

MINISTERIO DE EDUCACIÓN



Maestría  
en Ciencias  
de la Educación



Instituto Pedagógico Latinoamericano y Caribeño **iplac**

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS  
"CONRADO BENÍTEZ GARCÍA"  
CIENFUEGOS  
SEDE PEDAGÓGICA PALMIRA**

**MATERIAL DOCENTE EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE  
MÁSTER EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
MENCIÓN EDUCACIÓN TÉCNICA Y PROFESIONAL  
SEGUNDA EDICIÓN**

**Título: MANUAL DE JUEGOS MENORES PARA EL DESARROLLO  
DE LA CAPACIDAD FÍSICA CONDICIONAL RAPIDEZ DE  
TRASLACIÓN.**

**Autora: Lic. Carlos Agustín Entenza Rodríguez**

**Oponente: MSc. Maritza Viota Granado**

**Año 2010**

**"Año del 52 de la Revolución"**

14/03/2008 07:21

**MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
INSTITUTO PEDAGÓGICO LATINOAMERICANO  
Y CARIBEÑO**

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS  
“CONRADO BENÍTEZ GARCÍA”  
CIENFUEGOS**

**SEDE UNIVERSITARIA PEDAGÓGICA MUNICIPAL DE  
PALMIRA**

**MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
SEGUNDA EDICIÓN**

**MATERIAL DOCENTE EN OPCIÓN AL GRADO  
ACADÉMICO DE MÁSTER EN CIENCIAS DE LA  
EDUCACIÓN**

**TÍTULO: MANUAL DE JUEGOS MENORES PARA EL  
DESARROLLO DE LA CAPACIDAD FÍSICA CONDICIONAL  
RAPIDEZ DE TRASLACIÓN.**

**AUTOR: Lic. CARLOS AGUSTÍN ENTENZA RODRÍGUEZ.**

**PALMIRA  
“AÑO 52 DE LA REVOLUCIÓN.  
2010**

14/03/2008 07:21

# Dedicatoria

**A MIS HIJOS:**

POR SU CONSTANTE PREOCUPACIÓN Y DESVELO POR TODA LA LABOR QUE REALIZO.

**A MI ESPOSA:**

POR HABER TENIDO LA PACIENCIA Y SABIDURÍA DE ALENTARME Y APOYARME EN MI LABOR TODOS ESTOS AÑOS

**A MIS HERMANOS:**

POR EL COMPROMISO MORAL PERMANENTE QUE DEPOSITARON EN MIS HOMBROS AL COMPULSARME A SER SU EJEMPLO Y GUÍA MÁS QUE COMO HERMANO, COMO PADRE.

**A YAMILY:**

POR SU ALIENTO Y ENTUSIASMO Y POR LA FE QUE NOS INCULCÓ EN LOS MOMENTOS MÁS DIFÍCILES.

A TODOS LOS PROFESORES QUE HAN CONTRIBUIDO A MI FORMACIÓN COMO DOCENTE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

A LOS PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA:  
QUE ME HAN ACOMPAÑADO TODOS ESTOS AÑOS.

A TODOS MUCHAS GRACIAS.

## Resumen

En Cuba se le da gran importancia al deporte como medio ideal para fomentar la salud. Dentro de los planes de estudio de las escuelas cubanas es obligatoria la práctica de La Educación Física. Las clases de Educación Física tienen como objetivo desarrollar las habilidades motrices deportivas y las capacidades físicas. Al estar elaborados los planes de estudios y programas aún existen dificultades en el cumplimiento de los objetivos propuestos. Fue aplicada la prueba inicial de eficiencia física y se comprobaron los resultados desfavorables de la misma. Se partió de una constatación inicial mediante la aplicación de diferentes instrumentos tales como: encuesta, entrevista y observación a clases, los cuales permitieron obtener el diagnóstico de entrada que demostró la existencia de dificultades en la capacidad condicional rapidez de traslación. Partiendo de la dificultad detectada se procedió a la elaboración de un manual de juegos menores que contribuyera al desarrollo de la capacidad física condicional rapidez de traslación y su puesta en práctica, para lo cual se emplearon los Métodos del nivel teórico: Análisis-Síntesis. Inductivo-Deductivo e Histórico-Lógico. Del nivel empírico: Análisis de Documentos. La observación directa y estructurada a clases. Entrevista a profesores y encuesta a estudiantes. Método matemático: La media y Técnica Medición. La aplicación del manual de juegos menores demostró su efectividad en el desarrollo de la rapidez.



*A los niños, sobre todo, es preciso robustecer el cuerpo a medida que se les robustece el espíritu.*

*José Martí*

<b>ÍNDICE</b>	<b>PÁGINA</b>
<b>PRESENTACIÓN</b> -----	<b>I</b>
<b>DEDICATORIA</b> -----	<b>II</b>
<b>SÍNTESIS O RESUMEN</b> -----	<b>III</b>
<b>PENSAMIENTO</b> -----	<b>IV</b>
<b>ÍNDICE</b> -----	<b>V</b>
<b>Introducción</b> -----	<b>1</b>
<b>DESARROLLO</b>	
<b>El proceso de enseñanza – aprendizaje</b> -----	<b>9</b>
• Los medios de enseñanza -----	<b>11</b>
Caracterización del estudiante de segundo año -----	<b>13</b>
• Caracterización del grupo experimental -----	<b>17</b>
<b>LAS CAPACIDADES FÍSICAS.</b> -----	<b>18</b>
Capacidades Físicas Condicionales -----	<b>18</b>
Concepto de Rapidez -----	<b>19</b>
Capacidades coordinativas -----	<b>23</b>
<b>La actividad cardiaca y respiratoria durante el desarrollo de la actividad física.</b> -----	<b>25</b>
Deuda de Oxígeno -----	<b>25</b>
Riego sanguíneo -----	<b>26</b>
Calculo del rango de entrenamiento -----	<b>27</b>
La recuperación -----	<b>29</b>
<b>LOS JUEGOS</b>	
Historia de los juegos -----	<b>31</b>
Concepto de Juego asumido por el autor.-----	<b>39</b>
<b>IMPLEMENTACIÓN Y VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA</b> -----	<b>39</b>
<b>Conclusiones</b> -----	<b>VI</b>
<b>Recomendaciones.</b> -----	<b>VII</b>
<b>Referencia Bibliográfica</b> -----	<b>VIII</b>
<b>Bibliografía</b> -----	<b>IX</b>
<b>Anexos.</b> -----	<b>X</b>
<b>Material Docente.</b>	

## INTRODUCCIÓN

En el periódico Granma del 17 de julio de 2007 en las reflexiones del compañero Fidel se expresa lo siguiente: “La fuga de cerebros es un golpe por partida doble para las economías débiles que no solo pierden sus mejores recursos humanos y el dinero en su capacitación, sino que después deben pagar aproximadamente 5600 millones de dólares al año para emplear a los expatriados”.<sup>(1)</sup> La situación antes mencionada se refleja en el deporte con la fuga de talentos hacia el deporte rentado que tanto deshumaniza a los hombres. Con el triunfo de la revolución desaparece el deporte profesional; y el deporte pasa a ser un derecho del pueblo y la educación física una asignatura obligatoria del plan de estudios desde la enseñanza preescolar hasta el segundo año de la enseñanza superior.

La Educación Física: Es el proceso pedagógico realizado en la escuela encaminado al desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo, basado en el perfeccionamiento morfológico y funcional del organismo, la formación y mejoramiento de las habilidades motrices adquisición de conocimientos y el desarrollo de sus convicciones para que esté en condiciones de cumplir las tareas que la sociedad le señala en lo laboral, lo militar y lo social. (2)

El objetivo esencial de La Educación Física está dirigido, principalmente, hacia el perfeccionamiento de la capacidad de rendimiento físico de nuestros niños y jóvenes, hacia el mejoramiento de la salud, así como a influir en la formación y desarrollo de las cualidades de la personalidad integral, lo que permite darle cumplimiento al proceso de enseñanza que abarca tanto la función instructiva como educativa y que se lleva a cabo durante la clase como factor esencial de dicho proceso y por otras actividades que la escuela planifica como respaldo, ampliación y consolidación de las funciones educativas e instructivas.

Para lograr el cumplimiento cabal de todos estos objetivos que persigue La Educación Física, su acción no solo se limita a las clases, sino que se lleva a cabo un amplio programa en las instituciones educativas, que va desde las actividades del deporte participativo, las competencias intramurales, las acampadas, actividades recreativas físicas, maratones y demás actividades del programa de organización del deporte escolar, la educación física y la recreación, hasta el trabajo directamente con las familias y en estrecha unión con la comunidad en la que está insertada la escuela, por lograr una educación pertinente desde el proceso de La Educación Física.

En la enseñanza politécnica La Educación Física tiene como tarea la adecuada vinculación de los ejercicios físicos con las especialidades que se desarrollan en los diferentes centros lo que incidirá en el aumento de sus potencialidades físicas, las que permitirán la realización de las acciones productivas con mayor economía de esfuerzo y por tanto con un mayor rendimiento, determinando las situaciones posturales y los movimientos rectores que intervienen en las acciones o procesos productivos. Determinar los planos musculares y capacidades físicas que intervienen en las acciones u operaciones de cada proceso productivo e instrumentar los ejercicios requeridos para lograr el desarrollo de las capacidades físicas que den respuesta a las necesidades de la formación profesional de los estudiantes.

Entre los ejercicios recomendados en la gimnasia básica para el logro del desarrollo de las capacidades físicas están los juegos. Sobre este tema de los juegos el Dr.C. Giovanni L Villalón García en su libro. La lúdica la escuela y la formación del educador, del año 2006, expresó: "Resulta llamativo que a pesar de reconocerse esta situación, no se encuentre el juego y su estimulación como parte del banco de problemas de las escuelas, ni en las direcciones municipales y provinciales de educación, hecho que se confirma en las instituciones educacionales, lo que evidencia, además, la limitada visión que se tiene del problema.

Los maestros reconocen las limitadas opciones profesionales que tienen para desarrollar el juego con los niños, señalando que no han recibido ninguna actividad en su preparación para el ejercicio de la profesión, ni en el pregrado ni en las actividades metodológicas, y que por tanto, necesitan contenidos relacionados con la metodología para desarrollar los juegos, materiales y medios para su auto preparación, aspectos relacionados con la dirección pedagógica y psicológica de los juegos, la vinculación del juego en las clases, la concepción metodológica de los juegos y la determinación del juego por edades y las preferencias lúdicas de los niños por edades.

Aún subsisten limitaciones en esta práctica, que revelan la necesidad de dar continuidad a estas intenciones, las que se precisan como:

Pobre tratamiento del juego en los programas docentes de la formación Profesional, excepto en la carrera de Educación Preescolar y Educación Física, aunque aún es insuficiente.

. Tendencia a considerar el juego como una manifestación que no puede ser dirigida.

- . Falta de tratamiento del juego en las actividades de superación, metodológicas y de inspección de las direcciones educacionales.
- . Tendencia a considerar el juego como una actividad poco seria, no productiva y que limita el aprendizaje.
- . Presencia de estilos de dirección autoritarios y centrados en el docente, que no favorece el desarrollo de juegos, los que atenderían las posibilidades, necesidades y preferencias de los alumnos. (Fin de la cita) (3)

En el programa de gimnasia básica el desarrollo de las capacidades físicas condicionales constituye un objetivo priorizado en de la clase de Educación Física; y dentro de estas capacidades físicas condicionales, la rapidez es una capacidad muy necesaria para los futuros técnicos y obreros calificados en su perfil ocupacional y en el desempeño de su vida diaria. Las Pruebas de Eficiencia Física (PEF) o rendimiento motor que se realiza en las escuelas, contempla la realización de la prueba de rapidez a una distancia de 50 metros con arrancada alta en forma de paso, la que se ejecuta al inicio y al final del curso escolar.

Para alcanzar el primer nivel de eficiencia física en segundo año los estudiantes deben realizar una marca de 7.9 y 7,0 segundos o menos en el sexo masculino con 17 y 18 años de edad y 8.9 y 7,8 segundos en el sexo femenino con igual edad que es el tiempo óptimo a realizar de acuerdo al test calificador. Los resultados alcanzados en el test inicial de eficiencia física demostraron que se presentaron dificultades en los niveles de eficiencia física alcanzados por los estudiantes de segundo año y de forma significativa en el grupo # 5 y dentro de este grupo en las 7 hembras que están en la matrícula.

El investigador realizó además la observación a clases de Educación Física a los profesores del Instituto Politécnico Agropecuario (IPA) Juan Bautista Jiménez donde comprobó que las actividades impartidas por los profesores contribuyeron al desarrollo de la rapidez de traslación pero, los estudiantes las realizaron sin prestarle gran interés por lo que el profesor tiene que estar exigiendo de forma constante para que se mantenga la intensidad en la actividad. No se utilizan juegos para desarrollar la capacidad física condicional rapidez de traslación. Esta capacidad se desarrolla de forma convencional, enviando al estudiante a realizar un recorrido previamente trazado en el terreno en el menor tiempo posible ejecutando varias repeticiones. Los profesores manifiestan que no poseen los conocimientos suficientemente sólidos cómo para desarrollar las capacidades mediante juegos, y aunque conocen los juegos menores no consideran los mismos con el potencial suficiente como para

que puedan desarrollar capacidades, señalan que puede haber algunos juegos que den resultado pero, ven el juego menor como algo muy efectivo para motivar aunque no lo utilicen con regularidad. Señalan además que no los han estudiado como para aplicarlos y alcanzar resultados positivos

Mediante los juegos deportivos y el desarrollo de habilidades deportivas los profesores desarrollan en sus clases los valores tales como el patriotismo, el compañerismo, la disciplina, la abnegación, la perseverancia, entre otros. El área se acondiciona en ocasiones lo que demuestra que no existe el hábito de utilizar medios auxiliares de enseñanza; lo que va en detrimento de la calidad de la clase de Educación Física. Los medios de enseñanza utilizados son los convencionales (como son balones, porterías, Net, redes, canchas) Los otros medios de enseñanza auxiliares como: Banderitas, clavos, batones, soportes, distintivos, banderolas y otros no se utilizan con frecuencia. Existen pocos medios o no existen para desarrollar la rapidez de traslación, como son los bloques de arrancada. Los profesores están concientes de que pueden crear algunos medios en las escuelas con la ayuda de los estudiantes y que las clases puedan ser más amenas y motivadas. Los mismos se encuentran preparados para desarrollar la capacidad condicional rapidez pero, necesitan otras alternativas para hacer más efectivo el trabajo en este sentido.

El programa solo recomienda tres actividades para realizarlas como juegos pero, las deja muy abiertas a la imaginación del profesor pues no propone procedimientos organizativos, en el caso de los juegos de rapidez, que distancias recorrer, como hacer para que los juegos no se vuelvan aburridos, que medios auxiliares se pueden utilizar. Recomienda como actividades para potenciar la rapidez las que se encuentran en el libro de texto de Gimnasia Básica las que están bastante completas, pero, que no motivan al estudiante a esforzarse al máximo para alcanzar buenos resultados en este indicador.

Referido al juego el programa recomienda dos libros. “La acción táctica en el juego” y “Diferentes formas de ejercicios para los juegos deportivos” que tienen que ver con los juegos deportivos y no con el desarrollo de capacidades. Los profesores coinciden en que, mientras más opciones tengan para seleccionar, más fácil les resultaría desarrollar las capacidades físicas. Por lo que aceptarán con agrado cualquier propuesta que pueda dar resultados.

Atribuyen que los estudiantes obtengan bajos resultados en la carrera de rapidez de la prueba de eficiencia física por los siguientes motivos. En la prueba inicial de eficiencia física

los estudiantes vienen con poca preparación, además optan por no esforzarse mucho para poder vencer el resto de las pruebas de la batería de eficiencia física. En la prueba final realizan un esfuerzo mayor pues de los resultados que obtengan dependerá su evaluación del desarrollo motor. Consideran que la preparación que reciben durante el curso propicia que no realicen el máximo esfuerzo a pesar de la exigencia de los profesores.

Lo anteriormente expresado nos permite afirmar que son razones que justifican el problema de investigación las siguientes:

--- Deficientes resultados en la prueba diagnóstico inicial de eficiencia física.

---No se sugiere en la bibliografía que se recomienda en el programa ningún texto que hable de la forma en que se deben desarrollar las capacidades a través de juegos.

--- Las entrevistas y visitas a clases realizadas a los profesores de Educación Física demuestran que no hay dominio por parte de los docentes de otras alternativas que no sean las que recomienda el programa para desarrollar las capacidades condicionales.

Dada las dificultades antes expuestas el autor de la investigación plantea como: **PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

¿Cómo contribuir a desarrollar la capacidad física condicional rapidez en los estudiantes del grupo 5 de segundo año de la especialidad de Agronomía del IPA Juan B. Jiménez en las clases de Educación Física?

#### **OBJETO DE INVESTIGACIÓN**

Proceso de desarrollo de la capacidad física condicional rapidez

#### **CAMPO DE INVESTIGACIÓN**

Desarrollo de la capacidad condicional rapidez de traslación en los estudiantes de segundo año especialidad de Agronomía del IPA Juan B: Jiménez.

#### **OBJETIVO**

Elaborar un manual de juegos menores que contribuya a desarrollar en las clases de Educación Física la capacidad física condicional rapidez de traslación.

#### **IDEA A DEFENDER**

Proponer un manual de juegos que contenga entre otras recomendaciones, la distancia a recorrer, las posibles variantes de ejecución, las normas de seguridad e higiene a tener en cuenta, los posibles medios auxiliares a utilizar para desarrollar la capacidad física condicional rapidez de traslación y algunas habilidades de la especialidad de agronomía que pueden desarrollarse.

## TAREAS CIENTIFICAS

- 1.- Estudio de los fundamentos teóricos y metodológicos que tienen que ver con el desarrollo de habilidades y capacidades en el proceso de formación de la capacidad condicional rapidez de traslación y juegos menores utilizando bibliografía nacional y extranjera.
- 2.- Diagnosticar el nivel de desarrollo actual de la capacidad física condicional rapidez de traslación en los estudiantes de segundo año del IPA Juan B. Jiménez.
- 3.- Elaboración del manual de juegos para el desarrollo de la capacidad física condicional rapidez de traslación cuya estructura, contenido y orden lógico contribuya a elevar el aprendizaje de los estudiantes en la asignatura Educación Física.
- 4.- Validación de la propuesta del manual de juegos por los resultados de los test aplicados.

Para la realización de esta investigación se utilizaron diferentes métodos

### MÉTODOS DEL NIVEL TEÓRICO

**Análisis- síntesis** Se utilizó con el objetivo de procesar la información bibliográfica que aportará el análisis del problema para concretar los fundamentos teóricos sobre el estado del mismo y para el estudio y diagnóstico de las capacidades físicas que contribuyan al desarrollo de la rapidez de traslación en los estudiantes de segundo año; antes y después de la aplicación de la investigación.

**Inductivo- Deductivo** Se utilizó con el objetivo de utilizar la lógica adoptada en la investigación, la relación contenido y forma en la propuesta de solución al problema científico declarado.

**Histórico- Lógico** Se utilizó en la investigación para explicar el proceso evolutivo que justificó el problema científico, sus antecedentes y situación actual, así como los datos empíricos obtenidos en la valoración de la propuesta.

### DEL NIVEL EMPÍRICO

**Análisis de Documentos** Se utilizó con el objetivo de revisar los documentos normativos de la asignatura y la bibliografía sobre juegos y gimnasia básica para constatar en que medida su contenido se encuentra actualizado y responde a las exigencias del programa actual.

**La observación directa y estructurada a clases** Explorar como se comporta el aprendizaje de los estudiantes en el tema de desarrollo de la rapidez de traslación así como que situación presenta la aplicación del juego para el desarrollo del mismo.

**Entrevista a Profesores** Se realizó con el objetivo de conocer la influencia de la bibliografía propuesta en el aprendizaje de los estudiantes y de que forma se realiza la ejercitación de la capacidad condicional rapidez de traslación.

**Encuesta a estudiantes** Se realizó con el objetivo de conocer como les gustaría que se ejercitara la capacidad condicional rapidez de traslación, que juegos menores les interesara practicar y si se han ejecutado juegos menores en las clases de Educación Física que se les imparte de forma regular.

### **Método matemático - estadístico**

**Técnica de Medición** Para diagnosticar y comparar los resultados de los test de la capacidad física condicional rapidez en ambos grupos durante el proceso de investigación.

Todos ellos permitieron estructurar el marco teórico y llegar a la toma de decisiones. Posibilitando además conocer las insuficiencias que presentan los estudiantes sobre la capacidad física condicional rapidez de traslación.

### **Población y Muestra**

El segundo año de IPA Juan Bautista Jiménez contaba con una matrícula de 90 estudiantes distribuidos en 3 grupos a los que les fue aplicada la prueba de eficiencia física inicial. Se tomó como muestra aleatoria simple proporcional al grupo # 5 que contaba con una matrícula inicial de 30 estudiantes y reflejó resultados no favorables en el test inicial de eficiencia física, además este grupo contaba con 7 hembras cuya composición anatómica y hormonal no favorece el desarrollo de la rapidez, lo que hace que esté en desventaja en relación con los grupos # 6 y 7 que fueron tomados como grupos de población y estar compuestos por 60 estudiantes.

### **Estructura del trabajo**

El diseño de la estructura del trabajo esta compuesto por: Un resumen, una introducción que aborda el análisis del programa de Educación Física, el test diagnóstico de eficiencia física, las razones que justifican el problema, el problema de investigación, el objeto de investigación, el campo de investigación, el objetivo, la idea a defender, las tareas científicas, los métodos del nivel teórico, los métodos del nivel empírico, los métodos matemático – estadístico, la población y la muestra.

El desarrollo está integrado por el proceso de enseñanza – aprendizaje, los medios de enseñanza, caracterización del estudiante de segundo año de agronomía del IPA Juan

Bautista Jiménez. Las capacidades físicas, la actividad cardíaca y respiratoria durante el desarrollo de la actividad física, los juegos. La implementación y validación.

Forman parte también de este trabajo las conclusiones, las recomendaciones, las referencias bibliográficas, la bibliografía, los anexos y el material docente.

### **Aporte práctico**

Lo constituye un Manual de juegos menores para el desarrollo de la capacidad física condicional rapidez de traslación.

## **DESARROLLO**

### ***EL PROCESO DE ENSEÑANZA –APRENDIZAJE.***

#### **La enseñanza como proceso**

.Es un conjunto de normas y disciplinas que se imparten en una escuela. Compendio de saberes que uno posee y puede dar a conocer o enseñar, es el uso de métodos que implican la activa participación del estudiante en el proceso de aprendizaje.

*“La enseñanza es un arte, arte difícil, delicado, polifacético y diverso y en el cual concurren dos factores fundamentales: maestro y estudiante”*(N.V. Savin. 1973 *Pedagogía* p. 63). (4)

#### **Esencia del proceso de enseñanza**

La enseñanza socialista se fundamenta en la teoría marxista –leninista del conocimiento, basada en la tesis de Lenin que define el conocimiento como un reflejo del cerebro humano, de los objetos y fenómenos del mundo material de sus propiedades, nexos y relaciones, que tiene a la práctica como base y criterio de verificación. *“De la percepción viva al pensamiento abstracto y de éste a la práctica, tal es el camino dialéctico del conocimiento de la realidad objetiva”* (Lenin, V.I. Cuadernos Filosóficos, p. 165). (5)

El proceso de enseñanza transcurre en una relación dialéctica en la cual interactúan de forma consciente maestros y estudiantes en la consecución de un objetivo común: la formación de una concepción científica del mundo.

#### **Tipología del proceso de aprendizaje.**

Para abordar dicho tema tenemos que partir ¿Qué es “aprender “?

**Aprender:** es un proceso general de establecimiento de asociaciones, cuyas leyes son válidas universalmente, con independencia del tipo de contenido que se aprende (hábitos,

conceptos, teorías, hechos, conductas, valores, sentimientos), de las particularidades individuales, de los organismos y de los mecanismos, susceptible de establecer diferencias cualitativas entre el aprendizaje animal y humano.

**El aprendizaje** tiene carácter de proceso. Aprender no es un acto único, sino, regularmente un acontecimiento procesal, una sucesión de acciones, un desarrollo de la acción que transcurre en diferentes estadios, “niveles “o pasos. El estudiante no asimila un determinado concepto “a primera vista”, ni tampoco” de un golpe”, el estudiante necesita toda una cadena de acciones, en parte de acciones repetidas, hasta que se halla adquirido un conocimiento, se halla formado una capacidad o se halla desarrollado una habilidad..

**Habilidades:** son las acciones componentes de las actividades que presentan un alto grado de automatización y se realizan con una participación relativamente baja de la conciencia, son condición para realizar con éxito determinados tipos de actividad, siempre están asociadas a la realización de alguna modalidad específica de la actividad.

**Actitud:** forma de motivación social que predispone la acción de un individuo hacia determinados objetivos o metas. La actitud designa la orientación de las disposiciones más profundas del ser humano ante un objeto determinado. Existen actitudes personales relacionadas únicamente con el individuo y actitudes sociales que inciden sobre un grupo de personas.

### **El proceso de enseñanza-aprendizaje como un todo**

A tenor de la Revolución Científica-Técnica y de sus vínculos con los problemas globales y las tendencias del desarrollo contemporáneo, precisa de nuevos enfoques, asignados por la dinámica acelerada de la producción del saber. Se hace necesario con la finalidad de lograr un correcto desarrollo del proceso enseñanza-aprendizaje establecer algunas cuestiones relacionadas con la dialéctica existente entre la educación, aprendizaje y desarrollo del ser humano:

1. Educación, aprendizaje y desarrollo son procesos que poseen una relativa independencia y singularidad propia, pero que se integran en la vida humana, conformando una unidad dialéctica.
2. La educación constituye un proceso social históricamente complejo en el que tiene lugar la transmisión y apropiación de la herencia cultural acumulada por el ser humano. En este contexto el aprendizaje representa el mecanismo a través del cual el

sujeto se apropia de los contenidos y formas de la cultura, lo que es transmitido en la interacción con otras personas.

3. Se reconoce entonces, siguiendo a Vigotsky, que una educación desarrolladora es la que conduce al perfeccionamiento y, a su vez, es la que va delante del mismo, guiando y orientando. Es también aquella que tiene en cuenta el progreso actual para ampliar continuamente los límites de la zona de desarrollo próximo o potencial y, por lo tanto, continuos niveles de desarrollo del sujeto.
4. El papel de la educación ha de ser, el de crear desarrollo, a partir de la adquisición de aprendizajes específicos por parte de los educandos.
5. La educación desarrolladora promueve y potencia aprendizajes óptimos.

La didáctica rama fundamental de la pedagogía tiene como parte de los requisitos que le confieren su carácter de ciencia un objeto de estudio bien delimitado: en el proceso de enseñanza - aprendizaje, partiendo de que en este interviene la enseñanza, que es la interacción e intercomunicación entre varios sujetos, y el maestro o pedagogo lo organiza y lo conduce y el estudiante debe tener protagonismo que lo hagan sentir motivado por lo que hace y en el aprendizaje el individuo se apropia activa y creadoramente de la cultura, propiciándose el desarrollo de su autoperfeccionamiento constante, de su autonomía y de su autodeterminación. El autor de este trabajo pretende lograr en sus estudiantes con la propuesta manual de juegos menores para el desarrollo de la capacidad física condicional, rapidez de traslación, a través de objetivos instructivos y educativos.

### **LOS MEDIOS DE ENSEÑANZA**

Una concepción científica y desarrolladora del proceso enseñanza- aprendizaje se caracteriza por enfatizar en la búsqueda de soluciones para las principales contradicciones y problemas que enfrenta en la actualidad la educación. Es por ello que al estar afectado el aprendizaje de la capacidad física condicional rapidez en los estudiantes de segundo año de la especialidad de agronomía en la asignatura Educación Física, se propone la elaboración de un medio de enseñanza.

**Medios de enseñanza:** *“Son todos los componentes del proceso docente educativo que actúan como soporte material de los métodos (instructivo y educativo) con el propósito de lograr los objetivos planteados”. (6)*

Los métodos responden al “como enseñamos “, o sea, la forma de actuar para lograr lo propuesto y dar cumplimiento a los objetivos en cualquier asignatura, esto es posible mediante el método de enseñanza.

El método refleja el camino del pensamiento humano para alcanzar un determinado objetivo de sus conocimientos o modo de reproducir en el pensamiento el objeto estudiado. Para Vicente González Castro, resulta muy difícil en la práctica separar la selección del método de enseñanza y la del medio, ambos forman una unidad dialéctica, están estrechamente relacionados y por ello ocurre en la práctica los dos, se seleccionan sobre la base de las realidades objetivas.

### **Clasificación de los Medios de Enseñanza.**

Clasificar es básicamente organizar, agrupar, pero no de manera anárquica sino a partir de ciertas regularidades que se observan. Por eso cada autor que se enfrenta al estudio de los medios de enseñanza establece la categorización o agrupamiento que más se ajusten a sus posiciones departidas, a sus puntos de referencias, cada una tiene sus aspectos positivos y negativos los cuales pueden ajustarse mejor a una u otra necesidad.

El autor del trabajo prefiere utilizar la clasificación de los medios de enseñanza que aparece en la “Norma Cubana”. Año 1982, Pág. 2, la que establece la nomenclatura de los índices de la calidad del equipamiento escolar medios de enseñanza.

En las normas cubanas (página 4) los medios se agrupan de la forma siguiente:

- Libros de textos y otros impresos.
- Medios planos
- Medios naturales.
- Medios técnicos.
- Herramientas e instrumentos.
- Medios de proyección.
- Medios audiovisuales.
- Representación de objetos y fenómenos.
- Computación y enseñanza programada.

### **Funciones de los Medios de Enseñanza.**

En el libro “Medios de Enseñanza” de Vicente González Castro aparecen las funciones de los medios de enseñanza propuestos por el especialista D.Galkan en “acerca de la importancia de los medios técnicos de la enseñanza “. Estas funciones son:

- Relevar la importancia y formas de empleo de los conocimientos científicos en la vida diaria así como sus implicaciones dentro de la economía nacional.
  - Comunicar a los estudiantes los nuevos conocimientos formando en ellos una concepción materialista del mundo y sus normas de comportamiento.
  - Relacionar a los estudiantes con la experiencia de la construcción comunista con las cuestiones contemporáneas de la vida política, social y las relaciones internacionales.
  - Demostrar los complejos experimentos científicos que abarcan desde el vuelo al cosmos hasta los experimentos a escala molecular y atómica.
  - Convertir a los estudiantes participantes directos del proceso docente - educativo de los obreros, campesinos, científicos y autores contemporáneos de los acontecimientos de trascendencia histórica.
  - Pasar de los modelos concretos a los procesos lógicos.
  - Facilitar la orientación profesional.
  - Permitir la comprensión del proceso de desarrollo de los descubrimientos científicos.
- Desarrollar las cualidades y capacidades cognoscitivas de los estudiantes.**
- Relacionar en la enseñanza la teoría con la práctica y a la vez solucionar la cuestión acerca de su sistematicidad.
  - Elevar las posibilidades del maestro de controlar los conocimientos en todas las etapas del proceso docente - educativo.

La función educativa de los medios de enseñanza esta en relación directa con el uso que se les de. Un medio bien cuidado, limpio, que presente posibilidades para su uso inmediato y que tenga una frecuencia de uso elevada puede constituir un elemento más educativo que mil palabras. La función educativa de los medios de enseñanza se puede encontrar sintetizada por las normas de uso, cuidado y medidas de protección de diferentes medios ya que por esta vía se pretende lograr una cultura en el usuario.

### **CARACTERIZACIÓN DEL ESTUDIANTE DE SEGUNDO AÑO DE AGRONOMÍA DEL INSTITUTO POLITÉCNICO AGROPECUARIO (IPA) JUAN BAUTISTA JIMÉNEZ.**

El ingreso al estudio de la carrera técnico medio en agronomía ocurre en un momento crucial de la vida del estudiante, en el período de tránsito de la adolescencia hacia la juventud. Se conoce que el límite entre los períodos evolutivos no es absoluto y están sujetos a variaciones de carácter individual, de manera que el docente va a encontrar en un mismo

grupo escolar, estudiantes que ya manifiestan rasgos propios de la juventud, mientras que otros mantienen todavía un comportamiento típico del adolescente.

Esta diversidad de rasgos se observa con más frecuencia en los grupos de primer año de la Educación Técnica y Profesional (E T P), en los estudiantes de años siguientes comienzan a manifestarse rasgos y características de la edad juvenil. Es por esta razón que se centra la atención en algunas características de la etapa juvenil, cuyo conocimiento resulta de gran importancia para los profesores de este nivel.

El inicio de la juventud se considera por muchos como el segundo nacimiento de la especie humana; entre otras cosas, porque en esta época se alcanza la madurez relativa de ciertas formaciones y algunas características psicológicas de la personalidad.

En relación con el desarrollo físico, el crecimiento longitudinal del cuerpo es más lento, aunque comúnmente, entre los 16 y 18 años ya los jóvenes han alcanzado una estatura muy próxima a la definitiva. El desarrollo sexual de los varones que se hallaban rezagados en comparación con las hembras, ahora se completa.

Desde el punto de vista de su actividad intelectual, se hallan potencialmente capacitados para realizar tareas con una alta dosis de trabajo mental, razonamiento, iniciativa, independencia y creatividad. Estas posibilidades se manifiestan en las actividades de aprendizaje y en situaciones que surgen en la vida cotidiana.

Se hace necesario precisar que el desarrollo de las posibilidades intelectuales de los jóvenes no ocurre de forma espontánea y automática, sino siempre bajo el efecto de la educación y la enseñanza recibida, tanto en la escuela como fuera de ella.

El contacto con los demás refuerza su necesidad de valorarse, conocerse, de autorreflexión y dirigir en cierta comprensión, para también buscar autonomía, decisión propia, y debe permitírsele que lo haga.

El estudio se convierte en una necesidad vital y es de su agrado cuando desarrolla la iniciativa, los esfuerzos mentales, la imaginación, la creatividad y propician la participación activa de los estudiantes en el proceso docente, lo que incluye la realización más cabal de las funciones de autoaprendizaje y autoeducación. Cuando esto no se toma en consideración para dirigir el proceso de enseñanza, el papel del estudiante se reduce a asimilar pasivamente, el estudio pierde todo interés para el joven y se convierte en una tarea no grata para él.

En estas edades es muy característico el predominio de la tendencia a realizar apreciaciones sobre todas las cosas, apreciaciones que responden a un sistema y enfoque de tipo polémico, que los estudiantes han ido conformando, así como la defensa pasional de todos sus puntos de vista.

Las características de los jóvenes deben ser tomadas en consideración por el profesor en todo momento. Cuando se olvidan estas peculiaridades de los estudiantes del nivel medio superior y se tiende a mostrarles todas las verdades de la ciencia, a exigirles el cumplimiento de patrones de conducta determinado; entonces, los jóvenes pueden perder el interés y la confianza en los adultos, pues necesitan decidir por sí mismos.

En esta etapa se alcanza mayor estabilidad de los motivos, intereses y puntos de vista propios, tienen lugar la formación de convicciones morales además pueden lograr una imagen más elaborada del modelo e ideal al cual aspira.

Las convicciones y puntos de vistas empiezan a determinar la conducta y actividad del joven en el medio social donde se desenvuelve, lo cual le permite ser menos dependiente de las circunstancia que lo rodean, ser capaz de enjuiciar críticamente las condiciones de vida que influye sobre él y participar en la transformación activa de la sociedad en que vive.

El joven con un mayor grado de madurez puede lograr una imagen más elaborada del modelo, del ideal al cual se aspira, lo que conduce en esta edad, al análisis y valoración de las cualidades que distinguen ese modelo adoptado.

Es necesario que el trabajo de los profesores tienda a lograr no solo un desarrollo cognoscitivo, sino a propiciar vivencias asimiladas profundamente por los jóvenes, capaces de regular su conducta en función de la necesidad de actuar de acuerdo a sus convicciones. El papel de los educadores como orientadores del joven, tanto a través de su propia conducta, como en la dirección de los ideales y las aspiraciones que el individuo se plantea, es una de las cuestiones principales a tener en consideración.

Para poder ejercer una influencia positiva sobre los estudiantes, se hace necesario mantener un buen nivel de comunicación con ellos, que los escuchen, los atiendan y no les impongan criterios o den solamente consejos generales, sino que se debe ser capaz de intercambiar con ellos ideas y opiniones. El maestro nunca debe olvidar el contexto histórico en que viven sus estudiantes para ejercer la mejor influencia formadora.

En la actualidad los temas de conversación más frecuente entre los estudiantes del nivel medio superior están relacionados con el amor y el sexo, el tiempo libre y la recreación, los

estudios y su proyección futura. En particular la elección de la profesión representa una cuestión muy importante para su desenvolvimiento y las aspiraciones futuras del joven. Esta selección se convierte en el centro psicológico de la situación social del desarrollo del individuo, pues es un acto de autodeterminación que presupone tomar una decisión y actuar en concordancia con algo lejano, lo que requiere cierto nivel de madurez.

Por tal motivo el profesor debe llevar en sus clases el mensaje de formación vocacional, dirigido a los objetivos formativos sobre los deberes y derechos que como futuro trabajador tendrá el hoy estudiante así como las leyes laborales.

El estudiante siente necesidad de encontrar su lugar en la vida por lo que aumenta su participación en los diferentes tipos de actividad socialmente útil: estudio, deportes, trabajo, culturales y políticas.

Corresponde a los maestros brindarles una adecuada dirección para que redunde en beneficio de su personalidad en formación y con ello se logre uno de los objetivos centrales de la educación socialista; en las que mantiene gran valor para él la comunicación con su grupo de compañeros de la misma edad, la aceptación y el bienestar emocional que logre obtener.

Cuando se olvidan estas peculiaridades de los estudiantes del nivel medio superior y se tiende a mostrarles todas las verdades de la ciencia, a exigirles el cumplimiento de patrones de conducta determinado; entonces, los estudiantes pueden perder el interés y la confianza en los adultos, pues necesitan decidir por sí mismos.

.Es necesario que el trabajo de los profesores tienda a lograr no solo un desarrollo cognoscitivo, sino a propiciar vivencias asimiladas profundamente por los estudiantes, capaces de regular su conducta en función de la necesidad de actuar de acuerdo a sus convicciones. El papel de los educadores como orientadores del estudiante, tanto a través de su propia conducta, como en la dirección de los ideales y las aspiraciones que el individuo se plantea, es una de las cuestiones principales a tener en consideración

### **Caracterización del grupo experimental**

La muestra la integran 30 estudiantes de la especialidad de agronomía del grupo # 5, 7 hembras y 23 varones, de los cuales 4 son de raza negra, 4 son mestizos y 22 son blancos, Su desarrollo físico es normal con una edad que oscila entre los 17 y 18 años. Y con un promedio de 168,2 centímetros de estatura y un peso de 67.4 Kg. Lo que está en correspondencia proporcional entre el peso y la talla. No presentan limitaciones para

desarrollar las actividades físicas y de producción del plan de estudios, además tiene como profesor general integral a Yordanis Suárez Sosa licenciado en educación especialidad agronomía con 8 años de experiencia en la labor docente y 1 año y 4 meses como profesor general integral que atiende el grupo desde el curso anterior.

Al realizar el test inicial de eficiencia física a las hembras, los resultados del mismo al compararlo con el de los varones expresan una marcada diferencia motivado por la ausencia en las hembras de la hormona sexual masculina o testosterona. En general los valores más cuantitativos en la mujer, tales como la potencia muscular, la ventilación pulmonar y el gasto cardiaco, los cuales están relacionados principalmente con la masa muscular, varían entre dos tercios y tres cuartos de los valores que registran los varones. Por tanto, gran parte de las diferencias que se aprecian en el rendimiento total de la masa muscular entre el varón y la mujer radican en el porcentaje adicional de musculatura que posee el cuerpo del varón, y que esta causado por diferencias endocrinas.

Las diferencias hormonales entre las mujeres y los hombres explican seguramente en gran parte, si no la mayoría, de las diferencias en las marcas logradas por uno y otro sexo en el deporte. La testosterona secretada por el testículo del varón tiene un poderoso efecto anabólico al favorecer un almacenamiento de proteínas muy elevado en cualquier parte del cuerpo, especialmente en los músculos. El hombre no entrenado que está bien dotado de testosterona, tendrá un desarrollo muscular que puede superar hasta en un 40 % o más al que tendrá una mujer con el correspondiente aumento de la fuerza o potencia muscular.

