do año de la universidad.

Instrucciones:

PLANCHAS.

1. En una superficie plana, lisa y limpia. Para ambos sexos.
2. El participante se tenderá en el suelo acostado de frente (boca abajo). Brazos flexionados, manos apoyadas al nivel de las axilas, los dedos hacia el frente, la cabeza en línea recta con el tronco, vista siempre al suelo, para el masculino con apoyo en la punta de los pies y para el femenino con apoyo en las rodillas.
3. Se cuidará que en cada extensión de brazos el cuerpo se mantenga en forma recta; se controlarán todas las repeticiones hasta que se altere la correcta ejecución del movimiento.



SALTO DE LONGITUD SIN CARRERA DE IMPULSO.

1. En una superficie plana de 3 metros de largo como mínimo y uno de ancho, no resbaladiza marcada en centímetros.
2. El sujeto se parará de tal forma que la punta de los pies queden detrás de la línea de despegue. En el momento en que se encuentre preparado, saltará hacia delante buscando la máxima distancia; para ello realizará un balanceo de brazos hacia atrás y simultáneamente con el movimiento de los mismos hacia delante, despegará con ambas piernas al mismo tiempo; la distancia se mide en centímetros y se tomará el mejor de los dos intentos.
3. Esta prueba es para ambos sexos.



Anexo 5.

Metodología de pruebas:

La Eficiencia Física o Rendimiento Motor, como también se conoce, constituye la excepción del desarrollo de las capacidades físicas alcanzadas por el escolar como consecuencia del fenómeno educativo y formativo en la aplicación de los planes y programas que en materia de Cultura Física, Deportes y Recreación, lleva a efecto el INDER en su tarea de masificar, la actividad física sistemática en nuestro país.

Partiendo de esta concepción, la Dirección de Educación y Cultura Física del INDER, edita un plegable con las indicaciones técnicas metodológicas fundamentales sobre la aplicación de la batería de pruebas que se les aplicarán a los estudiantes de primer grado hasta segundo año de universidad. Para la realización de la prueba pedagógica de esta investigación se tendrá en cuenta la misma metodología que se utiliza en las pruebas de eficiencia física en el sentido de determinar la media y los niveles de cada estudiante.

Indicaciones generales: Se tratará en todos los casos de realizar la prueba en ropa deportiva con zapatos tenis, para poder obtener el máximo de confiabilidad en las mismas. Las pruebas se aplicarán en una sola sesión de trabajo y en el orden de su realización será plancha y luego salto de longitud.

Para los efectos de otorgar la calificación de la prueba realizada después de realizar la prueba, se tendrá en cuenta si hubo o no mejoría de forma individual, teniendo en cuenta la media del grupo de la prueba determinada en las pruebas iniciales realizadas.

- ✓ Al inicio del curso el profesor de educación física aplicará a todos sus grupos la batería completa de pruebas de eficiencia física instrumentada para este curso escolar.
- ✓ El profesor determinará la media para cada prueba por edad y sexo.
- ✓ Durante las diferentes etapas el profesor deberá dar seguimiento a los resultados de cada prueba.

Para ello creará subgrupos en cada grupo clase u otra variante que le permita evaluar de forma sistemática a sus escolares.

Subgrupo A – Los escolares cuyos resultados están por encima de la media para su edad y el sexo.

Subgrupo B – Los escolares que cumplen la media de la edad y el sexo

Subgrupo C – Los escolares cuyos resultados están por debajo de la media para su edad y sexo.

Al determinar la media se adapta a los rangos de puntuación se cumpliendo con los parámetros establecidos en estas indicaciones.

10 puntos - Los alumnos que estén por encima de la media para su edad y sexo.

9.9 – 8.0 ptos. - Los alumnos que cumplan con la media para su edad y sexo y mantienen o empeoran sus resultados.

7.9 – 6.0 ptos. – Los alumnos que están por debajo de la media para su edad y sexo. mantienen o empeoran sus resultados.

