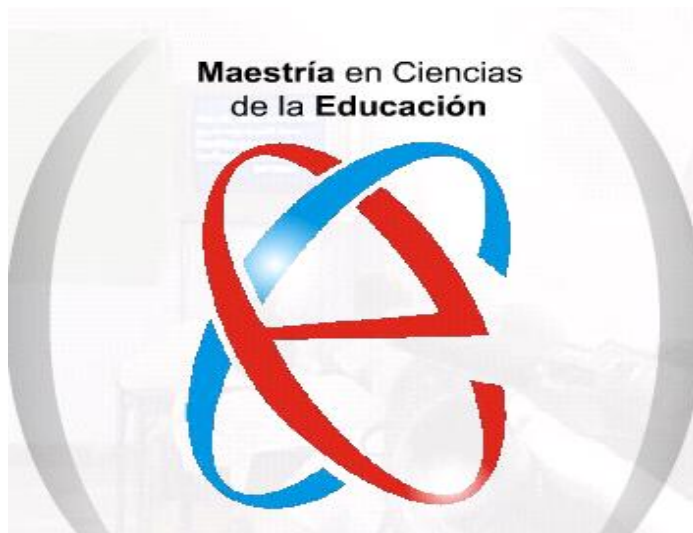




**INSTITUTO PEDAGÓGICO LATINOAMERICANO Y CARIBEÑO
CIUDAD DE LA HABANA.
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
“CONRADO BENÍTEZ GARCÍA”
CIENFUEGOS.**

**FILIAL UNIVERSITARIA PEDAGÓGICA.CRUCES.
TERCERA EDICIÓN.
MENSIÓN: SECUNDARIA BÁSICA.**

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MÁSTER EN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**TÍTULO: Cuaderno de actividades para el desarrollo de la Rapidez
en los estudiantes de séptimo grado.**

Autor: Lic. Marta Olmo Diego.

Tutor: Msc. Diosmel Antúnez Brown.

“Año 54 de la Revolución”



Agradecimientos

AGRADECIMIENTOS

A todas las personas que de una forma u otra me han brindado su apoyo incondicional y su colaboración e hicieron realidad lo que veía inalcanzable.

Sinceramente.

Gracias.



Dedicatoria

Dedicatoria.

A todos aquellos que con infinito amor han dedicado su vida a la gran obra de formar a las nuevas generaciones.

A ellos dedico este trabajo.



Pensamiento

PENSAMIENTO.



*EL DEPORTE ES BIENESTAR, ES ESTANDAR DE VIDA, ES SALUD,
ES FELICIDAD Y HONOR PARA LOS PUEBLOS, Y QUIZÁS EL MÁS
EFICIENTE INSTRUMENTO PARA LUCHAR CONTRA LAS
TENDENCIAS DELICTIVAS, CONTRA LA DROGA Y OTROS MUCHOS
VICIOS QUE ACOSAN A LA SOCIEDAD MODERNA*

Fidel Castro Ruz.



Resumen

RESUMEN.

El presente trabajo responde a las necesidades de preparación de los profesores de Educación Física, se reafirma como una alternativa de trabajo eficaz para desarrollar la capacidad física rapidez en las clases de Educación Física con los alumnos del séptimo grado de la Secundaria Básica José de la Luz y Caballero. El cuaderno de actividades propuesto contribuye al desarrollo del rendimiento físico, al fortalecimiento de las habilidades motrices deportivas y a la formación de valores, pues presupone la búsqueda de actividades diversas y la creación de un ambiente de trabajo conjunto alumno-profesor. Para su elaboración se tuvo en cuenta los objetivos, materiales, métodos y procedimientos organizativos a utilizar, así como la organización, el desarrollo, dosificación y algunas variantes de actividades o juegos. El mismo consta de 45 actividades, de estos 12 son juegos que favorecen el desarrollo de la rapidez de traslación, 12 ejercicios especiales para incrementar la frecuencia del paso de la carrera, 15 para el desarrollo de la rapidez de reacción y 6 para desarrollar la resistencia a la rapidez. El cuaderno de actividades propuesto constituye un recurso metodológico dinámico que ofrece un marco de orientación general, para optar por la modalidad educativa más adecuada, en correspondencia con las necesidades de cada educando.

.



Índice

INTRODUCCIÓN	1
DESARROLLO	8
1.1 Regularidades Actuales de la Superación de los Docentes. -----	8
1.2 - La clase de Educación Física en el proceso enseñanza aprendizaje. -----	11
1.2.1 - La gimnasia básica en el séptimo grado.-----	13
1.3 - Las Capacidades Físicas. -----.	14
1.4.- Caracterización de los estudiantes de séptimo grado---	28
1.5 - Los medios de enseñanza en el contexto pedagógico. -	30
1.6 - Material Docente. Conceptualización y fundamento. ----	32
1.6.1 - El material docente a aplicar. -----	35
1.7 Procedimiento para la implementación y evaluación. -	39
1.8- Proceso de implementación. Análisis e interpretación de resultado. -----	41
1.9 Criterios más importantes emitidos por los especialistas.	45
CONCLUSIONES.....	49
RECOMENDACIONES.....	50
BIBLIOGRAFÍA.....	51
ANEXOS	



Introducción

INTRODUCCIÓN

La Educación Física representa un proceso social complejo, de carácter histórico concreto y clasista, es un componente aglutinador por cuanto no sólo posibilita el desarrollo de lo integral biológico que es el ser humano a partir de acciones que garantizan la formación multifacética y multilateral, sino también, contribuye con las demás ciencias que participan en este proceso.

Esta forma y desarrolla en los estudiantes cualidades de la personalidad socialmente positiva e imprescindibles para la construcción de la sociedad socialista, por ello tiene como principio el cumplimiento de las tareas fundamentales de la educación moral, para que los alumnos desarrollen sus potencialidades con vista a la preparación para el aprendizaje, el trabajo socialmente útil y la defensa del país. Está encaminada a contribuir al perfeccionamiento de los niños y niñas mediante las actividades físicas que influyen en la instrucción y educación de un joven capaz de conducirse activa y conscientemente al servicio de la sociedad socialista.

La Educación Física se encuentra actualmente en proceso de grandes transformaciones para llevar a un nivel superior los resultados de la labor educativa y de aprendizaje, que coadyuve al desarrollo de la salud de los educandos, al desarrollo de las habilidades deportivas y al desarrollo de las capacidades físicas.

Estas transformaciones requieren que la clase de Educación Física esté encaminada a lograr la unidad entre la instrucción, la formación y el desarrollo integral de los estudiantes, por lo que el profesor debe estar bien preparado, porque en la medida que el profesor esté mejor preparado, demuestra su saber, su dominio de la materia y la solidez de sus conocimientos, logrará que sus estudiantes aprendan más, adquieran conocimientos profundos y demuestren un mayor interés, que los conllevarán a obtener mejores resultados.

Por lo que el profesor debe dedicar lo mejor de sí a la preparación de las clases y a la autopreparación mediante el estudio de documentos emitidos por el MINED y consultas de investigaciones científicas, para dominar los contenidos, métodos, procedimientos y actividades a desarrollar en las clases, para cumplir con los objetivos del programa de estudio.

El objetivo esencial del programa en la enseñanza media, es el desarrollo de las habilidades motrices deportivas, la transmisión de conocimientos generales, el

desarrollo de cualidades psíquicas de la personalidad y el desarrollo de las capacidades físicas, para ello cuenta con el ejercicio físico que como medio fundamental contribuye a que el individuo adquiera convicciones sobre su vigor, fuerza, y los manifieste sintiéndose saludable, enérgico y animoso.

Los principios pedagógicos orientan al profesor de esta asignatura para organizar las actividades destinadas a pequeños o grandes grupos o equipos de estudiantes, en momentos oportunos y en forma adecuada para estimular el desarrollo físico y el perfeccionamiento de las capacidades físicas.

Dentro del contenido de la Educación Física se encuentran las capacidades físicas, tema que ha sido estudiado por diferentes autores, Ruiz Aguilera (1987), Fritz Zintil (2005), Linares Muñoz (2007), Forteza de la Rosa (2009), Javier Roldán (2009), los cuales coinciden en afirmar que las capacidades físicas constituyen la base del desarrollo e integralidad del hombre.

Desde el punto de vista marxista, el desarrollo de las capacidades del hombre es un proceso socialmente fundamentado que tiene como base la relación de las condiciones biológicas, internas, externas y las sociales, aspecto muy debatido entre los estudiosos del tema.

Dentro de las capacidades físicas, durante la historia de la humanidad la rapidez ha estado indisolublemente ligada a la subsistencia del hombre en la naturaleza, esta tiene vital importancia ya que es la capacidad motriz que permite realizar acciones motoras o combinaciones de estas en el menor tiempo posible para mantenerse con alta disposición sin afectar los componentes fundamentales de su preparación; lo que está determinado por el funcionamiento del sistema circulatorio, el metabolismo, la coordinación de órganos y sistemas, la economía de todas las funciones del organismo, el nivel de coordinación de movimientos y las cualidades volitivas de la persona que influyen en la calidad de la rapidez.

Una de las vías más efectivas para el desarrollo de esta capacidad física en todas sus manifestaciones es el juego, un gran aliado del aprendizaje. Jugar es una forma natural, amena y propia del lenguaje e intereses de los estudiantes, de superar aquello que no deja avanzar, mediante el juego se les inculca a los estudiantes diversos valores tales como: la disciplina, la responsabilidad, la modestia, la honradez, la independencia, el respeto hacia sus compañeros, el espíritu de cooperación, de esfuerzo y superación, pero el profesor no debe olvidar aquellos

ejercicios específicos que contribuye al desarrollo de la rapidez, así como aquellas capacidades que se derivan de ella.

Por la importancia que representa el desarrollo de las capacidades físicas en los niños, adolescentes y jóvenes, numerosos autores han realizado investigaciones referidas al tema entre los que se puede citar a nivel internacional la de Millán (2007), el cual realiza una propuesta de actividades para desarrollar la resistencia en la rapidez en el equipo juvenil de Maracaibo. J. Hidalgo (2005), realiza una propuesta de actividades dirigida al desarrollo de la capacidad de reacción en los entrenamientos deportivos. En la provincia, D. Antúnez (2010), realiza una propuesta de juegos para desarrollar la rapidez de traslación en el primer año de las Carreras Universitarias de Ciencias Pedagógicas. En el municipio de Cruces, E. Delgado (2008), realiza una propuesta de juegos para desarrollar la habilidad de la carrera de rapidez en el primer grado.

Las investigaciones realizadas han proporcionado valiosos aportes y han contribuido a resolver problemas relacionados en las clases de Educación Física y en áreas deportivas. No obstante, la autora de esta investigación considera que son insuficientes los elementos aportados con relación a la preparación del profesor de Educación Física con énfasis en lo referido al tratamiento de la capacidad física rapidez, teniendo en cuenta que es una de las capacidades físicas que el estudiante no alcanza pleno desarrollo según la etapa o grado.

Los estudiantes al llegar a la Secundaria Básica han acumulado determinadas experiencias, que deben demostrar por medio del diagnóstico inicial de Eficiencia Física. En los últimos tres años en la Secundaria Básica José de la Luz y Caballero del municipio de Cruces se pudo constatar que:

- 1 Los estudiantes de séptimo grado se encontraban en la capacidad física rapidez por debajo de las normativas del plan de la eficiencia física, donde la normativa es para el masculino 6.1 y para el femenino 6.4
- 2 Los estudiantes no realizan la carrera con la metodología adecuada.

Estos resultados influyen negativamente en el desarrollo físico del estudiante, así como en su rendimiento y habilidades deportivas.

La práctica ha demostrado que la capacidad física rapidez es un tema con dificultades en el proceso de la Educación Física.

Al explorar la situación problémica (Anexo 2), desde la Secundaria Básica José de la luz y Caballero mediante la aplicación de diferentes instrumentos como entrevistas, encuestas y observaciones a clase se pudo constatar que:

- 1 A los profesores de Educación Física le falta preparación para dar un tratamiento adecuado a la capacidad física rapidez en las clases.
- 2 Las nuevas orientaciones metodológicas carecen de actividades para dar un tratamiento adecuado a la capacidad física rapidez en las clases de Educación Física.
- 3 Es insuficiente la bibliografía especializada en el centro para darle un tratamiento adecuado a esta capacidad en las clases.
- 4 Los profesores necesitan un documento por donde auto- prepararse después de las preparaciones metodológicas.
- 5 La mayoría de los profesores necesitan actividades para sistematizar esta capacidad física.
- 6 No se trabaja de forma sistemática la capacidad física rapidez, ya que son profesores de poca experiencia y cuando planifican esta capacidad no cuentan con actividades suficientes que les permitan variar las mismas por lo que sus clases se tornan reiterativas.
- 7 Consideran que el método del juego es un eslabón fundamental para potenciar esta capacidad física, sin dejar de trabajar los ejercicios específicos ya que es un complemento para potenciar esta capacidad física.
- 8 Los estudiantes no se sienten motivados al realizar las actividades.

Lo anterior permite afirmar que existen insuficiencias en el tratamiento de la capacidad física rapidez en la Secundaria Básica José de la Luz y Caballero del municipio de Cruces.

Por las consideraciones anteriores se determinó como:

Problema Científico: ¿Cómo contribuir a la preparación del profesor de Educación Física para darle un tratamiento adecuado a la capacidad física rapidez con los alumnos del séptimo grado de la Secundaria Básica José de la Luz y Caballero?

En tal sentido se declara como: **Objeto de Estudio:** El proceso de preparación de

los profesores de Educación Física.

Campo de Acción: Preparación de los profesores de Educación Física de séptimo grado de la Secundaria Básica José de la Luz y Caballero en la capacidad física rapidez.

Para la solución del problema científico que da origen a esta investigación se declaró el siguiente: **Objetivo:** Implementar un cuaderno de actividades dirigido a la preparación del profesor de Educación Física para el tratamiento adecuado a la capacidad física rapidez en los alumnos del séptimo grado de la Secundaria Básica José de la Luz y Caballero.

Idea a Defender: La aplicación de un cuaderno de actividades organizadas, variadas y motivadoras dirigido a los profesores de Educación Física de séptimo grado de la Secundaria Básica José de la Luz y Caballero, contribuye a su preparación para dar un tratamiento adecuado a la capacidad física rapidez.

Tareas Científicas:

1- Caracterización de la situación actual de los fundamentos teóricos metodológicos relacionado con la preparación de los profesores de Educación Física para el tratamiento a la capacidad física rapidez.

2- Diagnóstico de la preparación de los profesores de Educación Física para el tratamiento adecuado a la capacidad física rapidez con los estudiantes de séptimo grado de la Secundaria Básica José de la Luz y Caballero.

3- Valoración de la literatura relacionada con el desarrollo de la capacidad física de rapidez (traslación, reacción y resistencia a la rapidez).

4- Elaboración del cuaderno de actividades dirigido a la preparación de los profesores de Educación Física para el tratamiento a la capacidad física rapidez de los estudiantes del séptimo grado de dicha escuela.

5- Aplicación del cuaderno de actividades para la preparación de los profesores de Educación Física.

6- Validación del cuaderno de actividades para la preparación de los profesores de Educación Física y criterio de especialistas.

Metodología a utilizar en la Investigación.

Métodos del **Nivel Teórico.**

Analítico Sintético: Se empleará durante el proceso de consulta de la literatura y documentación especializada.

