

**Universidad de Cienfuegos “Carlos Rafael Rodríguez”**

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA.**

**DEPARTAMENTO: CIENCIAS BÁSICAS.**

**Título: Plan de actividades para lograr la motivación en las clases de Educación Física.**

**Autor (es):** MSc. Mercedes Rodríguez González.

Lic. Javier Díaz Fernández.

MSc. Meilyn Ramos Rodríguez.

**E-mail:** [mrodriguez@ucf.edu.cu](mailto:mrodriguez@ucf.edu.cu)

[mramos@ucf.edu.cu](mailto:mramos@ucf.edu.cu)

[2010-2011.]

### **Resumen.**

El presente trabajo aborda elementos esenciales de la clase de Educación Física en la enseñanza media, así como las características de los estudiantes de este nivel de enseñanza.

La experiencia se realizó en la Secundaria Básica Luis Pérez Lozano, donde se observó que los estudiantes de 9no grado no se muestran interesados en la clase de Educación Física y no prestan la atención adecuada a las explicaciones y orientaciones del profesor durante las mismas. Por lo que se realizó una encuesta a los estudiantes, se entrevistó al profesor y se observaron algunas clases, lo que reflejó que no estaban motivados por las clases de Educación Física. Finalmente se propone un plan de actividades para lograr la motivación de los alumnos del noveno grado en las clases de Educación Física.

## INTRODUCCIÓN

La Educación Física como parte integrante de la formación multilateral y armónica de la personalidad, constituye un proceso pedagógico encaminado al desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo sobre la base del proceso morfológico y funcional del organismo, la adquisición de conocimientos y el desarrollo de sus cualidades morales y volitivas; garantizándoles a los alumnos un adecuado desarrollo físico y mental, logrando un mejoramiento de la salud, el empleo correcto de su tiempo libre y la formación de una personalidad integral para la vida.

En la enseñanza media la Educación Física está dirigida a satisfacer las exigencias que establece la Educación General Politécnica y Laboral para este nivel de enseñanza. Es por ello que sus objetivos, contenidos, estructura y su concepción metodológica están diseñados de forma tal que puedan darle una respuesta satisfactoria y una materialización práctica a las exigencias planteadas, teniendo en cuenta intereses y necesidades del escolar.

En la Educación Física resulta imprescindible una correcta orientación motivacional por parte de los alumnos, ya que ésta influye notablemente en el cumplimiento de los objetivos propuestos.

En la Secundaria Básica Luis Pérez Lozano se observa que los estudiantes de 9no grado no se muestran interesados en la clase de Educación Física y no prestan la atención adecuada a las explicaciones y orientaciones del profesor durante las mismas. Por lo que se realizó una encuesta a los estudiantes, se entrevistó al profesor y se observaron algunas clases, lo que reflejó que no estaban motivados por las clases de Educación Física, planteándose como

### **Problema Científico:**

¿Cómo lograr la motivación de los alumnos de noveno grado de la ESBU Luis Pérez Lozano en las clases de Educación Física?

### **Objetivo General:**

Proponer un plan de actividades para lograr la motivación de los alumnos del noveno grado en las clases de Educación Física.

### **Desarrollo**

El proceso de enseñanza - aprendizaje 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 la instrucción y del trabajo educativo. Esta unidad en la planificación coordinada, interrelacionada e integral de la educación docente, extradocente y extraescolar desarrollada con un carácter sistémico, constituye uno de los aportes contemporáneos de la Pedagogía.

En el ámbito escolar se han instrumentado numerosas actividades de la educación física, el deporte y la recreación, que se realizan dentro y fuera de la escuela, y contribuye poderosamente al desarrollo físico de los educandos.

Este trabajo fue realizado con una población de 198 alumnos del noveno grado, de la ESBU Luis Pérez Lozano del municipio de Cienfuegos, de la cual se tomó como muestra 39 alumnos, 14 del sexo femenino y 25 del sexo masculino, con una edad comprendida entre los 14 y 15 años de edad. Para la realización de este trabajo fue entrevistado: el profesor de Educación Física, el que no tiene experiencia laboral.

### **Métodos y procedimientos.**

Métodos del nivel empírico: Observación, encuesta, entrevista.

