

Sistema de actividades para el desarrollo de la capacidad física de resistencia en las clases de Educación Física

Activities system for the development of the physical capacity of endurance in the lessons of Physical Education

Isaac Elizardo Crespo Cruz¹, Zaily Armenteros Vázquez², Pedro Lázaro Puentes Álvarez³

¹Licenciado en Cultura Física, Máster Actividad Física en la Comunidad, Profesor Asistente. Dirección Municipal de Deportes Consolación del Sur. Pinar del Río, Cuba. Correo electrónico: isaacrespo@nauta.cu

²Licenciada en Cultura Física, Jefa del Departamento Didáctica de la Educación Física, Profesora Auxiliar, Máster en Actividad Física en la Comunidad. Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca". Pinar del Río, Cuba. Correo electrónico: zaily.armenteros@upr.edu.cu

³Máster en Entrenamiento Deportivo. Ministerio de Educación Superior. La Habana, Cuba. Correo electrónico: pedrolpa@mes.go.cu

Recibido: 4 de abril de 2018.

Aprobado: 11 de enero de 2019.

RESUMEN

El Trabajo que se presenta da respuesta a la problemática relacionada con el desarrollo de las capacidades físicas, en particular, la resistencia en la asignatura de Educación Física, del 8vo grado, sexo femenino. El objetivo es elaborar un sistema de actividades que contribuya al desarrollo de la capacidad física de resistencia durante las clases de Educación Física en las alumnas de 8vo grado de la Escuela Secundaria Básica Urbana «Capitana Catalina Valdés», del municipio Consolación del Sur. Fueron empleados métodos del nivel teórico, empírico y estadístico. La contribución a la teoría se concreta en la sistematización de los fundamentos teóricos, relacionados con la formación y desarrollo de las capacidades físicas, con énfasis en la resistencia. Su significación práctica radica en la instrumentación del sistema de actividades que se propone. La validación

ABSTRACT

The work that is presented gives an answer to the problem related with the development of the physical capacities, in particular, endurance, in the 8th grade Physical Education subject, for students girls. The objective is to design an activities system for the development of physical capacity of endurance during Physical Education lessons for the 8th grade girls of "Capitana Catalina Valdés" high school of Consolation del Sur municipality. There were used methods of the theoretical, empiric and statistical levels. The contribution to the theory is summed up in the systematizing of the theoretical foundations related with the formation and development of the physical capacities, with emphasis in endurance. Its practical significance resides in the implementation of the activities system that is proposed. The validation of it is carried out through the long duration run

de estos se realiza a través de la carrera de larga duración de 11 minutos, objetivo del programa que se toma como prueba pedagógica inicial y final, midiendo el comportamiento de cada una de las dimensiones e indicadores más afectados, lo que demuestra la efectividad del mismo. Se abordó la teoría general del sistema que se sustenta en los componentes y leyes didácticas, principios en que se fundamenta el proceso de enseñanza-aprendizaje desarrollador, los que conducen a la formación integral de las alumnas y a elevar la calidad de vida.

Palabras clave: Educación Física; sistema de actividades; resistencia.

INTRODUCCIÓN

El vertiginoso desarrollo de la ciencia y la técnica es un fenómeno relevante en nuestra época. Las grandes transformaciones que requiere la sociedad cubana actual ponen en primer plano la necesidad de introducir modificaciones al quehacer cultural en las distintas esferas de la vida económica, política y social de nuestro país. La educación no puede quedar al margen de estos cambios, por lo que de ella se exige la preparación cada vez mayor de hombres y mujeres capaces de enfrentar los retos que la sociedad contemporánea impone al desarrollo del conocimiento científico y a la capacidad creadora para la búsqueda de soluciones eficientes. MINED, (2008).

En opinión del autor del trabajo, la Educación Secundaria Básica, enfrascada desde hace varios años en un proceso de cambios radicales en su modelo educativo, precisa de adaptar las nuevas condiciones en que se desarrolla el proceso de

of 11 minutes, objective of the program that is applied as pedagogic tests before and after the implementation of the activities system, measuring the behavior of each one of the dimensions and more affected indicators, what demonstrates the effectiveness of it. The general theory of the system was approached, based on the components and didactic laws, principles where the developer teaching learning process is supported, which leads to the integral formation of the students' girls and to the quality life improvement.

Keywords: Physical education; activities system; endurance.

enseñanza-aprendizaje al resto de las actividades que en el modelo de escuela vigente tienen lugar.

