

A faded, high-contrast portrait of Che Guevara serves as the background for the entire page. It shows his face from the chest up, wearing his iconic green beret and having a beard and mustache.

**Instituto Pedagógico Latinoamericano y del Caribe
Ciudad de la Habana.**

**Sede Universitaria Pedagógica Municipio Cienfuegos.
Maestría en Ciencias de la Educación. Primera Edición.**

Material docente en opción al grado académico de Master en Ciencias de la Educación.

TÍTULO: Actividades de Juegos tradicionales que potencien la capacidad de rapidez en los escolares de séptimo grado de la ESBU; Nguyen Van Troi.

Autora: Lic. Miguelina Rodríguez Solís.

Tutora: Master: Marlene Magali Yanes Galera.

“Año del 50 Aniversario del Triunfo de la Revolución”

SÍNTESIS

La enseñanza de la Educación física tiene gran importancia dentro las asignaturas que forman parte del plan de estudio y entre sus propósitos fundamentales la formación integral del hombre nuevo, para formarse en beneficio de la sociedad como individuos sanos, fuertes, resistentes, física y espiritualmente. Aplicando el método científico se puede definir que el sistema

de ejercicios seleccionados potencia la rapidez en los estudiantes de séptimo grado de la escuela Nguyen Van Troi.

ÍNDICE

Introducción.....	1
Desarrollo.....	10
Conceptos, principios y clasificación de las capacidades físicas.....	10
Concepto, tipos y factores de la rapidez.....	13
Las actividades de juegos en la educación secundaria.....	21
Los juegos tradicionales en el contexto escolar.....	30
Características de los escolares de séptimo grado.....	38
Caracterización de la asignatura en el grado.....	41
Fundamentación de la propuesta de actividades.....	43
Implementación y validación de la propuesta.....	49
Validación de la propuesta.....	50
Conclusiones.....	90
Bibliografía.....	91
Anexos	
Material docente	

INTRODUCCIÓN

La sociedad cubana esta inmersa en la batalla de Ideas con el propósito de que en los primeros diez años de este siglo todo el pueblo alcance una cultura general integral en la que plantea a la educación enormes desafíos. El Sistema Nacional de Educación protagoniza una profunda revolución educacional que se despliega a través de numerosos programas, dirigidos a asegurar a todos los ciudadanos aprendizajes de calidad a lo largo de toda la vida, esta labor educacional se sustenta en los resultados científicos en general y la educativa en particular, concebida desde la reflexión crítica de la práctica escolar por lo que las transformaciones educativas como categoría que incluye conceptos como las de innovación, mejora, reforma, cambio y modernización La Educación Física también se encuentra inmersa en esta revolución metodológica.

La educación en Cuba tiene como fin formar las nuevas generaciones y a todo el pueblo en la concepción científica del mundo, desarrollar en toda su plenitud humana las capacidades intelectuales, físicas y espirituales del individuo. Para ello organiza todo su currículo escolar, llevando a sus alumnos y alumnas los mayores adelantos de la ciencia y la técnica.

El Ministerio de Educación ha formulado como fin de la educación. La formación de un hombre nuevo, polifacético, educado con una actitud científica frente a los hechos y fenómenos capaces de construir el socialismo y de

colaborar concientemente en las transformaciones sociales y humanas necesarias para arribar al comunismo. Esta supone desde el punto de vista educativo lo que acertadamente se ha llamado a la formación de un hombre nuevo.

La clase de Educación Física contribuye al desarrollo armónico del educando mediante la práctica sistemática de actividades que favorecen el crecimiento sano del organismo, y propician el descubrimiento y el perfeccionamiento de las posibilidades de acción motriz. Asimismo, a través de la práctica de juegos y deportes escolares se fortalece la integración del alumno a los grupos en los que participa.

El punto de partida de la Educación Física como asignatura en las escuelas secundarias básicas es el reconocimiento de las diversas capacidades físicas, las posibilidades de acción motriz y los intereses hacia el juego y el deporte que poseen los estudiantes. Este principio orientará al profesor para seleccionar actividades destinadas al grupo en su conjunto a equipos de estudiantes que se realizarán en el momento oportuno y en forma adecuada para estimular el desarrollo físico y el perfeccionamiento de habilidades.

El papel de la educación en nuestro país es de esencial importancia, es por ello que tiene que incorporar lo mejor de otras experiencias siempre que en la práctica se haya comprobado su valor y aborde los problemas de la filosofía y la nueva sociedad revolucionaria y de otros países de avanzada al respecto.

El estudiante que cursa el séptimo grado tiene aproximadamente doce años en los que ha acumulado determinada experiencia anterior, en este grado se inicia una etapa donde a partir del nivel alcanzado de las capacidades físicas condicionales y las habilidades motrices básicas se desarrollan las

capacidades físicas complejas, las coordinativas y las habilidades motrices deportivas de manera que al concluir cada grado los alumnos tengan la capacidad de poner en práctica los conocimientos adquiridos en los juegos, aprovechando las potencialidades de los mismos, las experiencias y los niveles de desarrollos alcanzados en grados anteriores, que despierten intereses y motivaciones hacia la práctica sistemática de actividades físicas, deportivas y recreativas para el beneficio personal y social.

En estas edades tiene lugar sustanciales cambios anatómicos y fisiológicos de la adolescencia, desempeña un papel muy importante la transformaciones corporales determinados por los cambio en la producción hormonal, los cuales se evidencia fundamentalmente en la maduración sexual, las variaciones en la proporciones del cuerpo y la excitabilidad acrecentada. El periodo más intensivo de estos cambios tienen lugar en las estudiantes entre los 11 y 13 años y en los estudiantes entre los 13 y 15 años y alcanzan una relativa estabilidad al final de esta edad e inicio de la juventud. La maduración sexual y el crecimiento físico del adolescente se observa actualmente una aceleración o/ adelanto ,tiene significativa importancia para él y a menudo motiva inquietudes , preocupaciones dada las diferencias que se presentan en cada uno de ellos. El movimiento es una necesidad del cuerpo en crecimiento lo que el estudiante siempre puede controlar voluntariamente, combinando distintos tipos de actividades. Nadie puede negar la importancia que tiene la Educación Física en los estudiantes los cuales desde edades tempranas han acumulado determinadas experiencias anteriores, los prepara para realizar actividades docentes, lo que hace necesario que las actividades dirigidas a estos estudiantes sean variadas y con un adecuado contenido de juego.

Se requiere de actividades dinámicas y variadas con un buen uso de los medios de enseñanza que llamen la atención de los estudiantes, con ejercicios interesantes que bajo la dirección del profesor para captar los contenidos esenciales, lo asimilen y al mismo tiempo se revierta en su desarrollo. Un medio muy importante para realizar sus actividades es el juego.

Conviene, pues, esclarecer, ¿Qué es el juego?

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 de los estudiantes 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.

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

Los juegos como medio de la Educación Física, han alcanzado un lugar importante para facilitar la enseñanza y para contribuir al desarrollo de habilidades motrices como saltar, correr, lanzar, atrapar; donde el estudiante se encuentra en un medio propio para satisfacer sus necesidades y desarrollar las capacidades físicas, demandando en ello de una ardua preparación de especialistas de alto nivel para el desarrollo de los mismos, con un verdadero valor educativo y formativo esto es un derecho de todo el pueblo que se plasma en la constitución, a través de ellos se garantizan la salud y el bienestar del

pueblo. Por lo antes expuesto 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 revisión bibliográfica de los documentos rectores, la autora de este trabajo constató que:

Modelo de escuela secundaria básica: constituye una institución de nuevo tipo que materializa las aspiraciones de la sociedad actual en ellos confluyen todos los factores de ver la escuela como un Palacio de Pionero, es esencialmente un centro de formación educacional y quizás el tipo más importante del centro de formación técnica, cultural, patriótica, deportiva, pero es sobre todo un centro de formación,

Fin de la secundaria básica: Tiene como fin la formación básica e integral del adolescente cubano, sobre la base de una cultura general que le permite estar plenamente identificado con su nacionalidad y patriotismo. El conocer y entender su pasado permitirá enfrentar su presente y futuro para adoptar de manera conciente la opción del socialismo, que garantice la defensa de las conquistas sociales y la continuidad de la obra de la Revolución, en su forma de sentir, pensar y actuar.

El documento rector Programa de séptimo grado: Conocer la necesidad de la práctica sistemática del deporte y rechazar conducta inadecuada con relación del tabaquismo, alcoholismo y el uso de otras sustancias nocivas asociadas, la clase de Educación Física contribuye al desarrollo físico de los estudiantes y las actividades de juego que se han incluido en el grado, son fundamentales en este aspecto, ya que responden a las necesidades de la edad.

El programa de Educación Física: Está dirigido a satisfacer las exigencias que establecen los objetivos de la Educación Politécnica y Laboral para lograr un desarrollo multilateral y armónico de la personalidad y de la capacidad de rendimiento físico teniendo en cuenta la relación dialéctica entre objetivo contenido métodos y medios, formas organizativas para que se puedan en las condiciones concretas de nuestras escuelas dar una respuesta satisfactoria a una materialización práctica a la exigencia planteada teniendo en cuenta intereses y necesidades del educando. En este grado se inicia una etapa donde a partir del nivel alcanzado de las capacidades físicas condicionales y las habilidades motrices básicas, se desarrollan las capacidades físicas complejas, las coordinativas y las habilidades motrices deportivas del atletismo, baloncesto, voleibol, fútbol y la gimnasia rítmica deportiva. De manera que al concluir el grado los alumnos tengan la capacidad de poner en práctica los conocimientos adquiridos en los juegos, despertando intereses y motivaciones hacia la práctica sistemática de la actividad física, deportiva y recreativa para el disfrute y beneficio personal y social.

Orientaciones Metodológicas: Precisa que se debe comenzar a desarrollar las capacidades físicas fuerza, rapidez, resistencia y la flexibilidad, éstas brindan la posibilidad de realizar en todo momento una clase variada.

Aunque se debe evitar exigir al alumno por encima de sus posibilidades reales, es importante el control de la realización de los ejercicios, de cada uno de los movimientos, tanto en las clases de gimnasia y atletismo como durante los juegos, con vista a garantizar el logro de los objetivos propuestos que es fortalecer el organismo y elevar su capacidad de trabajo de modo que puedan

vencer las normativas de eficiencia física en correspondencia con la edad y el sexo.

La práctica educativa ha demostrado que este objetivo presenta en los alumnos deficiencias arrojadas en las pruebas de eficiencia física que se realizan al principio y final del curso referente a la capacidad de rapidez que se tabula por las normativas del plan de eficiencia física donde se refleja que los estudiantes para obtener nivel debe estar por debajo de 6.7 el sexo masculino y de 7.3 el sexo femenino.

Se aplicó la prueba de capacidad de rapidez a 1 grupo con 30 estudiantes de matrícula, de ellos 15 del sexo masculino y 15 del sexo femenino. El resultado de acuerdo a los niveles se comportó de la forma siguiente: en el primer nivel, 1 alumno masculino y 1 femenino: segundo nivel, 2 masculino y 1 femenino: tercer nivel, 4 masculino y 3 femenino: cuarto nivel, 6 de ambos sexos, el resto no obtuvo nivel, lo que evidencia que existen dificultades en la capacidad de rapidez en los escolares de séptimo grado de la esbu Nguyen Van Troi .

Se consideró necesario además observar clases de Educación Física a profesores de la escuela, Nguyen Van Troi donde se comprobó que en ninguna de ellas se realizan otras actividades que potencie la rapidez ni alternativas para mejorar esta capacidad. (anexo 1)

Además se encuestaron a tres docentes que representa el 100% de la escuela para evaluar el tratamiento y aplicación que se le da a la capacidad de rapidez dentro de las clases, todos los encuestados manifiestan que existe bajo nivel por las pocas actividades y juegos que aparecen en las orientaciones metodológicas para estas edades. (anexo 2)

Lo anterior permite afirmar que son insuficientes las actividades para potenciar la capacidad de rapidez en los escolares de séptimo grado, evidenciándose en los resultados de las pruebas de eficiencia física, específicamente en lo referido a la carrera de distancia corta. Los juegos que aparecen en el programa de Educación Física que pudieran cumplir con ese objetivo son escasos, por lo que se hace necesario buscar alternativas que favorezcan la consecución de las diferentes capacidades básicas para estas edades entre la que se puede mencionar rapidez dentro de las carreras de distancia corta.

En la búsqueda de investigaciones realizadas se pudo constatar que no existe ninguna que aborde esta temática.

Dada las dificultades antes expuestas la autora de la investigación plantea como PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

¿Cómo potenciar en las clases de Educación Física la capacidad de rapidez en los escolares de séptimo grado en la ESBU Nguyen Van Troi?

Objeto de investigación: Proceso y desarrollo de la capacidad rapidez

Campo de investigación: Actividades de juegos tradicionales de carrera para potenciar la capacidad de rapidez en escolares de séptimo grado de la ESBU:Nguyen Van Troi.

Objetivo Elaborar un material docente que contribuya a potenciar la capacidad de rapidez en los escolares de séptimo grado de la ESBU Nguyen Van Troi.

Hipótesis: La aplicación de un material docente que tenga juegos de carrera potenciará la capacidad de rapidez en los escolares de séptimo grado en la ESBU Nguyen Van Troi.

Variables independientes: Actividades de juegos tradicionales de carreras para potenciar la capacidad de rapidez.

Variables dependientes: Potenciación de la capacidad rapidez en los escolares de séptimo grado.

Variables ajenas: tiempo, horario de clases, la lluvia, las condiciones del terreno, cantidad de alumnos y las posibilidades físicas

En esta investigación fueron objeto de estudio 30 alumnos de la ESBU Nguyen Van Troi, de ellos 15 del sexo masculino y 15 del femenino de forma aleatoria.

Tareas científicas:

1._ Sistematizar los fundamentos teóricos y metodológicos existentes sobre el proceso de formación de capacidades y los juegos de carrera que potencien la rapidez en escolares de séptimo grado utilizando bibliografía nacional y extranjera.

2_ Caracterizar el estado real de la capacidad, rapidez en escolares de séptimo grado de la ESBU Nguyen Van Troi

3._ Seleccionar los juegos que potencien la rapidez en escolares de séptimo grado de la ESBU Nguyen Van Troi

4.-Diseñar los juegos que potencien la rapidez en los escolares de séptimo grado de la ESBU Nguyen Van Troi

5._ Aplicar y validar por el método experimento los juegos de rapidez.

Para el desarrollo de este trabajo se utilizaron diferentes métodos de la investigación educativa.

Del nivel teórico:

Analítico - sintético: Se utilizan para el estudio y diagnóstico de las capacidades físicas que potencien rapidez en los escolares de séptimo grado antes y después de la aplicación de la investigación.

Inductivo - deductivo: Para valorar el comportamiento de las variables antes, durante y después de aplicado los juegos para la capacidad rapidez en los escolares de séptimo grado.

Del nivel empírico:

Estudio de documentos: Con el objetivo de definir las actividades físicas para el trabajo de la capacidad rapidez en séptimo grado..

Observación: A clases para evaluar la variedad de actividades de capacidades físicas que utiliza el profesor que potencie la rapidez en los escolares de séptimo grado de la ESBU Nguyen Van Troi.

Encuesta: Se aplica a profesores para evaluar el tratamiento y aplicación que se le da a la capacidad física de rapidez en los escolares de séptimo grado en la enseñanza secundaria.

Medición: Para diagnosticar y comparar la capacidad rapidez en el grupo durante el proceso de investigación.

Experimento pedagógico: Se aplicará los juegos en séptimo grado para su validación.

.Del nivel estadístico:

Análisis porcentual: Para tabular los resultados obtenidos en la aplicación de los juegos que potencien rapidez en escolares de séptimo grado.

Niveles de significación: Con el objetivo de conocer si existen diferencias significativas entre los resultados de las diferentes juegos en el grupo estudiado, estableciendo criterios comparativos.

En este trabajo la autora aborda como conceptos fundamentales:

juego: El juego es una actividad espontánea y placentera, que contribuye a la educación integral del estudiante como elemento formador y desarrollador.

Capacidad: Particularidades de la personalidad que resultan indispensable para realizar con éxito una actividad.

Capacidades físicas: Son aquellas condiciones orgánicas básicas para el aprendizaje y perfeccionamiento de una capacidad motriz

carrera: Es la facultad natural de desplazamiento rápido del hombre

rapidez. Conjunto de propiedades funcionales que permiten ejecutar las acciones motoras en un tiempo mínimo (1)

Desde el punto de vista teórico el profesor podrá contar con una herramienta de consulta, validada científicamente, para el correcto desarrollo de sus actividades docentes.

EL aporte práctico de la investigación lo constituye un sistema de juegos, utilizando los de rapidez para potenciar esta capacidad física una condición previa importante para el cumplimiento de este objetivo en las clases de Educación Física en los escolares de séptimo grado de la ESBU Nguyen Van Troi que contribuirá a mejorar los resultados del percentil en las pruebas de eficiencia física, para formarse en beneficio de la sociedad, como individuos sanos, fuertes resistentes física y espiritualmente.

Desde el punto de vista metodológico el material servirá de guía en la selección de juegos para enfrentar la docencia en Educación Física.

DESARROLLO

Conceptos, principios y clasificación de las capacidades físicas.

¿Qué son las capacidades físicas?

Las capacidades son formas de actuación más complejas. En ellas se integran los conocimientos, los hábitos y las habilidades así como otros procesos de la personalidad de forma cualitativamente superior, lo que les permite contribuir

en la determinación de las estrategias particulares seguidas en la realización de las actividades por lo que participan en la regulación de la actuación del sujeto. Son precisamente las capacidades las que se encargan de integrar los datos esenciales para la actuación (los recursos propios con que cuenta el sujeto, las condiciones a que hay que atenerse dado el contexto y las exigencias de los resultados que se quieren alcanzar). Estos elementos son los que permiten determinar la estrategia particular que se seguirá en la ejecución de la actuación y posibilitan la orientación de la misma con una participación importante de la actividad cognoscitiva.

