

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

TÍTULO

**SISTEMA ALTERNATIVO METODOLOGICO DE LAS PLANIFICACIONES DE LAS
CAPACIDADES FISICAS EN LAS CLASES DE EDUCACION FISICA EN LOS NIÑOS
DEL SEXTO AÑO DE BASICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA LAURO DAMERVAL
AYORA N: 1 DE LA CIUDAD DE LOJA, 2015.**

Tesis de grado previa a la obtención del grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física y Deportes.

AUTORA:

MAGALI BANESA GONZALEZ CAMAÑO

DIRECTOR:

LIC. JOSÉ EFRAÍN MACAO NAULA, MG. SC.

LOJA-ECUADOR
1859
2017

CERTIFICACIÓN

LIC. JOSÉ EFRAÍN MACAO NAULA, MG. SC.

DOCENTE DE LA FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

CERTIFICA:

Que el postulante, **Magali Banesa González Camaño**, egresada de la Carrera de Cultura Física y Deportes, ha desarrollado bajo mi dirección y de manera personal la investigación titulada: **SISTEMA ALTERNATIVO METODOLOGICO DE LAS PLANIFICACIONES DE LAS CAPACIDADES FISICAS EN LAS CLASES DE EDUCACION FISICA EN LOS NIÑOS DEL SEXTO AÑO DE BASICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA LAURO DAMERVAL AYORA N: 1 DE LA CIUDAD DE LOJA, 2015.**

La misma que cumple con los requisitos que demanda las normas de graduación vigentes en la Universidad Nacional de Loja, por lo que, autorizo proseguir con los trámites legales pertinentes para su presentación y defensa.

Loja, Mayo 05 del 2017



.....
Lic. José Efraín Macao Naula, Mg. Sc.
DIRECTOR DE TESIS

AUTORIA

Yo, **Magali Banesa González Camaño**, porta doradora de cedula: **1105029225**, declaro ser el autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Autora: Magali Banesa González Camaño

Firma:

Cédula: 1105029225

Fecha: Loja, 14 de Junio del 2017

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL LA AUTORA PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, **Magali Banesa González Camaño**, declaro ser la autora de la tesis titulada **SISTEMA ALTERNATIVO METODOLOGICO DE LAS PLANIFICACIONES DE LAS CAPACIDADES FISICAS EN LAS CLASES DE EDUCACION FISICA EN LOS NIÑOS DEL SEXTO AÑO DE BASICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA LAURO DAMERVAL AYORA N: 1 DE LA CIUDAD DE LOJA, 2015**, como requisito para optar el grado de **Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física y Deportes**; autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en la redes de información del país y del exterior, con las cuales tengan convenio con la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los catorce días del mes de Junio del dos mil diecisiete, firma la autora.

Firma:.....

Autora: Magali Banesa González Camaño

Cédula: 1105029225

Dirección: Loja, Av. Pio Jaramillo y México

Correo Electrónico: vanesagonzalez140@yahoo.com

Teléfono Celular: 0980461182

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis: Dr. José Efraín Macao Naula Mg. Sc.

Presidente: Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo

Primer vocal: Dr. Danilo Charchabal Pérez

Segundo vocal: Mg. Yindra Flores Cala

AGRADECIMIENTO

Expreso mi sincero agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, en la persona de sus autoridades, que con su entrega total a las labores docentes y administrativas forjan día a día el progreso y adelanto de Nuestra Alma Mater. A la Carrera de Cultura Física y Deportes, a mis docentes, que con sus enseñanzas cumplen con la misión de generar un conocimiento revolucionario.

A mi director de tesis Dr. José Efraín Macao Mg. Sc. quien me dirigió y asesoró a través de sus conocimientos, brindándome sugerencias pertinentes con responsabilidad y así lograr un buen desarrollo del presente trabajo.

Así mismo agradezco a las autoridades, personal docente y estudiantes de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora, por haberme brindado la valiosa colaboración y poder realizar el presente trabajo de investigación.

Magali Banesa Gonzalez Camaño

DEDICATORIA

El presente trabajo lo dedico primeramente a Dios por estar conmigo a cada paso que he dado en la vida, por estar en los buenos y malos momentos, por permitirme alcanzar una meta más en mi vida profesional.

A mi madre Carmen por haberme dado la vida y quien me ha orientado por los buenos caminos de la vida, quien que con sus consejos me ha permitido estar en un escalón más dentro de mi vida; y permitirme formarme como una persona profesional, con los valores y capacidades necesarias para servir a la sociedad en la formación de nuevas generaciones.

A mis hijas Angelina y Sabrina que con su ternura e inocencia he aprendido a ver el mundo diferente.

A mi esposo Silvio quien, con su amor y apoyo, ha confiado en mí.

A mis hermanos, Edwin, Cristian, Carmen, Danny, Anderson, Ximena y Thalía, los que, con su apoyo de una u otra manera, pero siempre sincero e incondicional me han apoyado para lograr este objetivo muy importante.

A toda mi familia y amigos quienes también han estado en los buenos y malos momentos a mi lado siempre con un consejo y un aliento para no decaer con los problemas que en la vida se me han presentado.

Magali Banesa González Camaño

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÂMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR / NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDAD		
TESIS	Magali Banesa González Camaño Título de tesis: SISTEMA ALTERNATIVO METODOLOGICO DE LAS PLANIFICACIONES DE LAS CAPACIDADES FISICAS EN LAS CLASES DE EDUCACION FISICA EN LOS NIÑOS DEL SEXTO AÑO DE BASICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA LAURO DAMERVAL AYORA N: 1 DE LA CIUDAD DE LOJA, 2015.	UNL	2017	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SAN SEBASTIAN	LA TEBAIDA	CD	LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

MAPA GEOGRAFICO Y CROQUIS
UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN LOJA



Fuente: Google. com

CROQUIS DE INVESTIGACIÓN UNIDAD EDUCATIVA LAURO DAMERVAL

AYORA N.1



Fuente: Fuente: Google. com

ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS
 - a. TÍTULO
 - b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLÉS) SUMMARY
 - c. INTRODUCCIÓN
 - d. REVISIÓN DE LITERATURA
 - e. MATERIALES Y MÉTODOS
 - f. RESULTADOS
 - g. DISCUSIÓN
 - h. CONCLUSIONES
 - i. RECOMENDACIONES
 - PROPUESTA ALTERNATIVA
 - j. BIBLIOGRAFÍA
 - k. ANEXOS
 - PROYECTO DE TESIS
 - OTROS ANEXOS

a. TITULO

SISTEMA ALTERNATIVO METODOLOGICO DE LAS PLANIFICACIONES DE LAS CAPACIDADES FISICAS EN LAS CLASES DE EDUCACION FISICA EN LOS NIÑOS DEL SEXTO AÑO DE BASICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA LAURO DAMERVAL AYORA N: 1 DE LA CIUDAD DE LOJA, 2015.

b. RESUMEN

El trabajo investigativo va dirigido a conocer: el sistema alternativo metodológico de las planificaciones de las capacidades físicas en las clases de cultura física en los niños del 6 to año de básica, la situación problemática detectada en su objeto que está dada por la falta de un sistema metodológico de las planificaciones de las capacidades físicas en las clases de cultura física, estos factores tienen una incidencia muy significativa en el desarrollo del sistema alternativo metodológico de los estudiantes en el momento de desarrollar las capacidades físicas en las clases de cultura física. El objetivo general es: Fundamentar teóricamente el estado actual del desarrollo de las capacidades físicas en niños de edades de 10 a 11 años en los niños del sexto año de básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora N: 1 de la ciudad de Loja, 2015. Está dirigida a mejorar las capacidades físicas a través de un sistema alternativo metodológico de los estudiantes de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora N1. Las categorías de estudio son: la Educación física, Capacidades Físicas y la planificación. La metodología emplea observación directa encuesta y el test como técnica y los métodos inductivo- deductivo al realizar la revisión literaria, el empírico, el científico y el estadístico para alcanzar la información deseada. Los resultados demuestran la falta de un sistema alternativo metodológico de planificación de las capacidades físicas en las clases de cultura física en los alumnos y al aplicar la propuesta es satisfactorio. En la discusión se revelan estrategias empíricas utilizadas por el profesor. Como conclusión, el docente no utiliza estrategias metodológicas adecuadas durante las clases de cultura física. Se recomienda la elabora un plan de capacitación para optimizar los procesos pedagógicos a los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora N1, de la ciudad de Loja. La propuesta tiene la finalidad de utilizar un sistema alternativo metodológico de las capacidades físicas en las clases de cultura física para lograr una educación de calidad.

SUMMARY

The research work is aimed to know: methodological alternative system schedules the physical abilities in the classes of physical culture in children 6 th year of primary, the problematic situation detected in your object is given by the lack of a methodological system schedules the physical abilities in physical education classes, these factors have a significant impact on the development of methodological alternative system of students at the time of developing the physical abilities in physical education classes. It is aimed at improving the physical capabilities through a methodological alternative system of students of the Education Unit N1 Lauro Damerval Ayora. The categories of study: Physical Education, Physical and planning capabilities. The methodology used direct observation survey and test as technical and inductive deductive methods to perform the literature review, empirical, scientific and statistical information to achieve the desired. The results demonstrate the lack of a methodological alternative system planning physical abilities in the classes of physical culture in students and implement the proposal is satisfactory. In discussing empirical strategies used by the teacher they are revealed. In conclusion, the teacher does not use appropriate during physical education classes methodological strategies. It is recommended elaborates a training plan to optimize the pedagogical faculty of Physical Education of the Education Unit N1 Lauro Damerval Ayora, the city of Loja processes. The proposal aims to use an alternative system methodologic physical abilities in physical education classes to achieve quality education.

c. INTRODUCCIÓN

Es muy importante el estudio de las capacidades físicas desde el punto de vista educativo dentro de la educación física ya que existe un sistema alternativo metodológico de planificación para las capacidades físicas es un proceso o diagramación que utilizarás para ordenar el trabajo físico a través ejercicios de fuerza, velocidad y resistencia. Se concibe desde el proceso general hasta la puesta a punto final o pico de rendimiento, en este caso para las clases de educación física. Como concepto general de las capacidades físicas son las determinadas por los procesos metabólicos y orgánicos de la musculatura voluntaria”, es decir capacidades que dependen de la posibilidad de producir energía.

Según Blázquez.2001, En Educación Física, las tareas y actividades organizadas en la planificación de las capacidades físicas deben regirse por una serie de reglas o principios y factores que garanticen su eficacia y tengan en cuenta el proceso biológico del organismo de cada alumno y alumna ante cualquier actividad física y/o deportiva. El nivel de condición física es el adecuado si las clases cumplen con las leyes y principios de la misma, que son garantía de que lo que se está haciendo es eficaz y saludable. (p.31)

En la actualidad a nivel de nuestro país las capacidades físicas dependen del papel del profesor que es fundamental en la formación y cambio académico y social de los estudiantes. El profesor es la persona más influyente dentro del aula y fuera de ella, por tanto, el alumno valora mucho sus opiniones y el trato que recibe de él.

Se plantea que las matrices del conocimiento y las relaciones humanista que el profesor de educación física en el ámbito de las capacidades físicas está centrado a promover aspectos motivadores en los alumnos en lo que respecta a sus aprendizajes y mejoramiento de las capacidades físicas para realizar las actividades solicitadas de manera voluntaria, dando así significado al trabajo realizado, de manera que los estudiantes desenvuelvan un gusto verdadero por la educación física. Nuestra investigación está también enmarcada a desarrollar actividades de planificación, ya que se trata de un contenido más de la educación física y por sus características aporta valores especiales ya que una clase sin planificación no se puede llevar a cabo Muchos especialistas nos dan a conocer que las capacidades físicas son un proceso educativo que nos ayuda al mejoramiento y perfeccionamiento de acciones motrices para la vida ya que se desarrolla sobre las condiciones morfológicas que tiene el organismo.

Como maestros debemos formarnos de manera permanente y tener conocimientos básicos para llevar a cabo este tema, no es necesario ser un técnico especialista en esta disciplina, ya que no podemos serlo de cada uno de los contenidos que trabajamos. Pero si podemos y debemos tener una formación amplia y polivalente que permita incluir en nuestra programación este contenido tan atractivo y divertido.

Por lo expuesto nuestro trabajo de investigación, está enmarcado en la planificación de las capacidades físicas, en las clases de Educación física. Dada la importancia que tiene las capacidades físicas en y la Educación física en la formación del estudiante surge del requerimiento de realizar el presente trabajo de investigación que lo hemos designación: Sistema alternativo metodológico de las planificaciones de las capacidades físicas en las clases de educación física en los niños del 6 to año de básica de la unidad educativa Lauro Damerval ayora nº 1, Loja 2015 ya que la investigación abarca la importancia adecuada para el inter-aprendizaje entre docentes y alumnos que contribuye a la relación y confianza para lograr los fines propuestos de la clase.

La situación problemática de nuestra investigación se basa en sus problemas de estudio que son: ¿Con un nuevo proceso metodológico de planificación se pueden mejorar las capacidades físicas en los niños investigados?

¿Cómo contribuirá la nueva planificación metodológica de las capacidades físicas, de fuerza resistencia y velocidad en los niños?

¿Qué importancia les concederán a la nueva propuesta de planificación metodológica de las capacidades físicas los profesores de la escuela Lauro Damerval Ayora?

¿Con la aplicación de la nueva metodología de planificación de las capacidades físicas en las clases de educación física, aumentara la motivación en los niños?

En la educación existe un serio problema en nuestra sociedad se ha observado en las instituciones de educación la perdida de procesos en especial el más importante la de las capacidades físicas, ya que esto está llevando al fracaso de muchos profesores de Educación Física en la enseñanza de sus clases en especial de las capacidades físicas.

Es frecuente hoy en día que el docente al iniciar con su clase lo realiza de manera automática y mecánica sin darse cuenta que el alumno esta desaminado de las clases

rutinarias. En las clases de Educación Física se observan alumnos que buscan constantemente realizar las acciones de manera exitosa, sentir satisfacción cuando lo logran y trazarse metas de superación personal, tratando de ser cada vez mejores en lo que hacen, pero lamentablemente por la inadecuada planificación hacen que los estudiantes pierdan el interés por aprender.

En la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora Nro. 1 de la ciudad de Loja, se ha observado dentro del campo educativo y en especial en la educación física que las actividades de las capacidades físicas no son tomadas en cuenta como una disciplina de educación del movimiento dentro de las clases de Educación física donde los docentes no motivan a la práctica de dicha disciplina. Ya que por ello nos hemos planteado los siguientes objetivos:

Fundamentar teóricamente el estado actual del desarrollo de las capacidades físicas, en niños de edades de 10 a 11 años en los niños del sexto año de básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora N: 1 de la ciudad de Loja, 2015

Diagnosticar el estado actual del desarrollo de las capacidades físicas, a través de las clases de educación física en los niños del sexto año de básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora N: 1 de la ciudad de Loja, 2015

Planificar la alternativa metodológica de las capacidades físicas en las clases de educación física para los niños del sexto año de básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora N: 1 de la ciudad de Loja, 2015

Ejecutar la alternativa metodológica de planificación de las capacidades físicas en las clases de educación física en los niños del sexto año de básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora N: 1 de la ciudad de Loja, 2015

Evaluar la alternativa metodológica de planificación de las capacidades físicas en las clases de educación física en los niños del sexto año de básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora N: 1 de la ciudad de Loja, 2015

En la revisión literaria se valoriza las diversas conceptualizaciones de los autores que nos brindan un mayor aporte bibliográfico para las categorías que conforman de muestra investigación como son: La Educación Física, Capacidades Físicas y Planificación

La investigación tiene un tipo de enfoque cuantitativo, ya que se utilizará la recolección de datos para resolver la situación problemática. Consta de un tipo de estudio longitudinal descriptivo porque se lo realizara en un tiempo de duración de 6 meses aproximadamente.

Es un tipo de investigación pre- experimental porque se analiza una sola variable y prácticamente no existe ningún tipo de control. En este diseño se trabajó con un grupo de control el cual no recibe ningún tratamiento.

En la investigación aplicamos los métodos tanto teóricos como empíricos: entre los teóricos método científico usado para la producción de los conocimientos. Método inductivo, deductivo, método descriptivo. Entre los empíricos tenemos los métodos: experimental, la observación directa entre otros.

En la evaluación final el grupo de control se obtuvo resultados muy altos en las opciones de siempre con el 91,7 % y del 8.3% en la alternativa de la lista de cotejo, esto nos confirma una vez más nuestra propuesta fue efectiva.

A través de la discusión se dio a conocer al poner en prueba la propuesta mejoró las estrategias metodológicas utilizadas por parte del profesor, así que los alumnos mejoren las capacidades físicas hacia las actividades expresivas propuestas por el profesor.

Se concluyó que el docente no utiliza estrategias metodológicas adecuadas durante el desarrollo del inter-aprendizaje de la expresión corporal. Dentro de dichas estrategias el docente no planifica ni organiza adecuadamente los contenidos y actividades que lo conlleva a la improvisación.

El aporte práctico de la propuesta en el ámbito educativo, especialmente dirigido en mejorar las capacidades físicas en las clases de Educación física. Se realiza un proceso investigativo para dar a conocer las estrategias metodológicas que deben ser aplicadas por los docentes para mejorar y despertar en los alumnos el interés y práctica de mejorar las capacidades utilizando ejercicios para mejorarlos, por lo que toda la propuesta es divertida y muy fácil de aplicarla. Pretenden desarrollar la creatividad, la socialización y tienen un carácter afectivo.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

Planificación

Ya en el ámbito de la educación, la Planificación se define como "un ejercicio de previsión para determinar políticas, prioridades y costos del sistema educativo, teniendo presente las realidades políticas y económicas, las posibilidades del sistema, las necesidades del país y la de los estudiantes a los que sirve".

Ander-Egg, Ezequiel (1993). Define a la Organización Escolar como, la disciplina pedagógica que tiene por objeto el estudio de la realidad compleja de la escuela en sus consideraciones teórica, es táctico -analítica, dinámico-sintética, progresiva y proyectiva, para establecer un orden en dicha realidad dada; orden al servicio de la educación integral de los escolares".(p.11)

Jones, Beau Fly Et. Al (1997). Propone racionalizar el trabajo por medio de una división especializada de funciones o departamentos, al frente de los cuales se colocarán a las personas más idóneas. Prever, organizar, coordinar, dirigir, y controlar, constituyen los pilares básicos del fayolismo en la organización. En sí, resalta la existencia de unos elementos organizativos comunes: planificar, organizar, ordenar, coordinar y controlar; igualmente, con escasa consideración al factor humano (p.9)

En síntesis, la Planificación es un instrumento que da sentido y dirección a cualquier nivel educativo, por lo que la siguiente definición actualizada luce la más indicada para el presente ensayo: "la Planificación es la elaboración de una serie de documentos científicos y organizados que indican el funcionamiento eficiente del centro escolar para la consecución de los objetivos establecidos por la comunidad educativa".

Importancia de la planificación

Planificar es fundamental en cualquier organización y en cualquiera de sus niveles o ámbitos, por las razones siguientes:

Es aplicable a cualquier actividad humana.

Es el instrumento primero de las organizaciones.

Aborda problemas específicos.

Traduce los conocimientos en acción.

Reduce la dispersión de esfuerzos, por lo tanto el despilfarro de recursos.

Genera conocimiento, conceptos, información, experiencia, etc.

Asegura grandemente el éxito.

Principios de la planificación

De acuerdo con Martner, referido por hernandez (2000). Motta y Maya (1996:97-98), La planificación está sustentada en los siguientes principios:

Racionalidad. Cuando se planifica se debe analizar las diversas opciones de acción, de manera que la decisión tomada sea racional, coherente y objetiva, lo cual permitiría alcanzar el máximo aprovechamiento de la opción seleccionada con el mayor beneficio social, económico o de otra naturaleza.

Previsión. Se aplica para prever el futuro, por lo que la previsión es parte implícita del concepto de planificación al prepararnos para que nos podamos anticipar de mejor manera los sucesos que esperamos ocurran mediante la planificación.

Decisión anticipada. Cuando se planifica, se trata de prever situaciones, mediante toma de decisiones referidas al que se va a hacer, en relación con los objetivos propuestos y los recursos necesarios para su logro.

La planificación es universal porque incluye a toda actividad humana cuya realización se concibe con una visión de conjunto.

Unidad. Debe existir unidad en todo proceso de planificación, de manera de manera que todos los componentes estén debidamente integrados y coordinados como un conjunto, dentro de un todo que debe actuar como una unidad.

Continuidad, la planificación es un proceso continuo y permanente. Se puede concluir un proyecto, un programa y un plan, pero esto no significa que se las actividades y necesidades.

Inherencia. La planificación es inherente a cualquier actividad, por lo que debe estar implícita en ella.

Compromiso. El compromiso en la planificación se da desde el momento en que se toma la decisión de fijar fecha de iniciación, ejecución y finalización de una acción según el tipo de institución y los propósitos de tal planificación.

Flexibilidad. Los no deben ser rígidos si no flexibles. la flexibilidad permite realizar cambios en el proceso o bien, realimentar todos los criterios enunciados con anterioridad.

De factor limitante. Cuando se aplica se está tomando decisiones para escoger unas alternativas u opciones en lugar de otras, según los objetivos formulados, con un sentido pleno de objetividad.

Características de la planificación

La Planificación posee cualidades que permiten identificarla dentro del conjunto de procesos que acontecen en cualquier organización o empresa.

He aquí las características fundamentales de la Planificación:

Es participativa y sujeta a evaluación, pues permite corregir errores y omisiones.

Apoya la aplicación del PEC y otros proyectos e instrumentos educativos.

Es dinámica, pues no termina con el establecimiento de un plan, sino que supone un reajuste constante entre medios y fines.

Es facilitadora, dado que prepara un conjunto de decisiones que deben ser aprobadas y ejecutadas por los sectores implicados.

Es Integral o sistémica, ya que relaciona todos los elementos de una manera sistemática e interdependiente.

Es práctica, porque se encamina básicamente a la acción.

Es anticipadora, pues intenta predecir y pronosticar el futuro para acomodar la acción.

Es instrumental, puesto que es un medio dirigido al logro de los objetivos.

Proceso de la planificación

Anteriormente se indicó que la Planificación escolar se realiza en todos los niveles de la educación (nacional, regional e institucional o local), y que la misma se concretiza en todos

los ámbitos del centro escolar (Directivo, Administrativo y financiero, Pedagógico o Académico y Comunitario); en todos los casos, la Planificación sigue un proceso ordenado y conformado por varios elementos y etapas, así:

Elementos de la Planificación:

Misión o propósito. Define a la organización: que es y lo que aspira a ser.

Objetivos. Que espera obtener la institución en un tiempo específico.

Estrategias. Son la clave para la adaptación de los medios a los fines; muestran la dirección de los recursos y esfuerzos para lograr los objetivos.

Políticas. Referido a guías para orientar la acción; son lineamientos generales en la toma de decisiones sobre problemas que se repiten dentro de una institución.

Programas. Indica los esquemas en los que se establecen las actividades específicas para alcanzar los objetivos y el tiempo para efectuar cada una de ellas.

Presupuestos. Asignación de los recursos necesarios para la realización de las actividades necesarias para alcanzar los objetivos deseados.

Pronósticos. Es información numérica sobre supuestos válidos, como costos, ventas, utilidades, etc., y proyectados hacia el futuro en base a experiencias.

Investigación. Es la determinación de todos los factores que influyen en el logro de los propósitos. Se Investiga el funcionamiento de la organización para realizar un diagnóstico que defina las fortalezas, capacidades, puntos débiles, fallas o errores que la puedan colocar la organización en una situación de insuficiencia para el logro de un determinado objetivo. Es la investigación aplicada a la planeación

Etapas de la Planificación

La Planificación supone definir tanto los objetivos institucionales como los medios para alcanzarlos; mediante ella se anticipan los objetivos y acciones. Generalmente se planifica para fijar el rumbo o ruta de la organización, identificar y asignar recursos para el logro de los objetivos y metas, y establecer las respectivas actividades.

Ahora bien, lo anterior se realiza mediante etapas o pasos, y en la secuencia siguiente: Diagnóstico, Pronóstico, análisis de alternativas, objetivos y metas. Programación del plan. Ejecución, Control, Evaluación.

Tipos de planificación

Por corto plazo. - se entiende en el lazo de un año. En este periodo los servicios deben quedar definidos en todos los detalles y los programas de acción deben incluir la elaboración del presupuesto

En el mediano plazo. -se incluyen aquellas metas de realización que cubren periodos mayores de un año hasta abarcar 5 o 6 años, por lo que aquí se incluyen los conocidos planes quinquenales y aquellos correspondientes a periodos presidenciales.

En el de mediano pazo es un plan educativo se prevé incremento y consolidación de las sanciones emprendidas a corto plazo para incrementar la capacidad operativa de la administración, mejorar los índices de rendimiento, de costos y otros aspectos, de tal manera que se determinan los factores de eficacia a corto plazo.

La planificación a largo plazo. - es de carácter prospectivo e incluye aquellos objetivos de realización de periodos que van de 6 a 10 años.

Niveles operacionales de la planificación

En la planificación existen distintos niveles operacionales Según Ander Egg (1993). Estos niveles serian:

El plan hace referencia a las directrices políticas fundamentales a las prioridades que éstas establecen, a las estrategias de acción y al conjunto de medios e instrumentos que se van a utilizar para alcanzar las metas y objetivos definidos.

El plan engloba, programas, proyectos y básicamente se mide por parámetros técnico-político dentro del cual se enmarcan en los programas y proyectos.

Programa hace referencia, en sentido amplio, a un conjunto organizado, coherente e integrado de servicios o procesos expresados en un conjunto de proyectos relacionados o coordinados entre sí y que son de similar naturaleza. como señala ander-egg (1993), el programa operacionaliza un plan mediante la realización de acciones orientadas a alcanzar metas y objetivos definidos para un período determinado.

Proyecto representa un mayor grado de concreción y agrupa a un conjunto de actividades relacionadas y coordinadas entre sí en relación a la satisfacción de un problema o de una determinada necesidad.

el proyecto es similar al programa, sin embargo, señala, es en general menos complejo y de menor alcance, puede ser parte de un programa más amplio o, también, un plan independiente de un solo uso

Actividades tanto los programas como los proyectos se concretan a través de un conjunto de actividades organizadas y articuladas entre sí para alcanzar las metas y objetivos específicos. Es el medio de intervención sobre la realidad, mediante la realización secuencial e integrada de diversas acciones necesarias para alcanzar las metas y objetivos específicos de un proyecto.

Tareas es la acción que tiene el máximo grado de concreción y especificidad, un conjunto de tarea configuran una actividad entre las muchas que hay que realizar para concretar el proyecto. (p.45)

Capacidades físicas

Por otro lado, respecto a las habilidades motrices Collazo Macías, Adalberto (2006), “la diferencia entre “habilidad” y “destreza”, definiendo el primer concepto como “el grado de competencia de un sujeto concreto frente a un objeto determinado”. El mismo autor define “destreza” como “la capacidad del individuo de ser eficiente en una habilidad determinada”. Igualmente, Sánchez Bañuelos (1992) divide las habilidades motrices básicas en desplazamientos, giros, saltos, lanzamientos y recepciones. En este artículo veremos el trabajo de estas habilidades mediante juegos atléticos. (p.67).

Vázquez Martí, Miguel Román (2001), habla de este término como una capacidad neuromuscular de ajuste entre lo querido y lo pensado en función de la necesidad de movimiento”, Hernández Vázquez, citado por Ruiz Navarro (1994), lo define como “capacidad de acción conjunta de las zonas corporales implicadas por el movimiento” y Le Boulch (1987), “señala que es el buen funcionamiento del sistema nervioso central y la musculatura esquelética durante el ejercicio”. (p.11).

Según Pila Hernández, H. J. (1989) “Se definen como aquellas predisposiciones fisiológicas innatas que permiten el movimiento y un determinado grado de actividad física en el individuo. Se consideran factores de ejecución y por ello determinantes del rendimiento motor”, (p.12).

Así, autores como Grosser, Manfred Y Neumaier (1988), “defienden que en el primer ciclo, aunque la capacidad de asimilación motriz es muy alta, otros factores fisiológicos aún no madurados hacen que no se tenga una gran retención de los patrones motores adquiridos, por lo que es importante remarcar los mismos en ciclos siguientes”. En la última parte del segundo ciclo y todo el tercer ciclo, debido al desarrollo cognitivo y sensitivo, se produce una buena capacidad perceptiva y de observación por lo que es más factible la interiorización del movimiento (Martín, citado por Hahn, 1988). (p.9).

Segú Vázquez Martí, Miguel Román (1999). “La capacidad de ejercer tensión contra una resistencia. Esta capacidad depende esencialmente de la potencia contráctil del tejido muscular”, (p.23)

Junta De Andalucía (1989): “La capacidad de resistir psíquica y físicamente a una carga durante largo tiempo produciéndose finalmente un cansancio (= pérdida de rendimiento) insuperable (manifiesto) debido a la intensidad y la duración de la misma y/o de recuperarse rápidamente de esfuerzos físicos y psíquicos”,(p.56)

Harre (1987): “Capacidad que se manifiesta por completo en aquellas acciones motrices donde el rendimiento máximo no quede limitado por el cansancio”, (p32)

Hahn (1988): “Capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones lo más óptimamente posible”, (p. 75)

Grosser, Manfred (1991) , en su obra titulada “Selección Deportiva”, hacen alusión a esta temática que se aborda, pero como bien ellos mismos reconocen de forma muy reducida, partiendo de algunas particularidades fisiológicas del organismo de los niños de sexos diferentes, del desarrollo de las cualidades motoras y de la actividad de los órganos y sistemas, donde se muestran ejemplos muy generales, como por ejemplo y cito: “En los escolares no deportistas, el mayor incremento de la resistencia se registra a los 11-12 años, y desde los 14-15 años la resistencia se va elevando sustanciosamente, donde no se especifica de qué tipo de resistencia están hablando”.(p.43)

Astaúrov y Charles Darwin, citados por los propios autores, Volkov y Filin (1989), consideran que las potencialidades de desarrollo físico de un individuo están condicionadas fuertemente al aspecto genético y hereditario, y que solo el medio externo, ejerce una débil influencia en las aptitudes del hombre, criterio este que lo reafirman los propios Volkov y Filin (1989), cuando plantean que la herencia como proceso de transmisión de información genética se realiza según determinadas leyes, las cuales pueden manifestarse en la misma medida en que la interacción con el medio cree las condiciones necesarias para su desarrollo, pero afirman, que en caso de faltar el componente genético necesario, el indicio no puede desarrollarse ni siquiera teniendo la influencia externa óptima. (p.59).

Edwin Hahn (1988) en su libro titulado “Entrenamiento con niños: Teoría, práctica, problemas específicos”, valora también el tema que se aborda en este epígrafe. Y para dejar constancia de la complejidad de esta temática, citamos una frase del propio autor cuando expresa textualmente que: “No existe ningún área del deporte moderno más discutida y más tratada con prejuicios que la Educación Física, la investigación motora y el entrenamiento con niños”, (p.27)

Hahn (1988) continúa agregando en su libro “Entrenamiento con niños: Teoría, práctica, problemas específicos”, un trabajo de Wolanski (1979), en el que aparece la edad idónea para el aprendizaje óptimo de las diferentes condiciones motrices, y se estudia un gran número de capacidades condicionales y coordinativas, sin especificar sexos, dando rango de hasta siete años, como edades idóneas para alcanzar un aprendizaje óptimo, donde incluso aparecen cualidades muy difícil de evaluar como son la exactitud en los movimientos con la mano derecha o izquierda alejadas del cuerpo, o con ambas manos cerca del cuerpo. Sin embargo, se coincide con la idea de Wolanski (1979) cuando se refiere, a que, se debe estimular más aquellas capacidades que encuentran momentos idóneos para su desarrollo, puesto que en dicho momento las mismas avanzan con especial rapidez. (p.53).

Haag, H. Y Dassel, H. (1995), y otros (1981), citados por Hahn (1988) exponen sus criterios a partir de las posibilidades de iniciar el entrenamiento y del entrenamiento forzado de la condición física en diferentes edades, donde se observan como aspectos positivos, que las variables utilizadas responden a términos conceptuales de gran actualidad y que son más específicos, con un margen de posibilidad que abarca desde la niñez hasta la juventud, es decir, desde los 5 hasta los 20 años, por lo que se considera como un trabajo muy extenso y completo, tiene en cuenta ambos sexos, y sobre todo, se especifican diferentes formas de

cómo se pueden entrenar cada una de dichas capacidades físicas donde se reflejan diferentes grados de complejidad, atendiendo a la intensidad de cómo pueden llegar a trabajarse y su frecuencia semanal. Se observa como aspectos negativos que no se valora ninguna capacidad coordinativa y que lejos de valorar períodos sensitivos del desarrollo de capacidades físicas, aunque tenga cierta relación, más bien, se limita a especificar la edad óptima para iniciar el entrenamiento de ciertas capacidades físicas con alto rigor de exigencias, lo cual no constituye objeto de estudio en la Educación Física. (p.19).