Estas transformaciones contemplan acciones que posibilitan elevar la calidad del aprendizaje de los estudiantes, no solo desde aquellas actividades docentes que han tenido una rica experiencia con excelentes resultados, a partir del perfeccionamiento del trabajo metodológico y la introducción de conceptos como, el de asignaturas priorizadas y las modificaciones en el sistema de evaluación; también en las clases de Educación Física se debe establecer este tipo de concepción para modificar el estado de desarrollo de las habilidades y capacidades físicas que se deben lograr en cada uno de los grados.

Específicamente, en octavo grado se continúa el proceso de desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes, así

como el desarrollo de las habilidades motrices deportivas y los rasgos positivos del carácter que coadyuvan a la formación de una personalidad multilateralmente formada. MINED, (2004).

La asignatura de Educación Física encamina sus objetivos a satisfacer las exigencias para el desarrollo morfo funcional y psíquico de los estudiantes del nivel de Secundaria Básica, en particular, para los que cursan el octavo grado, donde los objetivos, contenidos y su estructuración metodológica estén en función de darle la respuesta satisfactoria y una materialización práctica de las exigencias planteadas. Colectivo de autores, (2004).

Precisamente, sobre cómo desarrollar las capacidades físicas y específicamente la capacidad de resistencia en las alumnas de octavo grado se centra el interés del presente trabajo.

Según Mijants y otros., (2013),

«en sentido general, se considera la resistencia como la capacidad de realizar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible, de soportar la fatiga que dicho esfuerzo conlleva y de recuperarse rápidamente del mismo. La capacidad de soportar esfuerzos de larga duración».

Un estudio realizado por López Rodríguez, D. (2003), acerca del comportamiento de las capacidades físicas en los estudiantes de manera general y para el octavo grado, de forma particular, revela un deterioro en el desarrollo de la capacidad física de resistencia con respecto a resultados obtenidos en años anteriores.

En el trabajo con los alumnos de octavo grado y como resultado de la experiencia del autor de este trabajo durante el ejercicio de la docencia de la asignatura de Educación Física, durante 10 años se ha podido comprobar que, para el caso particular de las alumnas, no se logran los niveles de desarrollo en relación con la capacidad física de resistencia. Particularmente, en la Escuela Secundaria Básica Urbana (ESBU) «Capitana Catalina Valdés» del municipio Consolación del Sur, los resultados alcanzados por las alumnas de octavo grado en el sistema de evaluación sistemática y en las pruebas de la carrera de rendimiento denotan la existencia de un limitado desarrollo en las habilidades motrices deportivas y en las capacidades físicas, específicamente en la resistencia, que no alcanzan los niveles de desarrollo que se exigen de acuerdo con los objetivos a lograr, según el programa escolar de Educación Física.

A modo de esclarecer más este asunto, se destaca que, en observaciones exploratorias realizadas a las clases, la implementación de la capacidad física de resistencia representa el área que más se rechaza en la escuela. La resistencia se trabaja a través de la gimnasia básica como carrera de corta, media y larga duración, su insuficiencia en el organismo es altamente valorada a tal punto que se convierte en un elemento esencial en la enseñanza de la Educación Física.

Sin embargo, no siempre las formas tradicionales de enseñanza logran atraer a los estudiantes a practicar la carrera de resistencia. Tras la puesta en práctica de los instrumentos investigativos aplicados en el presente trabajo, como: la observación y la encuesta a las alumnas, se determinan que en muchas ocasiones existe un desconocimiento total de la importancia de la práctica del ejercicio físico en aras de educar saludablemente el

organismo, competir para llegar primero, hacer mejor marca o tiempo.

Obviamente, no es tan sencillo introducir ejercicios que rompan la rutina de la práctica de esta capacidad y que inciten a las estudiantes a elevar la voluntad de forma consciente y más palpitante que les pueda aportar al desarrollo físico integral y educativo, cuando generalmente lo que suele suceder es que el estudiante gusta más de los juegos y de los deportes colectivos. Después de analizar las deficiencias detectadas en la situación actual que presentan las alumnas con respecto al desarrollo de la capacidad física de resistencia y los resultados de la carrera de rendimiento y de las pruebas de eficiencia física, es que se acomete el siguiente estudio, con el objetivo de elaborar una propuesta basada en un sistema de actividades para el desarrollo de la capacidad física de resistencia durante las clases de Educación Física, en las alumnas de 8vo grado de la ESBU «Capitana Catalina Valdés».

MATERIALES Y MÉTODOS

Para la constatación del trabajo investigativo, se utilizaron distintos métodos y técnicas de investigación, dentro de los que se encuentran los relacionados con la estadística. Este estudio se sustenta en el método general de la ciencia, bajo el enfoque histórico-dialéctico-materialista, lo que permitió estudiar el objeto en su evolución y desarrollo. Entre los métodos de nivel teóricos se utilizaron: el histórico-lógico; analítico-sintético; inductivo-deductivo y el sistémico.

