



Junio 2019 - ISSN: 1989-4155

## **LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA A PARTIR DE UN MODELO PARA PRIMER CICLO DE ENSEÑANZA PRIMARIA (TERCER GRADO)**

### **THE CLASS OF PHYSICAL EDUCATION FROM A MODEL FOR THE FIRST CYCLE OF PRIMARY EDUCATION (THIRD DEGREE)**

**Autor: MSc. María Milagros Alfonso Duran<sup>1</sup>**

Institución a la que pertenece: INDER

Categoría docente: Asistente

**MSc. Eddy Emigdio Rivera Solano<sup>2</sup>**

Institución a la que pertenece: Centro Universitario Municipal Bahía Honda

Categoría docente: Asistente

Correo electrónico: emigdiors@uart.edu.cu

**Prof. Denys Yasser Cuesta Alfonso.<sup>3</sup>**

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

María Milagros Alfonso Duran, Eddy Emigdio Rivera Solano y Denys Yasser Cuesta Alfonso (2019): "La clase de educación física a partir de un modelo para primer ciclo de enseñanza primaria (tercer grado)", Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (junio 2019). En línea:

<https://www.eumed.net/rev/atlanter/2019/06/educacion-fisica-primaria.html>

#### **Resumen**

El presente trabajo significa una referencia para los estudiantes del tercer año de la Carrera Cultura Física para la asignatura teoría y Metodología de la Educación Física y para los estudiantes del técnico medios de dicha carrera, en la planificación de la clase de Educación Física a partir de su fundamentación teórica y el gráfico de distribución de los contenidos. En

---

<sup>1</sup> María Milagros Alfonso Duran, Licenciada en Educación, Especialidad Educación Física, Master en Actividades Físicas Comunitarias, categoría docente de Asistente. Se desempeña como Subdirectora de deportes

<sup>2</sup> Eddy Emigdio Rivera Solano, Licenciado en Cultura Física, Especialidad Atletismo, Master en Actividades Físicas Comunitarias, Categoría docente de Asistente. Se desempeña Como profesor en el centro Universitario Bahía Honda, Artemisa.

<sup>3</sup> Denys Yasser Cuesta Alfonso, Técnico Medio en Cultura Física, Profesor de educación Física

el trabajo se han tenido en cuenta los métodos teórico análisis y síntesis, histórico lógicos e inductivo deductivo además los empírico la observación, encuesta y entrevista.

#### Abstract

The present work means a reference for the students of the third year of the Physical Culture Course for the subject theory and Methodology of the Physical Education and for the students of the technical means of this career, in the planning of the Physical Education class from its theoretical foundation and the graphic distribution of the contents. The theoretical methods of analysis and synthesis, logical historical and inductive deductive have been taken into account in the work, as well as the empirical observation, survey and interview.

#### Objetivo

Caracterizar un modelo de la clase de Educación Física que permita la comprensión y desarrollo de sus partes para estudiantes de la Carrera Licenciatura y técnico medios en Cultura Física.

#### Introducción

El niño que inicia el tercer grado tiene aproximadamente 8 años. Ya ha cursado dos grados del primer ciclo y el preescolar, lo que significa que tiene aún más "experiencia" de la actividad y de las relaciones en instituciones escolares.

El tercer grado marca un momento importante para el primer ciclo, ya que si bien los dos primeros grados están muy unidos por el tipo de objetivos que se plantea y las tareas que desarrolla, el tercero y cuarto grado lo están entre sí, por responder a un nivel más alto de exigencia a partir de lo logrado en los anteriores y como base para iniciar el segundo ciclo de la educación primaria.

En cuanto a su desarrollo físico general se observan modificaciones sustanciales en todos los órganos y tejidos del cuerpo, se forman todas las curvaturas vertebrales: La cervical, pectorales y de la cintura.

La osificación del esqueleto aun no es completa debido a lo cual poseen gran flexibilidad y movilidad.