En cuanto a la experiencia cubana en estas últimas décadas Pila Hernández (1989), y Vázquez Martí hacen estudios más bien de eficiencia física, aunque en el caso de Pila Hernández plantea en su trabajo, que se observa en el caso del sexo femenino como mejor momento para desarrollar capacidades entre los 11 y 17 años y entre 12 y 18 años en el caso de los varones. (p.44)

Pila Hernández (1989) y Vázquez Martí (2001), se ofrecen datos de las pruebas aplicadas, muestras utilizadas, etc., en los trabajos de Pila y Martí no se abordan capacidades de movilidad y las coordinativas, además estos trabajos no tienen como objetivos determinar períodos sensitivos del desarrollo de las capacidades físicas, y no proponen contenidos para garantizar el desarrollo de las capacidades físicas en las edades estudiadas que se sustenten en el aprovechamiento óptimo de los períodos sensitivos de las capacidades físicas. (p.55)

Según Collazo Macías, Adalberto (2006), citado por Pila Hernández (1989), las pruebas de eficiencia física como medio de evaluación del rendimiento físico humano surgen allá por el año 1900, las mismas surgieron como necesidad para evaluar junto a mediciones funcionales y antropométricas los resultados externos del cuerpo humano. (p.29,)

En Cuba según nos narra Pila Hernández (1989), allá por el año 1911, A. M. Aguayo, realizó una publicación sobre una investigación donde midió una serie de parámetros tales como peso, talla, capacidad vital, además de dinamometría manual, la misma tuvo como muestra a más de 200 muchachos entre los 6 y 17 años de la raza europeoide. (p.38,)

Para José Vázquez (1987), en Cuba se comienza hablar por vez primera de pruebas de eficiencia física allá por el año 1925 cuando un profesor alemán llamado Heider publica unas conferencias y tres manuales relacionados con dicha materia. Por consiguiente, fue Eneas Muñoz (1987) según plantea Pila Hernández (1989), quien afirma que por iniciativa de los profesores del Instituto de Segunda Enseñanza del Vedado, en 1942 se comenzó a aplicar

pruebas de eficiencia física en Cuba con el objetivo de seleccionar a los alumnos para las clases de Fútbol Rugby. Además se dice que junto a estos profesores comenzaron los del Instituto de la Habana y de la Víbora. (p.56,)

Pila Hernández (1989), cita en su trabajo “Estudio sobre las normas de capacidades motrices y sus características en la población cubana”, que según Francisco García (1987) en 1945 en una escuela del Vedado llamada Valdés Rodríguez, se aplicaron por parte del jefe de cátedra de Educación Física una batería de pruebas de velocidad, planchas o tracciones, abdominales, salto largo sin carrera de impulso, salto de altura y cuclillas, las cuales provenían de medios especializados en la materia desde los Estados Unidos. (p.29,)

Por consiguiente Vázquez Martí (2001), agrega en su estudio que en 1948 se comienza a aplicar pruebas de eficiencia física en múltiples escuelas, donde se utilizaron las pruebas siguientes: 50 m planos, salto largo, agilidad, sentadas, lanzamiento, tracciones y 600 yardas. También con respecto a este propio año, Eneas Muñoz afirma que las pruebas de eficiencia física comenzaron a utilizarse de forma ampliada como medio de evaluación en las clases de Educación Física.(p.29)

También Pila Hernández (1989) hace referencia que en el año 1953 aparece una tesis para optar por el título de Doctora en Ciencias Pedagógicas en la Universidad de La Habana de Alma FitzGibban que bajo el título: “Relación de las principales test realizados en Educación Física”, especifica un conjunto de baterías proveniente de los Estados Unidos, los cuales eran utilizados en el Ejército, la Fuerza Aérea, la Marina Naval, la Oficina de Educación Física de los EE.UU., la Reserva Femenina Naval, los High Schools y los Colleges para muchachas.(p.28)

En el trabajo presentado por Vázquez Martí (2001), aparecen una serie de pruebas en el año 1955, las cuales fueron las siguientes, para el sexo masculino: Carreras de 40 m planos, salto largo sin impulso y lanzamiento para distancia con la pelota de béisbol y para el sexo femenino: Carreras de 25 metros planos, brincar y saltar y lanzamiento para distancia con la pelota de softbol.(p.29)

Vázquez Martí (2001), “continúa agregando que por los cursos escolares 1958-1959 y 1959-1960 aparece la siguiente batería de pruebas para ambos sexos: Tracciones, sentadas, carreras de agilidad, salto largo, 50 yardas. (45.72 metros) y 600 yardas. (548, 64 metros)” (p.54)

Según aparece en la obra de Pila Hernández (1989), el 21 de marzo de 1960 se da a conocer una publicación de la dirección de Educación Física donde se ofrece la siguiente batería de pruebas de eficiencia física: Tracciones, sentadas, salto largo sin carrera de impulso, carrera de agilidad, carrera de 50 yardas, lanzamiento de la pelota de fútbol y las 600 yardas.(p.46)

En 1960 el INDER publica un documento donde se establecen las primeras bases organizativas de las pruebas para el sector no escolar (Pila Hernández, 1989). En 1961, se publican las pruebas de eficiencia física consideradas en el Plan LPV (Listo para Vencer). El Plan LPV comprende un conjunto de pruebas físicas de gimnasia, salto largo, carrera de velocidad, escalamiento de la soga, carrera de resistencia y natación. Estas pruebas como indicase Vázquez Martí (2001), no son pruebas para que las intenten los deportistas, sino pruebas de eficiencia física para el pueblo, para que sean realizadas y vencidas por todos los hombres y mujeres de nuestro país.(p.67)

Para Pila Hernández (1989) “esta etapa se caracterizó por las constantes investigaciones en el campo de la eficiencia física, por presentar poca estabilidad y frecuentes cambios en las baterías de pruebas utilizadas”. (p.43,)

En 1983, según Vázquez Martí (2001), en esta época se establece un estudio piloto. La dirección de Educación Física del INDER puso en práctica de manera experimental un programa computacional. Mientras para 1984 se suprime la prueba de agilidad. (Cambio de cubos). Además desde esta época hasta el año 2000 se caracterizó por algunas modificaciones en las pruebas de rapidez y resistencia. (p.31)

Programas de Educación Física y Orientaciones Metodológicas del Primer Ciclo (2001), propone un sistema de pruebas físicas válidos para niños y niñas desde los 6 y hasta los 17 años donde aparecen las siguientes pruebas: La milla 1609 metros, para la resistencia aerobia, el sit and reach para medir la movilidad de la columna vertebral, y las planchas o barras, donde se elija una de ellas, para medir la fuerza resistencia. (p.67)

Tomando como referencia los estudios realizados por Pila Hernández (1989) y Vázquez Martí (2001), se puede afirmar que en Cuba se han utilizado y aplicado 25 baterías diferentes para evaluar la eficiencia física desde su inicio en 1942 hasta la fecha, de las cuales 14 han sido posterior a 1959, lo que demuestra claramente por una parte, como un período de muchísimos cambios, de insatisfacciones, de insuficiencia, y por otra parte, la búsqueda

constante de una batería que realmente ofreciera un estado real del nivel de eficiencia física de la población. (p.71)

Vázquez Martí, Miguel Román (1999), “se entiende por prueba de condición o prueba de condición motriz deportiva como aquel procedimiento realizado bajo condiciones estandarizadas, de acuerdo con criterios científicos para la medición de una o más características delimitables empíricamente del nivel individual de la condición. El objetivo de la medición es recibir una información lo más cuantitativa posible acerca del grado relativo de manifestación individual de facultades motrices condicionales. Continúa señalando Grosser (1988), “que para utilizar pruebas de condición motriz como proceso de medición informativo en la práctica y las ciencias deportivas, se hace necesario cumplir con los siguientes requisitos o principios” (p.8).

Según Rodríguez, F., Martín, R. (1988) Clasificación De Las Capacidades Físicas:

Capacidades condicionales: Vienen determinadas por los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria: fuerza, velocidad, resistencia.

Capacidades intermedias: flexibilidad, reacción motriz simple, entre otros.

Capacidades coordinativas: Vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso central: equilibrio, agilidad y coordinación. (p.34)

Collazo Macías, Adalberto (2006) . Las cualidades físicas básicas son:

Resistencia: Es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

Depende de diversos factores como las técnicas de ejecución de los ejercicios, la capacidad de utilizar económicamente los potenciales funcionales, la velocidad, la fuerza, el estado psicológico, el estado funcional de diferentes órganos y sistemas como el respiratorio y cardiovascular.

Fuerza: Capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática o dinámica.

Velocidad: Capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible y de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad.

Movilidad: Es la capacidad del hombre para poder ejecutar movimientos con una gran amplitud de oscilaciones. La amplitud máxima del movimiento es, por tanto, la medida de la movilidad. (p.23)

Es importante que los jóvenes tengan una buena formación desde el punto de vista de las capacidades físicas y especialmente los que estudian la carrera de Cultura Físicas, pues ellos tendrán que demostrar potencialidades en su vida profesional, además de enseñar las diferentes técnicas y habilidades, también deben de desarrollar las capacidades físicas en sus alumnos, motivarlos y despertarles el interés por las carreras, los saltos, la flexibilidad y la fuerza, todos estos componentes permitirán elevar los niveles de aptitudes físicas en sus alumnos y en el como ejemplo del docente bien preparado físicamente como ejemplo para sus estudiantes.

Según Junta De Andalucía (1989). Las Capacidades Motoras son factores que determinan la condición física de un individuo y que le orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad física y posibilitan mediante el entrenamiento que el sujeto desarrolle al máximo su potencial físico. Si con las cualidades físicas básicas definimos y describimos los aspectos cuantitativos del movimiento y la capacidad física, con las habilidades y destrezas nos referimos a los aspectos cualitativos (p.32).

Las habilidades y destrezas motrices básicas son las siguientes: Saltos, Desplazamientos, Giros, Lanzamientos, recepciones y golpes , Coordinación dinámica general y segmentaria. . Equilibrio (p.24)

Educación física

Según la Junta de Andalucía (1989) La educación física trasciende al ámbito del sistema educativo y se instala en la sociedad, en todos sus niveles.(p.23)

Se encuentra

Normalmente consideramos el deporte como un medio de integración social (no a nivel de alta competición). La escuela debe de transmitir valores positivos a los alumnos, que luego deben de ser aplicados en la vida. (Objetivo principal). Un maestro debe de transmitir: Actividad, conceptos, aptitud y procedimientos.

La motricidad

En sus variadas formas de ejercitación física, es el punto de partida inmediato. Un instrumento específico, un medio al alcance del maestro, un recurso en su labor docente, para influenciar, formar y educar al ser humano en su totalidad.

La utilidad y efectividad

Pedagógica de la motricidad, exige la adaptación a los requerimientos y necesidades de la sociedad y contribución al desarrollo de la personalidad del individuo. En los niños y en los viejos se produce un egocentrismo que tiene que ser paliado. (Un buen método es el deporte, juego en equipo, compañerismo, etc...) El significado de la motricidad aparece reflejado en los niveles de años de evolución de la humanidad en sus distintos niveles:

Somático- Biológico. Los cuales no tienen que ser

Desarrollo psíquico. Necesariamente positivos

Desarrollo intelectual. Sino que muchos provocan

Desarrollo moral. Grandes problemas en nuestra

Desarrollo estético- cultural sociedad: ludopatía, Stress, de la humanidad enfermedades debidas a contaminación, dependencias etc.

Según Hahn, Erwin (1988), “Todo movimiento voluntario (actividad física, trabajo, deporte). Es una unidad orgánica de funciones físicas, surgidas en el proceso de la lucha por la vida, en el paso progresivo de los conocimientos salvajes a los movimientos específicamente humanos. El hombre adquirió la capacidad de habla y pensamiento y entonces se inició en”: (p.34).

“Intelectualización” de sus conocimientos.

“Humanización” de toda su conducta motriz.

El punto de partida se encontraría en la delimitación del contenido de los dos conceptos básicos: movimiento y motricidad.

Movimiento: Entendido como movimiento humano y específicamente como educativo, es el componente externo, ambiental de la actividad humana, expresado en los cambios

de posición del cuerpo humano o de sus partes en la interacción de fuerzas mecánicas entre el organismo y el medio ambiente. Motricidad: Entendiéndose aquí como motricidad humana, abarcaría por el contrario la totalidad de procesos y funciones del organismo y su regulación psíquica, que tienen por consecuencia el movimiento humano. (Actuación de un ser humano en movimiento). (Hahn, Erwin 1988. p.52)

El acto motor representa en su unidad:

Un componente de una actividad o forma de conducta.

Un proceso conducido y regulado, sobre la base de sistemas de regulativos somáticos.

Un complejo de procesos fisiológicos y bioquímicos- energéticos, que provocan el movimiento exterior/externo, mediante una serie de contracciones y relajaciones musculares: Isométrico: contracción y relajación muscular (sin movimiento) Isotónico: movimientos (correr, saltar, etc.)

Cambios de lugar del cuerpo y/o sus partes, es decir, movimientos desde el punto de vista mecánico. Los conceptos “movimiento” y “motricidad” contienen dos aspectos del mismo fenómeno en el marco de la actividad humana (aspecto interno, y aspecto externo). Pero resulta muy difícil trazar un límite claro entre ambos. El movimiento “externo” pertenece al acto motor como su representación visible. Aunque, por otra parte, no puede existir movimiento humano sin procesos y funciones motrices “internas”.

Por ejemplo: para escribir (externo) es necesaria la contracción de los músculos (interno). Estamos ante un panorama educativo, no ajeno a los fenómenos que genera una sociedad pluricultural, escenarios educativos con nuevas características que se traducen en la convivencia de grupos, de sujetos, alumnos cada vez más homogéneos.

Dimensión socio-educativa de la educación física

Paso crucial y decisivo.

Un aprendizaje significativo del alumno tendría que ver con la perspectiva integradora que debe de tener de todas las materias que conforman la motriz denominada educación física.

2manerasde referencia Debe de facilitar.

El estudio de las partes solo adquiere sentido y significado definitivos cuando se relacionan entre sí y con el conjunto. Los griegos fueron un paradigma con su ideal educativo de desarrollo equilibrado y armónico de la persona en su totalidad.

Asume.

La educación posee valor de supervivencia para su pueblo.

La cultura debe ser aprendida por cada individuo concreto, y todos, en este sentido, empiezan de cero al nacer.

En consecuencia, la educación se convierte en el principal medio formal de socialización y por ende de supervivencia que posee una sociedad.

Las primeras relaciones que un individuo establece con el mundo (medio), es físico (al nacer), limitándose su capacidad de expresión única y exclusivamente al momento.

La motricidad se instala en la base de la misma educación.

La educación debe cumplir también el trámite de ayudar a las nuevas generaciones a adaptarse a los requisitos de esa herencia.

Hay que socializar a la juventud de cara a futuras ocupaciones, instalar sus valores, promover su salud, condición física y bienestar, cultivando sus modos de pensar, juzgar y actuar. La educación debe de cumplir una tarea: transmitir conocimientos, e influir en la conducta del individuo, porque la prueba definitiva no es el conocimiento aislado, sino su aplicación en la vida. La educación física transmite pautas de conducta, que serán altamente valoradas en nuestra sociedad actual: el respeto, la tolerancia, la solidaridad, el compañerismo, etc.

Cada día se va haciendo más necesario el descubrimiento de nuevos conocimientos y relaciones que doten a la sociedad de valores positivos capaces de evitar la amenaza inminente y la supervivencia que ella misma ha creado. Pero estos conocimientos han de englobar una mejor comprensión de la naturaleza del género humano que nos permita potenciar el acelerado proceso de transformación de la Humanidad. La motricidad participa en los procesos investigadores que permiten llegar a un mejor conocimiento del ser humano, de sus límites y de su origen biológico.

De esta forma la Educación social tendrá la posibilidad de desarrollar su tarea adecuadamente y así poder potenciar la participación ciudadana tanto en el ámbito político, como económico y cultural, siempre desde el ámbito educativo y partiendo de las características, en los casos que se deban, de vulnerabilidad, marginación, inadaptación social, exclusión, etc. de los individuos, haciendo posible que mediante la participación de la ciudadanía en el proceso educativo de lo social se favorezca la transformación y/o cambio social; esto ayudará a la Educación Social como profesión y alimentarán su presencia en la vida cotidiana de los ciudadanos que se encuentran en situaciones desfavorecidas especialmente, y en situaciones de normalidad, generalmente.

La educación física: naturaleza y significado.

Concepto.

Confío.

Parte integrada.

Confirmación.

Significado.

Medicina Educación para la salud

Carácter preventivo Cimientos conciencia higiénica.

Desarrollo intelectual.

Pedagogía. Desarrollo motor.

Educación por el Desarrollo social.

Movimiento. Desarrollo ético moral.

Desarrollo anatómico.

Biología. Desarrollo funcional.

Capacidad vital. Eficiencia mecánico- biológica.

Deporte. Preparación física específica.

Rendimiento deportivo. Base para la selección, búsqueda y promoción de talentos deportivos. Esta multifuncionalidad interfiere y dificulta su aclimatación en la pedagogía y la desvía de ella. La pedagogía dificulta su orientación y desarrollo, tomándola como algo superfluo, liberación del principal “deber” escolar que es aprender.

Educación:

“Educare”: Acción de sacar de sí mismo, de conducir.

Enriquece.

Simultáneamente.

Libera.

El sujeto entrega o pone su personalidad en acción y esta resulta perfeccionada.

Exige.

Que el sujeto se abra a la actividad educativa.

Que esa actividad procure el perfeccionamiento del sujeto.

El maestro debe de buscar la forma, la clave para llegar al alumno. Es sumamente difícil transmitir al alumno de primaria, más incluso que en la Universidad.

Conjunto referencial.

Subconjunto de dicho conjunto referencial.

Dos interpretaciones típicas educación física.

Reduccionista. La educación física es la ciencia que trata de mejorar las facultades físico-corporales del ser humano.

Es una visión muy parcial del término, hay muestras que en efecto lo hacen, pero ese no es el objetivo en estas edades, estos profesores pueden pasarse todo el año haciendo test y más test físicos, que con las pocas horas dedicadas en el curso no ofrecen buenos resultados, la mejora es mínima o incluso va a peor.

Totalita.- la educación física es la ciencia que estudia el comportamiento humano como resultado de la actividad cinético corporal.

Trata. En el Finalidad.

Esto se consigue tomando ambas perspectivas y tomando de ellos las cosas que se consideren más útiles para cada clase, consiguiendo la elaboración del currículo.

Las etapas evolutivas del ser humano condicionan el proceso educativo:

El individuo toma contacto con el ambiente acomodándose a los estímulos físicos provenientes del mismo.

El individuo interactúa en el ambiente asume y domina ciertos aspectos del medio y es dominado por otros.

El individuo domina, en lo que cabe, el ambiente, puede disponer de los instrumentos básicos que la humanidad ha elaborado para su desarrollo y trabajo.

Por medio. Domina.

Educación Física. Proceso por medio del cual el ser humano toma posesión de su propio cuerpo y se abre a una mayor plenitud personal.

Naturaleza de la educación física

Programas de Educación Física y Orientaciones Metodológicas del Segundo Ciclo (2001), “Educación de/ por el movimiento”, como un proceso de aprender a moverse, que se prolonga durante toda la vida.

Educación física rebasa el ámbito escolar, abarcando a cualquier programa dirigido a personas de todas las edades.

Independientemente del nivel de aplicación se mantiene vigente el concepto de “movimiento humano” y sus concomitantes de conocimiento, actitud, y apreciación del movimiento y el ejercicio*.

Significado de la educación física

Los conceptos básicos relativos a la naturaleza del género humano: Suponen una guía en la formación científica y profesional del educador físico. La repercusión de estos conceptos constituye la base de toda la profesión. Son los fundamentos de la educación física como disciplina y como profesión.

Integral.

El movimiento no es solo un medio para divertirse, sudar y perder peso, sino que constituye un hecho básico de cualquier tipo de aprendizaje, tanto intelectual como físico. Ningún ejercicio es exclusivamente físico o intelectual. El aprendizaje es un proceso continuo a lo largo de una escala lineal

La educación física, debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin distinción de edad, sexo, condición social u ocupación, por el sinfín de beneficios para la salud orgánica, emocional y psíquica de las personas, ya que ofrece herramientas que le permiten al individuo afrontar la vida con una aptitud diferente, con mejor salud, fortaleciendo la diligencia y la perseverancia, con sentido de honradez, responsabilidad y del cumplimiento de las normas; en fin, permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, vigor, fuerza y energía fundamentales para cumplir con su deber en el grupo social al que pertenecen.

Misión educativa y específica de la educación física

En el ámbito escolar la Educación Física debe de cumplir tareas formativo- educativas:

Educación para la salud. Estímulo de una vida sana. Creación de las bases de una conciencia higiénica.

Utilización del movimiento como medio de desarrollo y cultivo de la motricidad. Educación por el movimiento.

Satisfacción de la necesidad de rendimiento del joven, afianzando su voluntad y llevándolo al logro de su “performance” óptima.

Utilización del movimiento como instrumento de expresión y comunicación, reforzando a la palabra hablada y escrita.

Educación por y para el juego circunscrito al ámbito de la actividad lúdica.

Educación para el ocio. La educación física ha de desarrollar hábitos activos en la educación del tiempo libre.

La misión específica supondría la correcta utilización de los medios de la Educación Física para el cumplimiento de su tarea formativa:

El ejercicio físico:

Formativo del cuerpo y la postura.

Formativo del movimiento.

El juego:

Espontáneo y natural.

De cooperación/ De cooperación- oposición.

Reglamentado.

Pre deportivo o deporte adaptado.

Deporte.

(El niño solo es capaz de cooperar a partir de los 8 años).

El acondicionamiento físico.

Desarrollo y mejora de las cualidades motrices de base (psicomotrices).

Desarrollo y mejora de las habilidades y destrezas motrices básicas y/o específicas.

Desarrollo y mejora de las cualidades físicas básicas.

La expresión y comunicación corporal.

Educación rítmica y representación.

El diálogo corporal.

La danza.

La expresión física en nuestra sociedad se hace extensiva a diversos ámbitos de la actividad humana.

Enseñanza Educación Física escolar.

Industria Educación Físico laboral.

Recuperación de discapacidades físicas y psíquicas: Educación Física de rehabilitación.

Deporte de rendimiento Educación Física Aplicada.

Mantenimiento de la salud Educación Física de Mantenimiento.

Volkov, V.M Y Filin, V.P. (1989), conocido investigador del rendimiento humano, establece los requisitos para un óptimo rendimiento humano, establece los requisitos para un óptimo rendimiento humano:

Superación vida sedentaria.

Realización de alguna actividad física de forma progresiva y sistemática.

Participación en algún programa regular de ejercicio físico.

Incidencia en el desarrollo y mejora de la cualidad física resistencia orgánica.

Mejora musculatura dorso - lumbar - abdominal, como elemento clave de la postura.

Alimentación variada y adecuada en calidad y continuidad al nivel de actividad particular.

Mantenimiento de la higiene corporal.

El realizar la clase de educación física mejoramos las posibilidades de acción de los niños, ya que con ello la educadora estimula al infante a conocer su propio cuerpo y el desarrollo de las actividades corporales y deportivas, así como también ayudar al educando a adquirir conocimientos, hábitos, destrezas y actitudes, que en el futuro mejoren su calidad y condiciones de vida, siendo la educación física una materia que ayuda en el desarrollo integral del niño

La educación física: principios, fines y objetivos

Principios de la educación física

Toda disciplina académica posee una base existencial fundada en (Principios, Finalidades y Objetivos), que componen el “corpus” de conocimientos del movimiento humano. Los principios conforman el origen y curso primario del movimiento humano, su idea, su idea fundamental o esencial.

Características

Su permanencia, (Que sentido a tenido en la historia).

Su naturaleza universal con respecto al origen y al verdad / validez última.

Los principios basados en hechos científicos resultan más universalmente aceptables que los basados en hechos filosóficos.

Ofrecen orientación y dirigen el comportamiento del profesional de la educación física.

Las verdades y hechos básicos en relación con la motricidad (humana) proceden de tres fuentes principales:

Fundamentada naturaleza humana

Desarrollo del Género humano

Naturaleza fundamentada Humana

Desarrollo

Objetivos de la educación física

Tres categorías de objetivos: (Bloom, 1963).

Cognitivos (conceptos).

Afectivos (actitudes).

Motrices o psicomotrices (procedimientos).

Cognitivos.

El dominio cognitivo se relaciona con al acumulación de un “corpus” se conocimiento y la capacidad de pensar e interpretar.

El aprendizaje de una destreza motora requiere conocimiento `previo, toma de conciencia y esfuerzo.

Es imprescindible tener conciencia del valor de la salud y la condición física, así como conocer los medios de desarrollar y mantener estas.

El conocimiento y la penetración intelectual en la educación física ayudan a la gente a entender, realizar juicios de valor, discriminar ante situaciones en las que es necesario acudir a la lógica.

Afectivos.

El dominio afectivo se relaciona con las actitudes, apreciaciones, valores y sentimientos que tiene el individuo acerca del movimiento y acerca de si mismo como persona que se mueve.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Materiales

Para la investigación se utilizó materiales bibliográficos como: libros, revistas, internet, tesis etc. se utilizó materiales de oficina como: Hojas de papel boom, computadora, chips, grapadora, flash memory, copias, perfiles y esferográficos, para el trabajo de campo fue necesario los siguientes materiales: Conos, aros, silbato, cronometro, cinta métrica, balanza, cámara digital, celular, entre otros.

Métodos

Tipo de Enfoque

Nuestra investigación tiene un tipo de enfoque cuantitativo, ya que se utilizara la recolección de datos para resolver la situación problemática de ¿La falta de comprender que la cultura física tiene mucha importancia entre ello dado puede mejorar las capacidades físicas donde hay falta de motivación en niños? la cual requiere de un profundo entendimiento de la importancia del desarrollo de las capacidades físicas en la formación integral y desarrollo del niños y niñas, sus resultados se los describirá en forma de índice a través de deducciones lógicas y objetivas.

En este enfoque se plantea un problema de estudio que lo hemos delimitado. Las preguntas de investigación propuestas versan sobre cuestiones específicas. La recolección de los datos se fundamentó en la medición, esta se llevó a cabo al utilizar procedimientos estandarizados y aceptados por una comunidad científica.

Su ejecución presentó características de investigación pre – experimental, durante el periodo 2014 al 2015, y de ella pudieron delimitarse cuatro fases que englobaban una serie de acciones y estudios que permitieron conformar el resultado principal dando respuesta al problema definido. Estas fueron:

Fases de la investigación:

1ra fase: Precisión del problema. (*Detectar el problema*)

Una vez declarada la problemática, La falta de comprender que la educación física tiene mucha importancia entre ello dado puede mejorar la metodología de planificación de las capacidades físicas donde hay falta de motivación en niños, se profundizó en el estudio de la documentación bibliográfica acerca de las capacidades físicas con criterio de expertos en la

materia, a través de encuestas para nuestra investigación, esto permitió delimitar el problema científico

2da fase: Diagnostico actual sobre la metodología adecuada para la planificación de las capacidades físicas en las clases de educación física de la Escuela Lauro Damerval Ayora N°1

Se diagnosticó el nivel de desarrollo de las capacidades físicas en las clases de educación física de los docentes de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora N°1

A través de una encuesta sobre la planificación de las capacidades físicas en las clases de educación física a una muestra de 3 docentes.

3ra fase: Se elaboró y aplicó la propuesta alternativa que tiene como título: Proceso de planificación metodológica de las capacidades físicas para los alumnos de 10 a 11 años de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora N: 1 de los niños del sexto año de básica de la ciudad de Loja, 2015

4ta. Fase: valoración final de resultados, una vez aplicada la propuesta metodológica de ejercicios.

Tipo de estudio:

La investigación es de tipo longitudinal descriptiva planteada por:

En segundo lugar los diseños descriptivos recolectan datos a través del tiempo en puntos o periodos especificados para hacer inferencias respecto al cambio, determinantes y consecuencias. Consiste en observar a un mismo grupo de sujetos a lo largo de un periodo de tiempo.

3.2 Tipo de estudio: es de tipo longitudinal descriptivo porque se lo realizara en un tiempo de duración de 6 meses aproximadamente

Tipo De diseño: es Pre-experimental porque se analiza una sola variable y prácticamente no existe ningún tipo de control. No existe manipulación de la variable independiente, es importante tener en cuenta que entre su clasificación cuentan con diseños pre test –pos test de un solo grupo, diseño de grupo no equivalente sin pre test. Se utilizará la matemática en este tipo de diseño, tiene un análisis factorial exploratoria; que se usara para descubrir la estructura interna de un número relativamente grande de variables, pruebas no paramétricas; pruebas estadísticas sin suposición alguna sobre la distribución de probabilidad.

Métodos Teóricos

Como métodos se utilizaran los siguientes:

Método Científico: Permitió realizar para la producción del conocimiento de la ciencia se lo aplicará en la realización de la observación sistemática de los diferentes problemas motrices, en la medición de los datos, en la ejecución del programa de actividades lúdicas y la evaluación del mismo

Método Deductivo: Se utilizó en la formulación de resultados y conclusiones, iniciando con un análisis previo de la realidad motriz en la que se encuentran los niños de los centros y el entorno que se desenvuelven, aplicando diferentes instrumentos de investigación.

Método Inductivo: Este método permitió inducir la investigación mediante la aplicación de los instrumentos que conducirán a lograr los objetivos propuestos desde las particularidades al todo.

El método empírico: Permitió conocer una serie de respuestas reales fundamentados en la experiencia referente a la problemática de estudio, también me conllevará a efectuar el análisis preliminar de la información, así como también me permitirá verificar y comprobar las concepciones teóricas que posibilitan revelar las relaciones esenciales y las características fundamentales del objeto de estudio, a través de procedimientos prácticos y diversos medios de estudio

El método estadístico: Permitió la reproducción en cifras de los resultados obtenidos en el trabajo de campo, en el procesamiento y sistematización de dicha información, en tablas de frecuencia y representación gráfica, utilizando la estadística descriptiva y el coeficiente de la correlación de Pearson (r de Pearson).

Técnicas e Instrumentos

Las técnicas que se utilizaron en el presente trabajo de investigación son:

Observación Directa:

Permitió observar aspectos importantes tales como: situación actual del problema de los niños niñas de la escuela Lauro Damerval Ayora N.1, el ambiente en que los niños reciben el refuerzo la infraestructura que poseen, el recurso humano con que cuentan, a fin de observar aspectos importantes para el sustento de la presente proyecto.

Encuesta:

Para conocer el ambiente externo se aplicara dos encuestas a los alumnos y los padres con preguntas sencillas, la misma que me permitirá obtener información directa sobre la situación actual de los niños de la Escuela Lauro Damerval Ayora N.1, lo cual dará una visión más clara y confiable sobre el trabajo en proceso. Esta información será tabulada, graficada y analizada.

TEST, son valoraciones acerca del rendimiento que podemos hacer acerca de las cualidades físicas de los estudiantes.

Población y Muestra

La población era de 108 alumnos de sexto año que se iniciaron el año escolar 2014 al 2015 en la Escuela Lauro Damerval Ayora, luego se procedió a la selección de la muestra a través de una entrevista a los individuos de la población. Seleccionamos como muestra a las estudiantes que tenían conocimientos sobre las capacidades físicas y la educación física educación rítmica y cualidades, Quedando como muestra de trabajo 35 alumnos.

Caracterización del grupo:

El grupo estaba conformado por 108 alumnos, de ambos sexo de la Escuela Lauro Damerval Ayora, la edad promedio fue de 9 a 10 años y cursaban el 6to año de educación básica de la institución; de ellos se trabajó con 35 alumnos del paralelo "B", la experiencia que estos/as alumnos/as poseían sobre el grado de conocimiento de las capacidades físicas estaba de acuerdo a la metodología que sus docentes aplicaban para el proceso de enseñanza aprendizaje de las mismas , con su edad y al año de educación que cursaban. Sus cualidades y destrezas eran favorables en el desarrollo de una buena educación, fueron muy colaboradoras y sobre todo muy interesados en mejorar sus capacidades físicas.

Institución Educativa	Población		Muestra	
	Profesor	alumnos	profesor	alumnos
Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora N°1	3	108	3	35

El proceso técnico que se utilizó para este fin es el análisis estadístico de los datos esta será la operación esencial de la tabulación que es el recurso para determinar la información que ayudo a la investigación. La tabulación se realizara inicialmente en una tabla en donde se vaciara los datos de forma ordenada.

f. RESULTADOS

Encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora N 1

1.- ¿Cuántos objetivos del área de educación física y deporte propone el Currículo Nacional Básica que guarden relación con el desarrollo de las capacidades físicas en los alumnos?

Tabla N. 1 Desarrollo de las capacidades físicas

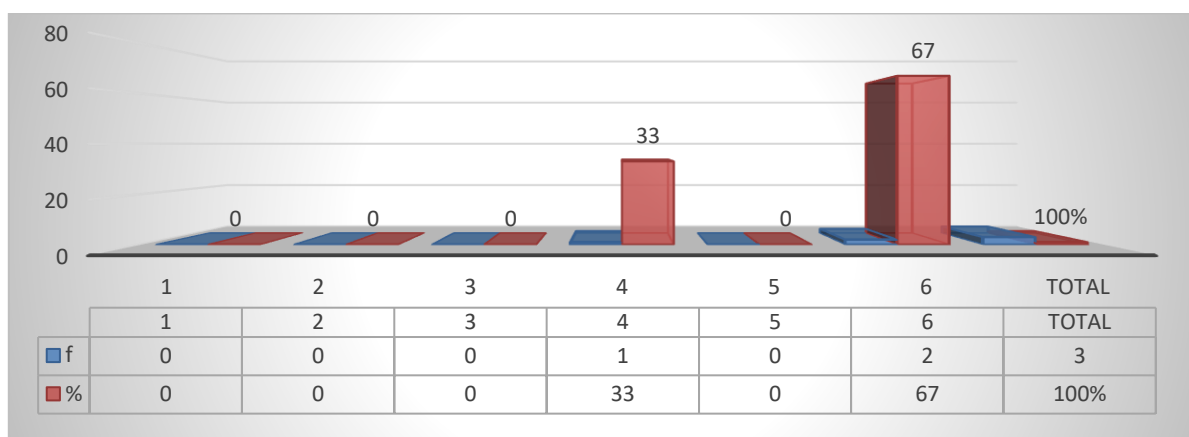
Indicadores	f	%
1	0	0
2	0	0
3	0	0
4	1	33
5	0	0
6	2	67
TOTAL	3	100%

Fuente: encuesta a los docentes de la unidad educativa Lauro Damerval Ayora N°1

Autor: Magali Banesa González Camaño

año: 2015

Gráfico de las capacidades físicas



Análisis e interpretación

El área de Educación Física en la etapa de Educación Primaria contribuye a que el alumnado logre el desarrollo corporal, el aprendizaje instrumental básico, la autonomía y la socialización. Es fundamental que los docentes de Educación Física reflexionen sobre la implicación del área en la consecución de los objetivos generales de la etapa de Primaria. Esta reflexión les permitirá enriquecer sus diseños curriculares y, por tanto, su actividad docente. Como tal, está cimentada en el conocimiento del desarrollo de la motricidad humana y las características propias del individuo.

Analizando los datos del cuadro que antecede, el 33% de docentes no cumplen con los objetivos del área de educación física y deporte propone el CNB que guarden relación con el desarrollo de las capacidades físicas y el 67% si cumplen.

Concluimos que se pudo comprobar que un grupo de los docentes no cumplen con los objetivos del currículo. Por ello, por ello recomendamos la presencia del área en el diseño curricular que pretenda el desarrollo global de la personalidad y una mejor calidad de vida, a través del cuidado del cuerpo y de la salud, de la imagen corporal, de la forma física y de la utilización constructiva del ocio mediante actividades motrices.

2.- ¿Planifica usted, de forma sistemáticas en sus clases de educación física las capacidades físicas de sus alumnos?

TABLA N° 2 Planificación de las capacidades físicas

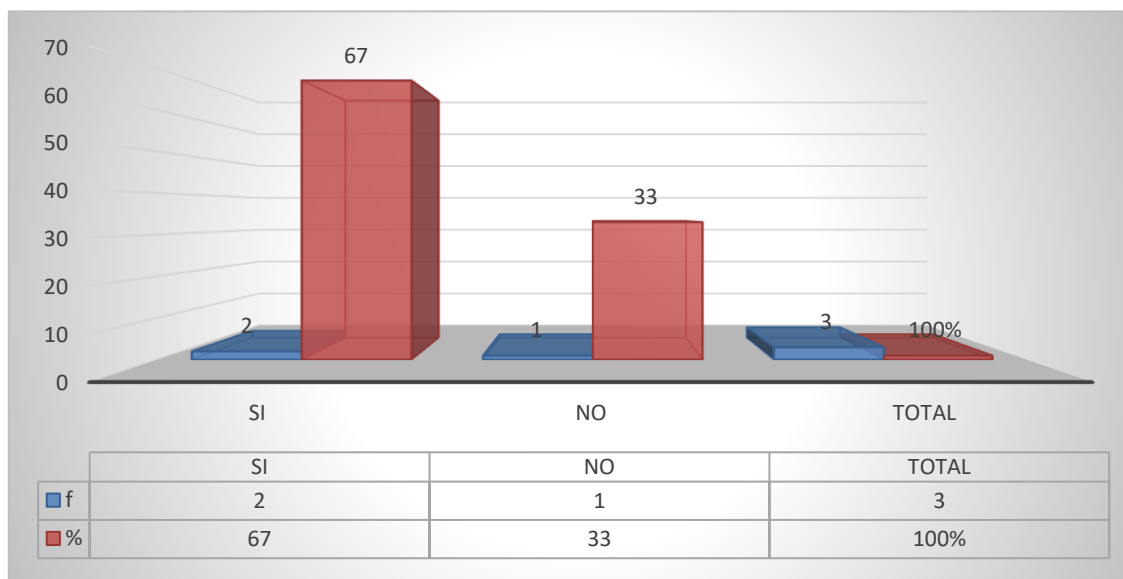
Indicadores	f	%
SI	2	67
NO	1	33
TOTAL	3	100%

Fuente: encuesta a los docentes de la unidad educativa Lauro Damerval Ayora N°1

Autor: Magali Banesa González Camaño

año 2015

Gráfico de las planificaciones físicas



Análisis e interpretación

La planeación educativa se encarga de especificar los fines, objetivos y metas de la educación. Gracias a este tipo de planeación, es posible definir qué hacer y con qué recursos y estrategias. De acuerdo a la dimensión técnica, la planeación educativa debe considerar el uso de la tecnología en la pedagogía, mientras que en cuanto a su dimensión política, debe atender a los marcos normativos existentes.