Inductivo Deductivo: Facilitará la interpretación de los datos empíricos, así como descubrir regularidades importantes y relaciones entre los distintos componentes de la investigación.

Generalización: Para realizar valoraciones necesarias y arribar a conclusiones, así como para ofrecer las recomendaciones pertinentes.

Análisis Documental: Permitió realizar el análisis del objeto de estudio, conocer su evolución y desarrollo.

Métodos del Nivel Empírico.

Entrevistas: Se aplicaron a los profesores de Educación Física para constatar la preparación que poseen para desarrollar actividades dirigidas a dar tratamiento a la capacidad física rapidez de traslación, reacción y resistencia a la rapidez antes y después de implementarse el cuaderno de actividades y al Metodólogo Municipal de Educación Física para constatar sus criterios sobre las actividades que utilizan los profesores de Educación Física para dar tratamiento a la capacidad física rapidez durante el desarrollo de las clases y los criterios acerca del cuaderno de actividades. (Anexo3, 5, 8 y 9).

Observación: Se aplicó a las clases para conocer las actividades utilizadas por los profesores de Educación Física para ver el tratamiento que le dan los mismos a la capacidad física rapidez antes y después de implementarse el cuaderno de actividades. (Anexo 4 y 6).

Criterio de Especialistas: Se aplicó con la finalidad de verificar la necesidad y pertinencia del cuaderno de actividades para su puesta en práctica.

Método del Nivel Matemático.

Cálculo Porcentual: Para el procesamiento de la información obtenida durante la investigación.

Población: Conformada por 6 profesores de Educación Física de la Secundaria Básica José de la Luz y Caballero, del Municipio Cruces y como **muestra** se seleccionó a 3 profesores de forma intencional por ser los que imparten clases al séptimo grado en la Secundaria Básica José de la Luz y Caballero y ser profesores con 2 y 3 cursos de experiencia respectivamente, que estudian la Licenciatura en Cultura Física. Además se seleccionó como muestra a 9 especialistas.

Aporte Práctico

Lo constituye el cuaderno de actividades que está dirigido a potenciar la preparación

de los profesores de Educación Física para el tratamiento adecuado a la capacidad física rapidez en séptimo grado y para elevar el rendimiento físico del estudiante.

La Estructura de la Tesis.

La tesis está conformada por introducción, desarrollo, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

En el desarrollo se abordan algunas consideraciones teóricas sobre el objeto y campo de acción. Se asume el concepto de cuaderno de actividades.

Se propone el cuaderno de actividades a aplicar, las formas en que se experimentaron los presupuestos teóricos propuesto para la investigación, visto en el contexto de la muestra seleccionada y se expone la forma en que se produjo el proceso de implantación de la misma y la interpretación de los resultados.



Desarrollo

DESARROLLO

1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DEL CUADERNO DE ACTIVIDADES

1.1 Regularidades actuales de la superación de los docentes.

En el desarrollo de las diferentes Conferencias Mundiales de Educación, la UNESCO ha registrado el papel esencial que tienen los docentes en la elevación de la calidad de los procesos educativos, proclamando la necesidad de fortalecer la formación y superación de los mismos.

Eleonora Villegas Reiniers (2002), señala en su documento: “El maestro es un “trabajador” y de su instrucción como “capacitación” hacia una que lo considera un “profesional” y su instrucción una de “formación y desarrollo profesional.”(4)

En otro de sus párrafos señala: “Su labor es un complejo proceso para ayudar a los alumnos a aprender y, por ende, su preparación no es una capacitación ligera (ni una combinación de oportunidades independientes) sino, más bien, un proceso permanente de oportunidades de aprendizaje y desarrollo concatenadas. El desarrollo profesional incluye experiencias formales, tales como programas básicos o avanzados de docencia, asistencia a talleres, a cursos en institutos y a reuniones profesionales, desempeño de actividades en calidad de mentor, la realización de estudios de investigación.”

Esta perspectiva bajo la cual la formación docente aparece como un proceso a largo plazo que incluye oportunidades y experiencias sistemáticamente planificadas con el propósito de promover el crecimiento y el desarrollo de los docentes constituye una oportunidad para elevar la educación.

Georges Soussan plantea: “La problemática de la formación de los maestros y de una manera general de todo participante en el sistema educativo, es un tema prioritario. La formación de los profesores está en el corazón de la evolución del sistema educativo. La formación pretende asegurar las grandes mutaciones que los futuros profesores deben producir. Se ha pensado durante mucho tiempo, y algunos aún lo creen, que para ejercer la función de enseñar, basta con una buena cultura académica, sin formación pedagógica”.

En otra parte del informe Georges (2002), señala: “Enseñar es un “oficio” que necesita un aprendizaje. La posesión del SABER, condición indispensable, es sin

embargo insuficiente, se consideran necesarios otros conocimientos más profesionales.

El profesor formado es aquel que por sus prácticas es capaz de movilizar los medios y las competencias necesarias para alcanzar determinados objetivos en una situación dada. Formar a los profesores es trabajar los conocimientos y las prácticas en sus diferentes niveles y descubrir los puntos en los cuales pueden articularse esos conocimientos y esas prácticas”.

En el Informe Delors (1996), señala: “Vemos el siglo próximo como una época en la que los individuos y los poderes públicos considerarán en todo el mundo la búsqueda de conocimientos no sólo como un medio para alcanzar un fin, sino también como un fin en sí mismo. Se incitará a cada persona a que aproveche las posibilidades de aprender que se le presenten durante toda la vida, y cada cual tendrá la ocasión de aprovecharlas. Esto quiere decir que esperamos del personal docente lo máximo, que se le exigirá mucho, porque de él depende en gran parte que esta visión se convierta en realidad”.

En otro de sus párrafos plantea, “desarrollar los programas de formación continua para que cada maestro o profesor pueda tener acceso frecuente a ellos, en particular mediante las tecnologías de comunicación apropiadas. (...) En términos generales, la calidad de la enseñanza depende tanto (si no más) de la formación continua del profesorado como de la formación inicial”.

En otra parte del Informe Delors (1996), señala: “El mundo en su conjunto está evolucionando hoy tan rápidamente que el personal docente, como los trabajadores de la mayoría de las demás profesiones, deben admitir que su formación inicial no le bastará ya para el resto de su vida. A lo largo de su existencia los profesores tendrán que actualizar y perfeccionar sus conocimientos y técnicas. (...) A los docentes en servicio habría que ofrecerles periódicamente la posibilidad de perfeccionarse gracias a sesiones de trabajo en grupo y prácticas de formación continua. El fortalecimiento de la formación continua impartida de la manera más flexible posible puede contribuir mucho a elevar el nivel de competencia y la motivación del profesorado.

Beatriz Avalos (2002) plantea en este mismo documento: “Mejorar la formación inicial y la calidad de entrada de futuros profesores, y el otro dirigido a mejorar el conocimiento curricular de los profesores en servicio, tomando acciones de

desarrollo profesional de los docentes situados en la escuela y focalizados en aprendizaje colaborativo. Preparar masivamente a los profesores en servicio en torno a los nuevos planes y programas de la Educación Básica y Media.”

Teresa Mauri Majós (2002) en su documento plantea:” El dominio de los conocimientos académicos es fundamental. La teoría y la práctica profesional deben constituir un conjunto integrado y no separado. Los formadores de los centros de formación y los animadores de terreno deben constituir equipos coherentes y que no estén en contradicción, lo que no excluye la diversidad de prácticas.

Para permitir la renovación del sistema educativo, para responder lo mejor posible a las necesidades educativas, el sistema debe mantenerse abierto y en continua evolución.”

Hoy es muy imprescindible trabajar la superación en el grupo de docentes y utilizar la escuela como centro de formación permanente, al respecto Moon, B., (2002) planteó que: “existe un creciente reconocimiento de que la escuela debiera ser una parte más central del proceso de desarrollo (...) por espacio de algunos años se ha observado un fuerte movimiento a favor de una acción más estrechamente ligada a la escuela y orientada a integrar las perspectivas teóricas y prácticas al proceso de desarrollo (...) el apoyo que se brinda al maestro necesita reconocer la autenticidad del contexto dentro del cual el maestro se desempeña, independientemente de cuestiones filosóficas o económicas”.

Mauri T. (2002), resalta el papel del grupo planteando: “Entre la diversidad de propuestas de formación permanente (...) cabe resaltar las que tomaron como unidad de formación el equipo de profesores del centro (...) también es de destacar la descentralización de las propuestas de la administración que supuso el desarrollo de propuestas de formación permanente basadas en la elaboración de proyectos elaborados por los equipos de los centros y contando con el asesoramiento de los expertos”.

Con relación a la Secundaria Básica Macedo, B. y Katzkowicz R. (2002), plantean: “El papel del docente de secundaria se reduce hoy, en la mayoría de los casos, a impartir clases, y debería ser sustituido, desde una nueva mirada, por la concepción que la labor docente implica la asociación a tareas de innovación e investigación, (...) la tarea docente requiere de un trabajo en equipo en el cual se de el planteamiento de la docencia como una tarea de investigación colectiva, de producción de

conocimientos sobre la enseñanza y el aprendizaje. En definitiva, lo que sucede es que la enseñanza debe ser encarada con toda la complejidad que tiene y este reconocimiento nos obliga a introducir nuevas exigencias en la formación inicial y la formación permanente del profesorado, con el fin de cambiar sustancialmente la idea que se tiene acerca del trabajo docente”.

Las propias autoras han expresado: “(...) En el seno de los establecimientos educativos debe promoverse la reflexión de los profesores inscribiéndose en una red de dinámica de formación permanente e investigación”.

Finalmente debe destacarse que en el Modelo de Acompañamiento del Proyecto Regional de Educación para América Latina y el Caribe (PRELAC), el cual fuera aprobado por los Ministros de Educación de la Región en noviembre de 2002, dentro de las líneas de acción prioritarias para la formación y desarrollo profesional del docente, se hace mención a la instrumentación de programas regionales de superación en diplomados, maestrías y doctorados para docentes en ejercicio, a la vez que incentiva a la creación de redes internacionales, regionales y nacionales de escuelas, alumnos y docentes, a través de INTERNET, para compartir experiencias y reflexiones sobre sus prácticas educativas.

Los docentes deben prepararse de forma continua a través de las diferentes modalidades con el objetivo de tener pleno dominio de los contenidos, métodos, procedimientos y actividades para lograr cumplir con los objetivos del programa de estudio impartiendo clases de calidad que contribuyan de forma eficiente con el proceso enseñanza aprendizaje.

1.2 La clase de Educación Física en el proceso enseñanza aprendizaje.

La Educación Física como una de las asignaturas fundamentales del proceso de enseñanza aprendizaje, está dirigida a cumplir las exigencias que establecen los objetivos de la Educación General Politécnica y Laboral para el desarrollo físico y psíquico de los escolares. De aquí que sus contenidos, objetivos, estructuración y concepción metodológica estén concebidos para darle en las condiciones concretas de nuestros escolares una respuesta satisfactoria y una materialización práctica de las exigencias planteadas.

Es el séptimo grado el iniciador de la enseñanza media básica, donde los educandos tienen alrededor de 12 años y al mismo tiempo constituye la continuación

del proceso de formación física básica de los escolares, ello permite que la Educación Física en este grado se caracterice por el establecimiento de las vías, los métodos, las formas y los medios para lograr la consolidación y perfeccionamiento de las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas.

Al séptimo grado le corresponde la iniciación y el desarrollo de las capacidades físicas complejas y las habilidades motrices deportivas mediante un proceso ininterrumpido, continuado, articulado desde sus inicios hasta su final y que transcurre como parte del sistema desde el primero hasta decimosegundo grado.

El proceso de enseñanza aprendizaje debe asegurar que el estudiante adquiera un nuevo conocimiento o habilidad y que a su vez lo realice sobre la base de los conocimientos precedentes para de esta forma posibilitar su ejecución y consolidación cada vez más complejas, este requiere de un desarrollo adecuado de las capacidades coordinativas y condicionales que aplicándolo de lo fácil a lo difícil el alumno vaya integrando, estableciendo conexiones entre ellos para lograr aplicarlos en situaciones de juegos.

Para el desarrollo de las unidades el profesor deberá determinar los ejercicios específicos para lograr en los estudiantes una participación consciente y activa en el proceso de enseñanza aprendizaje, para lo que es imprescindible la superación y la creatividad del profesor para darle cumplimiento a las actividades propuestas.

Las unidades en este grado están dirigidas a la Gimnasia Básica y a las Habilidades Motrices Deportivas.

Está previsto para el séptimo grado la Gimnasia Básica, el Atletismo, Fútbol, y Baloncesto.

La Gimnasia Básica se trabajará durante todo el curso escolar en la forma en que el profesor considere necesario, teniendo en cuenta;

- 1 La influencia de la misma y el Atletismo en el desarrollo de las capacidades físicas
- 2 La incidencia de las capacidades físicas en el desarrollo de las habilidades motrices deportivas.
- 3 La necesidad de asegurar un satisfactorio desarrollo de las capacidades que corresponden a las normativas de la eficiencia física al finalizar el curso escolar.

- 4 Los conocimientos teóricos que se deben impartir junto a los contenidos de la unidad.
- 5 Que los contenidos que se impartan en el Atletismo y la Gimnasia Básica, despierten intereses y motivaciones en los estudiantes.

El proceso de enseñanza aprendizaje para los estudiantes de séptimo grado en la Educación Física está dirigido a :

- 6 Ejecutar habilidades combinadas y complejos de habilidades con los elementos técnicos del Fútbol, Atletismo y Baloncesto
- 7 Aplicar correctamente en situaciones competitivas las habilidades adquiridas y las reglas de los deportes motivo clase.
- 8 Realizar carreras de 10 minutos de duración a un ritmo estable
- 9 Cumplir con las exigencias establecidas para su edad, sexo, según las normativas de la eficiencia física.

En la clase de Educación Física, la adquisición de conocimientos, el desarrollo de capacidades y la formación de convicciones deben constituir un sistema único en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Este sistema único se hace realidad gracias al papel que desempeña el maestro durante su actividad, por cuanto él es el regulador de las acciones de los alumnos en el proceso de la actividad físico deportivo.

En el proceso de enseñanza aprendizaje, la enseñanza siempre debe conducir al desarrollo, esto significa que el estudiante mediante la práctica de Educación Física puede asimilar forma de actividad físico deportivas y extraer algo más que simples hábitos y conocimientos.

Castro Ruz. (1964), Planteó... “no basta con que formemos mentalmente a los jóvenes y niños, hay que formarlos físicamente e inculcarles el hábito de la Educación Física, enseñarles que el deporte, ayuda físicamente al niño y lo prepara para la vida”.

1.2.1 La Gimnasia Básica en el séptimo grado

La Educación Física en Cuba es una parte de la formación integral de nuestro pueblo, es un instrumento activo que lo prepara para el trabajo y la defensa y dentro de la Educación Física, la gimnasia es considerada como un medio eficaz y fundamental. Gimnasia es un término proveniente del Griego Gymnos, aunque se afirma que la palabra Gimnazein, [hacer ejercicios] es con la que se denominaban las escuelas en las cuales se realizaban ejercicios físicos y que sirve de origen al gimnasio, pudiera ser la fuente etimológica.

