

Artículo original

EJERCICIOS DE PREPARACIÓN FÍSICA APLICADOS A ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ARTES Y LETRAS DE LA UNIVERSIDAD DE LA HABANA

Alberto Yovani Chile García

Universidad de La Habana
chile65@fayl.uh.cu

INTRODUCCIÓN

Los Programas de Educación Física (EF) de la Universidad de La Habana (UH) ¹ de manera general se definen como un sistema que mediante todo tipo de ejercicio físico y deportivo, está encaminado a la formación de valores, reconocimiento de la importancia de la ejercitación física, como medio de desarrollo físico, conservación y /o mantenimiento de la salud, mejoramiento de las habilidades y capacidades físicas, autovaloración personal, estética, y utilización del tiempo libre.

La satisfacción de problemas de tipo profesional es la misión que como institución educativa presenta el SEDER (Dirección de EF de la UH). Esta proyección se realiza mediante ejercicios de preparación física destinados principalmente a los estudiantes de la Facultad de Artes y Letras de esta casa de estudios, los que se encuentran bajo condiciones de trabajo con poco gasto energético y en posiciones prácticamente estáticas (sentado) durante tiempos prolongados².

Este trabajo tiene como objetivo aplicar ejercicios de preparación física, que contribuyan al mejoramiento de la preparación física profesional de los estudiantes de primero y segundo año de la Facultad de Artes y Letras de la Universidad de La Habana.

MÉTODOS

Métodos Teóricos: Interpretación conceptual de los datos obtenidos para crear las condiciones y características fenoménicas, dada la posibilidad de expresar los hechos y los conceptos de la realidad concreta durante la investigación. (Histórico lógico, Inducción y deducción, Análisis y síntesis y Enfoques de Sistema y Contingencia).

Métodos Empíricos: Determinación de los hechos y fenómenos observados directamente en la práctica. Confirmación de la hipótesis. Valoración real del objeto. (observación, análisis documental, trabajo en equipo, entrevista a estudiantes y expertos, encuestas a estudiantes y profesores.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los datos obtenidos posibilitaron determinar que a partir del año 1962 comienza a distinguirse una mejoría en los programas de EF, pero solo a partir del año 2004 se profundiza teóricamente en la profesionalización de esta asignatura.

Se evidencia un enfoque de sistema y contingencia más abarcador respecto al proceso de enseñanza aprendizaje vinculado a la EF, fundamentalmente en las clases.

Se determinaron cambios favorables luego de la aplicación de los ejercicios de preparación física en los estudiantes.

CONCLUSIONES

Los ejercicios aplicados favorecen la preparación físicas de los estudiantes de primero y segundo año de la Facultad de Artes y Letras de la Universidad de La Habana.

REFERENCIAS

1. Griñán G. Programa de Preparación Física. Universidad de la Habana. La Habana; 2004
2. Daniel Rodríguez LD, et al. La Preparación Física Profesional. Cuba; 2008. p.57.

MEDI-FLEX” PARA PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA EN LA UNIVERSIDAD DE LA HABANA

Dailay Menéndez Garrido¹, Nectalí Pérez Peláez², René Cortazal Cruz³

¹Universidad de la Habana

²Combinado Deportivo “Ciudad Deportiva”.

³Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

day@inder.cu

INTRODUCCIÓN

Las Pruebas de Eficiencia Física (PEF) establecidas en Cuba alrededor de los años 1960 con el programa “Listos para vencer” (LPV), tienen como objetivo diagnosticar el estado en que se encuentran las capacidades físicas en la población cubana. Entre estas capacidades se encuentra la flexibilidad, midiéndose a nivel de la articulación coxofemoral. El procedimiento establecido para ello requiere del registro de valores en centímetros por lo que se utilizan para medir una cinta métrica, lienzo o regla, determinándose una posición inicial y final, correspondiente con la punta de los dedos del evaluado, el que realiza una flexión del tronco al frente desde la posición, sentado. En la Universidad de la Habana (UH) el procedimiento utilizado para esta medición no es efectivo según análisis y comparaciones establecidas. Este trabajo se inclina por el aporte de un instrumento técnico de medición que posibilite la determinación más precisa de los valores alcanzados en esta prueba.

MÉTODOS

Determinación de las condiciones bajo las cuales se realizaban las mediciones de flexibilidad durante las PEF, comparando estas con los fundamentos teóricos - metodológicos del trabajo de la flexibilidad ¹.

Análisis de los parámetros establecidos para la medición de la flexibilidad según lo estipulado en las PEF así como el procedimiento utilizado para medir dicha capacidad por los profesores de educación física de la UH y de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. (UCCFD).