Los estrógenos, la hormona sexual femenina, también es probable que expliquen parte de la diferencia de los logros obtenidos por el varón y la mujer en el deporte. Se sabe que los estrógenos aumentan el depósito de grasa en la mujer, especialmente en ciertos tejidos como las mamas, las caderas y el tejido subcutáneo. Por esa razón, en parte al menos, una mujer promedio no deportista tiene alrededor de un 27% de grasa en su cuerpo; a diferencia del varón no deportista que tiene alrededor de un 15% de grasa aproximadamente. Esto supone un perjuicio para el esfuerzo y rendimiento máximo que se necesita en el deporte, especialmente en aquellas pruebas o competencias donde la obtención de una marca dependa de la velocidad.

El grupo muestra es un grupo de estudiantes saludable solo se presentan problema de salud en dos hembras; que una presenta problemas auditivos y la otra padece de asma bronquial grado uno pero que participan de forma normal en las clases de Educación Física.

La atención a clases no es estable se distraen con facilidad, su ritmo de asimilación es lento y necesitan mucha reiteración para captar los contenido de las diferentes asignaturas teóricas. El grupo tiene buenos hábitos de educación formal y su trato y conducta hacia los demás es correcta.

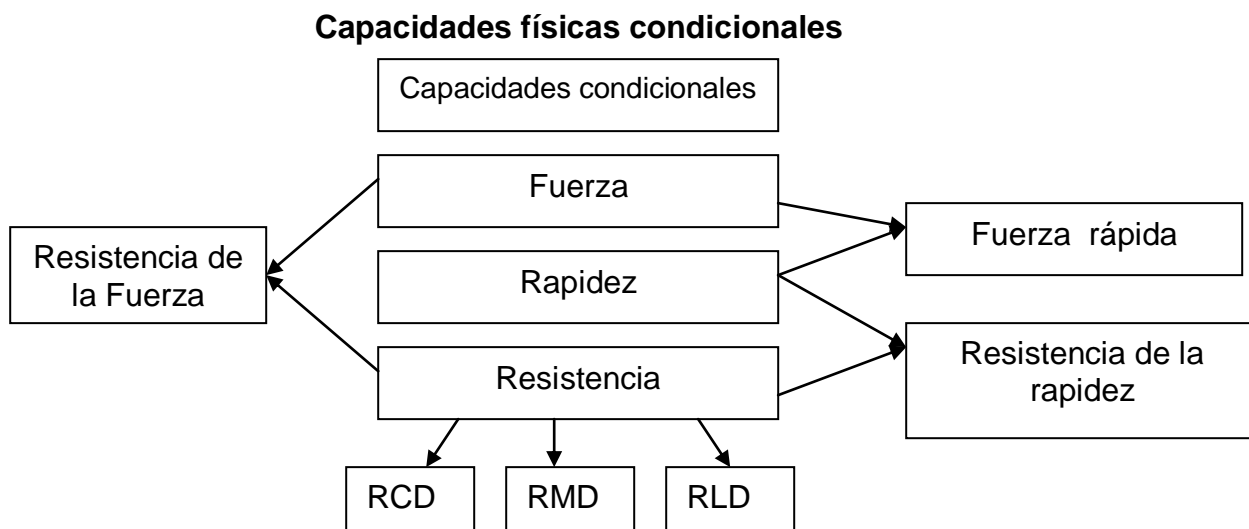
El estudio del ambiente familiar donde se desarrollan los estudiantes refleja dificultades ya que en un elevado por ciento 63.3 son hijos de padres divorciados o separados que tienen desavenencias que provocan discusiones y desacuerdos que afectan al estudiante. El desarrollo de su personalidad tiene lugar en una situación social de desarrollo caracterizado por una mayor exigencia en los diferentes contextos sociales; familiares, escolares, personales, sociopolíticos y comunitarios; lo que le exige al adolescente un mayor esfuerzo en todos los frentes.

## **LAS CAPACIDADES FÍSICAS.**

### **Las capacidades físicas condicionales:**

*Son aquellas que están determinadas a través de factores energéticos, es decir a través del proceso de obtención y transmisión de la energía “son cualidades energéticas – funcionales del rendimiento que se desarrollan como resultado de la acción motriz del estudiante y al mismo tiempo constituyen condiciones de esas acciones motrices”. (7) Entre las capacidades condicionales se encuentran la fuerza, la rapidez, la resistencia y la movilidad.*

Las capacidades condicionales son llamadas así porque se desarrollan mediante acondicionamiento físico “entrenamiento” y por condicionar el rendimiento deportivo teniendo entre sus características que requieren procesos metabólicos, su nivel de coordinación es simple y fuertemente automatizado, hacen intervenir grupos musculares importantes y son estudiadas por la teoría del entrenamiento.



RCD= Resistencia de corta duración de 45 segundos a 2 minutos.

RMD= Resistencia de media duración de 2 minutos a 8 minutos.

RLC= Resistencia de larga duración más de 8 minutos.

Principios básicos para el desarrollo de las capacidades físicas.

1. Principio de la selección adecuada del contenido.
2. Principio de la relación entre el potencial de entrenamiento y la recuperación.
3. Principio del aumento gradual de las cargas.
4. Principio de la repetición del ejercicio físico.
5. Principio del carácter multilateral de las cargas.

### **Rapidez**

Dentro de la gimnasia básica la rapidez es una capacidad a desarrollar como parte de la preparación general del hombre para la vida

Regularmente se emplea el concepto velocidad como sinónimo de rapidez. *Rapidez es la capacidad indispensable para realizar bajo las condiciones ya dadas, acciones motrices en el menor tiempo posible. Dentro de la rapidez se diferencian la rapidez de cada movimiento, la rapidez locomotriz, (De traslación), la capacidad de aceleración y la rapidez de reacción, esta última puede ser tratada dentro de las capacidades coordinativas. La rapidez está determinada por la movilidad de los procesos nerviosos, la fuerza rápida de cada movimiento, la elasticidad y movilidad de las articulaciones y el nivel de desarrollo de la actividad motriz. (8)* Además de otros factores entre los que se encuentran, la coordinación Inter. E. Intramuscular, la edad y el sexo, el estado emocional, el clima, la alimentación y el entrenamiento.

En la realización de un movimiento rápido locomotor, se produce primeramente un comienzo que depende de la rapidez de reacción, posteriormente va aumentando la velocidad, alcanzando en un tiempo determinado, la máxima rapidez. El período de tiempo para el logro de la máxima rapidez está en dependencia de la capacidad de aceleración del individuo.

### **Tipos de rapidez.**

Rapidez de reacción.

Rapidez de desplazamiento (velocidad o traslación).

Rapidez acíclica o de contracción.

La rapidez de reacción: se da cuando el individuo responde a un estímulo conocido. Ejemplo el disparo de salida en la natación, carreras, etc. Rapidez de desplazamiento. (Velocidad o traslación) se manifiesta en los ejercicios cíclicos que se ejecutan en el menor tiempo posible. (Carrera de 100 metros) Es la capacidad que permite correr una distancia en el menor tiempo posible. Rapidez acíclica o de contracción. Cuando un solo movimiento se realiza con gran rapidez, la rapidez de dicho movimiento se denomina acíclica o de contracción.

En el libro de gimnasia básica recomendado por el programa se menciona la frecuencia máxima de movimientos como rapidez de locomoción o de desplazamiento y en el programa de educación física se denomina como rapidez de traslación. Por lo que el autor de este trabajo asume el término rapidez de traslación pues es con el programa de educación física con el que más trabaja. En este tipo de manifestación de la rapidez se conoce que el alcance de la máxima velocidad se logra pasados unos segundos y que una vez que se halla logrado es bien difícil mantenerla demasiado tiempo. Esto se debe a distintas fases por la que pasa el velocista.

Fases por la que pasa el deportista para alcanzar la máxima velocidad:

- 1.- La fase de reacción:** No es más que la acción inicial del corredor en respuesta del estímulo, teniendo en cuenta el tiempo transcurrido entre dicho estímulo y la respuesta.
- 2.- Fase de aceleración:** Segundo momento en que surge un aumento progresivo de la rapidez del movimiento.
- 3.- Fase de máxima velocidad:** Umbral en que se logra el alcance de la velocidad mayor del corredor.
- 4.- Fase de resistencia a la velocidad:** Momento en el que se lucha por el mantenimiento de la velocidad alcanzada y comienza el declive de la misma.

#### **Factores que determinan el desarrollo de la rapidez:**

- La capacidad de movilidad y rapidez de los procesos nerviosos. (Se desarrolla durante la niñez y hasta los 15 años. Alcanza su mayor potencialidad entre los 13-14 años.)
- La rapidez a la fuerza o fuerza explosiva.
- La capacidad de relajación de los músculos.
- El dominio de la técnica.
- La intensidad de los esfuerzos volitivos.
- La cantidad de fosfógenos en el músculo y la velocidad de su resistencia.

--La edad.

--El sexo.

A pesar de que la rapidez es en parte hereditaria y que los avances del entrenamiento en comparación con la resistencia y la fuerza son reducidos, su entrenamiento sistemático tiene gran importancia para la competición. La rapidez solo aparece con la rapidez, los ejercicios para mejorar la rapidez deben realizarse a gran y máxima potencia

--- Para su ejercitación se recomienda el método de repeticiones o estándar. (Lograr la máxima velocidad, este método exige gran intensidad que se repite alternando con la pausa de casi recuperación completa. Intensidad de 90% -100% del máximo posible)

--- Método del intervalo extensivo (modificación y aceleración de la velocidad)

--- Método de competencia.

--- Los métodos para el desarrollo de la rapidez están en dependencia de los objetivos de la clase o del entrenamiento.

Relación entre capacidad, Método, intensidad, volumen, pausa, índice de rendimiento e índice de esfuerzo.

R	Método	Intensidad	Volumen	Pausa	IR	IE
Rapidez de reacción	Repeticion	alta	bajo	Incompleta	30%	90%
Rapidez de Traslación	Repeticion	Muy alta	bajo	recuperación total	30%	95%
	intervalo extensivo	alta	bajo	incompleta	30%	90%
Resistencia de la rapidez	Repeticion	muy alta	bajo	recuperación	40%	85%

El autor considera necesario exponer los términos que son definatorios en el trabajo de desarrollo de las capacidades físicas condicionales y son.

**Volumen.** Es la cantidad o magnitud de trabajo que realiza el individuo y puede manifestarse en peso, repeticiones, tiempo y distancia.

**Intensidad.** Fortaleza del estímulo o rendimiento de trabajo en una unidad de tiempo. La intensidad puede estar representada por la forma de realizarse el ejercicio, su rapidez de ejecución y su frecuencia.

**Carga Física.** Se entiende por el efecto que ejerce en el organismo un estímulo motor determinado, siempre y cuando este estímulo sea lo suficientemente fuerte en

correspondencia con la capacidad de rendimiento del individuo. Valores de la intensidad y el volumen, así como otros trabajos a los cuales esté expuesto el organismo. Representa la interrelación entre el volumen y la intensidad.

**Índice de rendimiento = IR.** Es el tiempo real que emplea el estudiante en la clase de educación física o el entrenamiento deportivo realizando actividad física.

**Índice de Esfuerzo = IE.** Es el esfuerzo cardiovascular ejecutado durante la realización de una actividad física y se mide en pulsaciones por minuto.

Los procedimientos organizativos más usuales para el desarrollo de la rapidez en la clase son: procedimiento por onda, sección por rendimiento y circuito.

En los juegos el autor recomienda los grupos y los equipos como formas de organización, que a su vez pueden estar distribuidos en filas, hileras, círculos, estrellas, cuadrados y dispersos.

La preparación física puede ser de dos formas: Preparación Física General y Preparación Física Especial, la primera orientada al desarrollo de las capacidades del organismo humano de forma integral y la segunda, desarrolla capacidades específicas que propician la base del rendimiento deportivo

### **Capacidades coordinativas.**

Son cualidades sensomotrices consolidadas, del rendimiento de la personalidad, que se aplican concientemente en la dirección de movimientos componentes de una acción motriz, con una finalidad determinada.

- Las capacidades coordinativas se caracterizan en primer orden, por el proceso de regulación y dirección de los movimientos. Ellas se interaccionan con las habilidades motrices y solo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo a través de su unidad con las capacidades condicionales.

### **Como capacidades coordinativas generales o básicas tenemos:**

- Capacidad de regulación y dirección del movimiento.
- Capacidad de adaptación y cambios motrices.

### **Como capacidades coordinativas especiales**

- Capacidad de orientación
- Capacidad de equilibrio
- Capacidad de reacción
- Capacidad de ritmo.

- Capacidad de anticipación.
- Capacidad de diferenciación.
- Capacidad de acoplamiento

**En las capacidades coordinativas complejas intervienen una serie de capacidades coordinativas entre las que tenemos:**

- Capacidad de aprendizaje motor.
- Agilidad.

### **Movilidad**

La movilidad, que también se conoce como flexibilidad. Es una capacidad física que no se deriva de la obtención o transmisión de energía ni tampoco del proceso de regulación y dirección de los movimientos, sino que esta en dependencia de factores morfológicos: estructura de las articulaciones, elasticidad de los músculos, cartílagos y tendones.

La capacidad movilidad es una condición fundamental para la realización adecuada de un movimiento, desde el punto de vista cuantitativo y cualitativo.

Como los movimientos del cuerpo humano se posibilitan a través de las articulaciones, siempre que se habla de la capacidad movilidad se hace referencia en relación con el sistema de articulación. Por eso tenemos:

- Movilidad de la columna vertebral.
- Movilidad de la articulación de los hombros y brazos.
- Movilidad de la articulación de la cadera y de las piernas.

Se conocen dos tipos de movilidad: *Movilidad activa y pasiva. La diferencia radica en que la movilidad activa se refiere a la capacidad de gran movilidad de las articulaciones sin ayuda externa. Y la pasiva, con ayuda externa (compañeros, aparatos, el propio peso) Capacidad de movilidad es conocida también como flexibilidad, como la capacidad de poseer una gran amplitud de movimiento en las articulaciones.* Esta capacidad al igual que las otras influye en el desarrollo y perfeccionamiento de las demás capacidades y de las habilidades, pero fundamentalmente en la rapidez, agilidad y fuerza (9)

Durante la realización de los juegos y las actividades de la clase de educación física o el entrenamiento deportivo, los estudiantes tienen que demostrar, **La capacidad de trabajo físico:** Es un término fisiológico que representa la capacidad de ejecución de una labor mecánica lo más intensa posible y de larga duración; demostrando con ello. **La capacidad de rendimiento físico:** Se define como la aptitud para realizar un trabajo fuerte o de larga

duración sin la sensación de fatiga. La capacidad física es una tolerancia de las modificaciones del medio interior que ocurren durante la ejecución de un esfuerzo muy intenso. El término de capacidad de trabajo físico puede considerarse como una definición convencional que trata de manifestar las posibilidades del organismo para enfrentar sus relaciones con el medio en que desarrolla sus actividades, lo cual motiva que existan varios conceptos; según el criterio de cada autor, sin impedir que la mayoría coincida y esté de acuerdo en que:

La capacidad de trabajo físico equivale al consumo máximo de oxígeno durante la ejecución de un trabajo muscular dinámico (rítmico), y su valor absoluto depende de la capacidad física de cada individuo. Harre Dietrich 1987 plantea que: “Las capacidades motrices son condicionales y coordinativas. Las condicionales dependen fundamentalmente de la ejercitación y las reservas energéticas del organismo y las coordinativas de la actividad neuromuscular. (10)

### **LA ACTIVIDAD CARDIACA Y RESPIRATORIA DURANTE EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.**

La frecuencia respiratoria, la tensión o presión arterial y la frecuencia cardíaca son índices que contribuyen a evaluar la intensidad del ejercicio físico en el organismo.

La frecuencia respiratoria en la edad juvenil se comporta entre 16 y 20 frecuencias por minuto y es un indicador que se utiliza para evaluar la recuperación.

La presión o tensión arterial es otro índice a tener en cuenta para la dosificación del trabajo en la clase de educación física. Normalmente debe comportarse en estado de reposo en 120 presión sistólica máxima y 80 presión diastólica mínima. 12/8. Pero durante la realización de una actividad física estos parámetros aumentan llegando la frecuencia cardíaca a elevarse hasta 220 pul/min. Y la tensión arterial aumentar en un 30% y manifestándose deuda de oxígeno.

#### **Deuda de oxígeno**

El cuerpo contiene normalmente unos 2 litros de oxígeno almacenados que pueden usarse para el metabolismo aerobio aun sin respirar más oxígeno. Esta reserva de oxígeno esta formada por: 1) 0.5 litros de aire en los pulmones; 2) 0.25 litros disueltos en los líquidos corporales; 3) 1.litro combinado con la hemoglobina de la sangre, y 4) 0.3 litros depositados en las propias fibras musculares que se combinan con la mioglobina, un compuesto químico unido a oxígeno parecido a la hemoglobina.

Durante un ejercicio intenso, casi todo el oxígeno almacenado ha sido utilizado, al cabo de un minuto o algo así, en el metabolismo aerobio. Después, una vez finalizado el ejercicio, esta reserva de oxígeno debe reponerse por medio de la respiración y obteniendo cantidades de oxígeno adicionales y superiores a las exigencias por las necesidades normales. Además debe consumirse otros 9 litros de oxígeno para que puedan reconstruirse tanto el sistema de fosfógeno como el de ácido láctico. Todo este oxígeno suplementario que tiene que ser devuelto al organismo, unos 11.5 litros, se conoce como deuda de oxígeno.

En los primeros 4 minutos de ejercicio intenso, la captación de oxígeno aumenta más de 15 veces. Luego, incluso habiendo finalizado el ejercicio, sigue habiendo una captación de oxígeno superior a lo normal, muy intensamente al principio mientras el organismo está reconstruyendo el sistema de fosfógeno y devolviendo la cantidad de oxígeno de reserva correspondiente a la deuda de oxígeno y luego durante otra hora más a un nivel más bajo mientras elimina el ácido láctico. La primera parte de esa deuda de oxígeno se llama *deuda de oxígeno alactácida*, la cual supone unos 3.5 litros. Y la última parte de la misma se llama *deuda de oxígeno del ácido láctico* y asciende a unos 8 litros.

Las interrelaciones existentes entre el trabajo efectuado, el consumo de oxígeno y el gasto cardiaco durante el ejercicio físico, están directamente y mutuamente relacionados porque el trabajo desarrollado; aumenta el consumo de oxígeno y este, a su vez dilata los vasos sanguíneos musculares, aumentando con ello el retorno venoso y en consecuencia, el gasto cardiaco. La cuantía habitual del gasto cardiaco con distintos grados de ejercicios es la siguiente:

Gasto cardiaco promedio de un hombre joven, en reposo ----- 5.5 Litros/ min.

Gasto cardiaco máximo de un hombre joven no entrenado durante

El ejercicio ----- 23 Litros /min.

Promedio del gasto cardiaco máximo de un corredor de maratón

Durante el ejercicio----- 30 Litros/min.

### **Riego sanguíneo del músculo.**

El común denominador final de la función cardiovascular durante el ejercicio es aportar oxígeno y otros nutrientes a los músculos. Para lograrlo, el riego sanguíneo de los músculos aumenta drásticamente durante el ejercicio físico. Un registro del riego sanguíneo de los músculos de la pantorrilla de una persona obtenido en un plazo de 6 minutos mientras realizaba una contracción intermitente moderadamente intensa. Aumenta no solo de forma

considerable el riego, en unas 13 veces, sino también que ese riego disminuye entre una y otra contracción muscular. Dos hechos conviene extraer de este estudio: 1) El verdadero proceso contráctil disminuye temporalmente el riego sanguíneo dirigido al músculo porque la contracción comprime los vasos sanguíneos intramusculares; por eso, las contracciones tónicas intensas pueden causar fatiga muscular rápidamente al faltar un aporte suficiente de oxígeno y nutrientes durante la contracción muscular continua. 2) El riego sanguíneo a los músculos puede aumentar intensamente durante el ejercicio.

Así pues, el riego sanguíneo a los músculos puede aumentar hasta un máximo de 25 veces aproximadamente al practicar el ejercicio más enérgico. Casi la mitad de ese aumento del riego se justifica por la vasodilatación debida a los efectos directos del intenso metabolismo muscular. El aumento restante tiene relación con muchos factores, el más importante de los cuales es, probablemente, el aumento moderado de la presión arterial que se produce durante el ejercicio, que suele elevarse en un 30 %. El aumento de presión no solo obliga a pasar más sangre a través de los vasos sanguíneos, sino que distiende las paredes de las arteriolas y reduce más la resistencia vascular. Por tanto con un aumento de un 30 % en la presión arterial es frecuente que el riego sanguíneo pueda elevarse a más del doble; esto multiplica, al menos por dos, al gran aumento de riego producido ya por la vasodilatación metabólica.

### **Cálculo del rango de entrenamiento.**

Existe una relación directamente proporcional entre el incremento de la frecuencia cardíaca y el aumento de la carga de trabajo. Es por esto que la frecuencia puede indicar una medida del esfuerzo aplicado al sistema cardiovascular. El poder medir fácilmente la frecuencia cardíaca a través del pulso en las clases de educación física ha hecho muy útil la posibilidad de regular la intensidad adecuada durante la clase.

Este valor de la frecuencia cardíaca se denomina **Frecuencia Cardíaca Objetiva** o **Frecuencia Cardíaca de Entrenamiento**, y se mide en pulsaciones por minuto = (pul/min) existiendo dos métodos principales para ser aplicados con facilidad en las sesiones de clases. Fórmula de KARVONEN. Este método bastante preciso calcula la frecuencia cardíaca de entrenamiento (FC ent) como un porcentaje de lo que se llama reserva de pulso. La reserva de pulso es la diferencia entre la frecuencia cardíaca máxima (FC máx) y la frecuencia cardíaca en reposo (FC rep), siendo:

$$FC \text{ ent} = \% \text{ intensidad} (FC \text{ max} - FC \text{ rep}) + FC \text{ rep}$$

### Ejemplo

FC ent = 90 % (202 pul/min -85 pul/min) +85pul/min

FC ent = 90% (135 pul/min) + 85 pul/min

FC ent = 121.5 +85 pul/min

FC ent = 206.5 pul/min

La frecuencia máxima es el valor más alto de pulsaciones que se puede alcanzar durante el ejercicio muy intenso o máximo. Es medida en laboratorio mediante la denominada prueba de esfuerzo por lo que generalmente involucra el uso de aparatos como electrocardiógrafo o el ciclo ergométrico y en otros casos una banda rodante o trotadora. Una forma común de determinar este valor teóricamente consiste en utilizar la fórmula respecto a la edad.

FC máx = 220 – edad

FC máx =220 – 17

FC máx = 203 pul/min

FC rep se determina tomando el pulso por lo menos tres días consecutivos en la mañana antes de levantarse de la cama y calculando su promedio.

### Técnicas para el chequeo del pulso.

El pulso se toma durante 10 o 15 segundos y se multiplica por 6 o por 4 para obtener las pulsaciones en un minuto (60 segundos), con el dedo índice y el dedo del medio de la mano derecha juntos, encontrándose las pulsaciones en los siguientes puntos:

**La sien:** A la altura del temporal. **El cuello:** Sobre la arteria carótida, en el cuello al lado de la tráquea. **La muñeca:** El pulso radial se encuentra en la arteria radial de la muñeca por el lado cercano al dedo pulgar sobre el radio.

Para el control de la intensidad en la clase de educación física le resulta más fácil al profesor realizar la toma del pulso y el control de su registro, que realizar el control de la deuda de oxígeno y la presión arterial pues se necesita más tiempo para controlar estos parámetros de la actividad cardiaca y respiratoria.

Cuando una persona está en reposo su corazón bombea tan solo de 4 a 6 litros de sangre por minuto. Durante el ejercicio intenso, se puede exigir al corazón que bombee de 4 a 7 veces esa cantidad (gasto cardiaco)

En general mientras más veces por minuto late el corazón, más sangre puede bombear, pero existen importantes limitaciones a este efecto. Por ejemplo, una vez que la frecuencia cardiaca se eleva por encima de un nivel crítico. (220 latidos por minuto) La propia fuerza del

corazón disminuye. Además el período diastólico entre contracciones se acorta tanto que la sangre no tiene tiempo en fluir adecuadamente de las aurículas a los ventrículos.

La eficiencia del bombeo cardíaco está muy controlada por los nervios simpáticos y parasimpáticos (vagos), que inervan profusamente al corazón.

La estimulación simpática energética puede aumentar la frecuencia cardíaca en humanos adultos hasta entre 180 y 200 y rara vez, hasta 250 latidos por minuto en personas jóvenes. Además, la estimulación simpática aumenta la fuerza de contracción del miocardio, aumentando así el volumen de sangre bombeado y la presión de expulsión. La estimulación simpática no solo aumenta la frecuencia cardíaca, sino también disminuye la duración de la contracción sistólica y permite más tiempo para el llenado diastólico. Por lo que las personas bien entrenadas tienen menor gasto cardíaco en reposo. (Ciclistas de ruta, fondistas 50 pul/min) Por debajo de 75 latidos por minuto o lo que es lo mismo 75 pulsaciones por minuto que son las pulsaciones mínimas de un individuo sano en estado de reposo.

Una persona sana en estado de reposo debe tener como mínimo un rango que va de 75 a 100 pulsaciones por minuto pulso basal. (Si en estado de reposo las pulsaciones por minuto exceden de 100 debe acudir al médico para que el mismo realice los exámenes correspondiente pensando en una posible cardiopatía) y durante la realización de la actividad física más intensa no deben exceder de 220 pulsaciones por minuto. Esto después desciende hasta aproximarse a los valores iniciales en la pausa o reposo.

### **La recuperación**

La recuperación son una serie de ejercicios o actividades lúdicas que se llevan a cabo inmediatamente después de la actividad y que proveen al cuerpo de un período de reajuste del ejercicio al descanso. Esta es particularmente importante después de un ejercicio intenso y para ayudar a combatir el agotamiento. Prepara al cuerpo para el cese del ejercicio, ayuda a prevenir molestias musculares y el retorno corporal gradual hacia las condiciones del ejercicio.

En ellas se incluyen actividades para hacer descender el pulso, las cuales preparan el aparato cardiovascular de manera segura y gradual, incluyen ejercicios de estiramiento para diferentes grupos musculares. Los ejercicios respiratorios y los ejercicios de relajación y la ejercitación de ambos por separados o combinados a través del juego.

La duración de la recuperación depende de varios factores:

1. La intensidad de la actividad previa.

2. La duración de la actividad precedente.
3. El nivel de forma física de los participantes. Los de menos formas necesitarán una recuperación más larga.
4. La mínima duración de la recuperación debe ser de 3 a 5 minutos, pudiendo llegar hasta 15 minutos para atletas de primera clase.

### **Como obtener el por ciento de recuperación del pulso.**

Con este ejemplo te darás cuenta.

Al concluir la actividad física se toma el pulso, suponiendo que este sea de 150 pul/min y transcurridos 3 minutos de haber realizado la última toma del pulso se realiza otra toma que refleja 120 pul/min entonces, para obtener el por ciento de recuperación de la frecuencia cardiaca se debe proceder de la siguiente forma:

Por ciento de Recuperación =  $((\text{Pulso al concluir la actividad} / \text{Pulso a los 3 minutos posteriores de concluir la actividad}) \times 100) - 100$

Es decir, que se debe dividir las pulsaciones tomadas al concluir la actividad entre las pulsaciones tomadas 3 minutos después. Ese resultado lo multiplicas por 100 y finalmente se le sustrae 100 y se obtiene el por ciento de recuperación.

Por ciento de Recuperación =  $((150/120) * 100) - 100$

Por ciento de Recuperación =  $(1.25 \times 100) - 100$

Por ciento de Recuperación =  $125 - 100$

Por ciento de Recuperación = 25 %

Ese pulso de recuperación (25 %) demuestra que la recuperación es relativamente lenta, pero no es para alarmarse. La adaptación del organismo al ejercicio físico transcurre de forma moderada y una vez que hayan pasado varias semanas de ejercitación la recuperación cardiaca a los 3 minutos de concluida ira aumentando indicando así que el organismo está asimilando bien el ejercicio.

**EDUCACIÓN FÍSICA:** *Es el proceso pedagógico realizado en la escuela encaminado al desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo, basado en el perfeccionamiento morfológico y funcional del organismo, la formación y mejoramiento, de las habilidades motrices, adquisición de conocimientos y al desarrollo de sus convicciones*

*para que esté en condiciones de cumplir las tareas que la sociedad le señale en lo laboral, lo militar y lo social. (2)*

La clase de Educación Física que generalmente se ha ejercitado del modo tradicional, en la actualidad necesita lo nuevo e innovador que permita buscar la vía eficaz para mejorar los factores cualitativos de la misma o lo que es igual los índices de eficiencia de la clase y de forma especial el índice de esfuerzo que define la capacidad de rendimiento físico, que no es más que la aptitud para realizar un trabajo fuerte o de larga duración sin la sensación de fatiga.

## **LOS JUEGOS**

### **Historia de los juegos**

El juego es un fenómeno social, que surge y se transforma con la sociedad, responde a los intereses de clases, y constituye una necesidad para el hombre, es parte de su vida, desde las más complejas formas, que va desarrollando.

En períodos anteriores a la implantación de la escuela, los juegos populares unidos a las danzas fueron un punto de apoyo esencial para el sistema educativo social de la época, en la que estos juegos le dieron una identidad común a los pueblos que los practicaron, dándoles respuesta a necesidades culturales, motrices, psicomotrices, creativas, sociales, éticas, morales y lúdicas. De ahí que hayan surgido desde tiempos inmemoriales los juego de roles que es una forma particular de actividad de los niños que surge en el curso del desarrollo histórico de la sociedad y cuyo contenido esencial es la actividad del adulto, sus acciones y relaciones personales, tiene la peculiaridad de ser una forma de reflejo creador de la realidad donde el niño tiene la posibilidad de actuar con independencia y de manera convencional atribuirse a si mismo y a los objetos, cualidades que no le son inherentes, convierte el juego en una fuente inagotable de transformaciones de la realidad que reflejan, y por eso constituye una vía para el desarrollo de la creatividad. Tanto los juegos como las leyendas populares han transmitido los valores y la intención didáctica.

La UNESCO ha declarado el derecho de los niños al juego, como parte de un llamado de atención a la humanidad sobre el imperioso deber de cuidar y satisfacer a la niñez.

Para el mundo Cuba es un ejemplo en relación con la educación de las nuevas generaciones. Sin embargo está por lograrse que el juego forme parte de la concepción del proceso docente educativo en la enseñanza media. Solo en los círculos infantiles y en las

escuelas primarias en el primer ciclo a través de los juegos de roles y menores es que se inserta el juego en el proceso docente educativo.

### **¿Qué se entiende por juego?**

Según el Dr.C Villalón García Giovanni L. “Pedagogos, psicólogos, filósofos, etnólogos, y lingüistas, entre otros profesionales, han querido dar una interpretación epistemológica lo más exacta posible a este vocablo. Su complejidad teórica ha provocado que sean pocas las definiciones que expresen su esencia; mucho depende de la concepción que le sirve de base” (filosófica, psicológica y pedagógica)

(Villalón García Giovanni L. “La lúdica la escuela y la formación del educador”. 2006 Pág.2)  
*Según el diccionario LAROUSSE GRAN CONSULTOR PRÁCTICO de la lengua española se define como:” Juego (lat.iocum, ludus, broma, diversión). 1. Acción de jugar. 2. Cualquier actividad que se realice con el fin de divertirse, generalmente siguiendo determinadas reglas. 3. Práctica de los juegos de azar. 9. Conjunto de objetos necesarios para jugar un juego determinado: Un juego de damas.”*

Científicamente es uno de los términos más difícil de definir, pues su utilización tiene diversas acepciones y matices con intenciones totalmente diferentes a los enfoques teóricos. *En el Diccionario español de sinónimos y antónimos (1979), se encuentran más de 20 términos que se consideran sinónimos los que van desde los mas utilizados como retozar, entretenerse, divertirse ,pasar el tiempo, recrearse, esparcirse y muchos otros que reflejan situaciones muy peculiares que no siempre se utilizan en el sentido directo de la palabra.*

**Juegos menores:** Si la denominación juegos menores ha de ser considerada acertada como término genérico para los juegos de carrera, juegos de balón, juegos de fuerza y de agilidad. *La palabra menores no puede referirse solo unilateralmente al espacio de juego; significa de manera simultanea que pueden ser reducidas las condiciones previas para el desenvolvimiento del juego, que solo se requieren pocos medios, que no se exigen mayores habilidades, que muchas formas se pueden jugar con grupos pequeños y que se necesitan reglas sencillas de juego.*

Como juego menor denominamos una secuencia de acciones animadas y alegres que parte de una idea determinada de juego o de una tarea capaz de desarrollar y ejercitar las fuerzas físicas y espirituales de una manera estimulante y amena. Los juegos menores tienen por lo general, un carácter competitivo. Pero no tienen estipulaciones oficiales de competencia que fijen nacional o internacionalmente la duración del juego, el número de jugadores, las

dimensiones de la cancha, ni tampoco el volumen y el peso del aparato de juego, como sucede con los juegos deportivos. Más bien es posible modificar las reglas en el transcurso del juego de acuerdo a las condiciones o adaptarlas a determinados propósitos pedagógicos. Una característica esencial de los juegos menores consiste en el hecho de que no requieren mucho tiempo para su comienzo y que generalmente se pueden jugar y repetir según el gusto, después de haber dado unas pocas explicaciones. (10)

El juego como parte del proceso docente educativo y como actividad extraescolar y extradocente es una línea de trabajo priorizada por el ministerio de educación en las escuelas pero, aun no se le brinda la atención que merece a pesar del enorme potencial con que cuentan los juegos en la formación de la personalidad.

Sobre este tema de los juegos el Dr.C Giovanni L Villalón García en su libro. La lúdica la escuela y la formación del educador, del año 2006, expresó:

*Resulta llamativo que a pesar de reconocerse esta situación, no se encuentre el juego y su estimulación como parte del banco de problemas de las escuelas, ni en las direcciones municipales y provinciales de educación, hecho que se confirma en las instituciones educacionales, lo que evidencia, además, la limitada visión que se tiene del problema.*

*Los maestros reconocen las limitadas opciones profesionales que tienen para desarrollar el juego con los niños, señalando que no han recibido ninguna actividad en su preparación para el ejercicio de la profesión, ni en el pregrado ni en las actividades metodológicas, y que por tanto, necesitan contenidos relacionados con la metodología para desarrollar los juegos, materiales y medios para su auto preparación, aspectos relacionados con la dirección pedagógica y psicológica de los juegos, la vinculación del juego en las clases, la concepción metodológica de los juegos y la determinación del juego por edades y las preferencias lúdicas de los niños por edades.*

*Aún subsisten limitaciones en esta práctica, que revelan la necesidad de dar continuidad a estas intenciones, las que se precisan como:*

*Pobre tratamiento del juego en los programas docentes de la formación Profesional, excepto en la carrera de Educación Preescolar y Educación Física, aunque aún es insuficiente.*

- *Tendencia a considerar el juego como una manifestación que no puede ser dirigida.*
- *Falta de tratamiento del juego en las actividades de superación, metodológicas y de inspección de las direcciones educacionales.*

- *Tendencia a considerar el juego como una actividad poco seria, no productiva y que limita el aprendizaje.*
- *Presencia de estilos de dirección autoritarios y centrados en el docente, que no favorece el desarrollo de juegos, los que atenderían las posibilidades, necesidades y preferencias de los estudiantes. (Fin de la cita) (3)*

En relación con los profesores de educación física los mismos reciben como parte de su formación académica la signatura juegos pero, hay mucha razón al plantear que después no forma parte de la preparación metodológica, y que no cuentan con materiales y medios para desarrollar esta actividad y vincular el juego en las clases.

En la tesis de doctorado de Jesús Alberto Motta Marroquín, Juegos infantiles de Colombia, diseño y dirección de ludotecas del año 2003 se habla de juegos pero, no tienen que ver con el tema de esta investigación.

En el evento de pedagogía 2002 la licenciada Maritza Viota Granado presentó un trabajo titulado manual de juegos del programa audiovisual en la clase de Educación Física, pero este manual no responde a la problemática que se presenta en el banco de problemas de la escuela.

El trabajo de diploma de la licenciada Milagros León Olivert se refiere a una propuesta de actividades para la dirección del juego de roles en la educación primaria. Zoraida Cuellar Díaz presenta un trabajo de diploma titulado: Propuesta de actividades de preparación para las auxiliares pedagógicas en la dirección pedagógica de juego de roles. Ambos trabajos se hacen alusión al juego de roles de la enseñanza preescolar y no guardan relación directa con la investigación que se realiza en el Instituto Politécnico Juan Bautista Jiménez.

Laridis Gil Bravo. En su tesis de maestría realiza una propuesta de actividades teórico prácticas como complemento de los programas de formación de las educadoras de nivel medio para la dirección pedagógica del juego como actividad fundamental de la edad preescolar. En este trabajo se realiza un análisis detallado del juego de roles y el papel de las educadoras en su dirección.

La Dr. C Mercedes Esteva Boronat plantea en su libro. El Juego en la edad preescolar, que: *“En las bibliografías pedagógicas existentes diversas definiciones acerca del juego; así, en una publicación de la UNESCO El Correo (1960), se hace referencia a que varios autores han querido acotar el problema del juego a partir de una teoría general. Uno de los más importantes, el historiador holandés Johan Huizinga, en su libro Homo Ludens, presenta el*

*juego como una acción o una actividad voluntaria, realizada dentro de ciertos límites de tiempo y lugar, siguiendo una regla libremente aceptada, pero absolutamente imperiosa y prevista de un fin en si, acompañada de un sentimiento de tensión y de alegría y de una conciencia de ser de otra manera que en la vida ordinaria” (11)*

Villalón García. G. L Plantea lo siguiente:

A pesar del valor que para los niños tiene el juego (y para los jóvenes y adultos en general), los múltiples factores como las concepciones empíricas sobre el juego que tienen los adultos, los avatares de la vida cotidiana, las tensiones sociales y personales, e incluso, el diseño de la vida moderna, hacen en muchos sentidos que la actividad de juego se vea limitada en expresiones espacios, participación y tradiciones

Así mismo el francés Roger Callois, quien se basa en las definiciones propuestas por Huizinga, explica las características que permiten distinguir el juego de las otras prácticas humanas, definiéndolo como una actividad: **Libre**, a la que el jugador no puede ser obligado sin que el juego pierda inmediatamente su carácter de diversión atractiva y gozosa. **Separada**, circunscripta en límite de espacio y de tiempo, precisos y fijados de antemano. **Incierta**, cuyo desarrollo no puede determinarse y su resultado no puede fijarse previamente, dejándose obligatoriamente al jugador cierta iniciativa en la necesidad de inventar. **Improductiva**, no crea bienes ni riquezas ni elemento nuevo alguno: y, salvo transferencia de propiedad dentro del círculo de jugadores conduce a una situación idéntica a la de inicio del partido. **Reglamentada**, sometida a reglas convencionales que suspenden las leyes ordinarias e instauran momentáneamente una legislación nueva, la única que cuenta. **Ficticia**, acompañada de una conciencia específica de la realidad o seguida de franca irrealidad en relación con la vida ordinaria.

**R. Alfaro** maestro cubano especializado en juegos señala: Enriquecer la vida con juegos ha sido, durante milenios, una vía natural y espontánea para transmitir, de una generación a otra, las mejores tradiciones , las normas de comportamiento social para desarrollar las capacidades que permitan enfrentar y resolver los problemas que la vida nos plantea.

Para Henry Bett, los juegos son un resurgimiento involuntario de instintos vitales que han perdido hoy su significación, para otros el juego es una actividad funcional de distensión, también un medio de utilizar el excedente de energía que las actividades de supervivencia no han podido invertir.

El pedagogo cubano, Doctor Alfredo M. Aguayo (2001), le dio gran importancia e interés a la actividad lúdica, en tal sentido destacó que el juego constituye un motivo y factor de desarrollo en la educación integral del individuo que puede y debe utilizarse en todas las enseñanzas de la escuela.

En general, dos teorías dominan las investigaciones que se realizan actualmente en esta esfera: **La teoría psicogenética**, del psicólogo suizo Jean Piaget, que ve en el juego la expresión y la condición del desarrollo del niño. A cada etapa está indisolublemente vinculado cierto tipo de juego. Para Piaget el juego constituye un verdadero revelador de la evolución mental del niño. **La teoría psicoanalítica freudiana**, la cual plantea que el juego puede vincularse con otras actividades del niño, y más particularmente con el sueño. La función esencial del juego resulta ser, así, la reducción de las tensiones nacidas de la imposibilidad de realizar los deseos, pero a diferencia del sueño el juego se basa en una transacción permanente entre lo imaginario y lo real.

La universalidad del juego en la formación de la psiquis va acompañada, de una variabilidad que se advierte de una época a otra, de una cultura a otra.