Según Birkín, “La gimnasia es una actividad integrada por un sistema de ejercicios físicos especialmente escogido y de métodos científicos encaminados a solucionar los problemas del desarrollo físico integral, a perfeccionar las capacidades motoras, así como mantener y mejorar el estado de salud de quienes la practican”.

Dentro de sus tareas principales encontramos.

- 1 Desarrollar armónicamente las formas y funciones del organismo, con el propósito de perfeccionar las capacidades físicas, fortalecer la salud y proporcionar la longevidad.
- 2 Formar destrezas motoras de importancia vital, hábitos y conocimientos especiales.
- 3 Educar las cualidades motoras volitivas y estéticas

En el séptimo grado la Gimnasia Básica está encaminada a lograr el sentido multilateral de nuestros estudiantes, es uno de los medios más variado que posee la Educación Física para el desarrollo de la capacidad de rendimiento de las nuevas generaciones.

Este grado cumple con la tarea de desarrollar las capacidades físicas condicionales y coordinativas, que contribuye al perfeccionamiento de las habilidades motrices deportivas y desarrolla , conjuntamente con los juegos y los deportes, el fortalecimiento de los escolares, transmiten conocimientos teóricos útiles para la práctica de la Educación Física y los deportes, forman rasgos morales socialistas de la personalidad tales como: la voluntad, el valor, el colectivismo, la honradez y la modestia. Posibilita la formación de hábitos, habilidades y capacidades físicas

necesarias para el cumplimiento de las exigencias propias de la práctica deportiva.

1.3 Las capacidades físicas

Las capacidades físicas y su desarrollo, han sido un motivo de gran preocupación y estudio de muchos científicos de diferentes países. En la actualidad se puede plantear que desde el punto de vista marxista, el desarrollo de las capacidades del hombre es un proceso socialmente fundamentado que tiene como base la relación de las condiciones biológicas, internas y las sociales, externas.

Ruiz Aguilera (1976) "Las capacidades físicas son necesarias para obtener un determinado rendimiento en la práctica de una actividad cuyo desarrollo es dependiente de las relaciones sociales" Estas pueden ser entre otras, (físicas, intelectuales, morales)

Las capacidades físicas son condiciones para el desarrollo, para el aprendizaje y el perfeccionamiento de acciones motrices físico deportivas, por lo que representa un elemento significativo de la capacidad de rendimiento físico.

En la Psicología se definen las capacidades como: "...particularidades psicológicas individuales de la personalidad que son condiciones para realizar con éxito una actividad dada y que revelan las diferencias en el dominio de los conocimientos, habilidades y hábitos necesarios para ella".

La Educación Física como parte integrante de la formación multilateral y armónica de la personalidad, está encaminada al desarrollo de las capacidades del rendimiento físico del individuo, de la formación y mejoramiento de sus habilidades motrices, de la adquisición de conocimientos, relaciones interpersonales, cualidades morales y volitivas de forma tal que esté en condiciones de cumplir todas las tareas que la sociedad le asigne desde el punto de vista laboral, cultural, militar y social.

Capacidad: Propiedad de una cosa de contener otras dentro de ciertos límites, Aptitud, talento, cualidad que dispone alguien para el buen ejercicio de algo, es un concepto que está relacionado con el poder realizar algo en contra de algo o alguien, en el ámbito del deporte la capacidad del ser humano ha sido sumamente debatida y estudiada.

Capacidades físicas: Son facultades físicas en las cuales su potencia otorga la posibilidad de mejorar a partir de la estimulación del organismo a través de diferentes elementos como es, la actividad física, las cargas de trabajo y el entrenamiento

deportivo.

Su desarrollo nos permitirá crear mayores y mejores posibilidades de calidad de vida, desarrollo físico y éxito deportivo. Estas capacidades físicas constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices para la vida, que se desarrollan sobre la base de las condiciones morfológicas que tiene el organismo.

1.3.1 Clasificación de las capacidades físicas

Estas para su estudio se clasifican en.

- 1 Capacidades físicas coordinativas.
- 2 Capacidades físicas condicionales.
- 3 Flexibilidad.

Caracterización de las capacidades condicionales y su derivación.

Referido a este tema, se consultó la bibliografía. “Las capacidades físicas en la clase de Educación Física”. (2008) y se conceptualiza el término de capacidades condicionales a lo entendido durante mucho tiempo e incluso en la actualidad como cualidades físicas, la fuerza, la resistencia y la rapidez, plantea que Según Zatzioris (1974) y en España posteriormente de Álvarez (1983) su denominación procede de la clasificación realizada por Gundland (1968) en la cual se dividía la capacidad motriz del hombre, en general entre las capacidades condicionales, capacidades coordinativas y capacidades intermedias.

Por ello se entiende aquellas capacidades fundamentales en eficiencias de los procesos energéticos, (plásticos y metabólicos) en las condiciones orgánico musculares del hombre. Manno (1989). (Citado por J. Hidalgo 2005)

Las capacidades condicionales presentan como principales características.

- 1 Requerir procesos metabólicos.
- 2 Su nivel de coordinación es simple y fuertemente automatizado.
- 3 Hacen intervenir grupos musculares.
- 4 Son estudiados por la teoría del entrenamiento.

Su desarrollo influye de modo determinante en las habilidades motrices técnicas, dado que entre técnica y capacidad condicional existe una estrecha interdependencia. Además influye notablemente en las posibilidades de aprendizaje motor.

Las capacidades condicionales, entre sí misma son una abstracción; pues cada vez que se realiza un ejercicio físico o acto motor actúa en forma yuxtapuesta al estar íntimamente unida a toda actividad física incorporada dentro de ciertos niveles, elementos de fuerza, rapidez, duración, complejidad y actitud de movimiento.

Considerando que cada ejercicio presenta una cualidad dominante, en aquellos donde la sobrecarga es el factor principal, nos referimos a ejercicios de fuerza, cuando el ejercicio es realizado rápidamente y con una alta frecuencia de ejecución se señala que se trata de un trabajo de rapidez, y cuando la distancia, la duración o el número de repeticiones están aumentadas en gran medida, se habla de ejercicios de resistencia.

Las capacidades físicas condicionales se agrupan en tres importantes componentes. (Gimnasia y La Educación Rítmica (2005)

- 1 Capacidad de fuerza.
- 2 Capacidad de resistencia.
- 3 Capacidad de rapidez.

Capacidad física, fuerza: Es la capacidad de vencer una resistencia externa o reaccionar contra la misma mediante una tensión muscular.

Otros autores la definen como:

- 1 Capacidad para vencer resistencias o contrarrestarlas por medio de la acción muscular. J. Mora (1985)
- 2 **Fuerza rápida:** Es la capacidad de vencer una oposición con una elevada rapidez de contracción, se deriva de la combinación de la rapidez y la fuerza.

Fuerza máxima: Es el mayor esfuerzo que el sistema neuromuscular puede ejercer en una contracción muscular.

Fuerza explosiva: Máxima tensión generada a la mayor velocidad posible, es decir en el menor tiempo posible.

Fuerza resistencia: Es la capacidad de resistir al cansancio del organismo durante un rendimiento de fuerza relativamente de larga duración.

Capacidad física resistencia: La capacidad de soportar la fatiga frente a esfuerzos prolongados y/o para recuperarse más rápidamente de los esfuerzos. .

Para el desarrollo de esta capacidad se requiere un gran consumo de energía, ella se gasta principalmente en el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio, la resistencia tiene gran importancia para el organismo humano ya que proporciona una serie de cambios favorables para la salud como por ejemplo: provoca una interrelación entre los órganos y sistemas, favorece al corazón y por tanto mejora la circulación, desintoxica riñones, hígado, mejora la respiración, el metabolismo es favorecido.

Capacidad física rapidez. Es la propiedad o capacidad que tiene el organismo de establecer las coordinaciones neuromusculares y realizar una actividad en el menor tiempo posible.

En el medio anaerobio, la rapidez depende de la estructura del músculo como de los cambios entre los procesos de excitación e inhibición en el sistema nervioso central. Mientras más coordinado sea el curso del movimiento, más rápido son los cambios entre estos procesos en el sistema nervioso, por lo tanto más rápido puede realizarse la ejecución. Ruiz Aguilera. (1987).

Se puede plantear que la rapidez está determinada por la rápida coordinación de los procesos neuromusculares, del estado morfológico de la musculatura, de los cambios bioquímicos que se producen en estos procesos y del volumen de la propia masa muscular.

La rapidez es una de las capacidades fundamentales en la actividad física como lo es también la fuerza y la resistencia, pues las manifestaciones están estrechamente relacionadas entre sí. Ello no significa que sea necesario realizar un trabajo específico dirigido a su educación.

1 Conceptualización de la rapidez

Basado en algunos criterios emanados acerca de dicha capacidad se hizo una revisión bibliográfica para conceptualizarla, Dorticó. (2009), plantea que cuando hablamos de rapidez nos referimos a la capacidad condicional que junto a la fuerza y

la resistencia forman una triada importante que incide de forma directa en el rendimiento físico y deportivo del individuo.

Señala que algunos autores la definen instintivamente como Rapidez o Velocidad, otros señalan que los términos son de forma diferente.

Yuri Verjoshanski (1993): Plantea.... "Rapidez y Velocidad son características diferentes de las funciones motrices del hombre. 'La Rapidez es una propiedad general del Sistema Nervioso Central que se manifiesta de forma total en las reacciones motoras y cuando se ejecutan movimientos muy simples sin sobrecargas. Las características individuales de la rapidez en todas sus formas de manifestación están condicionadas a los factores genéticos y por tanto la posibilidad de desarrollarlo está limitada.

La velocidad de los movimientos o de los desplazamientos en el espacio es una función de la rapidez, de la fuerza y la resistencia, pero también de la capacidad del atleta de coordinar racionalmente sus movimientos según las condiciones externas en que se desarrollan las tareas motoras, a diferencia de la rapidez, las posibilidades de mejora de la velocidad de movimiento son ilimitadas

Hoy en día desde una perspectiva metodológica se puede identificar estos dos conceptos, aunque ambos van a determinar la capacidad que tiene un sujeto, de ejecutar actos motores en un menor tiempo y sin fatiga. García Manso (1996).

Desde el punto de vista deportivo, la velocidad representa la capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia.

Desde el punto de vista físico, la velocidad es el cociente entre una distancia recorrida en un período de tiempo determinado, su función sería

$$V = D / T.$$

V---Representa la velocidad

D—Distancia a recorrer

T---Tiempo

Desde el punto de vista fisiológico, la velocidad depende fundamentalmente de la capacidad anaeróbica alactácida y en menor medida de la potencia anaeróbica lactácida, según el tipo de movimiento a que estemos refiriendo.

Su fundamento fisiológico viene dado porque las reservas musculares de fosfocreatina solo cubren un trabajo para acciones muy breves, con una duración de 0-8 segundo para intensidades máximas y hasta 18 segundos para intensidades submáximas. Es así

que la rapidez está vinculada directamente al sistema anaerobio aláctico, que tiene como sustrato al creatín fosfato (Cp).

En la tesis consultada, Antúnez (2010), diferentes autores definen esta capacidad física como:

Renato Manno (1996): Por rapidez se entiende un conjunto heterogéneo de componentes como: el tiempo de la reacción motora, la rapidez de cada uno de los movimientos y el ritmo de los movimientos.

Ozolin (1983): El concepto de la rapidez en los deportes abarca: la propia velocidad del movimiento, su frecuencia y la rapidez de reacción motora.

Harre. (1983) El concepto de rapidez caracteriza la capacidad de avanzar a la mayor velocidad posible.

Freí (1977): La rapidez es la capacidad que permite, en base a la movilidad del proceso del sistema neuromuscular y de las propiedades de los músculos para desarrollar la fuerza, realizar acciones motrices en un lapso de tiempo situado por debajo de las condiciones mínimas dadas.

Gundlach (1980): La rapidez es la capacidad de producir una gran aceleración al principio del avance, y de mantenerla durante el máximo tiempo posible, para alcanzar la más alta velocidad.

Ariel Ruiz Aguilera (1985): La rapidez es la capacidad condicional indispensable para realizar bajo condiciones dadas, acciones motrices en el menor tiempo posible.

Además, en Colectivo de autores (2006), hace referencia a otros autores.

Zatsiorski. (1985) La rapidez es la capacidad de ejecutar rápidamente los movimientos acíclicos y cíclicos.

Donskoi. (1987). Las cualidades de la rapidez se caracterizan por la capacidad del hombre para realizar acciones motoras en el menor tiempo posible en condiciones dadas”.

FORTEZA (1986) Es la capacidad de realizar una tarea en determinadas situaciones en relativo mínimo de tiempo o con máxima frecuencia.

Edwin Hanh. (1988): La rapidez es la capacidad del ser humano de realizar acciones motrices con máxima intensidad y dentro de las circunstancias en un tiempo mínimo; presuponiendo que la tarea sea de corta duración y de que no se presente cansancio.

GROSSER (1991) La describe como la capacidad de conseguir en base a los procesos

cognoscitivos, máxima fuerza volitiva y funcionabilidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas.

Desde el punto de vista de la autora, la rapidez es la capacidad motriz que permite realizar acciones motoras o combinaciones de estas en el menor tiempo posible demostrando eficiencia en su ejecución.

Algunos autores plantean, dentro de ellos, Yuri Verjoshanski (2002), que la rapidez es la cualidad más difícil de desarrollar y mejorar, afirma que viene determinada genéticamente (cualidad innata) y que es muy difícil mejorarla más allá de los límites heredados, por ejemplo, hacer un corredor de distancias cortas si no se posee de nacimiento, las condiciones necesarias correspondientes

Por otra parte Markov y Ozolin, exponen elementos en contra de las investigaciones que valoran a la rapidez como la capacidad determinada fundamentalmente por factores genéticos. Aseguran "Es indiscutible que las inclinaciones naturales y el talento tienen un significado determinante pero de todas formas lo más importante es la educación, la enseñanza y el desarrollo. "Solo en el proceso de un entrenamiento perspectivo y sistemático, el deportista puede, en gran medida desarrollar las cualidades de rapidez."Citado por Dorticó (2009)

Teniendo en cuenta lo antes planteado se coincide que la rapidez está condicionada por factores genéticos que influyen en su desarrollo, sin negar la influencia del medio, según la experiencia de la autora en esta enseñanza coincide con los autores Markov y Ozolin que la rapidez como capacidad se puede educar y desarrollar, la educación es antecesora de la segunda y por ello crea las bases de la obtención de los altos resultados deportivos, viéndose ubicados en el proceso de Educación Física escolar, lo que conlleva a la utilización de métodos más generalizados que permitan educarla de forma más flexible Ej. El juego, la competencia y la diversidad de ejercicios especiales, acorde a la edad y a la enseñanza de nuestros educandos.

Para el desarrollo de esta temática en las Orientaciones Metodológicas de séptimo grado (2001) las divide en:

- 2 Rapidez de reacción.
- 3 Rapidez de traslación.
- 4 Resistencia a la rapidez

Rapidez de reacción: Es la capacidad que tiene el individuo de reaccionar en el menor tiempo posible.

Rapidez de traslación: Es la capacidad que tiene el individuo de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.

Resistencia a la rapidez: Unión de la rapidez y la resistencia. Capacidad de realizar movimientos rápidos de forma repetida en competencias de larga duración.