Determinación de los aspectos esenciales para una medición más precisa de la flexibilidad coxofemoral, manteniendo los requisitos establecidos en las PEF, en busca del diseño de un instrumento técnico que posibilitara medir más acertadamente esta capacidad física.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se identificó que las condiciones bajo las cuales se realizaban las PEF en la UH no eran las más idóneas (según el orden de las pruebas a realizar y los fundamentos teóricos sobre los cuales se sustenta el trabajo muscular) ejecutándose antes de la medición de la flexibilidad coxofemoral una carrera de resistencia de 800 metros.

Se determinó que los parámetros establecidos para la medición de la flexibilidad coxofemoral en las PEF, posibilitan medir sólo a individuos que sobrepasen la punta de los dedos de los pies (fig.1), independientemente de que estas pruebas tienen el objetivo de medir dicha capacidad física a la población cubana en general. Por otra parte, las variantes de medición asumidas por la UH y UCCFD presentan deficiencias respecto a la obtención precisa de los datos vinculados con la capacidad individual de flexibilidad a dicho nivel articular.

Se confeccionó un instrumento de medición en el que se integran los aspectos esenciales para medir la flexibilidad coxofemoral según los requisitos establecidos en las PEF (fig.2 y3).

CONCLUSIONES

Se logró confeccionar un instrumento técnico más preciso para medir la flexibilidad coxofemoral que puede ser utilizado, en aquellos que posean mayor o menor nivel de esta capacidad física.

Se perfeccionó el procedimiento establecido en Cuba para medir la flexibilidad coxofemoral en las Pruebas de Eficiencia Física.

Se pueden confeccionar con pocos recursos, instrumentos útiles para viabilizar el proceso de enseñanza – aprendizaje en cuales quiera de los niveles de enseñanza.

REFERENCIAS

1. Menció AT. La gimnasia y la educación rítmica. 1era ed. La Habana; 2003.

Fig.1.Método convencional de medición de la flexibilidad.

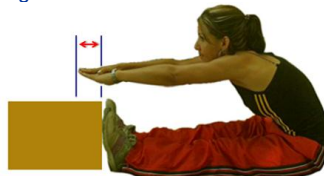


Fig.2 y 3. Forma de mediación con el instrumento MEDI-FLEX.



JUEGOS DIDÁCTICOS PARA DESARROLLAR LA AGILIDAD MENTAL EN EL CÁLCULO MATEMÁTICO A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Yaneisis Cleger Torres

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” Santiago de Cuba
npupog@scu.uccfd.cu

INTRODUCCIÓN

La Educación Física en la enseñanza primaria es parte imprescindible de la educación general y multifacética del niño; ya que le brinda grandes posibilidades de desarrollo permitiéndole un mejor acercamiento a su propio desarrollo físico. En este nivel de enseñanza los juegos representan, un elemento indispensable y un estimulante maravilloso, es esencialmente una fuente de alegría y contento entre los niños y niñas, que permite la adquisición de muchos hábitos, habilidades, capacidades y valores. A su vez es fruto de la tradición pedagógica cubana. El objetivo de este trabajo es elaborar juegos didácticos para desarrollar la agilidad mental en el cálculo matemático en escolares de cuarto grado desde la clase de Educación Física.

MÉTODOS

Se emplearon los métodos desde el punto de vista teórico Análisis – síntesis: Para el estudio de los referentes teóricos que sustentan la dirección del proceso enseñanza–aprendizaje de la asignatura Educación Física en el nivel primario.

Sistémico – estructural: Para la determinación con enfoque de sistema de los componentes estructurales que conforman las actividades lúdicas propuestas.

Inductivo–deductivo: Para la determinación de las principales regularidades del objeto de investigación que permita la construcción teórica de los fundamentos de la propuesta.

Desde el punto de vista empírico se emplearon Observación: Para valorar, comprobar, verificar el tratamiento que se da al desarrollo de la agilidad mental del cálculo matemático en las clases de Educación Física.

Encuesta: Para conocer los criterios valorativos de maestros y profesores en torno a las relaciones interdisciplinaria y de colaboración entre los mismos para atender integralmente a los escolares.

Entrevista: Para intercambiar con docentes acerca de la valoración de la efectividad de las actividades propuestas.

Prueba pedagógica: para evaluar el estado de la agilidad mental en el cálculo matemático en los escolares de quinto grado antes y después de la aplicación de las actividades lúdicas.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Durante la observación a clases después de aplicada la propuesta se pudo constatar que los profesores de Educación Física no sólo desarrollaron habilidades y capacidades físicas sino que tuvieron en cuenta el vínculo con otras asignaturas del plan de estudio específicamente con la Matemática.

La influencia de los juegos que realizaron en las clases de Educación Física le posibilitaron aprenden más rápido y con mayor facilidad; se pudo comprobar que la interdisciplinariedad reflejada en las clases de Educación Física contribuyó al eficiente desarrollo de la agilidad mental en el cálculo matemático en los escolares de 5to grado. De manera general el desarrollo de la agilidad mental fue significativa, pues los alumnos, se muestran mucho más atentos a los contenidos matemáticos y poseen inclinación por esta asignatura.