Aumenta la circunferencia de caja torácica se fortalecen los ligamentos y los músculos. La actividad cardiovascular se hace relativamente estable, ya que el musculo cardiaco crece intensamente y está bien abastecido de sangre, el pulso sigue siendo acelerado por lo que las pulsaciones oscilan entre 84 y 90 pulsaciones por minuto. Las proporciones de cuerpo en estos escolares son más armónicas con respecto a la relación entre la longitud de brazos, piernas y tronco. Este desarrollo físico permite al niño mayor resistencia, agilidad y rapidez. En el presente grado al igual que en los anteriores, se debe promover la buena postura del cuerpo,

satisfacer la necesidad de movimiento de los niños, encaminándolos a ejercicios físicos correspondientes a sus edades. Aunque el niño de tercer grado le es posible controlar con mayor voluntariedad su conducta, permanecer sentados y atentos durante períodos más prolongados, el maestro debe tener en cuenta que aún es un niño pequeño, que necesita moverse, jugar, realizar actividades de interesantes, así como disponer, al cambiar de una actividad a otra, de unos minutos para levantarse, moverse, realizar ejercicios físicos sencillos, recuperarse, y así poder continuar la actividad docente, porque también se agota tanto física como mentalmente, lo que puede afectar su rendimiento en las clases. Es importante destacar que, como en estas edades la osificación de los huesecillos de la mano aún no ha concluido, debe cuidarse la extensión de los materiales que el niño ha de escribir. También favorece el desarrollo de la mano las actividades de dibujo, trabajo manual y ejercicios físicos. Hasta ahora el niño ha respondido sobre todo de forma reproductiva, es preciso guiarlo para que vaya logrando sencillas generalizaciones. Investigaciones realizadas en nuestro país, han mostrado que en las condiciones actuales los niños de tercer grado, aunque no únicamente ellos, al solucionar problemas, no realizan un análisis adecuado de la situación presentada, Se ha visto que una vez planteada la tarea, ellos comienzan a ejecutarla sin haberse detenido lo suficiente a esclarecer las condiciones y los medios de realización. Con una enseñanza apropiada que tome en cuenta no solo la solución del problema, sino también la orientación hacia el propio proceso de solución, se va eliminando esta "tendencia a la ejecución".

Se debe atender a la correcta y sistemática realización de las clases de Educación Física y al aprovechamiento del tiempo destinado a otras actividades para incluir en ellas juegos, sobre todo de movimiento, que han sido preferidos por los alumnos. Estos juegos implican, además, que los participantes deban responder a las diferentes reglas que posibilite que estos se desarrollen correctamente (juegos tradicionales) lo cual se expresa en el cumplimiento de estas reglas y en la adopción de responsabilidades que el juego existe; esta actividad propiciará el desarrollo de todos los aspectos de la personalidad (intelectual, volitivo, afectivo-motivacional).

Finalmente es importante recordar que en cada una de las actividades se han de manifestar las diferencias individuales entre los alumnos. Esto es lógico y natural en un grupo de alumnos de tercer grado; el maestro encontrará que se distinguen unos de otros, no solo por la forma de asimilación de los conocimientos, posibilidad de concentrar la atención, riqueza de su vocabulario, sino también por la forma de relacionarse, expresar sus sentimientos, gustos e inclinaciones.

### **Características del grupo**

El grupo pertenece al Seminternado Abel Santamaría Cuadrado del municipio Bahía Honda está integrado por un total de 20 alumnos de ellos 12 son del sexo masculino y 8 del sexo femenino, dos son hijos de padres divorciados, predomina la raza negra, catorce de ellos practican deporte y seis integran la composición gimnástica de la escuela y la estatura promedio es de 137 cm







Unidad: Gimnasia Básica y Juegos

Semana#3 Clase#9 Grado: 3ro

Ciclo: Primero

Sexo: Mixto

Cantidad de alumnos: 20

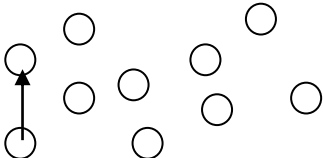
Materiales: 20banderitas, 20 pelotas pequeñas, 4 sonajeros.



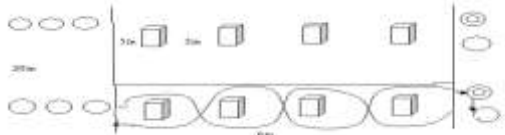

Tipo de clase: Consolidación.