De esta forma, las capacidades son formaciones psicológicas de la personalidad que constituyen condiciones indispensables para realizar con éxito la actividad. Las capacidades son siempre específicas, es decir, se revelan en una actividad determinada.

No se debe establecer relaciones directas entre las características de la personalidad y las capacidades. Esto nos permite el estudio con mayor objetividad de la ejecución de la actuación en cualquiera de sus niveles de manifestación y por lo tanto también de las habilidades, los hábitos y las capacidades.

La capacidad limitada del sistema de procesamiento y la selectividad están fuertemente relacionadas. De acuerdo con D. Broadbent (2001) el estudio de estos factores surgen de un problema práctico: la imposibilidad o posibilidad de realizar dos o más actividades simultáneamente. Esto pudiera formularse en términos de pregunta: ¿a cuántas cosas podemos atender al mismo tiempo?, ¿cómo pueden ser tomadas en cuenta secuencias diferentes de estímulos? La autora comparte el criterio de estos autores con relación a las capacidades pero considera además que estas son condiciones orgánicas básicas para el aprendizaje y perfeccionamiento de una acción motriz.

La hipótesis acerca de la capacidad limitada de la naturaleza de la sobrecarga y la interferencia han dado lugar a la formulación de una serie de principios.

Estos nos pretenden dar cuenta del comportamiento del sujeto durante el procesamiento de la información.

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.

Todos estos principios juegan un importante papel para el desarrollo de las capacidades pero cuando se trata de las capacidades lúdicas tradicionales la autora considera que tiene una mayor repercusión el principio de la repetición del ejercicio físico ya que por ser esta asignatura eminentemente práctica y para que pueda cumplir con los objetivos propuestos, se hace necesario realizar un gran número de repeticiones de los ejercicios o actividades para formar y desarrollar las capacidades físicas básicas.

Clasificación de las capacidades.

Las capacidades comprende procesos de estimulación, incremento y mantenimiento de la fuerza muscular, la resistencia cardiorrespiratoria, la velocidad y la flexibilidad articular y muscular. Las actividades que se proponen para este eje se presentan gradualmente, considerando los periodos biológicos en los que se presenta cada capacidad, según el ritmo de desarrollo de cada alumno.

Existiendo dos tipos de capacidades.

Las capacidades condicionales: Están determinadas por los factores energéticos que se liberan en los procesos de intercambio de sustancias en el organismo producto del trabajo físico. Son cualidades energéticas funcionales del rendimiento, que se desarrollan como resultado de la acción motriz consiente del alumno y que el mismo tiempo constituyen condiciones de esas acciones motrices y de otras a desarrollar.

Se considera que la rapidez es una de las capacidades más importantes del hombre, ya que es una premisa para el desarrollo de las demás capacidades físicas, existiendo una estrecha interrelación entre esta y las demás capacidades condicionales.

Rapidez : Es la capacidad para ejecutar acciones motrices en menos tiempo.

Capacidad rapidez :. Capacidad Del hombre de lograr una alta velocidad de movimientos ejecutados en ausencia de resistencia externa y que no exija un gran consumo de energía. (1 Verjachansky, Y. V. Teoría y metodología Del entrenamiento deportivo.Barcelona, Ed.Paidotribo, 2002. p 350.).

Por lo que se considera la capacidad rapidez dentro del grupo de las capacidades condicionales y representa la superación de cierta resistencia exterior con gran esfuerzo muscular y al desarrollo de las capacidades físicas que está determinado tanto por las posibilidades morfo funcionales del individuo, como por factores psicológicos.

Las capacidades coordinativas se caracterizan, en primer orden por el proceso de regulación y dirección de los movimientos. Ellas se interrelacionan con las habilidades motrices y solo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo por medio de su unidad con las capacidades condicionales, estas capacidades son una condición fundamental para realizar todo un grupo de actividades motrices, para el desarrollo de esta coordinación en las diferentes formas del movimiento deportivo. Como todas las capacidades humanas ellas no son innatas, sino que se desarrollan sobre la base de propiedades fundamentales que tiene el organismo del hombre en el enfrentamiento diario con el medio.

Capacidad de movilidad es conocida también como flexibilidad, como la capacidad de poseer una gran amplitud de movimiento en las articulaciones.

Esta capacidad física no está determinado como condicional ni coordinativo, es decir que no se deriva de la obtención o transición de energía ni tampoco del proceso de regulación y dirección de los movimientos sino que está en dependencia de factores morfológicos estructurales de las articulaciones, elasticidad de los músculos, cartílagos y tendones. Esta capacidad es una condición elemental para la realización adecuada de movimiento desde el punto de vista cualitativo como cuantitativo. Como los movimientos del cuerpo humano se posibilitan.

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.

Conceptos, tipos y factores de la rapidez.

Uno de los fenómenos más investigados, y de conflicto conceptual, en el mundo del Deporte es lo referente a velocidad y rapidez.

La rapidez es una de las capacidades fundamentales en la Gimnasia y el Deporte, Como lo son también la resistencia y la fuerza, pues sus manifestaciones están estrechamente relacionadas entre sí, pero esto no quiere decir que no sea necesario

realizar un trabajo específico dirigido a su educación; y dentro de la Gimnasia, la rapidez es una capacidad a desarrollar como parte de la preparación general del hombre para la vida.

Debemos mencionar que sobre el estudio del tema, acerca de la velocidad y la rapidez, en las últimas décadas se produjeron contradicciones entre los dedicados al tan polémico pero interesante tema. Estas contradicciones estaban dadas por el uso de terminologías para denominar esta capacidad o cualidad; y todavía hoy es tema de discusión aunque se descubren diferencias entre las más generalizadas denominaciones (Rapidez, Velocidad ó Aptitud de Velocidad.)

Veamos lo que plantea la física como ciencia de los fenómenos:

Concepto físico: Desde el punto de vista de la Física, la velocidad (V) implica la rapidez con que un cuerpo hace un desplazamiento. Depende de dos variables: el espacio recorrido (s) y del tiempo (t) que se tarda en realizarlo.

Conceptos deportivos más destacados.

Según Harre: Es la capacidad que se manifiesta por completo en aquellas acciones motrices donde el rendimiento máximo no queda limitado por el cansancio. Desde el punto de vista, representa la capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras rápidas en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia. En Cuba, la dirección de toda de actividad físico - deportiva y su práctica, va encaminada al tratamiento del ejercicio físico como medio fundamental de la preparación del hombre para la vida, lo que es lo mismo; para un mejoramiento de la salud mental y física del individuo a partir de un correcto tratamiento a las capacidades físicas del hombre e incrementar la calidad de vida del mismo.

Las capacidades físicas constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices para la vida. Estas se desarrollan sobre la base de los procesos morfológicos que ocurren en el cuerpo humano (Posibilidades morfo funcionales) y los factores psicológicos.

En este primer momento abordaremos una de las capacidades condicionales más discutidas en la actualidad en cuanto a la terminología a emplear, La rapidez o velocidad.

Fundamentación.

La Rapidez como cualquier otra capacidad condicional está determinada por factores energéticos que liberan los procesos de intercambio de sustancias en el organismo producto del trabajo físico. Se puede plantear también que la rapidez está determinada por la rápida coordinación de los procesos mono musculares del estado morfo funcional de la composición muscular, de los cambios bioquímicos que se producen en estos procesos y el volumen de la musculatura.

Lo anteriormente expuesto, no quiere decir que se puede incrementar las acciones motrices rápidas con la pobre y sola opinión de que los individuos posean propiedades orgánicas, existen otros factores que inciden en el desarrollo de la magnitud de las capacidades físicas, la particularidad ontogénica que tiene el individuo, la influencia de los métodos (influencia externa) por mencionar algunos.

El Dr. Dietrich Harre, estudioso del tema de la rapidez plantea que:

“...la movilidad de los procesos nerviosos, la fuerza rápida, la extensibilidad, la elasticidad y la capacidad de relajación de los músculos, la calidad técnica físico- deportiva, la energía propulsora de la voluntad de los mecanismos bioquímicos; son también algunos de los requisitos o factores importantes para acceder al tratamiento y preparación de bases estables de esta capacidad.”

Otro concepto de rapidez

“Es la cualidad física que permite realizar acciones motrices en el menor tiempo posible.

La autora comparte el criterio de estos autores con relación a la capacidad de rapidez pero considera además que estas son condiciones orgánicas básicas para el aprendizaje y perfeccionamiento de una acción motriz. Por lo que asume que la rapidez Conjunto de propiedades funcionales que permiten ejecutar las acciones motoras en un. tiempo mínimo(1).

(1) Platonov,V. La preparación física. Barcelona, Ed.Paidotribo,

Podemos distinguir varios tipos de rapidez:

1. Rapidez de desplazamiento.
2. Rapidez de reacción.
3. Rapidez a cíclica o de contracción.

Es difícil, que en un individuo mantenga una óptima correlación entre las distintas variantes o tipos de rapidez. Es capaz de manifestar una rápida respuesta o reacción ante el estímulo del disparo y no ser capaz de desarrollar altas velocidades en una carrera de 100 metros, importante cuestión para un velocista.

Rapidez de desplazamiento.

“Es la capacidad que permite correr una distancia en el menor tiempo posible.”

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 haya logrado es bien difícil mantenerla demasiado tiempo. Esto se debe a las distintas fases por la que pasa el velocista.

Estas fases son las siguientes:

1. La fase de reacción: que 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 el que surge un aumento progresivo de la rapidez del movimiento.
3. Fase de máxima velocidad: umbral en el que se logra el alcance de la velocidad mayor por el corredor.
4. Fase de resistencia a la velocidad: momento en el que se lucha por el mantenimiento de la velocidad alcanzada y comienza el decline de la misma.

Factores que influyen en la rapidez de desplazamiento:

Un papel determinante en dicha velocidad es la coordinación que existe entre los músculos que trabajan y en los procesos bioquímicos intramusculares (dentro del músculo). Si los músculos no accionan con sincronismo esto provocaría un efecto negativo para el desarrollo de la velocidad.

En su fase inicial el músculo requiere de una alta potencia. La elasticidad muscular es otro factor que incide en la amplitud de los movimientos.

La resistencia es otro de los factores que se relaciona a la capacidad de rapidez e influye en el mantenimiento de la velocidad una vez que sea adquirida.

La edad y el sexo es otro factor a tener en cuenta en el tema de la velocidad se plantea que los varones son más veloces que las hembras.

Rapidez de reacción:

“La rapidez de reacción se manifiesta por la capacidad de dar respuesta en el menor tiempo posible de un estímulo ya sea visual, auditivo o táctil”. Los mecanismos fisiológicos que se producen son:

1. Estímulo captado por el receptor y transmitido al sistema nervioso central.
2. El estímulo es analizado, se forma la respuesta.
3. Se transmite la respuesta por el nervio motor hacia el músculo.
4. La señal llega al músculo lo estimula este se contrae y como consecuencia el movimiento.

Se distinguen dos tipos de velocidad de reacción:

Cuando la respuesta es siempre la misma ante un estímulo ya conocido se pone de manifiesto la reacción simple.

Cuando la respuesta varía dependiendo del estímulo exterior, es de reacción compleja.

El mecanismo se compone de varias fases.

1. Visión del móvil, compañero contrario.
2. Determinación de la dirección y velocidad del mismo.
3. Planteamiento de la respuesta.
4. Ejecución del movimiento.

Rapidez cíclica y a cíclica.

“Cuando un solo movimiento se realiza con gran rapidez, la rapidez de dicho movimiento se determina a cíclica y cuando existe en los movimientos realizados con gran rapidez una sucesión del movimiento estamos en presencia de una rapidez a cíclica”.

Para el desarrollo de la rapidez de reacción por ser esta una capacidad innata y difícil de entrenar son aconsejables las indicaciones a tener en cuenta en su educación.

1. Incrementar el número de situaciones ante las cuales se puede encontrar el alumno.
2. Pasar de situaciones conocidas a desconocidas o lo que es lo mismo de simples a complejas.
3. Acortar la distancia entre el agente excitante y el receptor (trabajo sistemático).
4. Aumento paulatino de la velocidad del móvil y variación de su volumen.

Entrenamiento de la rapidez de desarrollo.

Como regla para el mejoramiento de esta capacidad los movimientos deberán realizarse con una máxima rapidez en distancias cortas entre 30 y 50 metros controlando el tiempo de ejecución de cada repetición no siendo más allá de los 6 a 10 segundos.

Las repeticiones serán pocas, el descanso deberá ser adecuado permitiendo que el sistema nervioso central y el sistema cardiorrespiratorio se recupere sin que se pierda la

excitabilidad de los mismos por lo que el descanso no será ni muy corto ni muy prolongado.

Ejemplo de ejercicios para el mejoramiento de la rapidez de desplazamiento:

- . Carrera de 20 metros a máxima rapidez sorteando obstáculos situados a una
una
- distancia de dos metros.
- . Carreras con cambio de dirección y sentido.
- . Carreras hacia atrás y hacia delante.
- . Carreras con giros.
- . Carreras progresivas con un incremento de la velocidad cubriendo una
distancia de hasta 50 metros.

Ninguna de las capacidades se entrena por separado, aun cuando se vaya en busca del incremento de alguna de ellas. Pues entre éstas aparece una estrecha relación, el desarrollo se determina por la compatibilidad y combinación que existen entre sí.

Métodos para su tratamiento:

En la clase de gimnasia básica los métodos más utilizados son los siguientes:

- . De la repetición o estándar (lograr la máxima velocidad)
- . El intervalo extensivo (modificación y aceleración de la velocidad)
- . Métodos de competencia.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

- 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 la cantidades de repeticiones.
- . La cantidad de ejercicios debe oscilar entre 3 y 9, y la cantidad de repeticiones varia gradualmente por lo que el aumento de la dosificación debe ser de forma ascendente.

Los medios más utilizados para su educación son:

- . Ejercicios de desarrollo físico general variados.
- . Carreras variadas.
- . Los juegos.
- . La competencia.
- . Carreras triangulares.
- . Carreras triangulares.

Para la realización de estos ejercicios es necesario dominar técnicamente la ejecución de todo ejercicio para que permita alcanzar altas velocidades, por lo que se exige gran

dominio por parte de los alumnos. Su duración no debe propiciar la disminución de

rapidez en las siguientes repeticiones a causa del cansancio, así como su intensidad debe ser alta o muy alta según el aprovechamiento del alumno. (La relación trabajo-descanso (TD) bien dosificada, así como el trabajo con descanso estable (DE))

El trabajo de la velocidad:

La velocidad aparece como rapidez de reacción y como rapidez de movimientos. A pesar de que la velocidad es, en parte, una cuestión hereditaria y que los avances del entrenamiento en comparación con la resistencia y la fuerza son reducidos, su entrenamiento sistemático tiene una gran importancia para la competición.

La velocidad solo aparece con la velocidad. Esta afirmación se olvida a menudo en el

entrenamiento. Los ejercicios para mejorar la velocidad deben realizarse a gran y máxima velocidad. Para evitar que se pare su desarrollo debería evitarse a toda costa un entrenamiento monótono recurriendo para ello a formas de

ejercicios variadas. Lo decisivo es que el atleta esté fresco corporal y mentalmente. En deportistas que llegan cansados al entrenamiento no tiene sentido realizar ejercicios de velocidad. Solo un músculo reposado puede ser sometido a esfuerzo máximo.

El entrenamiento de la velocidad puede tener lugar de forma certera y reforzada ya durante la edad escolar temprana y tardía. Sin embargo, hasta la pubertad no puede contarse con avances relativamente grandes del entrenamiento, a causa de las tasas de crecimiento condicionadas por el desarrollo.

Métodos para el trabajo de la velocidad.

- . Del ejercicio estándar.
- . Del ejercicio estándar variable.
- . Del ejercicio progresivo.
- . Juego.
- . Competitivo.

Tipos de rapidez

Elemental simple y compleja

- •Tiempo latente de la reacción simple y compleja
- •Velocidad de ejecución de movimientos aislados
- •Velocidad de ejecución de movimientos de varias articulaciones
- •Frecuencia o tempo de los movimientos.

Según V. M. Zaziorski, el tiempo de reacción transita por 5 fases:
1- El tiempo que tarda en llegar el estímulo desde que se produce, hasta el receptor correspondiente.

2- Tiempo que tarda el estímulo en viajar desde el receptor a la zona del cerebro correspondiente a cada sentido.

3- Selección de una respuesta correcta o idónea entre otra gama.

4- Tiempo que el estímulo tarda en recorrer la vía eferente hasta la placa motora, ocurre igual que en la segunda fase, es un factor muy estable que apenas se puede alterar con el proceso de entrenamiento.

5- El tiempo que tarda en estimularse el músculo, es decir, en iniciarse la contracción, que es lo que se conoce como el tiempo de reacción motriz.

Rapidez Elemental. Factores que la condicionan

- Operatividad de la actividad del mecanismo neuromotor.

- Tiempo latente de la reacción simple y compleja
- Velocidad de ejecución de movimientos aislados
- Velocidad de ejecución de movimientos de varias articulaciones
- Tiempo latente de la reacción simple y compleja
- Velocidad de ejecución de movimientos aislados
- Velocidad de ejecución de movimientos de varias articulaciones
- Frecuencia o tempo de los movimientos.

Rapidez Elemental. Factores que la condicionan

- Operatividad de la actividad del mecanismo neuromotor.
- Capacidad de movilizar rápidamente el conjunto de acciones motoras.

Las actividades de juegos en la educación secundaria.

Las actividades de juego forman parte de la cultura tradicional de nuestros pueblos y de nuestras costumbres, por lo que en nuestra área debemos otorgarle un carácter primordial, con el fin de favorecer los aspectos educativos y socializadores de los individuos, contribuyendo en el desarrollo y en el aprendizaje de múltiples factores que se implicarán en el proceso educativo y madurativo de nuestros alumnos / as.