Analizando los datos del cuadro que antecede, el 67% de docentes señala que si planifica de forma sistemáticas en sus clases de educación física las capacidades físicas de sus alumno; lo que significa que los estudiantes conocen que los docentes si planifican, 33% señala que no.

Concluimos que es importante señalar que la planeación es una de las herramientas fundamentales en la organización del trabajo docente, pues permite establecer los objetivos que se desea alcanzar a la hora de aplicar las actividades que se han diseñado para el o los educandos. Recomendamos una buena planeación educativa para el desarrollo integral y una eficaz difusión de los aprendizajes funcionales para que cada niño pueda enfrentarse a su vida futura.

3. ¿Cómo tiene usted, distribuido el trabajo de planificación de las capacidades físicas en las clases de educación física para sus alumnos?

Tabla N° 3 Distribución del trabajo de planificación de las capacidades

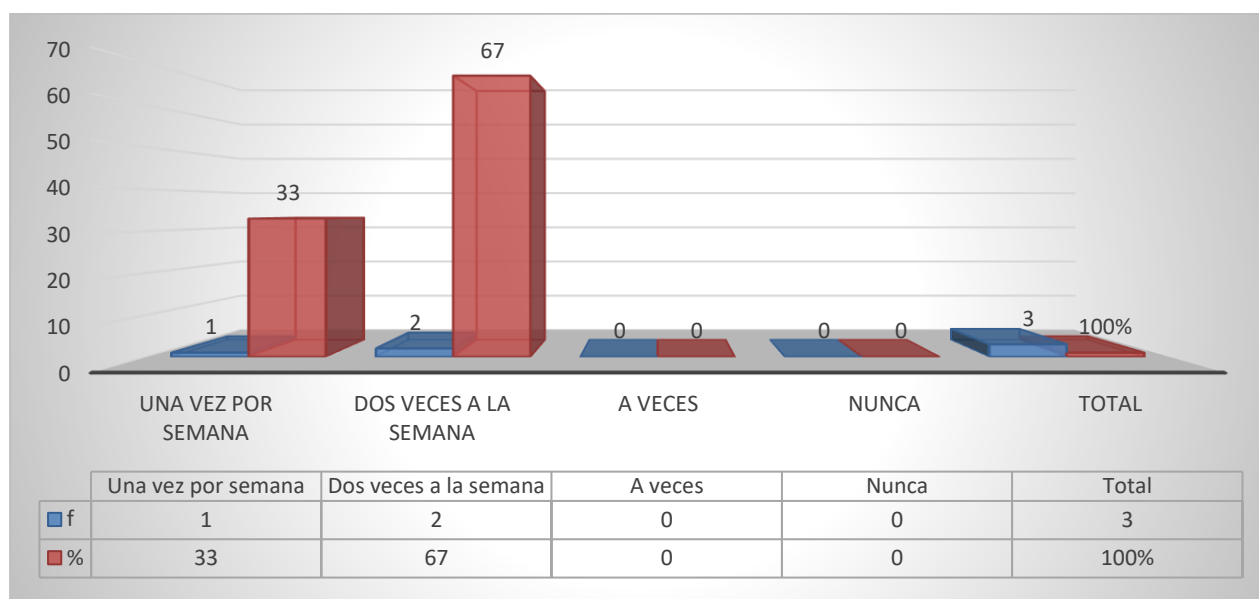
Indicadores	f	%
Una vez por semana	1	33
Dos veces a la semana	2	67
A veces	0	0
Nunca	0	0
Total	3	100%

Fuente: encuesta a los docentes de la unidad educativa Lauro Damerval Ayora N°1

Autor: Magali Banesa González Camaño

año: 2015

Gráfico distribución del trabajo de planificación de las capacidades



Análisis e interpretación

Es la capacidad que tiene el organismo humano, de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse luego de las actividades, es decir, es el desarrollo adecuado de las capacidades físicas del cuerpo humano, las cuales permiten la realización de las actividades físicas con diferentes esfuerzos y duración.

Analizando los datos del cuadro que antecede, el 33% de docentes señala que si se contemplan la aplicación de ejercicios que mejoren las capacidades físicas de los estudiantes; en tanto, el 67% señala que no.

Como se observa en los resultados esto quiere decir que un 67% plantea que no desarrolla las capacidades físicas en sus alumnos, por lo tanto existe un déficit de fuerza, resistencia y velocidad en los niños investigados.

Concluimos que los alumnos no reciben clases sobre capacidades físicas y recomendamos que el profesor debe proyectar programas para el desarrollo de las capacidades físicas a través del test o programas de ejercicios especializados para el desarrollo dichas capacidades físicas.

4. ¿Qué tiempo dedica usted en sus clases al trabajo de las capacidades físicas planificada a sus alumnos?

Tabla N. 4 Tiempo dedicado al trabajo de las capacidades físicas

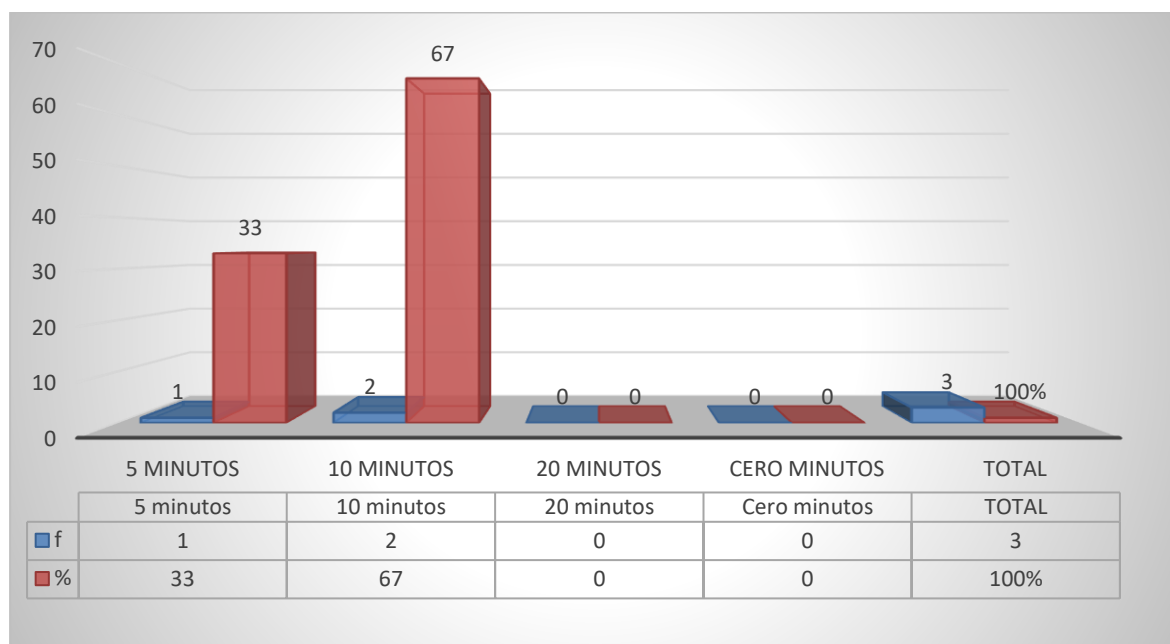
Indicadores	f	%
5 minutos	1	33
10 minutos	2	67
20 minutos	0	0
Cero minutos	0	0
TOTAL	3	100%

Fuente: encuesta a los docentes de la unidad educativa Lauro Damerval Ayora N°1

Autor: Magali Banesa González Camaño

año 2015

Gráfico del tiempo dedicado al trabajo de las capacidades físicas



Análisis e interpretación

Las capacidades físicas son aquellos caracteres que alcanzando, mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestiona la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva, y que en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo.

Analizando los datos del cuadro que antecede, el 33% de docentes señala que si dedican en sus clases el trabajo de las capacidades física para medir la capacidad del estudiante; en tanto, el 67% señala que no.

Como se puede observar los profesores no les prestan la atención necesaria a los estudiantes en el trabajo de las capacidades físicas lo que trae consigo un bajo rendimiento físico en ellos.

Concluimos que las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello recomendamos realizar programas de desarrollo de las capacidades físicas planificados y de forma sistemática la aplicación de los diferentes ejercicios.

5. ¿Es prioridad en sus clases de educación física el trabajo de las capacidades físicas en sus alumnos?

Tabla N°5 Prioridades en las clases de educación física

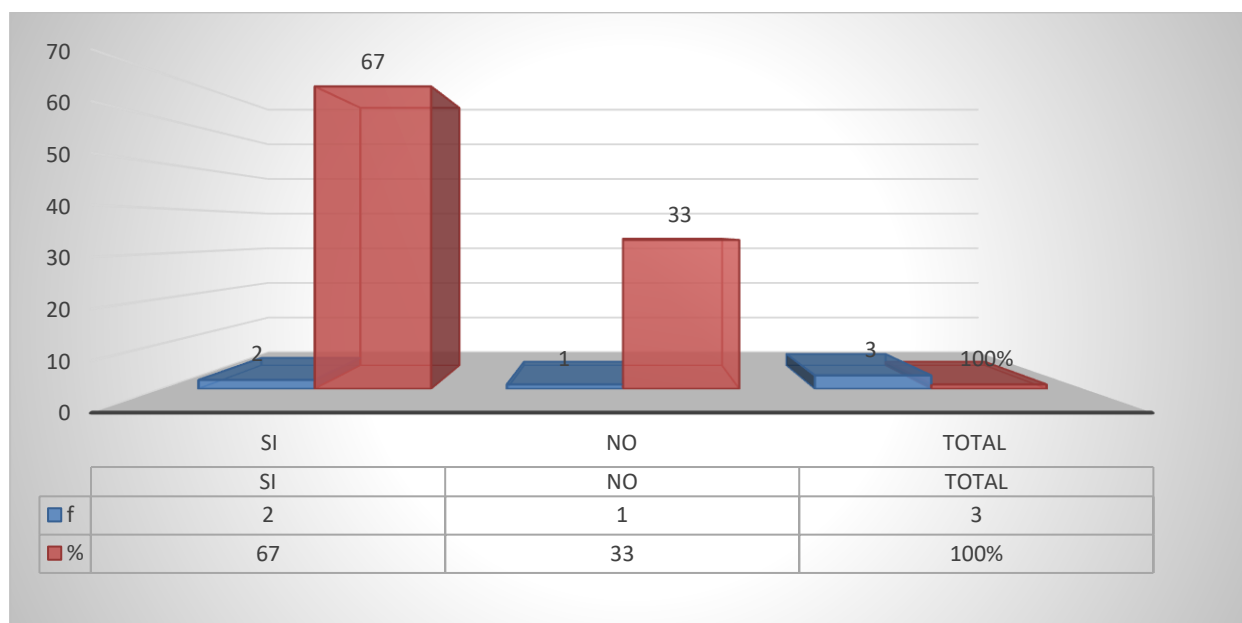
Indicadores	f	%
SI	2	67
NO	1	33
TOTAL	3	100%

Fuente: encuesta a los docentes de la unidad educativa Lauro Damerval Ayora N°1

Autor: Magali Banesa González Camaño

año 2015

Gráfico de las prioridades en las clases de educación física



Análisis e interpretación

Cuando trabajamos las capacidades físicas básicas con niños, tendremos que aplicar metodológicamente el trabajo y los diferentes métodos a las características psicoevolutivas de los niños, teniendo en cuenta las fases sensibles del desarrollo en la que se encuentran. Respecto al tipo de actividades, podemos realizar trabajos dinámicos en los que la persona sea

capaz de mantener la frecuencia cardiaca entre 170/180 pulsaciones por minuto, durante 10 ó 15 minutos como: juegos motores, carreras, circuitos, trabajo de habilidades básicas...etc.

Analizando los datos del cuadro que antecede, el 67% de docentes señala que si dedican en sus clases el trabajo de las capacidades física para medir la capacidad del estudiante; en tanto, el 33% señala que no.

Concluimos que durante el primer ciclo y el segundo, la resistencia aeróbica aumenta de forma natural y paralela al desarrollo y podemos trabajarla utilizando habilidades básicas y juegos motores de todo tipo. Recomendamos que durante el tercer ciclo, comenzáramos con una pequeña sistematización del trabajo de resistencia, sin perder el carácter global y lúdico, como veremos en la sesión que mostramos en el siguiente apartado.

6. ¿Cómo distribuye usted, según las capacidades físicas el orden en sus clases?

Tabla N° 6 Distribución de las capacidades físicas según su orden

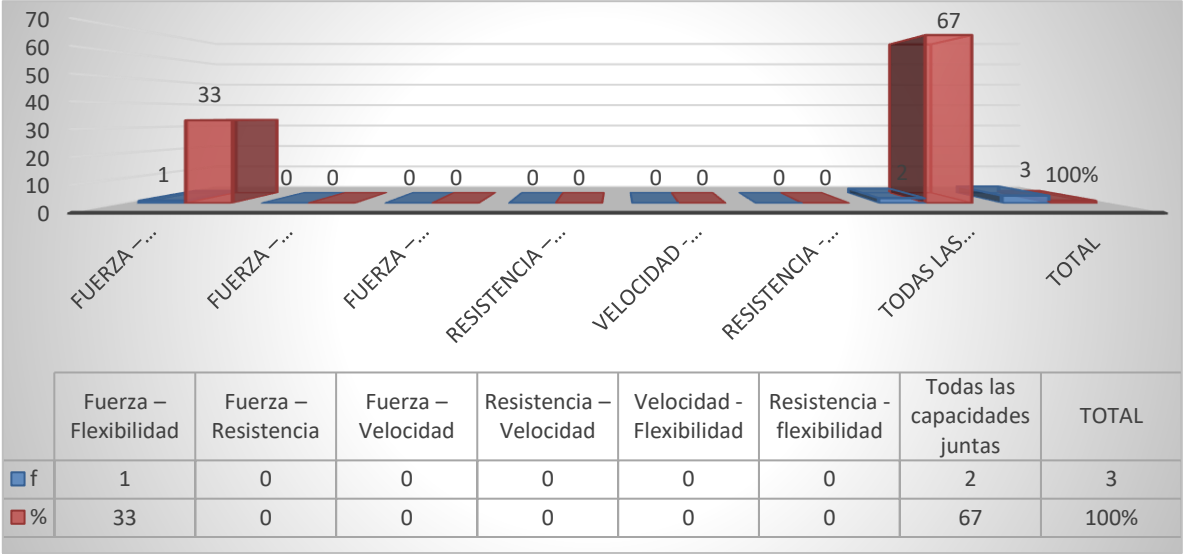
Indicadores	f	%
Fuerza – Flexibilidad	1	33
Fuerza – Resistencia	0	0
Fuerza – Velocidad	0	0
Resistencia – Velocidad	0	0
Velocidad - Flexibilidad	0	0
Resistencia - flexibilidad	0	0
Todas las capacidades juntas	2	67
TOTAL	3	100%

Fuente: encuesta a los docentes de la unidad educativa Lauro Damerval Ayora N°1

Autor: Magali Banesa González Camaño

año 2015

Gráfico de la distribución de las capacidades físicas según su orden



Análisis e interpretación

Las capacidades son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motrices. Las capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.

Analizando los datos del cuadro que antecede, el 33% de docentes señala que dedican en sus clases un orden de fuerza y flexibilidad de las capacidades físicas para medir la capacidad del estudiante; en tanto, el 67% señala que dedican en sus clases todas las capacidades juntas que no.

Concluimos que las capacidades físicas está estrechamente relacionada con la inteligencia y con las habilidades tanto innatas como adquiridas fruto de un proceso de aprendizaje. En este caso se observa que el 67% plantea que si planifican en sus clases las capacidades físicas y realizan tareas individuales y grupales para mejorar el desarrollo de las capacidades físicas en general. Recomendamos elaborar programas alternativos para el desarrollo de las capacidades físicas.

Resultados de los test aplicados a los alumnos del 6 to año de educación básica paralelo “B” de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora N.1

Tabla N.7 Test de flexibilidad en cm

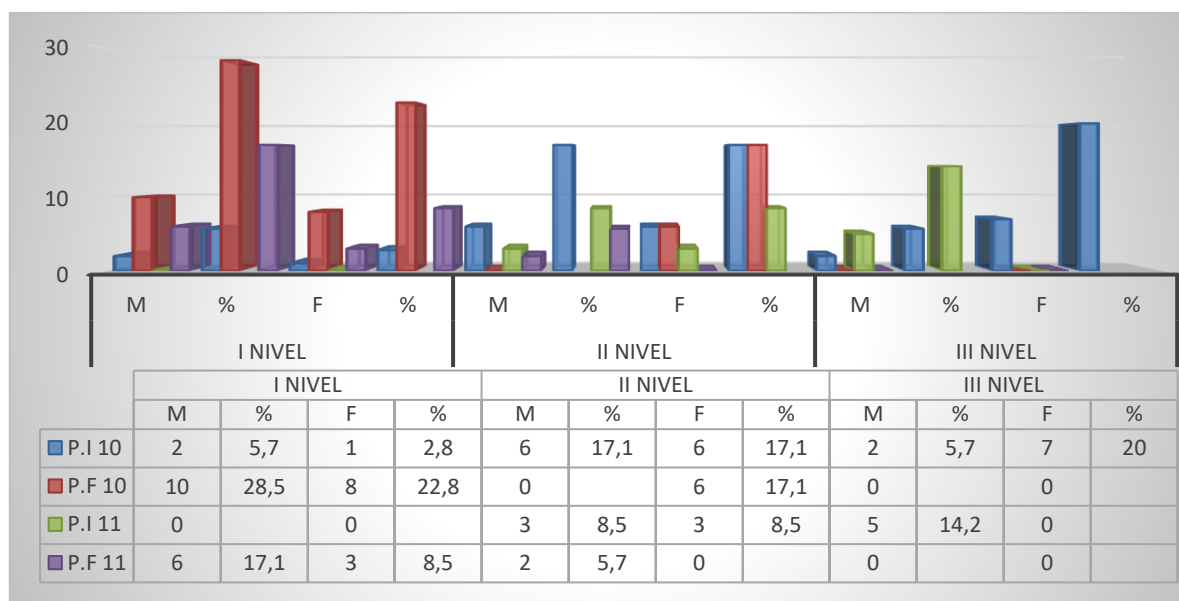
	Edad	I NIVEL				II NIVEL				III NIVEL			
		M	%	F	%	M	%	F	%	M	%	F	%
T.I	10	2	5,7	1	2,8	6	17,1	6	17,1	2	5,7	7	20
T.F	10	10	28,5	8	22,8	0		6	17,1	0		0	
T.I	11	0		0		3	8,5	3	8,5	5	14,2	0	
T.F	11	6	17,1	3	8,5	2	5,7	0		0		0	

Fuente: encuesta a los docentes de la unidad educativa Lauro Damerval Ayora N°1

Autor: Magali Banesa González Camaño

año 2015

Gráfico de flexibilidad en cm



Análisis e interpretación

Como podemos observar en la tabla N.1 relacionado con el test de flexibilidad en cm se obtienen los siguientes resultados en los niños de 10 años existen 2 ubicado en el I nivel con un porcentaje de 5,7% en el II nivel aparecen 6 que equivalen a 17,1% y en el III nivel 2 niños

que representan el 5,7%. Con respecto a las niñas aparecen 1 en el primer nivel que equivale a 2,8% en el segundo nivel aparecen 6 que equivale a 17,1 y 7 en el tercer nivel equivalente a un 20% de la aprueba final los resultados fueron los siguientes 10 niños se ubicaron en el primer nivel para un 28,5%. En el caso de las niñas 8 se ubicaron en el primer nivel y 6 en el segundo nivel. Con respecto a los niños de 11 años en el test inicial se ubican 3 en el segundo nivel para un % de 8,5% y 5 en el tercer nivel para un 14,2% en el caso de las niñas de 11 años de edad 3 se ubicaron en el segundo nivel con un porcentaje de 8,5%.- Luego de aplicado la alternativa los resultados fueron los siguientes en el caso de los niños 6 se ubicaron en el primer nivel en las niñas 2 se ubican en el primer nivel.

Tabla N.8 Test de fuerza Abdominal

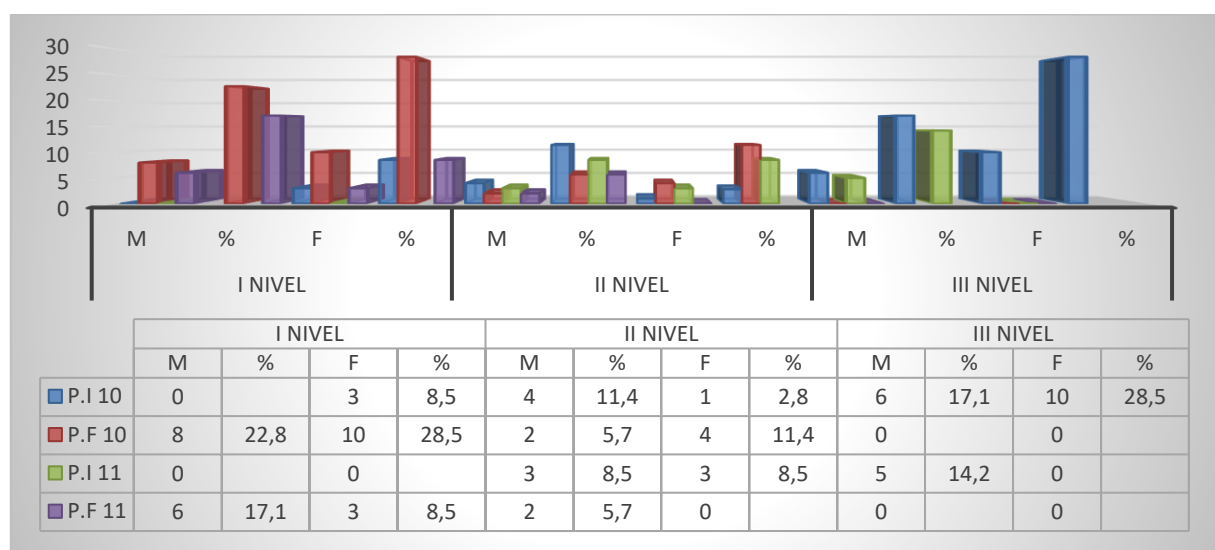
	Edad	I NIVEL				II NIVEL				III NIVEL			
		M	%	F	%	M	%	F	%	M	%	F	%
T.I	10	0		3	8,5	4	11,4	1	2,8	6	17,1	10	28,5
T.F	10	8	22,8	10	28,5	2	5,7	4	11,4	0		0	
T.I	11	0		0		3	8,5	3	8,5	5	14,2	0	
T.F	11	6	17,1	3	8,5	2	5,7	0		0		0	

Fuente: encuesta a los docentes de la unidad educativa Lauro Damerval Ayora N°1

Autor: Magali Banesa González Camaño

año :2015

Gráfico de fuerza Abdominal



Análisis e interpretación

Como podemos observar en la tabla N.2 relacionado con el test de fuerza abdominal resistencia se obtienen los siguientes resultados en los niños de 10 años no existe ninguno ubicado en el I nivel en el II nivel aparecen 4 que equivalen a 11,4% y en el III nivel 6 niños que representan el 17,1. Con respecto a las niñas aparecen 7 en el segundo nivel para un 20% de 7 en el tercer nivel equivalente a un 20% de la aprueba final los resultados fueron los siguientes 8 niños se ubicaron en el primer nivel para un 22,8% y 2 niños se ubicaron en el segundo nivel para un 5,7%. En el caso de las niñas 11 se ubicaron en el primer nivel y 3 en el segundo nivel. Con respecto a los niños de 11 años en el test inicial se ubican 3 en el segundo nivel para un % de 8,5% y 5 en el tercer nivel para un 14,2%.- Luego de aplicado la alternativa los resultados fueron los siguientes en el caso de los niños 8 se ubicaron en el primer nivel y 2 se ubican en el segundo nivel y en las niñas 2 se ubican en el primer nivel y uno se ubica en el segundo nivel.

Tabla N.9 Test de salto largo

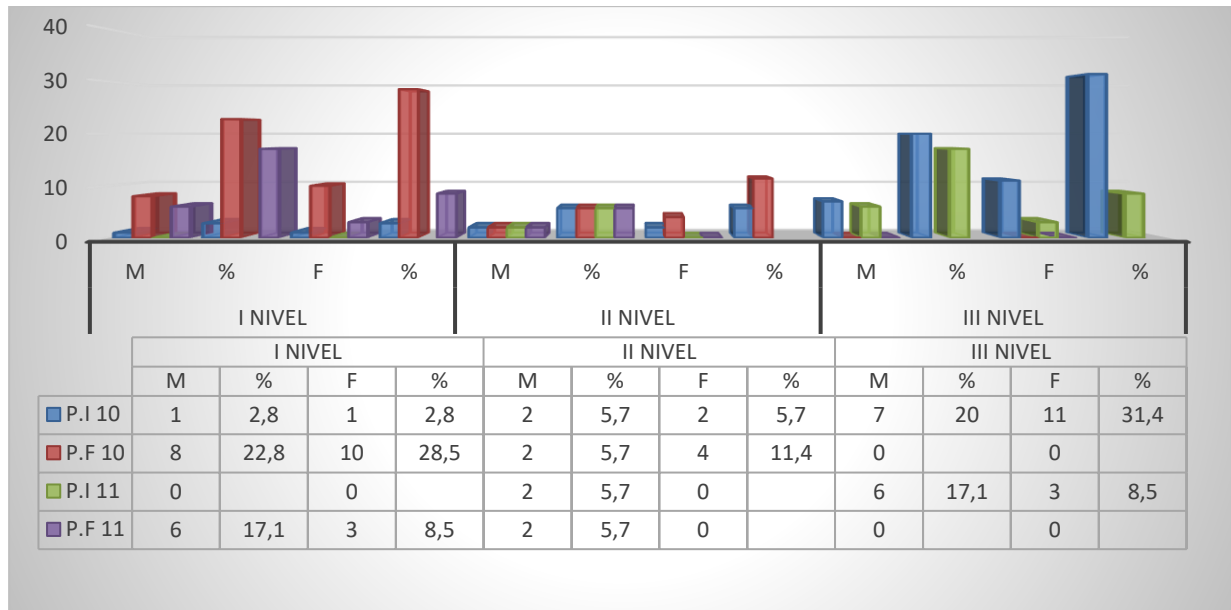
	Edad	I NIVEL				II NIVEL				III NIVEL			
		M	%	F	%	M	%	F	%	M	%	F	%
T.I	10	1	2,8	1	2,8	2	5,7	2	5,7	7	20	11	m
T.F	10	8	22,8	10	28,5	2	5,7	4	11,4	0		0	
T.I	11	0		0		2	5,7	0		6	17,1	3	8,5
T.F	11	6	17,1	3	8,5	2	5,7	0		0		0	

Fuente: encuesta a los docentes de la unidad educativa Lauro Damerval Ayora N°1

Autor: Magali Banesa González Camaño

año2015

Grafico del salto largo



Análisis e interpretación

Como podemos observar en la tabla N.3 relacionado con el test de salto largo se obtienen los siguientes resultados en los niños de 10 años 1 se encuentra ubicado en el I nivel con un porcentaje de 2,8% en el II nivel aparecen 2 que equivalen a 2,8% y en el III nivel 7 niños que representan el 20%. Con respecto a las niñas aparecen 1 en el primer nivel que equivale a 2,8% en el segundo nivel para un 2 que equivale a 5,7% en el tercer nivel 11 que equivalente a un 31,4% de la prueba final los resultados fueron los siguientes 8 niños se ubicaron en el primer nivel para un 22,8% y 2 niños se ubicaron en el segundo nivel para un 5,7%. En el caso de las niñas 10 se ubicaron en el primer nivel y 4 en el segundo nivel. Con respecto a los niños de 11 años en el test inicial se ubican 2 en el segundo nivel para un de 5,7% y 6 en el tercer nivel para un 17,1% y en caso de las niñas 3 se ubicaron en el tercer nivel con un porcentaje de 8,5%.- Luego de aplicado la alternativa los resultados fueron los siguientes en el caso de los niños 6 se ubicaron en el primer nivel y 2 se ubican en el segundo nivel y en las niñas 3 se ubican en el primer nivel.

Tabla N.10 Test de flexión de brazos en 30s

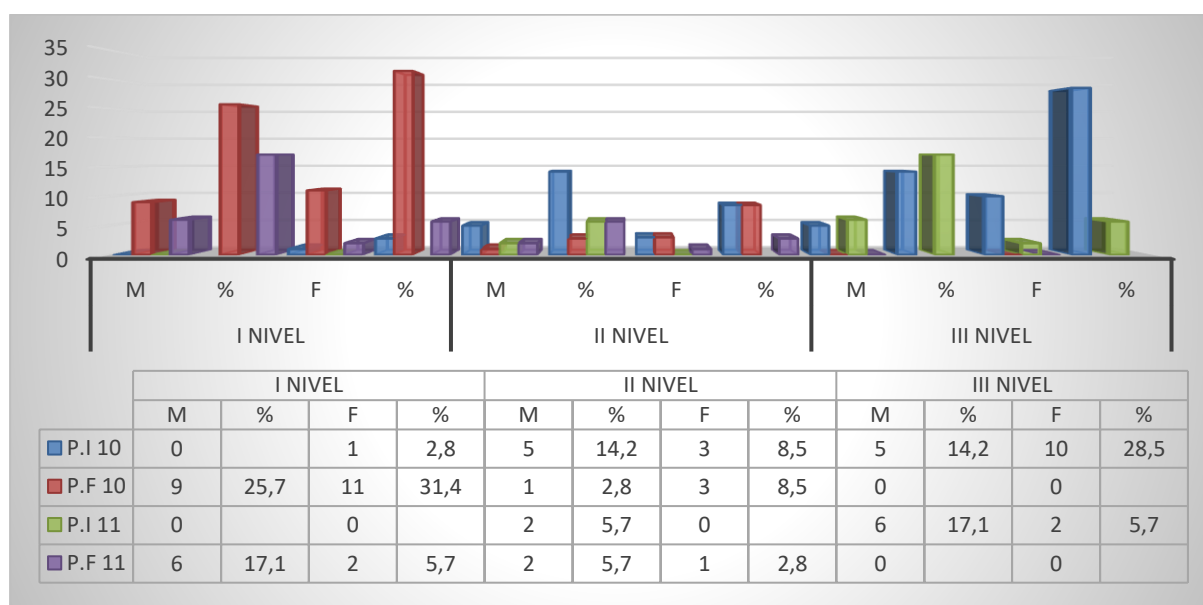
	Edad	I NIVEL				II NIVEL				III NIVEL			
		M	%	F	%	M	%	F	%	M	%	F	%
T.I	10	0		1	2,8	5	14,2	3	8,5	5	14,2	10	28,5
T.F	10	9	25,7	11	31,4	1	2,8	3	8,5	0		0	
T.I	11	0		0		2	5,7	0		6	17,1	2	5,7
T.F	11	6	17,1	2	5,7	2	5,7	1	2,8	0		0	

Fuente: encuesta a los docentes de la unidad educativa Lauro Damerval Ayora N°1

Autor: Magali Banesa González Camaño

año: 2015

Gráfico de flexión de brazos en 30s



Análisis e interpretación

Como podemos observar en la tabla N.4 relacionado con el test de flexión de brazos en 30s se obtienen los siguientes resultados en los niños de 10 años no existe ninguno ubicado en el I nivel en el II nivel aparecen 5 que equivalen a 14,2% y en el III nivel 5 niños que representan el 14,2%. Con respecto a las niñas aparecen 1 en el primer nivel para un 2,8% en el segundo nivel aparecen 3 que equivale a 8,5% de 10 en el tercer nivel equivalente a un 28,5% de la prueba final los resultados fueron los siguientes 9 niños se ubicaron en el primer nivel para

un 25,7% y 1 un niño se ubica en el segundo nivel para un 2,8% en las niñas 11 pasan al primer nivel y 3 al segundo nivel. En el caso de las niñas 11 se ubicaron en el primer nivel y 3 en el segundo nivel. Con respecto a los niños de 11 años en el test inicial se ubican 2 en el segundo nivel para un de 5,7% y 6 en el tercer nivel para un 17,1%.- Luego de aplicado la alternativa los resultados fueron los siguientes en el caso de los niños 6 se ubicaron en el primer nivel y 2 se ubican en el segundo nivel y en las niñas 2 se ubican en el primer nivel y uno se ubica en el segundo nivel.

