



Universidad de Cienfuegos
“Carlos Rafael Rodríguez”
Facultad Cultura Física

TRABAJO DE DIPLOMA

**TÍTULO: CONJUNTO DE EJERCICIOS Y JUEGOS
PARA LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LOS
ALUMNOS DE LA ESCUELA DE ARTE.**

**AUTORES: HANDER CAIRO VÁZQUEZ.
HICTIANDRO MESA CONTRERA**

TUTOR: MSc. OSMANY MENA RODRÍGUEZ

**CURSO 2001 – 20
02**

INTRODUCCIÓN.

Desde los tiempos más remotos hasta nuestros días, el trabajo ha constituido la base y el factor determinante del desarrollo del individuo y de la sociedad, a través de los hombres transforman y adaptan los objetos de la naturaleza para satisfacer sus necesidades. Al actuar sobre la naturaleza, en el proceso de adaptación y transformación de los objetos con arreglo a sus necesidades y fines, el hombre crea los instrumentos y medios de trabajo; al mismo tiempo desarrolla sus órganos sensoriales, su cerebro, amplía sus conocimientos, adquiere hábitos y habilidades, capacidades físicas y psíquicas así como que desarrolla todo problema que se le presente y uno de ellos es que nuestras Escuelas de Arte del país no tienen un programa de Educación Física específico que ayude a sus necesidades.

El deporte es una actividad que ha adquirido en nuestros días, importancia de primer orden pues el hombre lo realiza de forma natural y amena, y lo puede combinar con otras actividades de la vida.

Los conocimientos científicos de las ciencias pedagógicas como los de Cultura Física se conjugan en la realización de las actividades de Educación Física para desarrollar un proceso pedagógico que propicie el perfeccionamiento físico del educando.

El propósito esencial de la política educacional en Cuba es la formación multilateral y armónica del individuo que se logra al dirigir definitivamente el proceso docente educativo en la Educación Física con la ayuda de métodos, procedimientos y medios.

Cuando de necesidades y problemas se hablen tenemos que referirnos a la carencia de ejercicios físicos en las clases de Educación Física donde participen alumnos de las diferentes manifestaciones artísticas, las cuales desarrollan sus clases en la Escuela de Arte de la provincia de Cienfuegos “Benny Moré”, y a su vez reciben las clases de Educación Física en la Secundaria Básica “Frank País”, desarrollándose éstas por el mismo programa de todo el país y de acuerdo a las características especiales que tienen estos alumnos se debería elaborar un conjunto de ejercicios específicos para ellos, la cual por sus características especiales no se puede desarrollar todo tipo de Educación Física.

Teniendo en cuenta este programa, la tarea de investigación del mismo va encaminada a conocer cual es el nivel de motivación de los alumnos por estas clases, valorar las causas que influyen en el nivel motivacional, y a su vez aplicar y validar un conjunto de ejercicios y juegos, utilizando una metodología donde está incluida la entrevista, encuesta, observaciones tanto a los alumnos como a los instructores que la imparten, y del logro que se tenga de toda esta investigación se llegará a un resultado que satisfaga las necesidades de los alumnos en general y elimine la falta de motivación que existe con esta actividad y que a la vez contribuya al desarrollo de habilidades, capacidades que tributan al desarrollo multifacético del individuo.

PROBLEMA CIENTIFICO:

Falta de correspondencia de los ejercicios y juegos del programa de Educación Física que se aplica actualmente en las Escuelas de Arte, con las características que desde el punto de vista físico, demanda el trabajo de los estudiantes en su desenvolvimiento con los instrumentos musicales.

OBJETIVO:

Proposición y Validación de un conjunto de ejercicios y juegos para las clases de Educación Física con los alumnos de la Escuela Vocacional de Arte “Benny Moré” de Cienfuegos, que se correspondan con las necesidades de estos alumnos.

TAREAS DE INVESTIGACIÓN:

- 1.- Conocer el nivel de motivación por la clase de Educación Física de los alumnos de la Escuela de Arte.
- 2.- Valorar las causas que influyen en el nivel motivacional de las clases de Educación Física.
- 3.- Proponer un conjunto de ejercicios y juegos para ser aplicado en las clases de Educación Física donde participen alumnos de arte de la Secundaria Básica “Frank País”.
- 4.- Validar el conjunto de ejercicios y juegos propuesto.

MATERIAL Y METODO.

Para realizar esta investigación se les realizaron muestras a 45 alumnos de las manifestaciones artísticas del nivel elemental de la Escuela de Arte de Cienfuegos, un instructor de cada manifestación, la directora de dicho centro y 3 profesores de Educación Física de la Escuela Secundaria Básica “Frank País”, donde reciben la Educación Física estos estudiantes.

El campo multidisciplinario en que se ha constituido la educación en ciencias ha conducido a que la investigación en el área haya tomado de otras disciplinas tanto enfoques teóricos como metodológicos. En los últimos años la preocupación por la pertinencia y validez de estos enfoques ha sido objeto de extensos y críticos análisis (Delgado y Gutiérrez, 1995). Durante años primaron las posiciones radicalmente enfrentadas de los denominados paradigmas cuantitativo o cualitativo (Cook y Reichardt, 1986). Progresivamente se han ido sumando autores como Alves-Mazzotti (1999) que aportan al análisis adoptando posturas más eclécticas, en las que se sostiene la necesidad y conveniencia de un pluralismo que atienda más a los objetivos de la investigación que a los presupuestos a priori.

La metodología utilizada fue la cualitativa; esta metodología se constituye como alternativa a la investigación de orientación empírico analítica, postulando en sus planteamientos unos enunciados y principios que guiarían el trabajo investigativo que, esencialmente, superaría las limitaciones que suponen para el conocimiento con detenimiento del objeto de estudio desde aquel.

Erickson (1989) prefiere designar a estas investigaciones "interpretativas", por la razón de que el término "cualitativo" puede aparecer como sinónimo de "no cuantitativo". Otros autores también consideran inadecuado el término cualitativo (André, 1998) para referirse a este tipo de abordaje, pero a pesar de ello, el mismo se sigue utilizando. En lo que sigue emplearemos indistintamente los términos interpretativa o cualitativa para referirnos a estas investigaciones.

Los diseños cualitativos se distinguen por orientarse a describir e interpretar los fenómenos y son adecuados para los investigadores que se interesan por el estudio de los significados de las acciones humanas desde la perspectiva de los propios agentes sociales.

Se aborda el mundo personal de los sujetos (como interpretan las situaciones, qué significados tienen para ellos) no observables directamente ni susceptible de investigación experimental.

La investigación cualitativa se considera como un proceso activo, sistemático y riguroso de indagación dirigida, en el cual se toman decisiones sobre lo investigado.

Las diferentes fases del proceso de investigación no se dan de forma lineal y sucesivamente, sino interactivamente, es decir, en todo momento existirá una estrecha relación entre recogida de datos, hipótesis, muestreo y elaboración de teorías. Las hipótesis, por tanto, se modificarán a partir del análisis de los datos, y así sucesivamente, por lo que no debe ser rígido al establecer hipótesis desde el proyecto de investigación porque ésta se modifica constantemente en todo el proceso de investigación.

La diversidad de enfoques dentro de la metodología cualitativa hace que resulte imposible establecer unas pautas rígidas y precisas de cómo ha de actuar el investigador. A pesar de ello nos parece recomendable resaltar algunos aspectos metodológicos relevantes que se utilizaron en nuestra investigación:

Las técnicas de recogida de datos utilizados fueron:

- **Entrevista informal:** a través de esta técnica el investigador mantiene a los participantes hablando de cuestiones de su interés, a través de discusiones casuales participan de una actividad, entrevistas abiertas y/o discusiones en profundidad con informantes claves. En la entrevista no-directiva en la que, contrario a la directiva, el entrevistado tenía un rol activo. El énfasis reside en alinearse con la realidad del entrevistado. Los procedimientos no-directivos se inician con un conjunto de supuestos limitados. Además, las entrevistas no-directivas utilizan preguntas abiertas y ocurren dentro de un ambiente que le permite a los participantes contestar sin límites ni claves sobre las categorías de respuesta que se esperan (Krueger, 1991). Contrario a la entrevista directiva, de carácter estructurado y la cual era dominada por el entrevistador, los acercamientos abiertos le ofrecen al investigado una oportunidad amplia para comentar, para explicar y compartir sus experiencias y sus actitudes (Krueger, 1991).

- **Estudios documentales:** estudios de materiales escritos oficiales, portadores de datos de interés para el investigador.

- **Test psicológicos:** Aplicados para medir aspectos relacionados con la motivación.

• **Encuestas:** Esta técnica fue utilizada para recoger información suministrada por los alumnos, las cuales no podrían ser obtenidas mediante otras técnicas, a saber; sus preferencias, gustos y necesidades de los diferentes ejercicios y juegos.

• **Observación Objetiva:** Es la principal técnica de recogida de datos en la metodología cualitativa. Supone la interacción social entre el investigador y grupos sociales. Su objetivo es recoger datos, de modo sistemático, a través de un contacto directo en contextos y situaciones específicas de la actividad que ellos realizan.

La validez de los resultados depende de que los datos sean reales, ricos y profundos y que los constructos sean pertinentes. Los criterios de validez de los datos están referidos a su autenticidad, legitimidad y utilidad para construir de ellos las inferencias que derivan en resultados, las cuales deben estar justificadas fundamentalmente por criterios de comprensión.

Para la validación de los resultados obtenidos fue utilizada una técnica de validación basada en entrevista a especialistas. Se hace necesario la aplicación de métodos que estén estructurados a partir de la aceptación de la intuición como una comprensión sinóptica de la realidad, y basados en la experiencia y conocimiento de un grupo de personas considerados especialistas en la materia a tratar.

Se entiende por especialista, por tanto al individuo en sí como a un grupo de personas capaces de ofrecer valoraciones conclusivas de un problema en

cuestión y hacer recomendaciones respecto a sus momentos fundamentales con un máximo de competencia dada su experiencia en la materia.

CAPITULO I.

1.1.- MARCO TEORICO.

Este trabajo está basado en un análisis realizado en la Escuela de Arte "Benny Moré" de la provincia de Cienfuegos, debido a inquietudes y preocupaciones con el programa actual de la asignatura de Educación Física.

Nuestra labor está encaminada a perfeccionar el programa actual, realizando un análisis de las características de los diferentes instrumentos y las necesidades educativas desde el punto de vista físico de los estudiantes de estas manifestaciones artísticas. Para ello se entrevistaron a los especialistas de los diferentes instrumentos, los profesores de Educación Física y especialistas del territorio, así como el criterio de varios especialistas de otras escuelas del resto del país.

En la revisión de la bibliografía constatamos las características de la Educación Física en estos centros, así como los diferentes momentos por lo que ésta ha transitado, de igual forma valoramos los diferentes instrumentos musicales y los planos musculares que intervienen en la ejecución de ellos.

1.2.- BREVE RESEÑA DE LA EDUCACIÓN.

La educación, surgida de la necesidad de la sociedad de que se transmitieron los conocimientos y las experiencias de las viejas generaciones a los jóvenes, se convirtió en un satélite permanente de la educación humana. Precisamente, por eso, la educación es una categoría general y constante. Sin embargo, la educación, a la vez que es una categoría constante, es siempre concreta desde el punto de vista histórico.

En la sociedad esclavista y la enseñanza se convierten en privilegio de los esclavistas, quienes utilizan la enseñanza como un arma en la lucha por el poder.

En la sociedad feudal medieval toda la enseñanza estaba concentrada en manos del clero, gracias al dominio absoluto de la iglesia en la vida espiritual de los hombres. La educación en los distintos tipos de escuelas eclesiásticas y monásticas estaba encaminada a la preparación de servidores de la iglesia, los cuales estaban llamados a introducir la religión en la conciencia de los hombres. Los hijos de los siervos no recibían instrucción, aprendían en la práctica a realizar un trabajo físico y adquirían hábitos de trabajo. Solo posteriormente, con el desarrollo de la artesanía, los hijos de los artesanos y comerciantes empezaron a estudiar en escuelas especiales.