CONCLUSIONES

El juego a partir de su naturaleza y dinámica, constituye un recurso de gran valor pedagógico para elevar la calidad del proceso pedagógico.; de ahí que puede ser considerado un método, un procedimiento y una forma de organización de los procesos de la actividad y comunicación que se desarrollan en el proceso docente para lograr los objetivos.

REFERENCIAS

1. Absialimov, G. Fundamentos Generales de la Teoría y la Metodología de la Educación Física. La Habana: Editorial Pueblo y Educación; 2006.
2. Advine Fernández, F. Didáctica Teoría y práctica. La Habana: Editorial pueblo y Educación; 2004.
3. Álvarez, M. Interdisciplinariedad: Una aproximación desde la Enseñanza – aprendizaje de las ciencias. - La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2004.

EL JUEGO: UNA VÍA PARA EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD FINA

Yoany Navarro Andreu¹, Yilena Maceo Betancourt², Mavis Standard García³

^{1,2,3} Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

yoanyna@uccfd.cu

INTRODUCCIÓN

Las edades de 0-6 años es una etapa fundamental en el desarrollo integral de los niños y las niñas, los miembros de la familia, los docentes, la comunidad y otros que participan activamente en la vida de este y en el entorno en que se desenvuelven, juegan un papel determinante en las diferentes áreas de desarrollo del niño¹. Dada la importancia que tiene el tema de la motricidad fina, consideramos necesario sensibilizar y hacer reflexionar a todas las personas encargadas del cuidado y formación de los pequeños.

Al realizar una valoración crítica de los folletos "Educa a tu hijo"² los cuales orientan a los promotores, ejecutores y a la familia para trabajar con los niños que no asisten a las áreas institucionalizadas, detectamos las siguientes irregularidades:

- Poca variedad de juegos o actividades que estimulen el desarrollo de la motricidad fina en niños y niñas de la edad Preescolar (5to año).
- No son suficientes los encuentros orientados de forma metodológica por los promotores y ejecutores que responden al cumplimiento de los objetivos del programa.

Es por esta razón que nos dimos a la tarea de diseñar un plan de preparaciones metodológicas y como elemento complementario a este plan le incorporamos juegos para orientar a los promotores y ejecutores de cómo llevar a cabo la estimulación de la motricidad fina en niños y niñas de edad Preescolar (5to año de vida).

MÉTODOS

Se realizó 10 observaciones a clases impartidas por la ejecutoras; se realizó encuestas (Gráfico 1) a las promotoras y ejecutoras, se hizo un análisis de documentos normativos de los programas de Educación Preescolar y al programa "Educa a tu hijo" y se empleó el estadístico matemático para el procesamiento de la información.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

ACCIONES METODOLÓGICAS				
Temas	Contenido	Tipo de actividad	Tiempo	Responsables
Consideraciones Generales sobre la motricidad	La motricidad y sus características Elementos que intervienen en la motricidad. Clasificación de la motricidad. Importancia y beneficios del desarrollo de la motricidad fina.		2 horas	
Tratamiento Metodológico para el trabajo de la motricidad fina	Orientaciones metodológicas para el trabajo de la motricidad fina. Juegos y actividades para estimular la motricidad fina. Pasos metodológicos para describir los juegos. Pasos metodológicos para la enseñanza de los juegos.	Conferencias Seminarios Talleres de superación Clases Prácticas	2 horas 4 horas	Metodólogos de Educación Física Preescolar

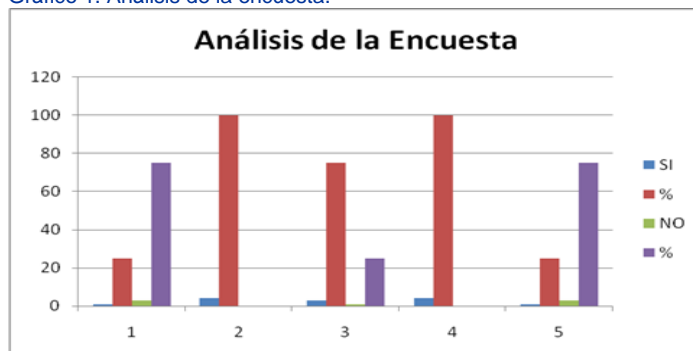
CONCLUSIONES

1. El presupuesto teórico de la investigación se sustenta en las concepciones de diferentes autores que abordan el tema de la motricidad fina y el juego en la edad preescolar.
2. La aplicación de los diferentes instrumentos y métodos seleccionados para el diagnóstico, develaron el estado actual del desarrollo de la motricidad fina en los niños(as) del 5to año de vida del área no institucionalizada del Consejo Popular Santiago de las Vegas.
3. En el diseño de los juegos, se asumieron los pasos metodológicos para su descripción y enseñanza, planteados Watson, H. (2008); se elaboraron veinte juegos, que sirven de material de apoyo a la planificación de las actividades de las educadoras.