Sobre la base de la revisión de todas las disposiciones oficiales que norman el trabajo en la enseñanza y atendiendo a las exigencias de la labor diagnóstico-investigativa, acometida en el presente trabajo, se emplearon diferentes métodos del nivel empírico, como:

Revisión de documentos: permitió el análisis de planes de estudios, programas, orientaciones metodológicas y otros documentos que aportaron informaciones valiosas, dirigidas a la búsqueda de los núcleos conceptuales y los elementos de conocimientos sobre la práctica de la carrera de resistencia, así como conocer las principales dificultades presentadas por las alumnas en la práctica de la capacidad antes mencionada.

Observación: se aplicó con el objetivo de valorar cómo se practica la capacidad física de resistencia, con qué sistematicidad, motivación y voluntad se realiza, así como los principales métodos y medios que se emplean durante su ejecución.

Entrevistas: para conocer la experiencia de los profesores sobre la capacidad física de resistencia, desde el punto de vista teórico hasta su tratamiento práctico con carácter desarrollador, durante las clases de Educación Física. **Encuesta:** su esencia radica en aplicar un cuestionario escrito a las alumnas para recibir la información que ellas aportan y procesarla para arribar a conclusiones. Se pretende conocer la información, las opiniones y valoraciones de las alumnas acerca de las principales dificultades en la práctica de la capacidad física de resistencia.

Prueba pedagógica: se aplicó a las alumnas de octavo grado de la ESBU «Capitana Catalina Valdés», del municipio Consolación del Sur para conocer el estado inicial del comportamiento de esta capacidad y el estado final, después de haber aplicado el sistema de actividades para contribuir al desarrollo de la misma; se escogió la carrera de larga duración de 11 minutos en la cual se tuvo en cuenta el comportamiento de cada una de las dimensiones e indicadores más afectados.

Dentro de los métodos estadísticos-matemáticos se utilizaron: estadística descriptiva: para el procesamiento de la información en la interpretación de tablas, gráficos de la tendencia central.

Análisis porcentual: Donde se representan matemáticamente los porcentos en las gráficas y las tablas.

Unidad de estudio y decisión Población y muestra: para la realización de esta investigación, se tomó como población a los 142 estudiantes del sexo femenino del octavo grado de la ESBU «Capitana Catalina Valdés», del municipio Consolación del Sur, lo que representa el 54 % de la matrícula del grado y, de ellas, se seleccionaron como muestra las 58 estudiantes del sexo femenino

seleccionadas intencionalmente, a partir de los resultados del diagnóstico y los intereses de la investigación, que representa 40,84 % de la población que presentan como principales características a: 15 son de piel mestiza; 7, de piel negra y 36 son de piel blanca, con edades comprendidas entre los 12 y 13 años. La mayoría procede de la localidad donde se encuentra situada la escuela. La asistencia a clases se ha comportado al 97,1 %, mantienen una correcta disciplina y organización en las actividades deportivas, poseen un nivel de preparación política acorde a sus edades, pues de las 58 estudiantes, 35 representan el 60,3 %; poseen un bajo dominio de los conocimientos teórico-prácticos acerca de la importancia de la resistencia como capacidad física, en la Educación Física y para el desarrollo morfo funcional del adolescente.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Conceptualización y operacionalización de la variable dependiente. El autor asume la definición que propone Collazo, (2012) que plantea «cómo la capacidad que posee el hombre para resistir el agotamiento físico y psíquico produce las actividades físico-deportivas de prolongada duración, y que está condicionada por factores externos e internos a él». La variable dependiente es el desarrollo de la capacidad física de resistencia. A continuación, se exponen los indicadores para cada una de las dimensiones propuestas:

Tabla 1. Diagnóstico del estado actual del desarrollo de la capacidad física de resistencia en las alumnas.

Variable	Dimensiones	Indicadores
Desarrollo de la capacidad física de resistencia	I-Factores internos.	Capacidad cardiovascular Desarrollo de la fuerza muscular Preparación física de las alumnas
	III-Ejecución de la actividad con ejercicios físicos	Mantener el ritmo durante la actividad Táctica en el desarrollo de la actividad para evitar el cansancio Respiración normal durante este tipo de actividad física
	III-Esfuerzo psicológico	Lograr una óptima concentración durante la realización de la actividad Capacidad de autorregulación durante la ejecución de la actividad Mantener un estado psicológico motivacional favorable

Resultados del estudio exploratorio para la constatación del problema Para el análisis de los resultados de las técnicas empleadas se procedió a la parametrización de los indicadores que miden las dimensiones de la variable dependiente:

Dimensión I. Factores internos Todos los indicadores de esta dimensión se evaluarán de la siguiente forma:

- Bien (B). - Cuando manifiestan todas esas condiciones en la actividad.
- Regular (R). - Cuando manifiestan una de las condiciones en la actividad.
- Mal (M). - Cuando no se manifiestan nunca en la actividad. Dimensión II

Ejecución de la actividad con ejercicios físicos.