Objetivo Instructivo: Lanzar pelotas pequeñas con una mano hacia arriba combinándolas con palmadas una distancia de 2 metros.

Objetivo Desarrollador: Correr rápido en línea recta una distancia de 30metros para el mejoramiento de la rapidez de traslación.

Objetivo Educativo: Manifiestar la honestidad a través de los juegos

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		OBSERVACIONES	
		T	R	ORGANIZATIVAS	METODOLÓGICAS
INICIAL	<b>Formación, presentación.</b> <b>Pase de lista</b> <b>Toma pulso</b> <b>Información de los objetivos</b> <b>Calentamiento general</b> Ejercicios de movilidad articular (cuello, brazos, tronco y piernas) a través de un paseo imaginario. ¿Cómo toma el agua el pollo? ¿Cómo se saque el pico? ¿Cómo abre y cierra sus alas? ¿Cómo pueden pasar el río? ¿Cómo se recogen los mangos del piso? ¿Cómo la batidora bate los mangos? ¿Cómo trota el caballo? ¿Cómo corre el perro? ¿Cómo salta el canguro? <b>Calentamiento específico</b> Juego el tocado  Desarrollo los 3 alumnos seleccionados corren tratando de tocar a un compañero el que es tocado hace la función de perseguidor  Toma de pulso	1		frontal dispersos	Verbal
		30s			Elaboración Conjunta.
		1			
		5		frontal dispersos	Repetición Variable
			4 a6		
		2	3	Frontal dispersos	Juego Los alumnos que sean tocados son los ganadores.
		30s			

PARTE S	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		OBSERVACIONES	
		T	R	ORGANIZATIVAS	METODOLÓGICAS
P R I N C I P A L	<b>Gimnasia Básica</b> Carrera rápida en línea recta 30 metros 	8	4	Ondas	Repetición estándar
	Lanzamientos hacia arriba combinándolos con palmadas 	6	3	Frontal dispersos	Repetición variable
	<b>Juegos</b> <b>Nombre: Corre y suena.</b>  <p>Desarrollo: A la señal del profesor, el primer alumno de cada hilera sale corriendo, cuando llega a los obstáculos los bordea y corre hacia el círculo que tiene el sonajero, el que debe cambiar hacia el otro círculo haciéndolo sonar para después regresar de igual forma y darle salida al siguiente compañero e ir a colocarse al final de su hilera.</p>	6	3	Frontal en 4 hileras	<b>Juego</b> . Gana el equipo que primero termine y realice correctamente la actividad
	<b>Nombre: Pelota por el aire.</b>  <p>Desarrollo: Desarrollo: A la señal del maestro, el primer niño de cada equipo se desplazará al frente lanzando la pelota hacia arriba con una o dos manos y atrapándola. Al llegar a la banderita que esta ubicada a 20m de la vuelta y realiza la misma actividad de regreso, entregará la pelota al primer niño y correrá a colocarse al final de esta. El que recibe la pelota realiza la misma acción.</p>	9	3	Frontal en 4 hileras	<b>Juego</b> Si se cae la pelota debe recogerse y continuar el ejercicio desde el mismo lugar donde se cayó. Los niños deben permanecer detrás de la línea hasta que les entreguen la pelota.
	Toma de pulso	1			



PARTE S	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		OBSERVACIONES	
		T	R	ORGANIZATIVAS	METODOLÓGICAS
F I N A L	<p>Recuperación juego la sortija</p> <p>Organización los alumnos formados en un círculo relajando brazos y piernas, el profesor selecciona un alumno para el centro del círculo el cual tiene una sortija dentro de sus manos que están unidas.</p> <p>Desarrollo: el alumno que está en el centro del círculo pasa por cada uno de los integrantes del círculo que tiene las dos manos unidas y colocara la sortija a uno de sus compañeros y les pregunta. ¿Quién tiene la sortija? Este selecciona uno de ellos, si responde correctamente pasa al centro, de no adivinar el profesor le realizara una pregunta de una asignatura</p> <p><b>Toma de pulso</b></p> <p><b>Análisis de la clase</b></p> <p>Sentados en un círculo. El profesor realizara varias preguntas</p> <p>¿Qué tratamos en la clase de hoy, les gustó?</p> <p>¿Qué importancia tienen para ustedes los lanzamientos?</p> <p>¿Cuáles son los deportes que realizan los lanzamientos?</p> <p>¿Qué valor manifestaron a través de los juegos?</p> <p>Recogida del área.</p> <p>Despedida</p> <p>Lema.</p>	2		Frontal en círculo	<p><b>Juego</b></p> <p>Regla:</p> <p>Pasa al centro el alumno que adivine quien tiene la sortija.</p>
		30s			Elaboración Conjunta
		2		Frontal en círculo	
		30s			

