

## INDICADORES PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO CICLO EN ESCUELAS PRIMARIAS DEL CONSEJO POPULAR EL MANGUITO MUNICIPIO SONGO LA MAYA.

- **Yamicel Fuentes Bravo.**

- Licenciado en Cultura Física. Asistente. Master

Institución de adscripción: Universidad de Oriente. Centro Universitario Municipal. Songo La Maya. Santiago de Cuba. Cuba

Correo: yfuentes@uo.edu.cu

- **Fidel Fuentes Neira.**

- Licenciado en Educación, Especialidad: Educación Física. Asistente. Master

Institución de adscripción: Universidad de Oriente. Centro Universitario Municipal. Songo La Maya. Santiago de Cuba. Cuba

Correo: ffuentes@uo.edu.cu

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Yamicel Fuentes Bravo y Fidel Fuentes Neira: "Indicadores para mejorar las capacidades físicas de los estudiantes del segundo ciclo en escuelas primarias del consejo popular El Manguito municipio Songo La Maya", Revista Observatorio de las

Ciencias Sociales en Iberoamérica, ISSN: 2660-5554 (Vol1, Número 4, noviembre 2020). En línea:

<https://www.eumed.net/es/revistas/observatorio-de-las-ciencias-sociales-en-iberoamerica/vol-1-numero-4-noviembre-2020/capacidades-fisicas-estudiantes>

### Resumen

El presente estudio investigativo está dirigido a la elaboración de un conjunto de indicadores que potencia las capacidades físicas condicionales en los estudiantes del segundo ciclo de las escuelas primaria del Consejo Popular El Manguito del Municipio Songo La Maya. Para ello trabajamos con un grupo de estudiantes de dichas escuelas, que tienen como problema fundamental, insuficiencia en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales por lo que se puede evidenciar la obtención de bajos niveles de la eficiencia física; para trabajar en nuestra investigación nos dimos la tarea de apoyarnos en un diagnóstico inicial de las capacidades físicas condicionales: fuerza, rapidez y resistencia. Además de realizar encuestas a profesores noveles que elaboran en estos centros acerca del tema, al culminar nuestras observaciones nos facilitó una propuesta de indicadores para potenciar el desarrollo de las capacidades físicas condicionales para lograr una mayor calidad en el proceso enseñanza aprendizaje en las clases de Educación Física en el 2do ciclo, donde los métodos empleados fueron : análisis y síntesis sistémico estructural , la observación , la medición , técnica de encuesta , el cálculo porcentual lo que permitieron obtener importantes fundamentos

teóricos , diagnosticar el problema, valorar la propuesta de indicadores , la que pretendemos contribuir a la solución de la problemática planteada con el objetivo de lograr la participación activa y consciente de los estudiantes con diferentes ejercicios y juegos .

**Palabras claves:** indicadores, capacidades físicas, estudiantes de 2do ciclo, escuelas primarias

## **INDICATORS TO IMPROVE THE PHYSICAL CAPACITIES OF STUDENTS OF THE SECOND CYCLE IN PRIMARY SCHOOLS OF THE PEOPLE'S COUNCIL THE MUNICIPALITY CUFF SONGO LA MAYA**

### **Summary**

This research study is aimed at the elaboration of a set of indicators that enhances the conditional physical capacities in the students of the second cycle of the elementary schools of the El Manguito Popular Council of the Songo La Maya Municipality. To do this, we work with a group of students from these schools, whose fundamental problem is insufficient development of conditional physical capacities, which is why it can be evidenced that low levels of physical efficiency are obtained; To work on our research we gave ourselves the task of supporting ourselves in an initial diagnosis of the conditional physical capacities: strength, speed and resistance. In addition to conducting surveys of novice teachers who prepare in these centers on the subject, at the end of our observations, he provided us with a proposal of indicators to promote the development of conditional physical capacities to achieve a higher quality in the teaching-learning process in Education classes. Physics in the 2nd cycle, where the methods used were: structural systemic analysis and synthesis, observation, measurement, survey technique, percentage calculation, which allowed obtaining important theoretical foundations, diagnosing the problem, evaluating the proposed indicators, the that we intend to contribute to the solution of the problem raised in order to achieve the active and conscious participation of students with different exercises and games.

**Keywords:** indicators, physical capacities, 2nd cycle students, primary schools

### **Introducción**

Al triunfo de la Revolución Cubana el 1ro de enero de 1959, se crea una nueva era en la historia de nuestro pueblo, pues puso fin al dominio imperialista y burgués que durante años mantuvo ahogado en sangre y miseria a nuestro pueblo. Profundos cambios políticos, económicos y sociales se producen de forma radical, haciendo hincapiés porque cada cubano sea un hombre que lucha por su verdadera independencia y principios.