A través de la historia, se ha demostrado que fue un punto de encuentro entre la motricidad, el folclore y la literatura. Las pinturas rupestres avalan la existencia de danzas en Corro, en la Península Ibérica, que pudo ser el inicio de los juegos populares y que posteriormente fueron dando lugar a las danzas tradicionales que han mantenido viva la literatura popular a través de los tiempos.

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. Tanto los juegos como las leyendas populares han transmitido los valores y la intención didáctica formando la identidad común occidental europea.

Se definen los juegos como aquellos con un carácter, generalmente derivados de actividades laborales, poco reglamentados, donde las reglas surgen de mutuo acuerdo de los jugadores, por lo tanto variables y flexibles.

Al hablar de actividades juegos tradicionales nos referimos a aquellos que, desde muchísimo tiempo atrás siguen perdurando, pasando de generación en generación, siendo transmitidos de abuelos a padres y de padres a hijos y así sucesivamente, sufriendo quizás algunos cambios, pero manteniendo su esencia. Son juegos que no están escritos en ningún libro especial ni se pueden comprar en ninguna juguetería (quizás solo algunos elementos). Son juegos que aparecen en diferentes momentos o épocas del año, que desaparecen por un período y vuelven a surgir.

La modalidad denominada juego tradicional infantil, denominada así por el folklore, incorpora la mentalidad popular, expresándose sobre todo por medio de la oralidad. Considerado parte de la cultura popular, el juego tradicional guarda la producción espiritual de un pueblo en cierto período histórico. Esa cultura no es oficial, se desarrolla especialmente de modo oral, no queda cristalizada. Está siempre en transformación, incorporando creaciones anónimas de generaciones que se van sucediendo.

Los juegos se pueden encontrar en todas partes del mundo. Si bien habrá algunas diferencias en la forma del juego, en el diseño, en la utilización o en algún otro aspecto, la esencia del mismo permanece. Y es curioso como todos estos juegos se repiten en los lugares más remotos, aún con las características de cada lugar y cultura. Si queremos estudiar estos juegos tradicionales no deberíamos hacer una mirada muy superficial. Los mismos son de una riqueza inimaginable cuando los estudiamos en profundidad y en su relación con la cultura de cada región, el momento en el que es jugado, las personas que lo jugaban.

Varios autores coinciden en establecer que son diferentes las razones por las cuales vale la pena mantener vivos estos juegos pues consideran que a través de los mismos se puede transmitir a los niños características, valores, formas de vida, tradiciones de diferentes zonas.

Para estudiar y mostrar las diferentes variantes que tienen un mismo juego según la cultura y la región en la que se juega son elementos que se pueden lograr con la utilización de las actividades.

La autora de este trabajo está en completo acuerdo por que las posibilidades que brindan los juegos pues son múltiples. En primer lugar, en la medida que le demos mayor cabida dentro del ámbito educativo institucional, ya estaremos

incluyendo un aspecto importante para la educación y desarrollo de habilidades y capacidades de los niños. De allí se desprende la importancia desde el punto de vista educativo que se le confiere a estas actividades.

Haciendo un resumen de fuentes consultadas se puede destacar que no hay discrepancia entre los autores, todos coinciden en afirmar que desde el punto de vista práctico, tiene una influencia positiva pues mejora las capacidades motrices de un modo divertido y muy entretenido para el estudiante que disfruta con cada propuesta. Por otro lado, muchos de estos juegos son cortos en su duración si bien son repetitivos; cuando termina una vuelta o ronda se vuelve a comenzar inmediatamente y no requieren de mucho material, por lo que se pueden incluir con facilidad en las escuelas, sin exigencia de grandes recursos ni horarios especiales. Este aspecto facilita su utilización, para realizarlos propiciando placer a los practicantes.

Teniendo en cuenta que son actividades que tienen su origen en tiempos muy remotos, asegura de alguna manera se encuentren los mismos en todas las generaciones y culturas. Lo que se puede definir que sirven como una vía de acceso a la cultura local y regional y aún de otros lugares, si nos interesase, a través de la cual se podrán conocer aspectos importantes para comprender la vida, costumbres, hábitos y otras características de los diferentes grupos étnicos. A través de estos juegos podremos conocer historias propias y ajenas, acercando también generaciones.

Cuando los niños pequeños perciban que los mismos juegos que ellos están jugando ya los han jugado sus padres y abuelos, se podrán crear así nuevos ligamentos que acercan posturas y favorecen la comprensión y el entendimiento de numerosos aspectos. Al mismo tiempo tienen la posibilidad de conocer cómo se juegan estos mismos juegos en otros lugares, por más remotos que estén.

Reafirmando lo antes expuesto en relación a juegos y su importancia se puede encontrar que considera que aproximarse al juego tradicional es acercarse al folklore, a la ciencia de las tradiciones, costumbres, usos, creencias y leyendas de una región pues resulta difícil dissociar el juego tradicional del comportamiento humano, el estudio del juego folklórico, de la etnografía o la etología.

La importancia de los juegos ha sido tratada por los diferentes autores que establecen que han sido representados en pinturas, azulejos y también sellos postales en diferentes países, habiendo sido editadas series con diferentes motivos tanto de juegos como de juguetes tradicionales según Palth. En relación a pinturas uno de los más conocidos es el famoso cuadro de Juegos Infantiles de Goya reproduce en el s. XVIII una escena de adultos y jóvenes en el cuadro El rescate Que consiste en que el capitán de cada equipo se coloca en la línea de llegada frente a su equipo, a la señal del profesor comenzara el juego los capitanes de cada equipo se dirigen a sus compañeros de a busca al primero que se encuentra en la hilara el cual toma de las manos y lo trae sujeto hasta la línea de llegada donde lo soltara para que este a su vez se dirija a buscar a otro compañero.

Pero ¿Cuál es el interés o la importancia que estas actividades de juegos puedan tener en el ámbito pedagógico? .

El juego como contenido, método, medio educativo juega un importante papel en el proceso pedagógico como una actividad donde se expresa la cultura de los pueblos, además de favorecer al desarrollo de habilidades y capacidades físicas. Se podrá trabajar estos juegos investigando desde diferentes puntos de partida. Se podrá preguntar a personas mayores cercanas a los niños, como pueden ser abuelos, tíos. Pero quizás también encontremos dentro de la comunidad otras personas que, dada la experiencia o funciones que cumplen, puedan describir los juegos de su infancia. Para ello es importante que los niños vean la importancia de investigar sobre diferentes aspectos de los juegos: el nombre que tenían, en qué momento del año y del día se jugaba, con quién, en qué lugares, con qué materiales jugaban, quizás aún tengan algún elemento de juego de épocas pasadas si habían prohibiciones al respecto.

A partir de allí se podrán describir formas de vida de esa época, cómo era la ciudad o el pueblo en ese momento, cómo vestían (si se pueden obtener registros de fotos o gráficos, por ejemplo).

Para ello se pueden pensar en juegos previamente y preguntar sobre una lista predeterminada o bien se puede solicitar que las personas entrevistadas confeccionen la lista y cuenten sobre aquellos juegos que cada uno recuerde.

Otra vía de acercamiento es a través de material bibliográfico y también, como se mencionó anteriormente, a través de fotografías o gráficos más antiguos, a

través de los cuales se podrá confeccionar un registro de otro tipo de datos. Esto será quizás un poco más difícil, según el material disponible con que se cuente.

No olvidemos por otro lado que no todos los juegos son novedades para los niños. Ellos conocen y juegan en más de una ocasión algunos de estos juegos, quien sabe porque se lo contaron, porque lo han visto o alguien se lo ha mostrado. Quizás algunos de estos juegos sean jugados con variaciones o modificaciones, pero siguen manteniendo viva la esencia. Pero de todos modos bien vale la pena ahondar en estos juegos y refrescar así la memoria lúdica de un pueblo, comunidad o generación, aún cuando surja la pregunta si realmente tiene sentido repensar y resurgir estos juegos en una sociedad industrializada, frente a un avance apabullante y arrasante de la electrónica. Aún así los contenidos de series televisivas y juegos más modernos son una combinación de héroes y actitudes tradicionales enmarcados en un entorno actual de avanzada. Por otro lado, se considera interesante el desafío de fomentar, favorecer y apoyar el juego activo, participativo, comunicativo y relacional entre los niños, frente a una cultura de avanzada que estimula cada vez más la pasividad aún corporal, receptividad consumista frente a una imagen / pantalla. El hecho de reactivar los juegos tradicionales no es un grito de melancolía por un pasado que no vuelve, sino que implica ahondar y profundizar en nuestras raíces y poder comprender así mejor nuestro presente. “Los juegos son indicados como una faceta aún en niños de ciudad para satisfacer necesidades fundamentales y ofrecer formas de aprendizaje social en un espectro amplio.

Algunas de estos juegos son posibles de incluir dentro del ámbito pedagógico institucional pueden ser el rescate, los agarraos la gallinita ciega, el mareo, la vuelta al palo en 80 segundos, la vuelta al tronco, la ardilla sin casa, arrancada y llegada, carrera de objetos, velocidad entre banderas, quien llega primero, los cogidos, rojo y azul, ellos para potenciar la rapidez en estos escolares.

En esto, la gama es muy amplia, incluso si consideramos los diferentes materiales y tamaños de los cuales podemos confeccionar nosotros mismos los bloques, las banderitas, los pañuelos, los objetos, los distintivos de colores, los discos de cartón

o adquirirla en algún lugar (de, papel, goma, cuero, plástico).

El juego de las bolitas según algunos estudios tiene su origen en las eras pos neolíticas. Se han encontrado bolitas en tumbas infantiles de la zona del Nilo. También se encontraron bolitas en excavaciones del tiempo de las cavernas. Hay numerosas modalidades de juegos diferentes. En algunos casos hay hoyitos en donde hay que ir embocando las bolitas, en otros casos se trazan triángulos o círculos en el piso y cada jugador trata de sacar fuera del campo a las bolitas del adversario y los jugadores pueden ganar todas las bolitas o perderlas (con la esperanza de volver a ganarlas en otra partida).

Estos juegos mencionados aquí, son sólo a modo de ejemplo, podría seguir enunciando más, donde cada uno de ellos ofrece una amplia variedad de posibilidades, lo que llevaría a un capítulo en sí mismo por cada uno. En cada uno de estos juegos, como ya se mencionó antes, se pueden trabajar una cantidad de facetas (los diferentes nombres según la zona, las reglas del juego, el entorno –sobre el cual podemos rescatar diferentes focos, la historia del juego con sus diferentes versiones, su inclusión en el arte y literatura.) que nos llevan a una profundización y a una apertura de un abanico en cuanto al conocimiento y enriquecimiento especialmente en lo que respecta a lo cultural de diversas regiones. Todos estos juegos responden a necesidades vitales de los niños: movimiento, cooperación, intercambio social, comunicación con los demás (tanto entre niños como con los adultos mayores quienes en muchas oportunidades son los que les transmiten estos juegos) y por sobre todo el placer de jugar. Pero lo más importante es que estas actividades que tanto responden a necesidades de los niños y del hombre en general, no sólo del pasado sino también de la actualidad, puedan seguir teniendo un espacio y un tiempo, rescatando así otros valores intrínsecos de los juegos tradicionales, que de otra manera, corren el riesgo de perderse.

Las actividades de juegos tradicionales parecieran correr el riesgo de desaparecer especialmente en las grandes ciudades y en zonas más industrializadas. Podemos ver por otro lado, que hay algunos resurgimientos de estos juegos, que se imponen ya sea por una determinada época del año o como por una moda que aparece y desaparece luego de un tiempo. Más allá se observan esfuerzos aislados por rescatar estas expresiones lúdicas a través de diversos eventos centrados en estos juegos, ediciones nuevas de libros que rescatan diversos juegos y sus modalidades en diversas partes del mundo.

Dentro de las actividades tradicionales encontramos una amplia gama de modalidades de juegos de niños y juegos de niñas, canciones de cuna, juegos de adivinación, cuentos de nunca acabar, rimas, juegos de sorteo, juguetes. Si bien algunos de estos juegos pareciera que tienden a desaparecer por completo, una de las características de los mismos es que surgen por una temporada, desaparecen y luego vuelven a aparecer. Así algunos de ellos son jugados más en épocas invernales ya que implican mayor movimiento físico y corporal y otros surgen en épocas de mayor temperatura, donde naturalmente se tiende a estar en menor movimiento por el calor.

Algunos de ellos a su vez están más ligados al sexo de los niños, siendo jugados exclusivamente por niños (bolitas, trompo, honda.) y otros por niñas (la muñeca, la carbonerita, doña Ana.) Otros eran jugados por ambos sexos como los que proponemos en nuestra investigación, el rescate, relevo de pareja, la vuelta al tranco, relevo de equipo, los cogidos, cambio de bloque, La ardillita sin casa, Los agarrado, saltador, todos de carreras de rapidez, que a su vez algunos juegos están más ligados a determinadas edades, como por ejemplo las canciones de cuna y el sonajero para los niños más pequeños, y otros con reglas más importantes para niños más grandes que ya puedan comprender y respetar las mismas. A su vez hay algunos juegos jugados por adultos.

Algunas características que se repiten prácticamente en todos estos juegos son:

- Son jugados por los niños por el mismo placer de jugar. Son los mismos niños quienes deciden cuándo, dónde y cómo se juegan.
- Responden a necesidades básicas de los niños.
- Tienen reglas de fácil comprensión y memorización.
- No requieren mucho material.
- Son simples de compartir.
- Practicables en cualquier momento y lugar

Se puede definir que las actividades lúdicas tradicionales son aquellos que perduran de una generación a otra sufriendo quizás algunos cambios, cada quien le infiere a los juegos la actividad del entorno en que se desarrolla, sin perder la esencia del mismo pero en el caso de las actividades lúdicas

tradicionales en la escuela estos tienen siempre una intencionalidad educativa y son utilizados por los profesores para lograr un mejor desarrollo físico de sus alumnos, para la formación de valores y como medios para lograr adquisición de conocimientos. Tanto a nivel escolar como extraescolar, la iniciación en cualquier tipo de juego, y por supuesto en los tradicionales, debe llevarse a cabo en las edades correspondientes a Educación Infantil, para proseguir durante el desarrollo de estudiante en los diferentes ciclos posteriores. Esta actividad favorece varios aspectos educativos de la personalidad:

- Integración en el grupo: Primeros fundamentos de la comunicación entre sus iguales.
- Conocimiento y desarrollo corporal: Desarrollo de la coordinación dinámica general y la literalidad, al utilizar todos los segmentos corporales.
- Sentido rítmico: A través de las danzas los niños se familiarizan con las pulsaciones, acentuaciones, pausas asociadas a los movimientos.
- Estructuración espacial: Las distintas formaciones grupales los alumnos 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 lúdicas tradicionales 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.

Los juegos tradicionales en el contexto escolar.

Las actividades lúdicas, como portadores de la cultura de los pueblos, son universales, cuestión que desde finales del siglo XIX fue observada por José Martí cuando escribió que los niños de ahora juegan lo mismo que los niños de antes; la gente de los pueblos que no han visto nunca, juegan a las mismas cosas.

Muchas generaciones fueron formadas por infinidad de juegos que han caracterizado las etapas de sus vidas. ¿Quién haya jugado en su infancia juegos como “El gato y el ratón”, “Policías y bandoleros”, “Ardillita sin casa”, o participado en procesos de selección con el pite, El inglés tiró la espada, no lo recuerda con mucho agrado e incluso nostalgia? ¿Acaso las generaciones que hoy frisan o superan los 30 no se enriquecen con solo recordar volver a jugar los juegos que matizaron su infancia? ¿Quién no eleva su espíritu cuando ve ahora a los niños jugar a la escoba, o cuando sus hijos lo convocan a jugar al ahorcado, el titafor (o tres en línea), las bolas, los dados, a volar cometas, armar rompecabezas?

Pablo Neruda, el importante poeta chileno que tanto ha encantado a hombres y mujeres con sus creaciones poéticas, como la siguiente: (...) en mi casa he

reunido juguetes pequeños, sin los cuales no podría vivir. El niño que no juega no es niño, pero el hombre que no juega perdió para siempre al niño que vivía en él y que le haría falta. He edificado mi casa también como un juguete y juego en ella de la mañana a la noche (...). Confieso que he vivido.”

Los juegos tradicionales son una expresión de la cultura, parten de cada retazo de la realidad; no son ajenos a las estructuras que los grupos sociales crean. Emergen de las relaciones establecidas, ya sean justas o injustas, de los sistemas de poder, de relaciones subjetivas. En tal sentido, Londoño (1999) considera que estos tipos de juegos son actividades lúdicas surgidas de la vivencia tradicional y condicionada por la situación social, económica, cultural, histórica y geográfica; hacen parte de una realidad específica y concreta, correspondiente a un momento histórico determinado; en eso tendríamos que decir como Oscar Vahos que cada cultura posee un sistema lúdico, compuesto por el conjunto de juegos, juguetes y tradiciones lúdicas que surgen de la realidad de esa cultura.

Los juegos tradicionales, por tanto, son parte de la cultura popular, por lo que favorecen el acercamiento entre las generaciones, facilitan el reconocimiento de elementos culturales propios de los grupos sociales, la integración social, independientemente de los grupos sociales a los que pertenece; también favorecen la divulgación de los valores autóctonos, caracterizan situaciones históricas vividas y que han tenido un gran impacto socioeconómico y político.

No se puede decir categóricamente que en la escuela no se utilizan las actividades tradicionales. Aún en circunstancias adversas, los niños escogen algunas de estas variantes lúdicas y convocan a sus coetáneos a compartir nuevas experiencias lúdicas. Es verdad que gravitan en este contexto las razones anteriormente expuestas e incluso otras como espacios más reducidos, limitaciones en la cultura lúdica general y profesional de los educadores, estilos de dirección autoritarios y posiciones pedagógicas que intentan limitar las posibilidades de juego de los escolares. Sin embargo, la fuerza de los juegos tradicionales hace que aún pervivan, por lo menos una parte de ellos.