## **Fundamentación teórica de la clase**

La clase planificada es para estudiantes del tercer grado, del primer ciclo de la enseñanza primaria con los contenidos correspondientes al segundo periodo de las unidades: Gimnasia Básica y Juegos.

Se tomó la clase # 9, semana #3, con una matrícula de 20 alumnos del sexo mixto.

Para su planificación se tuvo en cuenta el tiempo de duración de la misma es de 45, minutos para la parte inicial 10 minutos, parte principal 30 minutos y la final de 5 minutos.

Función didáctica de la clase: consolidación.

La formulación de los objetivos está planteada teniendo en cuenta los requisitos para su formulación: Son claros, medibles, precisos y exactos.

Están en función del aprendizaje de los alumnos.

Están dirigidos hacia la meta que el alumno debe lograr en la clase.

Tienen una sola intención pedagógica.

## **Parte inicial**

La función de la misma es acondicionar al organismo para la parte principal de la clase.

Posee una duración de 10 minutos distribuidos de la siguiente forma: 2 minutos con 30 segundos para la formación, presentación, pase de lista, toma de pulso e información de los objetivos.

Para introducir los objetivos en la clase el profesor enseñara pelotas pequeñas y les preguntara que se puede hacer con ellas, además abordara la importancia que tiene trasladarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.

**Objetivo Instructivo:** Lanzar pelotas pequeñas con una mano hacia arriba combinándolas con palmadas una distancia de 4 metros.

**Objetivo Desarrollador:** Correr rápido en línea recta una distancia de 30 metros para el mejoramiento de la rapidez de traslación.

**Objetivo Educativo:** Manifestar la honestidad a través de los juegos.

Con esta introducción se está utilizando el método de elaboración conjunta ya que este contenido se ha impartido en clases anteriores. Se explicara la importancia del calentamiento y la necesidad de realizar las repeticiones indicadas.

Para continuar se realiza el calentamiento general con una duración de cinco minutos, ejecutando ejercicios de movilidad articular, comenzando por el (cuello, hombros, brazos, tronco y piernas) donde el profesor les dice que van a realizar un paseo imaginario por el

campo, donde van a observar diferentes láminas. Todos los alumnos dispersos por el área caminando el profesor presenta la lámina que tiene un pollo y realiza la siguiente pregunta El método a emplear es Elaboración conjunta ya que el profesor a través de las preguntas va llevando a los alumnos al criterio aceptado.

¿Cómo toma el agua el pollo?

¿Cómo se saque el pico?

¿Cómo abre y cierra sus alas?

Se le muestra la lámina de un río y les pregunta

¿Cómo pueden pasar el río que está profundo?

El profesor le dice miren como hay matas con mangos y los mangos están en el piso

¿Cómo se recogen los mangos del piso?

¿Cómo la batidora bate los mangos?

¿Cómo trota el caballo?

¿Cómo corre el perro?

¿Cómo salta el canguro?

El profesor utilizará láminas con pollo, río, mangos, batidora, caballo, perro y canguro.

En el calentamiento específico, con una duración de dos minutos. Se realizará mediante: el juego

### **El tocado**

Organización todos los alumnos dispersos en el área el profesor selecciona 3 alumnos que realizarán la función de perseguidores

Desarrollo los 3 alumnos seleccionados corren tratando de tocar a un compañero el que es tocado hace la función de perseguidor

Se realizará la segunda toma de pulso esta permite conocer si se elevaron las pulsaciones del estado con respecto al estado inicial.