Tabla N.11 Test de carrera de 50m lisos

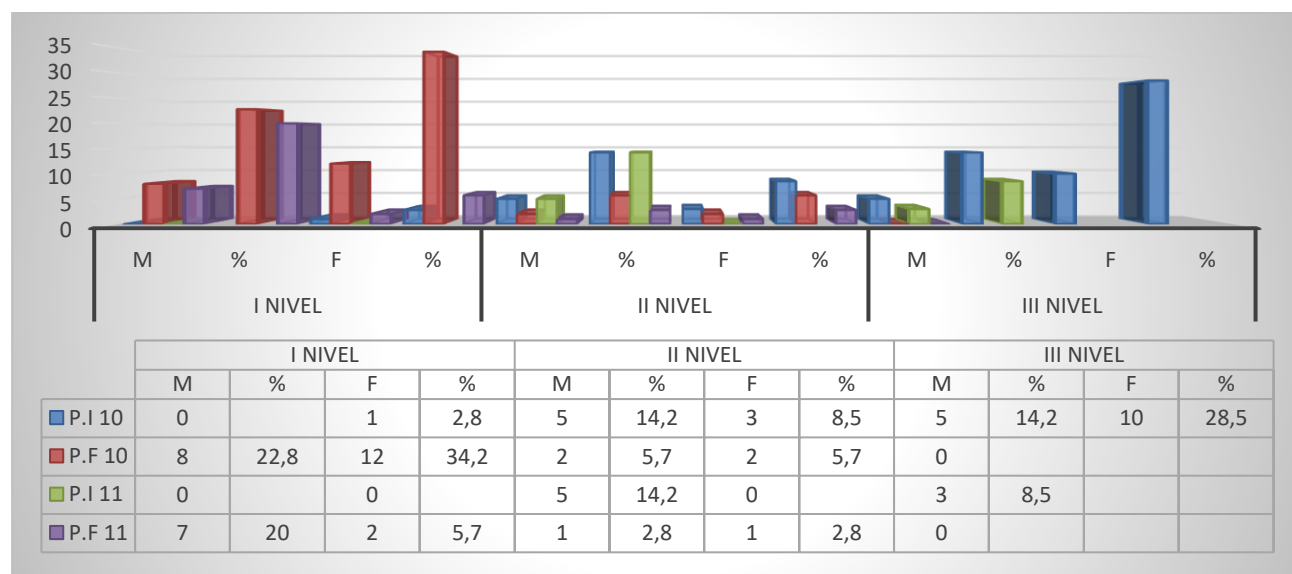
	Edad	I NIVEL				II NIVEL				III NIVEL			
		M	%	F	%	M	%	F	%	M	%	F	%
T.I	10	0		1	2,8	5	14,2	3	8,5	5	14,2	10	28,5
T.F	10	8	22,8	12	34,2	2	5,7	2	5,7	0			
T.I	11	0		0		5	14,2	0		3	8,5		
T.F	11	7	20	2	5,7	1	2,8	1	2,8	0			

Fuente: encuesta a los docentes de la unidad educativa Lauro Damerval Ayora N°1

Autor: Magali Banesa González Camaño

año : 2015

Gráfico de la carrera de 50m lisos



Análisis e interpretación

Como podemos observar en la tabla N.5 relacionado con el test de carrera de 50m lisos se obtienen los siguientes resultados en los niños de 10 años 5 se encuentran en el segundo nivel que equivale a 14,2% y en III nivel 5 niños que representan el 14,2%. Con respecto a las niñas aparecen 1 en el primer nivel para un 2,8% de 3 en el segundo nivel para un 8,5% en el tercer nivel aparecen 10 equivalente a un 28,5% de la prueba final los resultados fueron los siguientes 8 niños se ubicaron en el primer nivel para un 22,8% y 2 niños se ubicaron en el segundo nivel para un 5,7%. En el caso de las niñas 12 se ubicaron en el primer nivel y 2 en el segundo nivel que equivale a 5,7%. Con respecto a los niños de 11 años en el test inicial se ubican 5 en el segundo nivel para un de 14,2% y 5 en el tercer nivel para un 14,2%.- Luego de aplicado la alternativa los resultados fueron los siguientes en el caso de los niños 7 se ubicaron en el primer nivel y 1 se ubican en el segundo nivel y en las niñas 2 se ubican en el primer nivel y uno se ubica en el segundo nivel.

Tabla N.12 Test de resistencia

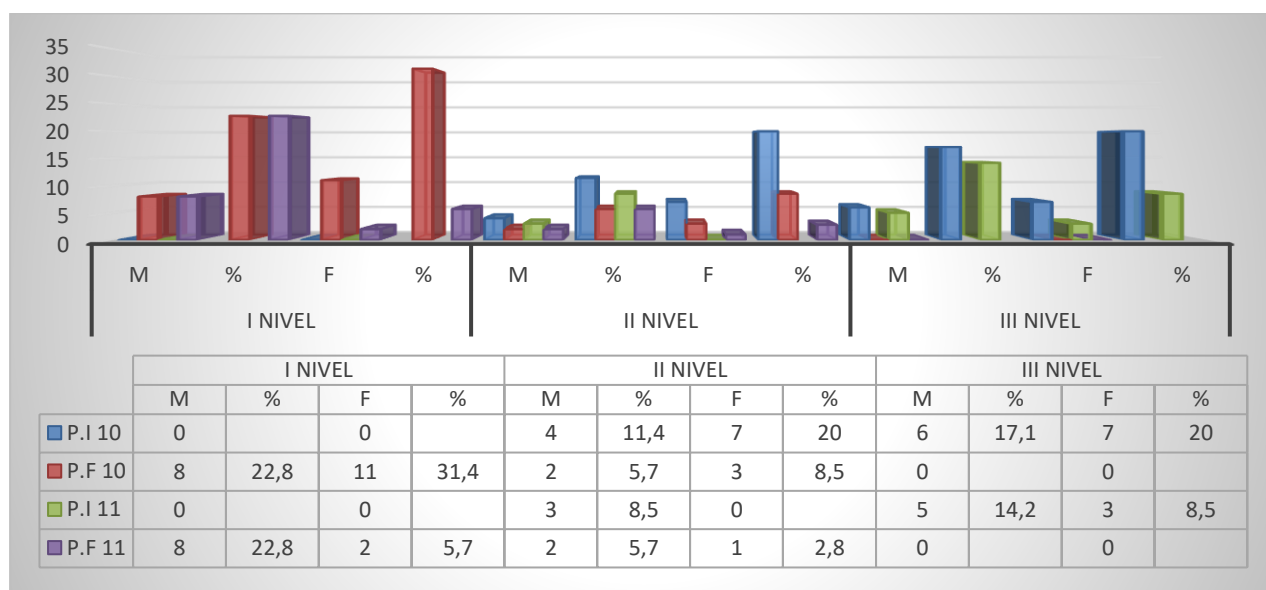
	Edad	I NIVEL				II NIVEL				III NIVEL			
		M	%	F	%	M	%	F	%	M	%	F	%
T.I	10	0		0		4	11,4	7	20	6	17,1	7	20
T.F	10	8	22,8	11	31,4	2	5,7	3	8,5	0		0	
T.I	11	0		0		3	8,5	0		5	14,2	3	8,5
T.F	11	8	22,8	2	5,7	2	5,7	1	2,8	0		0	

Fuente: encuesta a los docentes de la unidad educativa Lauro Damerval Ayora N°1

Autor: Magali Banesa González Camaño

año: 2015

Gráfico de resistencia



Análisis e interpretación

Como podemos observar en la tabla N.6 relacionado con el test de resistencia se obtienen los siguientes resultados en los niños de 10 años no existe ninguno ubicado en el I nivel en el II nivel aparecen 4 que equivalen a 11,4% y en el III nivel 6 niños que representan el 17,1. Con respecto a las niñas aparecen 7 en el segundo nivel para un 20% de 7 en el tercer nivel equivalente a un 20% de la aprueba final los resultados fueron los siguientes 8 niños se ubicaron en el primer nivel para un 22,8% y 2 niños se ubicaron en el segundo nivel para un 5,7%. En el caso de las niñas 11 se ubicaron en el primer nivel y 3 en el segundo nivel. Con respecto a los niños de 11 años en el test inicial se ubican 3 en el segundo nivel para un % de 8,5% y 5 en el tercer nivel para un 14,2%.- Luego de aplicado la alternativa los resultados fueron los siguientes en el caso de los niños 8 se ubicaron en el primer nivel y 2 se ubican en el segundo nivel y en las niñas 2 se ubican en el primer nivel y uno se ubica en el segundo nivel.

g. DISCUSIÓN

Diagnóstico de la realidad temática

Objetivos: No 2.

- Diagnosticar el estado actual del desarrollo de las capacidades físicas, a través de las clases de educación física en los niños del sexto año de básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora N: 1 de la ciudad de Loja, 2015

1.¿Cuántos objetivos del área de educación física y deporte propone el Currículo Nacional

Básica que guarden relación con el desarrollo de las capacidades físicas en los alumnos?

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencias	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
Estudiantes	¿Cuántos objetivos del área de educación física y deporte propone el CNB que guarden relación con el desarrollo de las capacidades físicas en los alumnos? 67%	Poca motivación e interés en de los profesores por actualizarse en los objetivos de la CNB. Desconocimiento de profesores y estudiantes sobre los objetivos de las capacidades físicas.	- No existe test para controlar el estado de los objetivos de las capacidades físicas orientados por el CNB. No se aplican proyecto o planes de ejercicios extra, fuera de las clases que reciben dirigido a fortalecer la fuerza , la resistencia y la velocidad	- Proponer alternativa de un conjunto de test para evaluar cada año a cada estudiantes y definir su estado inicial y final de los objetivos de las capacidades físicas -	Profesores capacitados y preparados para controlar el estado físico y los objetivos orientados por el CNB, sobre las capacidades físicas.	Diseño de un conjunto de test para mejorar el nivel físico y los objetivos a cumplir por los estudiantes y en especial la flexibilidad,	El 100% de los estudiantes de cultura física se ubiquen en el nivel I de las pruebas de eficiencias físicas que se propone para la Carrera de Cultura Física.

2.¿Planifica usted, de forma sistemáticas en sus clases de educación física las capacidades físicas de sus alumnos?

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencias	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
Estudiantes	¿Planifica usted, de forma sistemáticas en sus clases de educación física las capacidades físicas de sus alumnos? 67% si planifican	<p>Poca motivación e interés en realizar actividades físicas extracurricular</p> <p>Insuficiente planificación de las capacidades físicas de fuerza existencia y velocidad</p>	<p>No existe test para controlar el estado de las diferentes capacidades físicas</p> <p>No se aplican proyectos o planes de ejercicios extra, fuera de las clases que reciben dirigido a fortalecer la velocidad, la fuerza y la resistencia de los estudiantes.</p>	<p>Proponer alternativa de un conjunto de test para evaluar cada año a cada estudiantes y definir su estado inicial y final de las capacidades físicas velocidad</p> <p>- Aplicar métodos de descubrimiento guiado y resolución de problemas por cada estudiante.</p>	<p>Profesores capacitados y preparados para controlar el estado físico y de flexibilidad de los estudiantes.</p> <p>Aplicar métodos que permitan a los estudiantes construir sus propios conocimientos</p>	<p>Diseño de un conjunto de test para mejorar el nivel físico de los estudiantes y en especial la velocidad,</p>	<p>El 100% de los estudiantes de cultura física se ubiquen el nivel I de las pruebas de eficiencias físicas de carrera de velocidad que se propone para la Carrera de Cultura física.</p>

3.- ¿Cómo tiene usted, distribuido el trabajo de planificación de las capacidades físicas en las clases de educación física para sus alumnos?

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencias	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
Estudiantes	¿Cómo tiene usted, distribuido el trabajo de planificación de las capacidades físicas en las clases de educación física para sus alumnos? 67% si distribuye	Poca motivación e interés en realizar actividades físicas extracurriculares e insuficiente nivel del desarrollo de la fuerza del tren superior	No existe test para controlar el estado fuerza de brazos en los estudiantes. No se aplican proyectos o planes de ejercicios extra, fuera de las clases que reciben dirigido a fortalecer la fuerza de brazos en los estudiantes.	Proponer alternativa de un conjunto de test para evaluar cada año a cada estudiante y definir su estado inicial y final de la fuerza de brazos - Aplicar métodos de descubrimiento guiado y resolución de problemas por cada estudiante.	Profesores capacitados y preparados para controlar el estado físico y de fuerza de brazos de los estudiantes. Aplicar métodos que permitan a los estudiantes construir sus propios conocimientos	Diseño de un conjunto de test para mejorar el nivel físico de los estudiantes y en especial la fuerza de brazos,	Que el 100% de los estudiantes de cultura física se ubiquen el nivel I de las pruebas de eficiencias físicas en la fuerza de brazos que se propone para la Carrera de Cultura física.

4.- ¿Qué tiempo dedica usted en sus clases al trabajo de las capacidades físicas planificada a sus alumnos?

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencias	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
Estudiantes	¿Qué tiempo dedica usted en sus clases al trabajo de las capacidades físicas planificada a sus alumnos? 67% si dedica	Profesores incapacitados respecto a las capacidades físicas de los estudiantes. Aplicación de estilo de mando por parte del profesor en sus orientaciones a los estudiantes.	- No existe una planificación organizada del tiempo destinado a las capacidades físicas en los estudiantes.	- Proponer alternativa de una planificación de las capacidades físicas que recibirán los estudiantes en las clases.	Profesores capacitados y preparados para controlar el estado físico y de fuerza del tren inferior a través del salto de los estudiantes.	Diseño de un conjunto de test para mejorar el nivel físico de los estudiantes y en especial la fuerza del tren inferior a través del salto	El 100% de los estudiantes de cultura física se ubiquen el nivel I de las pruebas de eficiencias físicas en la fuerza de salto que se propone para la Carrera de Cultura física.

5.- ¿Es prioridad en sus clases de educación física el trabajo de las capacidades físicas en sus alumnos?

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencias	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
Estudiantes	¿Es prioridad en sus clases de educación física el trabajo de las capacidades físicas en sus alumnos? 67% es prioridad en sus clases.	Alumnos poco motivados y desinteresados por la práctica del ejercicio físico, de fuerza resistencia y velocidad. Profesores que no planifican las capacidades físicas en clases.	Los profesores no planifican las capacidades físicas en sus clases. Desconocen como dosificar las cargas de las capacidades físicas.	Proponer programa de planificación de las cargas físicas para el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes.	Profesores capacitados y preparados para controlar el estado físico y A través del desarrollo de las capacidades físicas	Planificación organizada y controlada a través de test físico.	El 100% de los estudiantes de cultura física se ubiquen el nivel I de las pruebas de eficiencias físicas en la fuerza abdominal que se propone para la Carrera de Cultura física.

6.- ¿Cómo distribuye usted, según las capacidades físicas el orden en sus clases?

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencias	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
Estudiantes	¿Cómo distribuye usted, según las capacidades físicas el orden en sus clases? 67% si contribuye	Existe deficiencias ya que el profesor no planifica el trabajo de las capacidades físicas y la realiza de forma empírica sin controlar su desarrollo	- Aplicación por parte del profesor del modelo tradicional basado en el desarrollo y aplicación de las capacidades físicas.	- Proponer Profesores capacitados para aplicar test y el desarrollo de las capacidades físicas a los estudiantes. Utilización de pruebas físicas para medir el nivel de cada estudiante al inicio y al final del curso.	Profesores capacitados y preparados para controlar el estado físico y de las capacidades físicas en general.	Diseño de un conjunto de test para mejorar el nivel físico de los estudiantes y en especial la resistencia	El 100% de los estudiantes de cultura física se ubiquen el nivel I de las pruebas de eficiencias físicas en la Resistencia de la carrera de 800 metros que se propone para la Carrera de Cultura física.

h. CONCLUSIONES

Analizando los resultados obtenidos en el proceso y trabajo de campo se llegó a las siguientes conclusiones:

- ✿ No existe test para controlar el estado de los objetivos de las capacidades físicas orientados por el Currículo Nacional Básico.

- ✿ No se aplican proyecto o planes de ejercicios dirigido a fortalecer la fuerza de brazos en los estudiantes.

- ✿ Los profesores no planifican las capacidades físicas en sus clases.

- ✿ Aplicación por parte del profesor del modelo tradicional basado en el desarrollo y aplicación de las capacidades físicas.

i. RECOMENDACIONES

Se recomienda lo siguiente

- ✿ Proponer alternativa de un conjunto de test para evaluar cada año a cada estudiante y definir su estado inicial y final de los objetivos de las capacidades físicas
- ✿ Aplicar métodos de descubrimiento guiado y resolución de problemas por cada estudiante para el desarrollo de las capacidades físicas.
- ✿ Profesores capacitados y preparados para controlar las capacidades físicas de los estudiantes.
- ✿ Proponer programa de planificación para el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN**

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

PROPUESTA ALTERNATIVA

Proceso de planificación metodológica de las capacidades físicas para los alumnos de 10 a 11 años de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora N: 1 de los niños del sexto año de básica de la ciudad de Loja, 2015

AUTORA:

MAGALI BANESA GONZALEZ CAMAÑO

LOJA – ECUADOR

2017

PROPUESTA ALTERNATIVA

a. Título

Proceso de planificación metodológica de las capacidades físicas para los alumnos de 10 a 11 años de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora N: 1 de los niños del sexto año de básica de la ciudad de Loja, 2015

a. Introducción:

Fundamentación teórica

Las tareas esenciales de la Educación Física, en el sistema de educación, van dirigidas fundamentalmente hacia el perfeccionamiento de la capacidad de rendimiento físico de nuestros jóvenes, hacia el fomento de su salud así como influir en la formación de las cualidades de la personalidad integral; todo lo cual se materializa en el proceso de enseñanza que abarca tanto la función instructiva como educativa y se lleva a cabo a través de la clase como factor esencial de dicho proceso, y por las numerosas y variadas actividades que en la escuela se desarrollan como respaldo, consolidación y ampliación de las funciones instructivas y educativas.

En el ámbito de la Educación Física son utilizados los denominados tests para el control del estado del estudiante y que estos están constituidos por una serie de mediciones preestablecidas como parte de la labor sistemática del profesor y de la actividad físico motriz, estos permiten conocer variables dentro de la clase de Educación Física que permiten corregir posibles deficiencias en la planificación.

Para realizar un trabajo exitoso en las condiciones actuales de la Educación Física, se hace imprescindible acciones de control y valorar la información de las influencias de los diferentes estímulos que recibe el organismo del estudiante durante el proceso pedagógico de la clase de Educación Física, como son: el carácter de la influencia de los estímulos, la dinámica de la forma de recibir las clases y de muchos otros índices importantes de la preparación del estudiante, en cuanto a, la preparación física, técnico táctica, teoría de los deportes que presenta el programa, entre otras. La solución de los problemas en cuestión, se pueden materializar con la ayuda de los tests pedagógicos, la cual resulta el cuadro objetivo de una situación determinada para poder tomar las decisiones al respecto.

Para la aplicación de la alternativa metodológica se contó con una muestra de los alumnos del 6 to año de educación básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora

del cantón Loja provincia Loja El Plan de sistema alternativo metodológico para la planificación de las capacidades que tiene como objetivos principal mejorar las capacidades físicas de los cada uno de los niños.

Por ello el presente trabajo demuestra cuán útil ha sido la utilización de los resultados de la evaluación del rendimiento físico medido a través de la batería de pruebas de Eficiencia Física y cómo a partir de ellos se puede realizar un estudio pormenorizado del desarrollo tanto vertical como longitudinal de uno grupos clases de Educación Física, lo cual facilita en gran medida el diseño y evaluación del currículo.

Justificación

Fue pertinente y muy importante plantearnos solucionar un problema mediante la ejecución de una investigación con pruebas de aptitud física, que de acuerdo a la realidad del comportamiento en el rendimiento físico de los estudiantes, se estableció un programa de pruebas física para que mejoraren su condición física.

Es significativo porque permite, por un lado, elevar el rendimiento de cada uno de los estudiantes en función del manejo de información objetiva y del autocontrol; y por otro lado, porque serán un aporte para aprender a producir información sobre procesos ligados a la educación física, dado que no hay trabajos anteriores relacionados con la evaluación de rendimiento escolar basada en la aplicación de test de aptitud física tanto en los colegios así como en el área de entrenamiento como a nivel general.

Es innovador porque los profesores de educación física, no aplican que incluyan un trabajo planificado en función de la evaluación y control sobre la base de un test que permita elevar el rendimiento físico escolar. En base a esto se les proporciono un manual técnico don se proporciona paso a paso cada una de las pruebas de aptitud física.

La evaluación de la aptitud física, sirve como parámetro para el desarrollo deportivo escolar de cada uno de los alumnos que tiene a su cargo el maestro, este tipo de evaluación que tiene un carácter individual, es decir, tiene consecuencias sobre cada uno de los alumnos en particular, ya que, a partir de ellas se regula el proceso de aprendizaje y el control de promoción a los siguientes cursos, ciclos o etapas educativos y se certifican los logros adquiridos.

La aplicación de la pruebas de aptitud física facilitara información valiosa, para el registro individual de desarrollo del estado físico de los estudiantes investigados, siendo necesario la evaluación por diferentes motivos, tal como el de obtener una mejor perspectiva del estado que contribuya a su rendimiento escolar.

Objetivos:

Objetivos Generales

- Desarrollar las habilidades y destrezas motrices y físicas, favoreciendo su desarrollo óptimo según las etapas de crecimiento y madurez física y mental.

Objetivos específicos

- Conocer su cuerpo a través de la realización de actividades físicas que representen un medio de expresión y una fuente de recreación para así cuidar la salud, contribuir al desarrollo integral y aprovechar de la mejor forma el tiempo libre.
- Practicar la cultura del movimiento como un medio para la recreación, el ejercicio físico, desarrollar actitudes positivas individuales y colectivas, adoptar hábitos de higiene, de salud y vida, como resultante del cuidado del cuerpo.
- Valorar las capacidades físicas al aire libre que promuevan una actitud positiva hacia la naturaleza.
-

Beneficiario

La propuesta alternativa planteada será de gran beneficio para los niños del 6to año de básica de la escuela Laura Damerval Ayora, ya que les ayudara en la mejoramiento del desarrollo de las capacidades y motrices en general.

Metodología:

Metodología a emplear en las unidades didácticas de las capacidades físicas.

La metodología didáctica que planteamos viene determinada principalmente por dos aspectos:

La lógica interna del contenido a desarrollar.

La intencionalidad educativa con la que se plantean dichos contenidos.

Respecto al primero, la lógica interna del contenido a desarrollar. El trabajo de las capacidades físicas se ajustará a los procesos evolutivos propios de estas edades y se realizará teniendo en cuenta los principios generales del acondicionamiento físico. En este punto hay que hacer hincapié en que el trabajo sobre los aspectos cuantitativos del movimiento –la mejora de la del aspecto físico, debe realizarse de forma continuada en todos los contenidos del área de Educación Física; intentar limitarlo a unas pocas unidades didácticas supondría entrar en contradicción con los principios generales antes mencionados.

Precisamente es el segundo aspecto, la intencionalidad educativa, la que justifica sobradamente la elaboración de unidades didácticas de acondicionamiento físico y, en el caso del segundo ciclo, que en éste se trabaje de forma analítica cada una de las cualidades físicas básicas. Como ya hemos indicado en este trabajo, “pretendemos dotar al alumno de los conceptos y procedimientos así como fomentar las actitudes, a partir de las cuales pueda desarrollar y potenciar sus capacidades físicas”.

En la secuenciación de contenidos que planteamos se hace evidente que nuestro objetivo prioritario se centra en el trabajo sobre la autonomía del alumno: En cada unidad didáctica se proponen, junto con la estructuración de las sesiones, un bloque de apuntes y unas fichas de trabajo para los alumnos. En los primeros hemos intentado simplificar lo más posible el apartado teórico, seleccionando aquellos conceptos de auténtica relevancia para facilitar esa “autonomía” del alumno.

Con las fichas de trabajo intentamos facilitar la asociación entre teoría y práctica. La experiencia nos demuestra que los conceptos adquiridos por los alumnos fuera del contexto “práctico” propio de la asignatura, no siempre son relacionados claramente con el trabajo diario en el gimnasio; por esto planteamos para nuestras sesiones estas fichas en las que los alumnos deben conceptualizar su trabajo práctico, desde el simple registro de ejercicios, tiempos, repeticiones, pulsaciones, etc., hasta el análisis y valoración de su práctica o la propuesta de nuevas tareas a trabajar.

De esta manera “obligamos” al alumno a buscar una relación continua entre teoría y práctica partiendo siempre de sus vivencias y experiencias motrices, aspecto éste que consideramos fundamental para conseguir un aprendizaje significativo. Las fichas de trabajo que realizarán los alumnos seguirán igualmente la progresión marcada en la secuenciación de contenidos (de lo general a lo específico).

En 1º los alumnos realizarán una ficha para cada cualidad física, de esta forma se irán familiarizando con este sistema de trabajo, para ya en 2º cursos realizar una ficha de cada sistema de entrenamiento específico de cada cualidad.

Las fichas se realizarán por parejas en primero curso con el fin de facilitarles el trabajo en equipo. En segundo curso se alternarán las fichas realizadas por parejas con las que han de realizar en grupos de cuatro alumnos (éstas con el objetivo de posibilitarles más datos para contrastar los efectos que las diferentes prácticas tienen sobre el organismo). En ambos casos los grupos se formarán con arreglo a los resultados obtenidos en la evaluación inicial de cada cualidad física.

En el segundo cursos cada unidad didáctica finaliza con unas sesiones de trabajo autónomo de los alumnos, suponiendo de por sí la mejor evaluación de todo el proceso. Las fichas de trabajo están pensadas también para ser utilizadas como fuente documental básica en la preparación de estas sesiones autónomas.

Ficha de calentamiento específico.

Ficha de ejercicios de Flexibilidad indicando los grupos musculares y articulaciones en los que inciden.

Ficha de ejercicios de Fuerza, indicando los grupos musculares que intervienen.

Ficha de control de una práctica de Carrera Continua para el desarrollo de la Resistencia.

Ficha de juegos de Velocidad de reacción y de Velocidad de desplazamiento.

Las capacidades físicas, los juegos y deportes

Así por ejemplo, no se puede entender el desarrollo de una sesión de habilidad deportiva en la que no haya una considerable componente de capacidades físicas, ya sea de resistencia, fuerza, velocidad o flexibilidad, o de varias de estas cualidades a la vez.

Procedimientos metodológicos hay para ello (no vamos a extendernos aquí sobre las técnicas de enseñanza ni los modelos organizativos a emplear en la clase). Será responsabilidad del profesor plantearse claramente los objetivos de la sesión en cuestión, intentando incidir en diferentes aspectos de forma globalizada.

Ocurre con más frecuencia de la que sería deseable, que por un erróneo planteamiento metodológico (enseñanzas excesivamente analíticas), los aspectos cuantitativos del movimiento –capacidades físicas - quedan prácticamente marginados. Dicho supuesto sería inadmisibles. Es preciso combinar el trabajo de las habilidades deportivas con el de habilidades motrices básicas (equilibrio, coordinación, percepción espacio- temporal, ritmo) y con el de capacidades físicas

Las capacidades físicas y la expresión corporal

Algo similar ocurre en el caso de la Expresión corporal, actividad rica como poca y global en sí, a la que determinados planteamientos están convirtiendo en una actividad más estática que dinámica y con paupérrimos requerimientos energéticos. Desde las actividades de contacto, oposiciones, tensiones, hasta las actividades de dramatización, todas ellas se van a desarrollar en unos parámetros espacio temporales con los que podemos conseguir infinidad de variaciones.

Es precisa una correcta acción docente para utilizar las enormes posibilidades que nos ofrece esta actividad para el desarrollo de la Capacidades físicas.

Las capacidades físicas y las actividades en el medio natural

Éste será probablemente el bloque temático donde más implícita está la participación de la Capacidades físicas. Senderismo, cros de orientación, escalada, bicicleta toda terrena, espeleología, piragüismo, windsurfing, esquí, etc., son actividades que proporcionan tal grado de satisfacción a los participantes en ellas, que se entregan a esfuerzos físicos que de otra manera resultaría difícil de conseguir.

En este sentido nos parece interesante utilizar los dos medios más básicos (tierra y agua) para poder responder a las diferentes motivaciones de nuestros alumnos.

Criterio de Evaluación:

Haber incrementado sus capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor acercándose a los valores del grupo de edad en el entono de referencia.

Analizar el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas que se están poniendo en juego en las actividades realizadas por sí mismo o por los demás.

Utilizar las modificaciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores de la intensidad y/o adaptación del organismo al esfuerzo físico con el fin de regular la propia actividad.

Valorar los hábitos y prácticas habituales producidas por la actividad física en beneficio de la salud y calidad de vida.

Mostrar una actitud positiva hacia el esfuerzo físico interiorizándolo como un elemento positivo en la propia formación integral.

Utilizar técnicas de relajación como medio para recobrar el equilibrio psicofísico y como preparación para el desarrollo de otras actividades.

Realizar de manera autónoma actividades de calentamiento general y específico, preparando el organismo para actividades más intensas y/o complejas, previo análisis de las mismas.

Elaborar de forma autónoma sesiones prácticas para el desarrollo de cada una de las diferentes cualidades físicas básicas.

Mostrar actitudes de colaboración con los demás y de respeto hacia las diferencias individuales.

Participar de forma desinhibida y constructiva en la realización de actividades físico-deportivas.

Criterios de calificación

He aquí uno de los grandes problemas con que nos encontramos los educadores-enseñantes actualmente.

Nuestra práctica docente a lo largo de los años, nos ha demostrado la inutilidad de las calificaciones exclusivamente basadas en los resultados, calificaciones numéricas frías que no tienen en cuenta los procesos globales, Pero igualmente, nos ha venido a demostrar la inutilidad de observaciones genéricas.

Los alumnos demandan con insistencia que se les resuman sus procesos de aprendizaje, sus esfuerzos y sus logros físico-motores, en una escala objetiva y clara. Ante las explicaciones genéricas de los profesores, es unánime la pregunta de nuestros alumnos: “sí profe, pero ¿qué nota tengo?”. Es por eso que los profesores de Educación Física hemos de aceptar el reto (arriesgado sin duda), de objetivar los criterios de evaluación indicados anteriormente en una calificación que ha de plasmarse en los boletines de los alumnos/as.

Una calificación que englobe:

Los procesos de aprendizaje operados en los alumnos/as.

- Su esfuerzo personal.
- Su estado de las capacidades físicas.
- Su nivel de habilidad motriz. (No se considera en el bloque de condición física).
- El grado de asimilación de contenidos que les posibilite una autonomía razonable en el desarrollo de actividades físico-deportivas.
- Su actitud hacia la práctica de actividades físico-deportivas.
- Su actitud en las relaciones con los demás y con el entorno.

Una calificación que en definitiva sirva de referencia y de estímulo a nuestros alumnos/as y que vendría dada en función de los siguientes criterios:

La asignatura tiene una doble vertiente:

1. Teórica
2. Práctica

Para considerar superada la asignatura, es preciso obtener al menos la calificación de suficiente (5) en cada uno de los dos apartados mencionados. Una vez conseguida esta calificación en ambos apartados, la calificación global de la asignatura será la resultante de la media aritmética de los resultados obtenidos en dichos apartados. Para ello se habrán de conseguir los objetivos marcados en el presente diseño curricular.

CRONOGRAMA PARA APLICACION DE LA PROPUESTA

TEMA	ACTIVIDADES	MESES	ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Proceso de planificación metodológica de las capacidades físicas para los alumnos de 10 a 11 años de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora N: 1 de los niños del sexto año de básica de la ciudad de Loja, 2015	SEMANAS																	
	Aplicación del test inicial																	
	Aplicación de ejercicios para mejorar los abdominales																	
	Aplicación de ejercicios para mejora la fuerza de brazos																	
	Aplicación de ejercicios para mejorar la fuerza de piernas																	
	Ejercicios para mejora la flexibilidad																	
	Ejercicios para mejorar la resistencia																	
	Ejercicios para mejorar la velocidad																	
	Ejercicios para mejorar la resistencia																	
	Aplicación del test final																	

DESARROLLO DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

Semana 1

Aplicación del test inicial para los niños del sexto año de básica

Objetivo: Conocer las capacidades físicas que tienen los niños para luego de aplicar los distintos ejercicios planteados mejoren sus capacidades físicas.

Materiales. Ropa deportiva, cronometro, silbato, cinta métrica

Desarrollo:

Tets de fuerza

Abdominales de tronco en 30s

Flexiones de brazos en 30s

Salto horizontal desde parado

Test de flexibilidad

Flexión de tronco desde la posición de parado, manteniendo las rodillas extendidas

Test de velocidad

Carrera de 50m lizos.

Test de resistencia

450m alrededor de la del estadio

Semana 2.

Ejercicios de fuerza

Prueba: Abdominales de tronco en un minuto. Tendido supino, rodillas flexionadas, flexiones de tronco.

Objetivo: Comprobar la fuerza-resistencia de la musculatura abdominal.

Material: Colchoneta y cronometro.

Metodología: Se realizarán abdominales de tronco en posición de acostado en el suelo con ambas manos colocadas en la sien o el pecho entrecruzadas, las piernas unidas se flexionan agarradas por un monitor por los tobillos, la cabeza debe aproximarse a las rodillas cuando se realiza el movimiento ascendente del tronco, y este a su vez rozar o

tocar el suelo al descender, a la voz de mando, el alumno comienza a efectuar la mayor cantidad posible de repeticiones en 30 segundos de trabajo. Otra persona sujeta los tobillos

Ejercicio 1

Realizar la mayor cantidad de abdominales de tronco en 30 segundos.

Condiciones de estandarización: Se ejecuta la prueba para todos los estudiantes en el mismo lugar, sobre la superficie sintética de la pista de atletismo. Cada ejecución debe ser supervisada por el profesor. La cuenta numérica debe llevarse en silencio, mientras otro llevará el control del tiempo. Velar y exigir la correcta ejecución en cada repetición.

Ejecución:

1. El alumno se sienta y toca con los codos ambas rodillas.
2. Retorna a la posición inicial.
3. El ejercicio se repite cuantas veces se pueda En 30 segundos.
4. La planta de los pies deberá estar en contacto con la colchoneta durante todo el ejercicio.

Reglas:

1. Los dedos se mantienen entrelazados detrás del cuello durante todo el ejercicio.
2. La espalda puede estar encorvada y la cabeza y codos hacia adelante durante la flexión.
3. Al retornarse a la posición inicial, los antebrazos deben tocar la colchoneta.
4. No se permite impulsar el cuerpo desde el suelo con uno o ambos codos.

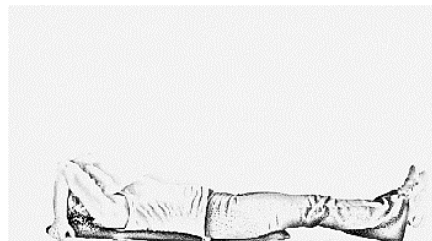


Abdominales en 30 segundos

Ejercicio: 2

Ejecución:

- Acostado (a), con ambas manos sujetando el cuello.
- Eleve ambas piernas sin doblarlas
- Descienda las piernas de forma controlada.



Rutina: 3 series de 10 repeticiones

Ejercicio: 3

Extensión de Piernas Acostado

Ejecución:

- Acostado (a), con las piernas flexionadas como en la imagen.
- Inicie el ejercicio con la extensión de ambas piernas hasta la posición horizontal.
- Luego inicie la flexión de las piernas hasta la posición inicial.

Rutina: 3 series de 15 repeticiones.



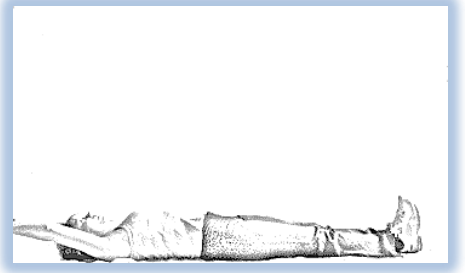
Ejercicio: 4

Ejercicios Para Abdomen: Manos-Pies Acostado

Ejecución:

- Acostado (a), con los brazos y piernas extendidos.

- Toque la punta de sus pies con sus dedos, por medio de la flexión del tronco.
- Regrese a la posición inicial manteniendo la espalda sin doblar durante todo el ejercicio.



Rutina: 3 series de 10 repeticiones.

Anotación: Se anota el número de repeticiones realizadas correctamente.

Observaciones: Es interesante realizar un calentamiento previo a la prueba.

Semana 3

Ejercicios de fuerza de brazos

Prueba: flexión de brazos.

Objetivo: Comprobar la fuerza del tren superior, la musculatura abdominal y la del tren inferior

Material: espacio amplio

Ejecución:

La posición inicial es estar acostado mirando hacia el suelo, apoyándose únicamente con la punta de los pies y las palmas de las manos. Los codos cerca del cuerpo de modo que los brazos trabajen en paralelo, nunca girados hacia afuera.