El deporte como manifestación social, en este período no realizó grandes transformaciones porque no era fácil desarrollar el deporte y a la educación física en un país atrasado, económicamente bloqueado por el imperialismo, amenazado por invasiones, cuyos escasos recursos que pudiera brindarse del capitalismo eran necesarios para tareas más esenciales de nuestro pueblo.

A partir de este momento nuestro país fue alcanzando grandes avances, y se crea el Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación, (INDER), como órgano rector del deporte y la cultura física. A través de este desarrollo nuestro gobierno forma en su propio beneficio y en la sociedad, hombres sanos, fuertes, resistentes físicos y espiritualmente.

Desde entonces el movimiento deportivo y la cultura física, tienen un fin definido, siendo este de llegar a la mayor parte de la población, y además el deporte es íntegro al sistema estructural político y social, ya que proporcionan a los practicantes en general salud, recreación y bienestar.

Es evidente que al practicar la Educación Física, le facilita al organismo un mejor funcionamiento en todos los sentidos, por ende, contribuye al mejoramiento de la salud de forma general, se puede decir, que la realización sistemática de actividades físicas se garantiza una vida más sana y llena de alegría, además de adquirir conocimientos en cuanto a la estética física y perfeccionamiento en la formación general de cada persona.

Por lo que el deporte concebido de esta forma encuentra su máxima expresión en la Educación Física, y además se percibe interesado en la formación de sus alumnos, admite este proceso guiado por principios psicopedagógicos y está más preocupado en proporcionarle al niño unas bases de acción motriz que le permitan el acceso para posteriores aprendizajes.

La Educación Física es un proceso pedagógico orientado al desarrollo morfofuncional del organismo que a través de esto nuestro sistema de enseñanza requiere de una práctica sistemática que contribuya a la formación de hábitos, capacidades, habilidades, destrezas y conocimientos especiales capaz de forjar hombres aptos para el estudio, trabajo y defensa de la patria.

Estos logros alcanzados en el desarrollo de la Educación Física, refieren directamente que el nivel de aprendizaje de los alumnos en la enseñanza primaria debe de ser cada día mayor. Este empeño corresponde a las escuelas y especialmente a los profesores que trabajan en ellas como ejecutores y representantes de esta labor.

Hoy en día se necesitan de profesionales capaces de superar un proceso de enseñanza – aprendizaje de la Educación Física marcado por viejos esquemas y una pedagogía tradicional, donde el profesor indica todo lo que se va a realizar y el alumno se limita a reproducir los modelos técnicos de los movimientos. Esto refiere que para convertirse en un profesional de la Educación Física creativo, capaz de desarrollar una docencia integral a partir de las competencias requeridas por sujetos donde el alumno reflexiona en el proceso de aprendizaje.

Es importante conocer como la Educación Física se convierte en la fuente principal para la conservación del desarrollo físico, el bienestar humano y sobre todo la salud, además de garantizarles a los niños el desarrollo armónico que van adquiriendo de la personalidad.

En las clases de Educación Física el profesor debe dirigir la actividad de manera sencilla y con su debida organización, utilizando métodos y procedimientos adecuadamente, proporcionando condiciones, donde los estudiantes durante el desarrollo de la actividad alcanzan los niveles de desarrollo físico motriz, propuesto por el profesor.

Es notable destacar que la Educación Física contribuye a la formación de habilidades, hábitos y capacidades en los estudiantes, que en ocasiones la poca utilización de los medios, métodos y procedimientos provocan que no se logre una calidad requerida en las clases, así como la utilización

de poco tiempo para su desarrollo, priorizando las habilidades deportivas lo que nos permite observar insuficiencias en el mejoramiento de las capacidades físicas condicionales que poseen los estudiante del segundo ciclo de las escuelas primarias del Consejo Popular El Manguito del municipio de Songo – La Maya.

A pesar de todos los esfuerzos que se realizan en este sentido, son muchas las problemáticas que aún se manifiestan, no se ha logrado plenamente la consolidación del mejoramiento de las capacidades, mostrando muchas insuficiencias, evidenciándose en los diferentes contextos del proceso pedagógico donde se observa:

1- Poco desarrollo de las capacidades físicas condicionales, fuerza, rapidez, resistencia, lo cual se evidencia en la obtención de bajos niveles de la eficiencia física.

2- No aplicación de actividades lúdicas para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales.