El desarrollo de la artesanía y la industria planteó la necesidad de un gran número de hombres que supieran leer y escribir. En los siglos XV y XVI aumenta el interés por la ciencia y la educación y se plantea con nueva fuerza el desarrollo ulterior de la pedagogía. En este período la pedagogía empieza a tomar forma como ciencia independiente.

Este gran mérito pertenece al gran pedagogo checo Juan Amos Comenius (1592- 1670), el cual plantea la cuestión de la enseñanza general, elaboró un sistema de educación y fundamentan con profundidad la estructuración del proceso docente en la escuela.

El régimen capitalista, al igual que el régimen esclavista y feudal que le precedieron, sigue siendo explotador. Debido al incremento y desarrollo de

la industria, la burguesía se ha visto obligada a abrir escuelas para los obreros, dándoles la instrucción que se requiere para el cumplimiento de las funciones laborales. La enseñanza en la sociedad capitalista tampoco es actualmente general e igual, conserva carácter clasista y es utilizada por las clases dominantes en sus fines, por eso, también la teoría pedagógica que se ha formado en las condiciones de la sociedad capitalista, sigue siendo heterogénea así como la desigualdad en la enseñanza de las distintas clases y de esconder el carácter clasista de la educación. La nueva etapa en el desarrollo de la pedagogía está vinculado con el surgimiento de la teoría Marxista. Leninista. Esta ha elevado la pedagogía a un nuevo nivel.

Carlos Marx, Federico Engels y posteriormente Vladimir Ilich Lenin analizaron la naturaleza de la sociedad capitalista demostraron científicamente la inevitabilidad de su destrucción, elaboraron la teoría de la revolución proletaria y sentaron las bases de una nueva educación que responde a las aspiraciones de los trabajadores. En los trabajos de los fundadores del Marxismo - Leninismo la pedagogía soviética en ellas se encuentran las ideas y los principios para la fundamentación científica de una nueva educación, la educación comunista.

El Sistema de Educación está constituido por diferentes subsistemas que se integran, relacionan e interactúan bajo una dirección que mantiene su unidad debido a los principios en que se sustenta. Estos subsistemas son:

- Educación Preescolar
- Educación General Politécnica y Laboral
- Educación Técnica y Profesional
- Educación de Adultos

- Educación Especial
- Formación y Perfeccionamiento de Personal Pedagógico.
- Educación Superior
- Educación Extraescolar

1.3.- SISTEMA NACIONAL DE LA ENSEÑANZA ARTÍSTICA DE CUBA.

El Sistema Nacional de la Enseñanza Artística de Cuba abarca una red de centros diseminados a través de todo el país; comprende todos los niveles de la educación artística, desde la enseñanza primaria, hasta la superior, e incluye cursos de superación para profesores, postgrados, maestrías y doctorados.

El centro nacional de enseñanza de las artes, dirige metodológicamente la enseñanza de las artes en Cuba en los niveles elemental y medio profesional, con casi medio centenar de escuelas distribuidas en todas las provincias del país, así como en el municipio especial Isla de la Juventud. Asimismo cuenta con un Centro de Superación de la Enseñanza Artística, que brinda servicios de capacitación y adiestramiento a profesores nacionales y extranjeros.

El sistema está integrado por Academias, Conservatorios, Escuelas Elementales y Escuelas Profesionales en las distintas especialidades; además rige la impartición de las especialidades artísticas en las Escuelas Vocacionales de Arte del Ministerio de Educación.

En 1977, siguiendo el modelo multidisciplinario que se había inaugurado en la ENA, se inicia la construcción de un programa de Escuelas Vocacionales de Arte que dotaría, a cada cabecera de provincia, de una institución especializada para cursar estudios elementales de música, ballet, danza y artes

plásticas. Y siguiendo también el nivel de formación alcanzado por la ENA, se definieron las Escuelas Profesionales de Arte que debían ubicarse en el país.

El Ministerio de Cultura, fundado en 1976, dio a este programa su mayor apoyo y aliento.

1.4.- EL SISTEMA NACIONAL DE LA ENSEÑANZA ARTÍSTICA.

Muchas han sido las tareas realizadas para perfeccionar este sistema, algunas de ellas de gran repercusión académica y cultural, como fueron, entre otras:

- El plan de Titulación de Profesores, que se llevó a cabo a través del Centro Nacional de Superación de la Enseñanza Artística, fundado en 1979;
- Las sucesivas fases de perfeccionamiento de planes y programas de estudio, con una mayor científicidad: la ampliación del perfil del graduado, la diversificación de especialidades y el reconocimiento de sus planes por el Ministerio de Educación y de Educación Superior;
- El mejoramiento de las condiciones técnicas para el aprendizaje;
- Las tareas de investigación, en función del perfeccionamiento de la docencia y del sistema;
- La creación de repertorio pedagógico especializado;
- Los programas de superación y categorización académica de los profesores;
- La preparación profesional y adiestramientos a numerosos estudiantes, profesores y especialistas de diversos países y regiones del mundo, fundamentalmente de América Latina;

- La asistencia técnica y colaboración de nuestros profesores en diferentes países;
- La realización y participación en eventos internacionales, donde nuestros estudiantes obtienen generalmente los primeros premios de forma sistemática.

Actualmente, el sistema está estructurado por el Centro Nacional de Escuelas de Arte (CNEArt), que dirige metodológicamente la red de 46 escuelas de todo el país, incluida la ENA, dedicadas a la formación profesional de artistas y especialistas de la cultura (equivalente a la enseñanza media superior); y por el Instituto Superior de Arte, que dirige y ejecuta los planes para la obtención de las licenciaturas destinadas, mayoritariamente, a graduados de la formación profesional.

1.5.- ACERCAMIENTO AL CONCEPTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Los objetivos esenciales de la educación física, van dirigidos, fundamentalmente, hacia el perfeccionamiento de la capacidad de rendimiento físico de nuestros niños y jóvenes, hacia el fomento de la salud, así como a influir en la formación de las cualidades de la personalidad, lo que implica el desarrollo de las capacidades motrices básicas, las habilidades vitales, productivas y deportivas, la realización económica y racional de los movimientos, la capacidad de rendimiento general y deportivo, la creación de hábitos higiénicos, el desarrollo óptimo de las cualidades morales y sociales de la personalidad dirigida a lograr una vida sana y placentera, y una adecuada cultura física deportiva e higiénica.

La Educación Física es un nombre compuesto. El concepto Educación se entiende de dos formas educar desde fuera o desde dentro. La Física será el

contenido de la educación. La física hace referencia al mundo material y la metafísica hace referencia al mundo inmaterial.

Según se sea dualista o armónico, el concepto Educación Física, tendrá un significado diferente: se toma el cuerpo o el cuerpo y alma en su conjunto. La educación armónica considera al hombre como una totalidad. En la Educación Física también se debe tratar la educación del movimiento. El cuerpo no es sólo un conjunto somático, sino un conjunto de funciones, incluidas las motrices.

La Educación Física como parte de la educación integral contribuye a lograr en el individuo una armonía completa y un funcionamiento máximo de todos sus órganos y sistemas, la armonía funcional es indispensable para el perfeccionamiento biológico; hay una ley fisiológica que dice: “La función hace el órgano y determina sus variaciones”, por tanto para conseguir el mayor grado de perfeccionamiento orgánico es necesario llegar al más alto nivel de actividad Física o carga funcional.

Vladimir I. Lenin decía:

“Necesitamos formar millones de hombres, de brazos fuertes y espaldas anchas, porque sobre ellos descansará el porvenir de la humanidad”.

La importancia que se le confiere en Cuba al desarrollo de la educación física y el deporte ha motivado la realización de múltiples investigaciones, vinculadas a la psicología, la biomecánica, la morfología, la pedagogía y la medicina deportiva, entre otras. En la actualidad, las principales líneas de investigación que se realizan en el ámbito educacional en relación con la

educación física son relativas al desarrollo de las habilidades motrices deportivas y las capacidades físicas en los escolares. El resultado de estas investigaciones permitirá continuar elevando cualitativamente el nivel de la educación física y el deporte escolar, para que cada vez se realice de modo más eficaz.

Si bien es necesario que el profesor de educación física al planificar su clase tenga en cuenta un conjunto de tareas exigibles a todos los alumnos, no por esto se podrá masificar o uniformar dichas tareas ya que todos los alumnos no aprenden al mismo tiempo ni con la misma rapidez y profundidad para esto existen los principios didácticos de la educación física que son el punto de partida del profesor y tienen esa función transformadora. Los objetivos de esos principios particulares, se subordinan a los objetivos de todo el sistema principios, pasar por alto uno de ellos afecta todo el sistema, o sea el buen funcionamiento de la enseñanza.

- 1- Principios de la conciencia y la actividad.
- 2- Principios sensoperceptuales.
- 3- Principios asequibilidad e individualización.
- 4- Principios consolidación del éxito y la ejercitación.
- 5- Principios combinación de la teoría con la práctica.
- 6- Principio de lo concreto y lo abstracto.

Los datos científicos arrojados por las investigaciones realizadas en todo el mundo han demostrado una y otra vez que las clases de educación física de alta calidad pueden cubrir una amplitud de necesidades de todas las personas, especialmente durante la infancia y la adolescencia.

1.6.- BREVE RESEÑA HISTORICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

La Educación Física ha sido un componente de la educación desde que los filántropos del siglo XVIII la introdujeron en sus Escuelas y, si se considera el valor de la gimnástica en la antigua Grecia, desde mucho antes. Se puede hablar de gimnasia cuando en el antiguo Egipto se realizaban las acrobacias circenses. En el siglo II A.C. los hombres y mujeres de la civilización minoica desarrollaron el arte del salto del toro: el participante corría hacia un toro que le embestía, agarraba sus cuernos y, antes de ser lanzado por los aires, ejecutaba una pirueta en el aire para intentar caer en la grupa del animal, del que se bajaba rápidamente.

En la antigua Grecia se desarrollaron tres programas distintos de ejercicios de gimnasia: uno para el mantenimiento de la condición física, otro para entrenamiento militar y un tercero como parte del régimen de adiestramiento de los atletas. Cada ciudad griega tenía un gimnasio, un lugar donde era costumbre realizar los ejercicios desnudos. Los primeros profesores griegos de mantenimiento físico fueron los pioneros en diseñar sistemas de actividad física, tanto para atletas como para todos los ciudadanos. Estos programas, entre los que había ejercicios gimnásticos, eran considerados fundamentales en la educación de los niños. Los griegos creían que la unidad de mente y cuerpo podía alcanzarse sólo a través de la participación en ejercicios físicos. Los sistemas gimnásticos diseñados para preparar a los militares fueron muy usados por los romanos.

Las sociedades actuales identifican la educación física con la especificidad de la formación del cuerpo y de la motricidad, y la comprometen con la recuperación de la riqueza motriz, con todo lo que ella implica de

equilibración intelectual y psíquica, y, por ende, con el mejoramiento de la calidad de vida. La salud no se concibe ya en un sentido solamente físico, sino como el estado de equilibrio entre el individuo y el medio que lo rodea.

Las actividades físicas no sólo proveen al indispensable mejoramiento funcional de la persona, sino que también promueven perspectivas diferentes en el abordaje y manejo del conocimiento, operando tanto sobre la organización psíquica e intelectual cuanto en el plano práctico, instrumental, y comprometiendo a la totalidad de la persona en comportamientos que diferencian e integran sus múltiples dimensiones, disociándolas y reagrupándolas indefinidamente de manera activa y compleja, según las exigencias de las situaciones concretas a resolver.