En el programa Formación básica para el velocista (2000), señala algunas valoraciones y particularidades que el profesor debe tener presente para desarrollar la capacidad física rapidez, dentro de estas encontramos:

5 Valoraciones de las manifestaciones de la rapidez

Rapidez de reacción. Se manifiesta por la capacidad de dar respuesta en el menor tiempo posible a un estímulo ya sea visual, auditivo o táctil, distinguiéndose algún mecanismo como:

- 1 Estímulos captados 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 rapidez de reacción;

- 6 Rapidez de reacción simple. Es la reacción rápida del sujeto a un estímulo conocido y se dan respuestas conocidas de antemano. Ej.: Disparo en la arrancada.

La rapidez de reacción simple se ve influenciada por varios factores como son:

- 1- Rapidez de percibir diferentes estímulos, que es distinta para cada órgano sensorial.
- 2- La capacidad de los centros nerviosos para recibir los estímulos y transformar los impulsos nerviosos.
- 3- De la velocidad de las contracciones musculares que determinan el movimiento de respuesta.

Para el desarrollo de la rapidez de reacción se utilizan tres métodos fundamentales:

-Método de repeticiones. Repeticiones de arrancadas con carreras cortas.

-Método parcial o analítico. Se basa en el aumento primero de movimientos parciales del movimiento general o sea, se simplifica el movimiento con movimientos más sencillos y luego se combina hasta llegar al general. Aproximadamente 15 repeticiones de estas formas parciales con 2-3 min. de descanso y si la intensidad es máxima de 7-8 min.

- Método sensorial: Se centra en la formación de la percepción del tiempo requerido para la salida en décimas y centésimas de segundos

7 Rapidez de reacción compleja. Se manifiesta cuando el sujeto responde rápidamente a estímulos no conocidos.

La forma más eficiente para el desarrollo de estas reacciones son las situaciones específico deportivas utilizando como métodos fundamentales el de competencias, repeticiones utilizando ejercicios estándar y variados, Ej.:

1. Percibir objetos a tiempo dentro de un ángulo de visión y mantenerlo dentro del mismo. Ej. Deporte Fútbol. Parar balón raso dirigido por un estudiante hacia la portería.
2. Aumentar sistemáticamente las exigencias en cuanto a velocidad de percepción y otros componentes Ej.: juegos con varias pelotas, medidas del campo modificadas, ataque contra varios adversarios.
3. Los tiempos de reacción varían en función del estímulo que lo provoca y del receptor específico al que afecta. Un jugador que reaccione rápidamente a una señal acústica puede ser que reaccione mal ante otros estímulos.

Resistencia a la rapidez

Aquí nos referimos a los movimientos acíclicos. Los ejercicios para su desarrollo deben cumplir lo siguiente:

- 1 Realizarse a velocidad máxima o sub.- máxima.
- 2 Ser cortos (6 seg. como máximo).
- 3 No deben contener cargas adicionales o ser muy pequeñas (5% del peso propio).

Los métodos más efectivos son los de repeticiones, el ejercicio, el juego y el competitivo.

La rapidez de los movimientos depende de un conjunto de causas, como son las condiciones biomecánicas de los movimientos articulares. Plantea Zimkin (1975), que

sobre este a la edad temprana no existe diferencias en la velocidad de los movimientos en las diversas articulaciones, seguidamente los movimientos en las articulaciones de las partes vitales del cuerpo se realizan con una mayor rapidez que la rapidez de los proximales.

Otros factores que influyen en la rapidez de los movimientos son: fuerza muscular, la elasticidad y la técnica de ejecutar el movimiento. Pero un condicionante fundamental para el desarrollo de la modalidad rapidez estará dado por el desarrollo de las acciones a una velocidad máxima de cada movimiento por lo que para mantener el ritmo se necesita de la resistencia a la rapidez, o sea el mantenimiento de los movimientos.

La rapidez de movimientos va a depender en gran medida del tipo de especialidad deportiva practicada. En los deportes cíclicos mantener la velocidad de los movimientos aislados es casi determinante ¿Cómo podría el corredor aspirar a un resultado destacado en la carrera sino puede estabilizar o acelerar cada movimiento de sus piernas?

Para esta estabilidad un corredor debe contar con un alto desarrollo de sus capacidades de Fuerza-Rápida y resistencia a la rapidez.

Rapidez de traslación o desplazamiento. Es la capacidad que tiene un individuo de desplazarse en el menor tiempo posible en una distancia dada.

En la rapidez de desplazamiento es necesario tener en cuenta la calidad de la zancada, este depende de la frecuencia y de la amplitud con que se desarrolle. Ambas deben estar muy bien reguladas para alcanzar resultados óptimos.

La longitud del paso o zancada. Es la medida en cuan largo es un paso, está determinada por la cantidad de fuerza aplicada y por las características físicas del atleta.

La frecuencia de paso o zancada. Es cuan rápido se mueve este paso, depende de la mecánica de carrera, la técnica y la coordinación. --(Pancorbo 2002)

- 1 Ej.: Dos atletas pueden tener la misma longitud del paso y sin embargo uno de ellos se desplaza más rápido debido a su mayor frecuencia.
- 2 Dos atletas pueden tener la misma frecuencia de paso y uno de ellos tiene mayor zancada. Este será el que más rápido se desplazará.

Particularidades generales de la capacidad física rapidez

Dentro de las capacidades físicas del hombre o de las modalidades en la cual el hombre manifiesta su condicionamiento físico, es sin duda la rapidez de traslación una de las más complejas y de las que aún falta mucho por conocer.

Es evidente que este tipo de capacidad humana genera constantemente una alta intensidad de trabajo.

Su esencia fundamental se caracteriza por un tiempo de trabajo extremadamente corto (10 segundos aproximadamente), su ritmo de ejecución es muy rápido (el máximo de posibilidad del organismo).

La carga física que caracteriza esta capacidad eleva la frecuencia cardíaca considerablemente y el sistema energético que utiliza es el sistema de los fosfágenos, que emplea el ATP y el creatín fosfato como energía.

1 Aspectos a tener en cuenta para desarrollar la rapidez

En la bibliografía consultada: Fundamento de la carrera. Pancorbo (2002) señala:

Debemos recordar que para desarrollar la rapidez de traslación y tener éxito, estos se adquieren después de desarrollar otras cualidades y aspectos en el atleta como:

1- La movilidad de los procesos nerviosos. Es el factor más importante que determina la velocidad de los movimientos, que no sólo está guiado por la armonía y la movilidad de los procesos nerviosos, si no por la frecuencia de los impulsos electores de los nervios y su orientación concentrada.

En este sentido es muy importante el papel de los esfuerzos volitivos del deportista, de su estado psicológico para lograr rapidez en los movimientos y acciones.

Harre: Solo mediante un intercambio rápido de la excitación y la inhibición y las correspondientes regulaciones del sistema neuromuscular, se puede alcanzar una alta frecuencia del movimiento en unión con la aplicación óptima de las fuerzas.

Ozolin – Markov: La rapidez de los movimientos de los deportistas, en primer lugar la determina la correspondiente actividad nerviosa del encéfalo, que produce la tensión y la relajación de los músculos y que dirige y coordina los movimientos.

2- Fuerza de los músculos

Ozolin: Se puede aumentar la fuerza del atleta y aumentar así su rapidez. Una fuerza creciente permite superar con más facilidad la resistencia externa.

Augusto Pila Teleña: La fuerza general velocidad, ambos son dos aspectos de un mismo componente.

3 – Elasticidad de los músculos

La extensibilidad, elasticidad y capacidad de relajación de los músculos que actúan en los ejercicios de rapidez, son condiciones previas, básicas para una técnica deportiva depurada y una alta frecuencia del movimiento. Si estas propiedades se han desarrollado en forma insuficiente, entonces no se puede alcanzar la amplitud necesaria. (Harre)

La rapidez de los movimientos se incrementa si utilizamos mejor las propiedades elásticas de los músculos, ya que un músculo extendido de forma óptima con anterioridad al movimiento se contrae con mayor fuerza y con mayor rapidez. Una buena elasticidad de los músculos es muy necesaria también, para que los músculos antagonistas frenen menos la realización del ejercicio, sobre todo con gran amplitud. (Ozolin – Markov).

4-Técnicas deportivas

La rapidez de los movimientos, su frecuencia y la velocidad de las reacciones dependen también del nivel de la técnica deportiva. El dominio de la forma más racional de los movimientos permite realizarlos con mayor rapidez.

Collaso (2005) plantea que para darle un tratamiento adecuado a esta capacidad física el profesor debe prestar especial atención a algunos aspectos fundamentales descritos a continuación:

1 Métodos Fundamentales para el desarrollo de la rapidez

Los métodos para el desarrollo de la rapidez en las clases de Educación Física están en dependencia de los objetivos planificados, generalmente se utilizan.

1. **Método de repetición.** Consiste en la repetición del estímulo, basado en la alternancia entre el trabajo y el descanso, durante el descanso se busca la recuperación del organismo, la próxima repetición cuando el pulso esté entre 110 o menos pulsaciones. Los componentes de la carga mantienen los mismos indicadores

que el anterior.

2. **Método del juego.** Este método es muy utilizado para el desarrollo de la rapidez, ya que garantiza en gran medida evitar la formación de la Barrera de la Velocidad. Son utilizados para estas actividades, juegos motrices como son: juegos de carreras (carreras, relevos, búsqueda de un sitio y juegos de atrape); juegos de balón (juegos de balón contra interceptación, juego de balón y carrera, lanzamientos y atrape, etc.); así como otra gama de estos juegos motores y pre-deportivos que poseen una alta carga emocional.

Rodríguez López (2006), considera que permite desarrollar rasgos educativos como la disciplina, responsabilidad, trabajo en equipos y ayuda mutua.

Otra variante para el desarrollo de la rapidez es el uso de deportes complementarios íntegramente desde el punto de vista competitivo o ejercicios de desarrollo de habilidades de estos deportes.

En fin hay un sinnúmero de ejercicios de adiestramiento y desarrollo de habilidades en los juegos deportivos que unen las carreras y la habilidad que pueden ser utilizados en el desarrollo de la rapidez de desplazamiento.

3. **Método de competencias y relevos**

Para este método se dan todas las condiciones del método de competencia, que se aplica para el desarrollo de todas las habilidades, en él se ejecutan ejercicios con velocidades límites y con el incentivo y estímulo de triunfar sobre el adversario, situación que en muchos de los casos hacen que surjan tensiones psíquicas y físicas por falta de coordinación y contracción muscular que provoca la ruptura de la estructura técnica, que en muchos de los casos hace que el tiempo aumente.

Una de las variantes más utilizadas de competencias son los relevos, que ayudan al aumento de la velocidad de desplazamiento y dominio del relajamiento.

El rasgo más destacado de este método es el enfrentamiento de fuerzas que pugnan por la conquista del triunfo. Aquí dado el carácter individual es muy difícil y limitada la dosificación de la carga ya que cada atleta va a poner en tensión las fuerzas que entienda en dependencia de sus posibilidades, necesidades y motivación por la actividad.

Requisitos para el desarrollo de la rapidez

- 1- La técnica de ejecución debe permitir su realización a velocidades límites.
- 2- Deben ser ejercicios dominados por los alumnos.
- 3- Su duración no debe propiciar la disminución de la rapidez en las siguientes repeticiones a causa del cansancio.

Medios más utilizados para su educación

- 1-Ejercicios de desarrollo físico general variados
- 2-Carreras variadas
- 3-Los juegos
- 4-La competencia
- 5-Carreras triangulares

Requisitos a tener en cuenta en las primeras clases de la rapidez

Una vez adentrado en la clase se debe tener en cuenta una serie de requisitos:

La enseñanza de la técnica adecuada para las carreras rápidas.

Toma correcta de las pulsaciones

Formación de grupos homogéneos

Detectar anomalías de tipo funcional

Grupo más atrasado (especial atención)

Establecer los tiempos de las actividades y la recuperación, así como fijar las repeticiones.

Indicaciones Metodológicas para el desarrollo de la rapidez

1. Los ejercicios de rapidez deben ejecutarse siempre con altas intensidades cercanas al máximo en muchos ejercicios que van desde el 80-90 % hasta el 100 % de los mejores tiempos en cada evento.
2. Para ejecutar cualquier ejercicio de rapidez los estudiantes deben pensar en que:
 - Cada movimiento será más rápido, más alto, más largo que el anterior.
 - En cada ejecución concentrarnos en hacer lo más rápido posible el movimiento principal del ejercicio.
3. La rapidez debe ser ubicada dentro de la clase de Educación Física en una posición que el sistema nervioso se encuentre en óptimas condiciones de poder movilizar sus esfuerzos en un 100 % o sea al máximo, por lo que se recomienda ejecutarla antes de las cargas de fuerza y resistencia y al inicio de la parte principal.

4. Las pausas de recuperación se deben realizar de forma activa (corriendo-trotando o trotando y caminando) con un tiempo suficiente que permita una total recuperación para la próxima repetición.
5. Utilizar ejercicios variados y encaminados a desarrollar una sola manifestación de la rapidez.
6. Suspender el ejercicio cuando haya síntomas de cansancio.
7. El número de repeticiones de los ejercicios cíclicos continuos debe ser de forma tal que se realicen siempre sin disminución de la velocidad (normalmente 4--5).
8. Debe desarrollarse de forma sistemática.
9. No se deben utilizar ejercicios preparatorios que provoquen altas tensiones psíquicas o físicas, donde el atleta no sea capaz de realizar los ejercicios más rápidos y con la técnica correcta principio esencial para el desarrollo exitoso de una carrera "rápida".

La autora de esta investigación es del criterio que para que los estudiantes alcancen estos resultados en el desarrollo de las capacidades y fundamentalmente en la capacidad rapidez, es importante la aplicación correcta de los métodos y procedimientos en las clases, estos deben estar en correspondencia con los contenidos a impartir y que a su vez las actividades que se planifiquen deben de ser variadas, acorde con la enseñanza, para que los estudiantes se sientan motivados y exploten todas sus potencialidades.

1.4 Caracterización de los estudiantes de séptimo grado

Los estudiantes de séptimo grado tienen un promedio de edad entre los 12 y 13 años, lo que hace posible que se pueda delinear una caracterización conjunta para estas edades.

En el séptimo grado el estudiante entra en la edad de la adolescencia que se extiende desde los 12 años hasta los 15 aproximadamente. En esta etapa de desarrollo está sujeto a variaciones individuales, ya que no todos los estudiantes arriban a la adolescencia a una misma edad, unos se adelantan notablemente mientras otros se retardan.

También en estas edades tienen lugar numerosos cambios cualitativos que se

producen en corto tiempo, los cuales en ocasiones tienen el carácter de ruptura radical con las particularidades, intereses y relaciones que tenía el niño anterior. Es un momento del desarrollo en que prima la necesidad de autoafirmación de la personalidad.

El adolescente aunque vive en el presente, ya comienza a soñar con el futuro, aprecia cómo se produce en su cuerpo una serie de transformaciones anatómo-fisiológicas, desempeñando un papel muy importante las transformaciones corporales determinadas por cambios en la producción hormonal, que ocurre en tres aspectos fundamentales: la maduración sexual, las variaciones del cuerpo y la excitabilidad acrecentada. La maduración sexual y el crecimiento físico en estas edades tienen una significación importante para ellos y a menudo son motivo de inquietud y preocupación, dada las diferencias con que se presentan en cada adolescente.