**J. Martí.** A finales del siglo XIX escribió "(...) ¡La bomba de incendio; la imprenta en miniatura; (...) el molino de trigo; la draga de petróleo; el taller del herrero, con toda su maquinaria, perforando, silbando, torneando, cepillando el hierro: ¡esos son los juguetes, (...) Así, desde los juguetes del niño, se elaboran los pueblos" (Aquí Martí se refiere a los juegos de roles y su importancia en la formación del niño y como los mismos recrean en el juego la actividad de los adultos.)

En La edad de oro. En un juego nuevo y otros viejos. Se refiere a como el mismo juego en diferentes lugares y diferentes épocas de la historia era practicado por los indios de Méjico, en Nueva Zelanda, por los ingleses, los canarios, los japoneses y los moros.

Expresa además lo siguiente: Los pueblos, lo mismo que los niños necesitan de tiempo en tiempo algo sí como correr mucho, reírse mucho y dar gritos y saltos.

**A. S. Makarenko.** Señala la importancia de dirigir con acierto el juego de los niños y niñas, de tal forma que su carácter contribuya a educar las cualidades del futuro trabajador.

Expresó el valor educativo que tienen los juegos para niños y niñas cuando escribió: "Este tiene un valor fundamental en la vida de los niños y las niñas, tiene el mismo valor que para los adultos la actividad, el trabajo, los servicios que prestan. De cómo se manifiestan ellos en

el juego, depende mucho su actitud como trabajador en el futuro, por eso su educación tiene lugar ante todo en el juego”.

**.N.K. Krubkaya.** Expresa la importancia del juego en la educación comunista de los niños y niñas, en ella se puede educar por eso exhortamos a los pedagogos a aportar a ellos verdaderos contenidos, al mismo tiempo aconsejarle tener en cuenta las edades de cada uno. Destaca que el juego infantil tiene un carácter social y representa en ellos los fenómenos de la vida y vio en ellos un recurso para ampliar las impresiones y representaciones sobre la realidad circundante y las relaciones con esta realidad.

**Helkonin 1932.** Plantea:”El juego es la actividad en que por primera vez aparece la imaginación” Para él la palabra juego no constituye un concepto científico pero en su tesis reúne elementos básicos que permiten su definición psicológica y señala.

*El juego es un producto de la situación ocupada del niño en la sociedad y de la singular actitud del mismo ante la realidad que lo circunda.*

**En 1934 Vigotsky** abre un camino con su publicación “Pensamiento y lenguaje” para el desarrollo de los conceptos científicos en la infancia, las raíces genéticas del pensamiento, el lenguaje y el estudio del juego infantil. **Vigotsky.** (Esencia psicológica de la forma de roles) expresa: El juego surge cuando aparecen tendencias no inmediatamente realizadas y al propio tiempo, se conserva la tendencia a una realización inmediata de los deseos, peculiar de la edad temprana. La esencia del juego consiste en que realiza deseos, de afectos únicos sino de afectos generalizados. Estos afectos generalizados pueden no estar concientes para el niño. Su contenido fundamental es el sistema de relaciones con los adultos. A partir de estos enfoques acerca del juego dados por diferentes autores (Casi todos citados por Esteva Boronat M.)

En el trabajo sobre juegos del colectivo de autores de La escuela Internacional de Educación Física (año 2002) se expresa lo siguiente: *“Los juegos representan una manifestación histórica en el desarrollo social y cultural de la humanidad, su diversidad es inmensa. Ellos reflejan todas las esferas de la creación material y espiritual de las personas, trasciende los tiempos y los espacios, no conocen las fronteras, su idioma es internacional pues cuando se juega no hay barrera para su comprensión; a través del juego resulta más fácil comprender cualquier información. El juego es una actividad espontánea y placentera, que contribuye a la educación integral del niño como elemento formador y desarrollador. Se caracteriza como un medio de educación pedagógica complejo. Su complejidad está dada en la formación de los*

*hábitos motores, desarrollo y perfeccionamiento de cualidades, vitales importantes, tales como físicas, intelectuales, morales y volitivas, de ahí su importancia y el interés en que se apliquen como elemento esencial dentro de la clase, que a su vez es la forma fundamental de la Educación Física Escolar.*

Como se puede apreciar se recogen diferentes definiciones y conceptos dados por un gran cúmulo de autores que han querido dar desde su punto de vista una interpretación epistemológica lo más exacta posible del vocablo juego. Su complejidad teórica a provocado que sean las definiciones que expresen su esencia y mucho depende de la concepción que sirve de base (filosófica, psicológica y pedagógica). Para el autor de este trabajo el conocer diversas definiciones tuvo la importancia de poder darle nombre a los juegos, clasificarlos según su tipo, poder organizarlos y reglamentarlos por lo que; el autor de este trabajo asume esta definición como juego y agrega como complemento que no solo desarrolla y perfecciona cualidades vitales sino que también desarrolla habilidades y capacidades físicas, intelectuales, morales y volitivas. Por lo que entiende como juego lo siguiente:

**Concepto de Juego asumido por el autor.**

*“Los juegos representan una manifestación histórica en el desarrollo social y cultural de la humanidad, su diversidad es inmensa. Ellos reflejan todas las esferas de la creación material y espiritual de las personas, trasciende los tiempos y los espacios, no conocen las fronteras, su idioma es internacional pues cuando se juega no hay barrera para su comprensión; a través del juego resulta más fácil comprender cualquier información. El juego es una actividad espontánea y placentera, que contribuye a la educación integral del niño como elemento formador y desarrollador. Se caracteriza como un medio de educación pedagógica complejo. Su complejidad está dada en la formación de los hábitos motores, desarrollo y perfeccionamiento de cualidades, habilidades y capacidades vitales importantes, tales como físicas, intelectuales, morales y volitivas, de ahí su importancia y el interés en que se apliquen como elemento esencial dentro de la clase, que a su vez es la forma fundamental de la Educación Física Escolar. (12)*

**IMPLEMENTACIÓN Y VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA.**

Durante el curso escolar 2008 – 2009 se implementa la propuesta en el IPA Juan Bautista Jiménez con los alumnos del grupo 5 de la especialidad de agronomía que se toma como muestra, con un total de 30 estudiantes los que fueron seleccionados de forma aleatoria simple proporcional. Como grupos de población fueron escogidos los grupos 6 y 7 del mismo

año y la misma especialidad con 30 estudiantes cada uno, para totalizar 60 estudiantes. Durante el desarrollo del curso escolar, en la primera etapa se impartió la gimnasia básica. Se contó con 36 clases de Educación Física, teniendo como objetivo de capacidades la contribución al desarrollo de la rapidez de traslación a través de juegos. Para implementar la propuesta se tuvo en cuenta la observación a clases (Ver Anexo # 1), la entrevista a los profesores de Educación Física del IPA Juan Bautista Jiménez (Ver Anexo # 3) y la encuesta a estudiantes de 2do año de la especialidad de Agronomía (Ver Anexo # 5). Además se consideró la prueba de Eficiencia Física Inicial, Capacidad Física Condicional, Rapidez de Traslación (Ver Anexo # 7 al 9), la toma del pulso (Ver Anexo # 15 al 17) y el Criterio de Especialistas (Ver Anexo # 19).

Al analizar los resultados de la observación a clases impartidas por los profesores de Educación Física se observa que las actividades que realizaron contribuyeron a desarrollar la capacidad: rapidez de traslación, pero para lograr algunos resultados los profesores tenían que estar exigiendo de forma constante a los estudiantes para mantener la intensidad de la actividad. Esta capacidad se desarrollaba con actividades convencionales previstas en el programa desarrollando valores entre los estudiantes. En ocasiones el área se acondicionaba utilizando algunos medios de enseñanza, pero no sé esta actividad de forma sistemática. Los profesores se encuentran preparados para desarrollar esta capacidad pero necesitan otras alternativas para hacer más efectivos estas alternativas.

En la entrevista realizada manifiestan los profesores no poseer los conocimientos necesarios para desarrollar la capacidad través de juegos menores aunque les gustaría aplicar esta variante de desarrollo ya que el programa solo recomienda tres actividades para realizar las con juegos y no propone los procedimientos organizativos a emplear, que distancia a recorrer, que variantes y medios auxiliares a utilizar y no existen un texto donde aparezcan juegos que propicien o permitan desarrollar la rapidez y consideran necesario incluir otras actividades que puedan dar resultados más efectivos. Expresan además que los estudiantes en la prueba de eficiencia física inicial no realizan gran esfuerzo para poder vencer el resto de las pruebas que se incluyen en la eficiencia física.

Al consultar a los estudiantes de segundo año de la especialidad de Agronomía sobre como preferían en la escuela desarrollar la capacidad física condicional rapidez, un 64 % prefiere los juegos para el desarrollo de dicha capacidad, mientras que un 33.3% desea actividades

combinadas de ejercicios y deportes y el 2.7 % prefiere la repetición de ejercicios, como se puede apreciar en la gráfica de la pregunta # 1.

Pregunta	Resultados en por ciento		
	RE	ACED	J
1	2.7 %	33.3 %	64 %

**Leyenda Pregunta 1:**

**RE:** Repetición de Ejercicios.

**ACED:** Actividades combinadas de ejercicios y deporte.

**J:** Juegos

En la gráfica de la pregunta # 2 la preferencia de los estudiantes en relación con el tipo de juego que debe ser aplicado se inclina en un 100 % hacia los juegos de relevo, 86 % a los juegos que incluyen carreras, en juegos que contengan elementos técnicos de los deportes o juegos predeportivos está el 80 % y el 50 % prefiere juegos de persecución y atrape.

Pregunta	Resultados en por ciento
2	<p><b>Leyenda Pregunta 2:</b></p> <p><b>JC:</b> Juegos de Carreras.</p> <p><b>JR:</b> Juegos de Relevo.</p> <p><b>JB:</b> Juegos con Búsqueda de un lugar o refugio.</p> <p><b>JPA:</b> Juegos de persecución y atrape.</p>
	86

Lo **JET:** Juegos con elementos técnicos de diferentes deportes donde exista traslación.

anteriormente expresado por los estudiantes dio la posibilidad de ser utilizado como punto de partida para poner en práctica el Manual de Juegos menores para potenciar la capacidad física condicional rapidez de traslación

Con el grupo muestra se aplicaron los juegos previstos en el manual creado por el autor, con juegos previamente seleccionados de los libros Manual de Juegos y el libro Juegos Menores y otros juegos conocidos por el autor, los cuales mantienen su esencia aunque sufrieron algunos cambios en la forma de presentarlos y se le incluyeron además algunos elementos para dar respuesta a las exigencias pedagógicas deseadas.

Con la puesta en práctica de los juegos previstos en el manual se estructuró el trabajo clasificando los juegos de la siguiente forma:

- Juegos de carreras de relevos.
- Juegos de carreras masivas o colectivas
- Juegos de persecución y atrape.
- Juegos de búsqueda de un lugar o refugio.
- Juegos predeportivos.

Con la introducción de los juegos durante la primera etapa del curso escolar, se impartió la gimnasia básica que contó con 36 clases de educación física, teniendo como objetivo de capacidades la contribución al desarrollo de la rapidez de traslación a través de un juego de los anteriormente clasificados

Los juegos se clasificaron y aplicaron atendiendo al aporte que los mismos brindaron a los objetivos de capacidades propuestos, en las clases de Educación Física, a sus posibilidades de modificación, el espacio a recorrer, las tareas a resolver, el fomento de los valores, las formas básicas de movimiento corporal, la clase de actividad lúdica y sus ventajas.

### **Juegos de carreras de relevos**

Los corredores de un equipo han de recorrer sucesivamente, y en el tiempo más corto posible, un trayecto determinado. En ello se pueden salvar obstáculos, llevar consigo implementos o resolver tareas especiales.

La división de los relevos se realizará según el espacio a recorrer y a las tareas a resolver.

El valor de los relevos radica principalmente en el aporte que brinda al desarrollo integral de capacidades físicas condicionales y el desarrollo de la agilidad gracias a la superación de obstáculos o el tener que saltarlos. También aporta en la formación en valores como es la sinceridad con la entrega de testigos, el cumplimiento de las reglas que aporta disciplina, contribuye a desarrollar el compañerismo y el colectivismo, el patriotismo al tener que luchar por una meta o victoria a alcanzar por el equipo.

Indicaciones metodológicas a tener en cuenta al realizar los juegos de relevos.

El número de jugadores a participar en el relevo puede ser muy elevado, pero los equipos no deben sobrepasar los 8 jugadores para permitir que corran varias veces.

Una formación adecuada permite adaptarse a las condiciones locales. La formación habitual es en hileras que permite ahorrar espacio, pero tiene el inconveniente que los jugadores no

la observan en la forma debida ya que cada uno quiere mirar la competencia, por lo que se salen de la hilera.

La solución intermedia es la formación de los corredores en forma oblicua y solo se recomienda cuando el equipo se forma a lo largo de una línea trazada en el suelo en sentido oblicuo con respecto a la dirección de la carrera.

La longitud del trayecto no debe ser muy larga. (Más o menos entre 10 y 30 metros) Para que el trayecto de ida y regreso no rebase los 60 metros pues a partir de esa distancia comienza la resistencia de la rapidez y tener presente que debe existir correspondencia entre el trabajo y el descanso ya que la rapidez exige una alta intensidad y una recuperación incompleta.

El relevo de un corredor o la entrega de un testigo deben controlarse de forma muy precisa. Frecuentemente sucede que los corredores parten prematuramente cuando la competencia es reñida, provocando con ello inquietud, desorden y querellas. Cuando hay varios equipos es conveniente designar jugadores que controlen el relevo.

Presento a continuación varias formas de relevos, de los cuales algunos permiten a los jugadores un relevo impecable y les facilitan a los árbitros el control.

1.-Relevo por medio de un golpe de mano o por entrega de un testigo (o aparato)

- A. El próximo jugador espera, con ambos pies detrás de la línea de partida, con la mano extendida en espera del toque (o testigo).
- B. Primero hay que darle la vuelta a una marca situada detrás del propio equipo,
- C. El próximo corredor tiende un brazo alrededor de un asta de una bandera (de un saltímetro)

2.- Superar un obstáculo o arrastrarse por entre este.

- A. Pasar por entre las piernas del próximo corredor parado de espalda, respecto a la dirección de la carrera.
- B. Saltar sobre el próximo corredor que se encuentra en posición de cuadrupedia.
- C. Préstese atención a que el corredor agachado no se levante antes del tiempo previsto.

Dentro de los juegos de relevos tenemos varias clasificaciones entre las que se encuentra la que se expone a continuación y otras que serán tratadas más adelante en el material docente.

**Relevos de retorno (relevos con carreras de regreso)**

El primer corredor de cada equipo parte a la señal del profesor, le da la vuelta a una marca, y regresa rápidamente con el fin de concederle el derecho a correr al próximo jugador que esta parado detrás de la línea de partida, por medio de un golpe o de la entrega de un testigo. Gana el equipo que todos sus jugadores hayan concluido el recorrido y mantengan la posición inicial. En este tipo de juego se tuvo en cuenta que el estudiante se recuperara antes de realizar la próxima serie y así se cumplió con la relación trabajo descanso.

### **Juegos de carreras masivas o colectivas.**

Los juegos de carreras masivas o colectivas todos los participantes salen de forma simultánea cuando el profesor da la señal, con el fin de alcanzar la meta propuesta y quien llega primero gana la carrera. Como ventaja de este tipo de juegos esta en que el número de participantes es casi ilimitado, permiten el calentamiento de todos los participantes en poco tiempo por lo que se recomiendan también en el inicio de la clase de educación física.

La longitud de la distancia a recorrer se puede seleccionar a voluntad, de acuerdo a la edad y el rendimiento físico.

Existen diversas posibilidades para modificar las carreras masivas en forma sencilla entre las que tenemos:

1-*Cambios en las metas de la carrera:* Pasar una línea, tocar una pared, una cerca, un árbol, estrechar la mano al profesor, llegar a un lugar.

2-*Cambio de la posición de partida:* De pie de frente a la meta, de pie de espalda a la meta, en posición de cuclillas de frente y de espalda a la meta, en posición tendido, sentado de frente y de espalda a la meta.

3-*Variación de la distancia a recorrer:* Los jugadores le dan la vuelta una marca para regresar a la salida.

4-*Empleo de obstáculos en el recorrido:* Estos obstáculos deben poder ser vencidos con facilidad y han de ser lo suficientemente grandes para que no se produzcan demoras y no ofrezcan peligros de accidente.

5-*Formación de a dos:* Correr tomados de las manos y otras formas.

6-*Inclusión de tareas especiales y aparatos pequeños:* Realizar ejercicios físicos fáciles (giros, vueltas, levantarse) antes de la salida. Distribución y recolección de clavos pesas, pelotas, piedras, banderitas y batones entre otros.

Las formaciones en estas carreras pueden cambiar de acuerdo al juego, los objetivos propuestos y el interés que muestren los estudiantes por el mismo.

A continuación se proponen tres formaciones que se pueden utilizar en las carreras colectivas utilizando dos grupos o equipos.

1.- Los equipos se encuentran formados detrás de una línea común y separados entre si por una distancia adecuada. A la señal del profesor echan a correr hacia la meta situada a una distancia de 20 – 30 metros (marca, muro, zanja, portería)

2.- Los equipos se forman en filas, espalda contra espalda con un metro de separación entre si cuando el profesor da la señal ambos equipos salen hacia la meta que se encuentra al frente a una distancia de 20 – 30 metros

3.- Dos equipos formados en fila de frente separados a una distancia de 20 – 30 metros detrás de una línea de salida. A la señal del profesor cada equipo saldrá corriendo ocupar la posición del equipo que tiene enfrente sin molestarse mutuamente.

Para este tipo de carrera se impusieron nombres propios:

*Cambio de puesto o cambio de lado.*

Para los tres tipos de formaciones se puede marcar la línea doble si se juega en combinación con un compañero.

### **Juegos de persecución o atrape**

Se conocen las formas más diversas de realización de los juegos de atrape, aunque se conocen otras denominaciones para juegos similares: atrape, agarre, apresar, atacar, guerra. La idea del juego es sencilla, perseguir a otro jugador con el fin de alcanzarlo para tocarlo o atraparlo. Cuando comienza el juego es conveniente utilizar un solo atrapador, si el numero de jugadores es mayor se designarán dos o tres atrapadores que actuarán de forma independiente. Para distinguir a los atrapadores, se recomienda proveerlos de bandas, distintivos o pañuelos

En este tipo de juego se requiere la delimitación del área de trabajo con diferentes medios y el que haya rebasado el límite del área de juego se considera eliminado y pasa a ocupar el lugar del atrapador relevándose los corredores y atrapadores. Las dimensiones del área dependen de la cantidad de jugadores y los objetivos que se ha propuesto el profesor.

Los juegos de carreras y atrape utilizan un mayor número de jugadores y facilitan la colaboración y la ayuda mutua. (Por ejemplo, juego de atrape con auxilio, atrape con interceptación y otras formas de librar a prisioneros) Esto propicia que todos participen activamente y nadie este inactivo, además brinda la posibilidad de utilizar diferentes medios auxiliares no convencionales.

El autor recomienda la formación en filas o libre aun cuando los atrapadores se formen en pares o en cadenas.

### **Juegos de la búsqueda de un lugar o refugio.**

El nombre de este grupo caracteriza el concepto del juego en sus diversas formas. Como en estas carreras siempre hay uno o dos puestos menos que el número de jugadores, cada uno intenta conseguir un puesto para no hacer el ridículo ante los otros. Tanto a los niños y jóvenes como a los adultos les gusta este tipo de juegos por ser muy alegres. En primer lugar figuran aquellos en los cuales se corre hacia lugares o marcas fijas. Luego siguen algunas formas en las que se sustituye un lugar por un compañero de juego. Otra forma consiste en que los jugadores tienen que encontrarse al correr desordenadamente.

Estos juegos dan la posibilidad de que todos los participantes puedan correr varias veces.

La mayor parte de los juegos de este grupo permiten la participación de varios jugadores en dependencia de las formas de organización y desarrollan la agilidad de manera indirecta en relación con el objetivo de capacidad propuesto.

### **Juegos predeportivos.**

Son juegos que tienen carácter competitivo, permiten que los estudiantes conozcan algunas reglas oficiales de los deportes, los contenidos propician la adquisición de de habilidades primarias que sirven de base al aprendizaje de las habilidades motrices deportivas. Comprenden el trabajo con habilidades aisladas, combinadas y complejas de habilidades lo que coadyuva al desarrollo de habilidades motrices y deportivas. Estos juegos necesitan ser ejecutados suficientemente antes de utilizar alguna variante

Los profesores de Educación Física de primero y tercer año fueron invitados a visitar clases abiertas donde se aplicó la propuesta de los juegos previstos en el manual, quedando entusiasmados con la novedad. Lo que provocó un acercamiento de dichos profesores al autor de este trabajo para recibir asesoramiento sobre la aplicación de juegos en el desarrollo de capacidades en las clases de Educación Física.

Durante la preparación de la asignatura Educación Física el autor de este trabajo asesoró a los profesores sobre la metodología a seguir para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales a través de lo juegos menores. La metodología parte del diagnóstico inicial de capacidades realizado en la prueba de eficiencia física inicial y el control riguroso de sus resultados.

Es importante para poder evaluar la marcha del experimento la realización de la toma del pulso a los estudiantes antes de comenzar la clase (pulso basal), después del calentamiento y posterior a la ejercitación de la capacidad correspondiente (rapidez) al principio de la parte principal por lo que se orientó a los profesores que enseñaran a los estudiantes a la toma del pulso con vista a medir la frecuencia cardíaca como parámetro indicador de la intensidad del esfuerzo físico.

Durante la preparación metodológica fueron impartidos varios temas relacionados con la puesta en práctica de los juegos para el desarrollo de capacidades.

El primer tema estuvo relacionado con el desarrollo de la capacidad física condicional rapidez y los factores que determinaron su desarrollo, enfatizando en los métodos a emplear, la intensidad, el volumen de trabajo, la pausa, el índice de rendimiento y el índice de esfuerzos.

El segundo tema estudiado se refirió a los juegos menores sus características, los tipos de juegos, sus beneficios, como planificarlos teniendo en cuenta las consideraciones metodológicas y las formas de modificación de los mismos.

La tercera actividad metodológica realizada consistió en un taller para realizar a partir de un determinado juego las modificaciones correspondientes considerando que cada vez que se realice una modificación esta se mantenga e ir agregando elementos al juego constituyendo esto otra modificación de acuerdo a las modificaciones estudiadas en el segundo tema metodológico recibido.

Los profesores recibieron la oportunidad de visitar clases metodológicas donde se puso de manifiesto la aplicación de juegos menores para desarrollar la capacidad física condicional rapidez de traslación, impartida la clase por el autor de este trabajo.

En el análisis de dicha actividad los profesores solicitaron consultar el manual donde se encontraban planificados los juegos de la propuesta para comenzar a aplicarlos en sus clases.

Como constatación de la efectividad de la propuesta del manual de juegos se tuvo la oportunidad de visitar clases de Educación Física a los profesores de 1er y 3er año comprobándose el buen estado anímico de los estudiantes al ejercitar el juego como parte de la gimnasia básica y poder comprobar que los profesores realizaban el control de la toma del pulso como se había recomendado y siguieron los pasos metodológicos orientados para desarrollar las capacidades físicas mediante juegos.

La repercusión de esta práctica no solo se reflejó en los estudiantes de 1er y 3er año, sino que tuvo el reclamo de los estudiantes de los grupos de población de segundo año que solicitaron les fuera incluido en las clases de Educación Física juegos menores como parte de la gimnasia básica. Esto motivó que se tuviera que incluir en las clases de estos estudiantes juegos de motivación en la parte inicial y para el desarrollo de otras capacidades condicionales como fuerza y resistencia en la parte principal de la misma en los grupos de población.

Con el grupo muestra y los grupos de población se aplicó el test diagnóstico inicial de capacidades condicionales rapidez de traslación de acuerdo con la metodología orientada. (Ver anexo 21) el cual midió el estado de desarrollo de esta capacidad y reflejó niveles de eficiencia física bastante similares entre el grupo muestra y los grupos de población. Solo las hembras que están en el grupo # 5 aportaron los resultados con mayor desventaja pues 4 alcanzaron el tercer nivel y 3 no alcanzaron niveles de eficiencia física en esta capacidad como a continuación se puede observar.

**Resultados de la prueba de eficiencia física inicial por niveles, capacidad física condicional rapidez de traslación. Grupo # 5 muestra, y grupos # 6, y 7 población.**

Estudiantes	Grupo	I nivel	II nivel	III nivel	IV nivel	Sin nivel	Total
Masculino	5	1	11	7	2	2	23
Femeninos		0	0	4	0	3	7
<b>Subtotal</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>30</b>
Masculino	6	1	11	14	3	1	30
Femeninos		0	0	0	0	0	0
<b>Subtotal</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>30</b>
Masculino	7	2	8	12	7	1	30
Femeninos		0	0	0	0	0	0
<b>Subtotal</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>30</b>
<b>Total General</b>	<b>Total General</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>37</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>90</b>

Los resultados fueron calificados y tabulados de acuerdo a las normativas establecida (Ver anexo #22 Normativas para la calificación de los test de eficiencia física capacidad condicional rapidez de traslación, en los estudiantes de ambos sexos de las edades de 17 y 18 años.) y la media de la prueba de eficiencia física capacidad rapidez de traslación se

comportó de forma semejante tanto en el grupo muestra como en los grupos de población en el test inicial.

En la prueba final los resultados del grupo muestra mejoraron en comparación con los resultados de los grupos de población, que como se conoce no recibieron la influencia de los juegos menores para desarrollar la capacidad física condicional rapidez de traslación.

**Análisis comparativo de los resultados de la media del grupo muestra # 5, con los resultados de los grupos de población # 6 y 7 a los que les fue aplicado el test de eficiencia física de rapidez de traslación; inicial y final.**

GRUPO	Media Inicial del Test aplicado PEF	Nivel de la media Inicial	Media Final del Test aplicado PEF	Nivel de La media Final	Diferencia Entre ambos resultados
5	0:00:08,87 segundos	III	0:00:08,17 segundos	II	0:00:00,70 Seg.
6	0:00:08,65 segundos	II	0:00.08,42segundos	II	0:00:00,23 Seg.
7	0:00:08,52 segundos	II	0:00:08,36 segundos	II	0:00:00,16 Seg.

Estos resultados expresan en primer lugar que el grupo muestra en el test inicial alcanza los resultados más deficientes avalado por el tiempo y el tercer nivel de eficiencia física una vez calificada la prueba de rapidez. Los grupos de población obtienen mejores resultados en el diagnóstico inicial. La prueba final presentó los mejores resultados del grupo muestra alcanzando una mejoría de 70 centésima de segundo en relación con la test inicial. Los Grupos de población alcanzan un ligero avance de 23 y 16 centésimas respectivamente.

Como se conoce el pulso es el indicador ideal para medir la intensidad del esfuerzo durante la realización del ejercicio físico. El poder registrar los resultados de la toma del pulso permitió valorar desde el punto de vista fisiológico como influenciaron los juegos en la frecuencia cardiaca mostrando la eficiencia del gasto energético.

**Comparación de los resultados de la toma del pulso en la parte inicial del curso y los resultados alcanzados al finalizar el experimento.**

G	EM	S	PBI	PBF	PDCI	PDCF	PFJI-R	PFJ-R
---	----	---	-----	-----	------	------	--------	-------

5	17 años 24 días	M -F	89,40	83,07	126,53	120,57	198,77	202,00
6	17 años 2 meses 14 días	M	87,13	82,47	124,07	122,03	194,90	200,33
7	17 años 3 meses 7 días	M	85,03	81,27	124,87	121,43	193,97	199,50

**Leyenda:****G:** Grupo**EM:** Edad media**S:** Sexo**PBI:** Pulso Basal Inicial**PBF:** Pulso Basal Final**PDCI:** Pulso después del Calentamiento Inicial**PDCF:** Pulso Después del calentamiento Final**PFJI-R:** Pulso al finalizar El juego Inicial o la Rapidez.**PFJ-R:** Pulso al finalizar El juego o la rapidez

Como ejemplo podemos señalar que el grupo muestra (5) comenzó con un pulso basal 89,40 pul/min y concluyó con 83,07 pul/min mejorando en 6,33 pul/min mientras que en los grupos de población 4,66 pul/min en el grupo 6 y 3,76 pul/min en el grupo 7.

El pulso después del calentamiento en el grupo muestra se comportó con una mejora en la eficiencia 5,96 pul/min, en los grupos población este mismo parámetro reflejó 2,04 pul/min para el grupo 6 y 3,44 pul/min para el grupo 7.

Por último la intensidad del esfuerzo en el grupo muestra se mantuvo siempre por encima de la intensidad del esfuerzo de los grupos de población. Lo que demuestra la eficiencia lograda en la realización de las actividades de rapidez a pesar del aumento de la carga física. De forma pormenorizada se recogen los resultados de la toma del pulso o frecuencia cardiaca en los (*Anexos #15, 16,17 Control de los resultados de la toma del pulso*)

El desarrollo de ejercicios físicos y juegos realizados por los estudiantes como parte del proceso de enseñanza aprendizaje en la Educación Física, obligó a la asimilación y dominio técnico que posibilitaron el surgimiento en ellos de rendimientos desconocidos, el estudiante

comenzó a ejercitar sus capacidades de manera que con el tiempo pudo superarlas, lo que contribuyó a que él conociera sus potencialidades físicas y psíquicas para la actuación social. La práctica del ejercicio físico y el juego le proporcionó sentirse, expresarse, y comunicarse, para de esta forma determinar en él impresiones positivas hacia su cuerpo, capacidades (intelectuales y físicas) y actividades sociales que debía desarrollar. Y lo más importante, de acuerdo con la labor educativa realizada, condicionó valiosas cualidades volitivas de la personalidad. Por eso se plantea que los ejercicios y el juego no solo influyeron en las características físicas del sujeto, sino que también en las psíquicas, lo que implica reconocer que existió una relación estrecha entre el desarrollo físico del individuo y su personalidad.

Tanto los resultados cuantitativos de la prueba de eficiencia física capacidad condicional rapidez, la toma de las pulsaciones y las actividades realizadas por los profesores y el autor del trabajo en relación con la puesta en práctica del manual de juegos menores para el desarrollo de la capacidad física condicional rapidez de traslación demuestran lo acertado de la propuesta.

### **Criterios de especialistas.**

El manual de juegos menores para el desarrollo de la capacidad condicional rapidez de traslación se sometió a criterio de especialistas, para esto se tubo en cuenta la opinión de los profesores del IPA que participaron en las actividades metodológicas como parte de la implementación de la investigación, y el resultado del test diagnóstico inicial y final de la prueba de eficiencia física capacidad rapidez de traslación realizado a estudiantes del grupo muestra y los grupos de población como parte de la practica pedagógica.

. Para seleccionar los especialistas se tuvo en cuenta el siguiente concepto de:

Especialista: Es un individuo o un grupo de personas u organizaciones con la capacidad de ofrecer valoraciones conclusivas de un problema en cuestión y hacer recomendaciones con un máximo de competencia (Cerezal Mezquita y Fiallo Rodríguez, 2002).

Para obtener confiabilidad en las valoraciones emitidas por el grupo de especialistas se ha tenido en cuenta: La cantidad de especialistas que integran el grupo. La composición del grupo. Las características de los especialistas. Las características primordiales de los especialistas están dadas por: Competencia, creatividad, disposición a participar, capacidad de análisis y razonamiento, espíritu colectivista y sentido autocrítico.

Los criterios para la selección de los especialistas estuvieron dados en los siguientes aspectos:

Nombre y Apellidos

Enseñanza donde trabaja

Años de experiencia en la docencia.

Formación académica.

Categoría científica

Categoría docente.

Posibilidad real de participación

Interés por participar.

Vinculación con el tema que se investiga.

La cantidad de especialistas 12 que integran el grupo la consideró el investigador como suficiente ya que dio la posibilidad de ser integrada por profesores de Educación Física de experiencia, metodólogos de la asignatura con varios años. Todos con formación académica de licenciados o cursando la licenciatura en cultura física y con la disposición de emitir sus criterios autorizados sobre el trabajo.

Los especialistas fueron críticos y demostraron tener conocimientos para realizar recomendaciones desde el punto de vista pedagógico para mejorar el manual.

A manera de ejemplo se ha considerado necesario realizar un análisis de algunas de las opiniones ofrecidas por los especialistas, cuando emitieron criterios sobre los temas que forman parte de esta propuesta pedagógica. Coinciden las opiniones que fueron compartidas por más de un especialista.

El 100% de los especialistas consideran cuando analizan los juegos que integran el manual estar de acuerdo con el nivel de asequivilidad de los mismos pero, el 65% sugirió que no se apliquen muchos juegos predeportivos pues a los estudiantes les interesa mucho la efectividad de las acciones técnicas de este tipo de juegos, y ponen en un segundo plano el desarrollo de la capacidad física rapidez. Expresan además que en los juegos con obstáculos los mismos no deben impedir la realización de la carrera con toda intensidad por lo que se debe ser cuidadoso a la hora de seleccionar los juegos predeportivos.

Todos coinciden en que las recomendaciones metodológicas no solo son aplicables a los juegos de rapidez sino que se pueden aplicar a otras actividades de la gimnasia básica y refrescan conocimientos muy necesarios en la clase de Educación Física. Como es la toma

del pulso y el cálculo del por ciento de recuperación. Señalan los metodólogos que el manual puede ser un texto que brinde la opción no solo de desarrollar la rapidez, sino que con la explicación de las posibilidades de modificación puede el texto servir de base para el desarrollo de otras capacidades como la fuerza y la resistencia, no solo en la enseñanza técnica sino también en otras enseñanzas. Expresan el 60% de los especialistas que los programas plantean que se desarrollen las capacidades con juegos pero que no hay un texto que diga como hacerlo y el manual viene a suplir esa carencia.

Todos los especialistas plantean que el hecho de contar con un manual donde podan seleccionar los juegos para trabajar la rapidez ya constituye un éxito. Que se debe seguir trabajando para incluir más juegos de todo tipo. Pero que con la posibilidad de modificación de los juegos que se proponen en el manual se pueden ampliar. Hay coincidencia en que el juego es un medio por excelencia para elevar el pulso y la intensidad de la clase de Educación Física y las herramientas que pone el manual en las manos de los estudiantes y profesores de Educación Física para su control es eficaz. De igual manera ocurre con la motivación que el juego la mantiene alta y provoca que mejoren los índices de rendimiento y esfuerzo por parte de los estudiantes.

En el orden pedagógico representa el tener un manual con el cual de acuerdo con las exigencias del programa y las orientaciones metodológicas puedan desarrollar la capacidad rapidez y servir de referencia para poder desarrollar otras capacidades. Desde el punto de vista técnico suple la carencia de un texto necesario para desarrollar una parte de la gimnasia básica entre las que se encuentra la rapidez de traslación como objetivo fundamental y la agilidad, la fuerza de piernas, la resistencia y otras capacidades.

Es aplicable en todas las escuelas pues los medios que señala el manual pueden ser confeccionados por los estudiantes con materiales de desecho (banderitas, batones, clavos, obstáculos y otros) Los espacios donde se juega pueden variar al igual que el número de estudiantes que participan en la actividad. Pueden ser utilizados en las clases de Educación Física, deporte participativo, festivales deportivos recreativos y otras actividades en la escuela y fuera de esta, Para los profesores la novedad radica en que se posee un manual nuevo con todas las recomendaciones para desarrollar la rapidez de traslación. .

Es muy necesario el manual de juegos menores pues no se contaba con el material docente que respondiera a la necesidad de explicar metodológicamente como desarrollar las capacidades a través de juegos menores. Por lo que ya se ha dicho representa un elevado

nivel de desarrollo desde la perspectiva de la elevación de la intensidad de la frecuencia cardiaca o lo que es lo mismo el índice de esfuerzo y la motivación hacia la actividad de la clase. Por todo lo antes expuesto el autor consideró El manual de juegos menores para el desarrollo de la capacidad condicional rapidez de traslación, el medio adecuado para ser utilizado como material de consulta y una opción más para desarrollar la capacidad rapidez de traslación.

El desarrollo físico óptimo alcanzado en los estudiantes permitió a este que se comportara ante las tareas deportivas y las condiciones de vida en general, de una forma más resuelta y segura de si mismo y para lograr lo anteriormente expresado el autor de este trabajo partiendo de las dificultades presentadas con el desarrollo de la capacidad física rapidez de traslación realizó esta investigación que culminó con la elaboración de un manual de juegos menores que contribuyó a desarrollar la capacidad física rapidez de traslación en los estudiantes de segundo año de agronomía del IPA Juan Bautista Jiménez y puso en evidencia la validez de la idea a defender al aplicar el manual de juegos menores para desarrollar la rapidez de traslación en los estudiantes ya que el grupo muestra después de recibir la influencia de los juegos en la practica pedagógica reflejó resultados positivos superiores a de los grupos de población.

## CONCLUSIONES

- 1.- Con el triunfo de la revolución el deporte se convierte en una actividad priorizada de atención a la salud del pueblo porque a través de él se potencian las capacidades físicas como la fuerza, la resistencia y la rapidez, se aumenta la potencia muscular y la capacidad de ventilación y respiración pulmonar, se adquieren agilidad, destreza y otras capacidades coordinativas que favorecen la calidad de vida de la población.
- 2.- La aplicación de instrumentos de búsqueda de información permitió constatar la importancia de deficiencias en el tratamiento de la capacidad física rapidez de traslación en los estudiantes del IPA Juan Bautista Jiménez del municipio de Palmira.
- 3.- La deficiencia detectada incide en el desarrollo de la capacidad de trabajo de los estudiantes y en el desarrollo de habilidades manuales agropecuarias por lo que en aras de contrarrestar la insuficiencia la investigación aportó un manual de juegos menores para ser utilizado durante las clases de Educación Física.
- 4.- El manual de juegos menores incluye juegos de relevo, de persecución y atrape, de búsqueda de un lugar o refugio, de carreras masivas o colectivas y juegos predeportivos; vinculados a la ejecución de habilidades deportivas, lo que motiva y estimula la participación conciente de los estudiantes en función de desarrollar sus capacidades físicas.
- 5.- El manual de juegos tuvo en cuenta además requisitos y sugerencias para la aplicación de los juegos en aras de ganar en eficiencia y racionalidad.
- 6.- El manual propuesto demostró su efectividad en tanto posibilitó desarrollar los juegos menores en función de la capacidad física condicional rapidez de traslación en los estudiantes de segundo año del IPA Juan Bautista Jiménez utilizados como muestra.

**Recomendaciones**

- 1.- Recomendar al jefe de departamento de humanidades valorar la posibilidad de implementar la propuesta en los restantes grupos de la carrera.
- 2.- Utilizar la propuesta en la preparación metodológica de la asignatura Educación Física para contribuir a la capacitación de los restantes profesores.
- 3.- Sugerir a la bibliotecaria de la escuela incorporar el manual de juegos menores para el desarrollo de la capacidad física condicional rapidez de traslación en el área especializada de la biblioteca.