Por tanto, la formación de personas íntegras, solicitud central de la sociedad a la educación, supone que los niños aprendan a relacionarse con el propio cuerpo y el propio movimiento, porque éstos constituyen dimensiones significativas en la construcción de la identidad personal. Con el cuerpo y el movimiento las personas se comunican, expresan y relacionan, conocen y se conocen, aprenden a hacer y a ser. Cuerpo y movimiento son componentes esenciales en la adquisición del saber del mundo, de la sociedad, de sí mismo y de la propia capacidad de acción y resolución de problemas.

1.7.- LA EDUCACION FISICA ANTES DEL TRIUNFO DE LA REVOLUCION.

Durante siglos la educación en Cuba fue uno de los sectores más abandonados y desatendidos, estuvo condicionada a los intereses de poderes extranjeros, de España primero y del imperialismo norteamericano después, que perseguían el mantenimiento de la opresión y

la explotación del pueblo. En síntesis, antes de 1959, el estado de la educación era una manifestación del subdesarrollo existente debido a las relaciones económicas, políticas y sociales que imperaban en el país.

Refiriéndose a esta problemática en su histórico alegato: La Historia me Absolverá, en 1953 Fidel Castro Ruz expresó con valentía... "A las escuelitas públicas del campo asisten descalzos, semidesnudos y desnutridos, menos de la mitad de los niños en edad escolar y muchas veces es el maestro quien tiene que adquirir con su propio sueldo el material necesario". Esta se caracterizó por la ausencia de un sistema de educación científico y coherente, además no eran objeto de atención la educación preescolar, la educación especial para impedidos físicos y mentales y la de adultos, la Educación Física no se impartía casi, más bien era desarrollada por las escuelas privadas ya que esto era un lujo, debido a que los presupuestos para esto en las escuelas públicas siempre fueron ridículos y dejaron un saldo de servicios educacionales insuficientes.

1.8.- LA EDUCACION FISICA DESPUES DEL TRIUNFO DE LA REVOLUCION.

A partir del triunfo revolucionario de enero de 1959 en la educación se produjeron profundos cambios cuantitativos y cualitativos, ya en la década del 60 se nacionaliza la enseñanza, y los servicios educacionales para todo el pueblo de forma gratuita, dando una atención especial a las escuelas especializadas, e introduciendo en su sistema de enseñanza la Educación Física y extendiéndose la misma a todas las instituciones educacionales del país y haciendo del deporte un derecho del pueblo, permitiendo que actualmente millones de niños, jóvenes y adultos practiquen ejercicios físicos y participen en diversas actividades

deportivas, y como expresara Fidel Castro Ruz en uno de sus discursos".
No basta con que formemos mentalmente a los jóvenes y a los niños, hay que formarlos físicamente.

1.9.- HISTORIA DE LA EDUCACION FISICA EN CIENFUEGOS.

La educación física y el deporte en las escuelas de Cienfuegos, comienzan en los años correspondientes al tránsito del siglo XIX.

Comienza a desarrollarse la educación física en Cienfuegos en 1880-1925, pero era solo practicada en algunas escuelas privadas y religiosas de aquella época pero no es hasta la década del treinta al cuarenta que tuvo mayor auge, en las escuelas públicas se celebraban encuentros Inter-centro donde ya se observaba el desarrollo; ya en la década de 1950 el movimiento de la educación física tenía un gran desarrollo y se competía Inter Barrios.

Ejemplos de Escuelas Religiosas donde empezó a impartirse la educación física el Colegio Montserrat de los padres Jesuitas encomendada por el profesor Don Emilio Rodríguez Abreu, respetado y admirado por la sociedad.

La impartición de clases de calistenia fue la actividad fundamental que se desarrolló y aunque no constituyó acto de obligatoriedad ni sus resultados eran consignados en los expedientes académicos, su carácter renovador ejerció notable influencia en el sistema educacional imperante en las ultimas décadas del siglo XIX.

El primer maestro graduado de educación física fue Alberto Pérez de Villanil que se convirtió en orientador de los maestros para que pudieran cumplir con la preparación física de sus alumnos.

Durante muchos años la educación física fue un lujo del que no podían disfrutar los niños y jóvenes pobres ya fuera por estar matriculados en escuelas públicas o simplemente porque la necesidad los obligaba a abandonar los estudios desde muy temprano y buscar su sustento e incluso el de su familia. Las deformaciones sociales y la discriminación a que estuvo sometida la masa estudiantil no adinerada se acentuaron en la década del XX, aumentó el auge de la educación física en las escuelas privadas con profesores como: Raúl Medina, José Juan Pablo Roque, etc.

En esta época quedaron reinaugurados varios centros que contribuyeron en gran medida al auge de la Educación Física en la provincia, la práctica de determinados deportes en las escuelas fue aumentando considerablemente y entre los más populares podemos citar el voleibol y baloncesto, balompié y atletismo.

Las clases de Educación Física y de deporte en múltiples oportunidades fueron interrumpidas por manifestaciones huelgas como expresión de rebeldía contra la dictadura y de la evidente toma de conciencia por el estudiantado quedó demostrado en múltiples ocasiones por ejemplo: la Escuela de Comercio fue tomada por los estudiantes en 1946, el paro estudiantil de 1947 en el Instituto de Segunda Enseñaza, la huelga de estudiantes de la Escuela de Comercio en enero de 1948, la toma del Instituto de Enseñaza seguida por los estudiantes en 1955 y el paro estudiantil del Instituto y la Escuela de Arte y Oficio en 1957, la pésima

situación económica política y social que oprimía a las masas fue causa principal de la actividad de los estudiantes cienfuegueros sumado a la lucha de más de cien años que libró el pueblo cubano demostrando sin lugar a duda su firmeza de principios y elevaron el espíritu revolucionario que como apoyo era indispensable para el triunfo de los que se aglutinaron en torno a Fidel y eliminaron la explotación en Cuba en 1959.

1.10.- EL PAPEL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA DENTRO DE LOS PROGRAMAS ACTUALES.

¿Es necesario el ejercicio físico en el niño y el adolescente?. Sí, es necesario; el ejercicio físico en el niño va a contribuir a los procesos de desarrollo y maduración de su potencial genético. La actividad deportiva entendida como juego o actividad lúdica que implique movimiento, mejora significativamente las funciones cardiovasculares y contribuye a una adecuada maduración del sistema músculo-esquelético y de sus habilidades psicomotoras.

El ejercicio físico continuado, acompañado de una dieta equilibrada, va a contribuir a la regulación del peso corporal, evitando la aparición de obesidad, tanto en la infancia como en la vida adulta (el 80% de los adultos obesos han sido niños obesos). También va a ayudar a la prevención de las enfermedades degenerativas como la arteriosclerosis, estrechamente relacionada con las enfermedades cardiovasculares.

En el niño un entrenamiento regular produce beneficios en las habilidades motoras y cognitivas, siendo beneficioso también para sus relaciones personales y en el grupo social que le rodea, aprendiendo a integrarse y obteniendo bienestar físico y psicológico. Todos los beneficios que se

obtienen de una vida activa son especialmente significativos a partir de la pubertad.

Los datos científicos arrojados por las investigaciones realizadas en todo el mundo han mostrado una y otra vez que las clases de Educación Física de alta calidad pueden cubrir una amplitud de necesidades de todas las personas, especialmente durante la infancia y la adolescencia.

Una Educación Física de alta calidad:

- Es el medio más eficaz e integrador para transmitir a todos los niños las habilidades, modelos de pensamiento, valores, conocimientos y comprensión necesarios para que practiquen actividades físicas y deporte a lo largo de su vida.
- Contribuye a un desarrollo integral y completo tanto físico como mental.
- Es la única asignatura escolar que tiene por objeto el cuerpo, la actividad, el desarrollo físico y la salud.
- Ayuda a los niños a familiarizarse con las actividades corporales y les permite desarrollar ante ellas el interés necesario para cuidar su salud, algo que es fundamental para llevar una vida sana en la edad adulta, al mismo tiempo que comprenden la importancia que la realización de ejercicio físico tiene como prevención del desarrollo de algunas enfermedades.
- Ayuda a los niños a respetar su cuerpo y el de los demás.
- Contribuye a fortalecer en los niños la autoestima y el respeto por sí mismos.

- Desarrolla en los niños la conciencia social al prepararlos en situaciones de competición para enfrentarse a victorias y derrotas, así como para la colaboración y el espíritu de compañerismo. Proporciona habilidades y conocimientos que podrán utilizarse más adelante en la vida laboral dentro del campo de los deportes, las actividades físicas, de recuperación y tiempo libre que están cada vez más en auge.

"La Educación Física es el medio más apropiado para estar en forma y desarrollar las capacidades motrices. Además, permite a los jóvenes tomar responsabilidades y desarrollar el interés por la propia actividad corporal y una vida activa". W. Brettschneider, Cumbre Mundial sobre la Educación Física, 1999.

En la Cumbre Mundial sobre la Educación Física (Berlín, noviembre 1999), los delegados de diferentes países presentaron los resultados de las investigaciones realizadas en todo el mundo sobre las ventajas de la Educación Física y el importante papel que desempeña en el desarrollo de niños sanos y activos.

Beneficios para la salud.

- Una vida activa en la infancia afecta directamente y de manera positiva a la salud en la edad adulta. (S. Blair, 1999).

- Debido a la enorme influencia que ha adquirido en prácticamente todas las culturas el moderno desarrollo tecnológico (por ejemplo a través de coches, ascensores, ordenadores, televisión), la actividad física se ha reducido tanto en niños como adultos. En algunas culturas la inactividad y el sobrepeso que de ella se derivan han alcanzado proporciones casi críticas. (C. Koop, 1999).

- Varios estudios científicos recientes demuestran que mantenerse en forma desde la infancia puede contribuir a una vida más larga y sana en mayor medida que cualquier otro factor (incluido el tabaco). Una actividad mesurada, pero regular, reduce el riesgo de hipertensión coronaria, enfermedades del corazón, cáncer de colon y depresiones. (C. Koop, 1999).
- La reducción de la actividad física puede aumentar la aparición de enfermedades crónicas, ya sea indirectamente mediante el aumento excesivo de peso, o directamente como factor de riesgo independiente. (O. Bar Or, 1994).
- La fuerza de los músculos y los huesos y la flexibilidad de las articulaciones son muy importantes para la coordinación motriz, el equilibrio y la movilidad necesarias para desarrollar tareas cotidianas. Todos estos factores disminuyen al aumentar la edad, debido en parte a la gradual disminución de la actividad física. (Foro mundial, Quebec, 1995).
- Además del papel que puede desempeñar la actividad física en la prevención de las enfermedades físicas (enfermedades de los vasos coronarios, diabetes, cáncer de colon, obesidad y osteoporosis) y las enfermedades mentales (depresiones y estrés), la actividad física, los juegos y deportes, también pueden enriquecer considerablemente la vida social y el desarrollo de las capacidades sociales. (Foro mundial, Quebec, 1995).
- Está demostrado que en el niño la actividad tiene efectos positivos contra los miedos y depresiones, y favorecer la autoestima y el desarrollo de algunas capacidades (S. Biddle, 1995).
- El sentido y la finalidad de incentivar la actividad corporal mediante una Educación Física, adaptada siempre al desarrollo del alumno, no se había enfrentado a un reto tan grande como el que tiene en la actualidad. Es

imprescindible la colaboración de todos para garantizar que los niños y jóvenes disfruten de la motivación, el entrenamiento y el apoyo necesarios para desarrollar y mantener una vida sana y activa". (M. Murray, 1999).

1.11- EL PAPEL DE LOS JUEGOS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA.

Durante miles y miles de años el juego constituyó el eje vertebrado de toda cultura humana.

"El juego llegó a ser el principal instrumento de supervivencia de nuestros ancestros, su única especialización. El juego ayudó al hombre a inventar instrumentos útiles. Las herramientas pudieron haber sido creadas a partir de juguetes". Branco Bokun (1987)

A través del juego y su desarrollo histórico se ha reflejado la actividad del trabajo, pues el juego es el hijo del trabajo, por ello se puede afirmar que la actividad laborar del hombre fue lo primario y la lúdica es posterior. (Ariel Ruiz).