A continuación se flexionan los brazos manteniendo en todo momento los codos cerca del cuerpo hasta rozar el suelo con el pecho sin llegar a apoyarse en él. Se inspira.

Finalmente, se vuelve a la posición inicial estirando los brazos, manteniendo en todo momento la espalda recta y paralela al movimiento. Se espira.

Reglas:

- ❖ Subir la cola o dejar la pelvis abajo cuando elevamos el torso es un error frecuente que indica que la columna no está recta y por lo tanto, la postura para hacer flexiones no es la adecuada. Si sólo puedes elevar el torso y no logras despegar la pelvis del suelo, intenta colocarte de rodillas, contraer el abdomen y concentrarte en que el cuerpo se mueve como una tabla, como un “todo”, con sólo flexionar y extender los brazos.

- ❖ Los movimientos bruscos al extender los brazos pueden acabar dañando la articulación del codo, por eso, intenta subir lentamente el cuerpo, sin impulso y descender de manera controlada.
- ❖ Si la cabeza mira el abdomen o se moviliza durante el ejercicio estamos en riesgo de sufrir agujetas en el cuello o contracturas en la zona cercana al mismo, pues la cabeza debe permanecer alineada con el resto del cuerpo, no debe ayudar a subir ni a bajar el cuerpo. Intenta mirar ligeramente hacia adelante durante todo el recorrido.

Semana 4

Ejercicios de fuerza de piernas

Prueba: Salto horizontal desde parado.

Objetivo: Comprobar la fuerza-explosiva de la musculatura extensora de las caderas, rodillas y tobillos.

Definición de lo que se desea medir: Fuerza explosiva de piernas.

Fundamentación teórica: Es una prueba que evalúa la fuerza explosiva de las piernas, aparece como prueba física en la mayoría de los sistemas de pruebas de eficiencia física en el mundo, en algunos sistemas aplicados en el mundo, se reemplazó por la prueba de salta y marca, ha sido una de las pruebas que durante años ha permanecido en nuestros sistemas de eficiencia física e incluso es reconocida internacionalmente su validación. Es una prueba muy sencilla de ejecutar y de evaluar.

Metodología: Se forma el grupo de clase detrás de la línea inicial de salto por orden de lista para facilitar un mejor control en la organización frente al cajón de arena. En la posición inicial los brazos estarán aproximadamente extendidos arriba. El estudiante realiza el movimiento pendular abajo-atrás de los brazos, mientras que simultáneamente flexiona las piernas y ejecuta la acción adelante - arriba de los brazos, empujando fuerte y simultáneamente con sus dos piernas, la superficie donde se apoya. Se determina la distancia entre la línea de salida y la huella más cercana a ella, dejada al caer. Cada alumno tendrá la oportunidad de realizar dos saltos. Es importante explicar y demostrar técnicamente cómo ha de ejecutarse la acción.

Ejercicio 1

Realizar dos saltos de longitud sin carrera de impulso.

Condiciones de estandarización: Ambos pies deben permanecer parejos detrás de la línea de salto, sin llegar a tocarla cuando se realice dicha acción. Las manos deben permanecer al lado del cuerpo y se utilizan para buscar y asegurar coordinación, equilibrio y un mayor impulso. La superficie de salto debe ser la misma para todas las muestras ejecutantes. Se tomará la distancia obtenida entre la punta de los pies en la posición inicial y los talones en la caída o última marca dejada por el saltador. Se considera el mejor de los dos intentos.

Medios e instrumentos: Cajón de arena y cintra métrica, Foso de saltos o un terreno blando y una cinta métrica.

Formas de calificación: Metros y centímetros.

Investigadores: Anotador y persona encargada con las mediciones métricas.

Ejecución: Desde la posición anterior se realizara un salto a base de un movimiento explosivo de extensión de rodillas, caderas y tobillos ayudándose con un lanzamiento de brazos hacia adelante y cayendo sobre la planta de los pies con las rodillas flexionadas.

Reglas:

1. Se partirá desde parado con los dos pies simétricos.
2. Se pueden levantar los talones del suelo para tomar el impulso.
3. El salto se realizara con los dos pies a la vez.

Anotación: Se anota la mejor distancia alcanzada en dos intentos, teniéndose en cuenta que se mide desde la línea de partida hasta la primera señal que se produzca después del salto.

Observaciones: Es conveniente realizar un calentamiento previo a la prueba.

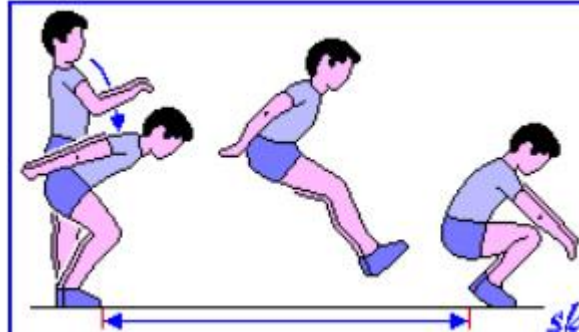
Ejercicio n: 2

Realizar saltos en longitud a pies juntos con manos en las caderas. Realizar 3 series de 8 saltos seguidos, recuperando 1' entre serie

Realiza 10 saltos verticales a pies juntos con manos en las caderas. 3 series. Recupera 1' entre cada serie.

Desde la misma posición realizar 10 saltos horizontales a pies juntos con acción de tobillos (las piernas no se flexionan) Realizar 2 series

Realizar 10 saltos verticales a la pata coja con cada pierna. Realizar 2 series.



Semana 5

Ejercicios de flexibilidad

Ejercicio n 1

Prueba: Flexión de tronco estando sentado, manteniendo las rodillas extendidas.

Objetivo: Comprobar la elasticidad de la musculatura isquiotibial y de la musculatura extensora del tronco

Material: Un banco sueco y una regla adosada a él.

Posición inicial: Situado el alumno descalzo, sentado en el suelo con los pies colocados sobre el pie del banco, con las piernas extendidas y pies juntos. Si la longitud de los pies es mayor que la altura del banco, se colocara los talones en contacto con la pata del banco, abriendo las punteras y manteniendo estas en contacto con los bordes laterales superiores del mismo.

Ejecución: Desde esa posición, mientras un compañero sujeta con su brazo las rodillas, se realiza una flexión del tronco buscando alcanzar con las manos la mayor distancia posible. Se mantendrá al menos 2 segundos la posición hasta que se haya leído la distancia alcanzada.

Reglas:

1. No se podrán flexionar las rodillas durante la ejecución.
2. No se podrá abrir las piernas.
3. No se realizaran rebotes.

4. Se mantendrá al menos 2 segundos la posición.
5. La prueba se realiza dos veces y se anota la mejor marca.

Anotación: Se anota en centímetros la mejor marca obtenida. El cero corresponderá con el pie del banco, donde van apoyados los pies del ejecutante, será negativo cuando no alcanza el nivel del apoyo de los pies y positivo cuando se sobrepasa.

Observaciones: Es conveniente para evitar lesiones realizar un calentamiento previo.

Anotación: Se anota el mejor de los dos tiempos realizados en segundos y centésimas.

Observaciones: Es interesante realizar un calentamiento previo a la prueba.

Ejercicio n 2

Realizar un desplante caminando:

Dar un paso grande hacia adelante, doblando tu rodilla delantera hasta que esté más allá u un poco antes de la línea de los dedos del pie. Tu otra rodilla debería estar casi tocando el suelo, mientras que tu espalda debe permanecer en posición vertical y tus músculos abdominales apretados.

Levántate lentamente del desplante y camina hacia adelante con tu pierna de atrás, entrando a un segundo desplante. Utiliza movimientos lentos y controlados para obtener el máximo beneficio del estiramiento. Repite entre 10 a 15 veces



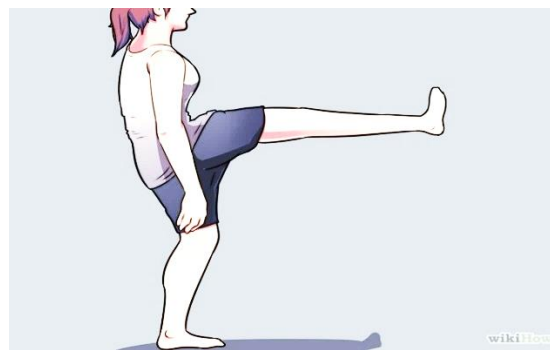
Ejercicio 3

Realizar patadas rectas. Las patadas son una gran forma de estirar los isquiotibiales y mejorar la movilidad de la cadera, dos áreas esenciales para la buena flexibilidad. Solamente ten cuidado de no levantar tu pierna demasiado, debes estirar sólo hasta donde te sientas cómodo, de otro modo te arriesgas a sufrir una lesión. A medida que mejore tu flexibilidad serás capaz de levantar tu pierna más alto. Para realizar una patada frontal:

Levanta tu pierna frente de ti, manteniendo tu rodilla recta. Dobla tus dedos de los pies, para que sientas el estiramiento a través del talón. Recuerda mantener tu espalda recta y no doblar la rodilla de tu pierna de soporte.

Al principio, debes intentar lograr que tu pierna quede en posición paralela con tus caderas, luego, cuando haya aumentado tu flexibilidad, intenta que tus dedos de los pies estén paralelos a tus hombros.

Puedes hacer entre 10 a 15 repeticiones de este ejercicio utilizando la misma pierna, o puedes realizarlo utilizando un movimiento de caminata, alternando los estiramientos entre ambas piernas. ¡Piensa que es como marchar como un soldadito de plomo!



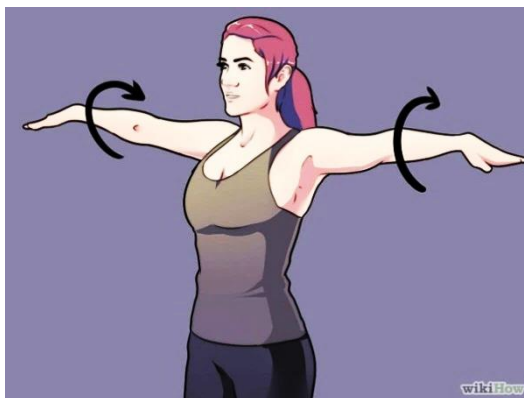
Ejercicio n 4

Realizar círculos con los brazos.

Los círculos con los brazos son ejercicios sencillos con una función básica, relajar las articulaciones de los hombros. Las articulaciones de los hombros tienen un mayor rango de movimiento que cualquier otra articulación del cuerpo, así que son un lugar genial para empezar si buscas mejorar tu flexibilidad. Para realizar círculos con los brazos:

Ponte de pie con tus pies separados por la anchura de los hombros y coloca tus brazos a los lados en línea recta, para que estén alineados con tus hombros. Empieza a rotar tus brazos hacia adelante con pequeños movimientos circulares, sin mover las muñecas o codos. Después de 20 círculos, cambia la dirección y rota tus brazos hacia atrás.

Para aumentar la intensidad de los círculos con los brazos, puedes rotar tus brazos más rápido utilizando pesas circulares o pesas de mano lo suficientemente livianas para permitirte hacer 8 a 10 rotaciones.



Ejercicio n 5

Haz hacky-sacks. El hacky-sack es un ejercicio (el cual imita el movimiento cuando se juega con una pelota hacky sack, también llamado fuchi) genial para trabajar grupos de músculos que frecuentemente se olvidan, como aquellos en la cara interna del muslo. Mejora la flexibilidad de las piernas a medida que aumenta la frecuencia cardíaca y ayuda a la coordinación. Para realizar un ejercicio:

Levanta tu pierna, doblando tu rodilla de modo que mire hacia afuera. Intenta tocar tu tobillo o la parte interna del pie con la mano puesta, sin doblarte.[6]

Repite entre 10 a 15 veces con cada pierna. Incorpora un movimiento de salto al ejercicio para aumentar su intensidad.



Ejercicio n 6

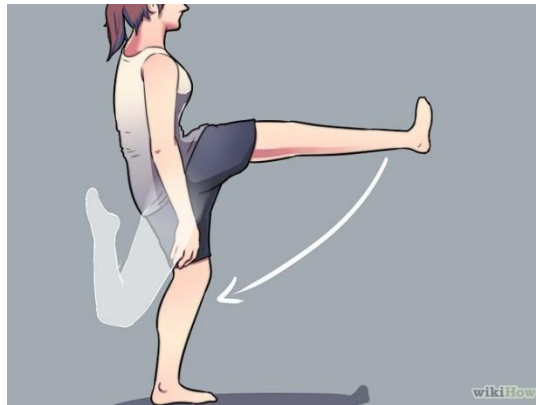
Realizar patadas a los glúteos. Las patadas a los glúteos son un tipo de estiramiento dinámico que apuntan principalmente a los músculos de los cuádriceps, junto con el estiramiento de los flexores de cadera. Se pueden realizar mientras se camina o trota, y

son una forma genial de calentamiento antes de hacer ejercicios en los que se tenga que correr.

Para realizar patadas a los glúteos:

Dobla tu rodilla hacia atrás con un movimiento exagerado, hasta que tu talón toque tus glúteos. Tu rodilla debe apuntar hacia el suelo y debe formar una línea recta con el torso. Repite el ejercicio con la otra pierna, utilizando un movimiento de caminata o de trote. Haz 10 a 15 repeticiones con cada pierna.

No te preocupes si tu talón no puede llegar tan lejos, es muy común tener un rango limitado de movimiento con este ejercicio. Deberías ser capaz de completar el ejercicio una vez que aumente tu flexibilidad.



Ejercicio n7

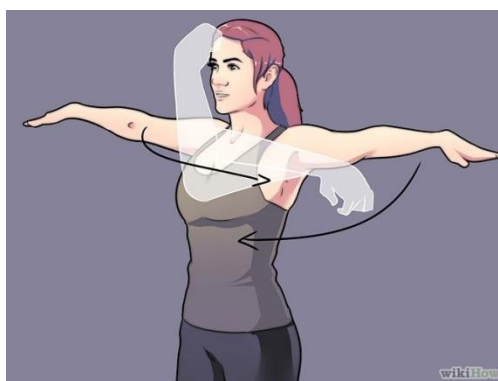
Estira los isquiotibiales. Los estiramientos de los isquiotibiales son un ejemplo de estiramiento estático, los cuales son perfectos para aumentar la flexibilidad mientras el cuerpo reposa después de ejercitarse. Para realizar un estiramiento de isquiotibiales, siéntate en el suelo y extiende tu pierna izquierda frente de ti. Dobla tu pierna derecha para que la planta del pie derecho descansa contra la rodilla izquierda. Dóblate hacia adelante e intenta tocar tu tobillo izquierdo ambas manos. Mantén la posición durante aproximadamente diez segundos, luego repite con la otra pierna.

Una vez que aumente tu flexibilidad, puedes intensificar este estiramiento intentando atrapar con tus dedos la planta del pie, en lugar de agarrar tu tobillo.



Ejercicio n 8

Haz estiramientos de brazos y hombros. Para realizar este estiramiento, coloca tus pies un poco más allá de la distancia de los hombros, y dobla tus rodillas un poco. Estira tu brazo derecho a través de tu cuerpo, en frente del pecho, para que esté paralelo al suelo. Coloca tu brazo izquierdo arriba y utiliza el antebrazo para presionar suavemente el brazo derecho contra el cuerpo. Deberías sentir el estiramiento en tu brazo superior y hombro. Mantén esta posición durante 10 a 15 segundos, luego repite con el otro brazo



Semana n 6

Ejercicios de velocidad

Prueba: 50 metros lisos.

Objetivo: Comprobar la velocidad de desplazamiento y de reacción.

Material: Un terreno llano de al menos 65 metros de longitud y cronómetros.

Posición inicial: De pie detrás de la línea de salida.

Fundamentación teórica: Es una prueba que evalúa la rapidez de traslación con que un sujeto se traslada de un lugar a otro en el menor tiempo posible, ha sido utilizada en

algunos sistemas de pruebas de eficiencia física, pues para medir esta capacidad se han utilizado indistintamente distancias que van desde los 30 hasta los 60 metros planos. Desde 1992 y hasta la actualidad, se acepta la prueba de 50 m en ambos sexos para la prueba de rapidez en el sistema de pruebas de eficiencia física nacional de Cuba.

Metodología: Desde una línea de salida, en posición de arrancada media, se realiza una carrera a máxima velocidad hasta los 50 metros, después de que el profesor suene el silbato. Se toma el tiempo con cronómetro digital. Cada alumno tiene una oportunidad.

Ejercicio n 1

Realización de un juego

Ratón y gato

Para hacer este entrenamiento necesitas al menos un compañero. Calienta suave cinco minutos, y ponte en fila india. El de delante cambia el ritmo según desee, y el perseguidor trata de mantenerse lo más cerca posible. Después de 3 a 5 minutos, descansa caminando un par de minutos y cambia de posición. Repite el ejercicio un par de veces.

Ejercicio n 2

Correr al máximo de velocidad la distancia solicitada.

Condiciones de estandarización: Es necesario que a cada alumno se le tome el tiempo con un cronómetro. La prueba debe realizarse al menos con dos alumnos a la vez y deben utilizarse calzado y vestuario deportivo.

Ejecución: A la señal de salida, recorre 50 metros lo más rápidamente posible.

Reglas:

1. El cronometro se pone en marcha cuando el que ordena la salida, baja la mano alzada.
2. Se detiene el cronometro cuando el corredor llegue con el pecho a la línea final.
3. La prueba se realizara dos veces.

Anotación: Se anota el mejor de los dos tiempos realizados en segundos y centésimas.

Observaciones: Es interesante realizar un calentamiento previo a la prueba.

Ejercicio n 3

Colocar **3 conos en una misma línea**, separadas entre sí por unos 3 metros. Nos colocaremos en el centro y saldremos de forma explosiva hasta el cono de la derecha

donde deberemos tocar el suelo. A continuación iremos hasta el cono más alejado para repetir la acción y realizar por último un sprint final hasta el cono de la derecha. Repetiremos luego hacia el lado contrario.

Ejercicio n 4

Colocar **2 conos en una misma línea** separados 4 metros entre sí. Realizaremos 8 toques de forma alternativa. En total son 4 veces al cono derecho y 4 veces al cono izquierdo.

Ejercicio n 5

Colocar **4 conos en una misma línea** separados un metro y medio entre sí. En el primer ejercicio saldremos desde el primer cono hacia el segundo e iremos avanzando un cono cada vez y retrasando un solo cono cada vez. En el siguiente, haremos lo mismo pero volviendo al cono inicial cada vez que avancemos una posición.

Semana 8

Ejercicios de resistencia

Prueba: 600m.

Objetivo: Comprobar la potencia aeróbica máxima y determinar el consumo de oxígeno.

Material: Superficie llana estadio de futbol.

Descripción de la prueba: Esta prueba, consiste en recorrer 2 vueltas y media al rededor del estadio de futbol.

Ejercicio n1

Realización de un juego

Persecución en cadena

- **Objetivo:** Mejorar la capacidad de resistencia
- **Organización:** Se ubican los niños/as dispersos por el área y se selecciona un niño/a para que comience a realizar la cadena.
- **Desarrollo:** A la orden del profesor el niño/a que fue seleccionado comienza a correr detrás de los niños/as que se encuentran por toda el área a tratar de tocar uno y el que sea tocado le dará la mano a él y los dos sin soltarse las manos deben de seguir tratando de tocar más niños/as para formar una cadena así sucesivamente hasta que todos sean atrapados.

- **Reglas**

1. Los niños/as que se encuentran en la cadena no pueden soltarse las manos.
2. No se pueden salir del área

Semana 9

Aplicación del test final a todos los estudiantes del sexto año de educación básica de la unidad Educativa Lauro Damerval Ayora

TÍTULO ALTERNATIVA.	APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS CONJUNTO DE EJERCICIOS METODOLÓGICOS.	VALIDACIÓN
Proceso de planificación metodológica de las capacidades físicas en niños del sexto año de básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora.	Actividad 1: Test inicial	Muy Buena: se logró aplicar los ejercicios correctamente a los niños.
	Actividad 2: Comprobar la fuerza-resistencia de la musculatura abdominal.	Muy buena se logró trabajar con los niños a través de ejercicios para mejorar los abdominales
	Actividad 3: Comprobar la fuerza del tren superior, la musculatura abdominal y la del tren inferior	Muy Buena. Se ayudó a que los niños tenga fuerzas en sus brazos y piernas lo realizaron al los ejercicios con éxito
	Actividad 4: Comprobar la fuerza-explosiva de la musculatura extensora de las caderas, rodillas y tobillos.	Muy Bueno se pudo mejorar el salto a través de los diferente ejercicios
	Actividad 5: Comprobar la elasticidad de la musculatura isquiotibial y de la musculatura extensora del tronco	Muy bueno: se ayudó a que los niños mejoren la flexibilidad de su cuerpo para un mejor funcionamiento de sus articulaciones.
	Actividad 6: Comprobar la velocidad de desplazamiento y de reacción	Excelente: se logró saber la velocidad de cada uno de los estudiantes en un tiempo determinado.
	Actividad 7: Comprobar la potencia aeróbica máxima y determinar el consumo de oxígeno	Muy Bueno: se logró saber con exactitud la resistencia de cada uno de los estudiantes

j. BIBLIOGRAFÍA

- Ander-Egg, Ezequiel (1993). La planificación educativa. Conceptos, métodos, estrategias y técnicas para educadores. Buenos Aires: Magisterio del Río de la Plata.
- Blázquez Sánchez, Domingo (1988) Metodología y didáctica de la actividad física.
- Brugger L. Y Col. (1995) 1000 ejercicios y juegos de calentamiento. España, Editorial Hispano Europea.
- Collazo Macías, Adalberto (2006) Sistema de capacidades físicas. Fundamentos teóricos, metodológicos y científicos que sustentan su desarrollo en el hombre.
- Dobler, Erika Y Dobler, Hugo (1980) Juegos menores. La Habana, Cuba. Editorial Pueblo y Educación.
- De Hegedüs, J. Guterman, T. (2007) La velocidad: características. EFDeportes.com, Revista Digital, Nº 106 – 107
- Grosser, Manfred (1991) Entrenamiento de la Velocidad. Fundamentos, métodos y programas. España, Ediciones Martínez Roca. S.A.
- Grosser, Manfred Y Neumaier (1988) Técnicas de Entrenamiento.
- Haag, H. Y Dassel, H. (1995) Test de la condición física, en el ámbito escolar y la iniciación deportiva. España, Hispano Europea.
- Hahn, Erwin (1988) Entrenamiento con niños. Teoría, práctica y problemas específicos. España, Ediciones Martínez Roca. S.A.
- Junta De Andalucía (1989) Entrenamiento deportivo en edad escolar. España, Colección Unisport.
- Jones, Beau Fly Et. Al (1997). Estrategias para enseñar a aprender. Buenos Aires: Aique.

- Pila Hernández, H. J. (1989) Estudio sobre las normas de capacidades motrices y sus características en la población cubana”. Tesis presentada para la obtención del grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Ciudad de la Habana. Cuba.
- Programas de Educación Física y Orientaciones Metodológicas del Primer Ciclo (2001), La Habana, Cuba. Editorial Deportes.
- Programas de Educación Física y Orientaciones Metodológicas del Segundo Ciclo (2001), La Habana, Cuba. Editorial Deportes.
- Rodríguez, F., Martín, R. (1988) Análisis de la transición anaeróbica aláctico-láctica en velocistas mediante un test de lactacidemia. Servicio de Medicina del Deporte. Cataluña.
- Vázquez Martí, Miguel Román (1999). Estudio piloto sobre la determinación de las normas de capacidades motrices en la población escolar de 6 a 18 años en la provincia de Cienfuegos como medio de validación de modificación al sistema nacional de eficiencia física y selección de talentos. Tesis de Diplomado.
- Vázquez Martí, Miguel Román (2001). Estudio comparativo de la eficiencia física en Cuba en el período 1995-2000 en edades de 6 a 20 años. Tesis en opción al grado de máster en Didáctica de la Educación Física Contemporánea, ISCF Manuel Fajardo.
- Volkov, V.M Y Filin, V.P. (1989) Selección Deportiva. Moscow, URSS, Vneshtorgizdat.

k. ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

TEMA

**SISTEMA ALTERNATIVO METODOLOGICO DE LAS
PLANIFICACIONES DE LAS CAPACIDADES FISICAS EN LAS
CLASES DE EDUCACION FISICA EN LOS NIÑOS DEL SEXTO
AÑO DE BASICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA LAURO
DAMERVAL AYORA N: 1 DE LA CIUDAD DE LOJA, 2015.**

Proyecto de tesis previo la
obtención del grado de Licenciado
en Ciencias de la Educación,
mención: Cultura Física y Deportes

AUTORA:

Magali Banesa González Camaño

DIRECTOR DE PROYECTO

Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar. Mg. Sc

Loja-Ecuador
1859
2015

a. TEMA

SISTEMA ALTERNATIVO METODOLOGICO DE LAS PLANIFICACIONES DE LAS CAPACIDADES FISICAS EN LAS CLASES DE EDUCACION FISICA EN LOS NIÑOS DEL SEXTO AÑO DE BASICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA LAURO DAMERVAL AYORA N: 1 DE LA CIUDAD DE LOJA, 2015.

b. PROBLEMÁTICA

Un sistema alternativo metodológico de planificación para las capacidades físicas es un proceso o diagramación que utilizarás para ordenar el trabajo físico a través ejercicios de fuerza, velocidad y resistencia. Se concibe desde el proceso general hasta la puesta a punto final o pico de rendimiento, en este caso para las clases de educación física. Como concepto general de las capacidades física son las determinadas por los procesos metabólicos y orgánicos de la musculatura voluntaria”, es decir capacidades que dependen de la posibilidad de producir energía. <https://espanol.answers.yahoo.com/question>

Según Blázquez.2001, En Educación Física, las tareas y actividades organizadas en la planificación de las capacidades físicas deben regirse por una serie de reglas o principios y factores que garanticen su eficacia y tengan en cuenta el proceso biológico del organismo de cada alumno y alumna ante cualquier actividad física y/o deportiva. El nivel de condición física es el adecuado si las clases cumplen con las leyes y principios de la misma, que son garantía de que lo que se está haciendo es eficaz y saludable. (p.31)

La Planificación es una anticipación mental de lo que se va a realizar. Debe responder a las preguntas: qué se pretende conseguir (objetivos), cómo se conseguirá (contenidos y métodos), cuándo y dónde se realizará (condiciones) y cómo sabersi se alcanzan los objetivos (controles y sistemas de valoración).

En el contexto actual, la escuela se dedica a educar e instruir a niños y jóvenes listos para aportar a la sociedad como futuros profesionales. Este centro escolar surgió el 26 de junio de 1967 cuenta con un grupo de trabajadores que tienen la función de la formación integral de los niños y jóvenes y guarda una estrecha relación con el entorno social debido a que contribuye en las actividades académicas, científicas, y extracurriculares.

Existen realidades que atentan contra el encargo social de la Educación Física, ya que es evidente el poco interés que le prestan a la misma como asignatura. En observaciones realizadas e intercambios con los profesores de educación física, ellos manifestaron que dado por el desconocimiento que tienen algunos directivos en la escuela, acerca de las potencialidades educativas y formativas de esta asignatura, le restan total importancia, e incluso en ocasiones toman sus turnos de clases para cumplir otras

actividades escolares o extraescolares, existe desmotivación y poco interés del alumno por la nota final de la asignatura.

Por otra parte, se pudo constatar durante las observaciones e intercambios con especialista en la disciplina de educación física, el insuficiente conocimiento que poseen acerca de cómo llevar a cabo el proceso de desarrollo y planificación de capacidades físicas en los niños de estas edades y, que de forma honesta reconocen los propios profesores de educación física, todo ello unido a la realidad de que los turnos de Educación Física cada día son más menospreciados en las escuelas, a pesar de ser junto al deporte participativo las únicas asignaturas dentro del currículo que tributan específicamente al desarrollo físico de los escolares, sin embargo, muchos desconocen sus potencialidades instructivas y educativas.

En la actualidad hay muchos profesores que desconocen las orientaciones metodológicas existentes de cómo llevar a cabo el tratamiento del desarrollo y planificación de las capacidades físicas, tal razón reclama la necesidad de elaborar un conjunto de acciones que, garantice un proceso adecuado de dichas capacidades en estas edades estudiadas y brinde a profesores de Educación Física las herramientas necesarias para perfeccionar su trabajo. Es lamentable que las capacidades física no se tiene en cuenta; todos estos aspectos que merecen un profundo análisis si se quiere que la Educación Física adquiera su lugar dentro del sistema de educación en estos tiempos en que la misma es tan necesaria y oportuna.

Otro elemento que impide un buen trabajo y desarrollo y planificación de las capacidades físicas es que los profesores de Educación Física imparten las clases en dos veces a la semana, de esta forma se pierde la sistematicidad del trabajo desde el punto de vista de la resistencia, la fuerza y la velocidad en los alumnos, esperemos que con la nueva propuesta de 5 horas a la semana ocurra un cambio positivo a favor del cumplimiento de los objetivos para lo cual fue creada la educación física.

Situación polémica, existen el desarrollo de capacidades físicas en escolares de la enseñanza educación, para los niños del 6to año de básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora N:1 de la ciudad de Loja. Provincia Loja, al parecer las formas didácticas, metodológica y organizativa utilizadas tradicionalmente para mejorar su

desarrollo dentro de las clases, son insuficientes para cumplir con los objetivos actuales de los programas de estudio y con ello su insoslayable encargo social.

Para delimitar la siguiente investigación en primer lugar realizamos las indagaciones iniciales sobre la situación actual existente en la escuela Lauro Damerval Ayora N: 1 en los niños del 6to año de básica de la ciudad de Loja Provincia Loja, además tuvimos en cuenta los criterios de otros autores para apoyarnos en todos los procesos relacionados con el problema científico, relacionado con la motricidad gruesa en niños de 10 y 11 años de edad.

En este caso lo que queremos investigar está relacionado con la motricidad gruesa en niños de 10y 11 años y su desarrollo y planificación de las capacidades físicas, ya que anteriormente habíamos investigados sobre ciertas deficiencias que aparecen recogida en el documento, que limitan las posibilidades físicas de los implicados. Por la importancia de esta investigación dedicaremos aproximadamente 8 meses de estudio terminando en el mes de julio del 2015, suficiente para lograr cumplir el objetivo propuesto y darle solución al problema planteado, la misma se desarrollara en la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora N: 1 con los niños del 6to año de básica de la ciudad de Loja. Cantón Loja.

Diferentes estudios relacionados con la metodología para la planificación de las capacidades físicas dan fe de la importancia de esta en las clases de educación física, por ejemplo el Dr. C. Adalberto Collazo 2012. Manifestaba. Los períodos sensitivos del desarrollo de las capacidades físicas, son aquellos momentos óptimos de gran sensibilidad para su desarrollo, que forman parte de los procesos naturales que tienen lugar en la evolución y desarrollo del hombre, de origen básicamente bio-psíquico y que se evidencian con crecimientos acelerados en determinada capacidad física de una edad a otra. La teoría de que al aprovechar aquellos momentos denominados como períodos sensitivos del desarrollo de las capacidades físicas, estimulándolos con mayor frecuencia desde el punto de vista pedagógico, facilitaría un mayor desarrollo físico en estas edades estudiadas se convirtió prácticamente en una hipótesis no declarada de trabajo. (p.9)

Según S. A. Martínez. 2011. Debido a la necesidad de mejorar el trabajo de las capacidades físicas en edades tempranas como base de la iniciación deportiva, se realizó el siguiente material con el objetivo de reflejar, de forma concreta, la teoría de las capacidades físicas, sus conceptos, definiciones, variedades, componentes, requisitos para su trabajo e influencias sobre el desarrollo del individuo. Además se hace referencia a las

características psicomotoras en niños de 10 y 11 años, su desarrollo motriz y los cambios fundamentales existentes. Con el vínculo de estos componentes y su aplicación, los mismos se pueden traducir en resultados que contribuyan a la formación de los talentos deportivos. (p.11)

Con esta observación me planteo las siguientes preguntas

¿Con un nuevo proceso metodológico de planificación se pueden mejorar las capacidades físicas en los niños investigados?

¿Cómo contribuirá la nueva planificación metodológica de las capacidades físicas, de fuerza resistencia y velocidad en los niños?

¿Qué importancia les concederá la nueva propuesta de planificación metodológica de las capacidades físicas los profesores de la escuela Lauro Damerval Ayora?

¿Con la aplicación de la nueva metodología de planificación de las capacidades físicas en las clases de educación física, aumentará la motivación en los niños?

Haciendo un análisis en el contexto Actual con los niños del 6to año de básica de la escuela Lauro Damerval Ayora N:1 de la ciudad de Loja. Provincia Loja, constituye el sitio donde hemos ubicado el problema:

¿Falta de una metodología adecuada en las clases de Educación Física hace que los niños del sexto año de básica no mejoren el desarrollo de las Capacidades Físicas en la escuela Lauro Damerval Ayora N:1 de la ciudad de Loja. Provincia Loja?

c. JUSTIFICACIÓN

La importancia de esta investigación radica en el papel que juegan los volúmenes y las cargas físicas y técnicas que se aplican, para lograr un estado de equilibrio dinámico, aplicando procesos recuperativos que permitan al organismo volver a un punto de partida antes del esfuerzo físico, para luego sobrepasar los niveles iniciales de capacidad, predisponiendo al organismo ante una nueva agresión (supercompensación), que faciliten el deseo de los estudiantes de hacer actividad física, motivado y con actitudes siempre de disposición en cada actividad.

El proyecto tiene vigencia y actualidad, ya que el tema: **Sistema Alternativo Metodológico en la Planificación de las Capacidades Físicas en las clases de Educación Física en los niños del sexto Año de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora N:1 de la ciudad Loja 2015**, a través de los resultados que se obtengan en esta investigación, tendrá la oportunidad de contribuir a la solución del problema planteado., así como contribuirá a los egresados de la Carrera de Cultura Física tener capacidad y conocimientos para atender estas falencias en niños y dar cumplimiento al objetivo propuesto. Determinar cuál es el valor que tiene la propuesta alternativa metodológico de planificación de las eficiencia física en las clases de educación física Se instrumentaran un sistema de pruebas de eficiencias físicas, las cuales determinaran el nivel de rendimiento de cada alumno, permitirá posteriormente que los profesores apliquen un programa de desarrollo de estas capacidades físicas en función de elevar el rendimiento durante todo el proceso docente educativo que recibirá el alumno.

Las razones de esta investigación se enmarcan fundamentalmente en el bajo nivel de las capacidades físicas que tienen los niños de la escuela Lauro Damerbal Ayora de 6to año de básica, quienes además no cuentan con una organización en la planificación del trabajo de la fuerza, la velocidad y la resistencia que les permita elevar su nivel físico y mejorar su calidad de vida. Además existe una fuerte influencia en estos niños por la computadora y los juegos electrónicos, lo que le hace la vida más sedentaria y les provoca un incremento en su estado de obesidad, otro razón importante es que los niños aborrecen el trabajo de preparación física , pero los máximos responsables son los propios profesores que no le dan la atención e interés suficiente a este componente de la

educación física y crean hábitos negativos de actitudes y motivaciones en los niños para que corran, salten hagan abdominales , planchas, en fin se pongan fuerte físicamente.