Métodos del nivel teórico: Analítico – Sintético, inductivo – deductivo, histórico – lógico.

### **Propuesta del Plan de actividades.**

#### **Fundamentación:**

La clase de Educación Física ha ido enriqueciéndose día a día con la utilización de variados medios, siempre dirigidos a propiciar mediante la ejercitación física la adquisición de conocimientos, habilidades y hábitos que indiscutiblemente sentarán bases en el desarrollo multilateral de los escolares.

Dentro del proceso de enseñanza, para lograr la independencia cognoscitiva y la toma constante de decisiones, los juegos representan un elemento fundamental por su carácter integrador de los conocimientos teóricos y tácticos, habilidades técnico tácticas, capacidades condicionales y coordinativas así como, cualidades morales y volitivas y por su alta incidencia motivacional dentro de todo el proceso.

Cualquier situación pedagógica o cualquiera de los saberes atribuidos a la Educación Física pueden ser ofrecidos en forma de juegos, lo que redundará en el interés de los participantes y en crear una atmósfera de alegría y de participación, ideal para tratar de incidir pedagógicamente en la optimización de determinadas conductas, pues al fin y al cabo nuestro quehacer educativo consiste en esto.

Desde esta perspectiva se ha trabajado en esta propuesta a través de actividades de conocimiento, de representación y de juegos que faciliten aumentar la motivación de los estudiantes en la clase.

Las actividades diseñadas en esta propuesta fueron elaboradas teniendo en cuenta el diagnóstico realizado a los alumnos y los objetivos que persigue el grado, así como los deportes opcionales.

Objetivo:

Lograr la motivación de los estudiantes en la clase de Educación Física.

Unidad de Voleibol

Tarea # 1: Conociendo a nuestros deportistas.

Momento de la clase: Parte inicial

Duración: 15 minutos

Los alumnos formarán 2 equipos intercalados entre hembras y varones, de 19 integrantes cada uno, el monitor con la supervisión del profesor comenzará las preguntas. El monitor tendrá en sus manos 20 tarjetas confeccionadas por el profesor, que describirán con datos la información, actualización y características esenciales de voleibolistas cubanos. Cada tarjeta tendrá 3 o 4 datos que les permitirá reconocer al deportista de quién se habla. Los estudiantes del mismo equipo podrán consultarse para responder, posteriormente

levantarán las manos para dar su respuesta. Gana el equipo que haya reconocido a la mayor cantidad de jugadores de voleibol.

Se responderá a coro y si un equipo no conoce la respuesta o responde incorrectamente, la tarjeta pasará al equipo contrario.

Tarea # 2: Logros de nuestro deporte.

Momento de la clase: Parte inicial

Duración: 15 minutos

El profesor para desarrollar la cultura deportiva en los estudiantes hará un debate con los estudiantes sobre el deporte de voleibol. El profesor podrá apoyarse en el software: “Todo de Cuba” y en la sección de deportes podrá encontrar información sobre el que se abordará en clases. Posteriormente podrá incorporar a este momento de las clases, varias preguntas en las que el pueda saber:

¿Cuál es su jugador preferido en el voleibol?

¿La posición que juega su jugador preferido?

¿Posición que le gusta de este deporte?

¿Cuántos jugadores integran un equipo?

¿Qué función tiene cada cuál?

El profesor debe tener presente el objetivo de la clase para caer en él según las preguntas realizadas a los alumnos. Además de no dejar de preguntar que sienten los alumnos al saber que el equipo de voleibol cubano, masculino y femenino ha logrado tantas victorias y es reconocido mundialmente.

Tarea # 3: Conociendo sobre una gran figura cubana.

Momento de la clase: Parte final

Duración: 15 minutos

El profesor después de terminada su clase práctica orientará a los alumnos trasladarse a un lugar agradable, preferiblemente a la sombra. El alumno se sentirá cómodo, refrescado

y asimilará con deseo, tranquilidad y concentración cualquier actividad que el profesor tenga preparada para es momento de La clase.