El jugar y el juego constituyen una herramienta mágica capaz de generar espacios y momentos para la acción libre, la creación y el estímulo de aprender. Los pedagogos encargados de educar al ser humano a través de lo físico, de la praxis física, del diálogo corporal activo y real, pueden en un ejercicio de humildad, volver su mirada atenta al mundo mágico de su propia infancia y redescubrir el milagro que el mundo del juego desencadena en todos aquellos que participan activamente de sus atributos y valores.

El juego es un conjunto de ejercicios que realizados en forma lúdica desarrollan en los alumnos una u otra capacidad o perfecciona determinadas acciones motrices.

En una gran gama de juego, las situaciones que se presentan son vivencias o fenómenos tomados de la vida real, ejemplo de ellos son los juegos de roles; en los cuales se imitan a los adultos en aquellas actividades que rodean el entorno social.

Para la ejecución de juegos motrices no hay edades, es decir juegos que se proponen para los pequeños infantes son ejecutados por los adultos con gran motivación e interés.

Clasificamos los juegos por las capacidades motrices y habilidades que se desarrollan, por lo que definimos juegos para el desarrollo de la fuerza, la rapidez, la agilidad, así como juegos que contienen acciones motrices propias de algunos deportes, lo que se denominan juegos predeportivos. La resistencia se desarrolla a la misma medida que los juegos se repitan continuamente varias veces.

La característica fundamental de los juegos radica en que posibilita la más plena incorporación de todas las partes del cuerpo (órganos y sistemas) en el movimiento, evitándose unilateralidad de la carga con lo que se logra influir de forma generalizada en el organismo.

El carácter educativo de los juegos se pone de manifiesto de forma elocuente con las posibilidades que brinda en la personalidad del educando, logrando alcanzar altos índices de esfuerzos físicos, las situaciones que se

presentan en cada movimiento requieren de soluciones inteligentes para resolver los problemas que en los juegos se plantean, y el establecimiento de fuertes reacciones efectivas coadyuvan a la creación de valores estéticos e intelectuales, desarrolla el trabajo colectivo, la autodeterminación, la voluntariedad, el autocontrol, la disciplina, el valor y la perseverancia.

El desarrollo de todo juego debe ejercer una influencia educativa basada en el respeto de los jugadores, saber ganar y perder, subordinar los intereses individuales al colectivo, propiciar la ayuda mutua, saber esperar su turno y contribuir a controlar las emociones.

Al seleccionar el juego debe considerarse su duración, repetición y dosificación de la carga según la edad, se debe analizar también las actividades que realizan antes y después, si son activos o pasivos en relación con el juego seleccionado. En donde se plantean distancias, éstas serán dosificadas de acuerdo a la edad de los jugadores.

Para el desarrollo del juego pueden utilizarse materiales confeccionados por los propios profesores y alumnos (ejemplos bolsitas de arenas, pelotas de tela, banderitas), también se puede aprovechar los medios naturales tales como troncos de árboles, se deben desarrollar preferentemente al aire libre, en áreas que ofrezcan seguridad a los estudiantes, en cuanto a la distribución se debe ubicar a los alumnos en formaciones que les permitan oír y observar bien al profesor y éste a la vez situarse en un lugar que les permita controlar al grupo.

Teniendo en cuenta todas estas situaciones el juego se ha incluido en el plan de estudio de Educación Física donde los estudiantes de enseñanza media

realizan juegos predeportivos y deportivos con pelotas. (He aquí el problema de estos alumnos de la escuela de arte, donde a ellos no les gusta realizar estos juegos con pelotas ya que se quejan que les pueden dañar las articulaciones).

1.12.- DESCRIPCIÓN DE LOS PRINCIPALES MUSCULOS, HUESOS Y ARTICULACIONES QUE INTERVIENEN EN LA EJECUCION DE CADA UNO DE LOS INSTRUMENTOS MUSICALES ESTUDIADOS.

Ahora analizaremos su funcionamiento como sistema físico general, donde incluiremos músculos, huesos y articulaciones que intervienen en cada uno de los instrumentos.

La mano está compuesta por tendones, huesos, radio y cubito, articulaciones radio carpiana y sinoviales de los tendones de los flexores de la mano y dedos.

En la supinación encontramos el hueso cubito, radio, el músculo supinador corto monoarticular y dentro de los tendones encontramos tendones de origen, cabeza larga, corta, bíceps, braquial, poli articular, largo superficial. Por sus funciones se pueden denominar flexores extensores, abductores pronadores, supinadores, elevadores, dilatadores, etc.

Si observamos los huesos del miembro superior en una vista anterior podemos decir lo siguiente:

La mano está compuesta por:

- carpo

- metacarpo
- dedos

El antebrazo está formado por:

- radio
- cubito

El brazo está formado por:

- húmero
- Más la cintura torácica en la articulación del hombro.

Ahora bien, si observamos las articulaciones, desde la vista externa observaremos que en la articulación del codo intervienen los siguientes huesos:

- Húmero cubital
- Húmero radial
- Radiocubital proximal

En la articulación de la muñeca encontramos:

- Radiocubital distal
- Radio carpiana
- Medio carpiana
- Ínter carpiana
- Carpometacarpianas

También las articulaciones metacarpofalángicas y la interfalángicas.

Si observamos la vista palmar veremos:

- Radio y cubito
- Escafoides
- Trapecio.
- Trapezoide
- 1er. Metacarpiano
- Sesamoideos
- 1ra. falange del pulgar
- Semilunar
- Piramidal
- Periforme
- Hueso grande
- Ganchoso
- 5to. Metacarpiano
- 1ra. Falange
- 2da. Falange
- 3ra. Falange

Al hablar de instrumentos musicales es necesario hablar de la mano por lo que a continuación vamos a mencionar algunos músculos que componen la mano.

- Músculo adductor pallicis
- Músculo extensor pallicis brevis (tendo)
- Músculo adbuctor pallicis longus (tendo)
- Músculo extensor pallicis longus (tendo)
- Músculo interosseus darsalis

En estas especialidades las extremidades más utilizadas son las superiores por lo que mantener una postura correcta al realizar la actividad como tal, para eso se sugieren diversos ejercicios para fortalecer las extremidades superiores.

Las extremidades inferiores del sistema humano representan dos columnas para el soporte y propulsión del peso corporal. Su organización esquelética, sus particularidades, los accidentes óseos, están subordinados al carácter de la especialidad para soporte de carga y para garantizar la traslación del sistema.

El pie del hombre es en verdad una modificación del plantígrado normal, no podemos considerar igual su forma de apoyo con la del mono antropoide. La observación detenida del esqueleto del pie y su relación muscular es enmarcadle dentro de un formato cupular con radiales de curvatura que ajustan esta cúpula según las acciones a que se someta el pie. La reacción del pie frente a las cargas tipifica, esta condición de cúpula elevándose (disminución radio angular) para asimilar el peso y también lograr su propulsión acelerante.

Para que nuestro organismo logre realizar cualquier tipo de movimiento la fundamental es la columna vertebral ya que este es el eje principal que nos rige. Veremos la clasificación de la columna vertebral, la cual está compuesta por cinco regiones.

- Columna cervical: desde el atlas (1ra. vértebra) hasta la 7ma.
- Columna torácica: desde la 1ra. vértebra torácica hasta la 12ma.
- Columna lumbar: desde la 1ra. vértebra lumbar hasta la 5ta.
- El sacro: 5 vértebras en un solo bloque

- El cocix: 4 a 5 vértebras rudimentarias

Después de tener esta clasificación de la columna vertebral podríamos decir la importancia tan grande y el cuidado que hay que darle a ésta parte del organismo.

No es menos cierto que la columna vertebral es el eje fundamental de nuestro organismo, pero ésta no trabaja sola, está acompañada de otros huesos y en este caso mencionaremos el hueso occipital, el que facilita la relación cabeza - columna vertebral. De modo que un grupo de estas formaciones blastemáticas deben pasar a formar parte del desarrollo de la cabeza garantizando la interacción entre cabeza y columna. El atlas y el axis, que asociadas al occipital participan activamente en los movimientos rotacionales de la cabeza y también en la flexión - extensión occipitaloidea.

Los movimientos rotacionales de la cabeza están muy integrados al trabajo del aparato vestibular, el control espacial, el equilibrio; pero todas estas posibilidades tienen como objetivo primordial: la dirección pupilar.

Con respecto a estos instrumentos, podemos plantear según los especialistas que estos estudiantes deben de fortalecer mucho la columna vertebral, ya que los mismos deben de estar sentado mucho tiempo.

Dentro de la columna vertebral tenemos el sector principal del tronco donde participan algunos músculos como son por ejemplo:

En la flexión o anterior, en los motores primarios participan los oblicuos abdominales y rectos trabajando de manera sinérgica bilateralmente. De la

misma forma están los neutralizadores los cuales participan en las acciones laterales de los músculos motores y su tendencia rotacionales del tronco inferior y la cintura pélvica.

Los estabilizadores están participando los músculos anteversores de la cintura inferior, sobre todo con el tronco en decúbito supino (boca arriba).

En la flexión dorsal o posterior (extensión), en los motores primarios actúan los erectores de la columna vertebral fundamentalmente a partir de una posición decúbito prono (boca abajo).

Dentro de las rotaciones tenemos:

Motores del lado contrario: • semi - espinoso

transverso espinoso

oblicuo externo o mayor del abdomen

Motores del mismo lado: • Erectores espinales sobre todo el sacro lumbar.

Oblicuo menor del abdomen

Neutralizadores: Las acciones de músculos anteriores y posteriores se neutralizan en sus tendencias flexores ventrales o dorsales, los de un lado con los homólogos del lado.

Estabilizadores: Los participantes son los oblicuos abdominales y los espinales, se estabilizan entre sí para facilitar sus acciones.

Después de haber hecho un pequeño recuento de los músculos que intervienen en la columna vertebral, en el tronco y el cuello pasará al análisis específicamente de la mano.

La mano constituye el extremo más distal de las estructuras y segmentos que conforman la extremidad superior. Las particularidades funcionales de la mano muestran una entidad diferente a la del pie, en el sentido de su continuidad lineal con el antebrazo y el aprovechamiento de los dedos como instrumento, fundamentalmente de la misma.

La independencia de los dedos en función de la separación entre ellos y la situación del dedo pulgar; completan la función de esta parte diferenciada y de alta especialización en el sistema humano.

Los huesos del carpo se organizan en dos conjuntos o filas, las que siguiendo una disposición lineal con relación al eje longitudinal del antebrazo se denomina << fila proximal o primera fila del carpo >>.

Desde el punto de vista morfológico, encontramos tres relaciones articulaciones que conforman el conjunto radiocarpiano de la mano; sin embargo desde el punto de vista de la realidad funcional, las dos filas de huesos del carpo se integran en un bloque único que al actuar sobre el radio, establece los movimientos de relación con el antebrazo a expensas de músculos largos antebroquiales.

En cuanto a la articulación de la muñeca podemos decir que ésta se clasifica como una diartrosis condílea, el cóndilo lo constituye la primera fila del carpo con la excepción del pisiforme.

Las articulaciones entre los huesos cortos esponjosos que integran las filas del carpo son del tipo artrodias con pocas posibilidades de movimiento solo poseen algunos deslizamientos de acomodación.

Este conjunto de articulaciones realiza los movimientos integrados de la muñeca, los que corresponden con los de una articulación condílea, con dos grados de libertad de movimientos.

Flexión palmar

Flexión dorsal

Dentro de los músculos de las manos encontramos:

músculo oponente del pulgar

músculo lumbrical (3ro.)

músculo lumbrical (2do.)

músculo abductor corzo del pulgar

músculo lumbrical (1ro)

músculo flexor corto del pulgar

músculo flexor largo del pulgar

músculo abductor del pulgar

músculo palmar corto

músculo abductor del 5to. dedo

Flexor de 5to. dedo oponente del 5to dedo músculo lumbricales (3ra. y 4ta.)