En la adolescencia, se mantiene la flexibilidad de la columna vertebral, continúa el aumento de la fuerza muscular, si bien los músculos del adolescente se fatigan más rápidos que los de los adultos.

El profesor debe tener continuamente presente estos aspectos, analizar el tipo de actividad que se le plantea en la Educación Física, así como su tiempo de duración y los momentos de recuperación física.

Los educadores deben manejar con flexibilidad el desarrollo de las actividades, eliminar la rigidez y el formalismo en su realización, deben tener claro que ya no son niños pequeños, que tienen mayores posibilidades de hacer, de decir, y deben propiciarse que lo hagan. Esto contribuye a un mejor desarrollo del grupo y evita situaciones de enfrentamiento profesor-alumno.

La autora, es del criterio que es muy importante en esta edad de tránsito, donde el estudiante de séptimo grado no es niño, pero tampoco adulto, mantener los lazos afectivos y de confianza entre ambos, porque en estos grupos el adolescente necesita encontrar afecto, comprensión, orientación y ayuda, por lo que se hace necesario el desarrollo de actividades que se correspondan con sus necesidades, intereses y motivos.

1.5 Los medios de enseñanza en el contexto pedagógico

Para muchos ha resultado insólito el auge impetuoso que han experimentado los

medios de enseñanza en los últimos años, sin embargo, no debía ser motivo de asombro si se considera que la etapa actual de desarrollo de la Revolución Científica Técnica se caracteriza por el tránsito hacia la automatización total de los procesos tecnológicos. Hoy en día se considera la técnica de computación como un medio más productivo para la dirección de los procesos educativos, habiendo llegado a constituir un elemento esencial del contenido, no solo de la formación profesional, sino incluso de la cultura general contemporánea.

El Dr. Vicente González Castro (1986) dice:

“Tradicionalmente, se designa a los medios de enseñanza como auxiliares para el trabajo del maestro, en una época en que se carecía de la concepción sistemática y científica que tenemos hoy sobre el proceso docente- educativo. Llamar a los medios como auxiliares no sería de todo aceptado ya que son componentes de un proceso sistemático del que no pueden separarse. Muchos se oponen a esta concepción integradora de los medios y piensan que los están sobreestimando, ellos alegan, incluso, que sin medios se pueden dar clases, <como se había hecho siempre>. Los que así piensan tienen una concepción muy estrecha y limitada de los medios de enseñanza, porque no nos referimos a las diapositivas, grabaciones o al cine sino a todos los medios, entre los cuales están también los libros de texto, los laboratorios, los propios objetos reales que se llevan a la clase con fines didácticos y muchos otros.

De modo partir de que los medios no son “condimentos de la enseñanza” sino un componente esencial en el proceso de adquisición de conocimientos, hábitos, habilidades y convicciones de los cuales no podemos prescindir. No debemos confundir esta afirmación con la idea que todos los medios son imprescindibles, porque, como veremos más tarde, medios equivalentes, es decir, que existen distintos medios que pueden resolver las mismas tareas docentes y que en cada caso se puede optar por unos o por otros.

Lo que se intenta afirmar es que sin componentes materiales y objetivos, el proceso de enseñanza sería un hueco y falso, carecería de esa relación directa con la realidad concreta que actúa como base e inicio de la percepción sensorial que da origen al proceso del conocimiento.

Los pedagogos definen a los medios de enseñanza de muchas maneras, unos teniendo en cuenta sus funciones pedagógicas, otros más preocupados por su

naturaleza física y algunos con apreciaciones que constituyen, de hecho, clasificaciones no declaradas.

El conocido Lothar Klimbrg, de la RFA, (1984) establece una definición que cita, a su vez, de un libro de Edgard Topp y J. Obst:

“...como medio de enseñanza se denomina todos los medios materiales necesitados por el maestro o por el alumno para una estructuración y conducción efectiva y racional del proceso de instrucción y educación a todos los niveles, en todas las esferas de nuestro sistema educacional y para todas las asignaturas, para satisfacer las exigencias del plan de enseñanza.”

Los medios de enseñanza son distintas imágenes y representaciones de objetos y fenómenos, que se confeccionan especialmente para la docencia. También objetos naturales e industriales, tanto en su forma normal como preparada que contienen información y se utilizan como fuente del conocimiento.

Como se ve, la primera de las definiciones va en sentido amplio y abarca todas las funciones de los medios, mientras que la segunda los analiza en su sentido más restringido, limitado a los medios visuales, y deja fuera de ellos a los medios de laboratorios, máquinas de enseñar y controladoras, elementos sonoros, etcétera.

Incluso, hay una valoración muy apropiada para definir los medios de enseñanza en su sentido más amplio, en su sentido filosófico, que es la ofrecida por el Doctor en Ciencias Filosóficas Gaspar Jorge García Gallo, en su intervención ante la II Reunión de análisis e intercambio de experiencias de medios de enseñanza del MINED, donde dice:

“...desde el punto de vista sistemático, los medios de enseñanza trascienden los tradicionales medios técnicos (y añade, luego de una extensa fundamentación que)... entre todas las técnicas empleadas por los maestros, están los medios de enseñanza”, (pero luego introduce lo siguiente)...yo me pregunto meditando, si no aparece como medio de enseñanza a pensar, un buen método pedagógico un modo acertado de exponer ideas y de argumentarlas, un diálogo del maestro con el colectivo del aula, en el que se intercambian razonadas opiniones, el desarrollo gradual y por paso, de una clase//

¿Nos posibilita estos “medios”, que no son, medios físicos palpables, el desarrollo

de la reflexión, de la capacidad abstraer, de decir a la esencia de las cuestiones? Se dirá que amplió demasiado el concepto de medios de enseñanza. Comprendo que esta amplitud saca de sus casillas el acostumbrado encajonamiento en que es necesario estructurar las parcelas del saber, pero la vida y el mundo que la circunda, en la naturaleza y en la sociedad, tiene tal interconexión y tal concatenación que se va por encima de las estructuras formales...”

Si se analiza en detalle cada una de las definiciones de medios de enseñanza que se mencionaron anteriormente se verifica que desde la más estrecha, por ser un medio visual, hasta la mas amplia y extensa dada por el Dr. Gaspar Jorge García Gallo que precisa que todo lo que contribuya a la enseñanza es un medio para tal fin la cual asume la autora.

1.6 Material docente. Conceptualización y fundamentos

De acuerdo a las bibliografías consultadas (Enciclopedia Encarta, Grijalbo, Océano y otros diccionarios de la lengua), el cuaderno es un libro fácil de entender donde se compendia lo más sustancial de una materia o asignatura. Los cuadernos son objetos de una destacada atención por su importancia en el ámbito educativo. El análisis de los cuadernos ha adquirido una mayor complejidad al estudiarse tanto sus características internas como su contexto de uso, tanto por el alumno como del profesional.

A partir de los elementos anteriores Núñez (2009) define como material docente, al conjunto de algunos pliegos de papel en forma de libro, donde aparecen: datos de autores o escritores, obras seleccionadas, consignas, órdenes, donde se dan orientaciones y se realizan precisiones en cuanto a su uso más racional y práctico.

En este sentido, la autora de la investigación asume como definición de material, el conjunto de varios pliegos de papel doblados en forma de libro, donde mediante orientaciones, tareas y actividades facilita la preparación de los profesores.

En el diccionario Latinoamericano de Educación, se plantea que material de apoyo son todos aquellos conque pueden contar los docentes, alumnos para usarse y reducir los problemas del aprendizaje; estos pueden ser libros, cuadernos, guías, fichas (2008).

En Grijalbo: (1998) se define cuaderno como *la unión de varios pliegos en forma de papel de libro: libro en el que se consignan notas, observaciones, cuentos. Conjunto*

de cuatro pliegos encajados entre sí.

Según Microsoft Encarta (2005), *un cuaderno es un conjunto o agregado de algunos pliegos de papel, doblados y cosidos en forma de libro.//2 Libro pequeño o conjunto de papel en que se lleva la cuenta y razón, o en que se escriben algunas noticias, ordenanzas o instrucciones.*

Pereira Machado (2008), define como cuaderno al conjunto de algunos pliegos de papel doblados en forma de un libro, donde aparecen consignas, órdenes o se dan orientaciones.

La autora de esta investigación además de coincidir con la definición anterior opina que cuaderno es un material elaborado con una intención o propósito.

La actividad se concibe como un sistema de acciones y operaciones que realiza el sujeto sobre el objeto, en interrelación con otros sujetos. En cualquier actividad humana, el sujeto actúa sobre el objeto impulsado por sus motivos, Según Microsoft Encarta (2008). En su diccionario recoge el significado de actividad como: conjunto de operaciones o tareas propias de una persona o entidad y por las necesidades, internas y externas, que surgen en él para alcanzar su objetivo.

Antes de la ejecución de la actividad en el plano práctico el sujeto elabora su base de orientación conformada por la imagen, el conocimiento previo sobre la propia actividad, sobre el objeto, los procedimientos y los medios que ha de emplear, las condiciones en que se debe realizar y el producto a lograr.

Para la realización de su actividad el sujeto utiliza determinados procedimientos, es decir, sistemas de acciones y operaciones que dependen del propio sujeto, de las características del objeto, de los medios de que disponga y de las condiciones.

Según lo planteado con relación al tema por Rico y Silvestre (2004), se puede concluir que las actividades docentes son aquellas actividades o tareas que se conciben para realizar por el alumno en la clase y fuera de esta, vinculadas a la búsqueda y adquisición de los conocimientos y al desarrollo de habilidades y capacidades físicas.

Que la formulación de la tarea plantea determinadas exigencias al alumno, estos repercuten tanto en la adquisición del conocimiento como en el desarrollo de su rendimiento físico. Por tal razón las actividades que se programen deben propiciar la

búsqueda y suficiente utilización del conocimiento y lograr la estimulación deseada del desarrollo físico, por lo que el docente debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- 1 ¿Qué actividades, métodos y procedimientos pueden conducir al alumno a un buen desarrollo físico?
- 2 ¿Cómo organizar las actividades de forma que tanto sus objetivos como la sistematización conduzcan al resultado esperado en cada alumno?
- 3 ¿He concebido los ejercicios necesarios y suficientes que potencien la capacidad física rapidez, teniendo en cuenta el diagnóstico inicial de los alumnos?

Al conjugar ambos conceptos (cuaderno y actividades) la autora de esta investigación define como cuaderno de actividades un pequeño libro en el que se consignan tareas que responden a una necesidad y están dirigidas al cumplimiento de un objetivo.

Se basa en la sociología marxista- martiana y fidelista, que parte del diagnóstico integral y continuo donde se determinan las limitaciones y potencialidades físicas de los adolescentes.

El alumno podrá ser más independiente cuando más completo sea su desarrollo físico y esto lo hará más comprometido con la sociedad en correspondencia con lo que se espera de él.

El cuaderno de actividades le permitirá al profesor de Educación Física y Deporte potenciar la capacidad física rapidez en sus estudiantes, ya que se ha diseñado para darle cumplimiento a la unidad de Gimnasia Básica específicamente al desarrollo de la capacidad física rapidez.

De igual modo se ha concebido en los basamentos de la pedagogía cubana, que responda a las necesidades del modelo pedagógico vigente en Secundaria Básica del actual siglo.

El profesor de Educación Física jugará función de facilitador, mientras que el alumno de séptimo grado bajo la orientación de su profesor se va convirtiendo en un sujeto activo de su desarrollo.

Las actividades planteadas contribuyen a elevar la preparación del profesor y potenciar la capacidad física rapidez del alumno y con ello su rendimiento físico.

La realización de este cuaderno posibilitará contribuir al cumplimiento de los objetivos del grado.

Se centra en el rol de la educación para propiciar el desarrollo, partiendo del diagnóstico como proceso continuo e integral con la estimulación de actividades variadas que motiven al estudiante a la realización de un trabajo consciente para lograr una meta superior.

El cuaderno de actividades propuesto contribuye al desarrollo del rendimiento físico, al fortalecimiento de las habilidades motrices deportivas y a la formación de valores, pues presupone la búsqueda de actividades diversas y a la creación de un ambiente de trabajo conjunto alumno-profesor.

Para la realización de este cuaderno se efectúa un análisis detallado de toda la bibliografía utilizada para darle cumplimiento al desarrollo de la capacidad física rapidez, teniendo en cuenta los intereses, necesidades, preferencia de los estudiantes, objetivos y fin del modelo de Secundaria Básica, así como los objetivos, contenido del programa de estudio del 7mo grado

Con la realización de este cuaderno también se le puede dar salida a los diferentes espacios dedicados a las actividades de la escuela como palacio de pionero que se ha planteado en el Modelo de Secundaria Básica (olimpiadas del atletismo, programa a jugar y otras).

1.6.1 El material docente a aplicar

El Modelo de Secundaria Básica se sustenta en la formación integral del adolescente y es el profesor considerado la figura más importante para lograr este propósito y la preparación del alumno ha de concebirse mediante la influencia de un sistema de actividades que permitan el desarrollo de sus capacidades.

El diseño de un material docente contentivo con las orientaciones para darle un tratamiento adecuado a la capacidad física rapidez, a partir de actividades bien estructuradas, puede constituir un útil material de trabajo del profesor y resultar un pilar que se asume en la investigación.

El material docente consiste en la propuesta de actividades y orientaciones al profesor para darle un tratamiento adecuado a la capacidad física rapidez. Se ha diseñado sobre la base de diversas actividades que le sirven al profesor como un complemento indispensable para elevar el rendimiento físico del estudiante

El cuaderno consta de 45 actividades, de estos, 12 son juegos que favorecen el

desarrollo de la rapidez de traslación, 12 ejercicios especiales para incrementar la frecuencia del paso en la carrera, 15 para el desarrollo de la rapidez de reacción y 6 actividades para desarrollar la resistencia a la rapidez.

Para su elaboración se tuvo en cuenta los objetivos de las actividades, objetivo educativo, materiales a utilizar, métodos y procedimientos organizativos, organización, desarrollo, dosificación y algunas variantes de actividades o juegos.

La aplicación de este material docente siguió los siguientes pasos.

- 1 Diagnóstico.
- 2 Selección y creación de actividades que contribuirán a desarrollar la capacidad física rapidez.
- 3 Análisis de las actividades en correspondencia con cada capacidad física.
- 4 Tratamiento pedagógico de cada actividad seleccionada.
- 5 Conformación de actividades y orientaciones al profesor.