### **Parte principal**

Posee una duración de treinta minutos. Su tarea fundamental es darle cumplimiento a los objetivos de la clase a través de: Gimnasia Básica y los Juegos

### **Gimnasia Básica:**

#### **Carreras de corta distancia**

Los primeros alumnos de cada hilera salen corriendo hasta una distancia de 30 metros al rebasar la mitad de la distancia, 15 metros el profesor da salida a la otra fila siguiente y así sucesivamente los alumnos al llegar a los 30 metros regresan por fuera caminando y se incorporan para realizar de nuevo la actividad se realizarán 4 repeticiones de la actividad el

profesor se ubica a la mitad de la distancia para visualizar todo el grupo. Este procedimiento es en Onda. **El método a emplear es de repetición estándar ya que no hay variación en la distancia ni en la intensidad.** Facilita repetición de los ejercicios sin variaciones de su estructura. Con esta actividad se le da cumplimiento al objetivo desarrollador o de capacidad física

### **Lanzamientos y atrapes**

Los alumnos dispersos en el área todos con 1 pelota pequeña en la mano a la voz del profesor lanzaran la pelota hacia arriba con 1 mano y atraparan con dos, esto lo realizaran en el lugar 3 repeticiones después a la voz del profesor de realizar una operación matemática por ejemplo 8 menos 6 un alumno seleccionado da la respuesta que es 2 y se indica realizar el número de palmadas antes de atrapar, después realiza otra operación matemática 10 menos 7, un alumno seleccionado da la respuesta que es 3, el profesor indica que antes de atrapar realicen 3 palmadas, después de realizar la misma actividad pero con desplazamiento, caminando. **El método empleado es de repetición variable ya que existe variación en la formas del movimiento.** Con esta actividad se le da cumplimiento al objetivo instructivo o de habilidad.

### **Juegos**

**Nombre:** Corre y suena.

**Objetivos:** Mejorar la agilidad y la coordinación. Ejercitar la habilidad de correr.

**Materiales:** Instrumentos de percusión (campanita, pandereta, sonajero, maracas u otros objetos sonoros), obstáculos.

**Organización:** Se forman equipos situados en hileras detrás de una línea de salida, a 5 m. aproximadamente y frente a cada equipo se colocan cuatro obstáculos uno detrás del otro y con 3 m. de separación entre si. A 20 m. aproximadamente de la línea de salida se marcan dos círculos separados entre si por 50 cm.

Aproximadamente, en uno de ellos se coloca un sonajero.

**Desarrollo:** A la señal del profesor, el primer alumno de cada hilera sale corriendo, cuando llega a los obstáculos los bordea y corre hacia el círculo que tiene el sonajero, el que debe cambiar hacia el otro círculo haciéndolo sonar para después regresar de igual forma y darle salida al siguiente compañero e ir a colocarse al final de su hilera. Gana el equipo que primero termine y realice correctamente la actividad.

La forma organizativa es 4 hileras, el método a emplear es el de juego.

**Nombre: Pelota al aire**

**Objetivos:** Mejorar la coordinación en lanzamientos y atrapes.

**Materiales:** Pelotas pequeñas o medianas

**Organización:** Se forman 4 hileras detrás de una línea, a una distancia de 20 metros se coloca 1 banderita frente a cada hilera. El primer niño de cada equipo sostiene una pelota en la mano.

**Desarrollo:** A la señal del maestro, el primer niño de cada equipo se desplazará al frente lanzando la pelota hacia arriba con una o dos manos y atrapándola. Al llegar a la banderita da la vuelta y regresa realizando la misma actividad, entregará la pelota al primer niño y correrá a colocarse al final de esta. El que recibe la pelota realiza la misma acción.

**Reglas:** Si se cae la pelota debe recogerse y continuar el ejercicio desde el mismo lugar donde se cayó. Los niños deben permanecer detrás de la línea hasta que les entreguen la pelota.

**Al terminar cada repetición de los juegos el profesor preguntara:**

¿Qué equipo incumplió con las reglas del juego?

¿Cuál fue el equipo ganador?

Además los exhorta que deben aplaudir al equipo ganador.

De esa manera se manifiesta la honestidad.