Todos estos músculos son ínter óseos en la vista anterior. En cada una de esas flexiones también están insertados los distintos huesos y músculos que son los que la ayudan a realizar los movimientos.

En la preparación de estos alumnos la posición correcta lo constituye fundamentalmente una postura correcta donde intervienen tanto las extremidades superiores como inferiores, así como la columna vertebral que es el eje fundamental de nuestro organismo.

¿Cómo intervienen cada articulación y músculo en la ejecución del instrumento?

INSTRUMENTOS:

PIANO: (movimientos).

1.- Flexión palmar y dorsal de la mano.

Se desarrolla en las articulaciones radiocarpianas, la acompañan en los movimientos integrados de la muñeca, las articulaciones: mediocarpianas e intercarpianas; las radiocarpianas son:

- diartrosis condíleas, poseen 2 grados de libertad de movimiento y se realizan a través del eje transversal.

Músculos:

- flexión palmar: (palmar mayor, palmar menor, cubital anterior, flexor superficial de los dedos, flexor largo del pulgar);
- flexión dorsal: (primer radial, segundo radial, extensor común de los dedos, cubital posterior, extensor del índice, extensor largo del pulgar, extensor del meñique).

2.- Flexión y extensión del brazo.

Se desarrolla en las articulaciones húmero cubitales, estas se clasifican en diartrosis trocleares de 1 grado de libertad de movimiento, se realiza a través del eje transversal.

Músculos :

- flexión antebraquial: (bíceps braquial (cabeza larga y corta), braquial, braquiorradial, pronador redondo, primer radial, palmar mayor);
- extensión antebraquial (tríceps braquial, (cabeza larga, vasto externo, e interno), anconeo.)

3.- Abducción:

Se desarrolla en las articulaciones escapulo-humerales, que son diartrosis enartrosis de 3 grados de libertad de movimiento y se producen a través del eje sagital.

Músculos :

- (pectoral mayor, dorsal ancho, redondo mayor, coracobraquial, subescapular, bíceps braquial).

GUIARRA.

1.- Pronación y supinación.

Se desarrollan en las articulaciones radio cubitales, que son diartrosis trocoides, poseen 1 grado de libertad de movimiento y se producen a expensas del eje frontal.

Músculos :

- pronación : (pronador redondo, y pronador cuadrado)

- supinación : (bíceps braquial, supinador, braquiorradial)

2.- Flexión y extensión de los dedos.

Se desarrollan en las articulaciones interfalángicas, poseen 1 grado de libertad de movimiento, los cuales se producen a expensa de un eje transversal, por lo que se clasifican en diartrosis-trocleares.

Músculos :

flexores:

- (palmar mayor y menor, flexor superficial de los dedos, flexor profundo de los dedos, flexor largo del pulgar.

extensores:

- extensor largo del pulgar, extensor común de los dedos, extensor propio del índice, extensor propio del meñique.

TROMPETA :

1.- flexión y extensión de los dedos (igual al anterior).

TROMBON :

1.- flexión y extensión (igual al del piano)

2.- anteversión:

Se desarrolla en las articulaciones escapulohumorales que son diartrosis enartrosis, poseen 3 grados de libertad de movimiento y se realizan a través del eje transversal.

Músculos: (deltoides, fibras anteriores), pectoral mayor, coracobraquial, bíceps braquial.

FLAUTA:

1.- flexión y extensión de los dedos (igual a guitarra y trompeta)

1.13.- CARACTERIZACION DE LA ETAPA EVOLUTIVA.

De entre las múltiples definiciones de adolescencia dadas en las bibliografías consultadas considera oportuno señalar las siguientes:

- Edad de transición que sucede en la niñez y que transcurre desde la pubertad hasta el completo desarrollo del organismo. (Diccionario de la Real Academia Española, 1992)
- Es el período de crecimiento y desarrollo humano que transcurre entre la pubertad y la edad juvenil. Su aparición está señalada por la pubertad, pero la aparición de este fenómeno biológico es solamente el comienzo de un proceso continuo y más general, tanto en el plano somático como en el psíquico, y que prosigue por varios años hasta la formación completa del adulto. Aparte del aspecto biológico de este fenómeno, las transformaciones psíquicas están profundamente influenciadas por el ambiente social y cultural, inclusive faltar por completo en alguno pueblos llamados primitivos (Diccionario de Psicología, Merani, 1982).
- Es un periodo vital de transición entre la infancia y la edad adulta (...). La adolescencia es tanto una construcción social como un atributo del individuo. Ciertas culturas y subculturas reconocen un período de transición de una década o más entre la infancia y la edad adulta, mientras que en otras consideran que esa transición ocurre en el curso de un breve rito de iniciación que puede durar unos pocos días u horas (...) (Diccionario de la Psicología Evolutiva y de la Educación, Harré y Lamb, 1990)

- Deriva de "adolecer", que significa crecer y desarrollarse hacia la madurez. Según la OMS, es un lapso de edad que va desde los 10 a los 20 años, con variaciones culturales e individuales(...). Desde el punto de vista biológico, se inicia cuando aparecen los caracteres sexuales secundarios y la capacidad de reproducción, y termina con el cierre de los cartílagos epifisarios y del crecimiento. Socialmente es el período de transición, que media entre la niñez dependiente y la edad adulta y autónoma, económica y socialmente. Psicológicamente, según Bühler, es el período que empieza con la adquisición de la madurez fisiológica y termina con la adquisición de la madurez social, cuando se asumen los derechos y deberes sexuales, económicos, legales y sociales del adulto (...) (Montenegro y Guajardo, 1994).

La adolescencia es el período que se inicia en la pubertad (aproximadamente a los 12-13 años) y finaliza alrededor de los 21 años (en las mujeres se considera que finaliza antes). Para nuestro proyecto de investigación tomaremos el período de la adolescencia que coincide con la escuela media. “Durante este período aparecen los caracteres sexuales secundarios, se produce el crecimiento corporal del final de la edad evolutiva y se desarrolla la personalidad. En todos estos cambios confluyen factores genéticos, fisiológicos, internos y externos. Surgen actitudes de independencia, curiosidad por el mundo externo y búsqueda de intereses fuera del hogar. Esto los impulsa a relacionarse con nuevos grupos, lo cual los ayuda a crecer y les da seguridad.”

Las experiencias previas del adolescente durante su infancia condicionan de cierta manera su disposición hacia la actividad física. Quien ha tenido ricas y variadas experiencias motrices, probablemente se incline durante su

adolescencia a continuar con ellas. Las experiencias previas son aquellas que construyen la disponibilidad corporal, definida como todas aquellas conductas motrices, cognitivas, sociales, expresivas y psicológicas necesarias para poder resolver eficazmente nuevos problemas de movimiento (Le Boulch, 1991).

1.14.-LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ADOLESCENCIA.

La clase de Educación Física debería servir para que las personas tomen conciencia de los beneficios que le representan la práctica de ejercicios físicos, ya sea para su autorrealización como para su salud. Los planteamientos didácticos en la adolescencia tienen que estar muy bien pensados en función de la motivación que debe generar, no solamente a nivel coyuntural, sino pensando que en un futuro el individuo no va a tener que practicar obligatoriamente ejercicio físico (Sánchez Bañuelos, 1995). En esta etapa las vivencias de las clases de Educación Física son determinantes, ya que luego de finalizada esta etapa de educación formal, el joven puede optar por continuar realizando actividad física, o bien por el sedentarismo.

CAPITULO II.

CONJUNTO DE EJERCICIOS Y JUEGOS.

2.1.-JUEGOS:

1.- JUEGO “El tren”.

DEFINICION: Se trata de que las parejas tren A-B lleguen a su destino logrando el mayor número de puntos.

OBJETIVOS: Lograr una comunicación, colaboración, rapidez entre los participantes, suscitar el debate sobre las consecuencias de las actitudes competitivas.

PARTICIPANTES: El grupo.

MATERIALES: Pelota y Cartulina, dos con el número uno marcado en grande y otras dos con el dos.

CONSIGNAS DE PARTIDA: El animador (a) explica al grupo que el objetivo del juego es lograr el mayor número de puntos, tanto individualmente como por parejas. El juego se hace en silencio.

DESARROLLO: Por Parejas, mientras uno juega las otras observan. A cada miembro de la pareja se le entregan dos carteles con los números uno y dos. Uno(a) de las parejas será el Tren A y el otro el B. Existen dos modos

de ir de la posición A hasta la B y viceversa que será donde están colocadas las pelotas, se trata de que el Tren A pase a la posición B y al revés, pudiendo elegir cualquiera de los dos caminos, los miembros de la pareja tienen que hacer diez elecciones simultáneas del camino, lo más rápido posible para realizar el trayecto, utilizando para ello los carteles que tiene y sin verse el uno al otro, gana el que más punto acumule y el que más rápido acabe.

2.- JUEGO “Levantar al compañero”.

DEFINICIONES: Se trata de que por parejas los (as) participantes intenten levantarse juntos desde la posición de sentado, mediante el movimiento de sus pies y piernas.

OBJETIVOS: Favorecer el control sobre el propio cuerpo y la coordinación de movimientos.

PARTICIPANTES: Grupo.

DESARROLLO: Un compañero(a) se sienta frente a otro(a), con las plantas de los pies apoyadas en el suelo y las puntas en contacto inclinándose hacia adelante y doblando las rodillas, se agarran las manos y tiran uno(a) de otro(a) para levantarse juntos, después intentan volver a la posición de sentados.

3. JUEGO ”PALMAS EN MOVIMIENTO”.

DEFINICIÓN: Consiste en formar figuras geométricas ya sean triángulos, cuadrados o círculos.

OBJETIVOS: Movimiento de las extremidades superiores y en especial de la mano, así como la relajación del cuerpo.

PARTICIPANTES: El grupo.

DESARROLLO: Se forman pequeños grupos, los cuales van a estar sentados, a la voz de figuras geométricas, deben de ponerse de pie y formar una figura, luego de estar en esa posición se procede a levantar los brazos y hacer pequeños movimientos hacia un lado y otro pero con las manos, donde el animador(a) va indicando ejercicios de respiración de tomar el aire por la nariz y expulsar por la boca, así como también va indicando frases de relajación como son por ejemplo: dejar la mente en blanco y pensar que el cuerpo se relaja a medida que hacemos el movimiento de las manos.

4. JUEGO “ESCUCHANDO”.

DEFINICIONES: Algunas personas participantes escuchan el desarrollo de un conflicto y luego intentan reconstruirlo.

OBJETIVOS: Aprender a escuchar y describir un conflicto (parte final de la clase).

MATERIAL: Todo lo que está a su alrededor que le pueda ser útil.

PARTICIPANTES: Grupo.

DESARROLLO: Un alumno(a) es el que va a imitar un ruido ya sea con sus propios pies o manos, o con algún objeto, los demás participantes que estarán de espaldas a éste cuando terminen la imitación deberán identificar el ruido y a la vez describir que ejercicio utilizó en el desarrollo del mismo.

Ejemplo: <Puede saltar y a su vez realizar palmas con las manos,

<Puede realizar planchas y a su vez imitar a un animal.

<Puede correr y a su vez tocar de forma melódica con dos trozos de madera como si fueran claves una tonada de alguna canción.

5.- JUEGO “LA FAMILIA IDEAL”.

DEFINICIÓN: Se trata de completar lo antes posible todas las familias.

OBJETIVOS: Desarrollar capacidades de rapidez, desarrollo de la memoria, agilidad mental.

MATERIAL: Tizas y banderitas.