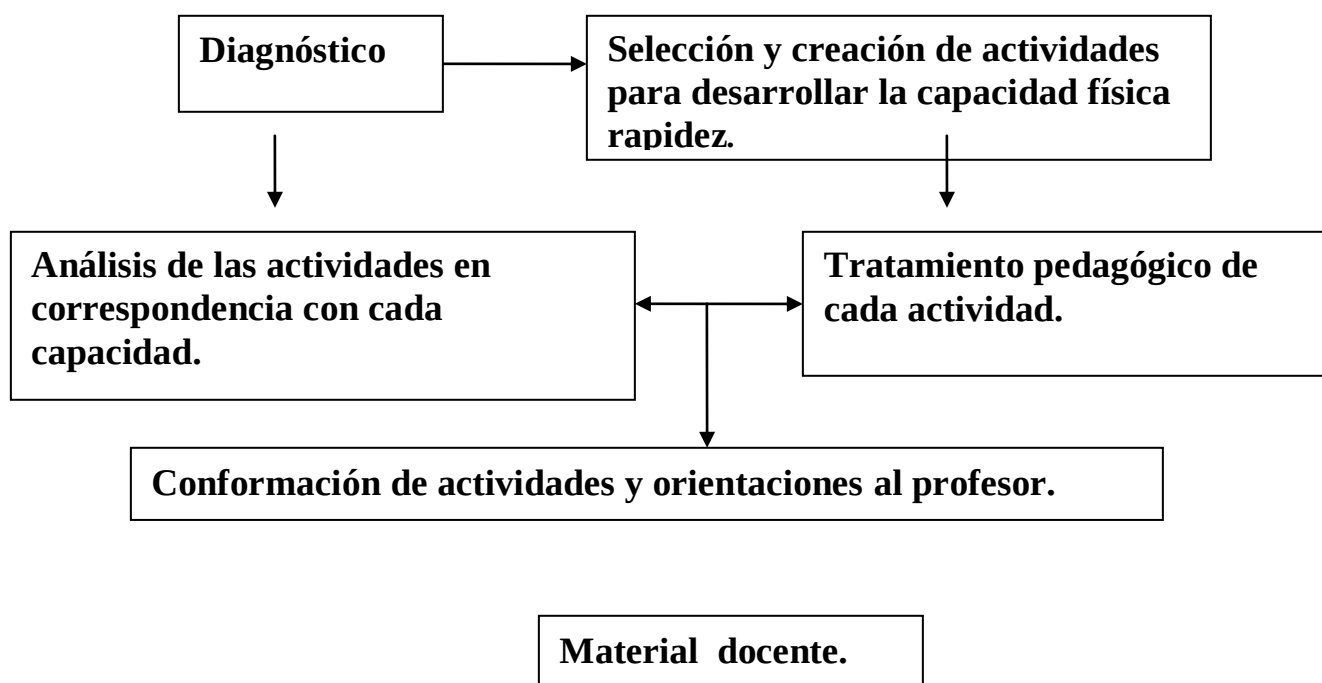


Figura: 1 Pasos para la elaboración del material docente. (Elaboración propia).

1 Diagnóstico.

En el primer paso se tuvo en cuenta los instrumentos aplicados a profesores que imparten séptimo grado, se determinó que la capacidad física rapidez es la de mayor dificultad y que es insuficiente el tratamiento de la misma por el profesor.

2 Selección y creación de actividades que contribuirán a desarrollar la capacidad física rapidez.

Se realizó una selección y creación de actividades que pudieran contribuir al desarrollo de la capacidad física rapidez.

1 Análisis de las actividades en correspondencia con cada capacidad física.

En este paso se analizó la correspondencia de cada una de las capacidades físicas (traslación, reacción y resistencia a la rapidez).

.

1 Tratamiento pedagógico de cada actividad seleccionada.

En este paso se analizó como proceder en el tratamiento pedagógico de cada actividad planificada, teniendo presente los niveles de asimilación, haciendo que los ejercicios transiten por los mismos, de los más fáciles de realizar a los más difíciles, previéndose que los ejercicios planificados propicien el desarrollo de esta capacidad física.

2 Conformación de actividades y orientaciones al profesor.

Se procedió a la elaboración de 45 actividades previéndose que estuvieran planificadas los tres tipos de capacidades físicas (traslación, reacción y resistencia a la rapidez) de igual manera se plantean las orientaciones de cómo realizar cada actividad.

El cuaderno de actividades diseñado se ha estructurado de manera que el profesor pueda trabajar con el fácilmente está estructurado en.

Introducción: se abordan algunas consideraciones que el profesor debe tener presente al planificar e impartir sus clases

3 Desarrollo: lo componen 45 actividades para desarrollar la rapidez (traslación, reacción y resistencia a la rapidez), se tiene presente los objetivos

tanto biológico como educativo, nombre del juego o actividad, métodos a utilizar, organización desarrollo, reglas en caso de los juegos y la dosificación de cada una de las actividades.

Momentos para la ejecución del trabajo.

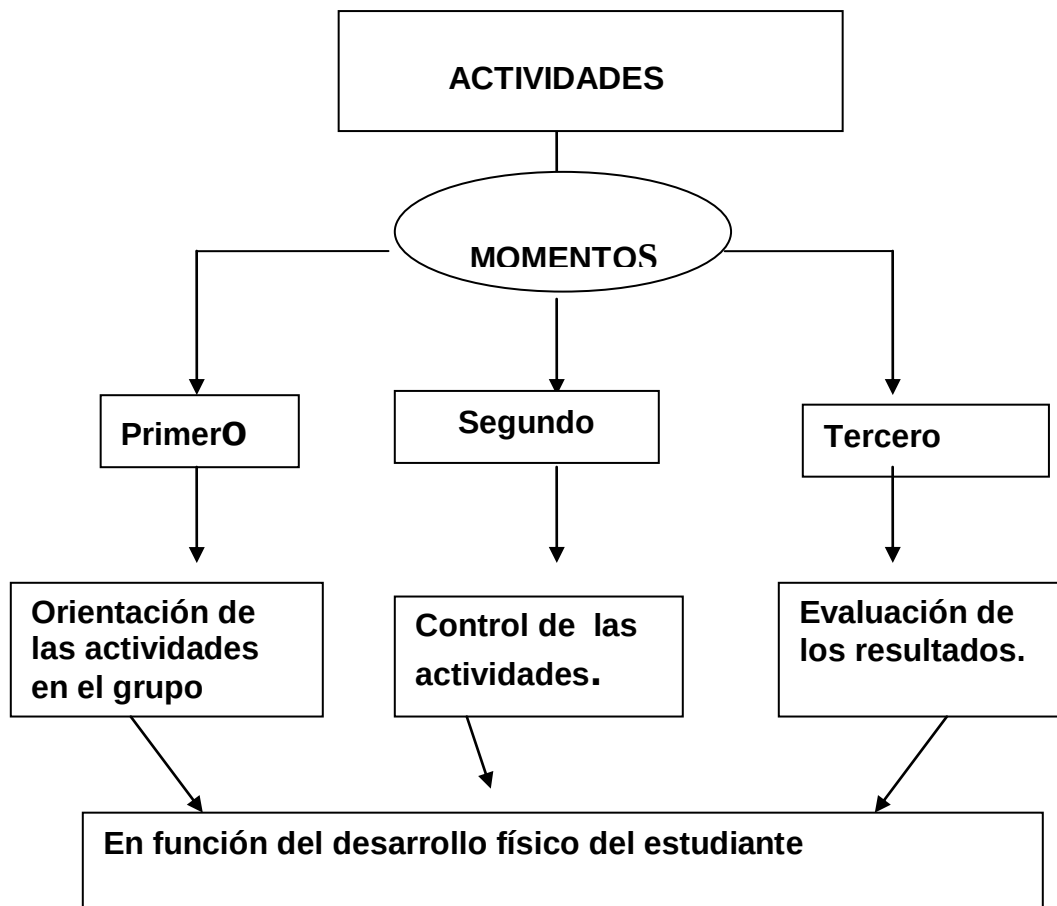


Figura: 2 Etapas para la realización de las actividades (Elaboración propia).

1 Orientación de los ejercicios para la realización en el grupo.

El Profesor orienta el objetivo de forma clara y precisa e informa lo que se aspira lograr. El resultado de esta fase se concreta en las expresiones de deseo por participar en la realización de los ejercicios.

2 Control a la actividad realizada por los alumnos.

El momento se realizará fundamentalmente al inicio de la parte principal de la clase de Educación Física, el profesor tendrá en cuenta las condiciones del terreno, los métodos y procedimientos adecuados a utilizar para un mejor aprovechamiento de la clase, estará pendiente de cada uno de los momentos de ejecución de la actividad, exigiendo al estudiante una correcta disciplina y las anotaciones de los tiempos realizados para el análisis comparativo, comprobará mediante la observación la calidad del proceso,

3 Evaluación de los resultados.

En este momento el profesor conduce el análisis y discusión de los resultados, realiza la corrección de las posibles dificultades, se analiza con los estudiantes cómo se sintieron en la actividad, se determinará cuál o cuáles fueron los de mejor rendimiento en la clase y se procederá a estimular aquellos que menos rendimiento obtuvieron.

Se dará seguimiento al diagnóstico de forma sistemática hasta llegar a la prueba de eficiencia física.

Es del criterio de la autora de esta investigación que el cuaderno de actividades constituye para los profesores un material didáctico complementario que permite el diseño organizativo y pedagógico para la atención curricular de la asignatura.

1 Principios en los que se sustenta el cuaderno de actividades para potenciar la rapidez. (Collazo 2005)

1. Principio del Carácter Participativo. Implica la participación activa de los estudiantes en las clases de Educación Física de manera que desarrollen de forma significativa y cooperada la capacidad rapidez.

2- Principio de la Sistemática: Que se aprovechen las oportunidades, las condiciones tipo en las diversas fases del proceso de entrenamiento deportivo para el desarrollo de la capacidad rapidez.

3- Principio de la Objetividad: Que realmente utilicen aquellos ejercicios que contribuyan de manera directa al desarrollo de la capacidad rapidez.

4. Principio del Carácter Dinámico y Procesal. Se trató que los ejercicios no se planificaran de forma rutinaria sino que se ajustaran a las características de los

estudiantes en las diferentes situaciones que se realizan la Educación Física.

5- Principio del Carácter Individual y Diferenciado. Los ejercicios desarrollados con los alumnos respondían a las particularidades individuales de cada uno de ellos.

6-Principio del Carácter Desarrollador. Propició que los alumnos logaran niveles superiores de desarrollo de la capacidad rapidez.

1.7 Procedimiento para la implementación y evaluación.

Para la implementación del cuaderno de actividades en la Secundaria Básica José de la Luz y Caballero” del municipio de Cruces se inició con la etapa de negociación mediante un despacho con la directora del centro y la jefa de grado se les informó la idea que se proponía aplicar con los alumno de un grupo de séptimo grado, en el cual se establecieron todas las cuestiones de carácter organizativo que debían seguirse para que este proceso no trajera consecuencias desfavorables en el desarrollo normal de las actividades del mismo.

Seguidamente se coordinó con los profesores de Educación Física para seleccionar el grado a investigar y se precisó las actividades a realizar, se previó el horario para la realización de las dos horas clases.

Durante la etapa organizativa también se analizó con detenimiento la creación y condiciones del terreno, horario para que el grupo seleccionado impartiera sus clases, creación de algunos materiales deportivos, cuestiones en las que se recibió todo el apoyo del Consejo de Dirección del centro.

La etapa preparatoria incluye la búsqueda y selección de las bibliografías que servirían de marco para iniciar el proceso.

Se analizó el programa y orientaciones metodológicas en el consejo técnico y el colectivo de grado para el desarrollo de las actividades en un período de siete meses, la frecuencia con que se realizarán las actividades será entre tres y cuatro por mes. La organización de las acciones hará posible la aplicación de las actividades previstas.

- 1 El primer momento se realizará al inicio de la clase cuando el profesor informa los objetivos de la misma. El segundo momento se hará al inicio de la parte principal de la clase y el tiempo estará en correspondencia con los objetivos que el profesor desee lograr en la misma y el nivel de desarrollo físico del estudiante, el

tercer momento se realizará bajo la conducción del Profesor de Educación Física.

En cada clase el profesor debe realizar la evaluación individual de los implicados.

A ello seguiría una etapa de evaluación que se asume aquí como parte de la investigación.

1 Caracterización del contexto y los sujetos.

La investigación se realiza en el centro educacional ESBU: “José de la Luz y Caballero” ubicada en el municipio Cruces, provincia de Cienfuegos.

Este centro se encuentra ubicado en el Popular “Las Nubes” con una densidad de población de 5 760 habitantes por km² y un total de 6 913 habitantes, además de poseer como centros educacionales: la dirección municipal de educación, la ENU “José de la Luz Y Caballero” y “Corina Rodríguez”, Circulo Infantil Consejo “Florecita del 2000”, Palacio de Pioneros y esta secundaria básica.

Actualmente el claustro de este centro está integrado por 62 trabajadores, desglosado de la siguiente manera una directora, una secretaria docente, tres jefes de grado, treinta y cinco Profesores Generales Integrales, tres profesores de Inglés, cinco asesores de Computación, seis profesores de Educación Física, tres instructores de Arte, dos bibliotecarias, tres profesores de ajedrez.

De los seis profesores de Educación Física, cinco imparten la docencia en el séptimo grado, donde se realizó este trabajo. Los profesores de la muestras transitan por el ciclo, de ellos dos son licenciados, tres estudian la licenciatura. Asisten a las actividades metodológicas que se desarrollan en el centro y en el INDER, muestran preocupación por su preparación y superación. En el plano personal son afables, laboriosos y participan en las actividades políticas, deportivas y culturales que se desarrollan en el centro y municipio.

El centro cuenta con una matrícula de 552 alumnos, distribuidos de la siguiente forma: 206 pertenecen al séptimo grado, 161 a octavo y 185 a noveno. En sentido general se caracterizan por ser entusiastas, laboriosos, disciplinados y respetuosos. Todos residen en la localidad de Cruces y proceden de tres escuelas primarias fundamentalmente: Fabric Aguilar, Corina Rodríguez y José de la Luz y Caballero.

1.8 Proceso de implementación. Análisis e interpretación de resultados.

Como parte de la implementación se analizó con los profesores de Educación Física.

Se presentó el cuaderno de actividades y se le dio a conocer sus características, logrando identificar a la misma con el medio. Se considera que el intercambio fue valioso, pues permitió aclarar sus dudas y tomar nuevas ideas para mejorar el mismo.

Para constatar la eficiencia del cuaderno se tuvo en cuenta los momentos siguientes:

- 1 Elaboración del diseño de la implantación del cuaderno.
- 2 Implementación del cuaderno en el sistema de clases de los profesores de la muestra y validación por criterio de especialistas.
- 3 Análisis de los datos obtenidos el desarrollo de la clase de Educación Física.
- 4 Aplicación de instrumento a los profesores y estudiantes.
- 5 Triangulación de los datos obtenidos, se explicó brevemente como se desarrolló cada actividad.

El proceso se desarrolló siguiendo una secuencia lógica a partir de la planificación para desarrollar esta capacidad, así como las capacidades que se derivan de esta, se tuvo en cuenta que el cuaderno de actividades se utilizará como un complemento indispensable para el desarrollo de la gimnasia básica y con ella el desarrollo de la capacidad física rapidez para potenciar el rendimiento físico del estudiante y poder obtener los primeros niveles en la eficiencia física.

Durante la puesta en práctica del cuaderno de actividades se tuvo en cuenta la información adecuada de los objetivos tanto instructivos como educativos.

Es oportuno señalar que la versión del cuaderno quedó lista en septiembre del curso 2009- 2010 después de un largo período de intenso trabajo en el cual, unas de las tareas que mayor tiempo consumió fue la creación del cuaderno de actividades.

En la aplicación del cuaderno de actividades los profesores de Educación Física tuvieron en cuenta los tres momentos de ejecución.

Primer momento.

- 1 Orientación clara y precisa del objetivo fundamental [Qué hacemos, Cómo lo hacemos y Para qué lo hacemos].
- 2 Durante todas las actividades planificadas se puso de manifiesto y se le dio

cumplimiento al objetivo educativo.

Segundo momento.