Los juegos tradicionales estimulan la imaginación, facilitan la comunicación y fortalecen el cuerpo y el alma. La vida de los niños tiende a ser en el mundo cada vez más sedentaria y menos activa desde el punto de vista físico. Esto

favorece la aparición de rasgos de obesidad y de debilidad corporal. Los juegos a los que se ha jugado siempre son completos desde cualquier tipo de vista. Los tradicionales aportan múltiples beneficios al niño, pues en su mayoría implican el movimiento corporal y el establecimiento de relaciones espaciales, le son inherentes al andar, correr, saltar, movimientos de fuerza física e intelectuales, y habilidades motoras.

Los juegos tradicionales tienen grandes ventajas que no se pueden desdeñar, a nuestra consideración, además de desarrollar habilidades motrices básicas y capacidades físicas tienen oportunidades de estar vinculadas con sus posibilidades de intercambio social y asimilación de la cultura, pues son por lo general, juegos que favorecen las relaciones sociales.

A partir del triunfo revolucionario de 1959, en nuestro país se generaron cambios sociales muy profundos, que actúan como causas particulares en relación con el juego. R. Espina Prieto (2003), un estudioso y franco estimulador de los juegos tradicionales, a quien se le puede ver en cualquier tribuna promoviendo el disfrute de juegos con carriolas, chivichanas y tantos juego de antaño, apunta: cambios en la orientación de las funciones de la familia con la consiguiente desarticulación de sus estructuras; incorporación masiva de la mujer al trabajo; participación más amplia y temprana en las nuevas tareas; universalización de la enseñanza y el consiguiente necesario y urgente aumento del personal docente; modernización y agilización de los procesos educativos para dar respuesta a las necesidades crecientes del desarrollo económico, lo que implicó un pedagogismo a ultranza; la educación, en el amplio sentido de término desde edades más tempranas hasta la adultez, por vías institucionales.

Los juegos tradicionales se transmiten oralmente de generación en generación, incluyendo con frecuencia cantos y expresiones con rimas. Son juegos que se resisten a la prueba del tiempo porque reflejan la sabiduría y el ingenio acumulados por la humanidad; por su propia naturaleza no pierden su brillo, ni magia, ni su atractivo. Su rescate no significa verlos como piezas de museos que vamos a apreciar, sino una fuente de desarrollo de la que es necesario que las nuevas generaciones se apropien por su propio futuro.

La enseñanza de los juegos tradicionales, de forma espontánea o dirigida y por diferentes vías (escuela, familia, y promotores, ludotecarios), permite que se conviertan en una opción recreativa para el tiempo libre de los niños. Porque los juegos no son aprendidos de la nada. Si no se enseñan no se heredan. en poco tiempo, desaparecen, provocando que sufra la cultura, porque como dijera Olga Franco (2001) ¡si quitamos el juego, la cultura se agota!

¿Qué puede hacer la escuela por los juegos tradicionales?

La rápida maduración de los infantes y su inserción a procesos sociales desde temprana edad, provoca también que muchos juegos que antes se utilizaban durante varios años en el ciclo ontogenético, ahora solo coexistan con otros juegos en breves períodos y se miren entonces desde la distancia de un desarrollo superior, por lo que dejan de ser considerados propios de la edad en la que incursionan y de su preferencia.

Una visión pedagógica más sólida y bien fundamentada de la cultura histórica del juego y sus valores, hará que las actividades de juegos tradicionales puedan tener un espacio en los tiempos modernos. De lo que se trata es que los de toda una vida sean estimulados por los adultos.

Precisamente la escuela, como centro cultural más importante, no debe limitar estas posibilidades de intercambio lúdico ni ceñir su actuación, en brindar espacio solo para los juegos electrónicos como forma de actualizar a los niños y ponerlos a nivel de su tiempo. Por el contrario, los centros educacionales pueden y es su responsabilidad social, transmitir valores y lograr que los niños tengan una gran diversidad de opciones para favorecer su desarrollo.

Los escolares disponen de casi ¡8horas! de permanencia en la escuela. Es un tiempo realmente importante para trabajar con los niños, en particular, en relación con la ampliación y consolidación de su cultura lúdica. Es además una necesidad para la vida de la propia escuela que se deja recorrer por el espíritu infantil, matizado por la algarabía que solo el juego puede promover, alejado de subterfugios y secundarias intenciones.

Lógicamente la escuela deberá promover actividades metodológicas amparadas en una estrategia pedagógica para poder analizar cada propuesta de juego, penetrar en sus ventajas, en la metodología y en la forma como podría intervenir el profesor en este tipo especial de actividad. No debe dejarse

a la libre elección la intervención de los educadores, porque se corre el riesgo de fracasar un noble empeño por razones de estilos, enfoques, cualidades personales, formas comunicativas. Para ello, es conveniente auxiliarse de profesionales que se han convertido en especialistas en el tema, quienes poseen un arsenal de conocimientos pedagógicos, psicológicos y experiencias prácticas suficientes para trasmitírselas a sus colegas.

Las escuelas ofrecen muchas oportunidades de utilización de las actividades lúdicas tradicionales, tanto en clases como fuera de ella. Todo depende de un conjunto de factores, a saber: tiempo del que se dispone, área donde se va jugar, cantidad de participantes, horario del día destinado al juego, y por supuesto, de la preparación y voluntad de los educadores.

Las clases constituyen la actividad esencial que caracteriza al trabajo escolar, su valor es inestimable para el logro de los objetivos educativos e instructivos con los alumnos. Tiene una dinámica interna que promueve el desarrollo instructivo y educativo de los participantes en ella, ahora con las acciones de perfeccionamiento que implica la introducción de la tecnología y un carácter aun más humano y personalizado de la atención de los educadores a los alumnos.

El juego, por su naturaleza, forma parte de la dinámica de la clase y adquiere diferentes formas atendiendo a la finalidad por la cual se utiliza y el impacto que se logra con su empleo, en relación con las exigencias de los objetivos de la actividad docente. El juego puede insertarse tanto en la introducción de la clase como en su desarrollo y puede emplearse felizmente, como parte de las conclusiones de la misma.

Enriquecer la vida con los 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 capacidades, que permitan enfrentar y resolver los problemas que la vida nos plantea

Por lo que son necesarias las transformaciones que vive la escuela cubana de hoy donde los juegos son un recurso de vital importancia y pertenencia. Estos rebasan el espacio del aula, la desbordan hacia el entorno de la escuela lo que conlleva la incorporación de estas actividades lúdicas tradicionales en el proceso de enseñanza aprendizaje incluyendo en las actividades recreativas y deporte participativo.

En los niños el juego es un elemento importante, primordial, se exteriorizan sentimientos como el placer, la satisfacción al realizar algo deseado, lo que posibilita el intercambio del niño con objetos, con el medio y consigo mismo; pues mediante el juego se desbordan energías según A. V Zaporozhete (2002). “El juego constituye la primera forma de la actividad asequible al niño que presupone una reproducción constante y un perfeccionamiento de nuevos movimientos”.

El juego adquiere un valor incalculable sobre todo para los niños, pues un encanto maravilloso que invita a todos a ejecutarlo, mediante su práctica los niños adquiere, desarrollan y perfeccionan habilidades y capacidades motrices. Los juegos adornan y enriquecen la vida de los niños, con él son más felices, comprenden y se adaptan mejor a la realidad que los rodea.

Por su gran valor los juegos constituyen un medio indispensable para la formación de la personalidad del niño.

Valor Social del juego.

El juego es una actividad de gran riesgo social. Una comunidad que instrumenta los juegos en su dinámica, es más propensa a la felicidad de sus miembros, que la que le niega esta posibilidad. Cuando se valora el juego, se afirma que mediante el mismo, se va implementando el aprendizaje de las normas sociales, pero con la particularidad de que no tienen las exigencias reales de la sociedad. Por ello el juego es la forma y espacio a través de la cual se ensaya o experimentan, se asumen y se confirman los cánones sociales.

Valor Psicológico del juego.

Se reconoce el valor del juego para la estimulación del proceso cognitivo, como las sensaciones, percepciones y el pensamiento; procesos afectivo-motivacionales, en los recursos personológicos tan importantes como la auto estima y la auto valoración; así como en la conformación de la personalidad en general. En la actividad lúdica se forman más intensivamente las cualidades psíquicas y las particularidades de la personalidad del niño. Dentro del juego se constituyen otros tipos de actividad que con posterioridad adquirirán una particular importancia.

La actividad lúdica influye en la formación de los procesos psíquicos voluntarios, así durante el juego se comienza a desarrollar en los niños la

atención y la memoria voluntaria. Dentro de las condiciones del juego, los niños se concentran mejor y memorizan más.

Las propias condiciones del juego exigen que el niño se concentre en los objetos que están dentro de la situación lúdica, así como también en el contenido de las acciones realizadas y del argumento. Si el pequeño no quiere prestar atención a lo que se requiere de él en una situación lúdica precisa, si no recuerda las condiciones del juego, simplemente el resto de los compañeros lo expulsan del mismo. La necesidad de comunicación, de estímulos emocionales, mueve al niño hacia una concentración y memorización.

La creación de situaciones lúdicas y de las acciones de ésta, ejercen una influencia constante en el desarrollo de la actividad intelectual del niño de edad pre-escolar.

En el juego, el niño aprende a accionar con los sustitutos del objeto, él le da al sustituto una nueva denominación lúdica en relación con la idea del juego, y actúan con este sustituto de acuerdo a la denominación dada.

Valor pedagógico del juego.

El reconocimiento pedagógico del juego, como actividad desarrolladora con una influencia formativa sobre los niños porque educan en ellos responsabilidad, la voluntad y rigor de cumplimiento de los deberes sociales para la formación de las nuevas generaciones.

Por su gran valor biológico y pedagógico los juegos constituyen un medio indispensable para la formación de la personalidad, además de ofrecer gran diversidad de movimientos e incitan al niño a dar el máximo de esfuerzo en su práctica, propician además la acumulación de experiencias sociales e influyen en el desarrollo físico y mental. Mediante los juegos los niños aplican y consolidan conocimientos y habilidades motrices que han ejercitado en la gimnasia básica la que constituye una vía para desarrollar las capacidades físicas.

Valor Educativo del Juego:

El juego tiene un matiz propio que hace que al mismo tiempo podamos sentir sensaciones diferentes tensiones y alegrías; algo increíble. El juego es divertido y siempre implica la participación activa del jugador, pero siempre respetando una serie de reglas que posibilitan adquisición de ciertas normas de conductas en los niños de ahí su efecto educativo, ejerciendo gran influencia

en el desarrollo psíquico del niño pues coadyuva a la formación de su personalidad.

Unas de las vías para la orientación educativa es la clase, espacio sistemático y planificado que permite el encuentro con el profesor, del alumno con sus compañeros y la experiencia de convivencia grupal en el proceso de asimilación de los contenidos.

Por lo que las clases de Educación física constituye el acto pedagógico en el cual se van a concretar los propósitos instructivo- educativo y las estrategias metodológicas previstas en la programación docente, ultimo nivel de concentración del diseño curricular

En las clases de Educación Física, las diferencias individuales se destacan por múltiples factores. Las que resultan más evidentes: la talla, el peso corporal, la fuerza muscular, que son reconocibles a simple vista, mientras que otros requieren de métodos, técnicas e instrumentos científicos como la motivación.

Por ser esta asignatura eminentemente práctica y para que pueda cumplir con todos los objetivos propuestos, se hace necesario realizar un gran número de repeticiones de los ejercicios o actividades para formar las habilidades motrices y desarrollar las capacidades físicas básicas, lo que solo se logra mediante el cumplimiento estricto del tiempo dedicado a esta actividad.

La Educación Física en la época contemporánea, ha experimentado un amplio desarrollo de diversos modos o tendencias para practicar el ejercicio físico, que ha estado influido por múltiples factores: El impetuoso desarrollo alcanzado por la ciencia y la tecnología a escala universal los avances experimentados por las ciencias sociales, en particular por la psicología y la pedagogía, la necesidad de lograr un mejor uso del tiempo libre, y de luchar contra el ocio y el sedentarismo.

Un papel importante dentro de las clases constituye el juego que siempre ha constituido una forma inherente del ser humano, cuando hablamos del juego y educación lúdica nos referimos solamente a su expresión más simple, relacionado con pasatiempos, el chiste o la diversión superficial, como para gastar tiempo. Se asume el juego como algo muy serio y de alta responsabilidad profesional y humana, por la riqueza y complejidad que tiene en la formación de los niños.

Lo que se coincide con el especialista P. Nunuz de Almeida (2006) cuando dice que educar lúdicamente tiene significado muy profundo y está presente en todos los momentos de la vida, es asimilado muchas veces como una actividad separada del aprendizaje e incluso del trabajo educativo de los alumnos, el maestro sepa utilizar actividades lúdicas en el proceso docente – educativo, con un enfoque pedagógico y adecuado a la edad de los escolares, para propiciar la estimulación intelectual, al máximo despliegue de sus potencialidades y contribuir al desarrollo integral de su personalidad. Por lo que, enriquecer las clases con los juegos tradicionales es una vía para desarrollar las capacidades que permitan enfrentar y resolver el problema que se presenta en esta investigación.

Por lo que esta investigación potencia todo lo que el juego nos puede dar a nuestro trabajo, porque en primer lugar, los estudiantes lo prefieren y están a gusto con la propuesta de jugar; en segundo lugar, los estudiantes se expresan como una totalidad, diferentes a cuando nos tienen enfrente impartiendo órdenes; y tercero, como actividad muy variada y adoptiva, siempre tiene tiempo, lugar, condiciones y recursos para su realización, por lo que la hace permanente, duradera y positiva.

Características de los escolares de séptimo grado.

A la edad escolar le sigue la adolescencia, que constituye un periodo decisivo en el desarrollo del individuo se caracterizan los escolares que servirán de muestra en la investigación, comprendidos en el período de la escuela secundaria básica En el orden cronológico los estudiantes están entre los 11 y 12 años. Su inicio coincide con el ingreso a esta enseñanza Cambian las exigencias del medio y el estudiante pasa a ocupar una nueva posición social: en la escuela, lo que implica un nuevo sistema de actividad y comunicación.

Este esquema de desarrollo a variaciones individuales porque todos los estudiantes no arriban a la adolescencia a la misma edad unos se adelantan notablemente y otros se retardan,

Resulta evidente la necesidad de que los educadores de este nivel conozcan profundamente las características de la adolescencia y la juventud y sepa reconocerla en los estudiantes con sus particularidades individuales y sus rasgos comunes. Esto constituye sin duda una premisa para la elevación de la

calidad del trabajo docente educativo. La adolescencia es un periodo de reelaboración y reestructuración de diferentes esferas de la personalidad ya que alcanza durante esta etapa un matiz personal. Numerosos cambios cualitativos se producen en corto tiempo los cuales tienen en ocasiones carácter de ruptura radical con las particularidades intereses y relaciones que tenía el niño anteriormente. Este es un momento del desarrollo que prima la necesidad de autoafirmación de la personalidad. Ocupa gran parte de su tiempo en la actividad escolar y el estudio pero siente necesidad de otros aspectos de la vida, aprecian como se producen transformaciones anatomofisiológica, arriba a nuevas cualidades de su proceso cognoscitivos, a una mayor definición de los componentes de su esfera moral y aun nivel superior de la autoconciencia, formación psicológica.

Características morfológicas y fisiológica y sus consideraciones pedagógicas-metodológicas.

En estas edades tiene lugar sustanciales cambios anatómicos y fisiológicos de la adolescencia, desempeña un papel muy importante la transformaciones corporales determinados por lo cambio en la producción hormonal, los cuales se evidencia fundamentalmente en la maduración sexual, las variaciones en la proporciones del cuerpo y la excitabilidad acrecentada. El periodo mas intensivo de estos cambios tienen lugar en las niñas entre los 11 y 13 años y en los niños entre los 13 y 15 años y alcanzan una relativa estabilidad al final de esta edad e inicio de la juventud. La maduración sexual y el crecimiento físico del adolescente en los que se observa actualmente una aceleración o adelanto tiene significación importante para él y a menudo motiva inquietudes y preocupaciones dada las diferencias que se presentan en cada uno de ellos.

Conocer estas características se hace necesario en esta investigación en los estudiantes de estas edades para definir las actividades que se les puede aplicar y evitar que ocurra alguna lesión en estos escolares.

Por lo que se parte del concepto de desarrollo físico que se entiende por el conjunto de propiedades morfológicas –funcionales del organismo, que determina la capacidad física de acción del mismo. De esta manera, el concepto de desarrollo físico abarca no solo las particularidades morfológicas

de la estructura y de las dimensiones del cuerpo, sino también las posibilidades funcionales del organismo.

El desarrollo físico está determinado por factores endógenos (internos) exógenos (externos) y socioeconómicos. Su valoración es de gran importancia práctica tanto en la higiene escolar, social en general.

Pues en estas edades comprenden al niño de la etapa propedéutica, y se producen grandes y significativos cambios en los órganos y en los tejidos del cuerpo, que se van diferenciando en cada edad, aunque en ocasiones, no son perceptibles a simple vista de un año para otro.

En este sentido, no se pretende tratar cada una de las variaciones que se van produciendo en el organismo, sino solo algunas de ellas que requieren de una especial atención por parte del profesor para poder dirigir satisfactoriamente el proceso docente-educativo, especialmente la capacidad rapidez con los niños de estas edades en este periodo el niño va creciendo y desarrollándose, la estructura y funciones de todos sus órganos y sistemas se van perfeccionando ininterrumpidamente, aunque con sus irregularidades..