DESARROLLO: En las banderitas se escriben diversos apellidos, ejemplo: Pérez, Rojas, Suárez, etc, se coloca cada banderita dentro de un círculo, a la voz de a formar la familia, todos deben correr y colocarse alrededor de la banderita con el apellido que le corresponde, si el apellido de algún participante no se encuentra en ninguna banderita, éste tiene derecho a elegir el apellido que más le guste, así como si su apellido aparece y no le gusta la familia que le tocó puede cambiarse el apellido.

6.- JUEGO “LOS CANGREJOS”.

DEFINICIÓN: Dos grupos de participantes intentan llegar a un punto determinado caminando hacia atrás, mientras tratan de impedirse los contrarios.

Participantes: grupo

Consignas de partida: Los (as) participantes no pueden emplear ni los brazos ni las manos durante el juego manteniéndolos cruzados sobre el pecho solo se avanza hacia atrás.

Desarrollo: Los grupos se sitúan de espaldas uno a otro, correspondiéndose los(as) participantes. Entre las filas y dentro de cada una entre los(as) participantes, habrá una distancia de 50 cm. A la señal del animador(a), tratarán de llegar a la pared contraria intentando impedir el paso al equipo contrario. El juego terminará cuando todas las parejas hayan acabado de jugar.

2.2.- EJERCICIOS.

EJERCICIOS PARA LA EDUCACIÓN DE LA MOVILIDAD.

1- Desde la posición de parados brazos laterales, pequeños círculos laterales de brazos hacia el frente y hacia atrás.

2- Desde la posición de parados las piernas separadas y los brazos laterales flexionados al pecho realizar doble empuje con el brazo derecho extendido al lateral y atrás y luego arriba con igual empuje. Repetir el movimiento con el brazo izquierdo.

3- Sentada, pasar al apoyo sobre una pierna que se flexiona y la otra estará extendida al frente, para realizar doble empuje sobre los hombros, alternar con ambas piernas.

EJERCICIOS CON CUERDA PARA LA EDUCACIÓN DE LA MOVILIDAD.

Ejercicios individuales para los hombros.

1- Desde la posición de parado, brazos laterales y arriba con la cuerda sujeta, realizar disloque de hombros según las posibilidades del alumno, se puede ir disminuyendo la distancia entre los brazos.

2- Parado, brazos, arriba, sujetando la cuerda, realizar empujes hacia atrás.

EJERCICIOS PARA LAS PIERNAS.

1- Desde la posición, parado con piernas laterales y abajo, manos a la cintura, realizar círculos con la pierna, alternar con ambas piernas.

2- Parado, con brazos abajo, llevar piernas atrás coordinadamente con brazos arriba.

3- Desde parado con manos a la cintura realizar asaltos al frente con doble empuje.

EJERCICIOS EN PAREJA PARA HOMBROS.

1- De frente y parados, sujetando con ambas manos la cuerda desde brazos al frente realizan los dos a la vez media vuelta, efectuar nuevamente en esta posición lo mismo y así sucesivamente.

2- De frente, parados con brazos arriba sujetando la misma cuerda, realizar círculos de brazos.

EJERCICIOS PARA LA EDUCACIÓN DE LA FUERZA.

a) Ejercicios sin implementos, ejercicios individuales, ejercicios para el cuello para violín y trombón.

1- Parado con manos a la cintura, realizar torsión a la derecha e izquierda.

2- Parado con un brazo lateral flexionado sobre la región lateral de la cabeza, la mano empujará y con el cuello, haremos fuerza en sentido contrario, alternar los movimientos.

3- Desde parado con piernas separadas y manos a la cintura realizar círculos amplios de la cabeza.

b) Ejercicios para brazos y hombros para violín y trombón.

1- Apoyo mixto de frente, flexionar los brazos y empujar fuertemente a dar palmadas.

2- De pie frente a una pared, de piernas separadas y brazos al frente y apoyadas las manos sobre la misma realizar flexión de brazos y empujar fuerte hacia atrás.

EJERCICIOS PARA LA EDUCACIÓN DE LA AGILIDAD.

1- Correr una distancia determinada y a la voz del profesor ocupar las posiciones que le señalen.

2- En parejas, un compañero le dirá al otro un complejo de ejercicios que luego de la explicación tendrá que realizar con gran rapidez. Ejemplo: correr, sentarse, acostarse al frente, cuclillas y saltos.

3- Dar vueltas laterales con el cuerpo extendido al ritmo progresivo de las palmas.

EJERCICIOS PARA LA EDUCACIÓN DE LA RAPIDEZ.

1- En parejas el profesor dará la señal y uno de los compañeros tratará de coger al otro. Para esto previamente se hace numeración de a dos y al decir uno de los números todas las parejas ejecutan la orden a la vez. La pareja se podrá situar de espaldas o una al lado del otro, desde sentados, parados, etc.

2- A una voz, ocupar la posición que se señale. ejemplo: de la posición de parado a sentarse, de acostado atrás pararse.

3- Al ritmo ascendente de las palmadas correr una distancia determinada, al dejarse de dar palmadas se seguirá corriendo sucesivamente. Esto también se podrá realizar desde una formación en círculos.

EJERCICIOS PARA EDUCAR LA RESISTENCIA.

1- Carrera con trabajo continuo.

2- Trote corto con esfuerzo.

3- Carrera alterna (correr y caminar).

EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA DEL TRONCO.

- 1.- En parejas de espalda, el cachumbambé.
- 2.- Un compañero de pie y el otro acostado de espalda, sujetado de los tobillos, eleva y desciende las piernas extendidas y el que está parado empuja los pies.
- 3.- Desde acostado de espalda con piernas unidas y manos en el pecho ir a la posición de sentado.
- 4.- Sentado con una pelota entre los pies y brazos arriba, lanzar la pelota hacia atrás al compañero, dejándose caer de espalda, mantener las piernas extendidas.
- 5.- Un compañero acostado atrás, la pelota entre los pies y sujetado entre las piernas del compañero, realizar círculos con sus piernas, separándolas ligeramente del piso.

EJERCICIOS PARA LA MOVILIDAD DEL TRONCO.

- 1.- Parado manos en la cintura realizar arqueado llevando brazos atrás a tocar con las manos los talones.
- 2.- Sentados con brazos arriba flexión del tronco al frente.
- 3.- Círculos amplios de las caderas.
- 4.- Realizar arco, desde la posición de acostado.

EJERCICIOS DE FUERZA DE BRAZO.

- 1.- Flexión y extensión de brazos. (planchas).
Con apoyo de rodilla, con apoyo de pie, con las piernas elevadas sobre el nivel de los brazos, con una resistencia mayor que su peso.
- 2.- Levantar y trasladar al compañero (carretilla) normal e invertida.
- 3.- Lanzamiento de pelotas medicinales.

4.- Escalamiento de sogas.

5.- Halar sogas.

Juegos: Fuera con el enemigo.

EJERCICIOS DE FUERZA DEL TRONCO.

1.- En parejas de espalda, el cachumbambé.

2.- Un compañero de pie y el otro acostado de espalda, sujetado de los tobillos, eleva y desciende las piernas extendidas y el que está parado empuja los pies.

3.- Desde acostado de espalda con piernas unidas y manos en el pecho ir a la posición de sentado.

4.- Sentado con una pelota entre los pies y brazos arriba, lanzar la pelota hacia atrás al compañero, dejándose caer de espalda, mantener las piernas extendidas.

5.- Un compañero acostado atrás, la pelota entre los pies y sujetado entre las piernas del compañero, realizar círculos con sus piernas, separándolas ligeramente del piso.

EJERCICIOS DE FUERZA DE PIERNA.

1.- Desde cuclillas saltar lo máximo de altura y volver a la posición inicial.

2.- Cuclillas en cuatro tiempos.

3.- Caminar en cuclillas.

4.- Parados colocar la espalda contra el compañero y empujar fuerte.

5.- Salto con obstáculo.

6.- Cuclillas con pesas.

7.- Asalto con pesas.

8.- En cuclillas con la pelota entre los pies y brazos abajo, saltar y lanzar la pelota al compañero.

9.- Desde cuclillas sosteniendo la pelota con los brazos flexionados al pecho, lanzarla al compañero que se encuentra en igual posición.

10.- Desde cuclillas saltando, sosteniendo la pelota con los brazos flexionados al pecho, lanzarla al compañero que se encuentra en igual posición.

CAPITULO III.

3.1.- ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

Para comenzar el análisis de los resultados obtenidos debemos hacerlo por la muestra que fue tomada para la misma (Tabla No. 1), la cual estuvo formada por 45 alumnos de las manifestaciones artísticas de los grados de 7mo, 8vo y 9no, los cuales reciben la docencia en la Escuela “Frank País” , a pesar de ser alumnos de la Escuela de Artes “Benny Moré” de Cienfuegos, ya que dicha escuela no posee los requisitos para impartir la docencia. También fue parte de nuestra investigación un instructor de cada manifestación estudiada, así como 3 profesores de Educación Física de la Escuela “Frank País”, los que le imparten esta asignatura a dichos alumnos.

TABLA No. 1

COMPOSICIÓN DE LA MUESTRA.

N=53

Manifestación	7mo	8vo	9no	Instructores	Profesores
Alumnos	17	16	12	5	3

El test de los motivos arrojó que dentro de la jerarquía motivacional de estos alumnos no se encuentra en un lugar preponderante la actividad física, estos lugares son ocupados por los resultados en sus manifestaciones artísticas, de los 45 alumnos sólo 7 de ellos incluyeron dentro de las 3 primeras selecciones los ejercicios físicos y de ellos solamente dos han mencionado las clases de educación física.

TABLA No 2

RESULTADOS DEL TEST DE LOS 10 DESEOS.

N= 45

MOTIVOS	CANTIDAD
Actividades Físicas	7
Educación Física	2
Sus Manifestaciones Artísticas	45
Fiestas y bailes.	39

Al aplicar los diferentes instrumentos de investigación nos permitió llegar a los resultados que a continuación procedemos a analizar. En la (Tabla No. 3 aparecen reflejados los resultados de la encuesta aplicada a los alumnos podemos apreciar que la mayoría de dichos alumnos expresan que no les gustan la asignatura de Educación Física a pesar que reconocen que ésta es importante para su organismo y repercutirá en su futura carrera profesional, en su mayoría saben la importancia que tiene fortalecer las articulaciones que intervienen en la ejecución con los instrumentos, para una mejor preparación y adquisición de capacidad de trabajo. Estos alumnos plantean que los ejercicios con pelotas podrían dañar su futuro y opinan que las clases actuales están caracterizadas por la realización de deportes con pelota en todos los grados de la secundaria básica, donde se imparte el baloncesto y el voleibol, lo que hace que ellos pidan que se introduzcan cambios en el programa actual lo que demuestra su insatisfacción por el mismo.

TABLA No. 3**RESULTADO DE LA ENCUESTA.****N= 45.**

No.	PREGUNTAS	Si	No
1	Te gusta la Educación Física.	9	36
2	En las clases actuales realizan deporte con pelotas.	45	
3	Las clases de Educación Física coinciden con el horario de ensayo.	41	4
4	Crees que los ejercicios con pelotas podrían dañar tu futuro.	44	1
5	Les gustaría practicar otros ejercicios.	45	
6	Quisiera fortalecer tus articulaciones inferiores y superiores.	41	4
7	Crees que la Educación Física es importante para tu organismo y tu carrera.	45	
8	Estarías de acuerdo en que se le introduzcan algunos cambios al programa actual.	44	1
9	Te gustaría realizar juegos que desarrollen las capacidades físicas que tú necesitas.	45	
10	Sientes satisfacción por el programa de Educación Física actual.	7	38

Con el objetivo de conocer aspectos importantes relacionados con los alumnos de la Escuela de Arte en las clases de Educación Física, realizamos 9 observaciones a clases de esta asignatura (Tabla No. 4) y pudimos observar que estos alumnos tienen poca participación en estas clases, debido a la falta de motivación, a pesar que el tiempo de trabajo empleado y el espacio y calidad de los terrenos ha sido evaluado de satisfactorio, en estas observaciones apreciamos que el trabajo diferenciado con estos alumnos, a pesar que sus características son muy diferentes al resto de los alumnos, es muy pobre. Resultados que son coincidentes con el alcanzado con el empleo de otras técnicas de investigación.