REFERENCIAS

1. Bequer-Díaz G. La Motricidad en la Edad Preescolar. Editorial Kinesis; 2000.
2. Colectivo de autores. Colección "Educa a tu hijo". (Folletos del 1 al 9).

Gráfico 1. Análisis de la encuesta.



DIAGNÓSTICO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN NIÑOS DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA

Yolanda Valdés Andrés¹, José F Estradé Martínez², Leonel R Suarez Fonseca³, Dania Díaz Martínez⁴

^{1,3,4}Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

²EIEFD

yoliar@inder.cu

INTRODUCCIÓN

Las capacidades físicas coordinativas constituyen el alfabeto sensorial del ser humano según manifiestan muchos autores¹, ellas están estrechamente vinculadas al aprendizaje motor por lo que su evaluación es de vital importancia tanto en el deporte como en la educación física.

Al no existir ninguna prueba diagnóstica que evalué las capacidades coordinativas en la enseñanza primaria como parte de las pruebas de eficiencia física surge la presente investigación con el objetivo de evaluar las capacidades coordinativas en los niños de la educación primaria del consejo popular las Cañas en el municipio Cerro y así contribuir a establecer una adecuada planificación y control de estas capacidades.

MÉTODOS

Análisis y síntesis: Permitió analizar y sintetizar los datos obtenidos elaborando el diagnóstico de las capacidades coordinativas y su vinculación con determinados parámetros fisiológicos.

Medición, este sirvió para medir las capacidades coordinativas a través del complejo de capacidades coordinativas incluido en el instrumento pedagógico denominado Decatlón Físico Escolar².

Encuesta con el propósito de recopilar los criterios, de los profesores de Educación Física del municipio Cerro, sobre aquellos aspectos que ellos consideran que afectan, en cierta medida, el desarrollo de capacidades físicas coordinativas en la enseñanza primaria.

Método estadístico, específicamente, a través de un software estadístico denominado SPSS 10.0, se pudo obtener resultados estadísticos muy importantes, de cada prueba realizada por edad y sexo, a partir de técnicas estadísticas tales como la media, la desviación estándar, la máxima, la mínima, y los percentiles 10, 20, 50, 80 y 90.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Luego de la aplicación del complejo de capacidades coordinativas y del software estadístico denominado SPSS v.13, se constató una variación de los resultados acorde a las diferentes edades. Como se puede observar en la Tabla 1, la media disminuye en la medida en que avanza la edad de los sujetos, estableciéndose una relación desde el punto de vista fisiológico con los resultados obtenidos y las posibilidades de movimiento de los niños estudiados, la que se comprobó está en correspondencia con las transformaciones fisiológicas que manifiestan en estas etapas de constante desarrollo en los niños.

La encuesta corroboró la necesidad e importancia del diagnóstico realizado lo que posibilita una mejor planificación y evaluación de las capacidades físicas coordinativas como uno de los principales contenidos a desarrollar en la educación física.

CONCLUSIONES

Mediante la aplicación del complejo de Capacidades físicas coordinativas se elaboró un diagnóstico inicial que permitió conocer las capacidades coordinativas en los niños de las escuelas primarias del consejo popular las Cañas en el municipio Cerro con un fundamento fisiológico.

REFERENCIAS

1. Lago Peñas C, et al. Las capacidades coordinativas en los juegos deportivos colectivos. Lectoras: Educación Física y Deportes. 2001 Feb;6(30).
2. Collazo Macías A. Una propuesta alternativa para el desarrollo de las capacidades físicas en niños y niñas entre 6 y 11 años (tesis) La Habana: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte; 2010.

Tabla 1

Edad	6 años	7 años	8 años	9 años	10 años	11 años
Media	35,02	33,34	32,43	31,03	29,67	29,42
Desv. S	5,65	4,17	2,80	3,20	4,17	3,42
CV	14,15	12,18	8,60	10,43	14,15	11,51
P.10	30,15	28,87	29,52	27,63	25,78	26,35
P.20	31,78	30,11	30,10	29,11	26,67	27,71
P.50	36,16	33,01	32,18	30,32	29,12	29,75
P.80	41,11	36,73	34,94	32,61	31,53	32,19
P.90	45,09	39,42	36,54	35,22	32,40	34,08
Mín	23,76	25,07	27,36	24,09	22,76	24,12
Máx.	57,89	48,10	42,40	43,42	46,88	47,32