Desde el punto de vista cardiovascular en estos niños se manifiesta también un intenso crecimiento de miocardio lo que redundará en un buen suministro sanguíneo tanto en el cerebro como a los restantes órganos y sistemas del cuerpo por lo que aumenta su capacidad de trabajo físico y su capacidad de recuperación, lo que permite el aumento considerable de ejercitación, pero de relativa corta duración que se cansan rápidamente.

Características psicológicas y motrices en los estudiantes de doce a quince años y sus consideraciones metodológicas.

Los niños de estas edades presentan cambios somáticos y psíquicos notables comienza a funcionar áreas nerviosas aún dormidas y esto hace que las adquisiciones motrices, neuromotrices y perceptivo-motrices se efectúa a un ritmo más rápido. En esta etapa se puede apreciar como el niño toma conciencia de los componentes de su propio cuerpo, reafirma la dominación lateral la orientación espacial en relación con si mismo y se va materializando su adaptación al mundo escolar que lo rodea.

Con respecto a la rapidez , lo mejor sería hablar de fortalecimiento del trabajo muscular en estas edades, para evitar exceso que pudieran dañar la salud de

estos escolares y al mismo tiempo dirigir la atención del maestro hacia un trabajo físico orientado principalmente al reforzamiento de los músculos del tronco y las piernas con el objetivo de mantener una postura correcta y al fortalecimiento de los muslos de las piernas y los pies que posibilitan un desarrollo de las capacidades básicas como caminar, correr y saltar.

Hay que recordar, con respecto al desarrollo de las capacidades físicas que el alto grado de excitabilidad que poseen los niños favorecen al desarrollo de la rapidez del desplazamiento y en cierto sentido al desarrollo de la agilidad de movimientos que están relacionados con habilidades adquiridas.

Caracterización de la signatura en el grado.

La Educación Física está dirigida a satisfacer las exigencias que establecen los objetivos de la educación politécnica y laboral para logra un desarrollo multilateral y armónico de la personalidad y de la capacidad de rendimiento físico teniendo en cuenta la relación dialéctica entre objetivo contenido métodos y medios, formas organizativas para que se puedan en las condiciones concretas de nuestras escuelas dar una respuesta satisfactoria a una materialización practica a la exigencia planteada teniendo en cuenta intereses y necesidades del educando. este grado se inicia una etapa, donde a partir del nivel alcanzado de las capacidades física condicionales y las habilidades motrices básica se desarrollan la capacidades física complejas, las coordinativas y las habilidades motrices deportivas de manera que al concluir cada grado los alumnos tengan la capacidad de poner en practica los conocimientos adquiridos en los juegos , aprovechando la potencialidad de los mismos las experiencia y el nivel de desarrollo alcanzado en grados anteriores, que despierten intereses y motivaciones hacia la practica sistemáticas de actividades física deportivas y recreativas para el beneficio personal y social.

El proceso docente educativo debe asegurar que la adquisición de un nuevo conocimiento o una nueva habilidad se realice sobre la base de los conocimientos precedentes y que ellos posibilite su ejecución y consolidación en forma cada vez mas complejas que requieren un desarrollo adecuado de las capacidades coordinativas, que aplicando la metodología correcta de ir de lo fácil a lo difícil, el alumno puede irlos integrando estableciendo conexiones entre ellos hasta lograr aplicarlos en situaciones de juegos.

Los contenidos de la Educación Física en el grado contribuyen además a mantener estable el estado de ánimo, las relaciones con otros niños y adultos, a regular la conducta y a la formación de cualidades morales tales como: perseverancia, compañerismo, colectivismo y honestidad. Ello exige del profesor la atención sistemática a estos aspectos en la puesta en práctica del programa.

El programa ha sido elaborado con el objetivo de lograr un nivel de independencia y participación de niño como sujeto activo del proceso de enseñanza_ aprendizaje y ofrece la oportunidad a los profesores de Educación Física de crear y desarrollar sus propias iniciativas.

Por lo que permite realizar adecuaciones y enriquecimientos de algún contenido que exista con dificultades en los alumnos.

Los juegos tradicionales permiten potenciar las capacidades físicas de rapidez que afronta esta investigación.

Su enfoque es eminentemente práctico, con gradual comprensión por los alumnos del valor de lo que hace por lo que el trabajo de formación de nociones básicas de la signatura debe integrarse durante la realización de las actividades.

En el programa se contemplan las actividades fundamentales, correspondiendo al profesor seleccionar los ejercicios específicos. Los ejercicios que se seleccionen deben ser variados y relativamente de corta duración. Es

importante realizar las repeticiones necesarias, explicar de forma sencilla las actividades y demostrar solo cuando se considere pertinente.

Aunque se debe evitar exigir al alumno por encima de sus posibilidades reales es importante el control de la realización de los ejercicios, de cada uno de los movimientos, tanto en las clases de gimnasia básica y durante los juegos, con vista a garantizar el logro de los objetivos propuestos. En el caso específico donde se desarrollen la gimnasia básica hay que tener en cuenta la influencia que ejerce para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, por lo que al planificar el curso debe establecer la adecuada relación entre los contenidos de las unidades, la selección y dosificación de las actividades y en la forma de organizar la clase. En este caso se debe priorizar en la gimnasia básica las capacidades coordinativas y aquellas capacidades condicionales que reciben poca influencia por el atletismo.

Fundamentación de la propuesta de actividades.

En nuestras clases de Educación Física, de secundaria hemos estado acostumbrados a programar habitualmente los deportes clásicos tradicionales (habilidades específicas de corte tradicional como el atletismo, fútbol, baloncesto, voleibol, con el peligro de que al ser deportes que tienen un gran reflejo en nuestra vida diaria los practicamos y los vemos practicar asiduamente, ya sea de forma directa o por televisión), nos plantean serios problemas en nuestras clases, ya que el alumnado se empeña en exteriorizar imágenes captadas de grandes jugadores en programas de televisión y no les podemos llegar a transmitir el objetivo puntual que nos proponíamos. Todo esto como consecuencia de que tradicionalmente el juego se ha venido considerando, tanto por los padres como por los profesores como algo banal y sin importancia. Éste se entendía como una actividad para pasar el tiempo y estaba en contraposición con el trabajo. Hoy el juego no sólo está aceptado, sino recomendado como elemento educativo de vital importancia.

La idea que desde aquí proponemos es que los juegos tradicionales son aquellos que nos proporcionan un amplísimo abanico de tareas, con una gran riqueza motriz (incluso más que los deportes clásicos) y en un ambiente mucho más lúdico y festivo lo que nos lleva a acabar con otro gran problema: la motivación, es decir, que el juego es una actividad fundamental para el correcto y adecuado desarrollo físico, psíquico y social del alumno e incluso en la misma

declaración universal de los derechos del niño, se dice que “El estudiante debe disfrutar plenamente de juegos y recreaciones, las cuales deberán estar orientadas hacia fines perseguidos por la educación; la sociedad y las autoridades públicas se esforzarán por promover el goce de este derecho.” Trigo (2000) nos dice que el actividad tradicional, ante todo, es juego y que por esa razón hay que trabajarlo siguiendo las orientaciones generales de éste gran ámbito de la conducta humana: la conducta lúdica. Esto supone desde su punto de vista enfocar aspectos tales como la risa, el deseo, la fascinación, la simulación, la creatividad. Y además esta conducta, (el juego) es fruto de nuestra cultura y de nuestra historia formando parte de nuestro los juegos tradicionales se han ido transmitiendo de generación en generación de forma oral, queremos aportar como parte de esta recopilación un pequeño grano de arena a las últimas investigaciones y estudios recopilatorios sobre el tema de forma escrita.

Estos actividades son en su mayoría juegos de siempre (juegos de correr y saltar, juegos de correr, coger y esconderse, juegos de lanzar, juegos de comba, juegos de corro, juegos de filas, juegos de fuerza,) que forman parte de nuestro patrimonio lúdico y que están en peligro de desaparecer ante la ola de nuevos juguetes y de otras formas de vida Trigo, aunque también entre estos juegos populares hay juegos de educación física convencional, que solemos utilizar a menudo en nuestras clases.

Por todo esto se acomete este trabajo de recopilación, porque se pretende que la escuela recupere el juego tradicional y popular, en este "siglo del deporte, de toda una cultura centrada en la oposición entre gentes y pueblos para determinar ganadores y perdedores, para clasificar según su poderío deportivo".

Este estudio parte de las teorías de P. Parlebas (2005), quien con sus investigaciones abre todo un campo de trabajo alrededor del juego. Después de muchos años hablando exclusivamente del deporte y sus beneficios refiere que todo es una gran mentira que el deporte actúa solo en dos de las nueve redes de los juegos, mientras que las actividades lúdicas tradicional se desenvuelve en nueve redes. El autor insiste en que los juegos presentan mayores posibilidades lúdico-motrices que el deporte y demuestra experimentalmente que, debido a los cambios súbitos de conducta que

implican una mayor riqueza de relaciones entre los jugadores (al contrario que en los deportes en que las relaciones son estables), las sesiones de juegos tradicionales llevan a relaciones socio afectivas mucho más ricas.

Todo lleva a pensar que es la escuela el mejor lugar para recuperar las actividades de juegos tradicionales y lo que ha llevado a realizar esta recopilación, para que el profesor escoja en función de sus necesidades los juegos que mejor se adapten a las características y habilidades que se quiera desarrollar, y oriente a los estudiantes, ayudándoles a entender el proceso que se produce dentro de un determinado juego, y adaptándolo a la realidad de su aula y a las características de su alumnado.

La utilización del juego en el Sistema Educativo y más concretamente en el área de Educación Física tiene una serie de aportes pedagógicos, es una realidad motriz que reporta al alumno placer y satisfacción. Entre la que se encuentran que:

El juego ayuda al alumno a desarrollar las capacidades físicas y las habilidades y destrezas básicas. Es un elemento imprescindible para el desarrollo de aprendizajes significativos.

En el juego es el propio alumno el que aporta soluciones a los problemas planteados, tiene un carácter creativo lleno de imaginación y fantasía.

Mediante el juego desarrollamos todos los ámbitos de la conducta humana: cognitivo, motor y socio afectivo.

El juego posibilita una mayor interacción entre los alumnos, favoreciendo el desarrollo de hábitos de cooperación y convivencia manifestando un componente social muy fuerte favoreciendo el conocimiento de las tradiciones y la cultura del entorno del alumno.

En resumen, las actividades de juegos son, sobre todo, recreación, y su finalidad reside en él mismo. Es una actividad física ya que se hace sin esperar nada a cambio. Se hace simplemente por el placer de hacerlo, por divertirse, aunque esto derive en otros logros secundarios, pues hoy los juegos no solo es aceptado, sino recomendado como elemento educativo de vital importancia.

Desde la perspectiva de la autora la utilización de los juegos tradicionales en las clases de Educación Física persigue un objetivo fundamental: Ser un elemento motivador a través del que se puede conseguir los objetivos propios

del área. Es decir, utilizarlo como medio para conseguir unos fines establecidos, sistematizando la práctica del juego como medio en todos los contenidos.

Lo que se intenta no es hacer unidades didácticas sobre juegos, sino utilizar el juego como estrategia educativa en las clases de Educación Física, desarrollando los contenidos que abarca la asignatura. No obstante no debemos olvidar que además de trabajar el juego como procedimiento lo utilizamos así cuando planteamos su utilización como estrategia metodológica para potenciar la rapidez en los escolares de séptimo grado, la consecución de objetivos referidos a los contenidos, expresión corporal; es decir, el fin primordial de la actividad será mejorar aspectos motrices y capacidades físicas de los estudiantes, utilizando como motivación hacia la práctica el juego, se deberá tratar como contenido (la utilización del mismo para conseguir objetivos relacionados con su carácter de juego, buscando ante todo el placer que produce su práctica y utilizando el mismo para alcanzar fines más relacionados con aspectos efectivos y sociales que motrices; en esta línea se podrán utilizar toda la gama de juegos populares, tradicionales o alternativos que ponemos a vuestra disposición.

Por ello se han clasificado los juegos en los distintos bloques que aparecen en el punto siguiente, de forma que abarcan todos los contenidos que aparecen en los distintos decretos en los que establecen las enseñanzas correspondientes a la Educación Primaria y teniendo muy en cuenta que según el RD. 1344/1991, de 6 de septiembre, en el que se establece el currículum oficial para primaria, la totalidad de los objetivos del área de Educación Física son alcanzados mediante el desarrollo de los juegos.

La utilización de las actividades juego en el área de Educación Física responde a una verdadera técnica cuya selección depende de una serie de factores desde el punto de vista organizacional y que pueden utilizarse según la capacidad que se quiere lograr.

Dentro de los objetivos del grado esta comenzar a desarrollar la capacidad física fuerza, rapidez y flexibilidad en las unidades de gimnasia básica y juegos que se imparten en los cuatro periodos del curso y para ello existen seis actividades de salto y 3 juegos de fuerza de piernas .para darle cumplimiento a uno de los objetivos de la asignatura que es preparar físicamente a los alumnos

mediante el desarrollo armónico de las capacidades físicas y habilidades motrices básicas pues el programa ha sido elaborado con el objetivo de lograr un mayor nivel de independencia de participación de niños como sujeto activo del proceso de enseñanza_ aprendizaje y ofrece la oportunidad a los profesores de Educación Física de crear y desarrollar actividades por iniciativa propia.

Su enfoque es eminentemente práctico, con gradual comprensión por el alumno del valor de lo que hace por el trabajo de formación de nociones básicas de la asignatura debe integrarse durante la realización de las actividades.

La propuesta consiste en 13 juegos seleccionados de rapidez que aparecen en el libro de Rolando Alfaro Torres (2003) de juegos tradicionales y 100 juegos del plan de la calle del claustro de profesores de la escuela superior de Educación Física, los cuales fueron rediseñados por la autora de la investigación sin perder su esencia su nombre y su desarrollo, trabajándose en la unidad de Gimnasia Básica en tres periodos del curso con dos frecuencias para su aplicación de 45 minutos semanales y dos de deporte participativo, estructurándose de la siguiente forma:

- ❖ Nombre del juego. El rescate.
- ❖ Objetivo físico, Mejorar la rapidez a través del juego,
Cognitivo .Reconocer las rectas, las distancias y las unidades de medidas.
Educativo. Contribuir al colectivismo a través del juego.
- ❖ Organización del juego. Se marcara el terreno de la siguiente manera, en un extremo se trazara una línea que será la arrancada y a unos 15 o 20 metros la línea de llegada, se divide el alumnado en 2 equipos (igual numero de alumnos en cada uno), los equipos se colocan detrás de la línea de arrancada y en hileras, el capitán de cada equipo se coloca en la línea de llegada frente a su respectivo equipo.
- ❖ Desarrollo. A la señal del silbato comenzara el juego, los capitanes de cada equipo se dirigen a sus compañeros respectivos a buscar al primero que se encuentra en la hilera, al llegar lo toma de la mano y lo trae sujeto hasta la línea de llegada donde lo soltara para que este a su

vez se dirija a buscar a otro compañero y así sucesivamente se va desarrollando el juego hasta que los equipos queden colocados en la posición inicial detrás de la línea de llegada,

❖ Reglas;

1-Los niños tienen que agarrarse de las manos.

2-No se pueden pasar la línea hasta que no se den la mano.

3-El capitán se sitúa nuevamente en su puesto una vez que a traído a un compañero sujeto por la mano

4-Cada jugador luego que trae a un compañero se coloca detrás del capitán de su equipo, para ir formando la hilera.

5-Ganara el equipo que primero se coloque en la posición original.

Objetivos de la propuesta de juegos tradicionales.

- ❖ Desarrollar las habilidades motrices básicas y la capacidad física rapidez en correspondencia con las exigencias del grado.
- ❖ Fortalecer al organismo a través de las actividades de juegos de rapidez
- ❖ Desarrollar las capacidades coordinativas mediante las actividades rítmicas de los juegos.
- ❖ Fomentar la formación de valores a través de los juegos.
- ❖ Rescatar los juegos tradicionales como alternativa para el desarrollo de la capacidad física rapidez

Consideraciones específicas.

La presentación del juego es de gran importancia para el alumno que tenga que ejecutarlo 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 utilizarlos.

- Recomendaciones antes del inicio:

- ❖ Conseguir un ambiente de silencio general.
- ❖ Intentar acaparar la atención de todos los alumnos.
- ❖ 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 de clase para la realización del juego.
- Recomendaciones para el desarrollo
 - ❖ 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 a la participación.
 - ❖ Hacer de juez o árbitro en el desarrollo de los juegos.
- Después de la realización del juego:
 - ❖ Solicitar variantes a los alumnos, puesto que el juego es juego, y, por tanto se pueden variar reglas, normas, material o espacios, y seguirá siendo juego.
 - ❖ Que manifiesten su grado de aceptación del juego.

Implementación y validación de la propuesta.

La propuesta se implementa en el curso 2007/2008 durante los meses de septiembre a junio en el grupo de séptimo grado de la ESBU Nguyen Van Troi. La muestra la conforman 30 alumnos de la Escuela Nguyen Van Troi de ellos 15 masculino y 15 femenino los cuales fueron distribuidos para el estudio de forma aleatoria en un grupos, con el objetivo de establecer muestras probabilísticas.

Se seleccionaron estas por ser precisamente el séptimo grado el año de iniciación del estudiante a la Educación secundaria y con vista a garantizar el logro de los objetivos propuestos que es fortalecer el organismo y elevar su capacidad de trabajo de modo que puedan vencer las normativas de eficiencia física en correspondencia con la edad y el sexo en lo referido a la rapidez y que

las actividades que aparecen en el programa de Educación Física carecen de variedades de juegos y actividades para el desarrollo de estas capacidades.

Se parte de un diagnóstico del desarrollo de la capacidad y su habilidad de correr, a partir de este se comienza la aplicación de la propuesta de juegos tradicionales al grupo establecido..