## Referencias Bibliográficas

- 1.- Castro Ruz , Fidel. Reflexiones, 2007. — P. 2.
- 2.- Del Canto Colls, Calixto. Tesis en opción al grado de doctor en ciencias pedagógicas. Concepción teórica acerca de los Niveles de Manifestación de las Habilidades motrices Deportivas en la Educación Física de la Educación General Politécnica y Laboral, 2002. — p. 54.
- 3.- Villalón García, Giovanni L. “La escuela la lúdica y la formación del educador, 2006. — P. X y XI
- 4.- Savin, N. V. Pedagogía, 1973. — P. 63
- 5.- Lenin, V. I. Cuadernos Filosóficos, 1975. — P.165
- 6.-MINED, “Norma cubana para la clasificación de los medios de enseñanza, 1982. — P. 2 y 4.
- 7.- Harre, D. Teoría del entrenamiento deportivo, 1987. — P. 44.
- 8.- Colectivo de autores, Gimnasia Básica, 1999. — P. 36
- 9.-Drenkow, E. y Marschner, P. Formación física básica en la escuela socialista, 1975. — P.48
- 10.-Döbler, Erika y Dr. Döbler, Hugo. Juegos Menores, 1990. — p.28 y 29
- 11.-Boronat Esteva, Mercedes. El juego en la edad preescolar, 2001. — P. 2
- 12.- Colectivo de autores, CD de la universalización de la enseñanza superior. Trabajo sobre juegos, 2002. — P. 62

## Bibliografía

- BABANSKI, YU. K. Optimización del proceso de enseñanza. \_\_. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1982. \_\_. 67 p
- BERMÚDEZ, R. y Rodríguez, M. Teoría y Metodología del aprendizaje / R Bermúdez, R. Rodríguez. \_\_La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1996. \_\_. 189 p
- BLANCO PÉREZ, ANTONIO “Introducción a la sociología de la Educación”. \_\_ La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2001. \_\_ 214. p
- \_\_\_\_\_ “Filosofía de la Educación”. \_\_ La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2003. \_\_. 52 p
- CASTRO RUZ, FIDEL. Sobre el Deporte. \_\_ La Habana : Editorial Propaganda del INDER, 1980. \_\_ p.89
- Cómo Correr Andarines. Folleto. \_\_ (S. L): Editorial Central de trabajadores de Cuba, (s. a). \_\_ p. 52.
- CUBA MINISTERIO DE EDUCACIÓN. Carrera de cultura Física [CD ROM]. \_\_ [La Habana]: EMPROMAVE, 2002 . \_\_ ( Universalización de la enseñanza superior)
- CUBA. MINISTERIO DE EDUCACIÓN. Programa de Educación Física: segundo ciclo Primaria. Dirección Nacional de Educación Física / INDER: Editorial Deportes, 2001. \_\_12p
- \_\_\_\_\_. Programa de Educación Física para décimos, decimoprimer, decimosegundo. \_\_ La Habana:[s.n],1990. \_\_16 p
- \_\_\_\_\_. Programa de Educación Física. Nivel Técnico Medio. Educación Técnica y Profesional. \_\_ La Habana: [s.n] 2009. \_\_ p. 91.
- \_\_\_\_\_: INSTITUTO PEDAGÓGICO LATINOAMERICANO Y CARIBEÑO. Fundamentos de la investigación educativa: Maestría en Ciencias de la Educación: Módulo I: Primera Parte. \_\_ [La Habana]: Editorial Pueblo y Educación, [2005]. \_\_ 52 p.
- \_\_\_\_\_: INSTITUTO PEDAGÓGICO LATINOAMERICANO Y CARIBEÑO Fundamentos de la investigación educativa: Maestría en Ciencias de la Educación: Módulo I: Segunda Parte. \_\_ [La Habana]: Editorial Pueblo y Educación, [2005]. \_\_ 31 p
- \_\_\_\_\_: INSTITUTO PEDAGÓGICO LATINOAMERICANO Y CARIBEÑO Fundamentos de las ciencias de la educación: Maestría en Ciencias de la

Educación: Módulo II: Primera Parte.\_\_\_\_ [La Habana]: Editorial Pueblo y Educación, [2006].\_\_ 60 p

\_\_\_\_\_: INSTITUTO PEDAGÓGICO LATINOAMERICANO Y CARIBEÑO Fundamentos de las ciencias de la educación: Maestría en Ciencias de la Educación: Módulo II: Segunda Parte.\_\_\_\_ La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2006.\_\_60 p

\_\_\_\_\_: INSTITUTO PEDAGÓGICO LATINOAMERICANO Y CARIBEÑO Fundamentos de las ciencias de la educación: Maestría en Ciencias de la Educación: Módulo III: Primera Parte: Mención en Educación Técnica y Profesional.\_\_\_\_ [La Habana]: Editorial Pueblo y Educación, [2006].\_\_ p. 93

\_\_\_\_\_: INSTITUTO PEDAGÓGICO LATINOAMERICANO Y CARIBEÑO Fundamentos de las ciencias de la educación: Maestría en Ciencias de la Educación: Módulo III: Segunda Parte: Mención en Educación Técnica y Profesional.\_\_\_\_ La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2006. \_\_p. 109.

\_\_\_\_\_: INSTITUTO PEDAGÓGICO LATINOAMERICANO Y CARIBEÑO Fundamentos de las ciencias de la educación: Maestría en Ciencias de la Educación: Módulo III: Cuarta Parte: Mención en Educación Técnica y Profesional.\_\_\_\_ [La Habana]: Editorial Pueblo y Educación,

CSANADI, ARPAD. El fútbol.\_\_\_\_ La Habana: Ediciones Deportivas, 1968.\_\_T I, IYIII

DE LA PAZ RODRÍGUEZ, PEDRO L. Baloncesto. La ofensiva.\_\_\_\_ La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1985.\_\_ p. 58.

\_\_\_\_ Baloncesto. La defensa.\_\_\_\_ la Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1985.\_\_p. 89.

DEL CANTO COLLS, CALIXTO: Concepción teórica acerca de los Niveles de Manifestación de Habilidades Motrices Deportivas en la Educación Física de la Educación General Politécnica y Laboral.\_\_\_\_ 396 h.\_\_\_\_ Tesis de doctorado.\_\_\_\_ISJAE José Antonio Echeverría; La Habana 2002

Diferente formas de ejercicios para los Juegos Deportivos/Konsag...[et.al].\_\_\_\_ La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1984.\_\_ 201p.

Diccionario práctico de la lengua española.\_\_\_\_México: Ediciones LAROUSSE, 2004.\_\_ 86p.

Diccionario práctico de la lengua española.\_\_\_\_México: Ediciones LAROUSSE, 2004.\_\_ 45p.

DÖBLER, ERIKA. Juegos Menores/Döbler, Erika, Hugo Dobler.\_\_\_\_La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1990.\_\_312p

DRENKOW E. MARCHNER P. Formación física básica en la escuela socialista.\_\_\_\_ Berlín Editorial Pueblo y Saber, 1975.\_\_\_\_ 78 p.

Enciclopedia Encarta 2008.

ESTEVA BORONAT, MERCEDES. El juego en la edad preescolar.\_\_\_\_ La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2001.\_\_\_\_p. 59

\_\_\_\_\_. La formación de premisas del juego de roles en el tercer año de vida.-398 h- Tesis de doctorado.\_\_\_\_ISP Frank País García; La Habana, 1998

\_\_\_\_\_. ¿Quieres jugar conmigo?\_\_\_\_ La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1993.\_\_\_\_ 254p.

\_\_\_\_\_. “Estudio del juego como medio de educación”, en investigaciones psicológicas y pedagógicas del niño preescolar.\_\_\_\_ La Habana: Editorial pueblo y Educación, 1988.\_\_\_\_105p.

FONG, T. Las habilidades y capacidades en el proceso de enseñanza – aprendizaje del deporte.\_\_\_\_370 h.\_\_\_\_ Tesis doctoral ISCF; La Habana, 1996.

FORTEZA DE LA ROSA, ARMANDO. Bases metodológicas del entrenamiento deportivo/ Armando Forteza De la Rosa, Alfredo Ranzola Ribas.\_\_\_\_ La Habana: Editorial Ciencia y Educación, 1990.\_\_\_\_52p.

GARCÍA BATISTA, GILBERTO. Adolescencia y Desarrollo.\_\_\_\_La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2002.\_\_\_\_ 121p.

Gimnasia Básica. La Habana: Editorial Ciencias Médicas, 2009. \_\_\_\_ p. 45.

[2006].\_\_\_\_p. 112.

Gimnasia/ A.T.Brikina...` [et.al].\_\_\_\_ La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1995.\_\_\_\_ 56 p

GONZÁLEZ CASTRO, VICENTE. Teoría y práctica de los medios de enseñanza.\_\_\_\_ La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1991.\_\_\_\_ 436 p

\_\_\_\_\_. Los medios de enseñanza en la pedagogía Contemporánea.\_\_\_\_La Habana: Departamento de Medios de Enseñanza del ISPEJV, 1980. \_\_\_\_ 325p.

GONZÁLEZ SOCA, ANA MARÍA “Nociones de psicología, sociología y pedagogía”.\_\_\_\_La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2002.\_\_\_\_ 98 p.

GUYTON, ARTHUR C. Tratado de Fisiología Médica TI/ Arthur C. Guyton, Jhon E. Hall.- La Habana: Editorial Ciencias Médicas, 2006.\_\_\_\_ 115p.

\_\_\_\_\_. Tratado de Fisiología Médica TIV/ Arthur C. Guyton, Jhon E. Hall.- La Habana: Editorial Ciencias Médicas, 2006.\_\_\_\_ 1177p.

- HERNÁNDEZ, ANA MIRIAM. Una educación Técnica con eficiencia. \_\_La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1978. \_\_ 203p.
- IBARRA MUSTELIER, LOURDES M. Psicología y Educación una relación necesaria. \_\_La Habana: Editorial Ciencias Médicas, 2008. \_\_ 85p.
- ILIASOV, I I. y Ya Liaudis, V. Antología de la psicología pedagógica y de las edades. \_\_ La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1996. \_\_ 52p.
- Juegos Militares para Pioneros. \_\_ La Habana: Editorial Orbe, 1981. \_\_ 45 pág.
- KÁISER, J. Sobre la teoría marxista – leninista de la percepción del mundo y la adquisición de conocimientos y habilidades con la ayuda de los medios de enseñanza de países socialistas. \_\_ Moscú: (S/N), 1973. \_\_ 56p.
- KAPLAN, HAROLD I. Terapia de grupo TI/ Harold I. Kaplan, Benjamín J. Sadok. \_\_ [s. l]: [s. n], 2006. \_\_ 85p.
- KHORIN, I. S. Los medios de enseñanza en las ciencias sociales. \_\_ p 25-40. \_\_ En: boletín de información bibliográfica del Departamento de Educación Interna del CC-PCC. \_\_ La Habana. \_\_ No.4, oct. - dic. 1979.
- KLINGBERG, L. Introducción a la didáctica general. \_\_La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1978. \_\_89p
- LANUEZ BAYOLO, MIGUEL “Empiria o Ciencia”. ¿Con qué debe trabajar el profesor? Material complementario No 3 del Curso Bases de la Investigación Educativa y Sistematización de la práctica pedagógica, 2005
- LÓPEZ, ALEJANDRO. La clase de Educación Física. Actualidad y perspectiva. Una propuesta cubana/ Alejandro López, Cesar Vega. \_\_ [s.l]: Ediciones Deportivas Latinoamericanas, 2007. \_\_ 114p
- Manual del profesor de Educación Física. La Habana: Departamento Nacional de Educación Física del INDER, 1996. \_\_ p. 10.
- MAHLO, FRIEDRICH. La acción táctica en el juego. \_\_ La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1969. \_\_110p.
- MARTÍ PÉREZ JOSÉ. Obras completas Tomo 9. \_\_La Habana: Editorial Pueblo y Educación 1996. \_\_ p. 101.
- \_\_\_\_\_Obras completas . \_\_La Habana Editorial Pueblo y Educación 1996. \_\_T 11.
- Mi primera Encarta 2008.

- MORA ROJA, ROGELIO. Una tecnología educativa en el campo de la creación técnica de medios de enseñanza. \_\_ 390 h. \_\_ Tesis de Maestría. \_\_ IPS "Félix Varela"; Santa Clara, 1996.
- MORALES CALATAYUD, FRANCISCO. Psicología de la salud. Conceptos Básicos y proyecciones de trabajo. \_\_ [s.l]: Editorial Ciencia y técnica, 1999. \_\_ 76p.
- MOTA MARROQUÍN, JESÚS A. Juegos Infantiles de Colombia. Diseño y organización de ludotecas. \_\_356 h. \_\_ Tesis de doctorado IPS "Félix Varela"; Santa Clara, 2003.
- MUKIN, ANATOLI: Tendencias modernas de la utilización de los medios de enseñanza en el proceso docente educativo. \_\_ La Habana: ISCP, 1992(Material Mimeografiado).
- NC 57-08. Equipamiento escolar y medios de enseñanza. \_\_ Vigente desde 1984.
- NÚÑEZ DE VILLAVICENCIO. Psicología y salud Pedagogía. \_\_La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1981. \_\_ 98p.
- PARTIÑO RODRÍGUEZ, MARÍA DEL ROSARIO. El modelo de escuela politécnica cubana: una realidad. \_\_La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1996. \_\_ 75p
- PETROSKI, A. Psicología pedagogía y de las edades. \_\_La Habana: Editorial Pueblo y Educación, (s. a). \_\_ 52p
- RUIZ AGUILERA, ARIEL. Gimnasia Básica.- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1999. \_\_ 146p.
- \_\_\_\_\_. La clase de Educación Física. \_\_ La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1985. \_\_T I y II
- SÁNCHEZ RUEDA, MARGARITA. Los cien juegos del plan de la calle/Margarita Sánchez Rueda, Lázaro Caballero, Guerrero Gutiérrez.-La Habana: Ediciones Deportivas, 1977. \_\_ 140 p
- \_\_\_\_\_. Manual de Juegos/ Margarita Sánchez Rueda, Lázaro Caballero, Guerrero Gutiérrez.-La Habana: Ediciones Deportivas, 1964. \_\_ 120 p
- SAVIN, V. Pedagogía. \_\_La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1979. \_\_ p. 86.
- SINELNIKOV, R. D. Atlas de anatomía humana. Estudio de los huesos, articulaciones, ligamentos y músculos. \_\_ [s- l]: Editorial MIR, 1981. \_\_T I
- Terminología del entrenamiento. \_\_p 44. \_\_ En: Revista teoría y práctica de la Cultura Física. (Berlín). \_\_ No 23, [s.a].
- VEGA CAMARÓN, DELIA. Hablemos de los medios de enseñanza / Delia Vega Camerón, Silvia Carrasco Espinach, Ramón Pérez Álvarez. \_\_p 40 – 45. \_\_ En: Educación (La Habana). \_\_Año 12, No 45, abr. \_\_ jun, 1998

VILLALÓN GARCÍA, GIOVANNI L. La lúdica, la escuela y la formación del educador.\_\_\_\_ La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2006.\_\_\_\_ 146p.

VIOTA GRANADO, MARITZA. Manual de juegos del programa audiovisual en la clase de educación física.\_\_\_\_30h.\_\_\_\_ISP Conrado Benítez García, Cienfuegos 2002.

UNIVERSIDAD DE LA HABANA. Conferencias de la Maestría en Ciencias de la Educación Módulo II [video cassette].\_\_\_\_ [s.l]. [s.a].\_\_\_\_ 1 cassette (sony Beta): son col- (ca 25 min).

## ANEXOS

### ANEXO # 1

#### **Observación a clases.**

**Objetivos:** Constatar si las actividades que se realizan en la clase de Educación Física como parte de la gimnasia básica contribuyan a desarrollar la capacidad física condicional rapidez de traslación y si se utiliza el juego como un medio para lograrlo.

**Actividad:** Observación a clases de Educación Física.

Aspectos a observar:

- 1.- ¿Las actividades de la gimnasia básica, contribuyen a desarrollar la rapidez de traslación?
- 2.- ¿Se utiliza el juego para desarrollar la capacidad física rapidez de traslación?
- 3.- ¿Se aprovechan las actividades de juego para la formación integral del estudiante, con énfasis en la formación de valores?
- 4.- El área de trabajo esta acondicionada con anterioridad a la realización de la clase.
- 5.- ¿Se utilizan medios de enseñanza en la clase?
- 6.- ¿El profesor esta preparado para desarrollar la capacidad rapidez?

## **ANEXO # 2**

### **Resultados de la observación a clases**

**Actividad:** Observación a clases de Educación Física.

Aspectos observados.

1.- ¿Las actividades de la gimnasia básica, contribuyen a desarrollar la rapidez de traslación?

Se pudo constatar que las actividades impartidas por los profesores contribuyen al desarrollo de la rapidez de traslación pero, los estudiantes las realizan sin prestarle gran interés por lo que el profesor tiene que estar exigiendo de forma constante a los estudiantes para que se mantenga la intensidad en la actividad

2.- ¿Se utiliza el juego para desarrollar la capacidad física condicional rapidez de traslación?

No se utilizan juegos para desarrollar la capacidad física condicional rapidez de traslación. Esta capacidad se desarrolla de forma convencional, enviando al estudiante a realizar un recorrido previamente trazado en el menor tiempo posible ejecutando varias repeticiones.

3.- ¿Se aprovechan las actividades de juego para la formación integral del estudiante, con énfasis en la formación de valores?

Mediante los juegos deportivos los profesores desarrollan en sus clases los valores tales como el patriotismo, el compañerismo, la disciplina, la abnegación, la perseverancia, entre otros.

4.- ¿El área de trabajo esta acondicionada con anterioridad a la realización de la clase?

El área se acondiciona en ocasiones lo que demuestra que no existe el hábito de utilizar medios auxiliares de enseñanza; lo que va en detrimento de la calidad de la clase de educación física

5.- ¿Se utilizan medios de enseñanza en la clase?

Los medios de enseñanza utilizados son los convencionales (como son balones, porterías, Net, redes, canchas) Los otros medios de enseñanza auxiliares como: Banderitas, clavos, batones, soportes, distintivos, banderolas y otros no se utilizan con frecuencia.

6.- ¿El profesor esta preparado para desarrollar la capacidad rapidez?

Los profesores se encuentran preparados para desarrollar la capacidad condicional rapidez pero, necesitan otras alternativas para hacer más efectivo el trabajo en este sentido.

### **ANEXO # 3**

#### **Entrevistar a los docentes de educación física del IPA Juan Bautista Jiménez.**

**Objetivo:** Evaluar el tratamiento y aplicación que se le da a la rapidez de traslación en los programas y clases de educación física.

.Guía para la entrevista.

1-¿Por qué no utiliza juegos menores en sus clases para el desarrollo de capacidades condicionales?

2-¿Los juegos y actividades que se recomiendan en el programa contribuyen a potenciar la rapidez de traslación?

3-¿El programa recomienda algún texto con juegos para desarrollar las capacidades físicas?

4--¿Considera necesario incluir otras actividades para potenciar la rapidez de traslación?

5-¿A que atribuye usted que los estudiantes obtengan bajos resultados en la carrera de rapidez de la prueba de eficiencia física?

6-¿Posee medios de enseñanza para ser utilizados con el objetivo de potenciar la rapidez de traslación?

## **ANEXO # 4**

### **Resultado de las respuestas a la entrevista realizada a los profesores de educación física del IPA Juan Bautista Jiménez.**

1-¿Por qué no utiliza juegos menores en sus clases para el desarrollo de capacidades condicionales?

Los profesores manifiestan que no poseen conocimientos de cómo realizar esta actividad, y aunque conocen los juegos menores no consideran los mismos con el potencial suficiente como para que puedan desarrollar capacidades. Señalan que puede haber algunos que den resultado pero, ven el juego menor como algo muy efectivo para motivar aunque no lo utilicen con regularidad. Señalan además que no los han estudiado como para aplicarlos y alcanzar resultados positivos.

2-¿Los juegos y actividades que se recomiendan en el programa contribuyen a potenciar la rapidez de traslación?

El programa solo recomienda tres actividades para realizarlas como juegos pero, las deja muy abiertas a la imaginación del profesor pues no propone procedimientos organizativos, en el caso de los juegos de rapidez que distancias recorrer, como hacer para que los juegos no se vuelvan aburridos, que medios auxiliares se pueden utilizar.

El programa recomienda como actividades para potenciar la rapidez las que se encuentran en el libro de texto de Gimnasia Básica las que entienden esta bastante completa.

3-¿El programa recomienda algún texto con juegos para desarrollar las capacidades físicas?

El programa recomienda como actividades para potenciar la rapidez las que se encuentran en el libro de texto de Gimnasia Básica las que entienden esta bastante completa pero, que no motivan al estudiante a esforzarse al máximo para alcanzar buenos resultados en este indicador.

Referido al juego recomienda dos libros. La acción táctica en el juego y Diferentes formas de ejercicios para los juegos deportivos que tienen que ver con los juegos deportivos y no con el desarrollo de capacidades.

4-¿Considera necesario incluir otras actividades para potenciar la rapidez de traslación?

Los profesores coinciden en que, mientras más opciones tengan para seleccionar, más fácil les resultaría desarrollar las capacidades físicas. Por lo que aceptarían con agrado cualquier propuesta que pueda dar resultados.

5-¿A que atribuye usted que los estudiantes obtengan bajos resultados en la carrera de rapidez de la prueba de eficiencia física?

En la prueba inicial de eficiencia física los estudiantes vienen con poca preparación, además optan por no esforzarse mucho para poder vencer el resto de las pruebas de la batería de eficiencia física.

En la prueba final realizan un esfuerzo mayor pues de los resultados que obtengan depende su evaluación del desarrollo motor. Consideran que la preparación que reciben durante el curso propicia que no realicen el máximo esfuerzo a pesar de la exigencia de los profesores.

6-¿Posee medios de enseñanza para ser utilizados con el objetivo de potenciar la rapidez de traslación?

Existen pocos medios o no existen, como son los bloques de arrancada.

Están concientes de que pueden crear algunos medios en las escuelas con la ayuda de los estudiantes y que las clases sean más amenas y motivadas.

## **ANEXO # 5**

### **Encuestar a estudiantes de segundo año del centro.**

**Objetivo:** Conocer la opinión de los estudiantes en relación con la utilización de los juegos en las clases de educación física.

#### **Estimado estudiante.**

Necesitamos su colaboración para responder las preguntas que a continuación se muestran como parte de la investigación que se lleva a cabo en nuestra escuela, la cual esperamos aporte valiosos resultados para la asignatura educación física.

De antemano le estaremos eternamente agradecidos.

#### **Cuestionario**

1.- En las clases de Educación Física que recibes: ¿Como te gustaría que se ejercitaran la capacidad física condicional rapidez? Selecciona un de ellas.

- Mediante repetición de ejercicios.
- Mediante actividades combinadas de ejercicios y deporte.
- Mediante juegos.

2.- Diga que tipos de juegos le gustaría que fueran aplicados en las clases de Educación Física para desarrollar la capacidad física condicional rapidez. Marque con una (x) los que más le gusten.

- Juegos de carreras.
- Juegos de relevo.
- Juegos con búsqueda de un lugar o refugio.
- Juegos de persecución y atrape.
- Juegos con elementos técnicos de diferentes deportes donde exista traslación.

## **Anexo # 6**

### **\_Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes de segundo año del I.P.A. Juan Bautista Jiménez.**

Para realizar la encuesta se seleccionaron 10 estudiantes de cada uno de los grupos de segundo año de forma aleatoria simple, hasta totalizar 30 estudiantes que representa el 33,3 % de los estudiantes del grado.

#### **Pregunta # 1**

1.-En las clases de Educación Física que recibes como te gustaría que se ejercitaran la capacidad física condicional rapidez. Selecciona un de ellas.

- 1 Mediante repetición de ejercicios.=2,7%
- 10 Mediante actividades combinadas de ejercicios y deporte.=33,3%
- 19 Mediante juegos.=64%

Al observar los resultados se nota que los estudiantes prefieren el juego como método para desarrollar las capacidades lo que representa el 64%, seguido de las actividades combinadas de ejercicios y deporte que es de 33,3%.

#### **Pregunta # 2**

2.-Diga que tipos de juegos le gustaría que fueran aplicados en las clases de Educación Física para desarrollar capacidades físicas. Marque con una (x) los que más le gusten.

- 26 Juegos de carreras.=86%
- 30 Juegos de relevo.=100 %
- 8 Juegos con búsqueda de un lugar o refugio. 19 %
- 15 Juegos de lanzamiento y atrape. 50 %
- 24 Juegos con elementos técnicos de diferentes deportes donde exista traslación.80%

De 30 estudiantes encuestados más del 50% prefiere los juegos en sus diferentes campos de acción para ser aplicados en el desarrollo de capacidades a excepción de los juegos de búsqueda de lugar o refugio, lo que demuestra el grado de aceptación que pudiera tener de ser utilizados en clases.

**ANEXO # 7****TITULO: Control de los resultados de la Prueba de Eficiencia Física (PEF) inicial y final grupo muestra # 5.**

Estudiante Número	Edad	Sexo	Marca Inicial en Segundos (Seg.)	Nivel Inicial	Marca Final (Seg.)	Nivel Final
1	17	F	0:00:10,0	III	0:00:08,8	I
2	17	F	0:00:10,3	III	0:00:09,0	II
3	17	F	0:00:10,0	III	0:00:08,6	I
4	17	F	0:00:10,2	III	0:00:09,5	II
5	17	F	0:00:11,2	S/N	0:00:10,4	I V
6	17	F	0:00:11,1	S/N	0:00:10,3	III
7	17	F	0:00:11,3	S/N	0:00:10,6	I V
8	17	M	0:00:08,3	II	0:00:07,8	I
9	17	M	0:00:08,5	III	0:00:08,0	II
10	17	M	0:00:08,4	II	0:00:07,9	I
11	17	M	0:00:08,8	III	0:00:08,3	II
12	18	M	0:00:08,5	I V	0:00:07,6	II
13	17	M	0:00:08,6	III	0:00:08,0	II
14	17	M	0:00:08,4	II	0:00:07,8	II
15	17	M	0:00:08,5	I V	0:00:07,9	II
16	17	M	0:00:08,2	II	0:00:07,8	I
17	17	M	0:00:08,0	II	0:00:07,2	I
18	17	M	0:00:08,1	II	0:00:07,4	I
19	17	M	0:00:07,9	I	0:00:07,0	I
20	17	M	0:00:08,0	II	0:00:07,5	I
21	17	M	0:00:08,3	II	0:00:07,8	I
22	17	M	0:00:08,5	II	0:00:07,3	I
23	17	M	0:00:08,6	III	0:00:08,1	II
24	18	M	0:00:08,1	III	0:00:07,2	I
25	17	M	0:00:08,4	III	0:00:08,0	II
26	18	M	0:00:08,6	S/N	0:00:07,9	III
27	17	M	0:00:08,2	II	0:00:07,7	I
28	17	M	0:00:08,8	III	0:00:08,2	II
29	18	M	0:00:08,5	S/N	0:00:08,0	III
30	17	M	0:00:08,1	II	0:00:07,7	I
Media	17años 24 días	M-F	0:00:08,87	III	0:00:08,17	I

**ANEXO # 8****Titulo: Control de los resultados de la Prueba de Eficiencia Física (PEF) inicial y final grupo población # 6**

Estudiante No	Edad	Sexo	Marca Inicial en segundos (Seg.)	Nivel Inicial	Marca Final en segundos (Seg.)	Nivel Final
1	17	M	0:00:09,0	III	0:00:08,8	III
2	17	M	0:00:09,1	III	0:00:08,9	III
3	17	M	0:00:10,0	S/N	0:00:09,6	III
4	17	M	0:00:09,2	I V	0:00:09,0	III
5	17	M	0:00:09,0	III	0:00:08,7	III
6	17	M	0:00:08,4	II	0:00:08,1	II
7	18	M	0:00:08,6	II	0:00:08,2	II
8	17	M	0:00:08,9	III	0:00:08,7	III
9	17	M	0:00:08,9	III	0:00:08,6	II
10	17	M	0:00:08,0	II	0:00:08,0	II
11	17	M	0:00:08,4	II	0:00:08,1	I
12	17	M	0:00:09,1	III	0:00:8,8	III
13	18	M	0:00:08,6	IV	0:00:08,3	III
14	17	M	0:00:8,9	III	0:00:08,6	II
15	17	M	0:00:09,0	III	0:00:08,7	III
16	18	M	0:00:08,6	II	0:00:08,2	II
17	18	M	0:00:08,1	III	0:00:08,0	III
18	18	M	0:00:07,0	I	0:00:06,9	I
19	18	M	0:00:08,6	I V	0:00:08,3	III
20	17	M	0:00:08,0	II	0:00:07,9	II
21	17	M	0:00:08,8	III	0:00:08,7	III
22	17	M	0:00:08,2	II	0:00:8,1	II
23	17	M	0:00:08,9	III	0:00:8,7	III
24	17	M	0:00:08,7	III	0:00:08,5	II
25	17	M	0:00:09,0	III	0:00:08,7	III
26	17	M	0:00:08,4	II	0:00:08,2	II
27	17	M	0:00:08,6	II	0:00:08,5	II
28	17	M	0:00:08,8	III	0:00:08,7	III
29	17	M	0:00:08,7	II	0:00:08,3	II
30	17	M	0:00:08,0	II	0:00:08,0	II
Media	17años 2meses 14 días	M	0:00:08,65	III	0:00:08,42	II

**ANEXO # 9****Título: Control de los resultados de la Prueba de Eficiencia Física (PEF) inicial y final grupo población # 7**

Estudiante No	Edad	Sexo	Marca Inicial En segundos (Seg.)	Nivel Inicial	Marca Final En segundos (Seg.)	Nivel Final Inicial
1	18	M	0:00:08,1	III	0:00:08,0	III
2	18	M	0:00:08,3	III	0:00:08,1	III
3	17	M	0:00:08,9	III	0:00:08,7	III
4	17	M	0:00:08,0	II	0:00:07,9	I
5	18	M	0:00:08,4	I V	0:00:08,2	III
6	18	M	0:00:08,5	I V	0:00:08,3	III
7	17	M	0:00:09,0	III	0:00:08,7	III
8	17	M	0:00:08,8	III	0:00:08,6	II
9	17	M	0:00:07,7	I	0:00:07,9	I
10	18	M	0:00:08,2	I V	0:00:08,0	III
11	17	M	0:00:09,8	I V	0:00:09,6	I V
12	17	M	0:00:08,1	II	0:00:08,0	II
13	17	M	0:00:09,0	III	0:00:08,7	III
14	18	M	0:00:08,7	III	0:00:08,7	III
15	17	M	0:00:08,3	II	0:00:08,0	II
16	17	M	0:00:08,9	III	0:00:08,7	III
17	17	M	0:00:07,6	I	0:00:07,6	I
18	18	M	0:00:08,0	III	0:00:07,9	III
19	17	M	0:00:08,2	II	0:00:08,1	II
20	17	M	0:00:09,9	I V	0:00:09,7	I V
21	17	M	0:00:08,2	II	0:00:08,1	I
22	18	M	0:00:09,1	S/N	0:00:09,0	III
23	17	M	0:00:08,0	II	0:00:07,9	I
24	17	M	0:00:09,1	III	0:00:08,7	III
25	17	M	0:00:08,1	II	0:00:08,0	I
26	17	M	0:00:09,3	I V	0:00:09,0	III
27	17	M	0:00:08,8	III	0:00:08,7	III
28	18	M	0:00:08,2	I V	0:00:08,0	III
29	17	M	0:00:08,0	III	0:00:07,9	I
30	17	M	0:00:08,5	II	0:00:08,3	II
Media	17años 3meses 7días	M	0:00:08,52	II	0:00:08,36	II

**ANEXO # 10**

**Resultados de la prueba de eficiencia física inicial por niveles, capacidad física condicional rapidez de traslación. Grupo # 5 muestra, y grupos # 6, y 7 población.**

<b>Estudiantes</b>	<b>Grupo</b>	<b>I nivel</b>	<b>II nivel</b>	<b>III nivel</b>	<b>IV nivel</b>	<b>Sin nivel</b>	<b>Total</b>
Masculino	5	1	11	7	2	2	23
Femeninos		0	0	4	0	3	7
Subtotal	5	1	11	11	2	5	30
Masculino	6	1	11	14	3	1	30
Femeninos		0	0	0	0	0	0
Subtotal	6	1	11	14	3	1	30
Masculino	7	2	8	12	7	1	30
Femeninos		0	0	0	0	0	0
Subtotal	7	2	8	12	7	1	30
Total General	Total General	4	30	37	12	7	90

**ANEXO #11**

Resultados de los niveles de eficiencia física inicial y final de la capacidad física condicional rapidez de traslación del grupo muestra (# 5) y los grupos de población (# 6 y # 7)

<b>Estudiante s</b>	<b>Grupo s</b>	<b>I nivel inicia l</b>	<b>I nive l final</b>	<b>II nivel inicia l</b>	<b>II nive l final</b>	<b>III nivel inicia l</b>	<b>III nive l final</b>	<b>IV nivel inicia l</b>	<b>IV nive l final</b>	<b>Sin nivel inicia l</b>	<b>Sin nive l final</b>	<b>Total nivel inicia l</b>	<b>Tota l nivel final</b>
Masculino	5	1	12	11	9	7	2	2	2	2	0	23	23
Femenino		0	2	0	2	4	1	0	2	3	0	7	7
Subtotal	5	1	14	11	11	11	3	2	4	5	0	30	30
Masculino	6	1	2	11	13	14	15	3	0	1	0	30	30
Femeninos		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Subtotal	6	1	2	11	13	14	15	3	0	1	0	30	30
Masculino	7	2	7	8	5	12	16	7	2	1	0	30	30
Femeninos		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Subtotal	7	2	7	8	5	12	16	7	2	1	0	30	30

## ANEXO # 12

**Análisis comparativo de los resultados de la media del grupo muestra # 5, con los resultados de los grupos de población # 6 y 7 a los que les fue aplicado el test de eficiencia física de rapidez de traslación; inicial y final.**

GRUPO	Media Inicial del Test aplicado PEF	Nivel de la media Inicial	Media Final del Test aplicado PEF	Nivel de La media Final	Diferencia Entre ambos resultados
5	0:00:08,87 segundos	III	0:00:08,17 segundos	II	0:00:00,70 Seg.
6	0:00:08,65 segundos	II	0:00:08,42 segundos	II	0:00:00,23 Seg.
7	0:00:08,52 segundos	II	0:00:08,36 segundos	II	0:00:00,16 Seg.

### Anexo # 13

**Diferencia entre el resultado más desfavorable y el mejor resultado individual de los estudiantes del grupo muestra y los grupos de población en el test inicial y final de rapidez de traslación.**

Grupo	Resultado más desfavorable test inicial	Mejor resultado test inicial	Diferencia Entre resultados	Resultado más desfavorable test final	Mejor resultado final	Diferencia Entre resultados
5	0:00:11,3 segundos	0:00:07,9 segundos	0:00:03,4 segundos	0:00:10,6	0:00:07,0	0:00:03,6 segundos
6	0:00:10,0 segundos	0:00:07,0 segundos	0:00:03,0 segundos	0:00:09,6 segundos	0:00:06,9 segundos	0:00:02,7 segundos
7	0:00:9,8 segundos	0:00:07,6 segundos	0:00:02,2 segundos	0:00:09,7 segundos	0:00:07,6 segundos	0:00:02,1 segundos

## Anexo # 14

Comparación de los resultados de la toma del pulso en la parte inicial del curso y los resultados alcanzados al finalizar el experimento.

<b>G</b>	<b>EM</b>	<b>S</b>	<b>PBI</b>	<b>PBF</b>	<b>PDCI</b>	<b>PDCF</b>	<b>PFJI-R</b>	<b>PFJ-R</b>
5	17 años 24 días	M -F	89,40	83,07	126,53	120,57	198,77	202,00
6	17 años 2 meses 14 días	M	87,13	82,47	124,07	122,03	194,90	200,33
7	17 años 3 meses 7 días	M	85,03	81,27	124,87	121,43	193,97	199,50

### Leyenda:

**G:** Grupo

**EM:** Edad media

**S:** Sexo

**PBI:** Pulso Basal Inicial

**PBF:** Pulso Basal Final

**PDCI:** Pulso después del Calentamiento Inicial

**PDCF:** Pulso Después del calentamiento Final

**PFJI-R:** Pulso al finalizar El juego Inicial o la Rapidez.

**PFJ-R:** Pulso al finalizar El juego o la rapidez

**Anexo # 15****Control de los resultados de la toma del pulso**

Grupo muestra # 5

Estudiante Número	Edad	Sexo	Pulso Basal Inicial	Final	Pulso después del Calentamie nto Inicial	Final	Pulso al finalizar El juego Inicial	Final
1	17	F	95	88	128	122	200	202
2	17	F	98	86	130	124	201	203
3	17	F	96	89	127	121	202	203
4	17	F	94	89	129	122	200	202
5	17	F	96	90	128	121	202	202
6	17	F	95	89	128	122	203	202
7	17	F	97	88	128	121	203	203
8	17	M	90	84	126	119	198	201
9	17	M	86	80	126	120	198	202
10	17	M	85	78	125	120	199	203
11	17	M	88	80	124	118	198	203
12	18	M	85	76	126	120	201	203
13	17	M	88	82	128	121	200	202
14	17	M	86	82	126	120	200	203
15	17	M	90	84	127	122	198	201
16	17	M	86	80	125	119	196	200
17	17	M	86	80	129	122	199	201
18	17	M	88	82	124	119	196	200
19	17	M	86	79	126	119	197	202
20	17	M	87	78	128	122	198	203
21	17	M	89	81	126	120	198	201
22	17	M	87	86	127	121	198	203
23	17	M	90	84	124	118	195	198
24	18	M	92	86	129	124	198	203
25	17	M	86	78	126	121	199	202
26	18	M	86	80	126	122	197	203
27	17	M	88	84	122	112	194	200
28	17	M	86	81	128	124	199	204
29	18	M	90	86	124	120	198	203
30	17	M	86	82	126	121	198	202
Media	17años os 24 días	M-F	89,40	83,07	126,53	120,57	198,77	202,00

**Anexo # 16****Control de los resultados de la toma del pulso**

Grupo población # 6

Estudiante Número	Edad	Sexo	Pulso Basal Inicial	Final	Pulso después del Calentamiento Inicial	Final	Pulso al finalizar La rapidez Inicial	Final
1	17	M	85	80	124	124	194	201
2	17	M	86	81	120	126	196	202
3	17	M	86	80	118	122	195	199
4	17	M	88	84	122	125	194	201
5	17	M	87	82	126	124	197	203
6	17	M	86	82	125	125	194	200
7	18	M	90	86	120	124	195	201
8	17	M	86	82	122	122	195	202
9	17	M	90	85	126	122	194	198
10	17	M	92	88	124	120	197	201
11	17	M	85	80	124	119	194	199
12	17	M	89	84	124	121	195	200
13	18	M	88	82	125	124	198	203
14	17	M	90	86	128	122	196	201
15	17	M	87	83	123	123	197	202
16	18	M	85	82	120	120	192	197
17	18	M	89	85	125	124	194	199
18	18	M	84	80	127	120	195	201
19	18	M	82	76	126	120	194	200
20	17	M	89	83	126	124	198	204
21	17	M	87	84	124	122	192	197
22	17	M	84	80	127	121	194	199
23	17	M	86	80	124	120	193	198
24	17	M	86	82	122	124	197	203
25	17	M	88	84	124	122	196	201
26	17	M	90	84	126	120	193	199
27	17	M	86	80	126	117	192	197
28	17	M	92	88	124	123	196	201
29	17	M	87	82	125	120	194	199
30	17	M	84	79	125	121	196	202
Promedio	17años 2meses 14 días	M	87,13	82,47	124,07	122,03	194,90	200,33

## Anexo # 17

### Control de los resultados de la toma del pulso

Grupo población # 7

Estudiante Número	Edad	Sexo	Pulso Basal		Pulso después del Calentamiento		Pulso al finalizar La rapidez	
			Inicial	Final	Inicial	Final	Inicial	Final
1	18	M	90	84	120	118	192	196
2	18	M	86	82	128	124	197	200
3	17	M	86	84	126	122	194	198
4	17	M	85	80	124	120	194	200
5	18	M	84	80	124	119	192	199
6	18	M	82	77	122	120	196	201
7	17	M	86	81	120	124	198	203
8	17	M	88	84	126	122	196	200
9	17	M	89	84	125	120	194	202
10	18	M	89	85	126	122	193	200
11	17	M	90	86	123	119	192	198
12	17	M	92	88	124	121	194	200
13	17	M	87	83	126	120	190	197
14	18	M	85	80	127	122	192	198
15	17	M	84	80	127	122	194	200
16	17	M	86	82	130	126	199	203
17	17	M	85	81	129	124	196	200
18	18	M	84	80	128	123	196	202
19	17	M	82	82	122	120	195	198
20	17	M	85	81	123	124	194	197
21	17	M	84	79	123	122	193	198
22	18	M	86	82	126	122	194	200
23	17	M	84	80	125	120	190	196
24	17	M	80	76	125	118	188	198
25	17	M	82	88	124	122	194	199
26	17	M	78	76	126	120	192	198
27	17	M	80	75	128	124	196	203
28	18	M	82	76	125	123	198	203
29	17	M	86	82	120	120	194	200
30	17	M	84	80	124	120	192	198
Promedio	17años 3mese s 7dias	M	85,03	81,27	124,87	121,4 3	193,97	199,5 0

## **Anexo # 18**

Guía del criterio de especialista

Compañero profesor:

En su condición de especialista en Educación Física necesitamos nos exprese su criterio sobre el material docente que le presentamos para validar el mismo. El material docente esta compuesto por un manual de juegos para contribuir al desarrollo de la capacidad condicional rapidez de traslación en estudiantes de segundo año de la enseñanza politécnica.

Agradecemos su colaboración para con las sugerencias y opiniones sobre el trabajo. Muchas gracias.

1. Considera los juegos asequibles al nivel de los estudiantes y en correspondencia con las exigencias del programa de Gimnasia Básica en relación con el desarrollo de la rapidez de traslación.

Sí -----

No -----

Opiniones

2. Las recomendaciones metodológicas que se brindan en el manual las considera el instrumento adecuado para llevar a feliz término el trabajo desarrollo de la rapidez de traslación.

Sí -----

No -----

Opiniones

3. Considera que la propuesta del manual de juegos es el texto que pueda brindar opciones a los docentes de la educación física para desarrollar la rapidez de traslación.

Sí -----

No -----

Opiniones

4. Cree usted que la propuesta del manual de juegos contribuya a la preparación de los profesores de Educación Física.

Sí -----

No -----

Opiniones

5. Contribuye la propuesta de Juegos a la elevación de la intensidad de la clase y como consecuencia de ello al aumento de la frecuencia cardiaca.