TABLA No. 4

RESULTADO DE LAS OBSERVACIONES A CLASES.

N=9

ASPECTOS CONTROLADOS.	ESCALA DE VALORACIÓN				
	1	2	3	4	5
Participación en las clases.				X	
Motivación.			X		
Asistencia a clases	X				
Utilización del espacio.					X
Tiempo empleado.					X
Trabajo diferenciado.		X			

Al indagar sobre las actividades que desean realizar conocimos (Tabla No 5) que los alumnos en su totalidad solicitan juegos, ejercicios donde se desarrollen las capacidades condicionales fuerza, resistencia y rapidez, así como ejercicios de relajación, natación, correr y algunos ejercicios de coordinación, estos alumnos realizan la ejecución de los instrumentos musicales que requiere de un gran desarrollo de la capacidad física resistencia, por lo que entienden que sería recomendable incluir dentro de las clases de Educación Física algunos juegos y ejercicios que sean propios para el desarrollo de esta capacidad.

TABLA No. 5

PROPUESTA DE ACTIVIDADES A REALIZAR EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA.

N=45

No.	PROPUESTAS	Si	No
1	Ejercicios que desarrollen capacidades condicionales (fuerza, resistencia, rapidez).	40	5
2	Juegos.	45	
3	Deportes con pelotas.	3	42
4	Natación.	25	20
5	Atletismo	40	5
6	Ejercicios de relajación.	45	
7	Ejercicios de coordinación.	39	6

En la (Tabla No.6) apreciamos que los profesores de Educación Física plantean que los alumnos de arte tienen un mal comportamiento en las clases de esta asignatura puesto que los ejercicios que se realizan son con pelotas; de los deportes Voleibol, Balonmano y Baloncesto, que a pesar de existir condiciones en el terreno favorable para impartir las clases, ellos prefieren solamente el juego que no sea el de los deportes antes mencionados por ser con pelotas y poder ocasionarles daños.

TABLA No. 6
RESULTADO DE LA ENTREVISTA A PROFESORES DE
EDUCACION FISICA.
N=3

No.	PREGUNTAS	Si	No
1	Buen comportamiento de los alumnos de arte en las clases de Educación Física.	1	2
2	Existen condiciones para ser separados del resto de los alumnos.		3
3	Existen condiciones materiales para impartir las clases.	3	
4	Crees que ellos deban estar en esta escuela.		3
5	Ellos prefieren el juego en las clases de Educación Física.	3	
6	A ellos les gustan los deportes con pelota.		3

El criterio de los instructores de las manifestaciones artísticas estudiadas (Tabla No.7), es que los ejercicios físicos son importantes para ellos, siempre y cuando no sean ejercicios con pelota, coincidiendo en esta opinión con el criterio emitido por los alumnos y los propios profesores de Educación Física. Estos instructores recomiendan el desarrollo de capacidades condicionales a través del juego.

TABLA No.7

**RESULTADO DE LA ENTREVISTA A LOS INSTRUCTORES DE
ARTE.
N=5**

No.	PREGUNTAS	Si	No
1	Es necesario que realicen ejercicios físicos los alumnos de arte.	5	
2	Será bueno para sus alumnos la realización de deportes con pelotas.		5
3	Recomendaría ejercicios que desarrollen la resistencia, la fuerza y la rapidez.	5	
4	Recomendaría el desarrollo de estas capacidades a través de juegos.	5	

Teniendo en cuenta el resultado de los diferentes instrumentos de investigación aplicados elaboramos la propuesta de solución al problema presentado la cual consiste en un conjunto de ejercicios y juegos para ser aplicada en el presente curso escolar en la Escuela Secundaria Básica “Frank País” de este municipio, la cual aparece en el Capítulo II y que fue consultada con 7 especialistas, todos con conocimientos suficientes en el tema caracterizados en la (Tabla No.8) lo que nos permitió validar la propuesta a través del método de criterios de especialistas que mide su opinión.

TABLA No. 8
CARACTERIZACIÓN DE LOS ESPECIALISTAS.
N=7

No.	AÑOS DE EXPERIENCIA	CATEGORIA
1	25	Doctor
2	21	Master
3	25	Master
4	19	Master
5	17	Master
6	8	Master
7	12	Licenciado

En la (Tabla No.9) aparecen las opiniones emitidas por los especialistas antes mencionados, los cuales plantearon que coinciden con las necesidades propias de los alumnos de arte, que los ejercicios y juegos son asequibles para ser aplicados y existen las posibilidades de llevarse a cabo, contribuyendo al mejoramiento continuo de la calidad de las clases de Educación Física para lograr el cumplimiento de los objetivos para los cuales esta diseñada esta asignatura.

TABLA No. 9
OPINIÓN DE ESPECIALISTAS.
N=7

No.	OPINIÓN	Si	No
1	El conjunto de ejercicios y juegos propuesto está estructurado sobre la base de las necesidades reales de estos alumnos.	7	
2	Los ejercicios y juegos que forman el conjunto son asequibles de ser aplicados.	7	
3	La aplicación del conjunto de ejercicios y juegos contribuirá al cumplimiento de los objetivos de las clases de Educación Física.	7	

Después de aplicarse el conjunto de ejercicios y juegos en las clases de Educación Física donde participan los alumnos de las diferentes manifestaciones artísticas pudimos comprobar los cambios ocurridos en la motivación de éstos hacia dichas clases, aplicamos un retest para medir los motivos el cual arrojó que dentro de la jerarquía motivacional de estos alumnos ya se encuentra en un lugar preponderante la actividad física, de los 45 alumnos 29 de ellos incluyeron dentro de las 3 primeras selecciones los ejercicios físicos mencionando las clases de educación física como actividades físicas que querían realizar, manifestando que a pesar siendo dichas actividades rectoras dentro de su formación, representan un aspecto importante en su vida.

TABLA No.10

RESULTADOS DEL TEST DE LOS 10 DESEOS.

N= 45

MOTIVOS	CANTIDAD
Actividades Físicas	29
Educación Física	21
Sus Manifestaciones Artísticas	45
Fiestas y bailes.	32

Para conocer aspectos relacionados con la motivación en las clases de Educación Física después de comenzar a aplicar el conjunto propuesto, realizamos 5 observaciones a clases de esta asignatura (Tabla No.11) y observamos que estos alumnos aumentaron su participación en estas clases, comprobándose una alta motivación, apreciando que el tiempo de trabajo empleado y el espacio y calidad de los terrenos ha sido evaluado de satisfactorio, en estas observaciones apreciamos que el trabajo diferenciado con estos alumnos mejoró considerablemente.

TABLA No. 11

RESULTADO DE LAS OBSERVACIONES A CLASES.

N=5

ASPECTOS CONTROLADOS	ESCALA DE VALORACIÓN				
	1	2	3	4	5
Participación en las clases.				X	
Motivación.				X	
Asistencia a clases			X		
Utilización del espacio.					X
Tiempo empleado.					X
Trabajo diferenciado.				X	

En la (Tabla No.12) apreciamos que los profesores de Educación Física que planteaban que los alumnos de arte tenían un mal comportamiento en las clases de esta asignatura ya ellos opinan que el comportamiento ha mejorado considerablemente, y que estos alumnos han aumentado su participación consciente en estas clases.

TABLA No. 12
RESULTADO DE LA ENTREVISTA A PROFESORES DE
EDUCACION FISICA.
N=3

No	PREGUNTAS	Si	No
1	Buen comportamiento de los alumnos de arte en las clases de Educación Física.	3	
2	Existen condiciones materiales para impartir las clases.	3	
3	Alta motivación de los alumnos.	3	
6	A ellos les gustan las actividades que se realizan.	3	

El criterio de los instructores de las manifestaciones artísticas después de comenzarse a aplicar el conjunto de ejercicios y juegos ver (Tabla No.13), es que los ejercicios físicos que se han comenzado a aplicar hacen que estos alumnos rindan lo suficiente al ejecutar las obras de artes con sus instrumentos musicales, permanezcan varias horas sin llegar al agotamiento, y se sientan más motivados por la actividad que realizan.

TABLA No. 13

RESULTADO DE LA ENTREVISTA A LOS INSTRUCTORES DE ARTE.

N=5

No	PREGUNTAS	Si	No
1	Aumentan su rendimiento en las clases de arte.	5	
2	Mejoramiento de su forma física.	5	
3	Elevación de la motivación.	5	

Fue consultada con los 7 especialistas, para validar la aplicación del conjunto de ejercicios y juegos propuestos a través del método de criterio de especialistas, en la (Tabla No.14) aparecen los criterios emitidos por ellos, los cuales plantearon que los ejercicios y juegos satisfacen las necesidades de estos alumnos, cumplen los objetivos propuestos y hacen elevar la motivación.

TABLA No. 14
OPINIÓN DE ESPECIALISTAS.

N=7

No.	OPINIÓN	Si	No
1	Satisfacen las necesidades.	7	
2	Cumplen los objetivos propuestos.	7	
3	Eleva la motivación.	7	

CONCLUSIONES.

Después realizar el análisis de los resultados obtenidos con la aplicación de los diferentes instrumentos de investigación podemos llegar a las siguientes conclusiones:

Los alumnos de los diferentes instrumentos musicales poseían una baja motivación por las clases de Educación Física, ya que no existía una correspondencia entre los ejercicios que en ellas se impartían y las características de la actividad que ellos realizan en la Escuela de Arte.

El conjunto de ejercicios y juegos aplicados están en correspondencia con las necesidades de los alumnos de las diferentes manifestaciones.

Los alumnos elevaron considerablemente su motivación por las clases de Educación Física.

RECOMENDACIONES.

Trasladar estos resultados a la Dirección Provincial de Deportes para su extensión al resto del país.

Valorar con la dirección del centro el cambio de horario de las clases de Educación Física.

BIBLIOGRAFIA.

- Álvarez de Zayas, Carlos. Epistemología de la Pedagogía/ Carlos Álvarez de Zayas.- - (S.L :S.N.), 1994. - - 144 p.
- Amaya, Raquel. Diagnóstico Pedagógico: Fundamentos Teóricos/ Raquel Amaya. - - Oviedo: Departamento de Ciencias de la Educación, 1990.- - 202 p.
- Angúlo, José F. Teoría y desarrollo del curriculum/ José F. Angulo, Nieves Blanco. - - Granada: Ediciones Akal, 1994. - -224 p.
- Añorga Morales, Julia. Educación Avanzada: Mito o Realidad/ Julia Añorga Morales. - - La Habana: CENECEDA, 1994. - - 195 p.
- Barret, G. Pedagogía de la Expresión Gramática./ G. Barret .- - Quebec: Ed. Recherche en expression, 1989.- - 184 p
- Blandez, J. La investigación-acción: Un reto para el profesorado/ J:Blandez.- - Barcelona: Publicaciones Inde, 1996.- - 306 p
- Blázquez D. La iniciación deportiva y el deporte escolar/ D.Blázquez . - - Barcelona: INDE,1995.- - 268 p.
- Blázquez, D. Metodología y didáctica de la actividad física. III Congreso Galego de Educación Física y deporte./D.Blázquez. - - Galicia: Bastiagueiro. INEF, 1988.- - 284 p

Chavarría Navarro, Xavier. La Educación Física en la enseñanza primaria:
Del diseño curricular base a la programación de las secciones/ Xavier
Chavarría Navarro. - - Barcelona: Editorial Paidotribo, 1993.-- 312 p.

De Ketele, Jean-Marie. Metodología para la recogida de información/ Jean-
Marie De Ketele, Xavier Roegiers. - - Edición Española. - - Madrid: Ed.
La muralla, 1995. - - 246 p.