En este caso el profesor se autoprepara consultando los medios necesarios, ya sea en Encarta, “Todo de Cuba”, en la biblioteca, para realizar un breve comentario acerca de una figura deportiva que se halla destacado en esta modalidad, para esto debe elevar su propio nivel cultural deportivo, apropiándose de información interesante e instructiva sobre el deportista.

El profesor debe prepararse para que no existan errores de información, así como incitar al alumno para que realice investigaciones sobre otro jugador de esta modalidad y que sea de su preferencia.

#### Unidad Fútbol

Tarea # 4: Representando a mi jugador favorito.

Momento de la clase: Durante la clase                      Duración: 45 minutos

El profesor presentará su clase con el saludo, posteriormente escogerá un estudiante y le preguntará cuál es su jugador de fútbol favorito y a que equipo pertenece. Seguidamente el profesor hará la misma acción con los demás estudiantes, así como le preguntará también cuál es la posición de es jugador, como se repetirán las posiciones, es entonces que el profesor propondrá realizar un colach de 2 equipos donde mostrarán sus habilidades escenificando a su jugador preferido. Realizarán entonces el juego mientras las hembras apoyarán y darán ánimo a los jugadores además que serán el jurado que al final de la clase resaltarán a los alumnos que se hayan destacado, junto a la ayuda del profesor, el que se encargará de medir que hayan ejecutado con habilidades y destreza lo aprendido ya en clases.

Tarea # 5: Las adicciones son terribles para nuestra salud física.

Momento de la clase: Inicio de la clase.                      Duración: 20 minutos

El profesor comenzará la clase, enseñando a sus estudiantes una secuencia de láminas en las que se observen diversas adicciones que tienen los seres humanos en la vida, ejemplo el tabaco, el alcohol, las pastillas, las drogas etc.

Posteriormente hará una serie de preguntas que respondan a las consecuencias que pueden tener primero estas adicciones para el cuerpo humano y después para un deportista.

Posteriormente de este debate el profesor pondrá ejemplos, con una previa autopreparación e investigación de deportistas que han sido figuras ilustres en su deporte, pero debido a estas adicciones han tenido consecuencias fatales ya sean como:

- Dejar el deporte
- Lesiones graves
- Mal comportamiento o indisciplinas graves
- Accidentes
- La muerte

En esta unidad el profesor puede apoyarse en una gran figura como Diego Armando Maradona, ejemplo clave para reconocer el peligro de estas adicciones.

Realizar preguntas que estén dirigidas a cumplir con el objetivo, de que el alumno reconozca a las adicciones como males perjudiciales para la salud física y mental.

### Unidad de Gimnasia Rítmica

Tarea # 6: Mi aporte a la Gimnasia Rítmica.                      Duración: 30 minutos

Momento de la clase: Durante la clase.

El profesor hará énfasis primeramente en la correcta ejecución de los ejercicios de calentamiento al iniciar la clase. Posteriormente orientará reunirse en grupos de 4 alumnos en los cuáles debe estar al menos 1 hembra (debido a la gran matrícula de varones que existe en el grupo). Ésta será la que dirigirá al equipo.

Posteriormente el profesor orientará que en un tiempo de 10 minutos cada equipo confeccione un ejercicio aeróbico, utilizando la imaginación y la creatividad.

Cuando terminen de crear su pequeña actuación, todos se sentarán para observar uno por uno la ejecución de los ejercicios elaborados por los equipos conjuntamente con el profesor. Luego de finalizada la actividad con la supervisión del profesor, escogerán cuál fue el equipo que realizó mejor la actividad. Teniendo en cuenta los requisitos que el profesor haya orientado antes de iniciar la actividad.

Esta actividad puede ser llevada a los restantes destacamentos para seleccionar ejercicios innovadores que puedan ser utilizados en la tabla gimnástica que debe presentar el centro todos los cursos.

Tarea # 7: Nuestra mini-tabla aeróbica.

Momento de la clase: Clase de deporte participativo. Duración: 45 minutos.

El profesor habrá orientado con 2 clases de antelación la realización o confección de un implemento, hecho por los propios alumnos, ya sean banderas, plumeros, cintas, batutas, sonajeros etc. A consideración e imaginación del alumno.

Posteriormente como segunda actividad, se reunirán por equipo según el implemento confeccionado o haciendo una combinación de implementos, ya sea por colores, por sonido, por movilidad.