- Bien (B). - Si se manifiestan favorablemente dos de los indicadores.
 - Regular (R). - Si se manifiesta favorablemente uno de los indicadores, y en otro de ellos sea suficiente con la realización de algún impulso del profesor.
 - Mal (M). - Si no manifiesta, al menos, uno de los indicadores de forma favorable.
- Dimensión III En este, se busca saber el comportamiento psicológico de los alumnos durante la realización de la actividad, por lo tanto, se considera.
- Bien (B). - Si se manifiestan favorablemente dos de los indicadores.

- Regular (R). - Si se manifiesta favorablemente uno de los indicadores, y en otro de ellos sea suficiente con la realización de algún impulso del profesor.
- Mal (M). - Si no manifiesta alguno de los indicadores.

conveniente apoyarnos en la propuesta que en este sentido hace el Dr. Calixto del Canto Colls en su tesis de doctorado *Del Canto, (2000)*, lo que permitió determinar las características esenciales del objeto de esta investigación en su evolución y desarrollo.

Es válido señalar que para la parametrización de los indicadores resultó

Tabla 2. Análisis de los resultados en la prueba pedagógica inicial.

Prueba de capacidad física de resistencia	Resultados			% Mal
	B	R	M	
Dimensiones				
I-Factores internos.	13	40	5	8.6 %
II-Ejecución de la actividad con ejercicios físicos	20	32	6	10.3 %
III-Características psicológicas de la personalidad	30	27	1	1.7 %

En el análisis de los resultados en la prueba pedagógica inicial, el autor puede constatar que la dimensión I, Factores internos, 13 alumnas están evaluadas de B ya que manifiestan todas las condiciones en la actividad; 40, de R, porque manifiestan una de las condiciones en la actividad y se registran 5 alumnas evaluadas de M para un comportamiento de 8,6% de M, donde los indicadores más afectados de esta dimensión fueron el (2) Desarrollo de la fuerza muscular y el (3) Preparación física de las alumnas.

En la dimensión II -Ejecución de la actividad con ejercicios físicos, 20 alumnas fueron evaluadas de B ya que manifiestan favorablemente dos de los indicadores; 32, de R al manifestar favorable uno de los indicadores, y en otro de ellos era suficiente con la realización de algún impulso del profesor y 6 alumnas evaluadas de M para 10,3 %, donde los indicadores más afectados fueron el (1)

Mantener el ritmo durante la actividad y el (2) Táctica en el desarrollo de la actividad para evitar el cansancio.

Y en la dimensión III -Esfuerzo psicológico, 30 alumnas fueron evaluadas de B al manifestar favorablemente dos de los indicadores; 27, de R por manifestar favorablemente uno de los indicadores, y en otro de ellos era suficiente con la realización de algún impulso del profesor, y se obtuvo 1 alumna evaluada de M para 1,7 % de M; en esta última dimensión, los indicadores que resultaron más afectados fueron el (2) Capacidad de autorregulación durante la ejecución de la actividad y el (3) Mantener un estado psicológico motivacional favorable.

Análisis de la observación realizada a las clases de Educación Física

Durante las observaciones realizadas a clases de Educación Física (10) para el

desarrollo de la capacidad física de resistencia, pudimos constatar que la preparación de los docentes arrojó buenos resultados; en ocho de ellas, fue buena para un 80 % y en dos de ellas, regular, para un 20 %.

En el segundo indicador observado, los resultados no se comportaron de igual manera, ya que la utilización de métodos para el desarrollo de la capacidad física de resistencia reveló que en seis de ellas fue de bien para un 60 %; en tres, fue de regular para un 30 % y en uno, mal para el 10 %.

En el tercer indicador relativo a la calidad de los ejercicios planificados, se pudo constatar que en cuatro fue de bueno para el 40 %; en 3, de regular para el 30 % y en tres, de mal para el 30 %.

En el cuarto indicador que trata sobre cómo realizan las alumnas los ejercicios para el desarrollo de la capacidad física de resistencia, se constató que en uno lo realizaron bien para el 10 %, en otro, regular para el 10 % y en ocho, mal para el 80 %.