Devís Devís, José. Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física/
José Devís Devís, Carmen Peiró Velert. - -Barcelona: Editorial INDE,
1992. - - 266 p.

Diaz Lucea, Jordi. El curriculum de la Educación Física en la Reforma
Educativa/ Jordi Diaz Lucea. - - 2da Edición . - - Barcelona: INO
Reproducciones, 1995. - - 244 p.

During, B.: La crisis de las pedagogías corporales./ B. During.- - Málaga:
Ed. Unisport., 1992.- - 116 p.

Educación Primaria. Educación Física. Segundo Ciclo de 6 – 8 años. - -
Madrid: Editorial Gymnos,1990.- - 188 p

Elsner, Elliot W. Procesos cognitivos y curriculares. Una base para decidir
lo que hay que enseñar/ Elliot W. Elsner. - - Barcelona: Ediciones
Martínez Roca, 1987. - - 167 p.

- Escribá Fernández, Antonio. Los juegos sensoriales y psicomotores en la Educación Física/ Antonio Escribá Fernández .- -Madrid: Editorial Gymnos, 1998. - -299 p.
- Fraile Aranda, Antonio. Actividad física y salud en la escuela/ Antonio Fraile Aranda. - - Valladolid.:Junta de Castilla y León, 1996. - -150 p.
- Fernández Calero, Guillermo. Diseño Curricular en Educación Física/ Guillermo Fernández Calero, Vicente Navarro Adelantado. - - Barcelona: Ed.INDE Publicaciones, 1989. - - 179 p.
- Fernández, Juan Miguel. La investigación en la Educación Física española: un índice para el futuro.- -Madrid: Editorial Gymnos, 1999. - -202 p.
- Forteza de la Rosa, Armando. Bases Metodológicas del entrenamiento deportivo. Científico Técnica./Armando Forteza de la Rosa, Alfredo Ranzola Rivas.-- Ciudad Habana: Ed.Pueblo y Educación,1988.- - 84 p.
- Generalitat de Catalunya: “Curriculum. Educación Primaria”. - - Barcelona:Servei de Difusio y Edicions,1994.- - 86 p.
- Gimeno, J. Teoría de la enseñanza y desarrollo del currículo./J.Gimeno.- - Madrid: Ediciones Anaya S.A., 1985.- - 166 p
- Grundy, Shirley. Producto o praxis del curriculum/ Shirley Grundy. - - Madrid: Ediciones Morata, 1991. - - 278 p.

- Le Boulch, J.: La Educación por el movimiento en la edad escolar/ J.Le Boulch. - - Barcelona: Ed.Paidos, 1986.- - 144 p.
- León González, Aldo. Manual de Ejercicio Físico General./ Aldo León González. - - La Habana: INDER, 1982.-- 93 p.
- León, Orfelio, G. Diseño de investigación. Introducción a la lógica de la investigación en psicología y educación/ Orfelio G. León, Ignacio Montero. – Madrid: Impreso en Impresos y Revistas, 1993. - - 311 p.
- López, A. ¿ Cómo transmitir conocimientos teóricos en la clase de Educación Física?./ A. López . - - México: EDILAND, 1994. - - 278 p..
- López, A. La clase de Educación Física. Actualidad y Perspectivas/ A.López, C.Vega.- - México: EDILAND, 1996.- - 162 P
- Lundgren, Ulf P. Teoría del Curriculum y escolarización/ Ulf P. Lundgren. - - Madrid: Ediciones Morata, 1991. - - 127 p.
- Luque Hoyos, Francisco. Guía de ejercicios escolares. Con espaldera/ Francisco Luque Hoyos.- - Madrid. Editorial Gymnos, 1996. - -157 p.
- Mencio, T.: Introducción a la Educación Musical y Danzaria./ T.Mencio. - - La Habana: Editorial Pueblo y Educación,1993.- - 344 P.
- Méndez Giménez, Antonio. Los juegos en el curriculum de la Educación Física/ Antonio Méndez Giménez. - -Barcelona. Editorial: Paidotribo, 1996. - - 420 p.

- 1000 Ejercicios y Juegos Aplicados a las actividades corporales de expresión.- (S.A) Barcelona: Ed.Paidotribo, 1984. - - t 1.
- Pérez Rodríguez, Gastón. Metodología de la Investigación pedagógica y psicológica/ Gastón Pérez Rodríguez, Irma Nocedo León. - - La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1983. - - 2 t.
- Pérez Serrano, María Gloria. Investigación-acción. Aplicaciones al campo social y educativo/ María G. Pérez Serrano. - - Madrid: Ed Dykinson, 1990. - - 213 p.
- Pinos Quilez, Martín. Actividades y juegos de Educación Física en la naturaleza. Guía práctica/ Martín Pinos Quilez. - - Madrid: Editorial Gymnos, 1997. - -219 p.
- Rodríguez, J. Deporte y Ciencia./J.Rodríguez. - - Barcelona:INDE Publicaciones., 1995.- - 106 p.
- Ruiz Pérez, Luis M. Competencia Motriz. Elementos para comprender el aprendizaje motor en Educación Física escolar / Luis M. Ruiz Pérez. - - Madrid: Editorial Gymnos, 1995. - -162 p.
- Valdés Casal, Hiram. Introducción a la investigación científica aplicada a la Educación Física y el Deporte/ Hiram Valdés Casal, Migdalia Estevez . - La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1987. - - 264 p.

Vázquez, Benildo. La Educación Física en la Educación Básica/ Benildo Vázquez. - - Madrid: Editorial Gymnos, 1989. - -211 p.

Virosta, Alberto. Deportes Alternativos/ Alberto Virosta - - Madrid: Editorial Gymnos, 1994. - - 192 p.

ANEXO No. 1

ENCUESTA A EXPERTOS.

Objetivos: Evaluar la calidad de la estrategia metodología propuesta para lograr impartir clases de Educación Física con alumnos de arte.

INDICACIONES: Marcar con una X en la puntuación que usted daría.

1 2 3 4 5

--	--	--	--	--

1) La estructura de la estrategia metodología propuesta usted la considera.

--	--	--	--	--

2) Si tuviera que evaluar la estrategia metodología propuesta podría considerarse de.

--	--	--	--	--

3) Las acciones que forman la estrategia metodología son asequibles de ser aplicadas.

--	--	--	--	--

4) La aplicación de la estrategia contribuirá al cumplimiento de los objetivos de las clases de Educación Física.

--	--	--	--	--

ANEXO No. 2

ENCUESTA APLICADA A LOS ALUMNOS.

Estimado alumno rogamos que nos apoyes en la siguiente encuesta que estamos realizando con vista a perfeccionar el proceso docente educativo, le pedimos que sea lo más sincero posible, esta información es confidencial.

Sexo: _____ Grado: _____ Edad: _____

1. Te gusta el arte. Si _____ No _____

2. Estás matriculado(a) en la Escuela “Benny Moré”.

Si _____ ¿En _____ cuál _____ manifestación?

No _____

3. Te gustan las clases de Educación Física. Si _____ No _____

4. ¿Crees que las instalaciones donde se realizan las clases de Educación Física están en buenas condiciones?.

Si _____ No _____

5. ¿Te gusta el horario de las clases de Educación Física?. Si _____

No _____

6. ¿Qué actividad es la que más te gusta de las clases de Educación Física?.

El calentamiento. _____

Los juegos _____ ¿Cuáles?. _____

Los ejercicios _____ ¿Cuáles?. _____

¿Por qué? _____

7. ¿El profesor atiende a tus necesidades individuales?. Si ____ No ____

8. ¿Qué juegos no te gusta?.

voleibol ____ baloncesto ____ balonmano ____ fútbol ____ otros ____

¿Por qué? _____

9. ¿Qué aspectos están incidiendo negativamente en las clases de Educación Física?.

El programa de la asignatura no está bien elaborado. ____

La preparación del profesor no es la correcta. ____

Las instalaciones deportivas no están en buen estado. ____

El horario utilizado. ____

El profesor no motiva la clase. ____

El sol molesta. ____

Los medios son escasos. ____

Las demás asignaturas ocupan mucho tiempo. ____

10. ¿Las clases de Educación Física son importantes para tu futura profesión?

¿Por qué? _____

11. ¿Entiendes que el profesor debe diferenciar las actividades que tú realizas a las que realizan tus compañeros?.

¿Por qué? _____

12. ¿Sientes satisfacción por el programa de Educación Física?.

Si ____ No ____

ANEXO No. 3

GUIA DE OBSERVACIÓN.

Profesor: _____ Grupo: _____

Fecha: _____

PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

5 4 3 2 1

--	--	--	--	--

La información inicial en la actividad ha sido:

--	--	--	--	--

La actividad realizada es motivada.

--	--	--	--	--

ASISTENCIA A LAS CLASES:

Participación de los alumnos de arte.

--	--	--	--	--

ORGANIZACIÓN.

El tiempo para organizar cada actividad ha sido:

--	--	--	--	--

Utilización del material en cada actividad:

--	--	--	--	--

Utilización del espacio:

--	--	--	--	--

PROCESO DE APRENDIZAJE Y DE EXPERIENCIA MOTRIZ:

Participación en las actividades.

--	--	--	--	--

El tiempo empleado en cada una de las actividades de la clase para conseguir los objetivos previstos en la programación ha sido:

--	--	--	--	--

Las actividades han sido iguales para todos los alumnos.

--	--	--	--	--

ANEXO No. 4

GUIA DE ENTREVISTA A INSTRUCTORES DE ARTE.

- Opinión sobre las actividades que se realizan en las clases de Educación Física.
- Principales planos musculares que intervienen en la ejecución del instrumento.
- Propuesta de ejercicios y juegos en correspondencia con la actividad que realizan.

ANEXO No. 5

GUIA DE ENTREVISTA A LOS PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA.

- Nivel de motivación de los alumnos de arte por las clases de Educación Física.
- Actividades que se realizan en las clases.
- Nivel de conocimiento sobre el trabajo individualizado.
- Afectación de los ejercicios que se realizan en las clases de Educación Física sobre la ejecución de los instrumentos musicales.

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
PROBLEMA CIENTIFICO:	4
OBJETIVO:	5
MATERIAL Y METODO.....	7
CAPITULO I.....	12
1.1.- MARCO TEORICO.	12
1.2.- BREVE RESEÑA DE LA EDUCACIÓN.....	12
1.3.- SISTEMA NACIONAL DE LA ENSEÑANZA ARTÍSTICA DE CUBA.	15
1.4.- EL SISTEMA NACIONAL DE LA ENSEÑANZA ARTÍSTICA.	16
1.5.- ACERCAMIENTO AL CONCEPTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.	17
1.6.- BREVE RESEÑA HISTORICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.	20
1.7.- LA EDUCACION FISICA ANTES DEL TRIUNFO DE LA REVOLUCION.	21
1.8.- LA EDUCACION FISICA DESPUES DEL TRIUNFO DE LA REVOLUCION.....	22
1.9.- HISTORIA DE LA EDUCACION FISICA EN CIENFUEGOS.	23
1.10.- EL PAPEL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA DENTRO DE LOS PROGRAMAS ACTUALES.	25
1.11- EL PAPEL DE LOS JUEGOS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA.	29
1.12.- DESCRIPCIÓN DE LOS PRINCIPALES MUSCULOS, HUESOS Y ARTICULACIONES QUE INTERVIENEN EN LA EJECUCION DE CADA UNO DE LOS INSTRUMENTOS MUSICALES ESTUDIADOS. ..	32
1.13.- CARACTERIZACION DE LA ETAPA EVOLUTIVA.	43
1.14.-LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ADOLESCENCIA. ..	45
CAPITULO II.....	46
2.1.-JUEGOS:	46
CAPITULO III.....	57
3.1.- ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.	57
CONCLUSIONES.....	72
RECOMENDACIONES.....	73
BIBLIOGRAFIA.....	74
ANEXOS	