Dando lugar al siguiente **Problema Científico**: Indicadores para mejorar las capacidades físicas condicionales en los estudiantes del segundo ciclo de las escuelas primarias del Consejo Popular El Manguito del municipio Songo La Maya. Este problema científico nos da lugar al siguiente **Objetivo**. Elaboración de indicadores que permitan mejorar las capacidades físicas condicionales en los estudiantes del segundo ciclo de las escuelas primarias del Consejo Popular El Manguito del municipio de Songo – La Maya.

### **Preguntas científicas**

1. ¿Cómo fundamentar desde el punto de vista teórico la práctica de las capacidades físicas condicionales en los estudiantes del segundo ciclo de las escuelas primarias del Manguito?
2. ¿Qué insuficiencias presentan los estudiantes del segundo ciclo de las escuelas primarias del Manguito en la práctica de las capacidades físicas condicionales?
3. ¿Cómo elaborar indicadores que permitan mejorar las capacidades físicas condicionales en los estudiantes del segundo ciclo de las escuelas primarias del Manguito?
4. ¿Cuál es la efectividad de los indicadores propuestos en los estudiantes del segundo ciclo de las escuelas primarias del Manguito?

### **Tareas científicas:**

- 1- Fundamentar desde el punto de vista epistemológico el estado actual del problema.
- 2- Diagnosticar el estado actual del problema.
- 3- Elaborar Indicadores que permitan solucionar el problema científico.
- 4- Validar la efectividad de la propuesta de indicadores.

### **Discusión-Resultados**

#### **1. Fundamentación teórica**

Con el triunfo de la revolución en 1959 se establece como principal principio que todo el pueblo tenía la necesidad o posibilidad de practicar deporte, esta era una forma de ir formando y superando cuadros pedagógicos para garantizar la materialización de estas ideas.

Los maestros dirigían el proceso docente – educativo, ya que los profesores de Educación Física que existían en nuestro país en esos tiempos cubrían todos los niveles de enseñanza

Resumiendo los antecedentes históricos de este periodo podemos afirmar que:

- La Educación Física no existía como asignatura independiente.
- Para impartir dicha asignatura existía escasez de profesores, eran asumidos por nuestros docentes.

En la etapa de 1973 a 1985 da lugar un hecho histórico muy importante como: se aprueba la política educacional cubana del primer Congreso de Educación. Los fines de nuestra educación son: la revolución realiza sus mayores esfuerzos en la Educación Física con orientaciones metodológicas, aparición de manuales, libros de textos metodológicos en la Educación Física y el deporte que comprendían los niveles de enseñanza del Sistema Nacional de Educación, así como la aparición de graduados en cursos emergentes, ESEF, EPEEF, INEF, ISCF, y además de la disposición de medios de enseñanza deportivo, es por ello que podemos resumir en esta etapa:

- . La creación de escuelas a nivel provincial para profesores de Educación Física.
- . La creación de documentos para el proceso de enseñanza de la Educación Física.
- . Aparece como asignatura independiente en todas las enseñanzas del sistema educacional.
- . Los contenidos a desarrollar dirigidos para todo el curso específicamente las indicaciones metodológicas y procedimiento a emplear durante el proceso docente – educativo.

Las capacidades físicas condicionales están determinadas por los factores energéticos que se liberan en los procesos de intercambio de sustancias en el organismo producto al trabajo físico son cualidades energéticas funcionales del rendimiento, que se desarrollan como resultado de la acción motriz consciente del alumno que al mismo tiempo constituyen condiciones de esas acciones motrices y de otras a desarrollar: fuerza, rapidez, resistencia, es decir no son más que condiciones orgánicas básicas necesarias para alcanzar indeterminado rendimiento físico – deportivo que depende de las características del individuo.

Para el desarrollo de estas capacidades algunos autores definen la resistencia como la capacidad que se trabaja en un periodo prolongado donde los estudiantes deben luchar contra el cansancio, los profesores de Educación Física tienen que ser capaces de realizar este tipo de actividad con una mayor motivación, dinamismo y variabilidad en las clases, una de las vías para lograr este objetivo es la realización de juegos para el desarrollo de capacidades condicionales en las clases de Educación Física.

**“ Por el valor biológico, psicológico y pedagógico los juegos constituyen un factor importante para la educación general de nuestra joven generación a través de las actividades lúdicas se busca una relación caracterizado por la sinceridad, la disposición de ayudar, por el trabajo común y por una conducta desinteresada en un provechoso colectivo.**

El juego constituye uno de los medios indispensable para la clase de Educación Física, a través de ello se desarrollan las habilidades motrices básicas, así como las capacidades físicas que ejercen una gran influencia en el fortalecimiento de la salud y mejora la actividad del organismo.