Esta investigación tiene factibilidad, por el apoyo institucional que nos han brindado, y donde los recursos y medios necesarios para llevarla adelante están en las manos presto a ser utilizados, los niños en entrevistas con ellos están dispuestos a aportar y los profesores han manifestado su disposición de colaborar por la importancia de este proyecto para la institución escolar que se aplica la investigación.

El aporte práctico de esta investigación radica en la elaboración de una alternativa metodológico de planificación de las capacidades físicas en las clases de educación física para los niños de la escuela Lauro Damerval Ayora del sexto año de básica de la ciudad de Loja Provincia Loja, el cual pretenderá, aprovechar las nuevas condiciones propuestas por el gobierno ecuatoriano de las 5 horas clases a la semana, cuyo objetivo fundamental estará encaminado a desarrollar las cualidades físicas de fuerza, resistencia y velocidad, con todos sus componentes para lograr mejorar la salud, las habilidades y los valores en los estudiantes que reciben la asignatura de educación física.

El impacto que producirá esta investigación será en primer lugar que se van a crear varias pruebas que les permitirá a cada estudiante conocer el estado físico de rendimiento que tiene y como solucionarlo a través del trabajo de las capacidades físicas, El profesor podrá entonces organizar y planificar bajo un estricto control todo el trabajo de preparación física para elevar el nivel de rendimiento de cada alumnos, y que al final del curso puedan todos terminar en el primer nivel de las evaluaciones que generan estas pruebas.

d. OBJETIVOS

Objetivo general

Determinar el valor metodológico adecuado en las clases de educación física para el desarrollo de las capacidades físicas en los niños del sexto año de básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora N: 1 de la ciudad de Loja, 2015

Objetivos específicos

Fundamentar teóricamente el estado actual del desarrollo de las capacidades físicas, en niños de edades de 10 a 11 años en los niños del sexto año de básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora N: 1 de la ciudad de Loja, 2015

Diagnosticar el estado actual del desarrollo de las capacidades físicas, a través de las clases de educación física en los niños del sexto año de básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora N: 1 de la ciudad de Loja, 2015

Planificar la alternativa metodológica de las capacidades físicas en las clases de educación física para los niños del sexto año de básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora N: 1 de la ciudad de Loja, 2015

Ejecutar la alternativa metodológica de planificación de las capacidades físicas en las clases de educación física en los niños del sexto año de básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora N: 1 de la ciudad de Loja, 2015

Evaluar la alternativa metodológica de planificación de las capacidades físicas en las clases de educación física en los niños del sexto año de básica de la Unidad Educativa Lauro Damerval Ayora N: 1 de la ciudad de Loja, 2015

e. MARCO TEORICO

Planificación Educativa

Concepto e importancia.

Concepto.

Planificar concuerda con prevenir, anticipar, futurizar, lo que se quiere y lo que se debe hacer. El norteamericano Russell Ackoff, planteo que la planificación es "proyectar el futuro deseado y los medios efectivos para conseguirlo"; es un instrumento que usa el hombre sabio.

Guimar (2008), citando a otros autores, presenta que el termino de Planificación puede interpretarse como "la elaboración de un plan general, debidamente organizado y frecuentemente de gran amplitud, para obtener un fin determinado", o bien como "un conjunto de procedimientos mediante los cuales se introduce una mayor racionalización y organización en unas acciones y actividades previstas" (P.4).

Ya en el ámbito de la educación, la Planificación se define como "un ejercicio de previsión para determinar políticas, prioridades y costos del sistema educativo, teniendo presente las realidades políticas y económicas, las posibilidades del sistema, las necesidades del país y la de los estudiantes a los que sirve"

A criterio de Cortes Lutz (2002), la planificación se convierte en una herramienta que sirve de hoja de ruta al sistema educativo, a la vez que se inserta plenamente de manera informada en las necesidades de la comunidad escolar, permitiendo que la Educación se convierta en un poderoso instrumento de movilidad social. (P.5).

En síntesis, la Planificación es un instrumento que da sentido y dirección a cualquier nivel educativo, por lo que la siguiente definición actualizada luce la más indicada para el presente ensayo: "la Planificación es la elaboración de una serie de documentos científicos y organizados que indican el funcionamiento eficiente del centro escolar para la consecución de los objetivos establecidos por la comunidad educativa".

Importancia.

Planificar es fundamental en cualquier organización y en cualquiera de sus niveles o ámbitos, por las razones siguientes:

- Es aplicable a cualquier actividad humana.
- Es el instrumento primero de las organizaciones.
- Aborda problemas específicos.
- Traduce los conocimientos en acción.
- Reduce la dispersión de esfuerzos, por lo tanto el despilfarro de recursos.
- Genera conocimiento, conceptos, información, experiencia, etc.
- Asegura grandemente el éxito.

Principios, características y proceso de la Planificación.

Principios.

La Planificación guarda preceptos o principios que deben estar presentes al momento de su diseño y desarrollo. Entre estos están:

Constituye un instrumento escolar fundamental.

Mejora la vida escolar.

Otorga cierto grado de autonomía e identidad al centro escolar.

Promueve la participación de los miembros de la comunidad.

Concentra atención y acción en el logro de los objetivos planteados.

Reduce incertidumbres en el funcionamiento escolar.

Prevé posibles errores y dificultades en tal funcionamiento.

Distribuye/delega funciones técnicas.

Permite su innovación (flexibilidad).

Busca el mayor beneficio con el menor costo.

Características.

La Planificación posee cualidades que permiten identificarla dentro del conjunto de procesos que acontecen en cualquier organización

He aquí las características fundamentales de la Planificación:

Es participativa y sujeta a evaluación, pues permite corregir errores y omisiones.

Apoya la aplicación del PEC y otros proyectos e instrumentos educativos.

Es dinámica, pues no termina con el establecimiento de un plan, sino que supone un reajuste constante entre medios y fines.

Es facilitadora, dado que prepara un conjunto de decisiones que deben ser aprobadas y ejecutadas por los sectores implicados.

Es Integral o sistémica, ya que relaciona todos los elementos de una manera sistemática e interdependiente.

Es práctica, porque se encamina básicamente a la acción.

Es anticipadora, pues intenta predecir y pronosticar el futuro para acomodar la acción.

Es instrumental, puesto que es un medio dirigido al logro de los objetivos.

Proceso.

Anteriormente se indicó que la Planificación escolar se realiza en todos los niveles de la educación (nacional, regional e institucional o local), y que la misma se concretiza en todos los ámbitos del centro escolar (Directivo, Administrativo y financiero, Pedagógico o Académico y Comunitario); en todos los casos, la Planificación sigue un proceso ordenado y conformado por varios elementos y etapas, así:

a. Elementos de la Planificación:

Misión o propósito. Define a la organización: que es y lo que aspira a ser.

Objetivos. Que espera obtener la institución en un tiempo específico.

Estrategias. Son la clave para la adaptación de los medios a los fines; muestran la dirección de los recursos y esfuerzos para lograr los objetivos.

Políticas. Referido a guías para orientar la acción; son lineamientos generales en la toma de decisiones sobre problemas que se repiten dentro de una institución.

Programas. Indica los esquemas en los que se establecen las actividades específicas para alcanzar los objetivos y el tiempo para efectuar cada una de ellas.

Presupuestos. Asignación de los recursos necesarios para la realización de las actividades necesarias para alcanzar los objetivos deseados.

Pronósticos. Es información numérica sobre supuestos válidos, como costos, ventas, utilidades, etc., y proyectados hacia el futuro en base a experiencias.

Investigación. Es la determinación de todos los factores que influyen en el logro de los propósitos. Se Investiga el funcionamiento de la organización para realizar un diagnóstico que defina las fortalezas, capacidades, puntos débiles, fallas o errores que la puedan colocar la organización en una situación de insuficiencia para el logro de un determinado objetivo. Es la investigación aplicada a la planeación

b. Etapas de la Planificación

La Planificación supone definir tanto los objetivos institucionales como los medios para alcanzarlos; mediante ella se anticipan los objetivos y acciones. Generalmente se planifica para fijar el rumbo o ruta de la organización, identificar y asignar recursos para el logro de los objetivos y metas, y establecer las respectivas actividades.

Ahora bien, lo anterior se realiza mediante etapas o pasos, y en la secuencia siguiente:

- Diagnostico.

- Pronóstico.
- Análisis de alternativas.
- Objetivos y metas.
- Programación del plan.
- Ejecución.
- Control.
- Evaluación.

Niveles de planificación educativa y escolar.

La Planificación educativa se concretiza fundamentalmente en tres **niveles**, denominados "dimensiones espaciales de la planificación": la planificación nacional, la planificación regional y la planificación institucional o del centro educativo (colegio, instituto, etc.).

Planificación nacional. Tiene como objetivo el obtener una visión de conjunto e integrada de los problemas y necesidades de un país en materia de educación, lo cual desemboca en el proyecto educativo (PEC), que posibilita el logro de los postulados de la política educativa en el plano nacional.

Este nivel de planificación corresponde al Ministerio de Educación de cada país , el que proporciona las grandes orientaciones para el desarrollo del sector educación, y también los lineamientos básicos, es decir, la visión/misión, los valores y principios sobre los cuales se sustenta, así como la estructura del sistema educativo nacional.

Planificación regional. Se efectúa sobre la base del proyecto nacional y adecuado a las características socioeconómicas y culturales de la región natural y/o política (Departamento o provincia). Se construye una propuesta poniendo énfasis en las estrategias particulares para el desarrollo educativo regional, la cual se refleja en el Plan de la Dirección Regional de Educación (Dirección Departamental de Educación), que se

formula sobre la base de las orientaciones que proporciona el Plan Sectorial, adecuando sus estrategias a las condiciones particulares del ámbito regional.

Planificación institucional. Es la que corresponde al centro escolar. Aquí la planificación tiene carácter participativo, en tanto que se requiere del concurso de la comunidad educativa en pleno para la definición de los propósitos y estrategias para su logro. Así mismo, tiene carácter estratégico en la medida que está orientada por su Proyecto Educativo Institucional Estratégico o PEC.

La Planificación institucional, denominada también Planificación escolar, se realiza en todos los ámbitos del centro educativo (escuela, instituto o colegio), por lo que existen Planificación Directiva; Administrativa y financiera; y Pedagógica o Académica. La Planificación escolar no debe confundirse con la planificación del docente o de aula. He aquí la descripción de estas planificaciones:

Planificación Directiva. Esta referida a la proyección y participación de la institución, a los sistemas de comunicación, de reglamentación, al desarrollo del clima organizacional, a promover la participación de los padres de familia, autoridades y comunidad.

Planificación Administrativa-Financiera. Indica la planificación de la administración de los recursos, y el apoyo a las demás planificaciones

Planificación Pedagógica o Académica. Consolida y pone en acción los planes de estudio, la articulación de los cursos o grados, niveles y áreas. Estipula que se enseña, como se enseña, cuando se enseña, para que se enseña, y como se evalúa; aquí se planifican instrumentos como el Proyecto Educativo de Centro (PEC), el Proyecto Curricular de Centro (PCC), jornalizaciones, planes de aula, etc.

La Planificación Pedagógica constituye el eje del centro escolar, puesto que con tiene los proyectos educativos que imprimen la identidad a la institución, y comprende, fundamentalmente, la planificación curricular y la planificación didáctica o del docente o de aula. En esta última planificación se plasma el proceso de enseñanza y aprendizaje, principalmente los objetivos y las actividades que se deben realizar día a día en el aula.

Los modelos de planificación educativa.

Con el fin de conectar los incisos anteriores con el presente, se señala nuevamente que la Planificación educativa puede ocurrir en varios niveles: nacional, regional e institucional. Y a nivel institucional o de centro escolar, la planificación se realiza en 4 ámbitos: Directivo, Administrativo -financiero, Pedagógico o Académico, y Comunitario.

Ante lo anterior, existen diferentes tipos de planificación que pueden utilizarse, en grado diferente, en los niveles y ámbitos antes descritos, a saber (21): planificación estratégica, planificación táctica y planificación operativa. Y dentro de estos tipos existen variados modelos de planificación. Toca ahora describir tales tipos de planificación:

Planificación estratégica. Es la que efectúan las administraciones educativas, y la que sienta las bases para la concreción en otros niveles de planificación más contextualizados.

Planificación táctica. Son programas específicos dentro de la planificación estratégica. Es responsabilidad de los actores educativos, y su función es concretar la planificación estratégica mediante los Proyectos Educativo y Curricular del centro.

Planificación operativa. La realiza el docente a nivel de aula, y tiene como función especificar a corto plazo las acciones a realizar en la clase. Parece ser que se conoce también como planificación didáctica

Planificación estratégica

La Planificación estratégica se basa en: realizar lo que se debe hacer; establecer las posibilidades reales que se tienen para resolver una problemática escolar; no resolver todo a la vez; priorizar los problemas; y luego actuar, en función de todo lo anterior (13). Esta planificación trata de guiar la educación del centro escolar hacia la transformación, por lo que necesita de recursos humanos con la suficiente creatividad para originar nuevas estrategias en función de los problemas que van apareciendo.

La **Planificación operativa**, por lo general, es utilizada por el docente, quien hace uso de ciertos modelos, como por ejemplo:

a. Planificación según tiempo invertido: como el plan anual, plan por unidad didáctica y plan clase a clase.

b. Planificación según modelo pedagógico: plan en T, plan en sabana, plan heurístico, plan en trayecto, etc.

Documentos a planificar en el centro educativo.

En un centro educativo se planifican variedad de documentos de trabajo denominados instrumentos escolares, cuya máxima importancia se aprecia al momento de alcanzar los objetivos y metas institucionales. Básicamente, en el centro escolar se planifican los instrumentos siguientes: Plan Operativo Anual o Plan General Anual (POA), Proyecto Educativo de Centro (PEC), Proyecto Curricular de Centro (PCC), estatutos/reglamentos internos, memoria, programas, jornalizaciones y planes de clase. He aquí el detalle de ellos:

POA. Ordena las actividades del centro para un año escolar o lectivo; es de naturaleza organizativa; contiene: horarios, actividades escolares y extraescolares, adaptaciones de otros documentos, etc. Lo elabora el staff de docentes.

PEC. Contiene consolidadamente las actuaciones globales dirigidas a mejorar la vida de los centros; su naturaleza es ideológica y organizativa; contiene: principios de identidad, objetivos institucionales y organigrama general. Lo elabora toda la comunidad educativa.

PCC. Su objetivo es delimitar las estrategias de intervención educativa; su naturaleza es de carácter técnico y didáctico; contiene: objetivos y contenidos por área y/o ciclos, y criterios metodológicos y de evaluación. Lo elabora la plantilla de docentes. Este instrumento contiene las decisiones de los (as) docentes respecto a qué, cómo, y cuándo enseñar; y qué, cómo y cuándo evaluar.

Estatutos /reglamentos. Constituyen un conjunto de normas orientadas a alcanzar el buen funcionamiento del centro; su naturaleza es de carácter normativo y organizativo; contiene: organigrama detallado, uso de recursos, derechos y deberes y procedimientos. Los elaboran la comunidad educativa.

Memoria. Es el informe evaluativo del POA; de naturaleza organizativa; contiene: evaluaciones, propuestas de mejora. Lo elabora la comunidad educativa.

Programas/Jornalizaciones/planes. Ordena las actividades a nivel de aula; de naturaleza didáctica y organizativa; contiene: objetivos, contenidos, estrategias metodológicas, y evaluación. Lo elabora el staff de docentes.

El POA, el PEC, el PCC, los estatutos/reglamentos, la memoria y los planes, junto con otros instrumentos de planificación (el presupuesto) y control (la memoria), relacionados entre sí, constituyen el instrumental básico de ayuda a la gestión y administración del centro educativo.

Organización

Este término evoca la idea de orden, método o sistema, y como tal presenta ciertas características, a saber: objetivos y metas bien definidas; estructuras clarificadas; funciones, tareas y responsabilidades bien definidas; actividades coordinadas; y calendarización.

Luego que se ha planificado, es necesario ordenar y distribuir el trabajo, la autoridad y los recursos entre los miembros del centro escolar, para así lograr los objetivos y metas planificadas, actividades que corresponden al proceso denominado Organización (9).

Al interior de la educación, la organización tiene como objetivo específico la educación de los escolares a través del proceso de enseñanza-aprendizaje, ello con una acertada adecuación de los elementos integrantes del centro (15); esto es que, el centro educativo constituye un marco para el desarrollo del currículo, el aprendizaje de los alumnos y la actividad docente; y este marco está conformado por varios elementos que, en su conjunto, generan las condiciones organizativas en las que se llevarán a cabo los procesos curriculares y de enseñanza, los que influirán en la actividad docente y en el aprendizaje de los discentes.

Caracterización del proceso de Organización escolar

La Organización escolar tiene que ver con elementos como: la asignación de responsabilidades, comisiones docentes, funcionamiento del Consejo Técnico Escolar y demás órganos de apoyo, convenios y acuerdos establecidos para regular la convivencia al interior del plantel formas en que se organizan, controlan y evalúan los recursos humanos, materiales financieros y diversos, la administración y el uso del tiempo de las personas y las jornadas escolares, la información que las escuelas generan acerca del desempeño de los alumnos, así como los vínculos y relaciones que la escuela tiene con la supervisión escolar y otras instancias .

Definición.

García Requena (1997), define la organización escolar como "el estudio científico de las instituciones docentes y de la adecuada y ordenada gestión de los elementos que las integran para favorecer los aprendizajes y propiciar la educación". La Organización adquiere el grado de científica cuando ha logrado el conocimiento preciso o exacto de: el sistema educativo en que opera, los distintos tipos de centros en los que ella se concreta y los diversos elementos que concurren en cada realidad educativa.

La Secretaria de Educación de México define a la Organización Escolar como, la disciplina pedagógica que tiene por objeto el estudio de la realidad compleja de la escuela en sus consideraciones teórica, es táctico-analítica, dinámico-sintética, progresiva y proyectiva, para establecer un orden en dicha realidad; orden al servicio de la educación integral de los escolares".

Teorías sobre organización escolar.

Una teoría organizativa constituye una forma de concebir la institución educativa y de disponer convenientemente de sus componentes, para que incidan felizmente al alcance de los objetivos escolares; son maneras de pensar; son esquemas teóricos para poner en marcha lo que se considera adecuado para el medio escolar. La Organización Educativa es una visión interna o radiografía de la estructuración de los elementos interactuantes de la institución; es la ubicación o posición de estos elementos en el contexto general de la comunidad educativa.

Con base en lo anterior, tres conjuntos de teorías explican la organización escolar: teorías existencialistas, clásicas y nuevas teorías.

Teorías existencialistas. Existen tres de ellas, cuyos fundamentos lo constituyen dos interrogantes: ¿Debe o no existir la organización escolar? y ¿En qué medida debe estar presente en los centros? Según estas teorías, los centros existen:

Ausencia de organización escolar. Estos centros funcionarían por propia inercia, a impulsos ocasionales.

Organización escolar a ultranza. Posición propia de grupos autoritarios, en los que domina la rigidez intelectual y la intolerancia; se reglamentan todos los detalles.

Organización flexible. Razonable equilibrio entre la espontaneidad y la norma, la libertad y el orden, la toma de decisiones y lo prescrito.

Teorías clásicas. Dominaron en el periodo 1900-1935, y consideran a las personas intervinientes en una actividad como piezas abstractas de un proceso mecánico. Persiguen, así, mejorar la eficacia en el trabajo basándose en la división del trabajo a través de la descomposición de las tareas en pasos pequeños, específicos, y de la habilitación de los trabajadores en función de aquellos. Se dividen en:

Teoría de la organización fisiológica o modelo tayloriano.

(Frederic Taylor), se apoya en tres pilares: elevada productividad, altos incentivos y eficacia, todo está reglamentado y controlado. Esta teoría se conoce también como la gerencia científica de Taylor, que señala que el objeto de las organizaciones es básicamente mayor producción, mejor calidad y más bajo coste; con escasa consideración al factor humano.

Capacidades físicas

Capacidades físicas básicas y habilidades motrices básicas

Comenzando por las capacidades físicas básicas, la mayoría de los autores afirman que las mismas constituyen los elementos que forman parte de la ejecución del movimiento y son la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.

Por otro lado, respecto a las habilidades motrices Díaz Lucea (1999), “la diferencia entre “habilidad” y “destreza”, definiendo el primer concepto como “el grado de competencia de un sujeto concreto frente a un objeto determinado”. El mismo autor

define “destreza” como “la capacidad del individuo de ser eficiente en una habilidad determinada”. Igualmente, Sánchez Bañuelos (1992) divide las habilidades motrices básicas en desplazamientos, giros, saltos, lanzamientos y recepciones. En este artículo veremos el trabajo de estas habilidades mediante juegos atléticos.

Por último, se podría añadir un tercer término que tiene cierta relación con los dos anteriores: el de “*coordinación*”. Así, el concepto de coordinación, en relación al movimiento y la actividad física, es definido por numerosos autores.

Álvarez del Villar (1983), habla de este término como una capacidad neuromuscular de ajuste entre lo querido y lo pensado en función de la necesidad de movimiento”, (p.11). Hernández Vázquez, citado por Ruiz Navarro (1994), lo define como “capacidad de acción conjunta de las zonas corporales implicadas por el movimiento” y Le Boulch (1987), “señala que es el buen funcionamiento del sistema nervioso central y la musculatura esquelética durante el ejercicio”.

A raíz del conjunto de autores revisados se puede decir, que la coordinación es un elemento involucrado en la perfección del movimiento y que implica una acción conjunta del sistema nervioso sobre el conjunto corporal para alcanzar un objetivo motor planteado. De ahí su vínculo directo con los términos anteriormente definidos

Capacidades físicas básicas: concepto y clasificación.

Concepto

Según Pila Hernández, H. J. (1989) Se definen como aquellas predisposiciones fisiológicas innatas que permiten el movimiento y un determinado grado de actividad física en el individuo. Se consideran factores de ejecución y por ello determinantes del rendimiento motor”, (p.12).

Clasificación

Dentro de las capacidades y cualidades físicas básicas podemos hacer la siguiente clasificación:

-Capacidades motrices: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

-Capacidades perceptivo-motrices: coordinación y equilibrio.

-Capacidades resultantes: agilidad.

Importancia del desarrollo de las capacidades y habilidades motrices en edades escolares

El periodo correspondiente a la Etapa de Primaria, fundamentalmente durante los dos primeros ciclos, es el óptimo para el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas, pues este periodo se caracteriza por la estabilización, fijación y refinamiento de los movimientos del niño.

Durante la Etapa de Primaria resulta fundamental el trabajo de la coordinación para una correcta evolución del resto de capacidades y habilidades motrices.

Así, autores como Weineck (1988), “defienden que en el primer ciclo, aunque la capacidad de asimilación motriz es muy alta, otros factores fisiológicos aún no madurados hacen que no se tenga una gran retención de los patrones motores adquiridos, por lo que es importante remarcar los mismos en ciclos siguientes”. En la última parte del segundo ciclo y todo el tercer ciclo, debido al desarrollo cognitivo y sensitivo, se produce una buena capacidad perceptiva y de observación por lo que es más factible la interiorización del movimiento (Martín, citado por Hahn, 1988).

Por último, hay que tener en cuenta que todos estos elementos se encuentran, en gran medida, condicionados por una serie de factores. Entre estos factores destaca la genética, la edad, el grado de fatiga, la tensión nerviosa, el sentido y la dirección del movimiento, la condición física y el nivel de aprendizaje.

A modo de conclusiones podemos decir que el desarrollo de las capacidades físicas en nuestros estudiantes a través de la educación física, deporte y la recreación, ocupa un papel muy importante en el desarrollo de la personalidad de los estudiantes, van a constituir un elemento muy importante para elevar la capacidad de trabajo, sus niveles de preparación física, mejorar en gran medida su salud y los previene del padecimiento de diversas enfermedades mejorando su calidad de vida para realizar diversas tareas de la sociedad en que vivimos.

El desarrollo de las capacidades físicas básicas en la edad escolar.

Concepto y tipos

Fuerza.

Según Morehouse (2002): “La capacidad de ejercer tensión contra una resistencia. Esta capacidad depende esencialmente de la potencia contráctil del tejido muscular”, (p.23)

Tipos:

La clasificación más completa que existe es la siguiente:

Fuerza lenta: Aquella en la que no importa el tiempo sino la elevación de la carga. Ej. Empujes, tracciones

Fuerza rápida: Aquella en la que se vence una fuerza a una velocidad su máxima. Ej. Levantar pesas.

Fuerza explosiva: Se vence una resistencia a una velocidad máxima. Ej. La salida de carreras.

Fuerza máxima: Fuerza superior a la ordinaria que puede vencer un grupo muscular.

Estática: La fuerza más grande que el sistema neuromuscular puede realizar contra una resistencia insalvable. Ej. Empujar una pared con toda la fuerza.

Dinámica: La mayor cantidad de fuerza ejercida por el sistema neuromuscular consecuente con la realización de un gesto motriz. Ej. Levantar pesas.

Fuerza velocidad: La posibilidad de acelerar una masa a la máxima velocidad. Ej. Un golpeo de balón, un lanzamiento de peso

Fuerza resistencia: Capacidad muscular de resistir el cansancio cuando se está realizando esfuerzos sus máximos.

Resistencia.

Zintl (1991): “La capacidad de resistir psíquica y físicamente a una carga durante largo tiempo produciéndose finalmente un cansancio (= pérdida de rendimiento) insuperable (manifiesto) debido a la intensidad y la duración de la misma y/o de recuperarse rápidamente de esfuerzos físicos y psíquicos”, (p.56)

Tipos:

Según el tipo de actividad, la intensidad y la duración, podemos hablar de los siguientes tipos de resistencia

No obstante, no se tratan de tipos de resistencia separadas, sino más bien de un continuo metabolismo energético conforme se van desarrollando las actividades físicas. Resulta difícil catalogar las actividades puramente anaeróbicas y aeróbicas.

Velocidad.

Harre (1987): “Capacidad que se manifiesta por completo en aquellas acciones motrices donde el rendimiento máximo no quede limitado por el cansancio”, (p,32)

Tipos:

Velocidad de reacción: El menor tiempo transcurrido entre la aparición del estímulo y la posterior respuesta motora. Tipos:

Velocidad de reacción simple: donde la respuesta es siempre la misma ante un estímulo conocido.

Velocidad de reacción compleja: cuando la respuesta varía dependiendo del estímulo exterior. Es el caso de la mayoría de los deportes de equipo, donde hay un móvil por medio.

Velocidad de movimiento o gestual: Es la capacidad de realizar un movimiento segmentario o global en el menor tiempo posible.

Velocidad de desplazamiento: Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. El factor fundamental de la que depende es la técnica de carrera.

Flexibilidad.

Hahn (1988): “Capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones lo más óptimamente posible”, (p. 75)

Tipos:

Flexibilidad estática (lenta y activa): Mantenimiento de posiciones con amplitudes extremas. Gimnasia artístico- deportiva y rítmica.

Flexibilidad dinámica (rápida y pasiva): Ejecución de gestos voluntarios de gran amplitud. Atletismo, fútbol, esgrima

La importancia de las capacidades físicas aplicados en niños, se centra fundamentalmente en la mejora de la salud y en el autoconocimiento de sus posibilidades y limitaciones, es decir, debemos incorporar al alumnado los conocimientos suficientes para que desarrolle, con la máxima autonomía, una actividad física adecuada a sus capacidades y necesidades personales, que le permita mantener una óptima calidad de

vida. Para ello, debemos procurar que toda práctica vaya reforzada con los contenidos teóricos adecuados.

Desarrollo de las capacidades físicas básicas en la edad escolar

Orientaciones para el trabajo de la fuerza en educación primaria.

Entre 9 y 10 años se deben proponer trabajos variados y poco específicos, fundamentados en juegos de empuje, tracción, arrastres, luchas, desplazamientos en cuadrupedia, trepas, reptaciones, lanzamientos de todo tipo y transportes de objetos no excesivamente pesados.

Orientaciones para el trabajo de la resistencia en educación primaria.

La intratabilidad aumenta considerablemente a partir de los 8 años por la posible hipertrofia del músculo cardíaco.

Hasta los 10 años debe realizarse un tratamiento integrado de la resistencia (fundamentalmente por métodos naturales- continuos) en el conjunto de actividades físicas, evitando su preparación específica la resistencia aeróbica.

Aumento del volumen cardíaco) inicial es la base para la anaeróbica e incluso para otras cualidades.

No es recomendable someterlos a cargas de tipo anaeróbico (engrosamiento de las paredes del músculo cardíaco, en perjuicio del aumento de su volumen).

Orientaciones para el trabajo de la velocidad en educación primaria.

De 3 a 8 años no debemos incidir directamente sobre la velocidad. El carácter lúdico explosivo de los movimientos a esta edad va a favorecer la práctica de acciones que mejorarán el desarrollo posterior de esta cualidad.

De 8 a 10 años, período sensible para iniciar el desarrollo de la velocidad de reacción de ambos sexos. Se propone el método de relevos y juegos.

De 10 a 12 años se mantienen las características del período anterior, y aparece la fase sensible para la mejora de la velocidad frecuencia y de movimiento en ambos sexos (fuerza- explosiva y fuerza- velocidad).

Orientaciones para el trabajo de la flexibilidad en educación primaria.

En el ámbito escolar normalmente se asocia la flexibilidad al calentamiento y la vuelta a la calma. Aunque los métodos más recomendables para los escolares de primaria son los activos por su carácter más dinámico, lúdico y por fomentar el control muscular (si se realizan correctamente), se pueden aplicar métodos estáticos en la vuelta a la calma para la relajación y la disminución del tono muscular.

Entre los 6 y 8 años se sugiere recurrir a las formas jugadas.

Entre 9 y 10 años los recursos principales pasan a ser los ejercicios contruidos y las destrezas. El niño/a ya puede mantener una posición en forma estática. Se introduce cuidadosamente el trabajo por parejas.

Entre 11y 14 años se pueden implementar todas las formas de trabajo, métodos y técnicas para el desarrollo de la flexibilidad. Se deben evitar brusquedades e hiperextensiones y garantizar unas condiciones seguras de trabajo.

Al trabajar en función de los gestos cotidianos. El profesor/a debe encontrar allí la materia prima para seleccionar sus ejercicios. Conviene combinar trabajos de soltura, movilidad y estiramiento del cuerpo de cada estudiante.

Adaptación al esfuerzo físico en los niños y en las niñas

Como el ejercicio físico realizado en las clases de educación física debe ser saludable y positivo, es evidente que la adaptación de los niños y de las niñas va a ser suficientemente progresiva, adecuada y lógica como para no ir en contra de principios básicos.

La capacidad de adaptación de éstos es buena en los organismos sanos. Saber que están en pleno crecimiento y desarrollo nos debe hacer valorar sobre todo en términos de intensidad y duración las actividades a proponer. Un buen sistema es siempre comenzar con bajas y medianas intensidades para controlar el nivel real de la clase. Los tests físicos y motores, la observación diaria y el trabajo por niveles deben dar buenos resultados a la hora de proponer actividades de carga adaptada a las características individuales.

La capacidad de trabajo (estrechamente ligada al potencial individual y al momento madurativo) y la calidad en el desarrollo del mismo, conforman la base de un

proceso que debe culminar en un progresivo aumento del rendimiento de los sistemas estimulados. Objetivo básico en las etapas de máximo esplendor en el desarrollo humano. El funcionamiento orgánico condiciona que la mejora en la respuesta se fundamente en los procesos de adaptación interna que sufre el cuerpo humano, en su sistema vegetativo y de movimiento, a las cargas a las que se les somete.

El maestro debe conocer los procesos de adaptación ante las actividades que propone, así como manejar con fluidez las cargas, las intensidades o la duración y repeticiones de tales propuestas. En el propósito del docente debe estar como fundamental la idea de favorecer un desarrollo armónico y por tanto equilibrado y suficientemente variado en cuanto a actividades.

La programación de cada curso y de cada ciclo ha de contemplar distintas tareas con diferentes grados de dificultades crecientes que hagan notar al alumno su cualificación progresiva. La insistencia en valores cuantitativos de resistencia, de fuerza, de velocidad o flexibilidad, mediante diversas propuestas como juegos, circuitos, ejercicios por parejas, en grupos, actividades deportivas... deben confluir en una imagen positiva de cada niño en cuanto a su mejor capacidad para desempeñar tareas motrices. Ese grado de control y seguridad observado por el alumno, debe ser un índice fiable para el maestro de que en su clase se produce progreso y por tanto aprendizaje.

Dentro del ámbito escolar, debemos buscar el enriquecimiento motriz y el desarrollo armónico del alumno, mediante el trabajo previo de las capacidades Físicas, el cual viene determinado por el nivel de desarrollo de las diferentes tipos de adaptación al esfuerzo físico que depende de la capacidad de un cuerpo o un organismo para superar esfuerzos sin sufrir ningún tipo de daños en los niños.

Antecedentes históricos en la determinación de períodos sensitivos del desarrollo de las capacidades físicas

El tema de períodos sensitivos del desarrollo de las capacidades físicas, es un contenido no lo suficientemente abordado en la literatura especializada actual, o al menos, a la que se ha tenido acceso. La búsqueda en Internet ha sido minuciosa en los últimos años, utilizando para ello diferentes vías de búsqueda de información, siendo muy pobre e insuficiente la información encontrada al respecto, todas estas realidades se han convertido en una limitante de esta investigación. El haber contado con mayor

información al respecto, hubiera permitido un punto de partida diferente, no obstante, se pudo recopilar y analizar algunos trabajos realizados en este campo, los que sin dudas, han servido de sustento teórico al mismo.

Volkov y Filin (1989), en su obra titulada “*Selección Deportiva*”, hacen alusión a esta temática que se aborda, pero como bien ellos mismos reconocen de forma muy reducida, partiendo de algunas particularidades fisiológicas del organismo de los niños de sexos diferentes, del desarrollo de las cualidades motoras y de la actividad de los órganos y sistemas, donde se muestran ejemplos muy generales, como por ejemplo y cito: “En los escolares no deportistas, el mayor incremento de la resistencia se registra a los 11-12 años, y desde los 14-15 años la resistencia se va elevando sustanciosamente, donde no se especifica de qué tipo de resistencia están hablando”.(p.43)

Muchas veces, estos autores, reflejan ejemplos muy amplios, y cito: de los 8 a los 18 años, la fuerza de los músculos flexores de la muñeca en las niñas aumenta en un 212 %, y en los varones el 257 %, sin embargo, en ningún momento aparece alguna metodología de cómo fueron determinados esos períodos sensitivos, lo cual se convierte en una limitante permanente en la literatura consultada.

Sin dudas, la complejidad del tema de períodos sensitivos del desarrollo de las capacidades físicas queda demostrada en los diversos criterios que aparecen al respecto. Astaúrov y Charles Darwin, citados por los propios autores, Volkov y Filin (1989), consideran que las potencialidades de desarrollo físico de un individuo están condicionadas fuertemente al aspecto genético y hereditario, y que solo el medio externo, ejerce una débil influencia en las aptitudes del hombre, criterio este que lo reafirman los propios Volkov y Filin (1989), cuando plantean que la herencia como proceso de trasmisión de información genética se realiza según determinadas leyes, las cuales pueden manifestarse en la misma medida en que la interacción con el medio cree las condiciones necesarias para su desarrollo, pero afirman, que en caso de faltar el componente genético necesario, el indicio no puede desarrollarse ni siquiera teniendo la influencia externa óptima.