Para determinar la nota final de la pruebas. Para la obtención de los niveles se establece la equivalencia siguiente:

10 puntos _____ I Nivel.

9.9 – 8.0 _____ II Nivel.

7.9 – 6.0 _____ III Nivel.

Para la triangulación de información, quedará como categoría evaluativa de la siguiente forma:

I Nivel - Nivel alto.

II Nivel - Nivel medio.

III Nivel - Nivel bajo

Anexo 6

Escala valorativa que miden los niveles de los indicadores establecidos para la variable dependiente en torno al desarrollo de la capacidad física condicional fuerza rápida, desde la clase de Educación Física.

Dimensión 1. Nivel de desarrollo de la fuerza rápida.

Indicador 1.1: Calidad de la ejecución de las acciones y operaciones.

Nivel bajo (1): No intentan realizar los ejercicios correctamente, presentando problemas en la magnitud y el rendimiento de trabajo, necesitando de ayuda constantemente.

Nivel medio (2): Intenta, pero no logra del todo realizar los ejercicios de forma correcta, presentando algunas dificultades en la magnitud y el rendimiento de trabajo, necesitando de alguna ayuda.

Nivel alto (3): Intenta y logra sin complicaciones realizar los ejercicios, sin presentar problemas en la magnitud y el rendimiento de trabajo, ni necesidad de ayuda.

Indicador 1.2: Dominio de las destrezas del ejercicio.

Nivel bajo (1): No intentan esforzarse, presentando dificultades al realizar las destrezas propias del ejercicio, afectando sus resultados.

Nivel medio (2): Intenta, realizar las destrezas propias del ejercicio, pero no lo logra del todo, presentando algunas dificultades que afectan en cierta medida los resultados.

Nivel alto (3): Intenta y logra sin complicaciones realizar las destrezas propias del ejercicio, favoreciendo en gran medida los resultados.

Dimensión 2. Afectivo-Motivacional.

Indicador 2.1 Tiene un propósito que lo lleva a realizar los ejercicios.

Nivel bajo (1): No intentan resolver los problemas que se presentan en el contexto del juego, no prestando el interés y la atención adecuada, aunque sienten alguna motivación por medio de la competencia y la persecución.

Nivel medio (2): Intentan sentir alguna motivación por medio de la competencia y la persecución, pero presentan algunas dificultades al resolver problemas y no logran obtener los mejores resultados en las diferentes formas de trabajo.

Nivel alto (3): Intentan y logran sentir motivación por medio de la competencia, la persecución, obtención de resultados en las diferentes formas de trabajo y al resolver problemas.

Indicador 2.2 Encuentra en la realización de los ejercicios una forma de mostrar satisfacción.

Nivel bajo (1): No intentan en la realización de las acciones y operaciones realizadas en colectivo, colaborar y apoyar a sus compañeros, generando conflictos que afectan el cumplimiento de las normas establecidas o al trabajar de otras formas perdiendo la confianza en sí mismo.

Nivel medio (2): Intentan, pero no logran del todo en la realización de las acciones y operaciones realizadas en colectivo, colaborar y apoyar a sus compañeros en alguna medida, generando algunos conflictos que afectan el cumplimiento de las normas establecidas o al trabajar de otras formas perdiendo a veces la confianza en sí mismo.

Nivel alto (3): Intentan y logran en la realización de las acciones y operaciones realizadas en colectivo, colaborar y apoyar a sus compañeros cumpliendo las normas establecidas o al trabajar de otras formas ganando confianza en sí mismo.

Anexo 7. Comparación de los niveles en la prueba pedagógica inicial y final.

Grafico 1. Planchas.