Sí -----

No -----

Opiniones

6. Considera usted que la propuesta de juegos mantiene motivada la clase de educación física y con ello mejorar el índice de rendimiento.

Sí -----

No -----

Opiniones

## **Anexo # 19**

Criterio de especialista.

### **Estimado especialista:**

Necesitamos su colaboración para responder las preguntas que a continuación se muestran como parte de la investigación que se lleva a cabo en el IPA Juan Bautista Jiménez, la cual esperamos aporte valiosos resultados como parte de la culminación de estudios de la maestría en ciencias de la educación.

De antemano le estaremos eternamente agradecidos.

**Actividad:** Opinión de los especialistas sobre el manual de juegos para el desarrollo de la capacidad condicional rapidez de traslación.

- ¿Que importancia usted le concede en el orden pedagógico y técnico?
- ¿Es aplicable en la escuela?
- ¿Es novedoso para los profesores?
- ¿Lo consideras necesario?
- ¿Presenta nivel de solución a los problemas de desarrollo de capacidades de la gimnasia básica?

## **Anexo # 20**

### **Resultados de las respuestas de las preguntas aplicadas a los especialistas.**

#### **Importancia en el orden pedagógico y técnico.**

Los especialistas coinciden en que en el orden pedagógico representa tener un texto con el cual de acuerdo con las exigencias del programa y las orientaciones metodológicas poder desarrollar la capacidad rapidez y servir de referencia para poder desarrollar otras capacidades tales como la fuerza y la resistencia.

Desde el punto de vista técnico suple la carencia de un texto necesario para desarrollar una parte de la gimnasia básica entre las que se encuentra la rapidez de traslación como objetivo fundamental y la agilidad, la fuerza de piernas, la resistencia, las capacidades coordinativas y otras capacidades.

#### **Aplicabilidad en la escuela.**

Es aplicable en todas las escuelas pues los medios que señala el manual pueden ser confeccionados por los estudiantes con materiales de desecho y reciclable (banderitas, batones, clavos, obstáculos y otros)

Los espacios donde se juega pueden variar al igual que el número de estudiantes que participan en la actividad, los recorridos, se pueden utilizar obstáculos y realizar otras variaciones.

Pueden ser utilizados en las clases de educación física, deporte participativo, festivales deportivos recreativos y otras actividades en la escuela y fuera de esta.

#### **Es novedoso para los profesores**

Para los profesores la novedad radica en que se posee un texto nuevo con todas las recomendaciones para desarrollar la rapidez de traslación y que los juegos pueden ser variados.

#### **Se considera necesario.**

Si es muy necesario pues no se contaba con el material docente que respondiera a la necesidad de explicar metodológicamente como desarrollar las capacidades a través de juegos menores y que de la posibilidad de ser aplicado a conveniencia del profesor.

**Presenta nivel de solución a los problemas de desarrollo de capacidades condicionales de la gimnasia básica.**

Por lo que ya se ha dicho representa un elevado nivel de desarrollo desde la perspectiva de la elevación de la intensidad de la frecuencia cardiaca o lo que es lo mismo el índice de esfuerzo y la motivación hacia la actividad de la clase.

Por todo lo antes expuesto considero El manual de juegos menores para el desarrollo de la capacidad condicional rapidez de traslación el instrumento adecuado para ser utilizado como material de consulta y una opción más para desarrollar la capacidad rapidez de traslación.

## **ANEXO # 21**

Metodología para la aplicación y evaluación de las pruebas de eficiencia física capacidad rapidez de traslación.

La Eficiencia Física o Rendimiento Motor, como también se conoce, constituye la expresión del desarrollo de las capacidades físicas alcanzadas por el hombre como consecuencia del fenómeno educativo y formativo en la aplicación de los planes y programas que en materia de Cultura Física Deportes y Recreación, lleva a efecto el INDER en su tarea de masificar, la actividad física sistemática en nuestro país.

Partiendo de esta concepción, la Dirección de Educación y Cultura Física del INDER, ha decidido editar este plegable con las indicaciones técnico- metodológicas fundamentales sobre la aplicación de la batería de pruebas que se les aplicarán a los estudiantes de 1ro grado hasta 2do año de Universidad.

### **METODOLOGÍA DE PRUEBAS**

Las pruebas se aplicarán en una sola sesión de trabajo, excepto la resistencia que se realizará 6 horas después de aplicadas las otras pruebas y el orden metodológico de su realización será el siguiente: Peso, talla, Flexibilidad, rapidez, planchas, abdominales, salto de longitud sin carrera de impulso y resistencia.

Las pruebas se realizarán en superficie plana, preferentemente sobre hierba. La resistencia se correrá en un terreno marcado en forma de cuadrilátero, o en pista

### **INDICACIONES GENERALES**

Se tratará en todos los casos de realizar las pruebas en ropa deportiva con zapatos tenis, para poder obtener el máximo de confiabilidad en las mismas.

#### **RAPIDEZ.**



*Se correrán 30 metros para ambos sexos hasta 12 años. De 13 años en adelante 50 metros para los dos sexos. Se utilizará un cronómetro decimal y un instrumento de percusión. A la señal (a sus marcas) las personas se colocarán con la pierna delantera sobre la línea de arrancada (significa que no es permitida la arrancada baja) al darse la señal de arrancada sin disminuir la velocidad se pasará frente a la línea de meta donde se tomará con precisión el tiempo en décimas en*

*forma individual.*

*En esta área se ubicará un juez ordenador de salida, dos cronometristas y dos anotadores garantizando la realización de la prueba de dos en dos para que exista el máximo esfuerzo en los participantes de forma competitiva.*

### **La evaluación de las pruebas de Eficiencia Física en el curso escolar.**

La evaluación de capacidades físicas se hará mediante la aplicación de las baterías de pruebas de eficiencia física establecidas en el Plan Nacional de Eficiencia Física LPV y la evaluación de la capacidad de resistencia de larga duración.

En el curso escolar se realizará la evaluación de la Eficiencia Física, y para ello, se hace necesario que se instrumente la forma de evaluación de las pruebas que a continuación explicaremos:

1. Al inicio del curso el profesor de educación física aplicará a todos sus grupos la batería completa de pruebas de eficiencia física instrumentada para este curso escolar
2. El profesor determinará los rangos de la media de sus alumnos por los resultados en cada prueba por edad y sexo.
3. Durante las clases de educación física el profesor deberá dar seguimiento a los resultados de cada prueba en función de mejorar el nivel de desarrollo de cada alumno. Para ello creará subgrupos en cada grupo clase u otra variante que le permita evaluar de forma sistemática a sus estudiantes.
4. Los subgrupos para dosificar las cargas podrán ser los siguientes:
  - Subgrupo A – Los alumnos cuyos resultados están por encima de la media para su edad y el sexo
  - Subgrupo B – Los alumnos que cumplen la media de la edad y el sexo
  - Subgrupo C – Los alumnos cuyos resultados están por debajo de la media para su edad y sexo.

Para los efectos de otorgar la calificación de la eficiencia física después de realizar las pruebas finales, se tendrá en cuenta si hubo o no mejoría de forma individual, teniendo en cuenta la media nacional de cada prueba.

Los rangos de puntuación los determinará el profesor, pero cumpliendo con los parámetros establecidos en estas indicaciones.

**Las pruebas de eficiencia física tendrán un valor de 10 puntos y el que**

**Obtenga menos de 6 puntos está desaprobado.**

### **Ejemplo de rangos de puntuación**

**10 puntos = 30 puntos.** Los alumnos que estén por encima de la media para su edad y sexo

**9.9 – 8.0 puntos = 29.9 – 24 puntos.** Los alumnos que cumplan con la media para su edad y sexo y mantienen o empeoran sus resultados.

**7.9 – 6.0 puntos = 23.9 – 18 puntos.** Los alumnos que están por debajo de la media para su edad y sexo y mejoran sus resultados.

**5.9 – 0 puntos = 17 – 0 puntos.** Los alumnos que están por debajo de la media y mantienen o empeoran sus resultados.

Para determinar la nota final de las pruebas se suman los puntos obtenidos en cada prueba y se divide entre el total de estas.

Para la obtención de los niveles se establece la equivalencia siguiente:

10 puntos \_\_\_\_\_ I Nivel.

9.9 – 8.0 \_\_\_\_\_ II Nivel.

7.9 – 6.0 \_\_\_\_\_ III Nivel.

5.9 – 0 \_\_\_\_\_ s/n.

Tienen derecho a revalorizar los que estén desaprobados y los que deseen mejorar el resultado. En ese caso tendrán que realizar todas las pruebas nuevamente según la metodología indicada, excepto la resistencia que se realizará como mínimo 6 horas después de aplicadas el resto de las pruebas. De mejorar el resultado final se le dará la nueva calificación y en caso contrario se mantendría la anterior.

**ANEXO # 22**

**Normativas para la calificación de los test de eficiencia física capacidad condicional rapidez de traslación, en los estudiantes de ambos sexos de las edades de 17 y 18 años.**

SEXO	EDAD	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III	NIVEL IV	SIN NIVEL (S/N)
Masculino	17	7.9 o menos Segundos	8.0 a 8.6 Segundos	8.7 a 9.1 Segundos	9.2 a 9.9 Segundos	10 o más Segundos
Masculino	18	7.0 o menos Segundos	7.1 a 7.6 Segundos	7.7 a 8.1 Segundos	8.2 a 8.8 Segundos	8.9 o más Segundos
FEMENINO	17	8.9 o menos segundos	9.0 a 9.7 segundos	9.8 a 10.3 segundos	10.4 a 10.9 segundos	11.0 o más Segundos
FEMENINO	18	7.8 o menos segundos	7.9 a 8.5 segundos	8.6 a 9.0 segundos	9.1 a 9.6 segundos	9.7 o más segundos

**Anexo # 23**

Datos personales de los Especialistas.

No	Nombres y Apellidos	Centro de Trabajo	Labor que realiza	Categoría Docente	Grado Científico	Años Exp.
1	Wilfredo Carrasco Céspedes	IPA Juan Bautista Jiménez Palmira	Profesor de Educación Física.	Licenciado en cultura Física Instructor	.	16
2	Ana Isabel Suárez Rodríguez	INDER municipal Lajas	Profesora de cultura Física. 20 años de Metodóloga de Educación física	Licenciada en Educación. Especialidad Educación Física		27
3	Flores Gómez Herrera	IPUEC Roberto Roque Palmira	Profesor de Educación Física.	Licenciado en Cultura Física		9
4	Mario Cañer Enrique	INDER municipal Lajas	Jefe de Departamento de Educación Física. 28 años de metodólogo de Educación Física.	Licenciado en Cultura Física Instructor		35
5	Nilda Sarduy Gómez	INDER Municipal Lajas	Metodóloga de Educación Física media y Primaria	Licenciada en Educación Especialidad Educación Física		27
6	Lázara Paredes Terry	Escuela primaria Toribio Lima. Lajas	Profesora de Educación Física	Licenciada en Cultura Física		27
7	Rogelio Lino Quesada Sarria	Secundaria básica Gil Augusto González Palmira	Profesor de Educación Física	Licenciada en Educación Especialidad Educación Física		41
8	Javier Yera León	IPI Orestes Jiménez Fundora	Profesor de Educación Física	Licenciado en Cultura Física		20

9	Maribel Cruz Castellón	INDER Municipal Lajas	Metodóloga de Educación Física Preescolar	Licenciada en Cultura Física		22
10	Dialis Rivero Yero	ENU José De San Martín Palmira	Profesora de Educación Física	Profesora de Educación Física		21
11	Marisol Iznaga Morfa	Secundaria Básica Rigoberto Balsindes Palmira	Profesora de Educación Física	Licenciada en Cultura Física		20
12	Dagnely Leyva Cabrera	IPA Juan Bautista Jiménez Palmira	Profesor de Educación Física	Profesor en formación 5to año de Licenciatura en Cultura Física		7

**MATERIAL DOCENTE**

**TITULO: MANUAL DE JUEGOS MENORES PARA EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD FÍSICA CONDICIONAL RAPIDEZ DE TRASLACIÓN.**

**AUTOR: Lic. CARLOS AGUSTÍN ENTENZA RODRÍGUEZ.**

**PALMIRA  
“AÑO 52 DE LA REVOLUCIÓN.  
2010**

**Al lector:**

El presente manual tiene la intención de servir de material de referencia a estudiantes de la enseñanza técnica y profesores de Educación Física.

Nos satisface poder presentar un material docente donde se recopilan juegos que contribuyen a desarrollar la rapidez de traslación y las orientaciones elementales para poder seleccionar, planificar, orientar, ejecutar y controlar la realización de los mismos en función del desarrollo de la capacidad física condicional rapidez de traslación en los estudiantes.

Debe considerarse este manual como lo que es, un plan de intervención para el desarrollo de la rapidez de traslación a través de juegos. Los estudiantes y profesores quedarán en condiciones de modificar los juegos del manual y aplicar nuevos juegos según sus deseos, necesidades, conocimientos y objetivos siempre que los mismos contribuyan al desarrollo de la rapidez de traslación.

El autor considera de interés que sean utilizados los juegos como una alternativa para el trabajo de las capacidades, permitiendo realizar las mismas de una forma agradable en actividades docentes y extradocentes, con un elevado índice de esfuerzo.

Deseamos que esta experiencia les pueda servir en su trabajo con lo cual ya nos damos por satisfechos al alcanzar estos resultados en la culminación de estudios de La Maestría en Ciencias de la Educación.

El autor

ÍNDICE	Páginas
Introducción .....	1
Definiciones de términos y consideraciones técnicas y metodológicas que se incluyen en el material docente. ....	1
Carreras de relevo .....	21
Modificaciones de los juegos. ....	23
<b>JUEGOS</b>	
Juego Cruzar el puente.....	34
Juego Saltar la soga. ....	35
Juego Relevó de parejas. ....	36
Juego Tira y corre. ....	37
Juego Carrera de obstáculos. ....	37
Juego El rescate. ....	38
Juego De atrás adelante. ....	39
Juego Balón por el techo. ....	39
Juego Carrera de las tres pelotas. ....	40
Juego Pelota alas cajitas .....	41
Juego Carrera de las banderitas .....	42
Juego Cambio de pañuelo .....	43
Juego La vuelta al palo en 80 segundos .....	43
<b>Carreras masivas o colectivas. ....</b>	<b>44</b>
Juego Quien llega primero a la meta. ....	46
Juego Llegar primero. ....	47
Juego Cambio de puesto o de lado. ....	47
Juego Persecución en fila. ....	48
<b>Juego de carreras por números .....</b>	<b>49</b>
Carreras por números por equipos. ....	50
Juego Carrera por número individual. ....	51
Juego Vuelve a tu lugar. ....	52
<b>Juegos de persecución o atrape .....</b>	<b>52</b>
Juego cazador de animales. ....	53
Juego La muralla china. ....	55
Juego Cocodrilo. ....	56

Juego A la tercera va la cera -----	56
<b>Juegos de búsqueda un lugar o refugio. -----</b>	<b>57</b>
Juego El tapete. -----	57
Juego El bosque está agitado -----	58
<b>Juegos predeportivo. -----</b>	<b>59</b>
Juego El pateo -----	59
Juego Buscar el balón contrario. -----	59
Juego Rebote y tiro al aro. -----	60
Juego Pase de precisión. -----	61
Juego Derriba la torre. -----	62
Juego Relevó del Batón. -----	63

## INTRODUCCIÓN

Las actividades previstas en el manual de juegos menores para el desarrollo de la capacidad física condicional rapidez de traslación creado por el autor de este trabajo. Incluyen juegos previamente seleccionados de los libros MANUAL DE JUEGOS. Del colectivo de autores miembros del claustro de profesores de la ESEF. Comandante Manuel Fajardo y de la Dirección de Recreación del INDER. El libro JUEGOS MENORES. Compilado y redactado por Erika Döbler y el Dr. Hugo Döbler y otros juegos conocidos por el autor, los cuales mantienen su esencia aunque sufrieron algunos cambios en la forma de presentarlos y se le incluyeron además algunos elementos para dar respuesta a las exigencias pedagógicas deseadas.

Los juegos se clasificaron y seleccionaron atendiendo a la actividad lúdica para los que fueron creados, la forma de ejecución, el aporte que los mismos brindan al objetivo de capacidades propuesto en la clase de educación física, sus posibilidades de modificación, el espacio a recorrer, las tareas a resolver, el fomento de los valores y las formas básicas de movimiento corporal.

### **ALGUNAS DEFINICIONES DE TÉRMINOS Y CONSIDERACIONES IMPORTANTES QUE SE INCLUYEN EN EL MANUAL.**

Al presentar el manual de juegos el autor de este trabajo considera importante definir algunos términos que por su significado son necesarios para su posterior comprensión y utilización.

**Educación física:** *Es el proceso pedagógico realizado en la escuela encaminado al desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo, basado en el perfeccionamiento morfológico y funcional del organismo, la formación y mejoramiento, de las habilidades motrices, adquisición de conocimientos y al desarrollo de sus convicciones para que esté en condiciones de cumplir las tareas que la sociedad le señale en lo laboral, lo militar y lo social. (2)*

**La capacidad de trabajo físico.** Es un término fisiológico que representa la capacidad de ejecución de una labor mecánica lo más intensa posible y de larga duración. **Capacidad de rendimiento físico.** Se define como la aptitud para realizar un trabajo fuerte o de larga duración sin la sensación de fatiga. La capacidad física es una tolerancia de las modificaciones del medio interior que ocurren durante la ejecución de un esfuerzo muy intenso. El término de capacidad de trabajo físico puede considerarse como una definición convencional que trata de manifestar las posibilidades del organismo para enfrentar sus

relaciones con el medio en que desarrolla sus actividades, lo cual motiva que existan varios conceptos; según el criterio de cada autor, sin impedir que la mayoría coincida y esté de acuerdo en que:

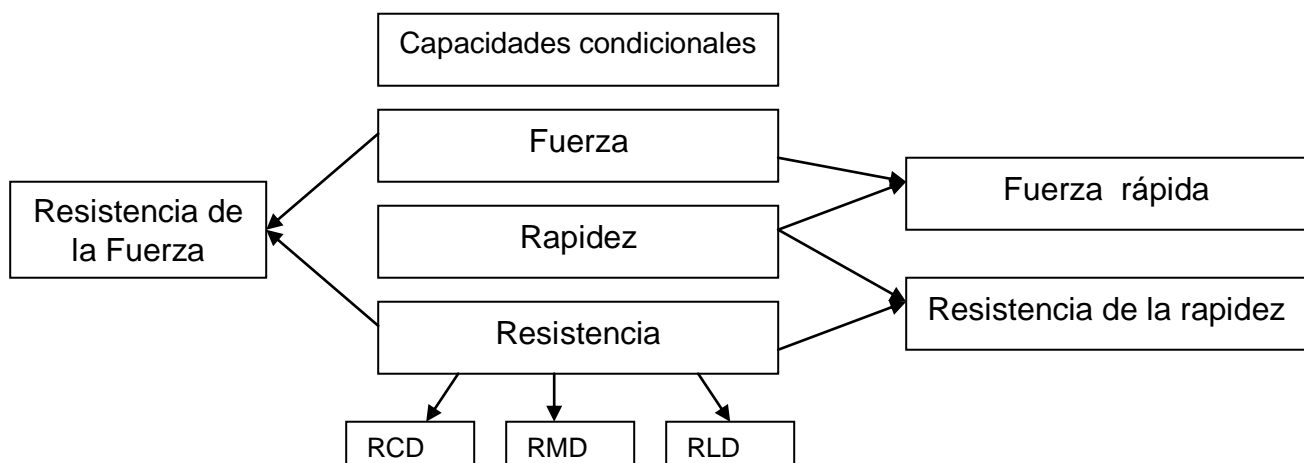
La capacidad de trabajo físico equivale al consumo máximo de oxígeno durante la ejecución de un trabajo muscular dinámico (rítmico), y su valor absoluto depende de la capacidad física de cada individuo. En el libro de gimnasia básica se plantea que. “Las capacidades motrices son condicionales y coordinativas. Las condicionales dependen fundamentalmente de la ejercitación y las reservas energéticas del organismo y las coordinativas de la actividad neuromuscular. (8)

### **LAS CAPACIDADES FÍSICAS.**

Son aquellas que están determinadas a través de factores energéticos, es decir a través del proceso de obtención y transmisión de la energía “son cualidades energéticas – funcionales del rendimiento que se desarrollan como resultado de la acción motriz del estudiante y al mismo tiempo constituyen condiciones de esas acciones motrices”. Entre las capacidades condicionales se encuentran la fuerza, la rapidez, la resistencia y la movilidad. Las capacidades condicionales son llamadas así porque se desarrollan mediante acondicionamiento físico “entrenamiento” y por condicionar el rendimiento deportivo teniendo entre sus características que requieren procesos metabólicos, su nivel de coordinación es simple y fuertemente automatizado, hacen intervenir grupos musculares importantes y son estudiadas por la teoría del entrenamiento.

La clase de educación física que generalmente se ha ejercitado del modo tradicional, en la actualidad necesita lo nuevo e innovador que permita buscar la vía eficaz para mejorar los factores cualitativos de la misma o lo que es igual los índices de eficiencia de la clase y de forma especial el índice de esfuerzo que define la capacidad de rendimiento físico, que no es más que la aptitud para realizar un trabajo fuerte o de larga duración sin la sensación de fatiga.

#### **Capacidades físicas condicionales**



RCD=Resistencia de corta duración de 45 segundos a 2 minutos.

RMD=Resistencia de media duración de 2 minutos a 8 minutos.

RLC=Resistencia de larga duración más de 8 minutos de duración.

### **Principios básicos para el desarrollo de las capacidades físicas.**

6. Principio de la selección adecuada del contenido.
7. Principio de la relación entre el potencial de entrenamiento y la recuperación.
8. Principio del aumento gradual de las cargas.
9. Principio de la repetición del ejercicio físico.
10. Principio del carácter multilateral de las cargas.

### **Rapidez**

Dentro de la Gimnasia Básica la rapidez es una capacidad a desarrollar como parte de la preparación general del hombre para la vida, de forma regular se emplea el concepto velocidad como sinónimo de rapidez. Pero se considera Rapidez como: *La capacidad indispensable para realizar bajo las condiciones ya dadas, acciones motrices en el menor tiempo posible. Dentro de la rapidez se diferencian la rapidez de cada movimiento, la rapidez locomotriz, (De traslación, la capacidad de aceleración) la rapidez acíclica o de contracción y la rapidez de reacción, esta última puede ser tratada dentro de las capacidades coordinativas. La rapidez está determinada por la movilidad de los procesos nerviosos, la fuerza rápida de cada movimiento, la elasticidad y movilidad de las articulaciones y el nivel de desarrollo de la actividad motriz. Además de otros factores entre los que se encuentran, la coordinación Inter. E. intramuscular, la edad y el sexo, el estado emocional, el clima, la alimentación y el entrenamiento. (9)*

En la realización de un movimiento rápido locomotor, se produce primeramente un comienzo que depende de la rapidez de reacción, posteriormente va aumentando la velocidad, alcanzando en un tiempo determinado, la máxima rapidez. El periodo de tiempo para el logro de la máxima rapidez está en dependencia de la capacidad de aceleración del individuo.

### **TIPOS DE RAPIDEZ**

Rapidez de reacción.

Rapidez de desplazamiento (velocidad o rapidez de traslación).

Rapidez acíclica o de contracción.

La rapidez de reacción: Se da cuando el individuo responde a un estímulo conocido. Ejemplo el disparo de salida en la natación, carreras, etc.

Rapidez de desplazamiento. (Velocidad o rapidez de traslación) Se manifiesta en los ejercicios cíclicos que se ejecutan en el menor tiempo posible. (Carrera de 100 metros) Es la capacidad que permite correr una distancia en el menor tiempo posible.

Rapidez acíclica o de contracción. Cuando un solo movimiento se realiza con gran rapidez, la rapidez de dicho movimiento se determina acíclica o de contracción.

En el libro de gimnasia básica se menciona la frecuencia máxima de movimientos como rapidez de locomoción o de desplazamiento y en el programa de educación física se denomina como rapidez de traslación.

En este tipo de manifestación de la rapidez se conoce que el alcance de la máxima velocidad se logra pasados unos segundos y que una vez que se halla logrado es bien difícil mantenerla demasiado tiempo. Esto se debe a distintas fases por la pasa el velocista.

Estas fases son las siguientes: **1.- La fase de reacción:** No es más que la acción inicial del corredor en respuesta del estímulo, teniendo en cuenta el tiempo transcurrido entre dicho estímulo y la respuesta. **2.- Fase de aceleración:** Segundo momento en que surge un aumento progresivo de la rapidez del movimiento. **3.- Fase de máxima velocidad:** Umbral en que se logra el alcance de la velocidad mayor del corredor. **4.- Fase de resistencia a la velocidad:** Momento en el que se lucha por el mantenimiento de la velocidad alcanzada y comienza el declive de la misma.

### **Factores que determinan el desarrollo de la rapidez.**

--La capacidad de movilidad y rapidez de los procesos nerviosos. (Se desarrolla durante la niñez y hasta los 15 años. Alcanza su mayor potencialidad entre los 13-14 años.)

--La rapidez a la fuerza o fuerza explosiva.

--La capacidad de relajación de los músculos.

--El dominio de la técnica.

--La intensidad de los esfuerzos volitivos.

--La cantidad de fosfógenos en el músculo y la velocidad de su resistencia.

--La edad y el sexo.

A pesar de que la rapidez es en parte hereditaria y que los avances del entrenamiento en comparación con la resistencia y la fuerza son reducidos, su entrenamiento sistemático tiene

gran importancia para la competición. La rapidez solo aparece con la rapidez, los ejercicios para mejorar la rapidez deben realizarse a gran y máxima potencia

--- Para su ejercitación se recomienda el método de repeticiones o estándar. (Lograr la máxima velocidad, este método exige gran intensidad que se repite alternando con la pausa de casi recuperación completa. Intensidad de 90% -100% del máximo posible)

--- Método del intervalo extensivo (modificación y aceleración de la velocidad)

--- Método de competencia.

--- Los métodos para el desarrollo de la rapidez están en dependencia de los objetivos de la clase o del entrenamiento.

### **Indicaciones metodológicas para el desarrollo de la rapidez.**

--- Los ejercicios deben estar correctamente ejecutados, así como la regulación de las cargas. Lo importante es la fluidez en el desplazamiento.

--- Los ejercicios deben ser sencillos de realizar y que garanticen un nivel de intensidad de media a alta.

---Tener en cuenta las cantidades de repeticiones.

--- La cantidad de ejercicios debe oscilar entre 3 y 9, y la cantidad de repeticiones varía gradualmente por lo que el aumento de la dosificación debe ser de forma ascendente y no exceder de 10 repeticiones.

---Los ejercicios que se realizan con rapidez y que requieren de la aplicación elevada de fuerza, mejoran la fuerza máxima y al mismo tiempo la capacidad de aceleración, por lo que es recomendable realizar ejercicios en condiciones complejas: con cargas adicionales en grandes elevaciones, con oposición.

--- La ejecución de una gran rapidez de movimiento depende significativamente del grado de coordinación del mismo. La coordinación motriz se realiza más fácil cuando es menor la necesidad de fuerza a emplear, por lo que al contrario de los ejercicios anteriores, es recomendable la ejecución de ejercicios de rapidez en condiciones que alivien la aplicación de fuerza: en plano inclinado, a favor del aire, con ayuda del compañero y otros ejercicios.

--- Es recomendable realizar el entrenamiento de la rapidez inmediatamente después del calentamiento.

--- El desarrollo de la rapidez exige una aplicación de fuerza submaximal y explosiva lo que representa en ejercicio de un 75% y en la carrera un 80 -90 % de la máxima capacidad de

rendimiento del individuo. Para ello es recomendable realizar series de hasta 10 repeticiones con un ritmo rápido de ejecución.

Objetivo	Método	Intensidad	Volumen	Pausa	IR	IE
Rapidez de reacción	Repetición	alta	bajo	Incompleta	30%	90%
Rapidez de Traslación	Reacción	Muy alta	bajo	recuperación total	30%	95%
	intervalo extensivo	alta	bajo	incompleta	30%	90%
Resistencia de la rapidez	Repetición	muy alta	bajo	recuperación	40%	85%

El autor considera necesario definir los términos que son definitorios en el trabajo de desarrollo de las capacidades físicas condicionales y son.

**Volumen:** Es la cantidad o magnitud de trabajo que realiza el estudiante y puede manifestarse en peso, repeticiones, tiempo y distancia. **Intensidad:** Fortaleza del estímulo o rendimiento de trabajo en una unidad de tiempo. La intensidad puede estar representada por la forma de realizarse el ejercicio, su rapidez de ejecución y su frecuencia. **Carga Física:** Valores de la intensidad y el volumen, así como otros trabajos a los cuales esté expuesto el organismo. Representa la interrelación entre el volumen y la intensidad. **Índice de Rendimiento. (IR):** = Es el tiempo real que emplea el estudiante en la clase de educación física o el entrenamiento deportivo realizando actividad física. **Índice de Esfuerzo. (IE):** = Es el esfuerzo cardiovascular ejecutado durante la realización de una actividad física y se mide en pulsaciones por minuto.

**Los procedimientos organizativos:** Los más usuales para el desarrollo de la rapidez en la clase son: procedimiento por onda, sección por rendimiento y circuito. En los juegos el autor recomienda como procedimientos organizativos los grupos y los equipos. Como formas de organización se recomiendan las filas, las hileras, los círculos, los cuadrados, las estrellas y dispersos.

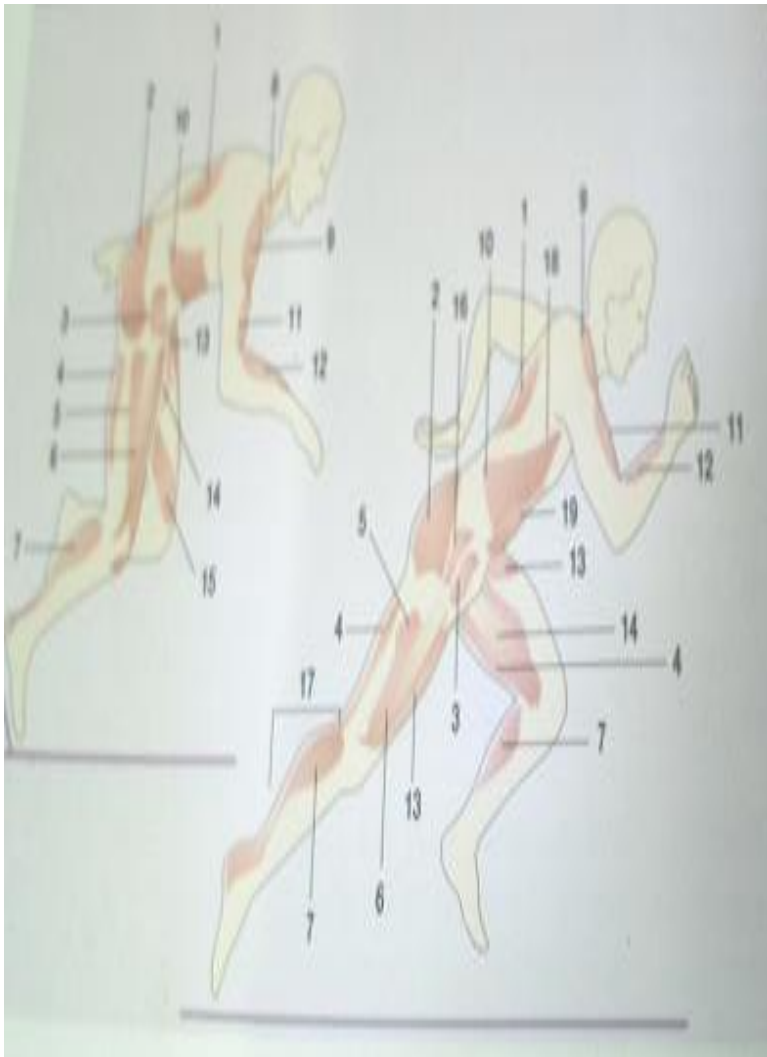
La preparación física puede ser de dos formas: Preparación Física General y Especial, la primera orientada al desarrollo de las capacidades del organismo humano de forma integral

y la segunda, desarrolla capacidades específicas que propician la base del rendimiento deportivo.

### **Músculos que intervienen durante el desarrollo de la rapidez.**

Fundamentalmente de las articulaciones de las piernas, los músculos del grupo coxofemoratibial (Cadera-Rodilla) fundamentalmente el músculo recto femoral y bíceps femoral, así como el tensor fascia lata y los músculos del grupo femurotibial (Muslo Tierno) donde incluimos el paplitao y los músculos gemelos son fundamentales durante la sustentación del peso corporal sobre una sola pierna y posterior propulsión del sistema sobre todo partiendo de la extremidad en extensión durante la carrera. En estas acciones de soporte y propulsión tiene un papel fundamental el pie como sistema capular y los músculos y ligamentos del mismo, así como de la articulación de los Tobillos.

### **MUSCULOS UTILIZADOS EN LA CARRERA DE VELOCIDAD**



- 1.- Dorsal ancho
- 2.-Glúteo mayor
- 3.-Tensor de la fascia lata
- 4.- Grupo Isquiocrural
- 5.-Vasto Lateral
- 6.-Fascia lata
- 7.-Gemelos
- 8.-Trapezio
- 9.- Deltoides
- 10.- Oblicuos del abdomen
- 11.- Bíceps braquial
- 12.- Extensores del antebrazo
- 13.-Recto femoral
- 14.-Grupo de Aductores
- 15,.Vasto mediano
- 16.-Glúteos pequeños
- 17.-Peroneo largo
- 18.-Serrato anterior
- 19.- Recto del abdomen (16)

**Capacidades coordinativas.**

Son cualidades sensomotrices consolidadas, del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos componentes de una acción motriz, con una finalidad determinada.

Las capacidades coordinativas se caracterizan en primer orden, como se puede apreciar, por el proceso de regulación y dirección de los movimientos. Ellas se interaccionan con las habilidades motrices y solo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo a través de su unidad con las capacidades condicionales.

**Como capacidades coordinativas generales o básicas tenemos:**

- Capacidad de regulación y dirección del movimiento.
- Capacidad de adaptación y cambios motrices.

**Como capacidades coordinativas especiales**

- Capacidad de orientación
- Capacidad de equilibrio
- Capacidad de reacción
- Capacidad de ritmo.
- Capacidad de anticipación.
- Capacidad de diferenciación.
- Capacidad de acoplamiento

**Como capacidades coordinativas complejas donde interviene una serie de capacidades coordinativas tenemos:**

- Capacidad de aprendizaje motor.
- Agilidad.

**Movilidad.** La movilidad, que también se conoce como flexibilidad. Es una capacidad física que no se deriva de la obtención o transmisión de energía ni tampoco del proceso de regulación y dirección de los movimientos, sino que esta en dependencia de factores morfológicos: estructura de las articulaciones, elasticidad de los músculos, cartílagos y tendones.

La capacidad movilidad es una condición fundamental para la realización adecuada de un movimiento, desde el punto de vista cuantitativo y cualitativo.

Como los movimientos del cuerpo humano se posibilitan a través de las articulaciones, siempre que se habla de la capacidad movilidad se hace referencia en relación con el sistema de articulación. Por eso tenemos:

- Movilidad de la columna vertebral.
- Movilidad de la articulación de los hombros y brazos.
- Movilidad de la articulación de la cadera y de las piernas.

Se conocen dos tipos de movilidad: Movilidad activa y pasiva. La diferencia radica en que la movilidad activa se refiere a la capacidad de gran movilidad de las articulaciones sin ayuda externa. Y la pasiva, con ayuda externa (compañeros, aparatos, el propio peso) Capacidad de movilidad es conocida también como flexibilidad, como la capacidad de poseer una gran amplitud de movimiento en las articulaciones. Esta capacidad al igual que las otras influye en el desarrollo y perfeccionamiento de las demás capacidades y de las habilidades, pero fundamentalmente en la rapidez, agilidad y fuerza.

## **JUEGOS.**

*“Los juegos representan una manifestación histórica en el desarrollo social y cultural de la humanidad, su diversidad es inmensa. Ellos reflejan todas las esferas de la creación material y espiritual de las personas, trasciende los tiempos y los espacios, no conocen las fronteras, su idioma es internacional pues cuando se juega no hay barrera para su comprensión; a través del juego resulta más fácil comprender cualquier información. El juego es una actividad espontánea y placentera, que contribuye a la educación integral del niño como elemento formador y desarrollador. Se caracteriza como un medio de educación pedagógica complejo. Su complejidad está dada en la formación de los hábitos motores, desarrollo y perfeccionamiento de cualidades, capacidades y habilidades vitales importantes, tales como físicas, intelectuales, morales y volitivas, de ahí su importancia y el interés en que se apliquen como elemento esencial dentro de la clase, que a su vez es la forma fundamental de la Educación Física Escolar. (12)*

**Juegos menores:** Si la denominación juegos menores ha de ser considerada acertada como término genérico para los juegos de carrera, juegos de balón, juegos de fuerza y de agilidad. La palabra menores no puede referirse solo unilateralmente al espacio de juego; significa de manera simultánea que pueden ser reducidas las condiciones previas para el desenvolvimiento del juego, que solo se requieren pocos medios, que no se exigen mayores habilidades, que muchas formas se pueden jugar con grupos pequeños y que se necesitan reglas sencillas de juego.

Como juego menor denominamos una secuencia de acciones animadas y alegres que parte de una idea determinada de juego o de una tarea capaz de desarrollar y ejercitar las fuerzas

físicas y espirituales de una manera estimulante y amena. (10) Los juegos menores tienen por lo general, un carácter competitivo. Pero no tienen estipulaciones oficiales de competencia que fijen nacional o internacionalmente la duración del juego, el número de jugadores, las dimensiones de la cancha, ni tampoco el volumen y el peso de los medios a utilizar durante el juego, como sucede con los juegos deportivos. Más bien es posible modificar las reglas en el transcurso del juego de acuerdo a las condiciones o adaptarlas a determinados propósitos pedagógicos. Una característica esencial de los juegos menores consiste en el hecho de que no requieren mucho tiempo para su comienzo y que generalmente se pueden jugar y repetir según el gusto, después de haber dado unas pocas explicaciones. Se puede afirmar que además de ser esta la actividad que mayor placer les proporciona a los niños y jóvenes en la clase de educación física, les ayuda a desarrollar sus funciones psicológicas, físicas y sociales, y al desarrollo de hábitos, habilidades y capacidades lo cual les permitirá conocer mejor el mundo exterior y afirmar su propia personalidad.

El hecho de que los juegos menores, como también los juegos deportivos, sean apropiados para atraer, entusiasmar y ganar tanto a jóvenes como a los adultos para su participación activa, radica en gran parte en los mismos juegos. A causa de la diversidad de formas amenas y variadas, crean alborozo. Todo juego es fascinante a causa del desenvolvimiento permanentemente diferente de la situación y a causa de lo incierto de su fin. La mayoría de los juegos tienen carácter competitivo, y aunque los juegos menores portan en si la idea competitiva, e incitan al máximo esfuerzo. Ofrecen gran cantidad de posibilidades de movimiento dentro de los límites de las reglas, permiten siempre acciones motoras libres y decisiones independientes.

Si los juegos se emplean para ejercitar el organismo y el espíritu y para la conservación de la salud y se les considera apropiado para establecer una relación mucho más profunda entre profesores y estudiantes así como entre los propios estudiantes es el medio apropiado para contribuir a la formación y educación de sentimientos y normas de conductas morales, especialmente los patrióticos, en todos estos casos cumplen los juegos menores una función pedagógica y política sumamente importante.

Según Gusts Muths. *El término juegos motores solo es acertado cuando se quiere distinguir entre los juegos ligados a movimientos físicos y el grupo de los juegos en posición sentada o de reposo que se ha conservado por su esencia hasta en la literatura moderna.*(Juegos menores 1980 pag.27) (10)

De los juegos motores han surgido, según su carácter, dos grandes grupos

1.- Los juegos deportivos (juegos de competencia)

2.- Los juegos menores.

Ambos grupos pueden ser ordenados de acuerdo a los más diversos puntos de vista.

La tarea de clasificar los juegos menores se hace difícil por su gran diversidad, que ofrece numerosas posibilidades de clasificación. A causa de la gama multifacética de los juegos aparentemente no se logra encontrar un principio de ordenamiento unificado. Esto se nota especialmente cuando se utilizan diversas colecciones de juegos.

De forma general se ha impuesto una clasificación global en la que desempeña el papel determinante el rasgo que caracteriza diferentes grupos de juegos. Los juegos que contienen hasta cierto punto las formas básicas de movimiento corporal y la clase de actividad lúdica.