Se comparó los resultados en cada etapa de diagnóstico y seguimiento teniendo en cuenta las siguientes dimensiones físico, cognitivo y educativo.

Validación de la propuesta.

Después de haber realizado una caracterización de la muestra que nos permitieron tener elementos mediante los cuales se pudieron constatar la existencia del problema científico de esta investigación. Haciendo un resumen de la misma, se puede destacar la importancia que ha tenido la aplicación de los juegos tradicionales para el desarrollo de la rapidez en los estudiantes de séptimo grado.

Para validar las actividades implementadas con el fin de potenciar la rapidez en la asignatura de Educación Física los resultados de las actividades de forma general a partir de los indicadores registrados en la guía de observación para evaluar la factibilidad de los juegos en lo físico, cognitivo y educativo común para todos los juegos tradicionales en correspondencia con la capacidad física que se desarrolla en cada juego que es el objetivo fundamental del material docente.

Al hacer énfasis en el objetivo físico se aprecia que con la aplicación de los juegos tradicionales potencio la rapidez y la habilidad de correr en los estudiantes, eso lo demuestran. En el objetivo cognitivo se observa que con la aplicación de estas actividades de juegos tradicionales los alumnos reconocen las rectas las distancias, las unidades de medidas. Los juegos tradicionales contribuyen además a la formación de cualidades morales como la perseverancia, compañerismo, colectivismo y honestidad. Y en lo físico potencian la rapidez y la fuerza de piernas

La aplicación de las actividades de juegos tradicionales rebasa el marco de la clase de Educación Física pues después de aplicados estos juegos se observan que los alumnos lo ejecutan en el horario de receso y en el horario de la mañana así como en sus tiempos libres en la comunidad para darle cumplimiento a el modelo de escuela secundaria como palacio de pionero.

Actividad 1

Para conocer el desarrollo físico a través de los juegos en la capacidad de rapidez se presenta la actividad

Al hacer el análisis físico de la actividad el juego el Rescate se considera.

B –Si el escolar aplica correctamente el desarrollo del juego los elementos técnico táctico aprendido.

R_ Muestra un desarrollo aceptable de las habilidades del juego y comete un error..

M_ Muestra un desarrollo deficiente del juego y comete varios errores.

ESCOLA R	DIMENSIONES								
	Física			Cognitivo			Educativa		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M
Sallied	x			X			x		
Yetis'	X				X			x	
Leandro		x		X			x		
René			X			x			X
Sara		X			X			x	
Jessica		x		X			X		
William	X				X			X	
David		X			x			x	
Elianis			x	x			X		
Naidelyn			X		x				X
Yuri			X		x			X	
Madelyn	X					x	X		
Estrella			x		X		x		
Danni	x				X			x	
Nelson		X		x			x		
Yanay	x				X			x	
Anayari		x		X			X		
Aranay		X			X		x		
Mirianny			x	x				X	
Miguel			X			X	x		x
Rafael		x		x				x	
Vladimir	x					x			x
Silvia		x			x		x		

Reinier			x			x			x
Raidiel	x				x				
Felicia		x				x		x	
José			x			x	x		
Jesús	x					x			X
Daynielvis		x		x				x	
Félix			x				x		
Total	9	11	10	10	12	8	13	11	6
%	30	37	33	33	40	27	43	37	20

Al analizar los resultados de la actividad de juegos solo el 30 % de los escolares son capaces de aplicar correctamente el juego, el 37 % de los estudiantes ubica en la categoría de regular y el 33 % en la categoría de mal pues no conocen el juego

Actividad 2

Para definir el juego dentro de la capacidad de rapidez se presenta la actividad y de acuerdo a su desarrollo se evalúa de la forma siguiente

B_ Si el escolar aplica correctamente en el desarrollo del juego los elementos técnicos tácticos aprendidos.

R_ Muestra un desarrollo técnico aceptable de las habilidades del juego y comete un error. .

M_ Muestra un desarrollo deficiente del juego y comete varios errores.

ESCOLA R	DIMENSIONES								
	Física			Cognitiva			Educativa		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M
Sallied	X			X			x		
Yetis		x			X			x	
Leandro	X			X			x		
René			X			x			X
Sara		X			X			x	

Jessica	X			X			X		
William			x			x		X	
David			x		x		x		
Elianis	X				X			x	
Naidelyn			X			X			X
Yuri			X			X		X	
Madelay	X			X			X		
Estrella		X			X				x
Dayni	x			x			X		
Nelson		X			x			x	
Yanay		X		x			X		
Anayari		x			x		X		
Aranay		X				x		X	
Mirianny		X			X			X	
Miguel		x				X			x
Rafael	x				x		x		
Vladimir			x	x					x
Silvia	x			x			x		
Reinier			x			x	x		
Raidiel	x			x			x		
Felicia			x			x			x
José	x			x			x		
Jesús			x	x			x		
Daynielvis	x			x			x		
Félix	x				x		x		
Total	12	9	9	12	10	8	15	9	6
%	40	30	30	40	33	27	50	30	20

Al analizar la actividad 2 de juego el 40 % son capaz de aplicar correctamente el desarrollo del juego el 30 % de los escolares se ubica en la categoría de regular ya que presentan algunas insuficiencias al ejecutar la actividad y el otro

30 % lo ocupa la categoría de mal porque los estudiantes no saben desarrollar el juego según los indicadores

Actividad 3

Para identificar los juegos se realizó una actividad que motiva a los estudiantes donde se destaca el desarrollo de la capacidad de rapidez.

B El escolar aplica correctamente la actividad en el desarrollo del juego

R Muestra un desarrollo aceptable de las habilidades en el juego y comete un error,

M Muestra un desarrollo deficiente de la actividad y comete varios errores.

ESCOLA R	DIMENSIONES								
	Física			Cognitiva			Educativa		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M
Sallied	X			X				X	
Yetis	X				X				X
Leandro	X			X					X
René			X		X				X
Sara		X			X		X		
Jessica	X			X			X		
William	X				X			X	
David		X				X			X
Elisanis	X				X		X		
Naidelyn			X			X			X
Yuri			X			X		X	
Madelyn	X			X			X		
Estrella		X			X			X	
Dayni		X			X		X		
Nelson		X				X			X
Yanay		X			X		X		
Anayari	X			X			X		
Aranay		X				x		X	

Mirianny		X			X			X	
Miguel			X	x		X	X		
Rafael	x			x				x	
Vladimir		x		x			x		
Silvia	x			x			x		
Reinier			x			x	x		
Raidiel	x			x			x		
Felicia			x			x	x		
José	x			x				x	
Jesús			x	x			x		
Daynielvis	x			x			x		
Félix			x	x			x		
Total	13	9	8	14	9	7	16	8	6
%	43	30	27	47	30	23	53	27	20

Para conocer el desarrollo alcanzado en los alumnos en la parte física a través del juego se pudo observar que el 43% cumplen con las normativas de la actividad que se realiza ,el 30% se enmarcó en la categoría R , y el 27 % alcanzo la categoría de

Mal no realizando la actividad acorde al desarrollo del juego

Las mayores dificultades encontradas estuvieron centradas en el 27% de los escolares, los cuales se mostraron pasivos durante la realización de la actividad,

Actividad 4

Para el cumplimiento a este objetivo.se planifico una actividad de juego donde se desarrolla la rapidez para trabajar las capacidades físicas dentro de las clase de educación física

B El escolar aplica correctamente en el desarrollo del juego los elementos técnicos

tácticos aprendidos

B. Muestra un desarrollo aceptable de las habilidades del juego y comete un error

M. Muestra un desarrollo deficiente del juego y comete varios errores.

ESCOLA R	DIMENSIONES								
	Física			Cognitiva			Educativa		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M
Sallied	X				X		X		
Yetis		X			X		X		
Leandro	X			X				X	
René			X			X		X	
Sara		X			X		X		
Jessica	X			X			X		
William		X			X			X	
David		X				X			X
Elianis	X			X			X		
Naidelyn			X			X			X
Yuri			X			X		X	
Madelyn	X			X			X		
Estrella		X			X		X		
Dayni			X	X			X		
Nelson	X					X			X
Yanay		X			X			X	
Anayari	X				X		X		
Aranay		X			X		X		
Mirianny	X			X				X	

Miguel			X		X				X
Rafael	x			x			x		
Vladimir		x			x				x
Silvia	x			x			x		
Reinier		x				x		x	
Raidiel	x			x			x		
Felicia	x			x			x		
José	x			x			x		
Jesús			x	x			x		
Dainielvis			x	x			x		
Félix			x	x			x		
Total	13	9	8	14	10	6	18	7	5
%	43	30	27	47	33	20	60	23	17

Los resultados de actividad 4 muestran que un 43% de los indicadores fueron evaluados de B, Un 30% de los escolares fueron evaluados de R, observándose que al realizar la actividad no cumplieron algunos de los parámetros establecidos El 2 de los escolares no cumplieron con los parámetros establecidos para desarrollar las actividades del juego.

Actividad 5

Al hacer el análisis de la dimensión en la actividad 5 correspondiente al juego para desarrollar la capacidad de rapidez

B_ Si el escolar aplica correctamente el desarrollo en el desarrollo del juego los elementos técnicos tácticos aprendidos.

R_ Muestra un desarrollo aceptable de las habilidades del juego y comete un error.

M_ Muestra un desarrollo deficiente del juego y comete varios errores.

ESCOLA R	DIMENSIONES								
	Física			Cognitiva			Educativa		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M

Sallied	X			X			X		
Yetis		X		X			X		
Leandro	X				X			X	
René		X				X			X
Sara		X			X			X	
Jessica	X			X			X		
William	X				X		X		
David		X				X			X
Elianis	X			X			X		
Naidelyn			X		x				X
Yuri		X				X		X	
Madelay	X			X			X		
Estrella		X		x			x		
Dayni	X			x				X	
Nelson		X				X	X		
Yanay		X		x				X	
Anayari	X			x			X		
Aranay		X		x			X		
Mirianny			x	x					x
Miguel			X	x					x
Rafael			x	x			x		
Vladimir	x				x		x		
Silvia			x	x			x		
Reinier]	x				x		x		
Raidiel			x			x	x		
Felicia	x			x			x		
José			x	x			x		
Jesús	x					x	x		
Daynielvi s	x				x		x		
Félix	x					x	x		
Total	14	9	7	16	7	7	20	5	5
%	47	30	23	54	23	23	66	17	17

Se apreció que el 47% de los escolares obtuvieron categoría de B porque realizaron con efectividad el juego y cumplieron con las reglas establecidas El 30% ejecuto el juego pero le falto asumir las reglas del juego y el 23 % existió deficiencia en el desarrollo del juego en todos los aspectos contemplados para la realización de la actividad.

Actividad 6

Para realizar la actividad numero 5 de la dimensión de juego en la capacidad de rapidez la evaluaremos de la forma siguiente.

B_ Si el escolar aplica correctamente la en el desarrollo del juego los elementos técnicos tácticos aprendidos.

R. Muestra un desarrollo aceptable de la habilidades del juego y comete un error.

M. Muestra un desarrollo deficiente del juego y comete varios errores.

ESCOLA R	DIMENSIONES								
	Física			Cognitiva			Educativa		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M
Sallied	X			X			X		
Yetis		X		X				X	
Leandro	X			X			X		
René		X			X			X	
Sara		X			X			X	
Jessica	X				X		X		
William		X		X				X	
David		X			X			X	
Elianis	X			X			X		
Naidelyn			X		X		X		
Yuri		X		X					X

Madelay	X			X			X		
Estrella			X		X				x
Dayni	X			X			X		
Nelson		X		X			X		
Yanay	X				X		X		
Anayari			x			x	x		
Aranay	X			X			X		
Mirianny			X			X			X
Miguel	X					X			X
Rafael	x			x			x		
Vladimir			x	x			x		
Silvia	x					x	x		
Reinier	x			x			x		
Raidiel	x			x			x		
Felicia	x					x	x		
José	x			x			x		
Jesús			x	x			x		
Daynielvis	x					x	x		
Félix			x	x			x		
Total	16	7	7	17	7	6	21	5	4
%	54	23	23	57	23	20	70	17	13

Al analizar los resultados de la dimensión física los escolares obtuvieron un 54%, observándose que los escolares cumplieron con todas las actividades del juego, así como con las reglas. Un 23% cumplen parcial el desarrollo del juego así como las diferentes reglas, .Un 23 % de los escolares mantienen una actitud pasiva en el desarrollo de la actividad no cumpliendo con las reglas del juego.

Actividad 7

Al hacer el análisis de la dimensión física en la actividad 7 “Los estudiantes ejecutan un valoración del juego para su aplicación

B_ Si el escolar aplica correctamente en el desarrollo del juego los elementos técnicos tácticos aprendidos.

R—Muestra un desarrollo aceptable de las habilidades del juego y comete un error.

M—Muestra un desarrollo deficiente del juego y comete varios errores.

ESCOLA R	DIMENSIONES								
	Física			Cognitiva			Educativa		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M
Sallied	X			X			X		
Yetis		X		X				X	
Leandro	X				X		X		
René		X				X		x	
Sara		X		X				X	
Jessica	X			X			X		
William		X			X		x		
David			X		X				X
Elianis	X			X			X		
Naidelyn			X		X		x		
Yuri			X		X		x		
Madelay	X			X			X		
Estrella			X		X		x		
Dayni		X		X			x		X
Nelson	X					x		X	
Yanay	X			X			X		
Anayari	X			X		x			
Aranay	X			X			x		
Mirianny	X			X			x		
Miguel			x			x			x

Rafael	x			x			x		
Vladimir			x			x	x		
Silvia	x			x			x		
Reinier	x			x			x		
Raidiel		x		x			x		
Felicia	x			x			x		
Jose	x					x	x		
Jesus		x		x			x		
Daynielvi s	x						x		
Felix			x	x			x		
Total	16	7	7	18	6	6	23	4	3
%	54	23	23	60	20	20	77	13	10

Los resultados de la actividad física muestran que el 54 % de los escolares evaluados de B(bien) fueron capaces de desarrollar el juego con todas las habilidades correspondientes así como las reglas del juego. El 23 % aun presenta dificultades con las por lo que esta evaluado de R. El 23% manifiesta dificultades en el desarrollo de las habilidades de juego y no cumple con las reglas del juego establecidas.

Actividad 8

Para el análisis de la dimensión física en la actividad 8 realizaremos a través del juego el desarrollo de la capacidad de rapidez:

B_ El escolar aplica correctamente en el juego los elementos técnico tácticos aprendidos..

R Muestra un desarrollo aceptable de las habilidades de juegos y comete un error.

M_ Muestra un desarrollo deficiente del juego y comete varios errores..

ESCOLAR	DIMENSIONES		
	Física	Cognitiva	Educativa

	B	R	M	B	R	M	B	R	M
Sallied	X			X			X		
Yetis	X			X			X		
Leandro	X			X			X		
René		X			X			X	
Sara	X			X			X		
Jessica	X			X			X		
William		X			X			X	
David			X		X				X
Elianis	X			X			X		
Naidelyn			X	X			X		
Yuri		X				X			X
Madelay	X			X			X		
Estrella	X			X			X		
Dayni	X			X			X		
Nelson			X			X			X
Yanay	X			X			X		
Anayari	X			X			X		
Aranay	X			X			X		
Mirianny	X			X			X		
Miguel		X		X			X		
Rafael	x			x			x		
Vladimir			x			x	x		
Silvia	x			x			x		
Reinier		x			x		x		
Raidiel	x			x			x		
Felicia		x				x	x		
José			x		x		x		
Jesús	x			x			x		
Daynielvis		x				x	x		
Félix	x				x		x		
Total	18	7	5	19	6	5	25	2	3

%	60	23	17	63	20	17	83	7	10
---	----	----	----	----	----	----	----	---	----

En el desarrollo de la actividad los escolares se mantuvieron motivados resultando una actividad amena donde cada equipo fue desarrollando el juego alcanzando la categoría de B 60 % de los escolares .El 23 % de los escolares se mantuvieron activos tratando desarrollar el juego con calidad aunque no llegaron al desarrollo eficiente y el 17 % de los estudiantes presentaron dificultades con el desarrollo de las habilidades del juego y no le dieron cumplimiento a las diferentes reglas.

Actividad 9

Al hacer el análisis de la dimensión física en la actividad de juego para desarrollar la capacidad de rapidez evaluaremos de la forma siguiente .

B_ Si sólo el escolar aplica correctamente en el desarrollo del juego los elementos técnico táctico aprendido.

R_ Muestra un desarrollo aceptable de las habilidades del juego y comete un error

M_ Muestra un desarrollo deficiente del juego y comete varios errores.

ESCOLA R	DIMENSIONES								
	Física			Cognitiva			Educativa		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M
Sallied	X			X			X		
Yetis	X			X			X		
Leandro	X			X			X		
René			X		X			X	
Sara	X			X			X		
Jessica	X			X			X		
William		X		X			X		
David		X		X			x		
Elíanis	X			X			X		

Naidelyn			X			X			X
Yuri			X			X			X
Madelay	X			X			X		
Estrella	X			X			X		
Dayni	X			X			X		
Nelson		X			X		x		
Yanay		X			X			X	
Anayari	X			X			X		
Aranay	X			X			X		
Mirianny	X			X			X		
Miguel		X			X		X		
Rafael	x			x			x		
Vladimir	x			x			x		
Silvia	x				x		x		
Reinier	x			x			x		
Raidiel		x		x			x		
Felicia	x					x	x		
José			x	x			x		
Jesús	x			x			x		
Daynielvis	x					x	x		
Félix			x	x			x		
Total	19	6	5	21	5	4	26	2	2
%	63	20	17	70	17	13	86	7	7

Teniendo en cuenta la motivación de los escolares por los diferentes juegos el 63% desarrollaron el juego con calidad y eficiencia cumpliendo con todas las reglas establecidas. El 20 % de los escolares desarrollaron el juego pero presentaron algunas dificultades en el cumplimiento de algunas habilidades. El 17 % de los escolares presentaron dificultades en el desarrollo de las habilidades y en las reglas del juego.