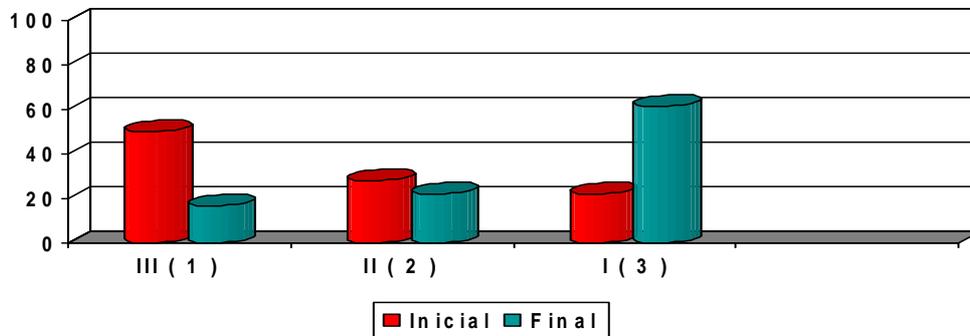
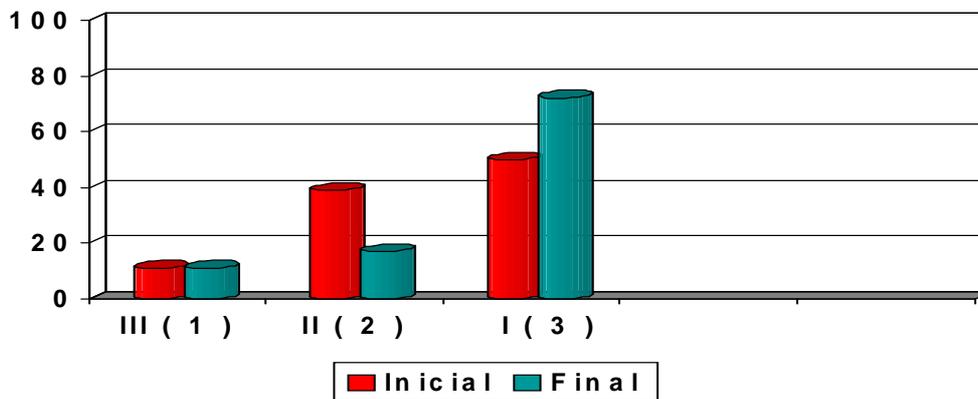
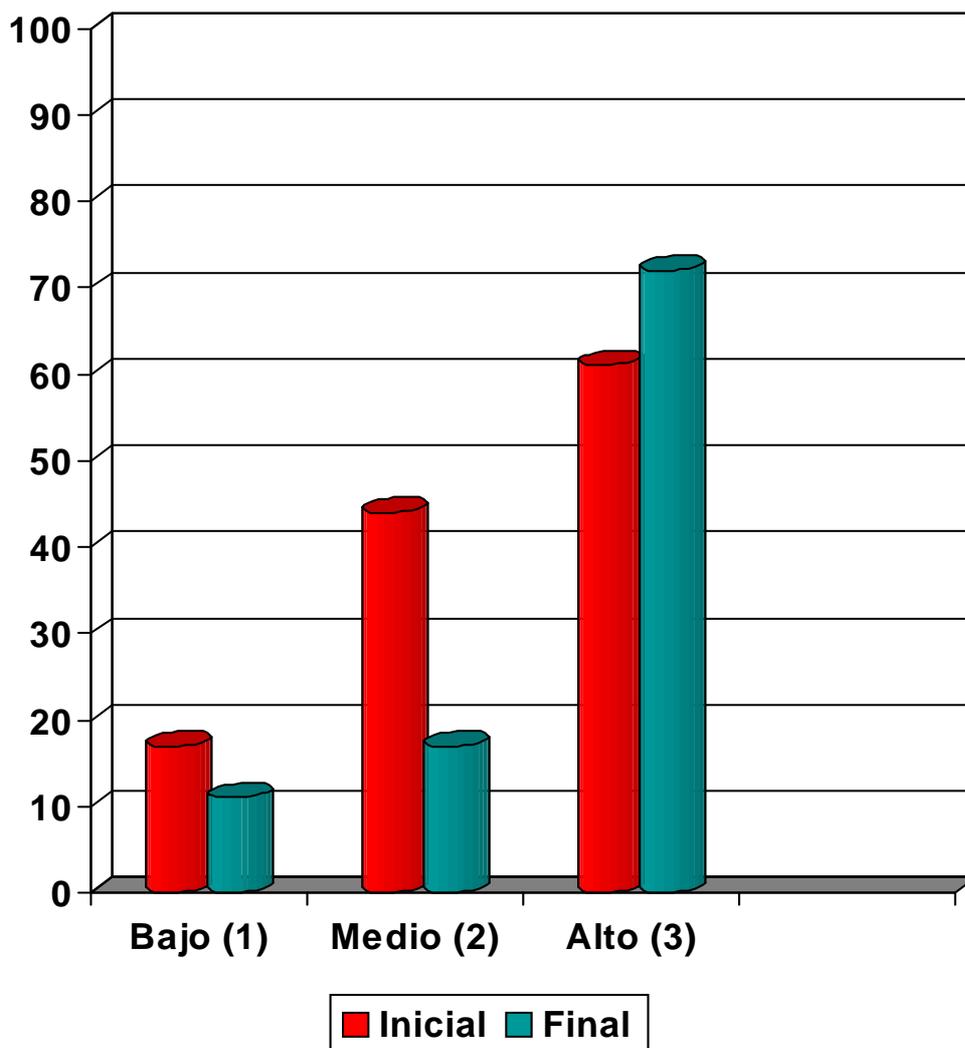