### **El juego y sus beneficios.**

El juego siempre ha estado relacionado con las actividades que realiza el ser humano pero, se diferencia de todas estas actividades como el deporte, el estudio, las actividades militares y el trabajo el puede convivir con todas ellas. En el desarrollo individual del hombre, primero está el juego y después el trabajo. Es como si fuera, que en los niños es una manera mas sencilla de hacer y dar origen a los juegos de roles. La utilización de los juegos en las clases se justifica ya que aparecen numerosas posibilidades educativas, de formación de valores, recreativas, de formación y consolidación de habilidades motrices y deportivas; dejando atrás actividades rutinarias, de poca motivación y repetitivas. Contribuyen a la educación de una juventud culta, físicamente sana, vigorosa, progresista en sus concepciones y en sus anhelos. Su gran valor biológico y pedagógico ha convertido los juegos en un medio indispensable para la formación de la personalidad.

El juego favorece varios aspectos educativos de la personalidad tales como:

- Integración en el grupo: Primeros fundamentos de la comunicación entre sus iguales.
- Conocimiento y desarrollo corporal: Desarrollo de la coordinación dinámica general y la lateralidad, al utilizar todos los segmentos corporales.
- Sentido rítmico: A través de los juegos los estudiantes se familiarizan con las pulsaciones, acentuaciones y pausas asociadas a los movimientos.
- Estructuración espacial: En las distintas formaciones grupales los estudiantes descubren el espacio corporal propio y el espacio próximo.

- Estructuración temporal: Los diferentes desplazamientos y cambios de velocidad en el juego, hacen que los alumnos conozcan las duraciones, velocidades y ritmos en las distintas actividades.
- Enriquecimiento del lenguaje: Mediante los diálogos en los juegos adquieren un lenguaje natural, practicando la correcta forma de articular, realizando la fonación y memorizando las palabras.
- Formación integral de la personalidad: Los valores educativos de las actividades de juegos se pueden dividir en tres áreas:

- **Motora**

- Desarrollo de la resistencia orgánica y muscular (carreras, persecuciones, saltos).
- Desarrollo de la fuerza y potencia (transportes, luchas, ataques y defensas)
- Trabaja la flexibilidad (equilibrios, balanceos, movilidad de articulaciones).

- **Psicomotora**

- Aumenta la coordinación dinámica general (ajuste a situaciones variadas, creación de nuevas respuestas).
- Desarrolla la percepción corporal (conoce los segmentos corporales y la posibilidad de movimientos).
- Se produce un ajuste postural (según los gestos y acciones en el juego).
- Organiza la representación espacio-temporal (evoluciones en espacios variados y con ritmos diferentes).

**Socio motora**

- Se produce una colaboración grupal.
- Existe un espíritu de iniciativa.
- Consigue su propio control emocional.

**Ventajas de los juegos**

- Se pueden practicar en áreas habilitadas en las escuelas por los profesores sin que se necesiten muchos requisitos
- Permiten que sean aplicadas variantes de los mismos
- Su aprendizaje se realiza fácilmente y da la posibilidad de pasar rápidamente a una situación real de juego.
- Pueden ser practicados por estudiantes de diferentes edades y de ambos sexos, por separados o juntos como medio eficaz de coeducación.

- Los estudiantes pueden participar aunque posean diferentes niveles de desarrollo de capacidades y destrezas.
- Los medios a utilizar pueden ser confeccionados por el profesor o los estudiantes con material de desecho, recortaría u otros medios adaptados para la ocasión lo que resulta muy práctico y económico.
- Pueden realizarse en clases de educación física, deporte opcional y actividades recreativas.

El contacto directo con el ejercicio físico y el juego determina que se experimenten estados y sentimientos especiales con respecto a la actividad de todo el organismo y particularmente con la actividad muscular. El ejercicio físico y el juego, por su característica, determina en el sujeto el desarrollo de condiciones que superan el comportamiento adaptativo del organismo vivo al medio que lo circunda; esto implica que se conozca al ejercicio físico como un medio fundamental del hombre para la transformación de las condiciones de vida y la satisfacción de actividades superiores como las de naturaleza social.

El desarrollo de ejercicios físicos por el individuo, obliga a la asimilación y dominio técnico que posibilitan el surgimiento en él de rendimientos desconocidos, y lo más importante, de acuerdo con la labor educativa, condicionan valiosas cualidades volitivas de la personalidad. Por eso se plantea que los ejercicios no solo influyen en las características físicas del sujeto, sino también en las psíquicas, lo que implica reconocer que existe una relación estrecha entre el desarrollo físico del individuo y su personalidad. El desarrollo físico óptimo en el sujeto permite a este que se comporte ante las tareas deportivas y las condiciones de vida en general, de una forma más resuelta y segura de si mismo.

### **Actividad cardiaca durante el desarrollo de la actividad física.**

La frecuencia respiratoria, la tensión o presión arterial y la frecuencia cardiaca son índices que contribuyen a evaluar la intensidad del ejercicio físico en el organismo. La frecuencia respiratoria en la edad juvenil se comporta entre 16 y 20 frecuencias por minuto y es un indicador que se utiliza para evaluar la recuperación. La presión o tensión arterial es otro índice a tener en cuenta para la dosificación del trabajo en la clase de educación física. Normalmente debe comportarse en estado de reposo en 120 presión sistólica máxima y 80 presión diastólica mínima. 12/8.

### **Deuda de oxígeno**

El cuerpo contiene normalmente unos 2 litros de oxígeno almacenados que pueden usarse para el metabolismo aerobio aun sin respirar más oxígeno. Esta reserva de oxígeno esta formada por: 1) 0.5 litros de aire en los pulmones; 2) 0.25 litros disueltos en los líquidos corporales; 3) 1.litro combinado con la hemoglobina de la sangre, y 4) 0.3 litros depositados en las propias fibras musculares que se combinan con la mioglobina, un compuesto químico unido a oxígeno parecido a la hemoglobina.

Durante un ejercicio intenso, casi todo el oxígeno almacenado ha sido utilizado, al cabo de un minuto o así, en el metabolismo aerobio. Después, una vez finalizado el ejercicio, esta reserva de oxígeno debe reponerse por medio de la respiración y obteniendo cantidades de oxígeno adicionales y superiores a las exigencias por las necesidades normales. Además debe consumirse otros 9 litros de oxígeno para que puedan reconstruirse tanto el sistema de fosfógeno como el de ácido láctico. Todo este oxígeno suplementario que tiene que ser devuelto, unos 11.5 litros, se conoce como deuda de oxígeno.

En los primeros 4 minutos de ejercicio intenso, la captación de oxígeno aumenta más de 15 veces. Luego, incluso habiendo finalizado el ejercicio, sigue habiendo una captación de oxígeno superior a lo normal, muy intensamente al principio mientras el organismo está reconstruyendo el sistema de fosfógeno y devolviendo la cantidad de oxígeno de reserva correspondiente a la deuda de oxígeno y luego durante otra hora más a un nivel más bajo mientras elimina el ácido láctico. La primera parte de esa deuda de oxígeno se llama *deuda de oxígeno alactácida*, la cual supone unos 3.5 litros. Y la última parte de la misma se llama *deuda de oxígeno del ácido láctico* y asciende a unos 8 litros.

Las interrelaciones existentes entre el trabajo efectuado, el consumo de oxígeno y el gasto cardiaco durante el ejercicio físico, están directamente y mutuamente relacionados porque el trabajo desarrollado aumenta el consumo de oxígeno y este, a su vez dilata los vasos sanguíneos musculares, aumentando con ello el retorno venoso y en consecuencia, el gasto cardiaco. La cuantía habitual del gasto cardiaco con distintos grados de ejercicios es la siguiente:

Gasto cardiaco promedio de un hombre joven, en reposo ----- 5.5 Litros/ min.

Gasto cardiaco máximo de un hombre joven no entrenado durante

El ejercicio ----- 23 Litros /min.

Promedio del gasto cardiaco máximo de un corredor de maratón

Durante el ejercicio----- 30 Litros/min.

### **Riego sanguíneo del músculo.**

El común denominador final de la función cardiovascular durante el ejercicio es aportar oxígeno y otros nutrientes a los músculos. Para lograrlo, el riego sanguíneo de los músculos aumenta drásticamente durante el ejercicio físico. Un registro del riego sanguíneo de los músculos de la pantorrilla de una persona obtenido en un plazo de 6 minutos mientras realizaba una contracción intermitente moderadamente intensa. Aumenta no solo de forma considerable el riego, en unas 13 veces, sino también que ese riego disminuye entre una y otra contracción muscular. Dos hechos conviene extraer de este estudio: 1) El verdadero proceso contráctil disminuye temporalmente el riego sanguíneo dirigido al músculo porque la contracción comprime los vasos sanguíneos intramusculares; por eso, las contracciones tónicas intensas pueden causar fatiga muscular rápidamente al faltar un aporte suficiente de oxígeno y nutrientes durante la contracción muscular continua. 2) El riego sanguíneo a los músculos puede aumentar intensamente durante el ejercicio.

Así pues, el riego sanguíneo a los músculos puede aumentar hasta un máximo de 25 veces aproximadamente al practicar el ejercicio más enérgico. Casi la mitad de ese aumento del riego se justifica por la vasodilatación debida a los efectos directos del intenso metabolismo muscular. El aumento restante tiene relación con muchos factores, el más importante de los cuales es, probablemente, el aumento moderado de la presión arterial que se produce durante el ejercicio, que suele elevarse en un 30 %. El aumento de presión no solo obliga a pasar más sangre a través de los vasos sanguíneos, sino que distiende las paredes de las arteriolas y reduce más la resistencia vascular. Por tanto con un aumento de un 30 % en la presión arterial es frecuente que el riego sanguíneo pueda elevarse a más del doble; esto multiplica, al menos por dos, al gran aumento de riego producido ya por la vasodilatación metabólica.

### **Cálculo del rango de entrenamiento.**

Existe una relación directamente proporcional entre el incremento de la frecuencia cardiaca y el aumento de la carga de trabajo. Es por esto que la frecuencia puede indicar una medida del esfuerzo aplicado al sistema cardiovascular. El poder medir fácilmente la frecuencia cardiaca a través del pulso en las clases de educación física ha hecho muy útil la posibilidad de regular la intensidad adecuada durante la clase.

Este valor de la frecuencia cardiaca se denomina **Frecuencia Cardiaca Objetiva o Frecuencia Cardiaca de Entrenamiento**, y se mide en pulsaciones por minuto = pul/min)

existiendo dos métodos principales para ser aplicados con facilidad en las sesiones de clases.

#### Fórmula de KARVONEN

Este método bastante preciso calcula la frecuencia cardiaca de entrenamiento (FC ent) como un porcentaje de lo que se llama reserva de pulso. La reserva de pulso es la diferencia entre la frecuencia cardiaca máxima (FC max) y la frecuencia cardiaca en reposo (FC rep), siendo:

$$FC \text{ ent} = \% \text{ intensidad} (FC \text{ max} - FC \text{ rep}) + FC \text{ rep}$$

Ejemplo

$$FC \text{ ent} = 90 \% (202 \text{ pul/min} - 85 \text{ pul/min}) + 85 \text{ pul/min}$$

$$FC \text{ ent} = 90\% (135 \text{ pul/min}) + 85 \text{ pul/min}$$

$$FC \text{ ent} = 121.5 + 85 \text{ pul/min}$$

$$FC \text{ ent} = 206.5 \text{ pul/min}$$

La frecuencia máxima es el valor más alto de pulsaciones que se puede alcanzar durante el ejercicio muy intenso o máximo. Es medida en laboratorio mediante la denominada prueba de esfuerzo por lo que generalmente involucra el uso de aparatos como electrocardiógrafo o el ciclo ergométrico y en otros casos una banda rodante o trotadora. Una forma común de determinar este valor teóricamente consiste en utilizar la fórmula respecto a la edad.

$$FC \text{ max} = 220 - \text{edad}$$

$$FC \text{ max} = 220 - 17$$

$$FC \text{ max} = 203 \text{ pul/min}$$

FC rep se determina tomando el pulso por lo menos tres días consecutivos en la mañana antes de levantarse de la cama y calculando su promedio.

#### **Técnicas para el chequeo del pulso.**

El pulso se toma durante 10 o 15 segundos y se multiplica por 6 o por 4 para obtener las pulsaciones en un minuto (60 segundos), con el dedo índice y el dedo del medio de la mano derecha unidos, encontrándose las pulsaciones en los siguientes puntos. **La sien:** A la altura del temporal. **El cuello:** Sobre la arteria carótida, en el cuello al lado de la tráquea. **La muñeca:** El pulso radial se encuentra en la arteria radial de la muñeca por el lado cercano al dedo pulgar sobre el radio. Para el control en la clase de educación física le resulta más fácil al profesor realizar la toma del pulso y el control de su registro.

Cuando una persona está en reposo su corazón bombea tan solo de 4 a 6 litros de sangre por minuto. Durante el ejercicio intenso, se puede exigir al corazón que bombee de 4 a 7

veces esa cantidad (gasto cardiaco) En general mientras más veces por minuto late el corazón, más sangre puede bombear, pero existen importantes limitaciones a este efecto. Por ejemplo, una vez que la frecuencia cardiaca se eleva por encima de un nivel crítico. (220 latidos por minuto) La propia fuerza del corazón disminuye. Además el período diastólico entre contracciones se acorta tanto que la sangre no tiene tiempo en fluir adecuadamente de las aurículas a los ventrículos.

La eficiencia del bombeo cardíaco está muy controlada por los nervios simpáticos y parasimpáticos (vagos), que inervan profusamente al corazón. La estimulación simpática energética puede aumentar la frecuencia cardiaca en humanos adultos hasta entre 180 y 200 y rara vez, hasta 250 latidos por minuto en personas jóvenes. Además, la estimulación simpática aumenta la fuerza de contracción del miocardio, aumentando así el volumen de sangre bombeado y la presión de expulsión. La estimulación simpática no solo aumenta la frecuencia cardiaca, sino también disminuye la duración de la contracción sistólica y permite más tiempo para el llenado diastólico. Por lo que las personas bien entrenadas tienen menor gasto cardiaco. (Ciclistas de ruta y fondistas 50 pul/min) Por debajo de 75 latidos por minuto o lo que es lo mismo 75 pulsaciones por minuto que son las pulsaciones mínimas de un individuo sano en estado de reposo. Una persona sana en estado de reposo debe tener como mínimo un rango que va de 75 a 100 pulsaciones por minuto (pulso basal) y durante la realización de la actividad física más intensa no debe exceder de 220 pulsaciones por minuto. Estas pulsaciones después descienden hasta aproximarse a los valores iniciales en la pausa o reposo.

### **La recuperación**

La recuperación son una serie de ejercicios o actividades lúdicas que se llevan a cabo inmediatamente después de la actividad y que proveen al cuerpo de un período de reajuste del ejercicio al descanso. Esta es particularmente importante después de un ejercicio intenso y para ayudar a combatir el agotamiento. Prepara al cuerpo para el cese del ejercicio, ayuda a prevenir molestias musculares y el retorno corporal gradual hacia las condiciones del ejercicio. En ellas se incluyen actividades para hacer descender el pulso, las cuales preparan el aparato cardiovascular de manera segura y gradual, incluyen ejercicios de estiramiento para diferentes grupos musculares.

La duración de la recuperación depende de varios factores:

- 1.-La intensidad de la actividad previa.

2.-La duración de la actividad precedente.

El nivel de forma física de los participantes. Los de menos formas necesitarán una recuperación más larga. La mínima duración de la recuperación debe ser de 3 a 5 minutos, pudiendo llegar hasta 15 minutos para atletas de primera clase.

### **Como obtener el por ciento de recuperación del pulso.**

Con este ejemplo te darás cuenta.

Al concluir la actividad física se toma el pulso, suponiendo que este sea de 150 pul/min y transcurridos 3 minutos de haber realizado la última toma del pulso se realiza otra toma que refleja 120 pul/min entonces, para obtener el por ciento de recuperación de la frecuencia cardiaca se debe proceder de la siguiente forma:

Por ciento de Recuperación = (Pulso al concluir la actividad / Pulso a los 3 minutos posteriores de concluir la actividad) \* 100) - 100

Es decir, que se debe dividir las pulsaciones tomadas al concluir la actividad entre las pulsaciones tomadas 3 minutos después. Ese resultado lo multiplicas por 100 y finalmente se le sustrae 100 y se obtiene el por ciento de recuperación.

Por ciento de Recuperación = ((150/120) \* 100) – 100

Por ciento de Recuperación = (1.25 X 100) – 100

Por ciento de Recuperación = 125 – 100

Por ciento de Recuperación = 25 %

Ese pulso de recuperación (25 %) demuestra que la recuperación es relativamente lenta, pero no es para alarmarse. La adaptación del organismo al ejercicio físico transcurre de forma moderada y una vez que hayan pasado varias semanas de ejercitación la recuperación cardiaca a los 3 minutos de concluida ira aumentando indicando así que el organismo está asimilando bien el ejercicio.

### **Indicaciones metodológicas a tener en cuenta al realizar los juegos de relevos y de otros tipos.**

La familiarización con el juego es de gran importancia para los estudiantes y profesores que tenga que ejecutarlos y del dominio que posean depende en gran medida su éxito o fracaso.

Por lo que se ofrecen algunas recomendaciones a tener en cuenta al realizar los juegos. En la dirección pedagógica del juego, al igual que la de todo proceso educativo un aspecto metodológico principal, comprende *su planificación, ejecución y control o evaluación*, cada

uno de estos momentos tiene peculiaridades que responden a la especialidad del tipo de juego del que se trate.

Planificación del juego. Cuando nos referimos a la de planificación del juego, se esta hablando de la necesidad de que partiendo de los objetivos propuestos y el nivel del desarrollo alcanzado por los estudiantes, sean previstos los métodos, los procedimientos organizativos y los medios a utilizar en la actividad. La ejecución previa del juego es de gran importancia para los estudiantes que tengan que realizarlo y de ello depende en gran medida su éxito o fracaso no obstante se sugieren algunas recomendaciones a tener presente, por el profesor, a la hora de su ejercitación.

**Recomendaciones antes del inicio del juego:**

Conseguir un ambiente de silencio general. Intentar acaparar la atención de todos los estudiantes. Hablar alto, despacio y con naturalidad. Utilizar esquemas que favorezcan la total comprensión del juego. Ser breve. Colocarse en un lugar visible para todos. Conservar un orden en la explicación. No dar explicaciones exhaustivas en un primer momento. Concretar lo básico ir completando la información a lo largo del desarrollo con pequeños matices. Organización previa del grupo clase para la realización del juego.

**Recomendaciones para el desarrollo del juego:**

Que todos intervengan en la actividad. Controlar el grado de motivación. Exigir a cada uno en función de las posibilidades individuales. Concebir algunas variantes del mismo por si resulta fácil su ejecución. Cambiar de juego antes de que se pierda el interés. Animar la participación. Hacer de juez o árbitro en el desarrollo de los mismos.

**Después de la realización del juego:**

Solicitar variantes a los estudiantes, puesto que el juego es juego, y, por tanto se pueden modificar formaciones, posiciones de salida, reglas, formas de organización, materiales y distancias, y seguirá siendo juego. Que manifiesten su grado de aceptación por el mismo. El profesor debe colocarse en un lugar desde el cual tenga dominio de todo el grupo. Los equipos no se deben colocar de frente al sol. Las decisiones que se emitan sobre los resultados de los juegos deben ser justas. Los obstáculos y otros medios que se utilicen en el juego no deben constituir un peligro para los participantes.

El número de jugadores a participar en el relevo puede ser muy elevado, pero los equipos no deben sobrepasar los 8 jugadores para permitir que corran varias veces. Una formación adecuada permite adaptarse a las condiciones locales. La formación habitual es en hileras

que permite ahorrar espacio, pero tiene el inconveniente que los jugadores no la observan en la forma debida ya que cada uno quiere mirar la competencia, por lo que se sale de la hilera. La solución intermedia es la formación de los corredores en forma oblicua y solo se recomienda cuando el equipo se forma a lo largo de una línea trazada en el suelo en sentido oblicuo con respecto a la dirección de la carrera. La longitud del trayecto no debe ser muy larga (más o menos entre 20 y 30 metros) y tener presente que debe existir correspondencia entre el trabajo y el descanso ya que la rapidez exige una alta intensidad y una recuperación incompleta.

El relevo de un corredor o la entrega de un testigo deben controlarse de forma muy precisa. Frecuentemente sucede que los corredores parten prematuramente cuando la competencia es reñida, provocando con ello inquietud, desorden y querellas. Cuando hay varios equipos es conveniente designar jugadores que controlen el relevo. Presento a continuación varias formas de relevos, de los cuales algunos permiten a los jugadores un relevo impecable y les facilitan el control a los árbitros.

### **1.-Relevo por medio de un golpe de mano o por entrega de un testigo (o aparato)**

- A) El próximo jugador espera, con ambos pies detrás de la línea de partida, con la mano extendida en espera del toque (o testigo).
- B) Primero hay que darle la vuelta a una marca situada detrás del propio equipo,
- C) El próximo corredor tiende un brazo alrededor de un asta de una bandera (de un saltímetro)

### **2.- Superar un obstáculo o arrastrarse por entre este**

A) Pasar por entre las piernas del próximo corredor parado de espalda, respecto a la dirección de la carrera.

B) Saltar sobre el próximo corredor que se encuentra en posición de cuadrupedia.

Préstese atención a que el corredor agachado no se levante antes del tiempo previsto

### **Carreras de relevos**

Los corredores de un equipo han de recorrer sucesivamente, y en el tiempo más corto posible, un trayecto determinado. En ello se pueden salvar obstáculos, llevar consigo implementos o resolver tareas especiales. La división de los relevos se realizará según el espacio a recorrer y a las tareas a resolver. El valor de los relevos radica principalmente en el aporte que brinda al desarrollo integral de capacidades físicas condicionales y el desarrollo de la agilidad gracias a la superación de obstáculos o el tener que saltarlos. También aporta

en la formación en valores como es la sinceridad con la entrega de testigos, el cumplimiento de las reglas que aporta disciplina, contribuye a desarrollar el compañerismo y el colectivismo, el patriotismo al tener que luchar por una meta o victoria a alcanzar por el equipo.

### **Relevos de retorno (relevos con carreras de regreso)**

El primer corredor de cada equipo parte a la señal del profesor, le da la vuelta a una marca, y regresa rápidamente con el fin de concederle el derecho a correr al próximo jugador que está parado detrás de la línea de partida, por medio de un golpe o de la entrega de un testigo. Gana el equipo que todos sus jugadores hayan concluido el recorrido y mantengan la posición inicial. Presentamos a continuación un juego que por su sencillez es muy practicado en las escuelas, con el queremos presentar la estructura que se le ha dado al resto de los juegos presentes en este manual incluyendo como prioridad los objetivos de capacidades y educativo.

**Nombre del juego:** La vuelta al tronco.

**Tipo:** Relevé de retorno.

**Objetivo de capacidad:** Contribuir a mejorar la rapidez de traslación mediante la utilización de un juego de relevé corriendo distancias de 10 y hasta 30 metros.

**Objetivo educativo:** Fomentar en los estudiantes el patriotismo, el compañerismo, la fe en el triunfo, la perseverancia y la disciplina.

**Número de jugadores:** De 10 a 30 jugadores

**Medios a utilizar:** Distintivos de colores

**Organización:** Separados en dos o más equipos, en formación de hileras, el primer jugador de cada equipo portará un distintivo del color que representa a su equipo, a cada equipo se le sitúa un estudiante a una distancia entre 10 y 30 metros que hace la función de tronco.

**Desarrollo:** Al sonar el silbato del profesor el jugador número 1 de cada equipo, corre hacia su compañero que hace de tronco. Al llegar a él, debe darle dos vueltas y correrá a colocarle un distintivo al segundo jugador que había avanzado al primer lugar de la hilera. Una vez entregado el distintivo sigue al final de la hilera, mientras el que ahora posee el distintivo realiza la misma operación anterior. Y así sucesivamente todos lo realizarán hasta que el primero que jugó vuelva a tener en sus manos el distintivo, levantándolo en sus manos.

**Reglas:** 1.- Gana el equipo que primero ocupe la posición inicial. 2.- Hay que esperar el distintivo en el lugar. 3.- Es de obligatorio cumplimiento dar las dos vueltas al poste. 4.- Se descalifica al jugador que corra sin distintivo. 5.- No se podrá salir antes de sonar el silbato el profesor.

### **MODIFICACIONES DE LOS JUEGOS.**

Existen diversas posibilidades para variar las carreras en los juegos de relevé y otros tipos de juegos de forma sencilla, entre las que tenemos:

**1-Cambios en las metas de la carrera:** Pasar una línea, tocar una pared, una cerca, un árbol, llegar a un lugar, pasar por entre las piernas de un compañero, por debajo de un saltímetro, por encima de un compañero en cuadrupedia.

**2-Cambio de la posición de partida:** De pie de frente a la meta, de pie de espalda a la meta, en posición de cuclillas de frente y de espalda a la meta, en posición tendido, sentado de frente y de espalda a la meta.

**3-Variación de la distancia a recorrer:** Los jugadores le dan la vuelta una marca para regresar a la salida.

**4-Empleo de obstáculos en el recorrido:** Estos obstáculos deben poder ser vencidos con facilidad y han de ser lo suficientemente grandes para que no se produzcan demoras y no ofrezcan peligros de accidente. (Clavas, banderitas, pelotas, balones, jugadores, piedras, pesas, batones)

**5-Formación de a dos:** Correr tomados de las manos y otras formas.

**6-Inclusión de tareas especiales y aparatos pequeños:** Realizar ejercicios físicos fáciles (giros, vueltas, levantarse) antes de la salida. Distribución y recolección de clavos, pesas, pelotas, piedras, banderitas y batones, regreso de espalda entre otras.

Las modificaciones en estos juegos pueden variar de acuerdo a los objetivos que se propongan el profesor y el interés que muestren los estudiantes por la actividad.

El primer juego que se presenta en el manual se toma como patrón para realizar diferentes variaciones que sirvan de ejemplo y permitan a los profesores poder realizar modificaciones a otros juegos.

#### **Modificación de la posición de partida.**

Posición de cuadrupedia, tendido prono o tendido supino, sentado (también sobre aparatos), de espalda, agachados.

**Nombre del juego:** La vuelta al tronco.

**Tipo:** Relevé con modificación de la posición de partida.

**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la rapidez de traslación recorriendo distancias de 10 y hasta 30 metros mediante la utilización de un juego de relevé.

**Objetivo educativo:** Fomentar en los estudiantes el patriotismo, el compañerismo, la fe en el triunfo, la perseverancia y la disciplina.

**Número de jugadores:** De 10 a 30 jugadores

**Medios a utilizar:** Distintivos de colores

**Organización:** Formados en dos o más equipos, en hileras sentados, el primer jugador de cada equipo portará un distintivo del color que representa a su equipo, a cada equipo se le sitúa un estudiante a una distancia entre 10 y 30 metros que hace la función de tronco.

**Desarrollo:** Al sonar el silbato el jugador número 1 de cada equipo, corre hacia su compañero que hace de tronco. Al llegar a él, debe darle dos vueltas y correrá a colocarle un distintivo al segundo jugador que había avanzado al primer lugar de la hilera y se mantiene sentado. Una vez entregado sigue al final, mientras el que ahora posee el distintivo realiza la

misma operación anterior. Y así sucesivamente todos lo realizarán hasta que el primero que jugó vuelva a tener en sus manos el distintivo, levantándolo en sus manos.

**Reglas:** 1.- Gana el equipo que primero ocupe la posición inicial. 2.- Hay que esperar el distintivo en el lugar. 3.- Es de obligatorio cumplimiento dar las dos vueltas al poste. 4.- Se descalifica al jugador que corra sin distintivo. 5.- No se podrá salir antes de sonar el silbato el profesor.

**Modificación de la forma de darle la vuelta a la marca.**

Se corre en torno a la marca, se supera un aparato, retorno a la marca con interrupción (un jugador en posición de cuadrupedia, puente facial o de carnero hace las veces de marca). El primer corredor salta por encima de un obstáculo y ocupa el lugar del jugador que hace las veces de marca. Este corredor sustituido hace la carrera de regreso para que el que continúa en la formación realice el recorrido. Otra posibilidad consiste en que el corredor pasa por debajo de un jugador en posición lateral, con piernas abiertas, o en posición de puente facial.

**Nombre del juego:** La vuelta al tronco.

**Tipo:** Relevos con modificación de la forma de darle la vuelta a la marca.

**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la rapidez de traslación mediante la utilización de un juego de relevos recorriendo distancias que oscilan entre 10 y 30 metros.

**Objetivo educativo:** Fomentar en los estudiantes el patriotismo, el compañerismo, la fe en el triunfo, la perseverancia y la disciplina.

**Número de jugadores:** De 10 a 30 jugadores

**Medios a utilizar:** Distintivos de colores y saltímetro.

**Organización:** Formados en dos o más equipos, en formación de hileras sentados, el primer jugador de cada equipo portará un distintivo del color que representa a su equipo, en el trayecto antes de la meta se situará un saltímetro a 50 cm. de altura, sobre la meta que se encuentra a una distancia entre 10 y 30 metros estará un estudiante con las piernas en esparranca que hace la función de tronco.

**Desarrollo:** Al sonar el silbato el jugador número 1 de cada equipo, corre hacia su compañero que hace de tronco salta por encima del saltímetro y corre hacia su compañero. Al llegar a él, debe pasar por entre sus piernas después sustituir al que juega de poste quien correrá a colocarle un distintivo al segundo jugador que había avanzado al primer lugar de la hilera y se mantiene sentado. Una vez entregado el distintivo sigue al final de la hilera, mientras el que ahora posee el distintivo realiza la misma operación anterior. Y así

sucesivamente todos lo realizarán hasta que el primero que jugó vuelva a tener en sus manos el distintivo, levantándolo en sus manos.

**Reglas:** 1.- Gana el equipo que primero ocupe la posición inicial. 2.- Hay que esperar el distintivo en el lugar. 3.- Es de obligatorio cumplimiento pasar por entre las piernas del jugador que hace de tronco y sustituirlo. 4.- Se descalifica al jugador que corra sin distintivo. 5.- No se podrá salir antes de sonar el silbato el profesor.

**Modificación con obstáculos en el trayecto a recorrer.**

Saltar por encima de colchones, de aparatos o arrastrarse por entre ellos, caminar sobre barras de equilibrio, marcas en el piso, bancos, carreras entre obstáculos por entre clavas, banderas, saltímetros y otros. Para aclarar el concepto tenemos que anteponer que, entre los relevos con obstáculos se cuenta solamente la forma en que la carrera constituye el elemento determinante, mientras que los obstáculos solo se utilizan para dificultar la tarea. Para las carreras con obstáculo hay que tener en cuenta lo siguiente: Todos los jugadores deben salvar los obstáculos sin peligro alguno. No se deben proponer tareas muy complicadas, conviene escoger trayectos cortos, el colocar y retirar los aparatos no debe requerir mucho tiempo. Incluyendo otros aparatos, es posible dificultar de forma paulatina la carrera de relevo. Los aparatos y medios se seleccionaran de acuerdo a los objetivos propuestos.

**Nombre del juego:** La vuelta al tronco.

**Tipo:** Relevo con obstáculos en el trayecto a recorrer

**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la rapidez de traslación y la agilidad mediante la utilización de un juego de relevo recorriendo distancias que oscilan entre 10 y 30 metros.

**Objetivo educativo:** Fomentar en los estudiantes el patriotismo, el compañerismo, la fe en el triunfo, la perseverancia y la disciplina.

**Número de jugadores:** De 10 a 30 jugadores

**Medios a utilizar:** Distintivos de colores, jugadores, saltímetros, clavas y aparatos.

**Organización:** Formados en dos o más equipos, en hileras sentados; frente a cada equipo se sitúa un estudiante a una distancia entre 10 y 30 metros con las piernas en esparranca. En el trayecto se situarán saltímetros, clavas y aparatos intercalados como obstáculos.

**Desarrollo:** Al sonar el silbato el jugador número 1 de cada equipo, corre hacia su compañero que hace de tronco franqueando los obstáculos. Al llegar a él, debe pasar por

entre sus piernas y correrá a colocarle un distintivo al segundo jugador que había avanzado al primer lugar de la hilera y se mantiene sentado. Una vez entregado el distintivo sigue al final de la hilera, mientras el que ahora posee el distintivo realiza la misma operación anterior. Y así sucesivamente todos lo realizarán hasta que el primero que jugó vuelva a tener en sus manos el distintivo, levantándolo en sus manos.

**Reglas:** 1.- Gana el equipo que primero ocupe la posición inicial. 2.- Hay que esperar el distintivo en el lugar. 3.- Es de obligatorio cumplimiento pasar por entre las piernas del jugador que hace de tronco. 4.\_No se puede dejar de franquear un obstáculo. 5.- Se descalifica al jugador que corra sin distintivo. 6.- No se podrá salir antes de sonar el silbato el profesor.

**Modificación incluyendo formación de a dos:** Correr tomados de las manos y otras formas.

**Nombre del juego:** La vuelta al tronco.

**Tipo:** Relevo con formación de a dos.

**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la rapidez de traslación y la agilidad mediante la realización de carreras a una distancia que oscila entre 10 y 30 metros mediante la utilización de un juego de relevo.

**Objetivo educativo:** Fomentar en los estudiantes el patriotismo, el compañerismo, la fe en el triunfo, la perseverancia y la disciplina.

**Número de jugadores:** De 10 a 30 jugadores

**Medios a utilizar:** Distintivos de colores

**Organización:** Separados en dos equipos, en formación de hileras sentados en parejas tomados de la mano; frente a cada equipo se sitúa un estudiante a una distancia entre 10 y 30 metros con las piernas en esparranca. En el trayecto se situarán postes de saltímetros y clavav intercaladas como obstáculos.

**Desarrollo:** Al sonar el silbato los jugadores número 1 de cada equipo, corren hacia su compañero que hace de tronco franqueando los obstáculos. Al llegar a él, deben pasar por entre sus piernas y correrán a colocarles un distintivo a los segundos jugadores que había avanzado al primer lugar de la hilera y se mantiene sentado. Una vez entregados los distintivos siguen al final de la hilera, mientras los que ahora poseen los distintivos realizan la misma operación anterior. Y así sucesivamente todos lo realizarán hasta que los primeros que jugaron vuelvan a tener en sus manos los distintivos, levantándolos en sus manos.

**Reglas:** 1.- Gana el equipo que primero ocupe la posición inicial. 2.- Hay que esperar el distintivo en el lugar. 3.- Es de obligatorio cumplimiento pasar por entre las piernas del jugador que hace de tronco. 4.- Se descalifica al jugador que corra sin distintivo. 5.- No se podrá salir antes de sonar el silbato el profesor.

**Modificación incluyendo tareas especiales.**

Dar giros durante la carrera, vueltas de frente y de espalda, desplazar las marcas, cambiar la posición de los obstáculos y cambio del tipo de desplazamiento.

**Nombre del juego:** La vuelta al tronco.

**Tipo:** Relevos con tareas especiales.

**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la rapidez de traslación y la agilidad mediante la utilización de un juego de relevos recorriendo distancias que oscilan entre 10 y 30 metros.

**Objetivo educativo:** Lograr que se manifieste en los estudiantes el patriotismo, el compañerismo, la fe en el triunfo, la perseverancia y la disciplina.

**Número de jugadores:** De 10 a 30 jugadores

**Medios a utilizar:** Distintivos de colores

**Organización:** Separados en dos equipos, en formación de hileras sentados en parejas tomados de las manos; frente a cada equipo se sitúa un estudiante a una distancia entre 10 y 30 metros con las piernas en esparranca. En el trayecto se situarán saltímetros y clavos intercalados como obstáculos.

**Desarrollo:** Al sonar el silbato los jugadores número 1 de cada equipo, correrán hacia su compañero que hace de tronco franqueando los obstáculos. Al llegar a él, deben pasar por entre sus piernas y correrán de espalda a colocarles un distintivo a los segundos jugadores que había avanzado al primer lugar de la hilera y se mantienen sentados. Una vez entregados los distintivos siguen al final de la hilera, mientras los que ahora poseen los distintivos realizan la misma operación anterior. Y así sucesivamente todos lo realizarán hasta que los primeros que jugaron vuelvan a tener en sus manos los distintivos, levantándolos en sus manos.

**Reglas:** 1.- Gana el equipo que primero ocupe la posición inicial. 2.- Hay que esperar el distintivo en el lugar. 3.- Es de obligatorio cumplimiento pasar por entre las piernas del jugador que hace de tronco. 4.- Se descalifica al jugador que corra sin distintivo. 5.-

No se podrá salir antes de sonar el silbato el profesor. 6.- Hay que regresar corriendo de espalda.

Como se ha podido apreciar el mismo juego (La Vuelta al tronco) ha tenido varias modificaciones las que se han mantenido cuando se añade la siguiente modificación lo que motiva que su realización se haga más compleja y a la vez se torne más atractivo el juego para los participantes.

### **Relevos de salida sucesiva**

Los relevos de salidas sucesivas ocupan un puesto especial. En ellos el próximo corredor no parte después de haber sido tocado como sucede, por regla general, en los relevos ni tampoco parten, como en las carreras por equipos, sino que corren sucesivamente, es decir, uno detrás del otro, con el fin de superar uno o varios obstáculos.

**Nombre del juego:** La vuelta al tronco.

**Tipo:** Relevo con salidas sucesivas.

**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la rapidez de traslación y la agilidad mediante la utilización de un juego de relevo con salidas sucesivas recorriendo una distancia que oscila entre 10 y 30 metros.

**Objetivo educativo:** Desarrollar en los estudiantes el patriotismo, el compañerismo, la fe en el triunfo, la perseverancia, la honradez y la disciplina.

**Número de jugadores:** De 10 a 30 jugadores

**Medios a utilizar:** Alumno en cuadrupedia, en posición de esparranca, saltímetro u otro aparato.

**Organización:** Frente a cada equipo, que se encuentra sentado para obtener mejor visibilidad, se encuentra distribuido un obstáculo (alumno en cuadrupedia, en posición de esparranca, saltímetro u otro aparato) distribuido en la mitad aproximadamente de un trayecto de 25 metros, al final del mismo se traza una línea de demarcación y a los 3 y hasta 5 metros detrás de esta línea se coloca un estudiante al que se le dará la vuelta.

**Desarrollo:** A la señal del profesor saldrá el primer jugador de cada equipo. Tan pronto como el corredor No.1 haya franqueado el obstáculo, le sigue el próximo y así sucesivamente continúan sin esperar la orden de salida hasta concluir el recorrido. Después de haber dado la vuelta los corredores se incorporan al final de la formación.

**Reglas:** 1.\_ No se podrá salir hasta que el jugador que antecede no haya vencido el obstáculo. 2.\_ Gana el equipo que primero ocupe la posición inicial. 3.\_ Es de obligatorio cumplimiento darle la vuelta al tronco.

**Relevos con cambio de sitio**

Como su nombre lo indica el cambio de sitio se produce durante la carrera para ocupar otro lugar o formación.

**Nombre del juego:** La vuelta al tronco.

**Tipo:** Relevo con cambio de sitio.

**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la rapidez de traslación y la agilidad mediante la utilización de un juego de relevo con cambio de sitio recorriendo una distancia que oscila entre 25 y 30 metros.

**Objetivo educativo:** Fomentar en los estudiantes el patriotismo, el compañerismo, la fe en el triunfo, la perseverancia, la honradez y la disciplina.

**Número de jugadores:** De 10 a 30 jugadores

**Medios a utilizar:** Alumno en cuadrupedia, en posición de esparranca, saltímetro u otro aparato.

**Organización:** Frente a cada equipo, que se encuentra sentado para obtener mejor visibilidad, se encuentran distribuidos varios obstáculos (alumnos en cuadrupedia, en posición de esparranca, saltímetros u otros aparatos) distribuidos en la mitad aproximadamente de un trayecto de 25 metros, al final del mismo se traza una línea de demarcación y a los 3 y hasta 5 metros detrás de esta línea se coloca un estudiante al que se le dará la vuelta.

**Desarrollo:** A la señal del profesor saldrá el primer jugador de cada equipo. El jugador No.1 de cada equipo corre alrededor de la marca y regresa a su equipo. Luego toma de la mano al jugador No. 2 y corre con él hasta la marca, donde permanece mientras que el jugador No.2 regresa para ir a buscar al jugador No.3 y quedarse también en la marca, y así sucesivamente hasta concluir el traslado de todos los jugadores al otro lado.

**Reglas:** 1.\_ No se podrá salir hasta que los jugadores que anteceden no hayan tocado a la pareja que continúa. 2.\_ Gana el equipo que primero ocupe la posición inicial. 3.\_ Es de obligatorio cumplimiento darle la vuelta al tronco. 4.\_ Es obligatorio pasar por entre los obstáculos.