En el quinto indicador que trata acerca de cómo es la participación de las alumnas durante la realización de los ejercicios para el desarrollo de la capacidad física de resistencia, se pudo observar que en dos se realizó bien para un 20 %, en tres, de regular para un 30 % y en cinco, de mal para el 50 %.

En el sexto indicador que trata sobre las condiciones de los implementos y áreas deportivas, se observó que del total de implementos existentes (87) solo 38 están en buen estado, lo que representa un 43,67 % de ese total; otros 27 están en estado regular (les falta algún tipo de aditamento para su eficaz utilización) y el

resto (22) están en mal estado. Al tabular las observaciones, se pudo comprobar que, a pesar de que los profesores no poseen mala preparación, existen condiciones objetivas y subjetivas que atentan contra el desarrollo de la capacidad física de resistencia durante la unidad de estudio seleccionada.

Análisis de la encuesta realizada a las alumnas En la encuesta realizada a las estudiantes (58), en la primera pregunta acerca de si les gusta la práctica del atletismo en las clases de Educación Física, a 19 les gusta, para un 32,7 % y a 39 no, para el 67,3 %.

La segunda pregunta aborda sobre si les gusta el trabajo para el desarrollo de la capacidad física; se constató que a 16 sí, para el 27,5 % y a 42 no, para un 72,5 %.

En la tercera pregunta sobre la capacidad física que menos les gusta para trabajar, se constató que a 16, es la fuerza, para un 27,5 % y a 42, es la resistencia, para un 72,5 %.

La cuarta pregunta aborda cuál es la capacidad física que presenta mayores dificultades; 18 plantearon que es la fuerza, para un 31,0 %; nueve que es la rapidez, para un 15,5 % y 31 que es la resistencia, para un 53,5 %.

En la quinta pregunta que consistía en cuál era la capacidad física de resistencia más difícil, 8 plantearon la de media duración, para un 13,7 % y 50 la de larga duración, para un 86,3 %.

En la sexta pregunta sobre si conoce la importancia que representa para su vida futura una correcta preparación física, 30 plantearon que sí, para el 51,7 % y 28 no, para 48,3 %.

Del análisis realizado hasta aquí, se puede inferir que, al analizar detalladamente las encuestas a las alumnas, existen dificultades, tanto con la motivación como con el conocimiento que deben poseer sobre la importancia de esta capacidad física y su contribución al desarrollo morfo funcional del organismo y el aporte a las demás capacidades.

También durante las clases de Educación Física, cuando se trabaja lo referido al desarrollo de las capacidades físicas, en específico la resistencia, una gran mayoría de estudiantes plantea que no les gusta la práctica de esta capacidad física, lo que corrobora la necesidad de buscar alternativas que favorezcan la motivación por el desarrollo de la misma y la forma en que se puedan adquirir mejores resultados.

Sistema de actividades para contribuir al desarrollo de la capacidad física de resistencia durante las clases de Educación Física, en las alumnas

El sistema de actividades recreativas que se propone tiene como objetivo general: Contribuir al desarrollo de la capacidad física de resistencia durante las clases de Educación Física en las alumnas.

Los objetivos específicos pueden verse en cada una de las actividades.

Propuesta de solución

Se propone un sistema de actividades en función de contribuir al desarrollo de la capacidad física de resistencia, eminentemente prácticas, con determinadas funciones y entre sus principales características están: la variedad, creatividad, motivación, frecuencia semanal (específicamente los

turnos de clases) y nivel de aceptación, en correspondencia con las necesidades de las alumnas.

Estructuración de la actividad

Título Objetivo de cada actividad.

Metodología (organización general, orientación, tiempo).

Reglas.

Evaluación. *Consideraciones generales de la dirección del proceso de desarrollo de la capacidad física de resistencia.*

El análisis del carácter multilateral del proceso pedagógico, de manera general, condicionado por el papel del profesor y el rol de las alumnas y del grupo, presupone la unidad entre el papel de dirección que ejerce el profesor y la actividad de la misma. El profesor se presenta como un organizador cuya función se encamina a estimular, dirigir y controlar el aprendizaje de forma tal que la alumna sea un participante activo y consciente de dicho proceso, y de esa manera puedan aprender de forma productiva y racional, Sierra R. A., (2004).

Desde esta perspectiva, la dirección del proceso pedagógico ha sido caracterizada por varios autores como acciones o actividades de organización, planificación, evaluación, entre otras. En este sentido, se destacan los aportes realizados por Labarrere y Valdivia, (1988); Álvarez de Zayas, (1999); Rojas, C., (2005) y Cornejo López, otros., (2010).