Los juegos teniendo en cuenta la importancia de las capacidades físicas condicionales y con el ciclo que se trabaja se deben de realizar sencillos y de pocas reglas, también se debe de tener en cuenta la regulación de la carga.

### **1.1 Población y muestra:**

Nuestro estudio investigativo fue realizado en el segundo ciclo de las escuelas primarias del Consejo Popular El Manguito del municipio de Songo La Maya, de una población de 103 estudiantes del 2do ciclo, se tomó como muestra intencional 36 alumnos, de ellos 21 hembras y 15 varones para un 37,08 %, la cual es representativa.

#### **Métodos utilizados:**

##### **Teóricos:**

- 1- Análisis y síntesis: se empleó para el análisis del proceso docente educativo y para la fundamentación teórica.
- 2- Sistemático Estructural: permite establecer los indicadores y su metodología que posibilita desde el punto de vista teórico la argumentación para su posterior aplicación.

##### **Empíricos:**

- 1- Observación: se empleó en las observaciones de las clases dadas por los profesores que sirvió en nuestra investigación a través de un protocolo.
- 2- Medición: permitió controlar los resultados del diagnóstico aplicado en los dos grupos.
- 3-Técnica de encuesta para tener información sobre el objeto de investigación.

##### **Métodos estadísticos:**

- 1- Cálculo porcentual: para el procesamiento de los datos en la evaluación de los resultados permitiendo realizar cálculos y comparaciones numéricas

#### **Metodología**

Estos indicadores propuestos permiten valorar el comportamiento de los niños, posibilitando dar un tratamiento adecuado a las capacidades físicas condicionales, (fuerza, rapidez y resistencia), permitiendo a demás valorar a los alumnos con mayores dificultades, así como los aventajados e ir dosificando las cargas físicas. También pueden plantearse los objetivos en dependencia del cumplimiento de los mismos, valorando el comportamiento de los estudiantes en la socialización y desarrollo de valores, así como la autopreparación adecuada de los profesores en el logro de una mayor calidad en la clase de Educación Física.

#### **Indicadores**

##### **Nivel Cognitivo:**

- Actitud consiente durante el desarrollo de la actividad física y lúdica.
- Adquisición de conocimientos a través de la actividad física y lúdica.

##### **Nivel Afectivo:**

- Independencia
- Comportamiento desempeñado en la actividad física y lúdica.

##### **Nivel Motriz:**

- Aplicación de acciones motrices para el logro del objetivo propuesto.
- Empleo de capacidades físicas en la actividad física y lúdica.

#### ***Parámetros a medir en cada indicador.***

##### **Nivel Cognitivo:**

Actitud consiente.

- ❖ Participación activa.
- ❖ Manifestación alegre.

Adquisición del conocimiento.

- ❖ Reconocimiento de lo que se está haciendo.
- ❖ Proponen su organización.
- ❖ Proponen sus variantes.

#### **Nivel Afectivo:**

Independencia

- ❖ Independencia en el desarrollo de la actividad.
- ❖ Demuestran creatividad.

Comportamiento desempeñado en la actividad.

- ❖ Entusiasmo y cooperación.
- ❖ Mantienen buena relación interpersonal.

#### **Nivel Motriz:**

Aplicación de acciones motrices para lograr el objetivo propuesto.

- ❖ Se desarrolla correctamente las tareas planteadas.
- ❖ Se valoran si se cumplen o no correctamente las acciones motrices.

Empleo de capacidades físicas en la actividad física y lúdica

- ❖ Capacidades físicas condicionales y sus posibles errores más comunes que se cometen.
- ❖ De trabajar más de una capacidad en clase, regirse por el orden en que deben ser tratadas.

## **2. VALORACIÓN PARCIAL DE LOS RESULTADOS**

### **2.1 Valoración de las observaciones a clases**

Para esta investigación orientaba hicimos observaciones a clases, para tener un mayor control de las mismas, fundamentalmente en la parte principal en 15 clases, donde se detectó que los métodos utilizados siempre eran reproductivos, para un 92,3 %, así como la no utilización de medios auxiliares para motivar a los alumnos en la ejecución de los ejercicios y juegos para el desarrollo de las diferentes capacidades, fuerza, rapidez y resistencia, en ocasiones los profesores al utilizar los procedimientos organizativos no eran adecuados, limitando al alumno en su ejecución, además del interés que éste puede mostrar en el desarrollo de la actividad.