Grafico 2. Salto de Longitud



Anexo 8. Comparación del inicio y final en la observación.

Grafico 3.



Anexo 9. Evaluación integral de cada unidad de la muestra en cada uno de los indicadores de la variable dependiente como resultado del pre-test y pos test.

| | PRES TEST | | | | | POS TEST | | | | |
|-----------|-----------|-----|-----|-----|----------------------|----------|-----|-----|-----|----------------------|
| Escolares | 1.1 | 1.2 | 2.1 | 2.2 | Evaluación Integral. | 1.1 | 1.2 | 2.1 | 2.2 | Evaluación Integral. |
| 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 5 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 6 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 7 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 8 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 9 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 10 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 11 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 12 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 13 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| 14 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 15 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 16 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 17 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 |
| 18 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 |

Niveles: alto (3), medio (2), bajo (1).

Anexo 10. Comparación de los resultados por indicadores del pre-test y pos test después de aplicar la propuesta.

| D i m e n s i o n e s | E | Pre-test | | | | | | Post-test | | | | | |
|---|-----|----------|------|-------|------|------|------|-----------|------|-------|------|------|------|
| | | Bajo | | Medio | | Alto | | Bajo | | Medio | | Alto | |
| | | N | | | | | | N | | | | | |
| I | C | % | C | % | C | % | C | % | C | % | C | % | |
| 1 | 1.1 | 2 | 11,1 | 15 | 83,3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 | 39 | 10 | 56 |
| | 1.2 | 3 | 17 | 14 | 78 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 33,3 | 11 | 61,1 |
| 2 | 2.1 | 4 | 22,2 | 12 | 67 | 2 | 11,1 | 2 | 11,1 | 2 | 11,1 | 14 | 78 |
| | 2.2 | 2 | 11,1 | 13 | 72,2 | 3 | 17 | 1 | 1 | 2 | 11,1 | 15 | 83,3 |

Niveles: alto (3), medio (2), bajo (1).

N: Niveles:

C: cantidad de escolares.

I: Indicadores.

Anexo 11. Comparación de los resultados por niveles del pre-test y el post-test.

| Etapa | Cantidad de alumnos | Nivel bajo (1) | % | Nivel medio (2) | % | Nivel alto (3) | % |
|-----------|---------------------|----------------|----|-----------------|----|----------------|----|
| Pre-test | 18 | 3 | 17 | 14 | 78 | 1 | 1 |
| Post-test | 18 | 1 | 1 | 5 | 28 | 12 | 67 |

Anexo 12. Evaluación integral de la variable dependiente antes y después de aplicar la propuesta.

Gráfico 4.