**Juego de relevo con cambio de sitio con balón.**

Los equipos formados en hileras, el primer jugador de cada equipo sostendrá un balón en sus manos. A una señal del profesor, el jugador No.1 de cada equipo corre hasta la marca situada a 15 y hasta 20 metros de distancia.

Allí da la vuelta y lanza el balón al próximo jugador de su equipo. Este también echa a correr hacia el lado opuesto y se repite la actividad hasta concluir. Gana el equipo que primero concluya de formar sus jugadores en el lado opuesto.

**Nombre del juego:** Cambio de sitio con balón.

**Tipo:** Relevo con cambio de sitio.

**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la rapidez de traslación y la agilidad mediante la utilización de un juego de relevo con cambio de balón recorriendo una distancia que oscila entre 20 y 30 metros.

**Objetivo educativo:** Fomentar en los estudiantes el patriotismo, el compañerismo, la fe en el triunfo, la perseverancia y la disciplina.

**Número de jugadores:** De 10 a 30 jugadores.

**Medios a utilizar:** balones de baloncesto, voleibol, balonmano fútbol o pelotas medicinales.

**Organización:** Se colocarán los equipos en hileras de frente a la meta detrás de una línea de partida el primer jugador de cada equipo sostendrá un balón en sus manos. Frente a cada equipo a una distancia entre 20 y 30 metros detrás de la línea de meta frente a cada equipo se marcará un círculo de 50 cm. de diámetro.

**Desarrollo:** A la señal del profesor el primer jugador de cada equipo con la pelota entre sus manos correrá hacia la línea de meta, Allí se sitúa en el círculo da la vuelta y lanza el balón al próximo jugador de su equipo que repite la actividad. El primer jugador después de haber lanzado el balón echa a correr hacia el lado opuesto para formar al final del equipo de al lado y se repite la actividad hasta concluir

**Reglas:** 1.- Las pelotas deben lanzarse desde dentro del círculo. 2.- Si la pelota se cae debe ser recogida y continuar el juego. 3.- Gana el equipo que primero mantenga la posición inicial en el nuevo sitio.

**Relevos con distribución de medios.**

Distribución de balones (o clavos, batones, banderitas y otros). El jugador No.1 de cada equipo coloca tres balones (pueden ser también balones medicinales) en un área marcada de antemano. El jugador No.2 los recoge, mientras que el jugador No.3 los vuelve a distribuir y así sucesivamente. También se puede jugar de manera que cada corredor distribuya diferentes medios en las áreas previstas y el próximo los recoja de la misma forma.

**Nombre del juego:** Coloca las clavos.

**Tipo:** Relevos con distribución de medios.

**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la rapidez de traslación y la agilidad mediante la utilización de un juego de relevos con colocación de objetos realizando un recorrido de 30 metros.

**Objetivo educativo:** Fomentar en los estudiantes el patriotismo, el compañerismo, la fe en el triunfo, la perseverancia y la disciplina.

**Número de jugadores:** De 10 a 30 jugadores.

**Medios a utilizar:** Balones de baloncesto, voleibol, balonmano, fútbol o pelotas medicinales y clavos.

**Organización:** Se colocarán los equipos formados en hileras de frente a la meta detrás de una línea de partida. Cada 10 metros de distancia se marcará un círculo de 50cm de circunferencia el primer jugador de cada equipo sostendrá en sus manos tres clavos.

**Desarrollo:** A la señal del profesor el primer jugador de cada equipo con las clavos entre sus manos correrá hacia la línea de meta colocando en cada círculo una clava regresando al equipo para que salga el jugador que continúa. El próximo jugador realiza el recorrido recogiendo las clavos y regresa con las mismas para que se repita todo el ciclo de nuevo.

**Reglas:** 1.- Las clavos deben ser colocadas dentro de los círculos. 2.- Los jugadores deben esperar detrás de la línea de salida. 3.- Gana el equipo que primero mantenga la posición inicial después que todos sus jugadores hayan realizado el recorrido.

## **Relevos con intercambio de objetos**

Frente a cada equipo se traza un círculo a 10 metros de distancia, y un segundo círculo, a otros 5 y hasta 10 metros. En cada círculo se encuentra un objeto.

Estos se han de intercambiar durante la carrera. Luego regresan los corredores a sus respectivos equipos para que el siguiente integrante del equipo realice su recorrido.

Gana el equipo que primero concluya de realizar su recorrido por parte de todos sus integrantes y formar sus jugadores como al inicio del juego.

**Nombre del juego:** Cambio de los cubos.

**Tipo:** Carrera de relevo con cambio de objeto.

**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la rapidez de traslación mediante un juego de relevo utilizando cubos y realizando un recorrido de 25 y hasta 30 metros.

**Objetivo educativo:** Fomentar en los estudiantes el patriotismo, el compañerismo y la disciplina.

**Número de jugadores:** De 10 a 30 jugadores

**Medios a utilizar:** Marcas, cubitos pequeños o bloquitos de madera, cartón u otro material apropiado.

**Organización:** Los equipos se colocan en hileras. El último jugador de cada equipo ostentará un distintivo del color del equipo que sirve. Al frente y al fondo de cada equipo se trazará una línea recta con el objeto de que el equipo no se salga de ese espacio.

Frente a cada equipo, a una distancia de 15 metros se pinta un círculo y dentro se colocará un cubito del color del equipo y un segundo círculo, a otros 5 y hasta 10 metros. El primer jugador de cada equipo tendrá en sus manos un cubito pintado de blanco, a 5 metros y al centro detrás de las últimas marcas se pintará un cuadrado que será el lugar reservado para el jugador que lleva el distintivo del equipo que termine primero.

**Desarrollo:** A una señal del silbato, el primer jugador de cada equipo sale corriendo con el cubo en la mano y realiza el intercambio deja el cubito blanco que lleva en sus manos dentro del círculo que le corresponde y recoge el cubito que se encuentra allí, corriendo con él hacia el otro círculo, deja el que llevaba y toma el que se encuentra allí. Corre a lo largo de su fila, por fuera, entrando por detrás del último jugador a la calle entre los equipos hasta llegar junto al jugador que está situado detrás de él, a quien entregará el cubito. Este a su vez saliendo por fuera del equipo hará exactamente como el anterior, continuándose así el juego

Cuando el último competidor de uno de los equipos, o sea el que ostenta el distintivo, le toca hacer el cambio de los cubitos, una vez efectuado éste corre como los anteriores a todo lo largo del equipo por fuera y por dentro pero en lugar de entregar el cubito continúa corriendo hasta situarse en el cuadrado trazado con ese fin.

**Reglas:** 1.-Cada jugador realizará el recorrido como está previsto en el desarrollo. 2.- Salir de la fila siempre por fuera o por el lado izquierdo si son más de dos equipos. 3.- Cada jugador al entregar el cubito ira a ocupar su lugar de partida. 4.- No se podrá salir antes de sonar el silbato el profesor. 5.- Se considerará ganador el equipo que todos sus miembros terminen y sea el primero en ocupar el cuadrado manteniendo la formación correcta.

## JUEGOS

**Nombre del juego.** Cruzar los puentes.

**Tipo:** Relevos con obstáculos en el trayecto a recorrer

**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la rapidez de traslación y la agilidad mediante la utilización de un juego de relevos con obstáculos recorriendo una distancia de 10 a 30 metros.

**Objetivo educativo:** Fomentar en los estudiantes el patriotismo, el compañerismo, el colectivismo, la fe en el triunfo, la perseverancia y la disciplina.

**Número de jugadores:** De 10 a 30 jugadores

**Medios a utilizar:** 3 estudiantes por cada equipo.

**Organización:** Formados en dos o más equipos, en hileras a una distancia entre 10 y 30 metros de la meta.

En el trayecto se situarán tres estudiantes en posición de puente, agachado en forma de carnero y poste respectivamente.

**Desarrollo:** Al sonar el silbato el jugador número 1 de cada equipo, corre hacia su compañero que le sirve de puente y le pasa por debajo, salta en viola por encima del que está agachado en posición de carnero y le da la vuelta al que realiza la función de poste para regresar corriendo, tocar al compañero que le sigue en la formación para que este repita la acción y él se colocará al final de la hilera.

**Reglas:** 1.- Gana el equipo que primero ocupe la posición inicial. 2.- No se podrá salir antes de sonar el silbato el profesor. 3.- Es obligatorio realizar el recorrido como se ha descrito en la organización. 4.- El jugador que le corresponda salir, no podrá jugar antes de ser tocado.



**Nombre del juego.** Saltar la soga.

**Tipo.** Relevé con obstáculos en el trayecto a recorrer.

**Objetivo de capacidad.** Contribuir al desarrollo de la rapidez de traslación, la fuerza de piernas y la agilidad mediante la utilización de un juego de relevé con obstáculos recorriendo distancias que oscilan entre 10 y 30 metros.

**Objetivo educativo.** : Fomentar en los estudiantes el patriotismo, la honestidad, el compañerismo, el colectivismo, la fe en el triunfo, la perseverancia y la disciplina.

**Número de jugadores:** De 10 a 30 jugadores.

**Medios a utilizar.** Clavas y sogas de 3 metros de longitud.

**Organización.** : Formados en dos o más equipos de a dos jugadores, en hileras a una distancia entre 10 y 30 metros entre la salida y la meta, 10 metros antes de llegar a la meta se trazará una línea horizontal a todo lo ancho del área de juego donde se colocará un saltímetro frente a cada equipo.

En el trayecto frente a cada equipo se situarán además varias clavos, a igual distancia entre sí en la primera mitad del recorrido.

**Desarrollo.** A la señal del profesor los primeros jugadores saldrán corriendo hacia la meta llevando en sus manos una soga sostenida por ambos extremos. Realizando zig zag por entre las clavos. Al llegar donde se encuentra el saltímetro saltarán por encima de este hacia la meta que se encuentra a 10 metros de distancia. Regresando a entregar la soga a los próximos estudiantes quienes ejecutarán el mismo recorrido.

**Reglas.** 1.- Gana el equipo que primero ocupe la posición inicial.

2.- No se podrá salir antes de sonar el silbato del profesor.

3.- Es obligatorio realizar el recorrido como se ha descrito en la organización

4.- Los jugadores que les corresponda salir, no podrán hacerlo si no tienen la soga sostenida por ambos extremos.

**Nombre del juego:** Relevé de parejas.

**Tipo:** Relevé con formación de a dos.

**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la rapidez de traslación y la agilidad mediante la utilización de un juego de relevé por parejas corriendo distancias que oscilan entre 10 y 30 metros.

**Objetivo educativo:** Fomentar en los estudiantes el patriotismo, el compañerismo, la fe en el triunfo, la perseverancia y la disciplina.

**Número de jugadores:** De 10 a 30 jugadores

**Medios a utilizar:** Distintivos de colores

**Organización:** Separados en dos equipos, en formación de hileras sentados en parejas tomados de la mano; frente a cada equipo se sitúa un estudiante a una distancia entre 10 y 30 metros con las piernas en esparranca.

**Desarrollo:** Al sonar el silbato los jugadores número 1 de cada equipo, corren hacia su compañero que hace de tronco franqueando los obstáculos. Al llegar a él, deben pasar por entre sus piernas y correrán a colocarles un distintivo a los segundos jugadores que había avanzado al primer lugar de la hilera y se mantiene sentado. En el trayecto cada vez que el profesor suene el silbato la pareja de estudiantes dará una vuelta sobre su eje para continuar la carrera. Una vez entregados los distintivos siguen al final de la hilera, mientras los que ahora poseen los distintivos realizan la misma operación anterior. Y así sucesivamente todos lo realizarán hasta que los primeros que jugaron vuelvan a tener en sus manos los distintivos, levantándolos en sus manos.

**Reglas:**

- 1.- Gana el equipo que primero ocupe la posición inicial.
- 2.- Hay que esperar el distintivo en el lugar.
- 3.- Es de obligatorio cumplimiento pasar por entre las piernas del jugador que hace de tronco.
- 4.- Se descalifica al jugador que corra sin distintivo.
- 5.- No se podrá salir antes de sonar el silbato el profesor.
- 6.- Es obligatorio realizar el giro cada vez que el profesor suene el silbato.

**Nombre del juego:** Tira y corre.

**Tipo:** Relevé con carrera de retorno.

**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la carrera de rapidez de traslación mediante un juego de relevé lanzando pelotas ejecutando un recorrido de 10 a 20 metros.

**Objetivo educativo:** Fomentar en los estudiantes el compañerismo, el patriotismo, la fe en la victoria, la perseverancia y el amor por el deporte nacional.

**Número de jugadores:** De 10 a 30 jugadores.

**Medios a utilizar:** Pelotas de béisbol u otras de goma, trapo o similar.

**Organización:** Se dividen los jugadores en equipos con igual cantidad de integrantes, que se colocan en hileras. Frente a cada hilera, a una distancia de 10 a 20 metros se marca un círculo de aproximadamente 60 cm. de diámetro, donde al iniciarse el juego se encuentra el capitán.

**Desarrollo:** Al sonar el silbato, el capitán de cada bando lanzará la pelota al primer jugador de su equipo. Este la recibirá e irá con ella a ocupar el lugar del capitán y una vez dentro del círculo la lanzará al jugador que estaba detrás de él; así sucesivamente.

El capitán tan pronto lanza la pelota corre a situarse al final de su equipo, igualmente lo hará el resto de los jugadores.

**Reglas:** 1.- Hay que lanzar la pelota desde el círculo

2.- No se pueden saltar los lugares de la hilera.

3.- Gana el equipo que primero ocupe la posición inicial.

4.- No se podrá salir antes de sonar el silbato el profesor

**Nombre del juego:** Carrera con Obstáculos

**Tipo:** Relevé con cambio de sitio.

**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la rapidez de traslación y la agilidad mediante la realización de un recorrido de 20 metros utilizando un juego de relevé con obstáculos.

**Objetivo educativo:** Fomentar en los estudiantes el patriotismo, el compañerismo, la fe en el triunfo, la perseverancia y la disciplina.

**Número de jugadores:** De 10 a 30 jugadores

**Medios a utilizar:** Distintivos de colores

**Organización:** Separados en dos equipos, en formación de hileras sentados de frente con las piernas separadas y tocando las del compañero de equipo que está sentado al frente, los brazos estarán apoyados atrás. Frente a cada equipo se marcará un área de 20 metros.

**Desarrollo:** Al sonar el silbato los jugadores número 1 de cada equipo, que se encuentran más alejados del área marcada correrán pasando sin soltarse las manos por entre las piernas de los compañeros de equipos que se encuentren sentados y adoptarán la posición inicial dentro del área marcada más próxima a su equipo. Cuando se hayan sentado los estudiantes que continúan realizarán la misma acción hasta que todo el equipo está formado en la posición inicial.

**Reglas:**

- 1.- Gana el equipo que primero ocupe la posición inicial.
- 2.- Hay que ocupar toda el área marcada para que desplace el equipo
- 3.- Es de obligatorio cumplimiento pasar por entre las piernas de los jugadores que se encuentran sentados.
- 4.- No se podrá salir antes de sonar el silbato el profesor.

**Nombre del juego:** El rescate

**Tipo:** Relevé con cambio de sitio.

**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la rapidez de traslación y la agilidad mediante la utilización de un juego de relevé recorriendo una distancia de 10 a 30 metros.

**Objetivo educativo:** Fomentar en los estudiantes el patriotismo, el compañerismo, la fe en el triunfo, la perseverancia y la disciplina.

**Número de jugadores:** De 10 a 30 jugadores

**Medios a utilizar:** Distintivos de colores

**Organización:** Formados en dos o más equipos, en hileras, se trazará una meta a una distancia entre 10 y 30 metros de la línea de salida. El capitán de cada equipo se encontrará de frente a su equipo en la meta.

**Desarrollo:** A la señal del profesor el capitán de cada equipo, se dirigirá a buscar al primer integrante de su equipo. Al llegar lo toma de la mano y lo trae sujeto hasta la línea de llegada donde lo soltará para que este a su vez se dirija a buscar otro compañero. El juego continúa de la misma forma hasta que los equipos queden colocados en la posición inicial de tras de la línea de meta.

**Reglas:**

- 1.- Gana el equipo que primero ocupe la posición inicial.
- 2.- Los jugadores no podrán soltarse las manos.
- 3.- No se podrá salir hasta que no estén tomados de las manos.
- 4.- El capitán se situará en su puesto una vez que haya traído a un compañero sujeto de la mano.
- 5.- Cada jugador luego que trae un compañero se coloca en el lugar que le corresponde.

**Nombre del juego:** De atrás a delante

**Tipo:** Relevo con cambio de sitio.

**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la rapidez de traslación y la agilidad mediante la utilización de un juego de relevo recorriendo una distancia de 10 a 15 metros.

**Objetivo educativo:** Manifiestar en los estudiantes el patriotismo, el compañerismo, la fe en el triunfo, la perseverancia y la disciplina.

**Número de jugadores:** 10 – 30

**Medios a utilizar:** Batones de relevo.

**Organización:** Formados lo equipos separados entre sí para ocupar un área de 10 a 15 metros. Cada competidor estará sobre una marca previamente trazada, el último estudiante de cada equipo sostendrá en sus manos un batón con la mano izquierda.

**Desarrollo:** A la señal del profesor el último jugador se mueve hacia delante y le entrega al compañero que lo antecede el batón en su mano derecha. Continuará la entrega sucediéndose de forma alterna en la mano que entrega y recibe el batón hasta llegar al primer jugador de cada equipo quien correrá al final de su equipo para repetir la actividad hasta concluir el juego.

**Reglas:** 1.- El batón debe pasar de un dador a otro sin soltarse.

2.- No se permitirá tirar el batón

3.- El jugador que entrega e batón pasará a ocupar el lugar del compañero que recibe.

**Nombre del juego:** Bola por el techo.

**Tipo:** Relevé con cambio de balones.

**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la rapidez de traslación y la agilidad mediante la utilización de un juego de relevé recorriendo una distancia de 10 metros.

**Objetivo educativo:** Desarrollar en los estudiantes el patriotismo, el compañerismo, la fe en el triunfo, la perseverancia y la disciplina.

**Número de jugadores:** 10 – 30

**Medios a utilizar:** balones de baloncesto, voleibol, balonmano fútbol o pelotas medicinales.

**Organización:** Se colocarán los equipos en hileras de frente dentro de un área marcada de 10 metros de separación el primer jugador de cada equipo sostendrá entre sus manos un balón.

**Desarrollo:** A la señal del profesor el primer jugador de cada equipo con la pelota entre sus manos la lanzará por encima de su cabeza hacia atrás al compañero que continúa y este repetirá la misma acción hasta llegar al último estudiante quien al recibir el balón correrá al frente de su equipo para continuar el juego.

**Reglas:** 1.- Las pelotas deben lanzarse por encima de la cabeza hacia atrás de jugador a jugador.

2.- Si la pelota se cae debe ser recogida y continuar el juego.

3.- Gana el equipo que primero mantenga la posición inicial.

**Nombre del juego:** Carrera de las tres pelotas.

**Tipo:** Relevé con cambio de sitio.

**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la rapidez de traslación mediante un juego de relevé utilizando pelotas realizando un recorrido de 10 a 20 metros.

**Objetivo educativo:** Fomentar en los estudiantes el patriotismo, el compañerismo, la fe en el triunfo y la disciplina.

**Número de jugadores:** De 12 a 30 jugadores

**Medios a utilizar:** Pelotas y balones de diferentes deportes.

**Organización:** Se trazan tres líneas paralelas con una separación proporcional al espacio con que se cuente, una para cada equipo que se colocarán en hileras.

**Desarrollo:** Al sonar el silbato los tres primeros jugadores al mismo tiempo correrán, con las pelotas en las manos a situarse detrás de la línea de lanzamiento situada a una distancia de 10 a 20 metros, volviéndose de frente al lugar de donde partieron, para lanzar la pelota al compañero que le seguía en la hilera.

Los compañeros que les seguían en las hileras ocupan inmediatamente el primer lugar detrás de la otra línea, que está situada al otro lado del terreno para recibir la pelota lanzada por el primer jugador. Cuando los segundos jugadores corran con la pelota hacia la línea de lanzamiento, los terceros jugadores ocuparán el lugar que dejaran aquellos listos para recibir la pelota que les lanzarán, yendo los que tiran a ocupar el segundo lugar, detrás de los primeros en la otra línea de partida.

**Reglas:** 1.- La entrada en el campo para colocarse detrás de la línea de partida la harán siempre los jugadores por la derecha.

2.- Cuando una pelota cae al suelo, solo debe recogerla el jugador a quien iba destinada.

3.- No se podrá salir al inicio del juego antes de sonar el silbato del profesor.

4.- No se podrá recibir la pelota delante de la línea de salida.

5.- Gana el equipo que tenga todos sus jugadores detrás de la línea de lanzamiento formados correctamente.

**Nombre del juego:** Pelotas a las cajitas

**Tipo:** Relevo con modificación de la posición de partida. Y cambio de objeto.

**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la rapidez de traslación mediante un juego utilizando pelotas y cajitas recorriendo una distancia de 20 a 30 metros.

**Objetivo educativo:** Fomentar en los estudiantes el patriotismo, el compañerismo, la fe en el triunfo y la disciplina.

**Número de jugadores:** De 10 a 30 jugadores

**Medios a utilizar:** Cajitas, pelotas de trapo u otro material y distintivos

**Organización:** Todos los niños se agrupan en equipos de igual número, formados en filas y sentados separados entre si por una distancia de dos metros, que estarán marcados en el piso, entre los equipos habrá la misma distancia.

Frente a cada equipo a una distancia de 20 a 30 metros se colocará una cajita. El último jugador de cada equipo, llevará un distintivo del equipo al que sirve y además, todos tendrán en sus manos una pelotita.

**Desarrollo:** A la señal del silbato, el primer jugador de cada equipo se levantará del suelo e irá, a dejar su pelotica en la cajita correspondiente, para luego volver de la misma manera a ocupar su lugar.

Cuando se haya sentado, y nunca antes, se levantará el jugador que le sigue y continuará el juego de la misma forma, hasta que el último jugador de uno de los equipos esté primero que los demás sentado en el suelo con los brazos en alto en señal de triunfo, después de haber dejado su pelota en la cajita.

**Reglas:** 1.- Los jugadores no pueden correr hacia la cajita hasta que el jugador anterior no se haya sentados

2.- La pelota debe ser depositada en la cajita

3.- No se podrá salir antes de sonar el silbato el profesor

4.- Ganará el equipo que primero termine y mantenga la formación inicial.

**Nombre del juego:** Carreras de banderitas

**Tipo:** Relevé con carrera de regreso.

**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la rapidez de traslación realizando un recorrido de 10 metros, mediante un juego de relevé utilizando banderitas.

**Objetivo educativo:** Fomentar en los estudiantes el patriotismo, el compañerismo, la fe en el triunfo y la disciplina.

**Número de jugadores:** De 10 a 30 jugadores

**Medios a utilizar:** Banderitas

**Organización:** Colocados los equipos en hileras, se trazará en el piso una línea recta a lo largo de cada equipo de 10 metros de longitud como mínimo para evitar que durante el juego sea molestado por el corredor y se corra la distancia prevista. Entre cada equipo habrá la distancia suficiente para que los estudiantes no se interrumpan cuando realizan el juego.

**Desarrollo:** Colocados los jugadores en la formación que se ha descrito, al sonar el silbato, el primer jugador de cada equipo, portando la banderita del mismo, corre por el interior, es decir por el campo que está entre los equipos, da vuelta por el final de su equipo y sigue corriendo por fuera hasta entregar la bandera al segundo de su equipo, quedando él situado en el lugar que tenía antes, mientras el otro jugador emprende la carrera en la misma forma del anterior y continúa así sucesivamente, hasta lograr la formación inicial.

**Reglas:** 1.- El jugador que está en el turno de recibir, no puede hacerlo fuera de la línea trazada

2.- Todos los jugadores deben realizar el recorrido previsto con la bandera

3.- No se podrá salir antes de sonar el silbato el profesor

4.- Gana el equipo que primero termine el recorrido y mantenga la formación inicial.

**Nombre del juego:** Cambio de pañuelo.

**Tipo:** Relevé con carrera de regreso.

**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la rapidez de traslación mediante un juego de relevé utilizando pañuelos y varillas recorriendo una distancia de 15 a 30 metros.

**Objetivo educativo:** Fomentar en los estudiantes el patriotismo, el compañerismo, la fe en el triunfo y la disciplina.

**Número de jugadores:** De 10 a 30 jugadores

**Medios a utilizar:** 2 varillas por cada equipo de 30 cm. de largo y un pañuelo grande.

**Organización:** Los jugadores se colocarán en hileras de frente a la meta que estará a una distancia de 15 a 30 metros. Frente a cada equipo, se marcará en la meta un círculo donde estará situado un jugador con una varilla en sus manos.

El primer alumno de cada equipo sostendrá en sus manos una varilla con un pañuelo.

**Desarrollo:** A la señal del profesor el primer alumno de cada equipo correrá hacia donde se encuentra su compañero en el círculo para pasar el pañuelo de una varilla a otra.

Cuando se cambie el pañuelo el jugador que ya corrió se queda en el círculo y el que recibe el pañuelo se dirigirá hacia la hilera para que el alumno que lo precede repita la entrega del pañuelo. Al entregar el pañuelo el jugador que venía con el mismo pasa a ocupar el final de la hilera.

**Reglas:** 1.- El jugador que está en el turno de recibir, no puede hacerlo fuera del círculo

2.- Todos los jugadores deben realizar el recorrido previsto con el pañuelo

3.- Si el pañuelo se cae hay que detenerse a recogerlo y continuar la actividad.

4.- No se podrá salir antes de sonar el silbato el profesor

5.- Gana el equipo que primero termine el recorrido y mantenga la formación inicial.

**Nombre del juego:** La vuelta al palo en 80 segundos

**Tipo:** Relevo con carrera de regreso.

**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la rapidez de traslación mediante un juego de relevo utilizando banderitas y efectuando un recorrido de 15 a 30 metros de distancia.

**Objetivo educativo:** Fomentar en los estudiantes el patriotismo, el compañerismo, la fe en el triunfo y la disciplina.

**Número de jugadores:** De 10 a 30 jugadores

**Medios a utilizar:** varillas de 30 cm. de longitud una por cada equipo.

**Organización:** Colocados los equipos en hileras, se trazará en el piso una línea recta a una distancia de la línea de meta de 20 a 30 metros

**Desarrollo:** A la señal del profesor los primeros jugadores de cada equipo correrán hacia la línea de meta a toda velocidad un vez llegado a ella pondrán la varilla en el piso y le darán la cantidad de vueltas que designa el profesor sin dejar de sostener la varilla.

Una vez concluida la última vuelta correrá de regreso para que el próximo jugador repita la actividad.

- Reglas:**
- 1.- No se puede levantar la varilla del piso mientras se dan las vueltas.
  - 2.- El profesor puede variar el número de vueltas sin que excedan de 10
  - 3.- No se podrá salir antes de sonar el silbato el profesor
  - 4.- Gana el equipo que primero termine el recorrido y mantenga la formación inicial.

### **Juegos de carreras masivas o colectivas.**

Los juegos de carreras masivas o colectivas todos los participantes salen de forma simultánea cuando el profesor da la señal, con el fin de alcanzar la meta propuesta y quien llega primero gana la carrera. Como ventaja de este tipo de juegos esta en que el número de participantes es casi ilimitado, permiten el calentamiento de todos los participantes en poco tiempo por lo que se recomiendan también en el inicio de la clase de educación física.

La longitud de la distancia a recorrer se puede seleccionar voluntad, de acuerdo a la edad y el rendimiento físico.

Existen diversas posibilidades para variar las carreras masivas en forma sencilla entre las que tenemos:

1-*Cambios en las metas de la carrera*: Pasar una línea, tocar una pared, una cerca, un árbol, estrechar la mano al profesor, llegar a un lugar. 2-*Cambio de la posición de partida*: De pie de frente a la meta, de pie de espalda a la meta, en posición de cuclillas de frente y de espalda a la meta, en posición tendido, sentado de frente y de espalda a la meta. 3-*Variación de la distancia a recorrer*: Los jugadores le dan la vuelta una marca para regresar a la salida. 4-*Empleo de obstáculos en el recorrido*: Estos obstáculos deben poder ser vencidos con facilidad y han de ser lo suficientemente grandes para que no se produzcan demoras y no ofrezcan peligros de accidente. 5-*Formación de a dos*: Correr tomados de las manos y otras formas. 6-*Inclusión de tareas especiales y aparatos pequeños*: Realizar ejercicios físicos fáciles (giros, vueltas, levantarse) antes de la salida. Distribución y recolección de clavos pesas, pelotas, piedras, banderitas y batones entre otros.

Las formaciones en estas carreras pueden variar de acuerdo al juego, los objetivos propuestos y el interés que muestren los estudiantes por el mismo. A continuación se proponen tres formaciones que se pueden utilizar en las carreras colectivas utilizando dos grupos o equipos.

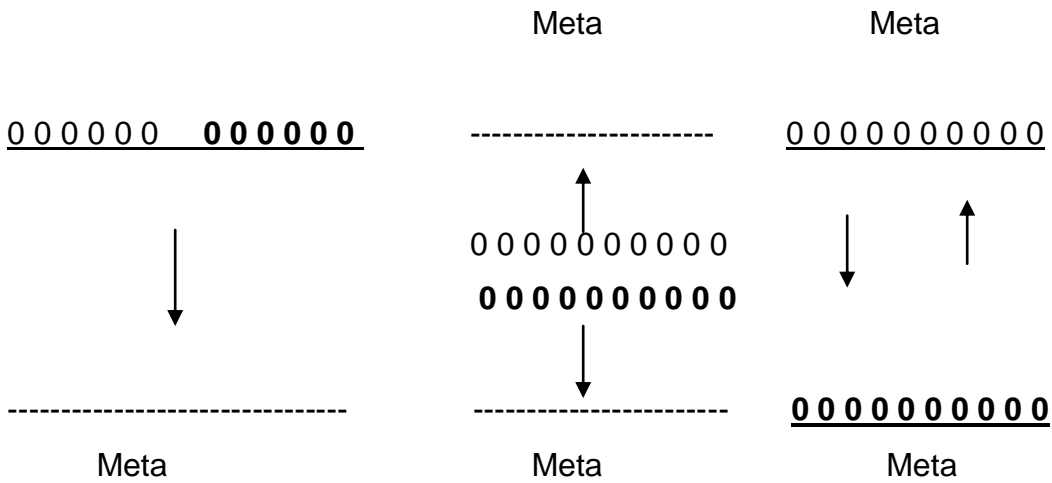
1.- Los equipos se encuentran formados detrás de una línea común y separados entre si por una distancia adecuada. A la señal del profesor echan a correr hacia la meta situada a una distancia de 20 – 30 metros (marca, muro, zanja, portería) 2.- Los equipos se forman en filas, espalda contra espalda con un metro de separación entre si cuando el profesor da la señal ambos equipos salen hacia la meta que se encuentra al frente. 3.- Dos equipos formados en fila de frente separados a una distancia de 20 – 30 metros detrás de una línea de salida. A la

señal del profesor cada equipo saldrá corriendo ocupar la posición del equipo que tiene enfrente sin molestarse mutuamente.

Para este tipo de carrera se impusieron nombres propios:

*Cambio de puesto o cambio de lado.*

Para los tres tipos de formaciones se puede marcar la línea doble si se juega en combinación con un compañero.



**Nombre del juego:** Quien llega primero a la meta

**Tipo:** Carreras masivas o colectivas.

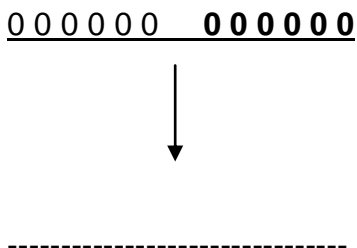
**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la carrera de rapidez de traslación mediante un juego de carrera masiva cruzando un área que mide entre 20 y 30 metros para llegar a una meta.

**Objetivo educativo:** Fomentar en los estudiantes el patriotismo, el compañerismo, la fe en el triunfo y la disciplina

**Número de jugadores:** Dos equipos o más con igual cantidad de jugadores cada uno

**Medios a utilizar:** marca, muro, zanja, portería, paredes.

**Organización:** Los equipos se encuentran formados detrás de una línea común y separados entre si por una distancia adecuada. La meta situada a una distancia de 20 – 30 metros (marca, muro, zanja, portería)



## Meta

**Desarrollo:** A la señal del profesor echan a correr hacia la meta tratando de llegar primero.

**Reglas:** 1.- Todos los jugadores estarán situados detrás de la línea de salida

2.- No se podrá salir antes de la señal del profesor.

3.- Gana el equipo que su último jugador llegue primero a la meta antes que el último de los demás equipos.

**Nombre del juego:** Llegar primero.

**Tipo:** Carreras masivas o colectivas.

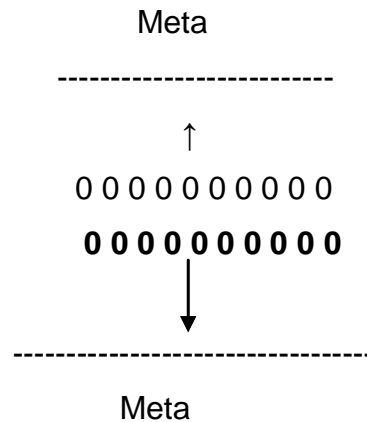
**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la carrera de rapidez de traslación mediante un juego de carrera masiva cruzando un área que mide entre 20 y 30 metros para llegar a una meta.

**Objetivo educativo:** Fomentar en los estudiantes el patriotismo, el compañerismo, la fe en el triunfo y la disciplina

**Número de jugadores:** Dos equipos con igual cantidad de jugadores cada uno.

**Medios a utilizar:** marca, muro, zanja, portería, paredes.

**Organización:** Los equipos se forman en filas, espalda contra espalda con un metro de separación entre si. Frente a cada equipo a una distancia de 20 a 30 metros se situará la meta.



**Desarrollo:** Cuando el profesor da la señal ambos equipos salen hacia la meta que se encuentra al frente

**Reglas:** 1.- Todos los jugadores estarán situados detrás de la línea de salida

2.- No se podrá salir antes de la señal del profesor.

3.- Gana el equipo que su último jugador llegue primero a la meta antes que el último del otro equipo.

**Nombre del juego:** Cambio de puesto o de lado.

**Tipo:** Carreras masivas o colectivas.

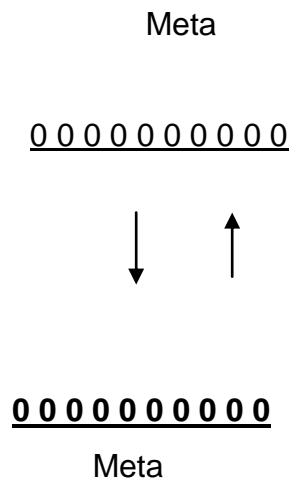
**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la carrera de rapidez de traslación mediante un juego de carrera masiva cruzando un área que mide entre 20 y 30 metros para llegar a una meta.

**Objetivo educativo:** Fomentar en los estudiantes el patriotismo, el compañerismo, la fe en el triunfo y la disciplina

**Número de jugadores:** Dos equipos con igual cantidad de jugadores cada uno.

**Medios a utilizar:** Marcas

**Organización:** Dos equipos formados en fila de frente separados a una distancia de 20 – 30 metros detrás de una línea de salida



**Desarrollo:** A la señal del profesor cada equipo saldrá corriendo a ocupar la posición del equipo que tiene en frente sin molestarse mutuamente.

**Reglas:** 1.- Todos los jugadores estarán situados detrás de la línea de salida

2.- No se podrá salir antes de la señal del profesor.

3.- No se podrá molestar al contrario durante el recorrido.

4.- Gana el equipo que su último jugador llegue primero a la meta antes que el último de los demás equipos.

**Nombre del juego:** Persecución en fila

**Tipo:** Carrera masiva o colectiva.

**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la rapidez de traslación mediante un juego masivo recorriendo una distancia de 20 metros

**Objetivo educativo:** Fomentar en los estudiantes la fe en la victoria

**Número de jugadores.** De 10 y más jugadores.

**Medios a utilizar:** Marcas en el terreno

**Organización:** Divididos los jugadores en dos equipos con igual cantidad, se trazan en el terreno dos líneas paralelas separadas entre si a una distancia de 5 metros.

En la primera fila se situará el equipo A que adoptará la posición en forma de paso y hará la función de perseguidor. En la segunda fila se colocará el equipo B. (en posición sentado, agachado, en cuclillas de espalda) A una distancia de 20 metros se marcará una zona de seguridad.

**Desarrollo:** Al sonido del silbato del profesor los jugadores del equipo B saldrán corriendo hacia la zona de seguridad perseguidos por los jugadores del equipo A quienes tratarán de tocar a sus contrarios. Posteriormente se invierten las funciones de los equipos continuando el juego.

**Reglas:** 1.- Los jugadores del equipo perseguido adoptarán la posición que designe el profesor.

2.- No se podrá salir antes de sonar el silbato del profesor.

3.- Los jugadores tocados marcan puntos a favor del equipo perseguidor

4.- Gana el equipo que acumule mayor cantidad de puntos.

### **Juegos de carreras por números**

Los jugadores se dividen por equipos. Pero esta vez no todos parten simultáneamente como en las carreras colectivas, sino que se numeran los equipos o los diferentes jugadores dentro del equipo. De esta manera se obtiene por una parte, carreras por número en equipo y, por otro lado carreras con jugadores individuales numerados.

Las carreras por números ejercitan además de la rapidez de traslación y reacción educan la concentración.

Se puede proceder de forma tal, que cada equipo obtenga un número distinto al igual que cada estudiante. El profesor pronuncia dos o tres números, de manera que cambian continuamente los contrarios. El anuncio de los números ha de efectuarse de forma rápida, sucesiva y clara. Pero es posible designar cada vez más de dos o tres equipos que tienen el mismo número, de modo que solamente se anunciará un número como señal de partida. En tal caso solo compiten los mismos equipos.

Gracias a las carreras alternadas de los jugadores o equipos, los participantes tienen la posibilidad de descansar entre las carreras.

Las carreras se realizan hacia una meta o una marca a la que hay que darle la vuelta. Se pueden aplicar todas las diferentes formaciones aplicadas en los juegos de carreras como son hileras, filas, círculos, cuadrados, estrellas y dispersos con sus numerosas variaciones respecto a las clases de traslación, designación de uno o varios jugadores y la inclusión de obstáculos.

**Nombre del juego:** Carreras por números por equipos.

**Tipo:** Carreras con retorno, por números por equipos.

**Objetivo de Capacidad:** Ejercitar la rapidez de traslación y reacción recorriendo una distancia de 20 a 30 metros

**Objetivo Educativo:** Educar la concentración en los jugadores y fomentar en los mismos la disciplina.

**Número de jugadores:** De 10 a 30 jugadores.

**Medios a utilizar:** Marcas, obstáculos.

**Organización:** Los jugadores se dividen por equipos. Se numeran los equipos o los diferentes jugadores dentro del equipo. De esta manera se obtiene por una parte, carreras por número en equipo y, por otro lado carreras con jugadores individuales numerados. Cada equipo obtendrá un número distinto al igual que cada estudiante.

Se pueden aplicar todas las diferentes formaciones aplicadas en los juegos de carreras como son hileras, filas, círculos, cuadrados, estrellas y dispersos con sus numerosas variaciones respecto a las clases de traslación, designación de uno o varios jugadores y la inclusión de obstáculos.

**Desarrollo:** A la señal del profesor los jugadores o los equipos que le corresponda el número mencionado realizarán la carrera hacia una meta o una marca a la que hay que darle la vuelta regresando de nuevo a su lugar de origen.

**Reglas:**

- 1.- No se podrá salir hasta no escuchar la señal del profesor.
- 2.- Quien se equivoque aporta un punto negativo a su equipo.
- 3.- Hay que realizar el recorrido completo y volver al lugar de origen.
- 4.- Gana el equipo que sus jugadores alcancen mayor cantidad de primeros lugares y menos puntos negativos.

### **Juegos con carreras por números con jugadores individuales**

En las carreras por números con jugadores individuales cada jugador de cada equipo guarda en su memoria su propio número. El profesor dice un número y los jugadores de todos los equipos que tienen el mismo número compiten entre sí. El primero que vuelve a llegar a su puesto gana. Si se evalúa por equipos, el vencedor aporta un punto a su equipo. El triunfo le corresponde al equipo con el mayor número de puntos.

Para poder lograr una elevada intensidad en estas carreras por números, se requiere mencionar los números en forma rápida, que los equipos no tengan más de 6 jugadores y distribuir el equipo entre dos marcas que tengan una separación no menor de 20 metros. Hacer hincapié en que al profesor no se le puede olvidar ningún número y que todos los jugadores han de ser sometidos a una carga uniforme, para ello puede auxiliarse de una hoja de anotación.