Los presupuestos teóricos que fundamentan el sistema de actividades son los siguientes:

La unidad de lo afectivo y lo cognitivo.

La actividad en función de las necesidades.

La diferenciación de la actividad docente.

La motivación por la actividad docente.

Orientación hacia la actividad docente.

El compromiso de los educandos con el desarrollo del proceso que los convoca al desafío de realizarla.

Interacción del sujeto con el objeto.

Para cumplir con el proceso de desarrollo de la capacidad planteada anteriormente, se realizó un minucioso estudio de los referentes teóricos y metodológicos como el programa de octavo grado, las orientaciones metodológicas, así como las transformaciones de la asignatura en el grado. Respectivamente, se determina que el sistema de actividades, que se propone propicie el desarrollo de la capacidad física de resistencia que sea flexible, asequible, desarrollador, motivador, integrador y muy creativo.

Indicaciones Metodológicas necesarias para aplicar el sistema de actividades

Todo el proceso de implantación de la propuesta, cuenta con la participación directa del autor que atiende el grupo que se investiga, el cual ha seguido debidamente un orden en todos los componentes del proceso para el desarrollo de la investigación.

Las actividades que se aplican constituyen la clasificación existente de esta capacidad física específica (se utilizan elementos de la técnica que sirven de base para la misma). La estructura de la actividad se adecua de la siguiente forma:

Parte inicial (10 ´), se aplican todos los elementos.

II. Parte principal (30 ´), se aplican (de 15 a 18) para las habilidades deportivas (10 a 12 ´) para el tratamiento de las capacidades.

III. Parte final (5 ´), recuperación y evaluación de la actividad. *Propuesta del Sistema de Actividades:*

Actividad # 1. Título: ¿Cómo eliminar la distancia persiguiendo a otros corredores?

Objetivo: correr en relación con el adversario y su estado de fatiga según el tiempo dispuesto en los objetivos del grado.

Metodología: se realizarán dos equipos. Cada equipo se ubica en un extremo de la pista, uno como perseguidor y el otro como perseguido, con un intervalo de persecución de 40 m., entre ambos. Con un tiempo previsto de 7 a 11 minutos.

Reglas: toda corredora atrapada pasa para el equipo contrario y se convierte en atrapadora.

Evaluación: se le darán 10 puntos al equipo que en el tiempo que se desempeñe como perseguidor haya logrado capturar más integrantes del equipo contrario. Si un equipo logra atrapar a todos los integrantes del equipo contrario antes del tiempo señalado, se estimulará al mismo con una puntuación extra y se recomenzará el juego cumpliendo el tiempo establecido.

Medios: silbatos, cronómetros, conos, señales horizontales y verticales.

Actividad # 2. Título: Batir un *récord* entre varios.

Objetivo: correr en función del tiempo que va pasando y del compañero, teniendo en cuenta el tiempo de trabajo de los objetivos del grado.

Metodología: vencer, por equipo, el mayor número de vueltas en un tiempo dado (alrededor de 8 a 11 minutos., impuesto o de mutuo acuerdo por los alumnos y el profesor). Una cantidad fija de corredoras debe pasar por la línea de meta, donde se cuenta el número de vueltas. Dos corredoras para un equipo de seis. Tres corredoras para un equipo de nueve. La relación corredora del equipo corredoras en pista determina los tiempos de recuperación. Los 100 metros de la pista se dividirán en dos, con dos equipos de corredoras en la arrancada y otro a los 50 metros para realizar el relevo.

Reglas: lo esencial es pasar agrupadas sobre la línea, pues la cantidad de vueltas se determina cuando pase la última corredora del equipo. Evaluación: alcanzará diez puntos el equipo que logre dar mayor cantidad de vueltas en el tiempo establecido, cumpliendo con lo antes planteado.

Medios: silbatos, cronómetros, conos, señales horizontales y verticales.

Actividad # 3. Título: Alcanzar los pañuelos del adversario.

Objetivo: correr en función del adversario y del propio grado de fatiga, teniendo en cuenta el tiempo de trabajo de los objetivos del grado.

Metodología: dos equipos de corredoras cada uno, separadas a 25 m. entre sí. Se trata de coger los pañuelos del adversario sin dejarse coger los suyos. Todos giran en el mismo sentido.

Reglas: cuando se toca a un adversario, esta entrega el pañuelo y puede intentar recuperarlo de inmediato; esto supone que la que toma el pañuelo parte de inmediato. Si la que tuvo que entregar el pañuelo lo recupera, la que lo tomó inicialmente no puede intentar quitárselo de nuevo.