- 3 Se tuvo en cuenta en todas las clases las condiciones del terreno, los métodos y procedimientos a utilizar, que las actividades planificadas fueran diversas, dinámicas y del agrado de los estudiantes, por lo que hubo un mejor aprovechamiento de la clase y un mayor rendimiento físico en los estudiantes.

Tercer momento.

- 4 Tuvo en cuenta el estado emocional del estudiante al finalizar cada turno de clase.
- 5 Estimuló a los estudiantes de mayor rendimiento en cada una de las clases.
- 6 Apoyo aquellos estudiantes de más bajo rendimiento.
- 7 Seguimiento sistemático al diagnóstico hasta la realización de la eficiencia física.

En la entrevista inicial que se le realizó a los profesores de Educación Física que imparten clase en el séptimo grado, con el objetivo de constatar la preparación que poseen para desarrollar las actividades de la capacidad física rapidez. (Anexo3) se constató que:

Los tres profesores, (3) que representa el 100%, de los entrevistados expresan que en las nuevas Orientaciones Metodológicas y Programas son insuficientes las actividades para potenciar esta capacidad física en los estudiantes.

De tres profesores (1) que representa el 33,3% manifiesta que trabaja esta capacidad con una sistematicidad de tres clases por mes y que aprovecha las capacidades físicas de Agilidad y Fuerza para incidir en esta y que en su plan de clase no son suficientemente diversas las actividades para el desarrollo de esta capacidad, coincide que las Orientaciones Metodológicas son insuficientes las actividades para potenciar esta capacidad física. Los (2) profesores restante representando el 66,6% manifiestan que la trabajan muy poco y cuando eso ocurre la planifican con los juegos ya conocidos por lo que la planificación se hace reiterativa por la escasez de bibliografía y la poca experiencia que poseen.

Cuando se le pregunta a los profesor si al impartir sus clases observa en la misma motivación en sus estudiantes al desarrollar esta capacidad, el 33,3%(1 profesor)

considera que sus estudiantes si se sienten motivados al desarrollar esta capacidad a pesar de la escasez de bibliografías ya que considera que la experiencia y la creatividad también es un elemento importante pero que solo se logra con la preparación y auto preparación, el 66,6 % (2 profesores) consideran que sus estudiantes no se sienten motivados al realizar estas actividades ya que no existen estas en los programas ni orientaciones metodológicas y se les dificulta la planificación de sus clases por lo que planifican siempre la misma actividad y en muchas ocasiones no realizan las actividades de esta capacidad ya que causa el aburrimiento de los estudiantes que prefieren siempre realizar la unidad del Deporte. De los tres profesores, (3) que representa el 100%, de los entrevistados consideran que el método del juego y el de competencia es un eslabón fundamental para potenciar esta actividad sin dejar de trabajar los ejercicios especiales ya que es un complemento fundamental para potenciar esta capacidad física en sus estudiantes pero que existe un déficit total de bibliografía o material docente para lograr las metas propuestas y con ellas el rendimiento físico de sus estudiantes.

De los tres profesores entrevistados, (1) que representa el 33,3% ubica a sus estudiantes en el diagnóstico inicial realizado, al 10 % de sus estudiantes dentro de la categoría 2do nivel, al 50,3 % la categoría 3er-4to nivel y al 39,7% la categoría sin nivel. (2profesor) que representan el 66,6% ubican al 70,4 % de sus estudiantes en la categoría de 3ero-4to nivel y al 29,6% de sus estudiantes sin nivel.

Al aplicar la entrevista inicial al metodólogo municipal de Educación Física manifiesta que en el municipio existe problema en la planificación de clases respecto a las actividades de la unidad de gimnasia básica debido a la escasez de bibliografías ya que los Programas y Orientaciones Metodológicas no satisfacen las necesidades de información del profesor, que este al planificar sus clases debe acudir a su conocimiento y creatividad por lo que a veces se ve afectada su desarrollo, ya que en los centros existen profesores en formación y estos aún no dominan con profundidad esta capacidad física a pesar del trabajo diferenciado que se realiza en las preparaciones metodológicas.(Anexo 5).

Con la aplicación de estos instrumentos se llegó al criterio que:

- 1 Es insuficiente la diversidad de actividades que se planifican para el desarrollo de esta capacidad durante todo el curso escolar.

- 2 Falta preparación a los profesores para planificar actividades dirigidas a la capacidad física rapidez.
- 3 No existe bibliografía suficiente para la preparación de los profesores en cuanto a actividades para el tratamiento adecuado a la capacidad física rapidez.
- 4 Los estudiantes no se sienten motivados para desarrollar todas sus potencialidades y un trabajo consciente.

Después de elaborado el cuaderno de actividades se sometió al criterio de especialistas para su puesta en práctica donde los mismos fueron seleccionados teniendo en cuenta los siguientes indicadores:

1. Poseer grado académico de Licenciado o Master en Cultura Física o Master en Educación.
2. Tener más de 15 años de experiencia en la especialidad de Educación Física.
3. Haber realizado trabajos de investigación científica en la temática que se aborda.
4. Tener al menos una publicación acerca de la temática que se investiga.
5. Haber participado en eventos científicos.

Para la revisión del cuaderno de actividades por los especialistas se evaluaron diferentes indicadores. (Anexo 11).

1. Fundamentación teórica del cuaderno de actividades.
2. Correspondencia de las actividades que se proponen con las necesidades de los profesores.
4. Correspondencia con la edad y las particularidades de los escolares.
5. Asequibilidad para la ejecución de las actividades.
6. Las actividades propuestas y las sugerencias para su realización, como una herramienta para el trabajo del profesor de la escuela.

1.9 Criterios más importantes emitidos por los especialistas

1. Se determina que el cuaderno de actividades elaborado permite la preparación de

los profesores de Educación Física que imparten el 7mo grado.

2. Las actividades propuestas posibilitan el desarrollo de capacidades físicas específicamente la de rapidez.
3. Se infiere la necesidad de la puesta en práctica del cuaderno de actividades como aspecto esencial en la preparación de los profesores de Educación Física para un desarrollo eficaz en la clase de la capacidad física rapidez en los escolares.
4. Las actividades están diseñados de forma tal que se corresponden con la edad y las particularidades de los escolares.
5. La propuesta de actividades posibilita elevar la calidad en la planificación del sistema de clases de los profesores.
6. Las actividades son asequibles para la comprensión y puesta en práctica por parte de los profesores de Educación Física que imparten el 7mo grado.

La autora de esta investigación es del criterio que para que los estudiantes alcancen estos resultados, es importante la aplicación correcta de los métodos y procedimientos en las clases, estos deben estar en correspondencia con los contenidos a impartir y que a su vez las actividades que se planifiquen deben de ser variadas, acorde con la enseñanza, para que los estudiante se sientan motivados y exploten todas sus potencialidades.

Durante la validación del cuaderno de actividades, se apreció una mayor preparación de los profesores para planificar y desarrollar las clases dirigidas a desarrollar la capacidad física rapidez evidenciado en la variedad de actividades concebidas en cada una de las clases y un aumento del interés de los estudiantes al realizar las actividades para desarrollar la capacidad física rapidez, se observó la participación activa y entusiasta de ambos sexo, lográndose una mayor interacción entre alumno-alumno y alumno- profesor.

Lo anteriormente expresado se corroboró con los resultados de los instrumentos aplicados después de implementarse el cuaderno de actividades:

En la encuesta final realizada a los profesores de Educación Física (Anexo 8)

- 1 Los profesores reconocen que el cuaderno de actividades contribuyó a elevar su preparación para dar un tratamiento adecuado a la capacidad física rapidez.
- 2 El 100% le conceden mucha importancia al cuaderno de actividades pues se planificaron e impartieron clases más creativas, desarrolladoras.

- 3 El 100% de los profesores son del criterio que mediante la aplicación de este cuaderno de actividades le permitió elevar el rendimiento físico al estudiante ya que con la diversidad de ejercicios el estudiante se motivaba más y realizaba un trabajo más consciente.
- 4 El 100% considera que fue favorable la percepción del cuaderno de actividades, que las actividades planteadas son valiosas y que es un material adecuado para las edades y sexo de los estudiantes.
- 5 Al 100% de los profesores le resultó útil el cuaderno de actividades, a la vez que lo consideran un medio de enseñanza muy importante en estos momentos debido a la carencia de bibliografías existente en los centros escolares por lo que debe ser extensivo su aplicación a otros centros del municipio por los resultados obtenidos en la elevación del rendimiento físico en los estudiantes.

Durante la observación a las clases después de la implantación del cuaderno de actividades (Anexo 6) se pudo constatar que;

- Se planificaban las clases teniendo en cuenta las actividades sugeridas en el cuaderno.
- El profesor se encuentra mejor preparado para impartir sus clases.
- Los estudiantes demostraron una mayor motivación e interés por las actividades.
- Mayor eficiencia en el logro de los objetivos de cada clase.
- Se estimulaban a los estudiantes de menor rendimiento para que mostraran interés por alcanzar un nivel superior
- Se fue logrando que el 100% de los estudiantes se preocuparan por pasar al subgrupo superior.
- Se observó disposición e interés para la realización de las actividades, Como actividad final se realizó las Pruebas de Eficiencia Física (.Anexo 10)

Además determinamos que el mismo contribuyó al desarrollo del rendimiento físico del estudiante, brindó la posibilidad de un trabajo consciente, el desarrollo de valores y permitió interactuar con otros medios de enseñanza.

Se aplicó una encuesta a los estudiantes (Anexo 7) con el objetivo de obtener información sobre el tratamiento dado por los profesores a la capacidad física

rapidez con la implementación del cuaderno de actividades desarrolladas en las clases después de su implementación.

- El (100%) refieren que esta capacidad física se trabajó muchas veces en clases.
- Son del criterio que las actividades fueron de su agrado.
- El 100% manifiesta que las actividades son motivadas ya que los ejercicios son dinámicos y variados.
- Consideran que su rendimiento físico avanza.

Al aplicar la entrevista final a los metodólogos (Anexo 9), se constató:

- El 100%(3) le conceden importancia al cuaderno de actividades aplicado, consideran que es un material docente muy valioso ya que permite a todos los profesores, fundamentalmente a los profesores en formación dar un tratamiento adecuado a la capacidad física rapidez y planificar clases variadas y desarrolladoras.
- Expresan que las actividades planificadas han cumplido las expectativas para lo que fueron diseñadas, ya que se ha observado interés en los alumnos por desarrollar esta capacidad física y una mejor preparación de los profesores.
- Valoran que las actividades son adecuadas en cuanto al orden del contenido, su selección, medios utilizados, así como a los objetivos educativo factor este muy importante para contribuir en la formación de los diferentes valores en los educandos.
- El 100% de los metodólogos (3) coinciden que las actividades realizadas contribuyen al logro de las transformaciones de Secundaria Básica, planteando que los alumnos que participaron en la implementación del cuaderno de actividades han mejorado su rendimiento físico.
- El 100% opina que se debe ampliar la utilización de este cuaderno a los restantes destacamentos de la escuela y del municipio.

Con la aplicación de estos instrumentos se pudo constatar que.

- Los profesores elevaron su preparación para dar un tratamiento adecuado a la capacidad física rapidez.
- El profesor logró que los estudiantes sintieron mayor motivación por las clases de Educación Física.

- Profesores y estudiantes reconocen que se mejoró el rendimiento físico aunque no todos cambiaran de nivel.
- Los medios de enseñanza utilizados son de fácil adquisición o creación por parte de los profesores y asequibles para los alumnos.

Según criterios de la autora el cuaderno de actividades aplicado constituyó un material muy novedoso para los profesores del 7mo grado, contribuyó a la elevación de su preparación, que los estudiantes elevaran su rendimiento físico. Considera que el cuaderno reúne todos los requisitos para el logro de los objetivos por lo que fue concebido.

Por lo antes expuesto se entiende que la idea que se defiende en este trabajo se cumple, ya que se ha logrado que los profesores de la asignatura Educación Física cuenten con un cuaderno que contiene una gran cantidad de actividades para potenciar el tratamiento adecuado la capacidad física rapidez en los estudiantes de séptimo grado, para que de esta forma eleven su rendimiento físico

La aplicación de este cuaderno tuvo un impacto positivo en los profesores y metodólogos que atienden la asignatura de Educación Física.



Conclusiones

CONCLUSIONES

- 1 El análisis teórico de diferentes fuentes bibliográficas permitió abordar lo relacionado con las capacidades físicas, los medios de enseñanza y el material docente.
- 2 Las mediciones realizadas durante la fase de diagnóstico del proceso investigativo, permitió determinar que existen insuficiencias en la preparación de los profesores para ofrecer un adecuado tratamiento a la capacidad física rapidez pues se carecen de un sistema de actividades organizadas que permitan el desarrollo de dicha capacidad física.
- 3 Las valoraciones realizadas por los especialistas acerca del cuaderno de actividades diseñado, permiten determinar que el mismo es aplicable en el contexto para el cual se diseñó.
- 4 El cuaderno de actividades propuesto constituye un recurso metodológico dinámico que ofrece un marco de orientación general, para optar por la modalidad educativa más adecuada, en correspondencia con las necesidades de cada educando que permitió la preparación de los profesores para dar un tratamiento adecuado a la capacidad física rapidez y alcanzar mayor calidad en la clase.



Recomendaciones

RECOMENDACIONES

1. Perfeccionar su aplicación, tomando en consideración las experiencias que se obtenga en el transcurso de la puesta en práctica.
2. Que se realice el mismo trabajo con las capacidades físicas: fuerza y resistencia.
3. Dimensionar los resultados hacia otras edades y tipos de enseñanza.



Bibliografía

BIBLIOGRAFÍA

Actividad Física: Beneficios y Desafíos. __ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2006. __ 189p.

ANTÚNEZ BROWIN, DIOSMEL. Propuesta de juegos para potenciar la rapidez de traslación en el primer año de las carreras de la Universidad de Ciencias Pedagógicas Conrado Benítez García. __ 80h. __ Tesis Maestría. __ ISP” Conrado Benítez García”, Cienfuegos, 2010.

ÁVALOS, BEATRIZ. La formación docente. Perspectiva nacional e internacional. Un aporte a la discusión, experiencia en algunos países. Informe de la UNESCO. __ Santiago de Chile: [s.n.], 2002. __ p, 45.

CABALLERO DELGADO, ELVIRA. Diagnóstico y Diversidad. __ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2002. __ p34.

Carta curricular 01/200: Educación Física. __ La Habana: Ed. INDER, 2000. __ 2p.

CASTAÑEDA LÓPEZ, J. Programa de iniciación en la etapa de formación básica del Atletismo cubano en edades de 8 -12 año. __ Ciudad de La Habana: Ed. INDER, 2002. __ p.21.

CASTELLANO SIMÓN, DORIS. Aprender y Enseñar en la escuela: Una concepción desarrolladora. __ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2000. __ p49.

CASTRO NAVARRO JAVIER. Propuesta de actividades Lúdicas para potenciar el deporte Participativo en segundo grado. __ 89h. __ Tesis de Maestría. __ ISP” Conrado Benítez García”, 2 009.

CASTRO RUZ, FIDEL. Discurso en la Ciudad escolar Abel Santa María. __ En Granma (La Habana). __ 3 septiembre 1964. __ p. 2.