Actividad 10

Al hacer el análisis de la dimensión10 para conocer el desarrollo físico a través del juego para trabajar la capacidad de rapidez presentamos la siguiente evaluación.

B_ Si el escolar aplica correctamente en el desarrollo del juego los elementos técnicos tácticos aprendidos.

R_ Muestra un desarrollo aceptable de las habilidades del juego y comete un error

M_ Muestra un desarrollo deficiente del juego y comete varios errores.

ESCOLA R	DIMENSIONES								
	Física			Cognitiva			Educativa		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M
Sallied	X			X			X		
Yetis	X			X			X		
Leandro	X			X			X		
René			X			X			X
Sara	X			X			X		
Jessica	X			X			X		
William	X			X			X		
David		X			X			X	
Elianis	X			X			X		
Naidelyn		X			X		x		
Yuri			X			X			X
Madelay	X			X			X		
Estrella	X			X			X		
Dayni	X			X			X		
Nelson		X			X			X	
Yanay	X			X			X		
Anayari	X			X			X		
Aranay	X			X			X		
Mirianny	X			X			X		

Miguel		X		X			X		
Rafael	x					x	x		
Vladimir			x	x			x		
Silvia	x			x			x		
Reinier	x			x			x		
Raidier	x			x			x		
Felicia		x		x			x		
José	x			x			x		
Jesús	x				x		x		
Daynielvi s		x		x			x		
Félix	x					x	x		
Total	21	6	3	22	4	4	26	2	2
%	70	20	10	73	13	13	86	7	7

Al analizar la actividad 10 el 70% de los escolares identificaron el desarrollo del juego con calidad así como cumplen todas las habilidades para el desarrollo de la capacidad de rapidez. El 20% de los escolares presenta todavía algunas dificultades en el desarrollo de las habilidades para trabajar en el juego la capacidad de rapidez y el 10% tiene deficiencia en el cumplimiento de las habilidades desarrolladas en el juego para trabajar la capacidad de rapidez.

Actividad 11

Para conocer el desarrollo físico de los juegos para el trabajo de la capacidad de rapidez trabajamos en tres dimensiones.

B_ Si el escolar aplica correctamente en el desarrollo del juego los elementos técnicos tácticos aprendidos.

ESCOLA R	DIMENSIONES								
	Física			Cognitiva			Educativo		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M
Sileidi	X			X			X		

Yitsi	X			X			X		
Leandro	X			X			X		
René			X		X			X	
Sara	X			X			X		
Jessica	X			X			X		
Wullian	X			X			X		
David	X			X			X		
Elianis	X			X			X		
Naidelyn		X			X		X		
Yuri			X			X			X
Madelay	X			X			X		
Estrella	X			X			X		
Dayni	X			X			X		
Nelson	X			X			X		
Yanay	X			X			X		
Anayari	X			X			X		
Aranay	X			X			X		
Mirianny	X			X			X		
Miguel		X		X			X		
Rafael	x					x	x		
Vladimir		x		x			x		
Silvia	x				x		x		
Reinier	x			x			x		
Raidiel	x			x			x		
Felicia	x			x			x		
José	x			x			x		
Jesús	x			x			x		
Daynielvi s		x		x			x		
Félix	x					x	x		
Total	24	4	2	24	3	3	28	1	1
%	80	13	7	80	10	10	94	3	3

Al evaluar la actividad el 94% de los estudiantes fueron capaces de desarrollar las habilidades del juego con calidad y cumplieron con las reglas y normas establecidas alcanzando la calificación de B. El 13% de los escolares se mantuvieron con algunos dificultades en el desarrollo de las habilidades del juego y el 7% presentaron dificultades con las habilidades del juego y las reglas

Actividad 12

Al hacer el análisis de la dimensión física en la actividad 12

Para conocer el desarrollo del juego en la capacidad de rapidez se traza la siguiente evaluación.

B_ Si el escolar aplica correctamente en el desarrollo del juego los elementos técnicos tácticos aprendidos.

R_ Muestra un desarrollo aceptable de las habilidades del juego y comete un error..

M_ Muestra un desarrollo deficiente del juego y comete varios errores.

ESCOLA R	DIMENSIONES								
	Física			Cognitiva			Educativa		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M
Sallied	X			X			X		
Yetis	X			X			X		
Leandro	X			X			X		
René			X			X			X
Sara	X			X			X		
Jessica	X			X			X		
William	X			X			X		
David	X			X			X		
Elíanis	X			X			X		
Naidelyn		X			X		X		

Yuri		X			X		X		
Madelay	X			X			X		
Estrella	X			X			X		
Dayni	X			X			X		
Nelson	X			X			X		
Yanay	X			X			X		
Anayari	X			X			X		
Aranay	X			X			X		
Mirianny	X			X			X		
Miguel	x				X		x		
Rafael			x			x	x		
Vladimir	x			x			x		
Felicia	x			x			x		
Reinier	x			x			x		
Raidiel	x			x				x	
Silvia	x			x			x		
José	x			x			x		
Jesús	x			x			x		
Daynielvis	x			x			x		
Félix		x		x			x		
Total	25	3	2	26	2	2	28	1	1
%	83	10	7	86	7	7	94	3	3

Al hacer el análisis de la actividad los escolares se mantuvieron motivados cuando efectuaban el desarrollo de la actividad logrando un desarrollo de las diferentes habilidades y cumpliendo con las reglas del juego ,al efectuar la evaluación de la dimensión física se pudo comprobar que el 83 % de los escolares alcanzaron la evaluación de B. Un 10 % todavía presenta dificultades en algunos Aspectos del juego y solo el 7 % tiene dificultades en el desarrollo del juego y las reglas establecidas.

Actividad 13

Al hacer el análisis de la dimensión física de la actividad 13 sobre el desarrollo del juego para darle cumplimiento a la capacidad de rapidez realizamos la siguiente tabla de evaluación.

B_ Si el escolar aplica correctamente en el juego los elementos técnicos tácticos aprendidos .

R_ Muestra un desarrollo aceptable de las habilidades del juego y comete un error

M—Muestra un desarrollo deficiente del juego y comete varios errores..

ESCOLA R	DIMENSIONES								
	Física			Cognitiva			Educativa		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M
Sallied	X			X			X		
Yetis	X			X			X		
Leandro	X			X			X		
René		X			X			X	
Sara	X			X			X		
Jessica	X			X			X		
Wullian	X			X			X		
David	X			X			X		
Elianis	X			X			X		
Naidelyn		X		X			X		
Yuri	X			X			X		
Madelay	X			X			X		
Estrella	X			X			X		
Dayni	X			X			X		
Nelson	X			X			X		
Yanay	X			X			X		
Anayari	X			X			X		
Aranay	X			X			X		

Mirianny	X			X			X		
Miguel	X			X			X		
Rafael	x			x			x		
Vladimir	x			x			x		
Silvia	x			x			x		
Reinier	x			x			x		
Raidiel	x			x			x		
Felicia	x			x			x		
José	x			x			x		
Jesús	x			x			x		
Daynielvi s	x			x			x		
Félix			x			x			x
Total	27	2	1	28	1	1	28	1	1
%	90	7	3	94	3	3	94	3	3

En el desarrollo de esta actividad el 90% de los escolares en la dimensión física de los 30 estudiante que desarrollaron las diferentes juegos para trabajar la capacidad de rapidez se pudo apreciar que 27 se mostraron activos cumpliendo con todos los elementos técnicos del juegos y las reglas establecidas .Un 7 % que representan 3 estudiantes presentaron algunas dificultades con las reglas del juego y el 3% que representa 1 estudiante no cumplió con las habilidades desarrolladas en el juego y las diferentes reglas.

Resultados generales de las tres dimensiones evaluadas.

Activ.	DIMENSION					
	FISICO					
	B	%	R	%	M	%
1	9	30	11	37	10	33
2	12	40	9	30	9	30
3	13	43	9	30	8	27
4	13	43	9	30	8	27
5	14	47	9	30	7	23
6	16	54	7	23	7	23
7	16	54	7	23	7	23
8	18	60	7	23	5	17
9	19	63	6	20	5	17
10	21	70	6	20	3	10
11	24	80	4	13	2	7
12	25	83	3	10	2	7
13	27	90	2	7	1	3
Total	227	58,1	89	22,5	74	19,4

Activ.	DIMENSION					
	COGNITIVO					
	B	%	R	%	M	%
1	10	33	12	40	8	27
2	12	40	10	33	8	27
3	14	47	9	30	7	23
4	14	47	10	33	6	20
5	16	54	8	27	6	20
6	17	57	7	23	6	20
7	18	60	6	20	6	20
8	19	63	6	20	5	17
9	21	70	5	17	4	13
10	22	73	4	13	4	13
11	24	80	3	10	3	10
12	26	86	2	7	2	7
13	28	94	1	3	1	3
Total	241	62,5	83	21,2	66	16,3

	DIMENSION					
Activ.	EDUCATIVA					
	B	%	R	%	M	%
1	13	43	11	37	6	20
2	15	50	9	30	6	20
3	16	53	8	27	6	20
4	18	60	7	23	5	17
5	20	66	5	17	5	17
6	21	70	5	17	4	13
7	23	77	4	13	3	10
8	25	83	2	7	3	10
9	26	86	2	7	2	7
10	26	86	2	7	2	7
11	28	94	1	3	1	3
12	28	94	1	3	1	3
13	28	94	1	3	1	3
Total	287	73,5	58	15,0	45	11,5

Al analizar los resultados de las actividades evaluadas la autora pudo constatar que la categoría de B fue aumentando según las dimensiones evaluadas, Los escolares fueron logrando mayor motivación e interés por el desarrollo de actividades del juego para desarrollar la capacidad de rapidez en las diferentes clases y actividades deportivas.

En las actividades implementadas los escolares desarrollaron capacidades física, cognitivo y educativa.

Comparación de los resultados obtenidos en la primera y última actividad según las dimensiones valoradas.

Dimensión Física

Actividades	B	R	M
Actividad 1	30%	37%	33%
Actividad 13	90%	7%	3%

Al analizar la gráfica se pudo concluir que el indicador B de un 30% ascendió a un 90%, así como la categoría evaluada de R y M descendieron a un 7% y un 3% respectivamente. Las principales dificultades estuvieron dirigidas a que los alumnos no conocían los juegos y no estaban motivados.

Dimensión Cognitiva

Actividades	B	R	M
Actividad 1	33%	40%	27%
Actividad 13	94%	3%	3%

Se pudo comprobar que la dimensión cognitiva el indicador B de la actividad 1 que era de un 33% aumentó a un 94%, también hubo resultados positivos al disminuir la categoría de R y M a un 3%, lo que se puede observar que los alumnos alcanzaron mayores conocimientos de las actividades que desarrollan los juegos.

Dimensión Educativa

Actividades	B	R	M
Actividad 1	43%	37%	20%
Actividad 13	94%	3%	3%

Al analizar la dimensión educativa en cada una de las actividades, según los juegos establecidos se pudo constatar que el indicador B ascendió de un 43% a un 94%, así como descendió el indicador R y M. a un 3% reflejándose las dificultades en la aplicación de las reglas del juego.

CONCLUSIONES

Los resultados alcanzados en el proceso de implementación y valoración de la propuesta demuestran que el uso de actividades de juegos tradicionales potencia la rapidez en los escolares de séptimo grado.

Se debe incluir en los programas un sistema de juegos variados para desarrollar la capacidad de rapidez en las clases.

Se observó que los estudiantes a través de los juegos reafirmaron los diferentes valores educativos y enriquecieron el vocabulario deportivo.

Se observó que a través del juego los estudiantes alcanzaron mayor motivación para desarrollar la capacidad de rapidez.

Recomendaciones:

- Teniendo en cuenta la importancia del trabajo y la aplicación inmediata recomendamos que se envíe este trabajo a las bibliotecas y centros universitarios del instituto de deporte.
- Que se continúe ampliando esta investigación en las diferentes enseñanzas.

ALFARO TORRES, ROLANDO. Juegos cubanos. — La Habana: Casa Editora Abril, 2002. — 125p.

BELLO DÁVILA, ZOE. Psicología general \ César Cásales.-- La Habana: Editorial Félix Varela, 2003. —p. 107- 120. P.107-120.

BELL RODRÍGUEZ, RAFAEL. Desarrollo humano: Diversidad e igualdad educativa. — p. 29 – 34. — En Educación (La Habana). -- Segunda época, nº. 115, may.- ago. 2005.

----- Convocados por la diversidad. —La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2002. —144p.

BLANCO PÉREZ, ANTONIO. Filosofía de la Educación: Selección de Lecturas.-- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2003. —p. 19-24.

CABALLERO DELGADO, ELVIRA. Didáctica de la Escuela Primaria: Selección de lecturas.-- La Habana: Editorial Pueblo y Educación. 2002.-- 174p.

_____. Diagnóstico y Diversidad. Selección de lecturas. -- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2002. -- p.10-26.

CASTELLANOS SIMONS DORIS. Aprender y enseñar en la escuela: Una concepción desarrolladora.-- La Habana: Editorial Pueblo y Educación. 2005.-- 141p.

CONGRESO INTERNACIONAL DE LUCHAS Y JUEGOS
. TRADICIONALES, 1. —España: (s.n), 1995. —78p.

COLECTIVO DE AUTORES. Modelo de la escuela secundaria. — La Habana: (s.n). 2007. —85p.

CUBA. MINISTERIO DE EDUCACIÓN: INSTITUTO PEDAGÓGICO

LATINOAMERICANO Y CARIBEÑO. Fundamentos en la investigación

educación: Maestría en Ciencias de la Educación: módulo 1: primera parte. — (La Habana): Ed . Pueblo y Educación, (2005).— p15.

_____. Fundamentos en la investigación educativa: módulo 2: primera parte, (2005). —31 p.

CHÁVEZ RODRÍGUEZ, JUSTO A. ¿Cómo enseñar a confeccionar esquemas lógicos? / Horacio Díaz Prendas. -- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2002.-- p.65-77.

CHIRINO RAMOS, M. VICTORIA Ejercicios: El diseño teórico-metodológico de la investigación: Fundamentando la investigación y Mirada Crítica. (CD-RDM). — (La Habana), 2005. — (Maestría en Ciencias de la educación).

GARCÍA BATISTA, GILBERTO, Comp. Compendio de Pedagogía. – La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2004. —p.61- 80.

GARCÍA, J. MANSO. Planificación del entrenamiento deportivo.-- Madrid: Editorial Gymnos, 1996. —169 p.

HAHN, E. Entrenamiento con niños. —México: Ed. Martínez Roca, 1970. — 68p.

_____. Teoría - práctica. —México: Ed. Martínez Roca, 1988. —64p.

HUIZINGA, J. Homo Ludens.-- Madrid: Ediciones Alianza, 1972.--- p.11.

IIIUBIINSKAIA, A. A la educadora acerca del desarrollo del niño. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1982.--. 20 p.

KAARMAN, U. Medicina Deportiva.-- La Habana: Editorial pueblo y Educación, 1989.-- p 16-23.

KISHIMOTO, TIZUKO MORCHIDA. O jogo e a educacao infantil.-- Sao Paulo: Editorial Pioneira, 1994. – 24 p.

LAVEGA BURGUES, PIERE. El juego popular / tradicional y su lógica externa. — (s.l.): (s.n), 1996. —35p.

LÓPEZ MACHÍN, RAMÓN. ¿Preparamos a los docentes para educar La Diversidad?-- p. 5-10.-- En Educación (La Habana). Segunda época, nº112, mayo.- agosto. , (2002). .

Los cien Juegos del plan de la calle: algunas teorías sobre los juegos.—(La Habana): Ediciones deportivas, 1976.—98p.

MAÑALICH SUÁREZ, ROSARIO. Didáctica de las Humanidades.-- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2005.-- p183-184.

MÉNDEZ JIMÉNEZ, ANTONIO. Los juegos en el currículum de la

Educación Física: más de 1000 juegos para el desarrollo motor.--
Barcelona:

Editorial Paidotribo, 1999. —125p.

MORANDEIRA, J .El juego en el desarrollo histórico - social del hombre.--

20h. —Trabajo de Diploma. —ISP. Félix Varela, Villa Clara, 1986.

ÖFELE, MARÍA REGINA, Los juegos tradicionales en la escuela. —18-

24. —En Educación inicial (Buenos Aires). —Año 13, nº119, 1998.

Orientaciones Metodológicas: séptimo grado. —La Habana: Ed. Pueblo y Educación,

1991. —123p.

OZOLIN, N. G. Sistema Contemporáneo de entrenamiento deportivo.--

La Habana: Editorial Científico- Técnica, 1970.-- p. 7.

PELEGRÍN, ANA. Cada cual atiende su juego. —Madrid: Editorial Cincel,

1984. —103p.

PLATH, ORESTE. Origen y folclor de los juegos en Chile.-- Santiago de

Chile: grijalbo, 1998.--. P.11.

Programas y Orientaciones Metodológicas de Educación Física. —La Habana:

Editorial Deportes, 2001.-- p. 3-24.

RODRÍGUEZ LÓPEZ, ALEJANDRO. Proceso de Enseñanza Aprendizaje en la

Educación Física.-- La Habana: Editorial Pueblo y Educación (2006).-- p.15-17.

RUIZ AGUILERA, ARIEL. Metodología de la Educación Física.-- La Habana: Editorial

Pueblo y Educación, 2006.-- p.106-120.

VILLALÓN GARCÍA, GIOVANNI. La Lúdica, la escuela y, la formación.-- La Habana:

Editorial Pueblo y Educación, 2006.-- 146p.

ANEXO 1

Observación a clases.

Objetivos: Constatar si existen actividades de juegos para potenciar la rapidez en séptimo grado.

Actividad: Observación a clases de Educación Física.