Además de la modificación de la posición de partida, de la clase de traslación y de la inclusión reobstáculos, es posible aplicar las más diversas formaciones.

- a) Formación en hilera estrecha. Se traza una marca frente a cada equipo
- b) Formación en hilera abierta. Se forman dos hileras por cada equipo y el recorrido se realiza por fuera alrededor
- c) Formación en hilera doble. En este caso varios pares reciben el mismo número y el trayecto lo recorren tomados de la mano. Los pares de cada equipo pueden formar una calle tomados de la mano en tal caso se recorre el trayecto pasando por el puente.
- d) Formación en fila o en fila doble.
- e) Formación en círculo grande.

**Nombre del juego:** Carreras por números.

**Tipo:** Juego de carreras por números individuales.

**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la carrera de rapidez de traslación mediante un juego de carrera por número realizando un recorrido que mide entre 20 y 30 metros para llegar a una meta y darle la vuelta.

**Objetivo Educativo:** Educar la concentración en los jugadores y fomentar en los mismos la disciplina, la perseverancia y la fe en la victoria

**Número de jugadores:** Varios equipos con igual cantidad de jugadores.

**Medios a utilizar:** Marcas.

**Organización:** Los jugadores se dividen por equipos, sentados formados en hileras dentro de una zona marcada. Se numeran los diferentes jugadores dentro del equipo. Se procede de forma tal, que cada jugador obtenga un número distinto.

**Desarrollo:** El profesor pronuncia dos o tres números, de manera que cambian continuamente los contrarios. El anuncio de los números ha de efectuarse de forma rápida, sucesiva y clara y se tendrá cuidado de no repetir los números para que todos corran por lo que se recomienda anotar los números para que no deje nadie de correr. Pero es posible designar cada vez más de dos o tres, de modo que solamente se anunciará el primer número como señal de partida.

A la señal del profesor el número pronunciado se levantará dará la vuelta por el fondo del equipo y saldrá hacia la meta para darle la vuelta y regresar a la posición de partida.

**Reglas:** 1.- No se podrá salir antes de la señal del profesor.

2.- Hay que darle la vuelta al equipo por el fondo antes de salir hacia la meta.

3.- Gana el equipo que mayor cantidad de jugadores llegue primero a su posición de salida.

**Nombre del juego:** Vuelve a tu lugar.

**Tipo:** Carreras por números con jugadores individuales.

**Objetivo de Capacidad:** Ejercitar la rapidez de traslación y reacción recorriendo una distancia de 20 a 30 metros

**Objetivo Educativo:** Educar la concentración en los jugadores y fomentar en los mismos la disciplina, la perseverancia y la fe en la victoria

**Número de jugadores:** De 12 a 30 jugadores. Formados en equipos de a 6 integrantes.

**Medios a utilizar:** Marcas, obstáculos.

**Organización:** Los jugadores se dividen por equipos con igual cantidad de integrantes que se enumeran dentro del equipo. Y formados dentro de dos líneas límites, separadas a una distancia de 20 a 30 metros.

Se pueden aplicar todas las diferentes formaciones aplicadas en los juegos de carreras como son hileras, filas, círculos, cuadrados y estrellas con sus numerosas variaciones respecto a las clases de traslación, designación de uno o varios jugadores y la inclusión de obstáculos.

**Desarrollo:** A la señal del profesor los jugadores que le corresponda el número mencionado realizarán la carrera dando la vuelta al equipo que esta formado entre dos marcas a las que hay que darle la vuelta regresando de nuevo a su lugar de origen.

**Reglas:**

- 1.- No se podrá salir hasta no escuchar la señal del profesor.
- 2.- Quien se equivoque aporta un punto negativo a su equipo.
- 3.- Hay que realizar el recorrido completo y volver al lugar de origen.
- 4.- Gana el equipo que sus jugadores alcancen mayor cantidad de primeros lugares y menos puntos negativos.

## **JUEGOS DE PERSECUCIÓN O ATRAPE**

Se conocen las formas más diversas de realización de los juegos de atrape, aunque se conocen otras denominaciones para juegos similares: atrape, agarre, apresar, atacar, guerra. La idea del juego es sencilla, perseguir a otro jugador con el fin de alcanzarlo para tocarlo o atraparlo. Cuando comienza el juego es conveniente utilizar un solo atrapador, si el número de jugadores es mayor se designarán dos o tres atrapadores que actuarán de forma independiente. Para distinguir a los atrapadores, se recomienda proveerlos de bandas, distintivos o pañuelos

En este tipo de juego se requiere la delimitación del área de trabajo con diferentes medios y el que haya rebasado el límite del área de juego se considera eliminado y pasa a ocupar el lugar del atrapador relevándose los corredores y atrapadores. Las dimensiones del área dependen de la cantidad de jugadores y los objetivos que se ha propuesto el profesor.

Los juegos de carreras y atrape utilizan un mayor número de jugadores y facilitan la colaboración y la ayuda mutua. (por ejemplo, juego de atrape con auxilio, atrape con intercepción y otras formas de librar a prisioneros) Esto propicia que todos participen activamente y nadie este inactivo.

El autor recomienda la formación en filas o libre aun cuando los atrapadores se formen en pares o en cadenas.

**Nombre del juego:** Cazador de animales

**Tipo:** Persecución y atrape

**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la carrera de rapidez de traslación mediante un juego de persecución cruzando un área de riesgo que mide entre 10 y 20 metros.

**Objetivo educativo:** Demostrar por parte de los estudiantes el valor, la decisión y la disciplina

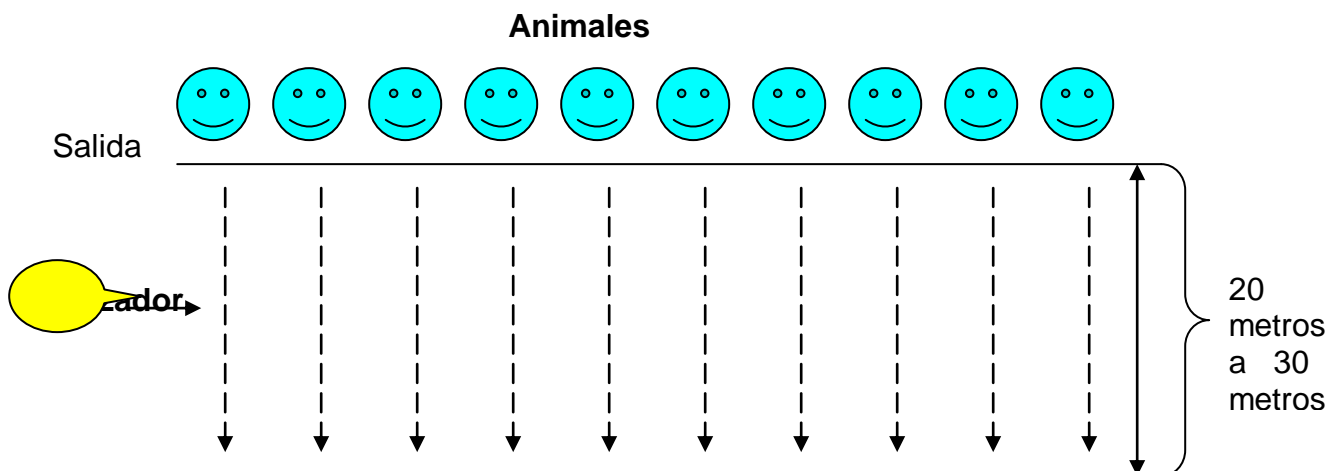
**Número de jugadores:** De 10 a 30 jugadores.

**Medios a utilizar:** Tizas, banderitas, clavos, sogas, u otros materiales que permitan marcar el área de juego.

**Organización:** Se trazan en el terreno dos líneas paralelas que estarán a una distancia de 10 a 20 metros. Una de ellas será la de salida, donde se situarán los estudiantes que harán el papel de animales (los jugadores escogerán el nombre del animal que deseen representar), la otra línea determinará la zona de seguridad.

En una línea vertical situada entre las paralelas y a 2 metros fuera del terreno se coloca el cazador.

Es conveniente que quede bien delimitado el terreno de juego.



**Zona de Seguridad:**

**Desarrollo:** El juego comienza cuando el estudiante que hace de cazador realiza una invitación a los que hacen el papel de animales diciéndoles lo siguiente. Por ejemplo:

¿Quieren los ositos salir a dar un paseo?

Una vez dicho esto los nombrados correrán hacia la zona de seguridad perseguidos por el cazador. Si éste alcanza a alguno pasará a ser ayudante del cazador y le ayudará a capturar a los que fungen como animales.

Los que se salven se van quedando en la zona de seguridad y el juego se reanuda con la misma frase del cazador llamando a otros animales hasta que no quede ninguno. Llegado este momento si se quiere seguir el juego, todos los que se salvaron del cazador y sus ayudantes vuelven a la zona de salida y se vuelve a empezar el juego.

El profesor puede ser el que nombre los animales y no el cazador.

Se pueden mencionar varios animales a la vez.

**Reglas:** 1.- Los nombrados y el propio cazador no se pueden mover de sus lugares hasta terminada la frase de salir a dar un paseo.

2.- Los animales que alcance el cazador pasarán a ser sus ayudantes y le ayudaran a capturar al resto de los jugadores durante el juego.

3.- No se puede salir del área delimitada como zona de juego. Quien lo haga pasa a ser ayudante del cazador.

4.- Todos los jugadores están obligados a salir a la señal del cazador.

**Nombre del juego:** La muralla china

**Tipo:** Persecución y atrape

**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la rapidez de traslación mediante la realización de un juego de persecución cruzando una zona de riesgo denominada muralla de un ancho que varía entre 10 y 20 metros.

**Objetivo educativo:** Mostrar en el juego el valor, la decisión y la disciplina.

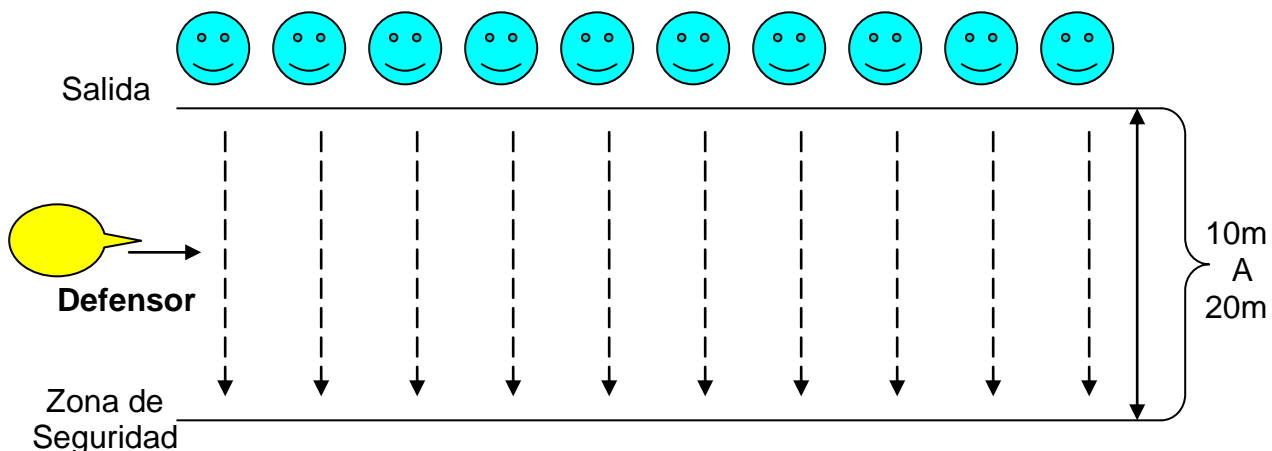
**Número de jugadores:** De 10 a 30 jugadores

**Medios a utilizar:** Tizas, banderitas, clavos, sogas, u otros materiales que permitan marcar el área de juego.

**Organización:** Se divide el terreno en tres secciones. La del centro con un ancho que puede variar entre 10 y 20 metros.

Un jugador toma el papel de defensa de la muralla y se sitúa al centro de ella. Los demás jugadores se sitúan en uno cualquiera de los campos de seguridad que están a cada lado de la muralla.

Es conveniente que quede bien delimitado el terreno de juego.



**Desarrollo:** Cada vez que suene el silbato del profesor los jugadores a un mismo tiempo salen de sus refugios para entrar en el otro situado en el otro extremo del terreno o zona de seguridad, luego de cruzar la zona de la muralla. En este momento el defensor de ésta tratará de capturar a los demás jugadores. Esta acción se repetirá cada vez que suene el

silbato hasta que solo quede un jugador que como premio a sus habilidades, pasará a ser el defensor de la muralla.

**Reglas:** 1.- El jugador que al huir salga de los límites del terreno, se considera como capturado.

2.- Los capturados pasarán a ser auxiliares del defensor de la muralla.

3.- Ningún jugador podrá salir antes de sonar el silbato el profesor.

4.- Todos los jugadores están obligados a salir a la señal del silbato.

**Nombre del juego:** Cocodrilo.

**Tipo:** Persecución y atrape

**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la rapidez de traslación mediante la realización de un juego de persecución cruzando una zona de riesgo denominada río de un ancho de 10 a 20 metros.

**Objetivo educativo:** Demostrar en el juego el valor, la decisión y la disciplina.

**Número de jugadores:** De 10 a 30 jugadores.

**Medios a utilizar:** Tizas, banderitas, clavos, sogas, u otros materiales que permitan marcar el área de juego.

**Organización:** Se divide el terreno en tres secciones. La del centro con un ancho que puede variar entre 10 y 20 metros y será designada como río.

Un jugador toma el papel de cocodrilo y se sitúa al centro del río. Los demás jugadores se sitúan en ambas márgenes del río con la misma cantidad de jugadores en cada margen. Cada jugador tendrá un número que debe coincidir con un compañero de la margen opuesta. Es conveniente que quede bien delimitado el terreno de juego.

**Desarrollo:** El jugador que hace el papel de cocodrilo se desplazará por el río entre las márgenes. El profesor mencionará un número que quien lo posea tratará de cruzar a la margen opuesta del río, sin ser atrapado por el cocodrilo.

**Reglas:**

- 1.- El jugador que al huir salga de los límites del río, se considera como capturado.
- 2.- Los capturados pasarán a ser ayudantes del custodio del río.
- 3.- El profesor puede mencionar más de un número.
- 4.- Todos los mencionados están obligados a salir.

**Nombre del juego:** A la tercera va la carrera.

**Tipo:** Persecución y Atrape.

**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la rapidez de traslación mediante un juego de persecución.

**Objetivo educativo:** Desarrollar en los estudiantes la disciplina, el patriotismo y el valor.

**Número de jugadores:** 20 o 30 jugadores aunque pueden participar más o menos.

**Medios a utilizar:** Distintivos de colores. Tizas para pintar las rayas.

**Organización:** Se trazan dos líneas rectas paralelas con una distancia entre si de 20 a 30 metros. En el espacio entre ambas líneas se desarrolla el juego. Divididos los jugadores en dos equipos, numerados los jugadores de cada equipo de forma consecutiva, se sitúa cada equipo detrás de la línea que señale el profesor llevando todos los distintivos del equipo a que pertenece. Para decidir que equipo comienza a jugar primero el profesor utilizará cualquier procedimiento adecuado.

**Desarrollo:** El profesor señala el número del jugador del equipo que da comienzo al juego quien avanza hacia el equipo contrario, los jugadores de este deben esperarlo con el brazo extendido hacia delante y con la palma de la mano hacia arriba, con el cuerpo en posición de emprender una carrera al frente.

El que viene, al llegar debe dar tres palmadas en la mano de los jugadores que él desee. Pueden darse a jugadores que estén próximos o a jugadores que estén lejos. Al darse la tercera palmada el jugador que la dio ha de huir rápidamente hacia su equipo porque aquel que se le haya dado la tercera palmada, lo va a perseguir, tratando de alcanzarlo antes que pueda parar la línea de su equipo. Si este lo logra tocar, Su equipo alcanza un punto. El jugador que lo tocó continúa el juego tocando ahora en la mano de los jugadores contrarios.

**Reglas:** 1,- No se le podrá dar el tercer toque a un jugador que ya corrió.

2.- Hay que dar tres toques en la mano del contrario antes de huir.

3.- No se podrá tocar el jugador después que rebase la línea de su equipo.

### **Juegos de la búsqueda de un lugar o refugio.**

El nombre de este grupo caracteriza el concepto del juego en sus diversas formas. Como en estas carreras siempre hay uno o dos puestos menos que el número de jugadores, cada uno intenta conseguir un puesto para no hacer el ridículo ante los otros. Tanto a los niños y jóvenes como a los adultos les gusta este tipo de juegos por ser muy alegres. En primer lugar figuran aquellos en los cuales se corre hacia lugares o marcas fijas. Luego siguen algunas formas en las que se sustituye un lugar por un compañero de juego. Otra forma consiste en que los jugadores tienen que encontrarse al correr desordenadamente.

Estos juegos dan la posibilidad de que todos los participantes puedan correr varias veces. La mayor parte de los juegos de este grupo permiten la participación de varios jugadores en dependencia de las formas de organización.

**Nombre del juego:** El tapete.

**Tipo:** Búsqueda de un lugar o refugio.

**Objetivo de capacidad:** Recorrer una distancia de 20 metros en busca de un lugar o refugio.

**Objetivo de Educativo:** Mostrar arrojo y valentía.

**Número de jugadores:** De 20 a 30 jugadores.

**Medios a utilizar:** Marcas en el terreno.

**Organización:** Los jugadores se dividen en dos equipos, se marca entre los dos equipos un área de 2 metros cuadrados (tapete) y a cada lado del área marcada a una distancia de 20 metros se traza una línea donde se situará cada equipo.

**Desarrollo:** A la señal del profesor todos los jugadores correrán tratando de colocarse dentro del tapete, pasados unos minutos se hace sonar el silbato y el equipo que tenga mayor cantidad de jugadores sobre el tapete será el ganador.

- Reglas:**
- 1.- Los jugadores se mantendrán detrás de la línea hasta que suene el silbato.
  - 2.- Los jugadores que cuando suene el segundo silbato no están sobre el tapete se retirarán hacia atrás para facilitar el conteo.
  - 3.- Gana el equipo que tenga mayor cantidad de jugadores sobre el tapete.

**Nombre del juego:** El bosque está agitado.

**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la rapidez de traslación mediante un juego dramatizado, recorriendo una distancia de 30 metros.

**Objetivo educativo:** Desarrollar en los estudiantes la disciplina

**Número de jugadores:** De 10 a 30 jugadores.

**Medios a utilizar:** Marcas en el terreno.

**Organización:** Se trazan en el suelo cierto número de marcas detrás de una línea. El total de éstas será una menos que el total de jugadores. A una distancia de 20 metros se traza una segunda línea y separado de esta otra línea a 10 metros, detrás de la cual se situarán los jugadores. : Los jugadores tomarán nombres de árboles menos el que ha quedado sin marcas. Las marcas representan áreas de seguridad. Los jugadores se situarán detrás de la última línea Pasada la cual se supone que el bosque se incendió.

**Desarrollo.** Una vez dados los nombres de los árboles el jugador que se haya fuera de marca comienza el juego llamando a cada árbol por su nombre.

Dirá por ejemplo: “Que salga a pasear La Ceiba, el cedro, el pino, la guayaba...etc.” Los árboles llamados deben ir saliendo hacia el área de 10 metros delante de ellos. Cuando todos los árboles hayan salido el jugador sin marca dirá. Fuego en el bosque y todos saldrán hacia la zona de seguridad, buscando refugiarse en las marcas que puede ser cualquiera. El jugador sin marcas también correrá a ocupar una marca y protegerse del fuego. Si algún jugador se queda sin marcas pasará a ser el jugador sin marcas y se repite el juego como al principio.

**Reglas:**

- 1.- El jugador sin marcas debe encontrarse en el terreno donde están todos los jugadores, cuando va a dar la voz “fuego en el bosque.”
- 2.- Cuando el jugador sin marca no recuerde el nombre de los árboles los otros compañeros pueden ayudarlo.
- 3.- Se puede situar más de un jugador sin marca.

### **Juegos predeportivos.**

Son juegos que tienen carácter competitivo, permiten que los estudiantes conozcan algunas reglas oficiales de los deportes, los contenidos propician la adquisición de de habilidades primarias que sirven de base al aprendizaje de las habilidades motrices deportivas. Comprenden el trabajo con habilidades aisladas, combinadas y complejas de habilidades. Estos juegos necesitan ser ejecutados suficientemente antes de utilizar alguna variante

**Nombre del juego:** El pateo.

**Tipo:** predeportivo de fútbol.

**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la rapidez de reacción mediante un juego predeportivo de fútbol corriendo un tramo de 30 a 40 metros.

**Objetivo de Educativo:** Fomentar en los estudiantes el colectivismo y el compañerismo.

**Número de jugadores:** De 5 y hasta 30 jugadores.

**Medios a utilizar:** Balones de fútbol uno por cada equipo.

**Organización:** Formados en equipos organizados en hileras detrás de una línea de salida. Delante del primer jugador de cada equipo se marca un pequeño círculo, donde se colocará un balón. A unos 30 ó 40 metros se marca la línea de llegada donde estará situado un estudiante.

**Desarrollo:** El primer jugador de cada equipo pateará el balón con el interior del pie hacia el jugador que se encuentra en frente; detrás de la línea de llegada. Quien al recibir el balón correrá con él en la mano para colocarlo en el círculo.

Después que el primer jugador patea el balón corre a ocupar el lugar del compañero que está detrás de la línea de llegada. Y así sucesivamente hasta que todos hayan pasado y mantengan la posición inicial.

**Reglas:** 1.- El balón debe ser golpeado con el interior del pie.

2.-Después del recorrido el balón tiene que ser situado en el círculo.

3.- El balón será recibido con las manos.

4.- Gana el equipo que termine primero y mantenga su posición inicial.

**Nombre del juego:** Buscar el balón contrario.

**Tipo:** Predeportivo de Voleibol.

**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la rapidez de traslación mediante la realización de un juego predeportivo de voleibol recorriendo una distancia mayor de 10 metros.

**Objetivo educativo:** Fomentar en los estudiantes el compañerismo y la fe en la victoria.

**Número de jugadores.** De 10 a 30 jugadores.

**Medios a utilizar:** Balones de voleibol.

**Organización:** Formados los equipos en hileras detrás de una línea, los primeros jugadores de cada equipo estarán en posición de saque por abajo u otro tipo de saque acordado.

**Desarrollo:** Al sonido del silbato los primeros jugadores de cada equipo realizarán el saque acordado y correrán hacia el área donde sacaron para recoger el balón sacado por el equipo de al lado, para regresar y entregar el balón al compañero siguiente de su equipo quien repetirá las mismas acciones anteriores.

**Reglas:** 1.- Hay que sacar detrás de la línea de salida

2.- Se saldrá hacia el terreno inmediatamente después de haber realizado el saque y se podrá esperar en el área el saque del contrario.

3.- No se podrá realizar otro saque que no sea el acordado.

4.- Gana el equipo que primero termine y mantenga la posición inicial.

**Nombre del juego:** Rebote y tiro al aro.

**Tipo:** Predeportivo de Baloncesto.

**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la rapidez de traslación mediante la realización de un juego predeportivo de Baloncesto recorriendo una distancia de 20 metros.

**Objetivo educativo:** Fomentar en los estudiantes el compañerismo y la fe en la victoria.

**Número de jugadores.** De 10 a 30 jugadores.

**Medios a utilizar:** Terreno y balones de Baloncesto

**Organización:** Los jugadores formados en dos equipos en hileras, detrás de una línea de partida de frente al mismo aro. A una distancia de 20 metros.

El primer jugador de cada equipo tendrá en sus manos un balón de baloncesto.

**Desarrollo:** A la señal del silbato los primeros jugadores de cada equipo avanzarán driblando hacia el aro con una sola mano hasta llegar al mismo. Una vez bajo el aro realizarán un tiro al mismo tratando de encestar el balón.

Hecho esto realizará un pase de béisbol al compañero que le continúa en la hilera para regresar corriendo al final de la formación.

**Reglas:** 1.- El drible se realiza con una sola mano.

2.- Se realizará al aro un solo tiro.

3.- Solo se tendrá en cuenta los tiros encestandos en caso de existir empate en la llegada del último corredor.

4.- Gana el equipo que primero termine de adoptar la posición inicial.

**Nombre del juego:** Pase de precisión.

**Tipo:** Predeportivo de baloncesto.

**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la rapidez de traslación mediante la realización de un juego predeportivo de baloncesto recorriendo una distancia de 20 metros.

**Objetivo educativo:** Fomentar en los estudiantes el compañerismo y la fe en la victoria.

**Número de jugadores.** De 10 a 30 jugadores

**Medios a utilizar:** Pared marcada y balones de Baloncesto

**Organización:** Los jugadores formados en equipos organizados en hileras, detrás de una línea de partida de frente a una pared.

La pared tendrá marcada una diana frente a cada equipo que estará situada a una distancia de 25 metros. Antes de llegar a la pared a 5 metros de la misma se marcará un círculo en el que situará un balón de baloncesto

**Desarrollo:** A la señal del profesor el primer jugador de cada equipo saldrá corriendo hacia el círculo tomará el balón y lo lanzará hacia la diana de la forma orientada. Recoge el balón de rebote y lo vuelve a situar en el círculo para regresar a la hilera tocar la mano del que continúa y repetirse la acción.

**Reglas:**

- 1.- No se podrá salir antes de la señal del profesor.
- 2.- Es obligatorio lanzar el balón de la forma orientada.
- 3.- Después que el balón rebota hay que colocarlo en el círculo.
- 4.- El siguiente jugador no podrá salir antes de ser tocado.
- 5.- Gana el equipo que termine primero y acierte mayor cantidad de dianas.

**Nombre del juego:** Derriba la torre.

**Tipo:** Predeportivo de Balonmano

**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la rapidez de traslación mediante la realización de un juego predeportivo de Balonmano recorriendo una distancia de 15 metros.

**Objetivo educativo:** Fomentar en los estudiantes la fe en la victoria.

**Número de jugadores.** De 10 a 30 jugadores

**Medios a utilizar:** Marcas, Balones de Balones de Balonmano y banderitas.

**Organización:** Los jugadores formados en dos equipos en hileras, detrás de una línea de partida; de frente a un círculo con una banderita en el centro (torre) que estará a una distancia de 15 metros.

Detrás de cada círculo a una distancia de 5 metros se marcará una línea junto a la cual estará un jugador de cada equipo

El primer jugador de cada equipo tendrá en sus manos un balón de balonmano.

**Desarrollo:** A la señal del profesor el primer jugador de cada equipo lanzará el balón tratando de derribar la torre, una vez realizado el lanzamiento correrá a ocupar el lugar del compañero que está detrás de la torre quien se encargará de recoger los balones lanzados y organizar la banderita cuando sea necesario.

**Reglas:**

- 1.- El disparo se realizará detrás de la línea de partida
- 2.- Se realizará un solo tiro a la torre.
- 3.- Solo se tendrá en cuenta los tiros acertados en caso de existir empate en la llegada del último corredor.
- 4.- Gana el equipo que primero termine de adoptar la posición inicial.

**Nombre del juego:** Relevos del batón

**Tipo:** Predeportivo de atletismo

**Objetivo de capacidad:** Contribuir al desarrollo de la rapidez de traslación mediante la realización de un juego predeportivo de atletismo recorriendo una distancia de 60 metros.

**Objetivo educativo:** Fomentar en los estudiantes el colectivismo y la fe en la victoria

**Número de jugadores.** Equipos de 4 jugadores o más.

**Medios a utilizar:** Batones y marcas.

**Organización:** Formados los jugadores en equipos distribuidos en las áreas de cambio a excepción del primer jugador quien estará detrás de la línea de arrancada con un batón en sus manos. De una zona de cambio a otra habrá una distancia de 50 metros con 10 metros de zona de cambio.

**Desarrollo:** A la señal del profesor, el primer jugador de cada equipo corre con el batón en su mano derecha a entregar a su compañero en la mano izquierda dentro de la zona de cambio; quien a su vez le entregará al próximo jugador alternando la mano con que entregan y reciben. Y siempre realizando el cambio dentro de la zona marcada.

**Reglas:**

- 1.- No se podrá hacer el cambio fuera de la zona prevista.
- 2.- Gana el equipo que llegue primero a la meta.
- 3.- Al equipo que se le caiga el batón queda descalificado.

Esperamos que los juegos y demás actividades que integran este manual les resulte útil, en la modesta contribución al desarrollo de la capacidad física condicional rapidez de traslación. Y que si usted no realiza actividades físicas de forma sistemática se motive a seguir las orientaciones que aparecen en el manual e ingrese al círculo de las personas que cuidan su salud de una manera sana.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

8.- Colectivo de autores, Gimnasia Básica, 1999.—P. 36

10.- Döbler, Erika y Dr. Döbler, Hugo. Juegos Menores, 1990.—p.28 y 29

2.- Del Canto Colls, Calixto. Tesis en opción al grado de doctor en ciencias pedagógicas. Concepción teórica acerca de los Niveles de Manifestación de las Habilidades motrices Deportivas en la Educación Física de la Educación General Politécnica y Laboral, 2002.—p. 54.

7.- Harre, D. Teoría del entrenamiento deportivo, 1987.—P. 44.

12.- Colectivo de autores de La escuela Internacional de Educación Física, CD de la universalización de la enseñanza superior. Trabajo sobre juegos, 2002.-- P. 58

## **Bibliografía**

- Babanski, Yu. K. Optimización del proceso de enseñanza. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1982.- pág. 67.
- Bermúdez, R y Rodríguez, M. Teoría y Metodología del aprendizaje. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1996.- pág. 189.
- Blanco Pérez, Antonio “Introducción a la sociología de la Educación”. La Habana. Cuba: Editorial Pueblo y Educación, 2001.- pág. 214.
- Blanco Pérez, Antonio “Filosofía de la Educación”. La Habana. Cuba: Editorial Pueblo y Educación, 2003.- pág. 52
- Brikina, A. T. y otros, Gimnasia. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1995. - pág. 56
- CD de la universalización de la Cultura Física. 2002.
- Castro Ruz, Fidel. Sobre el Deporte. Propaganda del INDER, diciembre 1980. - pág.89
- Chirino Ramos, María V. “El diseño teórico metodológico de la investigación, fundamentando la investigación y mirada crítica (CD de Maestría) Curso de: Bases de la Investigación Educativa y sistematización de la práctica pedagógica.- (s.l): (s. n), 2005.
- Colectivo de autores. Cómo Correr Andarines. Folleto.- (S. L): Editorial Central de trabajadores de Cuba, (s. a).- pág. 52.
- Colectivo de autores. Diferentes formas de ejercicios para los juegos deportivos. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1984. - pág. 115.
- Colectivo de autores. Manual del profesor de Educación Física. Ciudad de La Habana: Departamento Nacional de Educación Física del INDER, 1996. - pág. 10.
- Colectivo de autores. Gimnasia Básica. La Habana: Editorial Ciencias Médicas, 2009. - pág. 45.
- Colectivo de autores. Programa de Educación Física Segundo Ciclo Primaria. Dirección Nacional de Educación Física / INDER: Editorial Deportes, 2001. - pág. 59
- Csanadi, Arpad. El fútbol Tomo I, II y III.- La Habana: Ediciones Deportivas, 1968.- 96.
- Cuba. Ministerio De Educación. Instituto Pedagógico Latinoamericano y Caribeño. Fundamentos de la investigación educativa: Maestría en Ciencias de la Educación: Módulo I: Primera Parte.- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2005.- - pág. 150.
- Fundamentos de la investigación educativa: Maestría en Ciencias de la Educación: Módulo I: Segunda Parte.- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2005. - pág. 31.

Fundamentos de las ciencias de la educación: Maestría en Ciencias de la Educación: Módulo II: Primera Parte.- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2006. - pág. 31.

Fundamentos de las ciencias de la educación: Maestría en Ciencias de la Educación: Módulo II: Segunda Parte.- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2006. - pág. 31.

Fundamentos de las ciencias de la educación: Maestría en Ciencias de la Educación: Módulo III: Primera Parte: Mención en Educación Técnica y Profesional.-La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2006. - pág. 93.

Fundamentos de las ciencias de la educación: Maestría en Ciencias de la Educación: Módulo III: Segunda Parte: Mención en Educación Técnica y Profesional.- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2006. - pág. 109.

Fundamentos de las ciencias de la educación: Maestría en Ciencias de la Educación: Módulo III: Cuarta Parte: Mención en Educación Técnica y Profesional.- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2006. - pág. 109.

De la Paz Rodríguez, Pedro L. Baloncesto. La ofensiva.-Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1985. - pág. 58.

----- Baloncesto La defensa.-Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1985. - pág. 89.

Del Canto Colls, Calixto. Tesis en opción al grado científico de doctor en ciencias pedagógicas. Concepción teórica acerca de los Niveles de Manifestación de Habilidades Motrices Deportivas en la Educación Física de la Educación General Politécnica y Laboral.

Drenkow E. Marchner P. Formación física básica en la escuela socialista.-Berlín: Editorial Pueblo y Saber, 1975. - pág. 78.

Diccionario práctico de la lengua española.-México: Ediciones LAROUSSE. (s.a) de (c. v), 2004.- pág. 86.

Diccionario práctico de la lengua española.-México: Ediciones LAROUSSE. (s.a) de (c. v), 2004.- pág. 45.

Enciclopedia Encarta 2008.

Erika Dobler y Dr.: Hugo Dobler. Juegos Menores. Editorial Pueblo y Educación. Cuarta reimpresión, 1990.- pág. 93.

Esteva Boronat Mercedes. El juego en la edad preescolar.-La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2001. - pág. 59

- La formación de premisas del juego de roles en el tercer año de vida. Tesis de doctorado. La Habana, 1998. - pág. 156.
- ¿Quieres jugar conmigo? Editorial Pueblo y Educación, 1993. - pág. 254.
- “Estudio del juego como medio de educación”, en investigaciones psicológicas y pedagógicas del niño preescolar.-La Habana: Editorial pueblo y Educación, 1988. - pág. 105.
- Fong T. Las habilidades y capacidades en el proceso de enseñanza – aprendizaje del deporte. Tesis doctoral ISCF. Ciudad de La Habana, 1996.
- Forteza De la Rosa, Armando. Ranzola Ribas, Alfredo. Bases metodológicas del entrenamiento deportivo.-Ciudad de la Habana: Editorial Ciencia y Educación, 1990. - pág.52.
- García Batista, Gilberto. Adolescencia y Desarrollo.-La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2002. - pág. 121.
- González Castro, Vicente. Teoría y práctica de los medios de enseñanza.-La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1991. - pág. 436.
- Los medios de enseñanza en la pedagogía Contemporánea.-La Habana: Departamento de Medios de Enseñanza del ISPEJV, 1980. - pág. 325.
- González Soca, Ana María “Nociones de psicología, sociología y pedagogía”.-La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2002. - pág. 98.
- Guyton. Arthur C. Tratado de Fisiología Médica Tomo I/ Arthur C. Guyton, Jhon E. Hall.- Ciudad de la Habana: Editorial Ciencias Médicas, 2006.- pág. 62.
- Tratado de Fisiología Médica Tomo IV Editorial Ciencias Médicas. Ciudad de la Habana 2006.
- Kaplan, Harold I. Terapia de grupo Tomo I/ Harold I. Kaplan, Benjamín J. Sadok.- [s. l]: [s. n]. - pág. 85.
- Hernández, Ana Miriam. Una educación Técnica con eficiencia.-La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1978.- pág. 203.
- Ibarra Mustelier Lourdes M. Psicología y Educación una relación necesaria.-La Habana: Editorial Ciencias Médicas, 2008. - pág. 85.
- I. I Iliasov y V. Ya Liaudis Antología de la psicología pedagógica y de las edades.- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1996. - pág. 52.

- Jara, Oscar "Para sistematizar experiencias" en el CD de la Maestría, material complementario No. 6 del Curso de Bases de la Investigación. Educativa y Sistematización de la práctica pedagógica 2005.
- Káiser, J: Sobre la teoría marxista – leninista de la percepción del mundo y la adquisición de conocimientos y habilidades con la ayuda de los medios de enseñanza de países socialistas.-Moscú: (S/N), 1973. - pág. 56.
- Klingberg, L. Introducción a la didáctica general.-La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1978. - pág. 89
- Khorin, I. S: Los medios de enseñanza en las ciencias sociales.- pág. 25-40.-En: boletín de información bibliográfica del Departamento de Educación Interna del CC-PCC.-- No.4, oct. - dic. 1979.
- Konsag y otros. Diferente formas de ejercicios para los Juegos Deportivos. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1984. - pág. 201.
- Lanuez Bayolo, Miguel "Empiria o Ciencia". ¿Con qué debe trabajar el profesor? Material complementario No 3 del Curso Bases de la Investigación Educativa y Sistematización de la práctica pedagógica, 2005.
- López, Alejandro y Vega, Cesar: La clase de Educación Física. Actualidad y perspectiva. Una propuesta cubana. Ediciones deportivas latinoamericanas.
- Mahlo, Friedrich. La acción táctica en el juego. . Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1969. - pág. 110.
- Martí Pérez José. Obras completas Tomo 9.-La Habana: Editorial Pueblo y Educación.-pág. 101.
- Obras completas Tomo 11.-La Habana Editorial Pueblo y Educación. - pág. 256.
- Mi primera Encarta 2008.
- Mora Roja, Rogelio. Una tecnología educativa en el campo de la creación técnica de medios de enseñanza.- pág. 45-85.- Tesis de Maestría.-IPS "Félix Varela"; Santa Clara, 1996. - pág. 83.
- Morales Calatayud, Francisco. Psicología de la salud. Conceptos Básicos y proyecciones de trabajo. Editorial Ciencia y técnica, 1999. - pág. 86.
- Mota Marroquín, Jesús A. Tesis de doctorado. Juegos Infantiles de Colombia. Diseño y organización de ludotecas. Tesis de doctorado 2003.

Mukin, Anatoli: Tendencias modernas de la utilización de los medios de enseñanza en el proceso docente educativo. - La Habana: ISCP, 1992(Material Mimeografiado).

NC 57-08. Equipamiento escolar y medios de enseñanza.\_ Vigente desde 1984.

Núñez de Villavicencio. Psicología y salud Pedagogía.-La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1981. - pág. 89.

Organización de Pioneros José Martí. Juegos Militares para Pioneros. Editorial Orbe. Ciudad de La Habana 1981. - pág.105.

Partiño Rodríguez, María del Rosario. El modelo de escuela politécnica cubana: una realidad.-La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1996. - pág. 75

Petroski, A Psicología pedagogía y de las edades.-La Habana: Editorial Pueblo y Educación, (s. a).- pág. 52

Programa de Educación Física para los grados décimos, decimoprimer, decimosegundo. Ciudad de La Habana. 1990. - pág. 200

Programa de Educación Física. Nivel Técnico Medio.-Ciudad de La Habana: Educación Técnica y Profesional, 2009. - pág. 91.

Sánchez Rueda. Margarita Dr. Caballero Ramírez Lázaro. Prof. Guerrero Gutiérrez Santos. Los cien juegos del plan de la calle.-La Habana: Ediciones Deportivas, 1977.- pág. 185.

----- Manual de Juegos. Ediciones Deportivas. La Habana 1964. - pág. 120-

C. Dr. Ruiz Aguilera Ariel y otros Gimnasia Básica. Editorial Pueblo y Educación 1999.- pág. 145.

C. Dr. Ruiz Aguilera Ariel y colectivo metodológico de la enseñanza de la educación física. Tomo I y II.-Ciudad de La Habana Editorial Pueblo y Educación, 1985. - pág. 45

Savin V. Pedagogía. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1979. - pág. 86.

Sinelnikov R D. Atlas de anatomía humana. Tomo I Estudio de los huesos, articulaciones, ligamentos y músculos. [s- l]: Editorial MIR, 1981. - pág. 250.

Terminología del entrenamiento.-pág. 44.-En: Revista teoría y práctica de la Cultura Física. (Berlín), No 23, [s.a].

Vega Camarón, Delia. Hablemos de los medios de enseñanza / Delia Vega Camarón, Silvia Carrasco Espinach, Ramón Pérez Álvarez.-pág. 40 – 45.-En: Revista Educación (La Habana). - Año 12, No 45, abr. - jun.

Video conferencias de la Maestría en Ciencias de la Educación Módulo II

Villalón García, Giovanni L.: La lúdica, la escuela y la formación del educador.- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2006. - pág. 146.

Viota Granados Maritza. Manual de juegos del programa audiovisual en la clase de educación física. Evento de Pedagogía, 2002.

Universidad de La Habana. Conferencias de la Maestría en Ciencias de la Educación Módulo II [video cassette].- [s.l]. [s.a].- 1 cassette (sony Beta): son col- (ca 25 min).