Como tercera actividad los alumnos de cada equipo el día de la clase correspondiente deberán identificarse por un color específico en la parte superior del vestir o sea, blusa, camisa o pulóver que ellos mismos hayan escogido como equipo.

Como última orientación traerán un pequeño bloque de ejercicios aeróbicos que ellos mismos hayan estructurado. El bloque de aeróbicos no podrá tener menos de 3 ejercicios.

Ya entonces en esta tercera clase; que sería la clase de ejecución de todas las actividades, el profesor organizará el orden de los equipos, sin dejar de realizar el correcto calentamiento para evitar lesiones mientras los alumnos ejecutan la actividad.

Terminada la actividad de cada grupo aeróbico, el profesor le hará según ejercicios realizados preguntas que tengan como objetivo “conocer la importancia que tienen los ejercicios realizados para su desarrollo físico”.

Mientras los equipos vayan terminando el profesor irá anotando los movimientos básicos que cada grupo haya utilizado y que cumplan de una manera u otra con los objetivos de la unidad, todo esto le permitirá confeccionar la pregunta que irá dirigida a cada equipo.

Se podrán escoger las mejores mini-tablas del destacamento de noveno grado y realizar un encuentro para sacar la que representará a la escuela.

### **CONCLUSIONES:**

El diagnóstico realizado permitió conocer que los estudiantes no se sienten motivados por la clase de Educación Física y realmente no conocen la importancia de la misma.

El Plan de Actividades propuesto tiene en cuenta el diagnóstico realizado, planteando acciones participativas que promuevan el interés de los estudiantes por la clase de Educación Física.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Cantón Chirivella, E. (2000). *Motivación en la actividad Física y deportiva*. Retrieved from <http://reme.uji.es/articulos/acante4073101103/texto.html>.

Cantón Chirivella, E. (1995). *Motivación en el deporte y el ejercicio*. Retrieved from <http://reme.uji.es/articulos/acante4073101103/texto.html>.

Ministerio de Educación. (2004). *Programa de noveno grado*. Ciudad de La Habana: Pueblo y Educación.

Estévez Cullell M., Arroyo Mendoza, M. y González Terry, C. (2004). *La Investigación Científica en la Actividad Física su Metodología*. Ciudad de La Habana: Editorial del Deporte.

F. Trepode, N. (2001). Abandono del deporte en los jóvenes. *Revista Digital efdeporte*, Vol. 7, No. 41. Retrieved from: <http://www.efdeportes.com/>.

G. Garzarelli, J. (2002). *La Motivación en el Deporte*. Retrieved from: <http://www.psicologiaonline.com/ebooks/deporte/motivacion.shtml>

López Buñuel P., Ibáñez Godoy, S. y Jiménez Fuentes Guerra, F. (2003). *La motivación en las clases de Educación Física*. Retrieved from: <http://www.fis.com.ar/psico.htmz>

López, C. A. (2004). *La motivación y la creación de un estado Psíquico favorable para el desarrollo de las clases de Educación Física*. En *Universalización de la enseñanza de la*

Cultura Física. Materiales Bibliográficos [CD – ROOM] La Habana: Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”.

Luna, L. (2002). Conceptos básicos de motivación. Retrieved from: <http://www.efdeportes.com/efd31/motiv.htm>.

Morales, S. (2002-2003). Motivación y Deporte. Retrieved from: <http://www.tuobra.unam.mx/publicadas/031202193943-.html>.

Petrovsky A.V. y V.V. D. (1988). *Psicología pedagogía de las edades* (2º ed.). La Habana: Pueblo y Educación.

Rudík y Col. (1990). *Psicología*. Moscú: Planeta.

Ruiz, A. (1989). *Metodología de la enseñanza de la Educación Física*. La Habana: Pueblo y Educación.

Tallano. Ps. L. (2004). Acerca de la motivación en el deporte. Retrieved from: <http://www.fjs.com.ar/psico.htmzz>.

Valdés Casal, Hiram, M. (2000). Estados emocionales en el deporte. En Universalización de la enseñanza de la Cultura Física. Materiales Bibliográficos [CD – ROOM] La Habana: Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”.