-La corredora que tenga varios pañuelos y que sea tocada solo entrega uno. Todo abandono de la carrera implica la pérdida de los pañuelos en su poder. Todo abandono de la carrera sin pañuelos implica la contabilización de dos pañuelos más para el adversario. La duración es de nueve minutos.

Evaluación: al final de la carrera se cuentan los pañuelos ganados del equipo contrario; por cada pañuelo ganado obtendrán dos puntos.

Medios: silbatos, cronómetros, conos, señales horizontales y verticales.

Actividad # 4. Título: Correr el mayor tiempo posible.

Objetivo: correr en función del estado de fatiga para mantenerse corriendo el mayor tiempo posible de acuerdo con los tiempos establecidos para esta capacidad en el grado.

Metodología: se ubicarán marcas y señales de ruta que les permitirán a las alumnas controlar sus marcas. Se inicia la carrera al sonido del silbato con un tiempo de 10 minutos.

Reglas: Todas las situaciones tradicionales de la carrera de resistencia de larga duración, con la necesidad de respetar ciertos principios. Elaborar los contratos de la carrera (individual o colectivo), estableciendo ciertos convenios sobre las

paradas. Sobre tal distancia, se detendrá la carrera para caminar solo varias veces, hasta llegar de manera progresiva y no realizar ninguna parada. Durante la carrera, no se tiene en cuenta el ritmo de la carrera de las otras. Cada una corre sobre la base de sus propias necesidades. No sonar el silbato para lograr la concentración sobre sí misma y la toma de conciencia de sus posibilidades.

Evaluación: ganará la corredora que se mantenga corriendo a su paso el mayor tiempo posible, obteniendo diez puntos. La corredora, que en el tiempo establecido camine una vez, alcanzará 8 puntos; la que camine en dos ocasiones alcanzará 6 puntos y la que abandone la carrera no obtendrá puntuación.

Medios: silbatos, cronómetros, conos, señales horizontales y verticales.

Actividad # 5. Título: Desafiar a mi adversario.

Objetivo: correr, teniendo en cuenta las posibilidades del adversario entre un tiempo de 7 a 11 minutos.

Metodología Una corredora desafía a otra y ambas acuerdan un intervalo de persecución con una ventaja de distancia o tiempo. Reglas: una corredora rápida desafía a otra menos rápida, con la condición de que el intervalo de persecución sea suficiente para que se tenga duda en el resultado (posibilidad o no de que la alcance). La retadora debe ver en esto muchas posibilidades para lograrlo; aunque parezca difícil, la que recibe el reto debe estar persuadida de que podrá alcanzarla, en dos vueltas a la pista.

Evaluación: ganará la corredora que llegue primero a la meta, anotando para su

equipo diez puntos. Ganará el equipo que haya acumulado la mayor cantidad de puntos.

Medios: silbatos, cronómetros, conos, señales horizontales y verticales.

Actividad # 6. Título: Correr en equipo.

Objetivo: correr en equipos, acumulando la mayor cantidad de puntos en la distancia establecida.

Metodología: se formarán equipos de tres corredoras cada uno y por sorteo se ubicarán en la línea de arrancada. La competencia será de cuatro vueltas en una pista de 400 mts.

Reglas: en cada vuelta, al pasar por la meta, cada corredora marca puntos para ella y para su equipo.

Evaluación: la primera que pise la línea marca seis puntos, la segunda cinco y así sucesivamente. Ganará el equipo que logre mayor puntuación.

Medios: silbatos, cronómetros, conos, señales horizontales y verticales.

Actividad #7. Título: Correr, evadiendo obstáculos.

Objetivo: vencer los obstáculos que se presentan en la carrera de 1500 metros.

Metodología: el profesor colocará, cada 50 mts., cuatro vallitas de 25 cm. de alto, a una separación de 40 cm. en cada una de ellas. Se hará en una pista de 100 mts., en un tramo de 1500 mts.

Reglas: hay que cruzar por encima de las vallitas en cada recorrido.

Evaluación: se reconocerán a las alumnas que mejor realicen el ejercicio.

Medios: silbatos, cronómetros, conos, señales horizontales y verticales.

Actividad # 8. Título: Correr una distancia en el menor tiempo posible.

Objetivo: regular la carrera según la distancia, las potencialidades de las alumnas en aras de realizar la misma, en el menor tiempo posible.

Metodología: el profesor les traerá algunos tiempos a las alumnas y les dará una escala de evaluación de Bien, Regular y Mal, después se harán varios equipos según los grupos de rendimientos de capacidades físicas a los cuales pertenecen; la competencia será de tres vueltas, en una pista de 400 mts.

Reglas: no se debe violar el espacio a recorrer establecido por el profesor y no se aceptan cambios de equipos.