### **2.2 Valoración de los resultados de las encuestas.**

Después de analizar las encuestas realizadas a profesores de Educación Física que radican en las escuelas primarias de dicho Consejo Popular del municipio Songo La Maya, nos permitió recopilar una serie de datos para enriquecer nuestro trabajo. Se encuestaron a 8 profesores que elaboran en estas escuelas, los cuales tienen de 5 a 9 años de experiencia laboral.

Podemos decir que los profesores expresan conocer los métodos y procedimientos organizativos a utilizar en el trabajo con las capacidades físicas, siendo los más utilizados, método de repetición y procedimientos: el frontal y ondas, obviando en ocasiones el procedimiento circuito, el método de

resistencia y juego, mencionados a menudo, es bueno destacar que estos profesores confunden en un momento determinado los procedimientos con las formas organizativas.

Estas dificultades detectadas en estos profesores nos da una síntesis, que las clases a impartir no llegan con calidad necesaria a los estudiantes. Es por ello que basándonos en la fundamentación que dan los docentes nos dimos a la tarea de hacer una planificación de diferentes cursos de la asignatura de Educación Física correspondiente a la Gimnasia Básica tales como: talleres, seminarios y postgrados para darle respuestas a las insuficiencias presentadas por los docentes.

### **Conclusiones**

- ❖ Se acepta la propuesta de indicadores, ya que contribuirá a dar un mayor tratamiento a las capacidades físicas condicionales, fuerza, rapidez y resistencia en los aspectos cognitivos, afectivos, motriz, incidiendo en el proceso de enseñanza y aprendizaje.
- ❖ Se demostró en las observaciones a clases que los profesores no utilizan adecuadamente los métodos, procedimientos y formas organizativas.
- ❖ Casi nula la realización de los juegos para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales (fuerza, rapidez y resistencia)

### **Bibliografía**

- Blázquez Sánchez D. (1997). "Evaluar en Educación Física" 4ta edición: Editorial INDE. Barcelona.
- Col. (2002). "Escuela Internacional Educación de Física. Programas y Orientaciones Metodológicas de Educación Física Enseñanza Primaria (II ciclo) ": Editorial Deportes. La Habana
- Cuba (2001). "Dirección Nacional de Educación Física .Preparación Física. Escuela Internacional de educación física y deportes. (2001)Teoría y práctica de los juegos.
- Kart, M. (1997). "Didáctica del movimiento": Editorial ORBE. Instituto Cubano del libro. La Habana
- López R. (2002). "La clase de educación Física": INDER. La Habana
- López Santana, M. (1973). "Teoría y Metodología de la Educación Física". Editorial Deportes. La Habana
- Petroski, A. V. (1981). "Psicología General": Editorial del libro para la Educación. La Habana
- Rodríguez López, A. (2003). "El proceso de enseñanza y aprendizaje en la Educación Física hacia un proceso integral físico educativo": Editorial Deportes. La Habana



**Anexo 1****Diagnóstico inicial y final**

Inicial				Final		
	B	R	M	B	R	M
1	4	7	19	14	9	7
2	3	5	22	8	9	13
3	5	9	16	17	11	2
4	7	11	12	14	10	6
5	9	12	9	15	9	6
6	3	9	18	11	7	12

**Anexo 2****Protocolo de observación.**

**Objetivo: Observación de los métodos, procedimientos y formas organizativas en la parte principal de las clases de Educación Física.**

**Utilización de los métodos.**

- En las clases se observó utilización de métodos que no se correspondían con las actividades realizadas.
- No hay claridad en los métodos que se pueden utilizar en las habilidades y capacidades.

**Utilización de los procedimientos.**

- Inadecuada planificación en las clases de los procedimientos según la capacidad física a trabajar.
- No se utiliza el procedimiento circuito, resistencia y juego, se trabaja solamente de forma frontal.

**Utilización de las formas organizativas.**

- Utilización de las formas organizativas como procedimientos.

### **Anexo 3**

#### **Encuesta**

1. ¿Cuáles son las capacidades físicas condicionales?
2. ¿Cuáles son los métodos y procedimientos que usted conoce?
3. Mencione los procedimientos y sus formas organizativas
4. ¿Cuáles son los métodos y procedimientos que más usted utiliza en sus clases para darle tratamiento a las capacidades físicas?
5. ¿Cuáles son los métodos y procedimientos que se utilizan en las capacidades físicas condicionales?
6. ¿Qué método utilizarías para trabajar el procedimiento circuito?