Se realizara la 3ra toma de pulso para conocer si se elevaron las pulsaciones.

**Método de juego:** Por su carácter eminentemente emulativo facilita que el alumno desarrolle el máximo de sus posibilidades, ya que se encuentra en un estado de franca motivación, por lo que es muy utilizado en el desarrollo de las capacidades motrices y habilidades motrices.

El método de juego se caracteriza por los siguientes rasgos:

- La actividad se organiza en función de los objetivos a alcanzar.
- Gran variedad de formas para alcanzar los objetivos propuestos, diferentes reglas y variaciones de la actividad.
- Modelación de relaciones interpersonales e intergrupales.

**Frontal:** Este procedimiento facilitó la ejecución continua o alterna de los ejercicios. Se pueden utilizar varias formaciones. En esta parte de la clase se utilizó dispersos y en 4 hileras.

**Ondas** Este procedimiento es idóneo para trabajar la rapidez de traslación existe relación trabajo descanso

### **Parte final**

Posee una duración de cinco minutos. Su objetivo fundamental es lograr disminuir las pulsaciones a niveles cercanos a los que poseían los alumnos al inicio de la clase, provocando una paulatina recuperación del organismo.

## **Recuperación**

### **Juego la sortija**

Organización los alumnos formados en un círculo relajando brazos y piernas, el profesor selecciona un alumno para el centro del círculo el cual tiene una sortija dentro de sus manos que están unidas.

Desarrollo: el alumno que está en el centro del círculo pasa por cada uno de los integrantes del círculo que tiene las dos manos unidas y colocara la sortija a uno de sus compañeros y les pregunta. ¿Quién tiene la sortija? Este selecciona uno de ellos, si responde correctamente pasa al centro, de no adivinar el profesor le realizara una pregunta de ortografía e Historia.

¿Cómo se escribe lanzamiento?

¿Qué día nació José Martí?

Este juego tiene un tiempo de duración de 2 minutos.

Después se realiza la toma de pulso esta me permite conocer si fue efectiva o no la recuperación ya que las pulsaciones deben estar similar a la primera toma de pulso.

El análisis de la clase se hará en esa misma formación pero sentados y se les harán preguntas a los alumnos como las siguientes.

¿Qué tratamos en la clase de hoy, les gustó?

¿Qué importancia tienen para ustedes los lanzamientos?

¿Cuáles son los deportes que realizan los lanzamientos por encima del hombro?

Se resalta la disciplina de los alumnos los que más sobresalieron y se exhorta a los demás a que sean como ellos, se evalúan a los que respondieron las preguntas, se organiza el grupo para la despedida, decir el lema, se recogen los materiales, se pasa la lista.

Los métodos utilizados son el de juego y el verbal que facilita la comunicación entre maestro y alumno, propiciando el análisis, resumen de la clase y evaluación de los alumnos.

La función didáctica presente es la evaluación y el control

## **Conclusión**

La caracterización de los modelos se desarrollan más allá de los contenidos o del docente, intentando alinear los resultados de aprendizaje con las necesidades de los estudiantes y los Estilos de Enseñanza; los cuales son integrados en sus estructuras como instrumentos al servicio de los objetivos pedagógicos establecidos en el proceso de enseñanza-aprendizaje, de ahí su importancia.

## **Bibliografía**

- CD de la universalización 2000
- Calderón, J. (1996). El proceso docente-educativo en la Educación Física Conferencia. ISCF Manuel Fajardo. Cuba.
- Colectivos de Autores (1973). Ejercicios de adiestramiento para los juegos deportivos colección y ejercicios, Baloncesto, Fútbol, Balonmano y otros juegos. Berlín. Alemania.
- Comisión Nacional de Voleibol (2000) Programa de preparación del deportista; voleibol. Ciudad de La Habana, INDER
- De la Paz, P. L (2000) Notas de clases de asignatura: juegos. La Habana, ISCF.
- Programas y orientaciones metodológicas de educación física, enseñanza primaria (1<sup>er</sup> ciclo).(1992) Ciudad de La Habana, Editorial Deportes
- Siedentop, D. (1998): Aprender a enseñar la Educación Física. Ed. INDE. Barcelona.