Evaluación: ganará el equipo que mejores tiempos haga con respecto a la escala de puntuación concebida por el profesor.

Medios: silbatos, cronómetros, conos, señales horizontales y verticales, banderas.

Actividad # 9. Título: El guía inestable.

Objetivo: regular la carrera, utilizando diferentes guías en un tiempo de 11 minutos.

Metodología: el profesor confeccionará equipos de cuatro alumnas y de cinco; en cada uno de ellos, seleccionará un guía para la carrera; los grupos se harán afines, es decir, del mismo grupo de rendimiento

de capacidad física; cada vuelta, al pasar por la meta, se cambiará de guía sin interrumpir el ejercicio. Se hará en un tiempo de 11 minutos.

Reglas: no se puede cambiar de equipo durante la ejecución del ejercicio, no puede repetir los guías.

Evaluación: ganará el equipo que sus guías regulen con efectividad la carrera.

Medios: silbatos, cronómetros, conos, señales horizontales y verticales, banderas.

Actividad # 10. Título: Conocerse a sí mismo

Objetivo: regular la carrera de resistencia, aumentando, manteniendo o disminuyendo, teniendo en cuenta la relación trabajo-descanso para esta capacidad.

Metodología: en la misma pista de 400 mts, el profesor ubica a las alumnas en el punto de meta, las mismas, a la señal del profesor, empezarán a ejecutar la carrera; deben aumentar o disminuir su ritmo, inclusive disminuirlo, si su capacidad física se lo pide; efectuarán 4 vueltas a la pista.

Reglas: las alumnas no deberán detenerse, según la explicación del profesor, durante la ejecución de la actividad.

Evaluación: se reconocerán las alumnas que mejor lo hagan.

Medios: silbatos, cronómetros, conos, señales horizontales y verticales, banderas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez de Zayas, C. M. (de) (1999). La escuela en la vida. _ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, I.S.P.— Material Impreso.
- Colectivo de autores (2004). Motricidad. Libro de texto en soporte digital en el CD de la carrera para la universalización. Disponible en FTP. <http://www.ucp.lt.rimed.cu>
- Collazo Macías, Adalberto. (2012). Una propuesta alternativa para contribuir al desarrollo de las capacidades físicas en estudiantes entre los 6 y 11 años en el municipio Artemisa. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires - Año 17 - Nº 170 - Julio de 2012. <http://www.efdeportes.com/>
- Cornejo López, Jesús et al. (2010). Programa de la disciplina Educación Física para las Universidades de Ciencias Pedagógicas. La Habana Cuba.
- Del Canto Colls, Calixto (2000). Concepción Teórica acerca de los Niveles de Manifestación de las Habilidades Motrices Deportivas en la Educación Física de la Educación General Politécnica y Laboral. Tesis en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Instituto Superior Pedagógico «Enrique José Varona»; Ciudad de La Habana. <http://karin.fq.uh.cu/~vladimar/cursos/%23Did%E1cticarrrr/Tesis%20Defendidas/Did%E1ctica/Calixto%20del%20Canto%20Colls/Calixto%20del%20Canto%20Colls.pdf>
- Labarrere Reyes, G., G. E Valdivia Pairoi (1998). Pedagogía. — La Habana: Ed Pueblo y Educación.
- López Rodríguez, D. (2003). El proceso Enseñanza Aprendizaje en Educación Física: Hacia un enfoque integral Físico Educativo. Editorial Deporte.
- Mitjans Torres, P.L.; Costa Acosta, J.; Madera, A. y Viladón, R. (2013). Características del desarrollo de la capacidad física de resistencia aeróbica en las clases de Educación Física en la Universidad de Pinar del Río. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 18, Nº 184, septiembre de 2013. <http://www.efdeportes.com/>
- MINED (2008). Modelo de Escuela Secundaria Básica. Versión 8. — La Habana: Ed. Pueblo y Educación.
- MINED (2004). Programas y Orientaciones metodológicas octavo grado. La Habana: Ed. Pueblo y Educación.
- Rojas, C. (2005). Fundamentos del Modelo de Escuela Secundaria Básica: Material digitalizado. La Habana: Ed. Pueblo y Educación.
- Sierra Salcedo, Regla Alicia. (2004). Modelo Teórico para el diseño de una estrategia pedagógica en la educación primaria y secundaria básica. -Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Instituto Superior Pedagógico «Enrique José Varona»

Disponible en: <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/795>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional.

Copyright (c) 2019 Isaac Elizardo Crespo Cruz, Zaily Armenteros Vázquez², Pedro Lázaro Puentes Álvarez.