- 1- ¿Se utiliza medios de enseñanza?
- 2- ¿Se realizan otras actividades que potencie las carreras?
- 3- ¿El profesor esta preparado para impartir esa capacidad?

Anexo 2

Guía de preguntas para encuestar a los docentes del centro

Objetivo: Evaluar el tratamiento y aplicación de la rapidez en los estudiantes de séptimo grado.

1-¿Considera Usted que a través de las actividades del programa se potencie la rapidez 2-¿A que atribuye usted que los alumnos obtengan tan bajo nivel en la rapidez?

3-¿Si los juegos que aparecen en el programa respondan actividades que potencie la rapidez?

4-¿Posee medio de enseñanza para potenciar esta capacidad?

5-¿Serán necesarias mas actividades para potenciar la rapidez?

DE JUEGOS PARA EL TRABAJO DE LA RAPIDEZ
EN LOS ESCOLARES DE SEPTIMO GRADO.

AUTORA; LIC. Miguelina Rodríguez Solís

Al docente:

Nos complace presentar un material donde se recopilan juegos tradicionales que potencian la rapidez y exigencias básicas que necesita el docente para desarrollar, planificar, orientar y controlar esta capacidad en séptimo grado.

Se sugiere considerar estas actividades estrictamente como lo que se propone, pues los profesores quedarán en disposición de establecer nuevos juegos según sus conocimientos y objetivos que se persiga siempre que cumplan con el requisito de ser tradicionales y que en la medida de lo posible sirvan para enriquecer el documento.

Es interés de la autora que los juegos tradicionales sean considerados como alternativa para el trabajo de las capacidades en estas edades, pues cumplen con los requisitos para lograr un adecuado desarrollo de las mismas y la coordinación de forma amena y divertida.

Hemos querido también compartir con todos los lectores la tremenda satisfacción de mostrar esta experiencia como resultado de la culminación de estudios en la Maestría en Ciencias de la Educación.

Nombre del juego: El Rescate

Objetivo físico: Mejorar la rapidez a través del juego.

Cognitivo: Reconocer las rectas, las distancias y las unidades de medidas.

Educativo: Contribuir al colectivismo a través del juego.

Organización: Se marcará el terreno de la siguiente forma, en un extremo se trazará una línea que será la de arrancada y a unos 15 o 20 metros la línea de llegada, se divide el alumnado en 2 equipos (igual número de niños en cada uno), los equipos se colocarán detrás de la línea de arrancada y con formación de hilera. El capitán de cada equipo se colocará en la línea de llegada frente a su respectivo equipo.

Desarrollo: A la señal del silbato comenzará el juego, los capitanes de cada equipo se dirigirán a sus compañeros respectivos a buscar el primero que se encuentra en la hilera, 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 y así sucesivamente se va desarrollando el juego hasta que los equipos queden colocado en la posición inicial detrás de la línea de llegada.

Reglas: 1-Los niños tienen que agarrarse de las manos.

2-No se puede pasar la línea hasta que no se den la mano.

3-El capitán se sitúa nuevamente en su puesto una vez que ha traído a un compañero sujeto por la mano.

4-Cada jugador luego que trae un compañero se coloca detrás del capitán de su equipo, para ir formando una hilera.

5-Gana el equipo que primero se coloque en la posición original.

Nombre del juego: Los agarraos.

Objetivo físico: Mejorar la rapidez y la habilidad de correr.

Cognitivo: Conocer las figuras geométricas.

Educativo: Contribuir a la honestidad a través del juego.

Organización: Los alumnos se distribuyen libremente por el terreno y uno será el que se queda.

Desarrollo: Se discute con una moneda o por sorteo quien es que tiene que agarrar (el que se queda) a los demás se le determina una base con diferentes figuras geométricas (lugar donde no puede ser tocado), además el compañero que se queda tratara de agarrar a los demás antes de ir para la base.

Reglas: 1- El primero que sea tocado se queda.

2-No se puede agarrar a los estudiantes si se encuentran en la base.

Nombre de juego: La gallinita ciega.

Objetivo Físico: Mejorar la carrera y la capacidad de rapidez mediante el juego.

Cognitivo: Conoce figuras geométricas

Educativo: Contribuir a la honestidad a través del juego.

Organización: Colocados los muchachos en un círculo sencillo, dentro se sitúa un niño con los ojos vendados.

Desarrollo: El juego comienza cuando los alumnos que se encuentran en el círculo establecen el siguiente dialogo.

Gallinita ciega

¿Qué se ha perdido?

Una aguja y un dedal

Pues échate

A buscarla,

Porque yo lo tengo

y no te la he de dar

al oír este la gallinita empieza a tratar de coger a uno de los jugadores ,estos se apartan de ella y hacen ruido para atraerla y luego huirle. Cuando quien hace de gallinita coge algún jugador, este pasa a ocupar su lugar.

Reglas:

1- Se les limitará el espacio de juego.

2_ No se le permite mirar al niño que está vendado.

Nombre del juego: El mareo.

Objetivo físico: Mejorar la habilidad de correr y la rapidez mediante el juego.

Cognitivo: Reconocer las unidades de medidas y figuras geométricas.

Educativo: Contribuir a la honestidad a través del juego.

Organización: En el terreno se marca una línea que será la de partida y a unos 15 o 20 metros se traza la línea de llegada. Los alumnos divididos en dos bandos se sitúan dentro de la línea de partida en hilera y se tomará una distancia de un brazo entre alumnos.

Desarrollo: Cuando el profesor da la señal para comenzar el juego los dos primeros jugadores de cada bando comenzarán a dar una vuelta completa a cada jugador de su equipo hasta que llegue al último ,al llegar a este saldrán corriendo lo más rápido posible hacia la línea de llegada y se sitúa al final y sale el siguiente alumno que debe realizar todos los movimientos antes señalados y así sucesivamente continua el juego hasta que hayan jugado todos los componentes de cada equipo, quedando situados en la posición inicial.

Reglas:

1-Los jugadores no podrán salir hasta que no llegue el compañero que jugo con anterioridad.

2-Todos los alumnos deben realizar las vueltas a los compañeros antes de realizar la carrera.

2- Ganará el equipo que primero llegue.

Nombre del juego: La vuelta al palo en 80 segundos.

Objetivo físico: Mejorar la fuerza de piernas y la habilidad de saltar mediante el juego.

Cognitivo: Reconocer las unidades de medidas, las rectas.

Organización: Los alumnos se dividen en dos bandos en hilera, los primeros niños de cada bando serán los capitanes y tendrán en sus manos un bastón, el terreno tendrá de la línea de salida al punto de regreso unos 10 o 15 metros aproximadamente.

Desarrollo: A la señal del profesor los capitanes deben correr hacia la línea, al llegar allí se apoyará el bastón sobre una marca que hay en el suelo frente a cada equipo y darán igual cantidad de vueltas según el número que el profesor halla dicho apoyándose de un extremo del bastón sobre la marca antes mencionada, una vez dada las vueltas ordenadas emprenderá el regreso hacia el bando respectivo entregando el batón al compañero que sigue en el orden y correrá a su marca donde dará las vueltas que el profesor señale , este juego es muy jocoso y divertido pues al dar las vueltas los alumnos se marean un

poco y cuando emprenden la carrera de regreso les cuesta cierta dificultad seguir la línea recta.

Reglas

- 1- No se puede levantar el balón del suelo mientras dan las vueltas.
- 2- El profesor durante el juego puede cambiar el número dicho inicialmente, para aumentar o disminuir la cantidad de vueltas que se han de dar apoyado del balón.
- 3- Se procederá de no exceder de diez el número de vueltas a realizar.

Nombre del juego: La vuelta al tronco.

Objetivo físico: Correr para mejorar la rapidez a través del juego.

Cognitivo: Conocer los colores, las unidades de medidas.

Educativo: Contribuir a la honestidad a través de juego.

Organización: Separados los alumnos en 2 equipos formados en hileras, frente a cada equipo se sitúa un niño.

Desarrollo. Al sonar el silbato el jugador 1 de cada bando correrá hacia el compañero que hace de tronco y al llegar a él debe dar dos vueltas y correr a colocarle el distintivo al segundo jugador que había avanzado al primer lugar de la hilera. Una vez entregado sigue al final mientras que el que ahora posee el distintivo realizará la misma operación anterior y así sucesivamente hasta que el primero juegue vuelva a tener en sus manos el distintivo.

Reglas:

- 1- Gana el equipo que primero ocupe la posición inicial.
- 2- Es necesario exponer el distintivo en el lugar.

Nombre del juego: La ardilla sin casa.

Objetivo físico: Mejorar la rapidez mediante el juego.

Cognitivo: Definir direcciones de los movimientos, números.

Educativo: Contribuir a la ayuda mutua a través del juego.

Organización. Un grupo de niños y niñas hacen de ardillas, y cada uno se coloca sobre un objeto de cartón, que sirve de casa, excepto uno, que se queda sin casa.

Desarrollo. A la voz del profesor: Ardillas, a comer.

Las ardillas se dirigen al bosque cercano, donde hay abundantes nueces.

Sorpresivamente el profesor suena el silbato.

¡Se quema el bosque!, Se quema el bosque!

Las ardillas corren desde el bosque a ocupar su casa. La que no alcanza el objeto de cartón para pararse sobre él, es la ardilla sin casa que tomara la función de ordenar las salidas de las madrigueras.

Reglas:

- 1- Pierde la ardilla que se queda sin casa al que se aplicará una pregunta de cualquier área de conocimiento del grado.
- 2- Ninguna ardilla puede salir antes de tiempo.

3-Cuando escuchan el silbato del profesor, todos a la vez tienen que dejar sus casi

Alternativas metodológicas.

- ❖ Se enumerarán las casas.
- ❖ Las casas serán figuras geométricas.
- ❖ Se acepta cualquier otra que el profesor entienda según objetivos

Nombre del juego Arrancada y llegada

Objetivo físico: Mejorar la habilidad de correr y la rapidez a través del juego.

Cognitivo: Conoce las unidades de medidas, las rectas

Educativo: Contribuir al colectivismo a través del juego.

Organización: Se forman dos equipos con igual número de alumnos, se traza una línea en el terreno detrás de esta, a una distancia de 30 metros se traza una línea de salida donde se situarán los equipos numerados en forma corrida cada uno.

Desarrollo: El profesor da las voces "¡" a sus marcas "¡" los corredores salen tratando de llegar a la línea de metas y el que llegue primero obtiene un punto para su equipo y así sucesivamente.

Reglas:

1-Ganará el equipo que más puntos acumule.

2-Deben correr los números que el profesor llame.

Nombre del juego: Carrera de objetos.

Objetivo físico: Mejorar la habilidad de correr y la rapidez a través del juego.

Cognitivo: Conocer las rectas, unidades de medidas figuras geométricas.

Educativo: Contribuir a la honestidad a través del juego.

Organización. Se divide el grupo en 2 equipos formados en hileras con una separación lateral de 3 a 4 metros, se trazará una línea de salida con el equipo situado detrás de esta, a 10 o 15 metros de la línea de salida se trazará frente a cada hilera 2 círculos uno detrás del otro y separados entre si por 3 metros, dentro de uno de los círculos de cada equipo estarán colocados los 3 objetos.

Desarrollo: A la voz del profesor el primero de cada hilera sale corriendo hacia el círculo que corresponde a su equipo, cambiando los objetos de un círculo para otro con una sola mano, después de cambiarlo regresará a su hilera tocándole la mano al siguiente compañero y así sucesivamente.

Reglas:

1-Ganará el equipo que primero termine.

2-Se pasan los objetos de un círculo a otro con una sola mano.

3-Deben pasar los objetos uno a uno.

Nombre del juego: Velocidad entre banderas.

Objetivos físico: Mejorar la habilidad de correr y la rapidez a través del juego.

Cognitivo: Mejorar la coordinación de los movimientos y el ritmo.

Educativo: Desarrollar la honestidad a través del juego.

Organización: Los alumnos se forman en equipos, se sitúan dos banderitas (A y B) una frente a la otra, separados por 20 metros entre si, delante de la bandera A y a 10 metros de distancia se traza una línea de partida, el primer alumno de cada equipo se sitúa en la línea con un balón en la mano, los restantes esperan su turno en la formación.

Desarrollo: A la orden del profesor el alumno que esta en la línea de partida sale corriendo, bordea la banderita B retorna corriendo bordea la banderita A y entrega el balón al alumno siguiente que se encuentra situado en la hilera el cual realiza la misma acción que el primero y así sucesivamente hasta que todos los integrantes del equipo lo hayan realizado.

Reglas:

- 1- Gana el equipo que primero termine.
- 2- El alumno no puede salir hasta que no se le entregue el balón.

Nombre del juego: Quien llega primero

Objetivo físico: Mejorar la habilidad de desplazarse y la capacidad de rapidez a través del juego.

Cognitivo: Mejorar la coordinación de los movimientos y el ritmo. así como conoce las líneas y las unidades de medidas

Educativo: Contribuir al colectivismo a través del juego.

Organización: Se marcara una línea de arrancada A y otra de llegada B a unos 15 o 20 metros de distancia entre ambos (salida y meta), los equipos formados en hileras adoptan la posición indicada por el profesor que puede ser de pie, con las manos sobre las rodillas, en cuclillas.

Desarrollo: Se realizaran tantas carreras como cantidad de jugadores haya en cada hilera completando así una serie, en la primera carrera compiten entre si los números 1, luego los 2, y así sucesivamente de cada equipo.

Variante: Se puede hacer eliminaciones hasta sacar el más rápido del juego.

Reglas:

- 1 No debe salir el otro hasta que no llegue el compañero.
- 2 Gana el equipo que termine primero.
- 3 Debe colocar la posición que el profesor indique.

Nombre del juego: Cambio de bloque.

Objetivo Físico: Mejorar la habilidad de correr y la capacidad de rapidez.

Cognitivo: Mejora la coordinación de los movimientos y el desarrollo de la Agilidad en la clase.

Educativo: Desarrollar el colectivismo a través del juego.

Organización: Se forman equipos con igual número de jugadores y se sitúan en hilera detrás de la línea de retorno. El primer alumno de cada equipo tiene en su poder un bloquecito de madera, al frente de cada equipo, en la línea de retornos se coloca otro bloque.

Desarrollo: Al comenzar el juego el primer alumno de cada equipo corre hasta la línea de retorno, cambia el bloque que lleva por el que allí está y regresa a su hilera, entrega el bloque al siguiente y este repite la acción y así sucesivamente.

Reglas:

1. Gana el equipo que primero termine.
2. Los bloques no se pueden tirar.

Nombre del juego. Rojos y Azules.

Objetivo Físico. Mejorar la capacidad de correr y la capacidad de rapidez.

Cognitivo: Conocer las unidades de medidas, figuras geométricas.

Educativo: Desarrollar la solidaridad a través del juego.

Organización: Se divide el grupo en equipo de igual cantidad de jugadores, en el centro del terreno del juego se marcará un callejón de 2 o 3 metros de ancho de forma que ambas líneas queden de una misma distancia de las líneas finales del terreno (línea de base), los dos equipos serán identificados con los colores rojo y azul y estos forman a lo largo de las respectivas líneas del callejón frente a frente.

El disco de madera estará pintado por un lado de rojo y por el otro de azul.

Desarrollo: El profesor lanzará el disco hacia el callejón, si cae por el lado rojo este equipo se convierte en cazador y persigue al equipo azul que huye y trata de salvarse detrás de su línea base. Cada atrapado tiene derecho de perseguir a cualquier corredor o tocar a varios jugadores.

Reglas:

- 1- Quién sea tocado antes de la llegada a la línea de base se considera cazador.

- 2-Quién salga de los límites laterales del terreno se considera cazador.
- 3-Cada toque le da a los atrapados un punto.
- 4-Gana el equipo que mayor número de puntos acumule.

ANEXO 1

Observación a clases.

Objetivos: Constatar si existen actividades de juegos para potenciar la rapidez en los estudiantes de séptimo grado.

Actividad: Observación a clases de Educación Física.

- 4- ¿Se utiliza medios de enseñanza?
- 5- ¿Se realizan otras actividades que potencian la rapidez?
- 6- ¿El profesor esta preparado para desarrollar esa capacidad?

Anexo 2

Guía de preguntas para encuestar a los docentes del centro.

Objetivo: Evaluar el tratamiento y aplicación de la rapidez en los escolares de séptimo grado.

1-¿Considera Usted que a través de las actividades del programa se potencie la rapidez?

2-¿A qué atribuye usted que los alumnos obtengan tan bajo nivel en la carrera?

3-¿Los juegos que aparecen en el programa responden a actividades que potencian la rapidez?

4-¿Posee medios de enseñanza para potenciar esta capacidad?

5-¿Serán necesarias más actividades para potenciar la rapidez?

Observación a clases.

Objetivos: Constatar que juegos tradicionales potencian la rapidez en los escolares de séptimo grado.

Actividad: Observación a clases de Educación Física.

Aspectos a observar:

- 1- ¿Las actividades juegos tradicionales, potencian la rapidez y la habilidad de correr?
- 2- ¿Propiciaron la relación ínter materia?
- 3- ¿Se aprovechan las actividades de los juegos tradicionales para la formación integral de los alumnos, como en la formación de valores?

SÍNTESIS

La enseñanza de la Educación Física tiene gran importancia dentro las asignaturas que forman parte del plan de estudio y entre sus propósitos fundamentales la formación integral del hombre nuevo, para formarse en beneficio de la sociedad como individuos sanos, fuertes, resistentes, física y espiritualmente. Aplicando el método científico se puede definir que el sistema de ejercicios seleccionados potencia la carrera para rapidez en los alumnos de séptimo grado de la ESBU Nguyen Van Troi. Definiendo además que las dimensiones trabajadas por el grupo en lo físico, cognitivo y educativo a través de los juegos tradicionales resultaron una alternativa favorable para el desarrollo de la carrera en la capacidad de rapidez en los estudiantes.