Todo esto presupone, que el desarrollo físico de un individuo en general y en particular el desarrollo de sus períodos sensitivos, están sujetos, en primer lugar, a la capacidad y potencialidades genéticas heredadas, pero que para obtener su pleno

desarrollo necesitan de la interacción correcta y adecuada del medio externo, de ahí, la conclusión parcial, de que lo primario es el potencial genético de un sujeto, pero que se debe estimular ese potencial con influencia pedagógica, pues solo así la semilla (individuo), puede germinar sus frutos (desarrollo íntegro y óptimo), por tanto, una condición genética óptima no desarrollada, es una condición perdida, por lo que dialécticamente se puede afirmar que los períodos sensitivos del desarrollo de las capacidades físicas como momento transitorio en la evolución, crecimiento, maduración biológica y desarrollo de un individuo están condicionadas por ciertas propiedades de orden biopsíquico, cuya esencia se manifiesta en una aceleración de crecimiento de determinadas potencialidades físicas, que para su crecimiento íntegro requieren de procesos de estimulación pedagógica.

Edwin Hahn (1988) en su libro titulado *“Entrenamiento con niños: Teoría, práctica, problemas específicos”*, valora también el tema que se aborda en este epígrafe. Y para dejar constancia de la complejidad de esta temática, citamos una frase del propio autor cuando expresa textualmente que: “No existe ningún área del deporte moderno más discutida y más tratada con prejuicios que la Educación Física, la investigación motora y el entrenamiento con niños”, (p.27)

En su propia obra Edwin Hahn (1988), expone un trabajo realizado por Martin (1982), donde se recoge una serie de orientaciones metodológicas, que aparecen como contenidos del entrenamiento estructurado según las fases de desarrollo, teniendo en cuenta la edad biológica del sujeto y su modelo de fases sensibles, donde analiza individuos, sin especificar su sexo, que van desde los 6 hasta los 15 años.

En su modelo se analizan las capacidades psicomotrices coordinativo funcionales, entre las cuales aparecen la capacidad de aprendizaje motor, la capacidad de diferenciación y control, la de reacción óptica y acústica, la orientación espacial, la capacidad de ritmo y equilibrio, también determina fases sensibles, que es como el autor las denomina, para analizar capacidades físicas, reflejando la resistencia, la fuerza y velocidad y por último estudia las capacidades afectivo-cognitiva, donde investiga las características afectivo-cognitiva y los estímulos para el aprendizaje. En el caso de las capacidades físicas estudiadas, se abordan términos muy generales, si se tienen en cuenta que en la actualidad, aparecen y se conocen muchas combinaciones entre ellas, las cuales

son más específicas y orientadoras del proceso pedagógico y en la comprensión de este complejo proceso.

Martin (1982), Determina las fases sensibles de las variables anteriormente mencionadas, mostrando una dinámica de crecimientos o decrecimientos a lo largo de las edades estudiadas, haciendo hincapié, en determinadas fases donde esta variable encuentra momentos de elevada sensibilidad de desarrollo. (p.90).

Hahn (1988) continúa agregando en su libro “*Entrenamiento con niños: Teoría, práctica, problemas específicos*”, un trabajo de Wolanski (1979), en el que aparece la edad idónea para el aprendizaje óptimo de las diferentes condiciones motrices, y se estudia un gran número de capacidades condicionales y coordinativas, sin especificar sexos, dando rango de hasta siete años, como edades idóneas para alcanzar un aprendizaje óptimo, donde incluso aparecen cualidades muy difícil de evaluar como son la exactitud en los movimientos con la mano derecha o izquierda alejadas del cuerpo, o con ambas manos cerca del cuerpo. Sin embargo, se coincide con la idea de Wolanski (1979) cuando se refiere, a que, se debe estimular más aquellas capacidades que encuentran momentos idóneos para su desarrollo, puesto que en dicho momento las mismas avanzan con especial rapidez.

Otro estudio analizado referente a períodos sensitivos, y que aparece en esta misma obra de Hahn (1988), lo constituye el propuesto por Hirtz (1979), cuando analiza un conjunto de capacidades coordinativas y su comportamiento en las clases de Educación Física desde el primero hasta el décimo grado, destacándose como aspecto positivo, que en este caso sí se valoró ambos sexos por separados, con la limitante, que no se analizaron las capacidades condicionales y la movilidad articular.

Manfred Grosser y otros (1981), citados por Hahn (1988) exponen sus criterios a partir de las posibilidades de iniciar el entrenamiento y del entrenamiento forzado de la condición física en diferentes edades, donde se observan como aspectos positivos, que las variables utilizadas responden a términos conceptuales de gran actualidad y que son más específicos, con un margen de posibilidad que abarca desde la niñez hasta la juventud, es decir, desde los 5 hasta los 20 años, por lo que se considera como un trabajo muy extenso y completo, tiene en cuenta ambos sexos, y sobre todo, se especifican diferentes formas de cómo se pueden entrenar cada una de dichas capacidades físicas donde se reflejan

diferentes grados de complejidad, atendiendo a la intensidad de cómo pueden llegar a trabajarse y su frecuencia semanal. Se observa como aspectos negativos que no se valora ninguna capacidad coordinativa y que lejos de valorar períodos sensitivos del desarrollo de capacidades físicas, aunque tenga cierta relación, más bien, se limita a especificar la edad óptima para iniciar el entrenamiento de ciertas capacidades físicas con alto rigor de exigencias, lo cual no constituye objeto de estudio en la Educación Física.

En cuanto a la experiencia cubana en estas últimas décadas Pila Hernández (1989), (p.44) y Vázquez Martí (2001, p.51) hacen estudios más bien de eficiencia física, aunque en el caso de Pila Hernández plantea en su trabajo, que se observa en el caso del sexo femenino como mejor momento para desarrollar capacidades entre los 11 y 17 años y entre 12 y 18 años en el caso de los varones.

Y aunque todos ellos, han abordado de forma genérica o específica el tema de los períodos sensitivos del desarrollo de las capacidades físicas y en sus estudios aparecen resultados concretos, no es menos cierto, que las variables utilizadas para las mediciones son muy generales en muchos casos (ejemplo, Volkov y Filin, utilizan el término de fuerza muscular, resistencia general) mientras en otros casos son muy específicos: Ejemplo Wolanski (1979), utiliza el término de fuerza prensil.

Todos estos trabajos analizados no se han podido comparar con la presente investigación por las razones siguientes:

Aparecen variables muy generales en algunos casos y muy específicas en otros, que difieren de la clasificación que asumimos como de capacidades físicas.

No aparece en ningún caso constancia de cómo fueron determinados esos períodos sensitivos, ni metodologías que expliquen su fundamento científico, por lo cual se desconocen los procedimientos científicos para determinar los mismos.

Además, muchos de ellos, fueron realizados en países que difieren de nuestra idiosincrasia.

En el actual trabajo, se determinó períodos sensitivos con el propósito de conocer cómo se comportaban determinadas variables a evaluar en las edades analizadas.

No se tuvo acceso previo algún trabajo investigativo que tuviera como objetivo determinar períodos sensitivos para elaborar y tratar contenidos con el propósito de aprovechar esos momentos y estimularlos para propiciar un mejor desarrollo físico en los niños.

Pila Hernández (1989) y Vázquez Martí (2001), se ofrecen datos de las pruebas aplicadas, muestras utilizadas, etc., en los trabajos de Pila y Martí no se abordan capacidades de movilidad y las coordinativas, además estos trabajos no tienen como objetivos determinar períodos sensitivos del desarrollo de las capacidades físicas, y no proponen contenidos para garantizar el desarrollo de las capacidades físicas en las edades estudiadas que se sustenten en el aprovechamiento óptimo de los períodos sensitivos de las capacidades físicas.

Análisis histórico lógico de los sistemas de pruebas de eficiencia física utilizado en Cuba y algunos en el mundo

El desarrollo físico integral del hombre es expresión y resultado de un largo proceso de evolución como consecuencia del trabajo que desde sus orígenes realizó como forma imprescindible para su propia subsistencia.

La génesis de todo este fenómeno está íntimamente relacionada con sus orígenes y con todo su historial a lo largo del desarrollo de la humanidad. El desarrollo sociocultural trajo consigo la necesidad de que el hombre comenzara a preocuparse por evaluar su estado físico en relación con sus semejantes.

Aunque en la literatura a la que se ha tenido acceso, no aparecen indicios de que el hombre de la antigua Grecia, haya empleado formas para evaluar determinadas capacidades físicas, no es descabellado suponer, que hacia esa época precisamente se remonta la fecha en que el hombre comienza a sentir necesidad de competir con los demás, lo que hace pensar en el uso de ciertas pruebas con el propósito de comprobar el estado físico de los deportistas en determinado momento, conociendo las formas de entrenamiento a las cuales se sometían, y que se conocen en la actualidad como tétradas.

Al hablar de la temática que se aborda en este trabajo, relacionado con los períodos sensitivos del desarrollo de las capacidades físicas, se hace necesario también

mencionar que para determinar los mismos, es imprescindible la aplicación de pruebas de eficiencia física o rendimiento motor.

Según los estudios de Larzon y Yacom (1951,p.29,) citado por Pila Hernández (1989), las pruebas de eficiencia física como medio de evaluación del rendimiento físico humano surgen allá por el año 1900, las mismas surgieron como necesidad para evaluar junto a mediciones funcionales y antropométricas los resultados externos del cuerpo humano.

En Cuba según nos narra Pila Hernández (1989), allá por el año 1911, A. M. Aguayo, realizó una publicación sobre una investigación donde midió una serie de parámetros tales como peso, talla, capacidad vital, además de dinamometría manual, la misma tuvo como muestra a más de 200 muchachos entre los 6 y 17 años de la raza europoide.

Entre los años 1920 y 1921 el doctor en Ciencias Sociales George Rouma, quien además fue miembro de las sociedades de antropología de París y Bruselas, realizó una investigación sobre aspectos antropológicos en niños cubanos entre los 6 y 14 años, lo que le permitió publicar una amplia información acerca de estudios antropológicos con escolares en la Habana.

Para José Vázquez (1987), en Cuba se comienza hablar por vez primera de pruebas de eficiencia física allá por el año 1925 cuando un profesor alemán llamado Heider publica unas conferencias y tres manuales relacionados con dicha materia. Por consiguiente, fue Eneas Muñoz (1987) según plantea Pila Hernández (1989), quien afirma que por iniciativa de los profesores del Instituto de Segunda Enseñanza del Vedado, en 1942 se comenzó a aplicar pruebas de eficiencia física en Cuba con el objetivo de seleccionar a los alumnos para las clases de Fútbol Rugby. Además se dice que junto a estos profesores comenzaron los del Instituto de la Habana y de la Víbora.

Desde su implantación en Cuba la selección y estructuración de las baterías de pruebas estuvieron influenciadas por las informaciones y conocimientos que se recibían de algunas revistas especializadas de los Estados Unidos, entre ellas la de la AAHPER (Alianza Americana para la Educación Física, la Recreación y la Danza).

Pila Hernández (1989), cita en su trabajo *“Estudio sobre las normas de capacidades motrices y sus características en la población cubana”*, que según Francisco

García (1987) en 1945 en una escuela del Vedado llamada Valdés Rodríguez, se aplicaron por parte del jefe de cátedra de Educación Física una batería de pruebas de velocidad, planchas o tracciones, abdominales, salto largo sin carrera de impulso, salto de altura y cuclillas, las cuales provenían de medios especializados en la materia desde los Estados Unidos.

Por consiguiente Vázquez Martí (2001), agrega en su estudio que en 1948 se comienza a aplicar pruebas de eficiencia física en múltiples escuelas, donde se utilizaron las pruebas siguientes: 50 m planos, salto largo, agilidad, sentadas, lanzamiento, tracciones y 600 yardas. También con respecto a este propio año, Eneas Muñoz afirma que las pruebas de eficiencia física comenzaron a utilizarse de forma ampliada como medio de evaluación en las clases de Educación Física.

También en el citado estudio en el año 1950 se plantea que los profesores Eneas Muñoz y Jaime Rivero aplicaron una serie de pruebas de eficiencia física donde se encontraban el salto y marca, carreras de 50 y 110 yardas, lanzamiento de la pelota de Sóftbol para distancia, impulsión de la bala (*shotput*, 8 libras), salto alto, planchas, tracción en la barra y carreras de agilidad. En este propio año aparece la primera publicación relacionada con la eficiencia física hecha por profesores cubanos, la misma distinción recayó en Eneas Muñoz y Jaime Rivero.

En 1952 en el Instituto de Segunda Enseñanza del Vedado se aplicaron un conjunto de pruebas de eficiencia física para cada sexo, en el masculino se efectuó los 60 m planos, salto largo, carrera de agilidad, salto y marca, tracciones, 30 m volantes, triple salto, 600 m planos y endurecimiento cardiorrespiratorio, mientras en el femenino fueron los 40 m planos, salto largo, sentadillas, carrera de agilidad, salto y marca, cuclillas, 30 m volantes, triple salto, 40 m planos.

También Pila Hernández (1989) hace referencia que en el año 1953 aparece una tesis para optar por el título de Doctora en Ciencias Pedagógicas en la Universidad de La Habana de Alma FitzGibbon que bajo el título: “*Relación de las principales test realizados en Educación Física*”, especifica un conjunto de baterías proveniente de los Estados Unidos, los cuales eran utilizados en el Ejército, la Fuerza Aérea, la Marina Naval, la Oficina de Educación Física de los EE.UU., la Reserva Femenina Naval, los *High Schools* y los *Colleges* para muchachas.

Ya en 1954, según Vázquez Martí (2001), el Ministerio de Educación ofrece una orientación donde se plasmaban aspectos a los cuales se deberían ajustar las pruebas de eficiencia física: Una prueba de fuerza muscular, una prueba de resistencia, una prueba de flexibilidad, una prueba de velocidad y otra para la coordinación. Las pruebas seleccionadas para ambos sexos son las siguientes: Empujes o *push-ups*, pruebas de fuerza principalmente para los brazos, sentadas o *sit-up*, prueba de fuerza abdominal, las tracciones en la barra alta, carrera de agilidad, Carrera de ida y vuelta (25 pies), tantas veces como sea posible en 30 segundos, saltar y marcar con yeso y el lanzamiento de sacos de arena, con cuatro pulgadas y de una libra.

En el trabajo presentado por Vázquez Martí (2001), aparecen una serie de pruebas en el año 1955, las cuales fueron las siguientes, para el sexo masculino: Carreras de 40 m planos, salto largo sin impulso y lanzamiento para distancia con la pelota de béisbol y para el sexo femenino: Carreras de 25 metros planos, brincar y saltar y lanzamiento para distancia con la pelota de sóftbol.

Ya por el año 1958 aparece una batería de pruebas de eficiencia física muy parecida a la anterior, pero a la cual se le agregan pequeños cambios, para el sexo masculino se emplean las carreras de 40 metros planos, salto largo sin carrera de impulso y lanzamiento para distancia con la pelota de baloncesto y con la de béisbol para precisión, mientras para el sexo femenino se utilizan las carreras de 25 metros planos, saltar y alcanzar, lanzamiento para distancia con la pelota de baloncesto y con la de sóftbol para precisión y prueba de equilibrio.

Vázquez Martí (2001), continúa agregando que por los cursos escolares 1958-1959 y 1959-1960 aparece la siguiente batería de pruebas para ambos sexos: Tracciones, sentadas, carreras de agilidad, salto largo, 50 yardas. (45.72 metros) y 600 yardas. (548, 64 metros).

Continuando con el estudio cronológico de cómo fue evolucionando el fenómeno de las pruebas de eficiencia física en Cuba retomamos documentos elaborados en distintas épocas y momentos dentro del triunfo revolucionario.

Según aparece en la obra de Pila Hernández (1989), el 21 de marzo de 1960 se da a conocer una publicación de la dirección de Educación Física donde se ofrece la

siguiente batería de pruebas de eficiencia física: Tracciones, sentadas, salto largo sin carrera de impulso, carrera de agilidad, carrera de 50 yardas, lanzamiento de la pelota de sóftbol y las 600 yardas.

A continuación aparece una serie de reseñas históricas de sucesos y acontecimientos que sin dudas han marcado pauta en el desarrollo de las pruebas de eficiencia física en Cuba.

En 1960 el INDER publica un documento donde se establecen las primeras bases organizativas de las pruebas para el sector no escolar (Pila Hernández, 1989). En 1961, se publican las pruebas de eficiencia física consideradas en el Plan LPV (Listo para Vencer). El Plan LPV comprende un conjunto de pruebas físicas de gimnasia, salto largo, carrera de velocidad, escalamiento de la soga, carrera de resistencia y natación. Estas pruebas como indicase Vázquez Martí (2001), no son pruebas para que las intenten los deportistas, sino pruebas de eficiencia física para el pueblo, para que sean realizadas y vencidas por todos los hombres y mujeres de nuestro país.

Para 1962 se incluyen en la programación de la Educación Física una batería integrada por las siguientes pruebas: Salto de longitud sin carrera de impulso, una carrera de velocidad, una carrera de resistencia y el escalamiento de la soga.

En el año 1967 en el programa LPV escolar del INDER establece la siguiente batería de pruebas de eficiencia física: Velocidad 50 metros planos, resistencia 600 metros planos, salto de longitud sin carrera de impulso y escalamiento de la soga.

Ya para 1968 se establece la Resolución Oficial del INDER 1364-A sobre las pruebas de eficiencia física, la cual tenía como objetivo la proyección de carácter masivo y el ajuste de los niveles de calidad de las distintas características que determinan el desarrollo biológico, teniendo en cuenta sexo y edad, así como las experiencias obtenidas, instaurando para ello un grupo de pruebas que se fueron aplicando experimentalmente y que fueron evolucionando cada año.

Para Pila Hernández (1989) esta etapa se caracterizó por las constantes investigaciones en el campo de la eficiencia física, por presentar poca estabilidad y frecuentes cambios en las baterías de pruebas utilizadas.

En 1983, según Vázquez Martí (2001), en esta época se establece un estudio piloto. La dirección de Educación Física del INDER puso en práctica de manera experimental un programa computacional. Mientras para 1984 se suprime la prueba de agilidad. (Cambio de cubos). Además desde esta época hasta el año 2000 se caracterizó por algunas modificaciones en las pruebas de rapidez y resistencia.

Para el año 1992 se acepta la prueba de 50 m en ambos sexos para la prueba de velocidad y para la de resistencia aerobia se establece la de los 600 m hasta los 11 años y la de los 1000 m a partir de los 12 años para ambos sexos. En el año 2000 tiene lugar la modificación de la técnica para la realización de los abdominales, se sustituye la prueba de planchas por la de las tracciones en la barra, siendo para el masculino el máximo de repeticiones y para el femenino la suspensión en segundos.

Por otra parte se analizó y se valoró otros sistemas de pruebas físicas aplicadas en otras partes del mundo, como son las pruebas Eurofit para la aptitud física (EurofitTests of PhysicalFitness), las cuales en recomendación del Consejo de Europa y el Comité de Ministros a los miembros de estado sobre dichas pruebas, se adoptó en la Asamblea del Comité de Ministros y bajo los términos del artículo 15 b de los Estatutos del Consejo de Europa, el establecer una batería de pruebas de eficiencia física para su aplicación general en la Comunidad Europea, con el propósito de facilitar el progreso social por acuerdos y acción común en asuntos sociales, culturales y científicos. Por cuanto se adoptó en la “Carta Europea de Deportes para todos” utilizar las pruebas Eurofit con el objetivo de medir y valorar la aptitud física en sujetos desde los 6/7 años hasta los 16/17. Dentro de las pruebas físicas que componen la Eurofit, es apreciable la utilización de pruebas que abarcan capacidades de fuerza estática (dinamometría), fuerza explosiva (salto largo sin carreras de impulso), resistencia a la fuerza con brazos flexionados(flexión mantenida con suspensión), fuerza de tronco (abdominales en 30 segundos.), pruebas de rapidez (carreras cortas de 10 x 5, carreras de agilidad), de flexibilidad (movilidad de la columna vertebral desde la posición de sentado) y por último una prueba que mide la resistencia el “*CourseNavette*” de 20 metros o test de Légel-Lambert, además existen otras pruebas complementarias tales como carreras de 6 km, test de Abalakov, porcentaje de grasa corporal, edad ósea, talla, peso y diámetro biacromial e ilíaco).

Ejemplo: de otras baterías de pruebas de eficiencia física utilizadas en el mundo, lo constituye la ofrecida por el Comité Internacional para la Estandarización de las

Pruebas de Aptitud Física (International Comité for the Estándar dization of Physical Fitness Tests), dicho Comité compuesto por más de treinta especialistas de cerca de veinte países (incluido Cuba) seleccionaron las siguientes pruebas a realizar: 50 Meter Sprint, Standing Long Jump, Distance Run, Grip strength, Pull-Ups, for Men, Flexed Arm Hang, for Women, Shuttle Run, 30 Second Sit-Ups, Trunk Forward Flexion Standing y Trunk Forward Flexion, Sit and Reach, etc.

La American College of Sport Medicine (2006) propone un sistema de pruebas físicas validos para niños y niñas desde los 6 y hasta los 17 años donde aparecen las siguientes pruebas: La milla 1609 metros, para la resistencia aerobia, el sit and reach para medir la movilidad de la columna vertebral, y las planchas o barras, donde se elija una de ellas, para medir la fuerza resistencia.

También se analizó algunos sistemas de pruebas de eficiencia física aplicadas en otras partes del mundo, como el de Pedro Alexander en Venezuela, el pentatlón moderno aplicado por Pila en México, así como el sistema de pruebas de eficiencia física que se aplica en Australia.

Tras analizar los diferentes sistemas de pruebas de eficiencia física que en los últimos años se han utilizado en Cuba y el que se aplica actualmente, así como el análisis de algunos de los sistemas aplicados en el mundo, se comprueba, que para llevar a cabo la investigación deseada, había que seleccionar un grupo de pruebas que permitieran cumplir con el objetivo propuesto.

Retomando las palabras de Pila Hernández (1989), “Se sabe que no está hecho todo, que se debe avanzar hacia un nuevo empeño, renovador y creador”. Dicha frase ha servido de motor impulsor a las ideas desarrolladas en este trabajo. Por tal razón la presente investigación aborda una temática muy interesante e importante para el desarrollo del deporte en Cuba, la misma abordará los llamados períodos sensitivos del desarrollo de las capacidades físicas, desde luego, retomando y analizando todo el conocimiento que anterior a dicha investigación muchos han enriquecido y perfeccionado, no obstante a ello, es imprescindible reconocer que aún falta mucho por avanzar en esta rama del saber humano, de ahí, que la propuesta alternativa busque alcanzar un desarrollo integral y oportuno de las capacidades físicas para los niños de la enseñanza primaria, cantera del deporte de alto rendimiento cubano.

Tomando como referencia los estudios realizados por Pila Hernández (1989) y Vázquez Martí (2001), se puede afirmar que en Cuba se han utilizado y aplicado 25 baterías diferentes para evaluar la eficiencia física desde su inicio en 1942 hasta la fecha, de las cuales 14 han sido posterior a 1959, lo que demuestra claramente por una parte, como un período de muchísimos cambios, de insatisfacciones, de insuficiencia, y por otra parte, la búsqueda constante de una batería que realmente ofreciera un estado real del nivel de eficiencia física de la población.

Todas estas pruebas que se han aplicado indistintamente a lo largo de la historia, constituyen, sustento teórico y punto de partida a la propuesta de pruebas de eficiencia física que se elaboró.

Fundamentos teóricos que sustentan el desarrollo de las pruebas de eficiencia física como instrumento evaluador de las capacidades físicas en el hombre

Primeramente para referirse al término de pruebas de eficiencia física, se debe aclarar que en la literatura especializada aparecen constantemente muchísimos sinónimos de la misma, como son el de test pedagógicos, pruebas de condición física, pruebas de aptitudes físicas, diagnóstico físico, diagnóstico de la condición, entre otros, pero sin dudas, todos ellos se refieren a un mismo fenómeno, la evaluación del nivel de rendimiento físico o eficiencia física de un sujeto.

Para Grosser (1988), “se entiende por prueba de condición o prueba de condición motriz deportiva como aquel procedimiento realizado bajo condiciones estandarizadas, de acuerdo con criterios científicos para la medición de una o más características delimitables empíricamente del nivel individual de la condición”,(p.8). El objetivo de la medición es recibir una información lo más cuantitativa posible acerca del grado relativo de manifestación individual de facultades motrices condicionales. Continúa señalando Grosser (1988), “que para utilizar pruebas de condición motriz como proceso de medición informativo en la práctica y las ciencias deportivas, se hace necesario cumplir con los siguientes requisitos o principios”:

Las pruebas se realizarán en condiciones estandarizadas para todos los sujetos.

Constituye una condición necesaria para comparar los resultados propios con los de otros grupos o con valores de referencia. (comparabilidad interindividual). Se hace

necesario establecer instrucciones exactas para la realización de cada prueba, información sobre tipo y uso de aparatos de medición, indicaciones acerca de los preparativos, calentamiento, intentos previos, consideración de la hora e instrucciones acerca de la valoración e interpretación.

Carácter científico que ha de satisfacer una prueba de condición motriz deportiva.

Poseer criterios de exactitud como son la validez, la fiabilidad y la objetividad.

Poseer criterios de calidad *secundarios* como son la economía, la normalización, la comparabilidad y la utilidad práctica.

La validez de una prueba está dada por la validez de contenido (se invoca cuando se hace inmediatamente evidente que la propia prueba de condición representa el mejor criterio posible para la facultad condicional que se estudia), por la validez referida a los criterios (se evidencia al correlacionar los valores de otra prueba reconocida ya como válida), y por la validez de proyección (que indica el concepto teórico que las pruebas de condición pretenden medir).

La fiabilidad de una prueba o test representa el grado de exactitud con que se mide la característica correspondiente (precisión de medidas) o bajo condiciones lo más semejantes posibles.

La objetividad de una prueba se expresa en el grado de independencia del rendimiento probado del individuo, del evaluador y calificador. Se distinguen varios tipos, la objetividad de realización, la que será relativamente alta si la descripción y/o demostración de la conducta a probar son lo más unívocas posible, la objetividad de evaluación (que refleja la calidad de medición de distancias en pruebas de saltos y lanzamientos, pues se evalúa por captura métrica y no por captura calificadora como tradicionalmente se evalúan algunas capacidades coordinativas, también puede reducir la objetividad de la evaluación los posibles errores del evaluador al trasladar los resultados o en el momento de la medición), además aparece la objetividad de interpretación, la cual será relativamente grande ya que no presenta problema la interpretación inmediata del resultado cuando este es cuantificable, pero se reduce la misma cuando el margen de interpretación tiene un carácter cualitativo, ejemplo la calificación en la gimnasia artística o rítmica.

Se considera una prueba económica cuando: es realizable en poco tiempo, que requiere para su realización o precisa de pocos materiales y aparatos, fácil de manejar, que también se puede realizar como prueba de grupo, evaluable rápidamente y sin muchos cálculos.

Se califica de normalizada la prueba en la cual se pueden aplicar informaciones como valores de referencia para la situación del resultado individual. Valores normales especificados por edad, sexo, nivel de rendimiento, etc.

La comparabilidad que se expresa cuando se dispone de una o varias pruebas paralelas o pruebas de validez semejantes con las cuales se puede relacionar la prueba de condición elegida.

La utilidad práctica de una prueba se manifiesta cuando la prueba que se realiza analiza una facultad condicional para cuyo conocimiento existe una necesidad práctica y un auténtico interés de conocimiento.

Las pruebas han de medir características delimitables empíricamente.

Se limita el objeto de la prueba a elementos de las facultades condicionales accesibles a las ciencias positivas. Ejemplo, la voluntad y la capacidad de aguante no son objeto de pruebas de condición motriz.

La pretensión de permitir informaciones cuantitativas del estado de rendimiento condicional.

En su mayoría ofrecen datos métricos

Limitantes a tener en cuenta para la realización de las pruebas de eficiencia física.

Cuando se aplican pruebas de eficiencia física o de condición física como medio de evaluación del rendimiento humano, es imprescindible tener presente que las pruebas de eficiencia física son adecuadas para el diagnóstico aproximado de elementos individuales, pues el diagnóstico afinado de las facultades condicionales queda reservado a procedimientos de investigación científica en ciencias tales como la bioquímica, la fisiología, la biomecánica, etc., que exigen costos elevados.

Es importante conocer, además, que el rendimiento motor no lo determina exclusivamente el desarrollo de las facultades condicionales, sino que también lo conforman un grupo de aspectos de carácter psicológico, por lo que las pruebas de eficiencia física sólo se limitan a evaluar aspectos parciales de los rendimientos de las diferentes capacidades condicionales.

Evaluar la condición física en el hombre es una tarea compleja, sobre todo si se desea realizar la misma en cada sujeto, con la mayor exactitud posible en cuanto a condiciones de realización se refiere, pues contra este factor atentan muchísimas variables, como son el clima, la temperatura, la estación del año en que se encuentren, el vestuario y calzado de cada participante o sujeto, así como las características del lugar o centro donde se realicen las pruebas, entre otros.

Ha de quedar claro pues, que cuando realizamos pruebas de eficiencia física para medir la condición física del hombre, hay que tener presente, que con ellas sólo se buscan aproximaciones en grado relativo de cómo se manifiestan las diferentes capacidades físicas en cada individuo.

Por tanto, no existe hasta hoy, a nuestro juicio, una forma desde el punto de vista pedagógico, con la que se pueda determinar períodos sensitivos del desarrollo de capacidades físicas que no sea, a través de la aplicación de pruebas de eficiencia física.

Las pruebas de eficiencia física vigentes en el momento de la investigación por el sistema nacional de Educación Física de Cuba, no permitían un amplio estudio, pues en dicho sistema no aparecían, pruebas para evaluar la movilidad articular y las capacidades coordinativas. Esta situación conllevó a un análisis histórico lógico para la búsqueda de pruebas de eficiencia física que permitieran un estudio mucho más amplio en cuanto a tipos de capacidades físicas se manifiestan en el hombre, aun conociendo la limitante de investigación que provocan las mismas.

La determinación de períodos sensitivos del desarrollo de las capacidades físicas, constituye sin dudas, una de las temáticas más complejas dentro de la Didáctica de la Educación Física y el deporte escolar, por lo difícil que resulta hacer su determinación científica y por la diversidad de criterios existentes al respecto.

Educación física

Según la Junta de Andalucía (1989) La educación física trasciende al ámbito del sistema educativo y se instala en la sociedad, en todos sus niveles.

Se encuentra

Normalmente consideramos el deporte como un medio de integración social (no a nivel de alta competición). La escuela debe de transmitir valores positivos a los alumnos, que luego deben de ser aplicados en la vida. (Objetivo principal). Un maestro debe de transmitir: Actividad, conceptos, aptitud y procedimientos.

La motricidad

En sus variadas formas de ejercitación física, es el punto de partida inmediato. Un instrumento específico, un medio al alcance del maestro, un recurso en su labor docente, para influenciar, formar y educar al ser humano en su totalidad.

La utilidad y efectividad

Pedagógica de la motricidad, exige la adaptación a los requerimientos y necesidades de la sociedad y contribución al desarrollo de la personalidad del individuo. En los niños y en los viejos se produce un egocentrismo que tiene que ser paliado. (Un buen método es el deporte, juego en equipo, compañerismo, etc...) El significado de la motricidad aparece reflejado en los niveles de años de evolución de la humanidad en sus distintos niveles:

Somático- Biológico. Los cuales no tienen que ser

Desarrollo psíquico. Necesariamente positivos

Desarrollo intelectual. Sino que muchos provocan

Desarrollo moral. Grandes problemas en nuestra

Desarrollo estético- cultural sociedad: ludopatía, Stress, de la humanidad enfermedades debidas a contaminación, dependencias etc.

Según Hahn, Erwin 1988, “*Todo movimiento voluntario* (actividad física, trabajo, deporte). Es una unidad orgánica de funciones físicas, surgidas en el proceso de la lucha por la vida, en el paso progresivo de los conocimientos salvajes a los

movimientos específicamente humanos. El hombre adquirió la capacidad de habla y pensamiento y entonces se inició en”: (p.34).

“Intelectualización” de sus conocimientos.

“Humanización” de toda su conducta motriz.

El punto de partida se encontraría en la delimitación del contenido de los dos conceptos básicos: movimiento y motricidad.

Movimiento: Entendido como movimiento humano y específicamente como educativo, es el componente externo, ambiental de la actividad humana, expresado en los cambios de posición del cuerpo humano o de sus partes en la interacción de fuerzas mecánicas entre el organismo y el medio ambiente. **Motricidad:** Entendiéndose aquí como motricidad humana, abarcaría por el contrario la totalidad de procesos y funciones del organismo y su regulación psíquica, que tienen por consecuencia el movimiento humano. (Actuación de un ser humano en movimiento). Hahn, Erwin 1988. p.52

El acto motor representa en su unidad:

Un componente de una actividad o forma de conducta.

Un proceso conducido y regulado, sobre la base de sistemas de regulativos somáticos.

Un complejo de procesos fisiológicos y bioquímicos- energéticos, que provocan el movimiento exterior/externo, mediante una serie de contracciones y relajaciones musculares: Isométrico: contracción y relajación muscular (sin movimiento) Isotónico: movimientos (correr, saltar, etc.)

Cambios de lugar del cuerpo y/o sus partes, es decir, movimientos desde el punto de vista mecánico. Los conceptos “movimiento” y “motricidad” contienen dos aspectos del mismo fenómeno en el marco de la actividad humana (aspecto interno, y aspecto externo). Pero resulta muy difícil trazar un límite claro entre ambos. El movimiento “externo” pertenece al acto motor como su representación visible. Aunque, por otra parte, no puede existir movimiento humano sin procesos y funciones motrices “internas”.

Por ejemplo: para escribir (externo) es necesaria la contracción de los músculos (interno). Estamos ante un panorama educativo, no ajeno a los fenómenos que genera una sociedad pluricultural, escenarios educativos con nuevas características que se traducen en la convivencia de grupos, de sujetos, alumnos cada vez más homogéneos.

Humanismo y educación física

Debido a las complejas fuerzas sociales que interactúan incidiendo en nuestra sociedad actual, cada día se van reduciendo las formas de expresión plena del yo humanístico. La tecnología aunque supone una aportación continua a nuestra comodidad, placer y bienestar físico estrecha cada día más el cerco alrededor de nuestro espíritu. Hoy en día ya han aparecido enfermedades relacionadas con la dependencia de la tecnología, esta tendencia debe de ser bien entendida, porque si no nos esclaviza.

Como consecuencia de ello el ser humano vive en una era de pérdida de personalidad, y de humanidad, falta de espacio e hiperespecialización crecientes, que le han llevado a la pérdida de su capacidad de equilibrio entre los factores positivos y negativos inherentes a su propia naturaleza.

Cosas como bibliotecas sin libros (Internet), uso de calculadoras para operaciones ridículas, por ejemplo la enciclopedia Espasa (más de 100 tomos) está ahora en 5 CD, videoconferencia. Es cierto que la bondad o la maldad de la tecnología dependen del uso que les demos. Por ejemplo un buen uso de Internet, sería estar por un par de horas para buscar material para trabajos, pero no estar 15 horas seguidas delante de la pantalla. No debes perder la perspectiva.

Según Haag, H. y Dassel, H. (1995) El resultado es la existencia de un vacío en nuestro sentido de la ética y de la moral del individuo y colectiva. La grantraída y llevada crisis de valores. No debemos permitir que el fin justifique los medios, debemos de competir en igualdad de condiciones, una competencia bien entendida. Debemos de actuar en base a unos principios éticos, que deben de ser inculcados desde la escuela, por los maestros. Es quizás hasta los 12 ó 13 años cuando más hábitos y principios se adquieren, después ya son más difíciles de obtener. (p,21)

Esto es llevado a los diferentes estamentos sociales - políticos, intelectuales, educativos, etc. A exigir a la sociedad y a la educación un mayor énfasis en las humanidades y un esfuerzo más intenso hacia los procesos de Humanización. La educación física en las últimas décadas ha adoptado una orientación tan científica que gran parte del humanismo que la había impregnado en épocas anteriores se ha perdido en aras de un nuevo enfoque “exento de valores” en muchas ocasiones.

Según Blázquez Sánchez, Domingo (1988) Es cierto que cada vez se hacen más pruebas, test, etc. y que cada vez dan menos clases. El profesor de educación física parte con una gran ventaja con respecto a otros profesores y es la predisposición de los niños al movimiento y esto no puede ser ignorado. El humanismo está siendo desplazado por el positivismo mediante un enfoque científico. "Datos estadísticos y numéricos", (p.45)

Trabajamos

Más allá del desarrollo de habilidades y destrezas, la forma física, las percepciones. (el conocimiento).

Hemos de centrarnos en áreas más intangibles:

Formación de la personalidad.

Mejora de la autoestima.

Confianza en sus propias capacidades.

Respeto a los demás, tolerancia, etc.

Hemos de buscar el cambio en la metodología científica, de manera que en el Método naturalista.

El maestro puede tener problemas con respecto a lo siguiente: el maestro se va haciendo viejo cada año, pero la edad de los niños a los que educa no.

El maestro es el modelo del niño (edades tempranas), para él es el no va más, él nunca se equivoca, siempre tiene razón.

También hemos de indicar que el trabajo con niños pequeños es quizás el más duro y agotador. (Los niños realizan actividades constantes de una manera frenética).

El estudiante - futuro profesional- de la educación física debe de comprender claramente este mensaje, en el que el sentimiento es más importante que el conocimiento /la efectividad es más importante que el rendimiento.

Buytendick (1999), al exponer su teoría sobre las características de la dinámica infantil alude a la "Actividad Práctica", como la necesidad imperiosa que tiene el niño de que sus actos /logros al realizar una determinada tarea, le sean reconocidos más por vía afectiva que por su perfección en la ejecución. (p,16)

El niño hasta los 8 años aproximadamente, es tremendamente egoísta e individualista (no juega en equipo), a partir de esa edad cambia. Las personas, por naturaleza, somos humanos y por tanto llevamos valores propios de la especie, entonces la educación física ha de dirigir sus recursos, trabajos e iniciativas *al desarrollo de los valores humanísticos del ser humano*.

Cuando se alcanza su equilibrio adecuado.

Según Blázquez S, D. (1988) La educación física es una parte de la formación del ser humano que tiende al mejoramiento integral de la mente, cuerpo y espíritu. El deporte al igual que la educación física, se encarga de la realización metódica de ejercicios o actividades agradables. (P,32)

El ciclo dinámico de la educación

La educación formal sigue en su desarrollo un patrón muy definido, con una clara continuidad entre sus partes, lo que dará lugar a un CICLO DINÁMICO ININTERRUMPIDO.

El producto: en la educación, el resultado final es el individuo educado. Dicho de otro modo, el individuo educado pasa a ser producto de la educación, el resultado final de todos los esfuerzos educativos. El punto de partida de cualquier proceso de enseñanza - aprendizaje es el establecimiento de valores, igual definición de propósitos, formulación de metas y el trazado de la dirección a seguir. (producto de la filosofía y la política educativa trazada) .

El proceso

Es la prolongación determinada de un enfoque educativo concreto. Consta de numerosos factores de procedimiento. Determinados los valores y formulados los objetivos en función de aquellos. El paso siguiente del ciclo educativo requiere fijar los contenidos necesarios para complementar los objetivos:

Disponibilidades.

Planes de estudio.

Selección de iniciativas. Provisión de recursos.

Elección de la metodología y de los materiales necesarios para la ejecución práctica del programa.

Debemos de adecuarnos a las circunstancias y particularidades del centro y de los niños para nuestro programa, adecuándonos a los recursos de cada zona. Cada centro es distinto y requiere unos programas diferentes.

EVALUACIÓN Es el tercer paso del ciclo educativo. Supones la valoración y el juicio de los resultados.

Se lleva a cabo de dos formas.

Evolución del producto: Los alumnos. Enfoque indirecto.

Evaluación del proceso en sí mismo. Enfoque directo.

Los resultados - datos- de la evaluación se deben de introducir de nuevo en el ciclo educativo como retroalimentación - Feed Back - convirtiéndose en la base de la revisión, corrección y re planificación, iniciándose de nuevo el proceso.

Trasladando y aplicando este ciclo de la educación general a la educación física, tendríamos:

Producto

Persona físicamente educada.

Medios En educación física en sus diferentes formas codificadas.

Proceso.

Metodología Activa, participativa, con implicación directa del propio individuo a su proceso educativo.

Sumativa

Alumno Cualitativo o Educativo

Autoevaluación.

Evaluación

Proceso Continuado

Llegados a este punto es necesario aclarar:

Parte Microcosmos.

Integrante.

Así pues, tendremos en cuenta que el ser humano es una entidad y su educación no puede segmentarse y reformarse por completo, el resultado final que se pretende es un individuo unificado, integrado y efectivo, cuyas necesidades biológicas y fisiológicas se relacionen íntimamente con las psicológicas y sociológicas.

Evaluación de “Lo Físico”.

Evaluación de “Lo Mental”.

Evaluación de “Lo Social”

Evaluación de “Lo Espiritual”

Dimensión socio-educativa de la educación física

Paso crucial y decisivo.

Un aprendizaje significativo del alumno tendría que ver con la perspectiva integradora que debe de tener de todas las materias que conforman la motriz denominada **educación física**.

2manerasde referencia Debe de facilitar.

El estudio de las partes solo adquiere sentido y significado definitivos cuando se relacionan entre sí y con el conjunto. Los griegos fueron un paradigma con su ideal educativo de desarrollo equilibrado y armónico de la persona en su totalidad.

Asume.

La educación posee valor de supervivencia para su pueblo.

La cultura debe ser aprendida por cada individuo concreto, y todos , en este sentido, empiezan de cero al nacer.

En consecuencia, la educación se convierte en el principal medio formal de socialización y por ende de supervivencia que posee una sociedad.

Las primeras relaciones que un individuo establece con el mundo (medio), es físico (al nacer), limitándose su capacidad de expresión única y exclusivamente al momento.

La motricidad se instala en la base de la misma educación.

La educación debe cumplir también el trámite de ayudar a las nuevas generaciones a adaptarse a los requisitos de esa herencia.

Hay que socializar a la juventud de cara a futuras ocupaciones, instalar sus valores, promover su salud, condición física y bienestar, cultivando sus modos de pensar, juzgar y actuar. La educación debe de cumplir una tarea: transmitir conocimientos, e influir en la conducta del individuo, porque la prueba definitiva no es el conocimiento aislado, sino su aplicación en la vida. La educación física transmite pautas de conducta, que serán altamente valoradas en nuestra sociedad actual: el respeto, la tolerancia, la solidaridad, el compañerismo, etc..

Cada día se va haciendo más necesario el descubrimiento de nuevos conocimientos y relaciones que doten a la sociedad de valores positivos capaces de evitar la amenaza inminente y la supervivencia que ella misma ha creado. Pero estos conocimientos han de englobar una mejor comprensión de la naturaleza del género humano que nos permita potenciar el acelerado proceso de transformación de la Humanidad. La motricidad participa en los procesos investigadores que permiten llegar a un mejor conocimiento del ser humano, de sus límites y de su origen biológico.

De esta forma la Educación social tendrá la posibilidad de desarrollar su tarea adecuadamente y así poder potenciar la participación ciudadana tanto en el ámbito político, como económico y cultural, siempre desde el ámbito educativo y partiendo de las características, en los casos que se deban, de vulnerabilidad, marginación, inadaptación social, exclusión, etc. de los individuos, haciendo posible que mediante la participación de la ciudadanía en el proceso educativo de lo social se favorezca la transformación y/o cambio social; esto ayudará a la Educación Social como profesión y alimentarán su presencia en la vida cotidiana de los ciudadanos que se encuentran en situaciones desfavorecidas especialmente, y en situaciones de normalidad, generalmente.

La educación física: naturaleza y significado.

Concepto.

Confío.

Parte integrada.

Confirmación.

Significado.

Medicina Educación para la salud

Carácter preventivo Cimientos conciencia higiénica.

Desarrollo intelectual.

Pedagogía. Desarrollo motor.

Educación por el Desarrollo social.

Movimiento. Desarrollo ético moral.

Desarrollo anatómico.

Biología. Desarrollo funcional.

Capacidad vital. Eficiencia mecánico- biológica.

Deporte. Preparación física específica.

Rendimiento deportivo. Base para la selección, búsqueda y promoción de talentos deportivos. Esta multifuncionalidad interfiere y dificulta su aclimatación en la pedagogía y la desvía de ella. La pedagogía dificulta su orientación y desarrollo, tomándola como algo superfluo, liberación del principal “deber” escolar que es aprender.

Educación:

“Educare”: Acción de sacar de sí mismo, de conducir.

Enriquece.

Simultáneamente.

Libera.

El sujeto entrega o pone su personalidad en acción y esta resulta perfeccionada.

Exige.

Que el sujeto se abra a la actividad educativa.

Que esa actividad procure el perfeccionamiento del sujeto.

El maestro debe de buscar la forma, la clave para llegar al alumno. Es sumamente difícil transmitir al alumno de primaria, más incluso que en la Universidad.

Conjunto referencial.

Subconjunto de dicho conjunto referencial.

Dos interpretaciones típicas educación física.

Reduccionista. La educación física es la ciencia que trata de mejorar las facultades físico- corporales del ser humano.

Es una visión muy parcial del término, hay muestras que en efecto lo hacen, pero ese no es el objetivo en estas edades, estos profesores pueden pasarse todo el año haciendo test y más test físicos, que con las pocas horas dedicadas en el curso no ofrecen buenos resultados, la mejora es mínima o incluso va ha peor.

Totalita.- la educación física es la ciencia que estudia el comportamiento humano como resultado de la actividad cinético corporal.

Trata. En el Finalidad.

Esto se consigue tomando ambas perspectivas y tomando de ellos las cosas que se consideren más útiles para cada clase, consiguiendo la elaboración del currículo.

Las etapas evolutivas del ser humano condicionan el proceso educativo:

El individuo toma contacto con el ambiente acomodándose a los estímulos físicos provenientes del mismo.

El individuo interactúan en el ambiente asume y domina ciertos aspectos del medio y es dominado por otros.

El individuo domina, en lo que cabe, el ambiente, puede disponer de los instrumentos básicos que la humanidad ha elaborado para su desarrollo y trabajo.

Por medio. Domina.

Educación Física. Proceso por medio del cual el ser humano toma posesión de su propio cuerpo y se abre a una mayor plenitud personal.

Naturaleza de la educación física

Logbson y Le Boulch (2002.), utilizaron el término: “**Educación de/ por el movimiento**”, como un proceso de aprender a moverse, que se prolonga durante toda la vida.

Educación física rebasa el ámbito escolar, abarcando a cualquier programa dirigido a personas de todas las edades.

Independientemente del nivel de aplicación se mantiene vigente el concepto de “movimiento humano” y sus concomitantes de conocimiento, actitud, y **apreciación del movimiento y el ejercicio***.

Significado de la educación física

Los conceptos básicos relativos a la naturaleza del género humano: Suponen una guía en la formación científica y profesional del educador físico. La repercusión de estos conceptos constituye la base de toda la profesión. Son los fundamentos de la educación física como disciplina y como profesión.

Integral.

El movimiento no es solo un medio para divertirse, sudar y perder peso, sino que constituye un hecho básico de cualquier tipo de aprendizaje, tanto intelectual como físico. Ningún ejercicio es exclusivamente físico o intelectual. El aprendizaje es un proceso continuo a lo largo de una escala lineal

La educación física, debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin distinción de edad, sexo, condición social u ocupación, por el sinnúmero de beneficios para la salud orgánica, emocional y psíquica de las personas, ya que ofrece herramientas que le permiten al individuo afrontar la vida con una aptitud diferente, con mejor salud, fortaleciendo la diligencia y la perseverancia, con sentido de honradez, responsabilidad y del cumplimiento de las normas; en fin, permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, vigor, fuerza y energía fundamentales para cumplir con su deber en el grupo social al que pertenecen.

Misión educativa y específica de la educación física

En el ámbito escolar la Educación Física debe de cumplir tareas formativo- educativas:

Educación para la salud. Estímulo de una vida sana. Creación de las bases de una conciencia higiénica.

Utilización del movimiento como medio de desarrollo y cultivo de la motricidad.
Educación por el movimiento.

Satisfacción de la necesidad de rendimiento del joven, afianzando su voluntad y llevándolo al logro de su “performance” óptima.

Utilización del movimiento como instrumento de expresión y comunicación, reforzando a la palabra hablada y escrita.

Educación por y para el juego circunscrito al ámbito de la actividad lúdica.

Educación para el ocio. La educación física ha de desarrollar hábitos activos en la educación del tiempo libre.

La misión específica supondría la correcta utilización de los medios de la Educación Física para el cumplimiento de su tarea formativa:

El ejercicio físico:

Formativo del cuerpo y la postura.

Formativo del movimiento.

El juego:

Espontáneo y natural.

De cooperación/ De cooperación- oposición.

Reglamentado.

Pre deportivo o deporte adaptado.

Deporte.

(El niño solo es capaz de cooperar a partir de los 8 años).

El acondicionamiento físico.

Desarrollo y mejora de las cualidades motrices de base (psicomotrices).

Desarrollo y mejora de las habilidades y destrezas motrices básicas y/o específicas.

Desarrollo y mejora de las cualidades físicas básicas.

La expresión y comunicación corporal.

Educación rítmica y representación.

El dialogo corporal.

La danza.

La expresión física en nuestra sociedad se hace extensiva a diversos ámbitos de la actividad humana.

Enseñanza Educación Física escolar.

Industria Educación Físico laboral.

Recuperación de discapacidades físicas y psíquicas: Educación Física de rehabilitación.

Deporte de rendimiento Educación Física Aplicada.

Mantenimiento de la salud Educación Física de Mantenimiento.

Thomas Curenton (1999): conocido investigador del rendimiento humano, establece los requisitos para un óptimo rendimiento humano, establece los requisitos para un óptimo rendimiento humano:

Superación vida sedentaria.

Realización de alguna actividad física de forma progresiva y sistemática.

Participación en algún programa regular de ejercicio físico.

Incidencia en el desarrollo y mejora de la cualidad física resistencia orgánica.

Mejora musculatura dorso - lumbar - abdominal, como elemento clave de la postura.

Alimentación variada y adecuada en calidad y continuidad al nivel de actividad particular.

Mantenimiento de la higiene corporal.

El realizar la clase de educación física mejoramos las posibilidades de acción de los niños, ya que con ello la educadora estimula al infante a conocer su propio cuerpo y el desarrollo de las actividades corporales y deportivas, así como también ayudar al educando a adquirir conocimientos, hábitos, destrezas y actitudes, que en el futuro

mejoren su calidad y condiciones de vida, siendo la educación física una materia que ayuda en el desarrollo integral del niño

La educación física: principios, fines y objetivos

Principios de la educación física

Toda disciplina académica posee una base existencial fundada en (Principios, Finalidades y Objetivos), que componen el “corpus” de conocimientos del movimiento humano. Los principios conforman el origen y curso primario del movimiento humano, su idea, su idea fundamental o esencial.

Características

Su permanencia, (Que sentido a tenido en la historia).

Su naturaleza universal con respecto al origen y al verdad / validez última.

Los principios basados en hechos científicos resultan más universalmente aceptables que los basados en hechos filosóficos.

Ofrecen orientación y dirigen el comportamiento del profesional de la educación física.

Las verdades y hechos básicos en relación con la motricidad (humana) proceden de tres fuentes principales:

Fundamentada naturaleza humana

Desarrollo del Género humano

Naturaleza fundamentada Humana

Desarrollo

Género humano

Estos tres factores mencionados no son independientes, ni dispares, sino que guardan entre sí una estrecha relación. El Género Humano no puede separarse del entorno y sus comportamientos y acciones siempre tiene lugar en un contexto social.

Establecidos principios que sirven de guía a la acción intencionada ayudando a:

Tomar decisiones, Establecer estrategias, Definir prácticas, Adoptar comportamientos.

En conclusión se puede decir que en la educación hacen falta metas específicas definidas para lograr los objetivos que se desean y que los fines, metas y objetivos deben de detallarse de acuerdo a lo que se quiera como resultado final.

Los propósitos del movimiento humano

Fines de la educación física.

TIENE _ Desarrollo individual del ser humano.

INCIDENCIA _ Adaptación al medio ambiente.

POSITIVA. _ Interacción social.

Edad infantil = Relación- Aprendizaje.

MISMOS Edad juvenil = Relación desarrollo físico

PROPOSITOS PARA funcional.

MOVERSE. Edad adulta = Relación- mantenimiento

Físico.

Pedagogía.

Propósitos Análisis experiencia

Movimiento humana.

Práctica enseñanza.

Los conceptos derivados de los propósitos del movimiento humano, pueden servirnos para definir los contenidos de la educación física.

Objetivos de la educación física

Tres categorías de objetivos: (Bloom, 1963).

Cognitivos (conceptos).

Afectivos (actitudes).

Motrices o psicomotrices (procedimientos).

Cognitivos.

El dominio cognitivo se relaciona con la acumulación de un “corpus” de conocimiento y la capacidad de pensar e interpretar.

El aprendizaje de una destreza motora requiere conocimiento previo, toma de conciencia y esfuerzo.

Es imprescindible tener conciencia del valor de la salud y la condición física, así como conocer los medios de desarrollar y mantener estas.

El conocimiento y la penetración intelectual en la educación física ayudan a la gente a entender, realizar juicios de valor, discriminar ante situaciones en las que es necesario acudir a la lógica.

Afectivos.

El dominio afectivo se relaciona con las actitudes, apreciaciones, valores y sentimientos que tiene el individuo acerca del movimiento y acerca de sí mismo como persona que se mueve.

Partiendo de la motivación intrínseca que el niño tiene hacia la actividad física, el profesor puede ayudarle a valorar y buscar lo bueno y lo bello que hay en el comportamiento de una persona, así como a renunciar a lo perjudicial y lo mediocre.

Motrices.

Según la Junta de Andalucía (1989) Se entiende por destrezas motoras el desarrollo y refinamiento de una amplia variedad de capacidades de movimientos fundamentales o relacionados con la motricidad en general. Las destrezas de movimiento suelen clasificarse según los tipos o niveles de desarrollo, dando origen a las denominadas taxonomías del ámbito motor. (p.32)

f. METODOLOGÍA

Enfoque

Cuanticualitativo

El presente trabajo de investigación es de enfoque cuanticualitativo, ya que se utilizará la recolección de datos para resolver la situación problemática de **¿Falta de una metodología adecuada en las clases de Educación Física hace que los niños del sexto año de básica no mejoren el desarrollo de las Capacidades Físicas?** la cual requiere de un profundo entendimiento de la importancia del desarrollo de las capacidades físicas en la formación integral y desarrollo del niños /as su resultados se los describirá en forma de índice a través de deducciones lógicas y objetivas.

Tipo

El presente estudio es de tipo longitudinal descriptivo porque se lo realizara en un tiempo de duración de 6 meses aproximadamente.

Diseño

El diseño es Pre-experimental porque se analiza una sola variable y prácticamente no existe ningún tipo de control. No existe manipulación de la variable independiente, es importante tener en cuenta que entre su clasificación cuentan con diseños pre test –pos test de un solo grupo, diseño de grupo no equivalente sin pre test. Se utilizará la matemática en este tipo de diseño, tiene un análisis factorial exploratoria; que se usara para descubrir la estructura interna de un número relativamente grande de variables, pruebas no paramétricas; pruebas estadísticas sin suposición alguna sobre la distribución de probabilidad.

Métodos de la investigación.

Como métodos se utilizaran los siguientes:

Método Científico: Partiendo que es un método utilizado para la producción del conocimiento de la ciencia se lo aplicará en la realización de la observación sistemática de los diferentes problemas motrices, en la medición de los datos, en la ejecución del programa de actividades lúdicas y la evaluación del mismo

Método Deductivo: Se utilizara en la formulación de resultados y conclusiones, iniciando con un análisis previo de la realidad motriz en la que se encuentran los niños de los centros y el entorno que se desenvuelven, aplicando diferentes instrumentos de investigación.

Método Inductivo: Este método me permitirá inducir la investigación mediante la aplicación de los instrumentos que conducirán a lograr los objetivos propuestos desde las particularidades al todo.

El método empírico: me permitirá conocer una serie de res puestas reales fundamentados en la experiencia referente a la problemática de estudio, también me conllevara a efectuar el análisis preliminar de la información, así como también me permitirá verificar y comprobar las concepciones teóricas que posibilitan revelar las relaciones esenciales y las características fundamentales del objeto de estudio, a través de procedimientos prácticos y diversos medios de estudio

El método estadístico: me permitirá la reproducción en cifras de los resultados obtenidos en el trabajo de campo, en el procesamiento y sistematización de dicha información, en tablas de frecuencia y representación gráfica, utilizando la estadística descriptiva y el coeficiente de la correlación de Pearson (r de Pearson).

Técnicas:

Las técnicas que utilizaremos en el presente trabajo de investigación son:

Observación Directa:

Permitirá observar aspectos importantes tales como: situación actual del problema de los niños niñas de la escuela Lauro Damerval Ayora N.1, el ambiente en que los niños reciben el refuerzo la infraestructura que poseen, el recurso humano con que cuentan, a fin de observar aspectos importantes para el sustento de la presente proyecto.

Encuesta:

Para conocer el ambiente externo se aplicara dos encuestas a los alumnos y los padres con preguntas sencillas, la misma que me permitirá obtener información directa sobre la situación actual de los niños de la Escuela Lauro Damerval Ayora N.1, lo cual dará una visión más clara y confiable sobre el trabajo en proceso. Esta información será tabulada, graficada y analizada.

Test, son valoraciones acerca del rendimiento que podemos hacer acerca de las cualidades físicas de los estudiantes.

Instrumentos:

La Guía de Observación, que permitirá acumular información para analizar la planificación de las actividades físicas de los estudiantes.

Encuesta a los estudiantes, para determinar las actividades físicas.

Fichas bibliográfica, me permite emplear citas para acopio bibliográfico

Normas APA, me permite un mejor desarrollo del proyecto

Población y muestra

Dentro de la investigación se tomó en cuenta la población de los niños del 6to año de Educación General Básica de la escuela Lauro Damerval Ayora N: 1

Criterios de Inclusión

Dentro de esta investigación se trabajara con la colaboración de los niños de 5to año de Educación General Básica y docentes del plantel Educativo.

Criterios de Exclusión

No se excluirá a nadie de este proyecto de investigación

g. CRONOGRAMA

Actividades y periodos		Periodo septiembre 2014 febrero 2015						Periodo febrero 2015 a julio 2015					Periodo agosto 2014 a marzo 2015					
		Sep.	Oct.	Nov.	Dic.	Ene	Feb.	Mar.	Abr.	Mayo	Jun.	Jul.	Agosto. a Sept.	Oct.	Nov.	Dic.	En.	Feb
Elaboración del proyecto y Aprobación	Tema																	
	Marco teórico																	
	Metodología																	
	Sustento y defensa del proyecto																	
	Aprobación del proyecto																	
Elaboración de la tesis de graduación	Recolección del material bibliográfico																	
	Diagnóstico																	
	Propuesta Alternativa																	
	Informe final																	
Proceso de graduación	Declaratoria de Actitud Legal																	
	Defensa Privada																	
	Defensa Publica																	

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Ingresos:

Los ingresos que serán necesarios para el cumplimiento de la investigación, serán solventados con recursos económicos de la investigadora y del apoyo de los familiares, los mismos que suman: \$1644.00USD.

Egresos:

Los egresos que demanda esta investigación están en relación a los siguientes gastos de costos:

Cantidad	Descripción	Costo Unitario	Costo Total
1	Computadora	\$800,00	\$800,00
4meses	Internet	\$25.00	\$100.00
1	Flash memory	\$15.00	\$15.00
2	Discos	\$1.00	\$2.00
1	Cámara digital	\$250.00	\$250.00
1	Reproductor de videos	\$15.00	\$15.00
2	Cartuchos a blanco y negro	\$ 22.00	\$ 44.00
2	Cartuchos a color	\$ 22.00	\$ 44.00
300	Copias	\$ 0.02	\$ 6.00
600	Hojas de papel Bomid A 4	\$ 0.03	\$ 18.00
2	Alquiler de Proyector	\$10.00	\$20.00
	Movilización(12)	\$ 20.00	\$ 120.00
	Alimentación(10)	\$100.00	\$100.00
	Otros gastos	\$150.00	\$150.00
TOTAL DEL PRESUPUESTO:			\$1644.00

RECURSOS HUMANOS.

Asesor del Proyecto: Dra. Bélgica Aguilar Aguilar. Mg. Sc

Tutor del Proyecto: Dra. Bélgica Aguilar Aguilar. Mg. Sc

Estudiante de la carrera de cultura física: MagaliGonzález

Alumnos de la escuela: Lauro Damerval Ayora N.1

RECURSOS FÍSICOS.

Los recursos físicos a ser utilizados en la presente investigación son las canchas de la institución educativa Lauro Damerval Ayora

RECURSOS MATERIALES.

Los materiales a utilizarse en la investigación serán; conos, pitos, cronómetros, cámara fotográfica, videocámara, equipos de computación, flash memory, proyector digital.

RECURSOS TÉCNICOS

Los recursos técnicos presentes en la Investigación será; la propuesta alternativa, el test alimentario, guía de observación, así como también los cuestionarios de encuesta y entrevista.

i. BIBLIOGRAFÍA

- Ander-Egg, Ezequiel (1993). La planificación educativa. Conceptos, métodos, estrategias y técnicas para educadores. Buenos Aires: Magisterio del Río de la Plata.
- Blázquez Sánchez, Domingo (1988) Metodología y didáctica de la actividad física.
- Brugger L. Y Col. (1995) 1000 ejercicios y juegos de calentamiento. España, Editorial Hispano Europea.
- Collazo Macías, Adalberto (2006) Sistema de capacidades físicas. Fundamentos teóricos, metodológicos y científicos que sustentan su desarrollo en el hombre.
- Dobler, Erika Y Dobler, Hugo (1980) Juegos menores. La Habana, Cuba. Editorial Pueblo y Educación.
- De Hegedüs, J. Guterman, T. (2007) La velocidad: características. EFDeportes.com, Revista Digital, Nº 106 – 107
- Grosser, Manfred (1991) Entrenamiento de la Velocidad. Fundamentos, métodos y programas. España, Ediciones Martínez Roca. S.A.
- Grosser, Manfred Y Neumaier (1988) Técnicas de Entrenamiento.
- Haag, H. Y Dassel, H. (1995) Test de la condición física, en el ámbito escolar y la iniciación deportiva. España, Hispano Europea.
- Hahn, Erwin (1988) Entrenamiento con niños. Teoría, práctica y problemas específicos. España, Ediciones Martínez Roca. S.A.
- Junta De Andalucía (1989) Entrenamiento deportivo en edad escolar. España, Colección Unisport.
- Jones, Beau Fly Et. Al (1997). Estrategias para enseñar a aprender. Buenos Aires: Aique.

- Pila Hernández, H. J. (1989) Estudio sobre las normas de capacidades motrices y sus características en la población cubana”. Tesis presentada para la obtención del grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Ciudad de la Habana. Cuba.
- Programas de Educación Física y Orientaciones Metodológicas del Primer Ciclo (2001), La Habana, Cuba. Editorial Deportes.
- Programas de Educación Física y Orientaciones Metodológicas del Segundo Ciclo (2001), La Habana, Cuba. Editorial Deportes.
- Rodríguez, F., Martín, R. (1988) Análisis de la transición anaeróbica aláctico-láctica en velocistas mediante un test de lactacidemia. Servicio de Medicina del Deporte. Cataluña.
- Vázquez Martí, Miguel Román (1999). Estudio piloto sobre la determinación de las normas de capacidades motrices en la población escolar de 6 a 18 años en la provincia de Cienfuegos como medio de validación de modificación al sistema nacional de eficiencia física y selección de talentos. Tesis de Diplomado.
- Vázquez Martí, Miguel Román (2001). Estudio comparativo de la eficiencia física en Cuba en el período 1995-2000 en edades de 6 a 20 años. Tesis en opción al grado de máster en Didáctica de la Educación Física Contemporánea, ISCF Manuel Fajardo.
- Volkov, V.M Y Filin, V.P. (1989) Selección Deportiva. Moscow, URSS, Vneshtorgizdat.

Anexo No 1



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA ÁREA DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA

ENCUESTA PARA LOS DOCENTES

Profesor (a), con el objetivo de llevar adelante una investigación relacionada con un Sistema Alternativo de planificación de las capacidades físicas para los niños de 10 – 1 años, de la escuela Lauro Damerval Ayora de 6to año de básica de la ciudad de Loja. Provincia de Loja? que se ejecuta como tesis de licenciatura en Cultura Física y Deportes, se necesita su colaboración en esta encuesta. Recabamos de usted la mayor objetividad posible, insistiéndole en que la encuesta tiene carácter anónimo y que la información suministrada sólo se utilizará con fines científicos.

1. ¿Cuántos objetivos del área de educación física y deporte propone el CNB que guarden relación con el desarrollo de las capacidades físicas en los alumnos?

Marque con una X

- a. 1___
- b. 2___
- c. 3___
- d. 4___
- e. 5___
- f. 6___

2. ¿Planifica usted, de forma sistemáticas en sus clases de educación física las capacidades físicas de sus alumnos?

Si___ No ___ A veces ___

3. ¿Cómo tiene usted, distribuido el trabajo de planificación de las capacidades físicas en las clases de educación física para sus alumnos? Marque con un X

- a. Una vez por semana _____
- b. dos veces a la semana _____
- c. A veces _____
- d. Nunca _____

4. ¿Qué tiempo dedica usted en sus clases al trabajo de las capacidades físicas planificada a sus alumnos?

- a. 5 minutos _____
- b. 10 minutos _____
- c. 15 minutos _____
- d. 20 minutos _____
- e. Cero minutos _____

5. ¿Es prioridad en sus clases de educación física el trabajo de las capacidades físicas en sus alumnos?

Sí _____ No _____

6. ¿Cómo distribuye usted, según las capacidades físicas el orden en sus clases?

Marque con una X

- a. Fuerza – Flexibilidad _____
- b. Fuerza – Resistencia _____
- c. Fuerza – velocidad _____
- d. Resistencia – Velocidad _____
- e. Velocidad – Flexibilidad _____
- f. Resistencia – Flexibilidad _____
- g. Todas las capacidades juntas _____

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo No 2



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Lista de control de los alumnos

Tema: control de los estudiantes

Objetivo: obtener toda la información real de los test

Pruebas		Cardiovascular			P 1.			P2	P3	P4
		Pulsaciones			Fuerza			Flexibilidad	Velocidad	Resistencia
Nro.	Nomina	P.R	D.T	d.T	Abdominales	Lanz de balón medicinal	Salto horizt desde parado	Flex. de tronco	50m lisos	Test de Cooper
1										
2										

3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										



Anexo No 1

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
ENCUESTA PARA LOS DOCENTES

Profesor (a), con el objetivo de llevar adelante una investigación relacionada con un Sistema Alternativo de planificación de las capacidades físicas para los niños de 10 – 11 años, de la escuela Lauro Damerval Ayora de 6to año de básica de la ciudad de Loja. Provincia Loja? que se ejecuta como tesis de licenciatura en Cultura Física y Deportes, se necesita su colaboración en esta encuesta. Recabamos de usted la mayor objetividad posible, insistiéndole en que la encuesta tiene carácter anónimo y que la información suministrada sólo se utilizará con fines científicos.

1. ¿Cuántos objetivos del área de educación física y deporte propone el CNB que guarden relación con el desarrollo de las capacidades físicas en los alumnos?

Marque con una X

g. 1___

h. 2___

i. 3___

j. 4___

k. 5___

l. 6___

2. ¿Planifica usted, de forma sistemáticas en sus clases de educación física las capacidades físicas de sus alumnos?

Si___ No ___ A veces ___

3. ¿Cómo tiene usted, distribuido el trabajo de planificación de las capacidades físicas en las clases de educación física para sus alumnos? Marque con un X

- e. Una vez por semana _____
- f. dos veces a la semana _____
- g. A veces _____
- h. Nunca _____

4. ¿Qué tiempo dedica usted en sus clases al trabajo de las capacidades físicas planificada a sus alumnos?

- f. 5 minutos _____
- g. 10 minutos _____
- h. 15 minutos _____
- i. 20 minutos _____
- j. Cero minutos _____

5. ¿Es prioridad en sus clases de educación física el trabajo de las capacidades físicas en sus alumnos?

Sí _____ No _____

6. ¿Cómo distribuye usted, según las capacidades físicas el orden en sus clases?

Marque con una X

- h. Fuerza – Flexibilidad _____
- i. Fuerza – Resistencia _____
- j. Fuerza – velocidad _____
- k. Resistencia – Velocidad _____
- l. Velocidad – Flexibilidad _____
- m. Resistencia – Flexibilidad _____
- n. Todas las capacidades juntas _____

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



Anexo No 2

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA EDUCACION EL ARTE, Y LA COMUNICACION

CARRERA DE CULTURA FISICA

LISTA DE CONIROL DEL TEST DE LOS ALUMNOS

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	ED .	ES T.	PE S.	FUERZA CORPORAL								RECORRIDO FUNCIONAL						
					ABDOMI		BRAZOS		PIERNAS		FLEXI BILID		VELO CIDA		RESIS TENCI A				
					I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F			
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			
21																			
22																			
23																			
24																			
25																			
26																			
27																			
28																			
29																			
30																			
31																			
32																			
33																			
34																			
35																			

Anexo No 3





ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TÍTULO	1
b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLÉS) SUMMARY	2
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA	8
Planificación.....	8
Características de la planificación.....	10
Elementos de la Planificación.....	11
Tipos de planificación.....	12
Capacidades físicas.....	13
Educación física.....	20
La educación física: principios, fines y objetivos.....	29
e. MATERIALES Y MÉTODOS	32
f. RESULTADOS	36
g. DISCUSIÓN	53
h. CONCLUSIONES	59
i. RECOMENDACIONES	60
PROPUESTA ALTERNATIVA	61
j. BIBLIOGRAFÍA	86
k. ANEXOS	88

a. TEMA.....	89
b. PROBLEMÁTICA.....	90
c. JUSTIFICACIÓN.....	94
d. OBJETIVOS.....	96
e. MARCO TEÓRICO.....	97
f. METODOLOGÍA.....	146
g. CRONOGRAMA.....	149
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	150
i. BIBLIOGRAFÍA.....	152
ÍNDICE.....	163