CHIRINO RAMOS, MARIA VICTORIA. Ejercicios. El diseño teórico. Metodología de la Investigación. Fundamento. Mirada crítica en el primer CD de la Maestría Material complementario: Ocho guía de estudio de la disciplina Sistematización de la palabra pedagógica. __ La Habana: Ed. Deporte ,2005. __ p.23

COLLASO GARCÍA, ALBERTO. Teoría y Metodología del Entrenamiento. Principios Pedagógicos. Métodos para el desarrollo de la Rapidez. __La Habana: Ed. Deporte, 2005. __ p.98.

CONGRESO MUNDIAL DE DEPORTES PARA TODOS, 11no. __ La Habana: Ed. Deporte, 2006. __15p.

CUBA.MINISTERIO DE EDUCACIÓN: Las capacidades físicas en las clases de Educación Física.__ La Habana: Ed. Deporte, 2008.__ p.23.

_____: INSTITUTO PEDAGÓGICO LATINOAMERICANO Y CARIBEÑO. Fundamentos de la Investigación Educativa. Maestría en Ciencias de la Educación: Módulo I: Primera parte.__ [La Habana]: Ed. Pueblo y Educación, [2005].__ 15 p.

_____; INSTITUTO PEDAGÓGICO LATINOAMERICANO Y CARIBEÑO. Fundamentos de la Investigación Educativa. Maestría en Ciencias de la Educación: Módulo II: Segunda parte.__ [La Habana]: Ed. Pueblo y Educación, [2006] .__31p.

_____: INSTITUTO PEDAGÓGICO LATINOAMERICANO Y CARIBEÑO. Fundamentos de la Investigación Educativa. Maestría en Ciencias de la Educación: Módulo III: Cuarta parte.__ [La Habana]:Ed. Pueblo y Educación, [2006].__93p.

_____: INSTITUTO PEDAGÓGICO LATINOAMERICANO Y CARIBEÑO. Fundamentos de la Investigación Educativa. Maestría en Ciencias de la Educación: Módulo I: Segunda parte.__ [La Habana]: Ed. Pueblo y Educación, [2006].__ p.10

_____: INSTITUTO PEDAGÓGICO LATINOAMERICANO Y CARIBEÑO. Fundamentos de la Investigación Educativa. Maestría en Ciencias de la Educación: Módulo III: Primera parte.__ [La Habana]: Ed. Pueblo y Educación, [2006].__ 93p.

_____: INSTITUTO PEDAGÓGICO LATINOAMERICANO Y CARIBEÑO. Fundamentos de la Investigación Educativa. Maestría en Ciencias de la Educación: Módulo III: Segunda parte.__ [La Habana]: Ed. Pueblo y Educación, [2006].__109p.

_____. La Gimnasia Básica y la Educación Rítmica.__ La Habana: Ed. Deporte, 2005 .__ 218p.

_____.La guía IAAF de la enseñanza del Atletismo. Correr. Saltar y Lanzar. Federación Internacional de Atletismo Amateur-2002- CRD.__ Santa Fe: Ed. Castellana, 2002.__ p 38.

_____. Programa de la Educación Física: Secundaria Básica.__ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2001.__ p.20-37.

_____.Programa y Orientaciones Metodológicas de la Educación Física: Enseñanza Primaria del Segundo Ciclo.__ La Habana: Ed. Deporte, 2001.__ p.2-19.

_____.Programa para la formación básica del velocista cubano: t. 1.__ Ciudad de La Habana: Ed. José A Huelga, 2000.__ p.3-29.

_____.Programa de iniciación en la etapa de formación Básica del atletismo cubano en niños de 8-12 años: t.1 .__Ciudad de la Habana: Unidad Impresora José A

Huelga, 2000. __p.20-26.

_____.Programa y Objetivos de Educación Física.___ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2002.___ p.20-26.

_____. Teoría y Metodología del Entrenamiento .Instituto Superior de Cultura Física, “Manuel Fajardo.___ Ciudad de La Habana: Ed. Deporte, 2006.___ p.30.

DELGADO PÉREZ, EMMA. Propuesta de juegos para desarrollar la habilidad de la carrera rapidez en primer grado. __80h.___Tesis de Maestría.___ISP” Conrado Benítez”, Cienfuegos, 2008.

DELOIS JACQUELINE. La Educación encierra un tesoro: Informe a la UNESCO. De la comisión internacional sobre la Educación para el siglo XXI: 1996.___ La Habana: Ed. Deporte, 2010.___ p. 169.

Desarrollo Humano. Diversidad e igualdad educativa.___ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2002.___ p.20-30.

Diccionario Enciclopédico Grijalbo Gonzalo Portón.___ Barcelona: Ed. Grijalbo, 1998.___ p.32-96.

DORTICÓ PADRAZO FRANCISCA. Capacidades Motrices.___ La Habana: Instituto Superior de Cultura Física. “Manuel Fajardo, 2009.___ p.18.

Educación Física y Deporte.___ [http.efdeportes.com](http://efdeportes.com): Revista digital Universalización, 2006.

Enciclopedia Encarta, 2005.

FORTEZA DE LA ROSA. Propuesta de juegos para potenciar la rapidez de traslación en el primer año de las carreras de la Universidad de Ciencias Pedagógicas Conrado Benítez García. __ 87h.___Tesis Maestría.___ ISP” Conrado Benítez García”, Cienfuegos, 2010.

GARCÍAS MANSO, J. Prueba para la valoración de la capacidad motriz en el deporte / J M Garcías Manso, M, Navarro y J, Ruiz.___ Madrid: Ed. Gymnos, 1996.___ p.24-34.

Gimnasia Básica: Aporte por la asignatura.___ La Habana: Ed. Deporte, 2002.___ p.63

GONZÁLEZ CASTRO, V. Teoría y práctica de los medios de enseñanza.___ La Habana: Ed. Pueblo y Educación. 1986.___ 436p.

GUTIÉRREZ, MERCEDES S. Los métodos y estilos de enseñanza: propuesta metodológica para un enfoque productivo en la clase de Educación Física en la

enseñanza media, __81h.__ Tesis de Maestría.__ ISCF” Manuel Fajardo”, La Habana, 2002.

HIDALGO RODRÍGUEZ, JULIO. Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Las capacidades físicas.__ La Habana: Ed. Deporte, 2005.__ p.12-25.

LONDOÑE, V. Valoración pedagógica del juego de la Educación Física y Deporte. __Colombia: [s.n.] ,1996.__ p.20-27.

LÓPEZ RODRÍGUEZ, A. El proceso de enseñanza aprendizaje en la Educación Física. Hacia un enfoque integral físico deportivo.__ La Habana: Ed. Deporte, 2006.__ p.10.

LÓPEZ MACHÍN, RAMÓN. Preparemos a los docentes para educar la diversidad en Educación.__ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2004. __ p.12-29.

MACEDO, B. Repensando la educación en Secundaria.__ En Educación Secundaria: Un camino para el desarrollo humano/ B, Macedo, Raquel katzkowies.__ Santiago de Chile: Ed. UNESCO, 2002.__ p.20-30.

MAURI MAJOS, TERESA. La formación docente, Perspectiva Nacional e Internacional: Un aporte a la discusión, experiencia en algunos países .Informe a la UNESCO.__ Santiago de Chile: [s.n.] ,2002.__ p31.

MENÉNDEZ, GUTIÉRREZ, S. Un enfoque productivo en la clase de Educación Física. Las capacidades físicas en la clase de Educación Física. __ La Habana: Ed. Deporte, 2008.__ p48.

MILLÁN ABREU, LUIS ALBERTO. Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Las capacidades Físicas. __ La Habana: Ed. Deporte, 2007.__ p. 35 -38.

MOON B. La formación docente en Inglaterra: Perspectiva Nacional e Internacional: formación docente un aporte a la dirección .__ La Habana: Ed. Deporte, 2002.__ p.20-32.

Orientaciones Metodológicas de Educación Física: Secundaria Básica.__ La Habana: Ed. Deporte, 2001.__ p.12-45.

PANCORBO SANDOVAL, ARMANDO. Medicina del Deporte y Ciencias aplicadas del alto rendimiento.__ Caxia. de.sul EDUCS, 2002. — p.15.

PEREIRA MACHADO, IRAIDA. Cuaderno de actividades para insertar la prensa escrita a la Historia de la localidad.__82h.__ Tesis de Maestría ISP “Conrado Benítez García”, Cienfuegos, 2008.

Proyecto Regional de Educación para América Latina y el Caribe, 2002.

RICO PILAR. Proceso de enseñanza aprendizaje/ Pilar Rico, Margarita Silvestre. __
En compendio de Pedagogía.__ La Habana: Ed. Pueblo y Educación ,2004.__ p.78.

ROLDAN, JAVIER. Dgired Deporte. Met .__ WWW.slideshare.net

RUÍZ AGUILERA, A. La Gimnasia Básica.__ La Habana: Ed. Pueblo y Educación,
1976.__ 242p

_____. Terminología del Entrenamiento.__ En Teoría y Práctica de la Cultura
Física.__ La Habana: Ed. Pueblo y Educación ,1987.__ p.14

Seminario Nacional para educadores: VI/ Ministerio de Educación. __ [La Habana]:
Ed. Pueblo y Educación ,2001.__16p.

SILVESTRE ORAMA, MARGARITA. Aprendizaje, Educación y Desarrollo. __ La
Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2001.__ 102p.

SOUSSAN, GEORGE. La formación docente en Francia. Perspectiva Nacional e
Internacional. Un aporte a la Educación: experiencia en algunos países. __ La
Habana: Ed. UNESCO, 2002.__ p.20.

VERJOSHENSKY, YURI. Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo.__
Barcelona: Ed. Paidotribo, 2002.__ p 103.

VILLEGAS ELEONORA, REINIER. La formación docente en Inglaterra. Perspectiva
Nacional e Internacional. Un aporte a la Educación: experiencia en algunos países.__
Santiago de Chile: Ed. UNESCO 2002.__ p.75.

ZIFFC MEL. Súper Entrenamiento.__ España: Ed. Paidotribo, 2002.__ p.20.

ZINTIL FRITZ. Deportiva.__ Zaragoza: Files wordpres, 2005.__ p.20.





Anexos

Anexo # 1

INTRODUCCIÓN.

El presente cuaderno de actividades dirigido a preparar al profesor para el tratamiento a la capacidad física condicional rapidez, en los alumnos del séptimo grado de la ESBU José de la Luz y Caballero, tiene como objetivo brindar un medio para la preparación de las actividades de esta capacidad en las clases de Educación Física, en los que los profesores encontrarán una amplia y variada cantidad de ejercicios que propiciarán un mayor y mejor desarrollo físico en sus alumnos. Aunque es necesario señalar que cada profesor debe utilizarlo, de acuerdo a las condiciones concretas de su grupo de alumnos, e imprimirle su estilo personal de trabajo según su experiencia pedagógica alcanzada.

Así mismo también podrá ser utilizado en cualquier nivel de enseñanza, ya que en sentido general son de fácil realización y con pocos medios para su ejecución, adaptables a las características, tanto de sexo, edad, nivel de participantes, etc.

Aunque la dosificación para ser utilizadas en las clases será una tarea específica del profesor, que la hará igualmente teniendo en cuenta las características de sus alumnos.

Como método de enseñanza para la aplicación de estos ejercicios se utilizarán fundamentalmente el método del juego, el método de repeticiones y el método de competencia.

Los procedimientos organizativos podrán ser adaptados considerando las características de los estudiantes y las condiciones objetivas existentes, tales como área e implementos.

A continuación expondremos una pequeña descripción de algunos aspectos necesarios que el profesor debe tener presente, tomada de bibliografías actualizadas.

Rapidez: Es la capacidad motriz que permite realizar acciones motoras o combinaciones de estas, en el menor tiempo posible demostrando eficiencia en su ejecución.

Métodos para el desarrollo de la rapidez en las clases de Educación Física.

1- Método de repeticiones: Consiste en la repetición del estímulo, basado en la alternancia entre el trabajo y el descanso, durante el descanso se busca la recuperación del organismo, la próxima repetición cuando el pulso esté entre 110 o menos pulsaciones.

2-Método del Juego. Este método es muy utilizado para el desarrollo de la rapidez, ya que garantiza en gran medida que no se forme la Barrera de la Velocidad. Son utilizados para estas actividades, juegos motrices como son: Juegos de carreras (carreras, relevos, búsqueda de un sitio y juegos de atrape); juegos de balón (juegos de balón contra interceptación, juego de balón y carrera, lanzamientos y atrape, etc. así como otra gama de estos juegos motores y pre-deportivos que poseen una alta carga emocional.

3-Método de competencia. Para éste método se da todas las condiciones del Método de competencia, que aplicamos para el desarrollo de todas las habilidades, en él se ejecutan ejercicios con velocidades límites y con el incentivo y estímulo de triunfar sobre el adversario, situación que en muchos de los casos hacen que surjan tensiones Psíquicas y físicas por falta de coordinación y contracción muscular que provoca la ruptura de la estructura técnica, que en muchos de los casos hace que el tiempo aumente.

Una de las variantes más utilizadas de competencias son los relevos que ayudan al aumento de la velocidad de desplazamiento y dominio de la relajación muscular.

El rasgo más destacado de este método es el enfrentamiento de fuerza que pugna por la conquista del triunfo. Aquí dado el carácter individual es difícil y limitada la dosificación de la carga ya que cada alumno va a poner en tensión las fuerzas que entienda en dependencia de sus posibilidades, necesidades y motivación por la actividad.

INDICACIONES METODOLOGICAS PARA EL DESARROLLO DE LA RAPIDEZ.

1- Los ejercicios de rapidez deben ejecutarse siempre con altas intensidades cercanas al máximo en muchos ejercicios que van desde el 90 % hasta el 100 % de los mejores tiempos en cada evento.

2- Para ejecutar cualquier ejercicio de rapidez los estudiantes deben pensar en que:

- Cada movimiento será más rápido, más alto, más largo que el anterior.

-En cada ejecución nos concentrarnos en hacer lo más rápido posible el movimiento o parte principal del ejercicio.

3- La rapidez debe ser ubicada dentro de la clase de Educación Física en una posición que el sistema nervioso se encuentre en óptimas condiciones de poder movilizar sus esfuerzos en un 100 % o sea al máximo, por lo que se recomienda ejecutarla antes de las cargas de fuerza y resistencia y al inicio de la parte principal.

4- Las pausas de recuperación se deben realizar de forma activa (corriendo-trotando o trotando y caminando) con un tiempo suficiente que permita una total recuperación para la próxima repetición.

5-Utilizar ejercicios variados y encaminados a desarrollar una sola manifestación de la rapidez.

1- Suspender el ejercicio cuando haya síntomas de cansancio.

7-El número de repeticiones de los ejercicios cíclicos continuos deben ser de forma tal que se realicen siempre sin disminución de la velocidad (normalmente 4--5) (Ozolin 1970).

8-Debe desarrollarse de forma sistemática.

9-No se deben utilizar ejercicios preparatorios que provoquen altas tensiones psíquicas o físicas, donde el atleta no sea capaz de realizar los ejercicios más rápidos y con la técnica correcta principio esencial para el desarrollo exitoso de una carrera "rápida".

JUEGOS PARA POTENCIAR LA RAPIDEZ DE TRASLACIÓN.

ACTIVIDAD # 1

Nombre. Mi equipo campeón.

Objetivo. Trabajar la rapidez de traslación mediante juegos.

Objetivo Educativo. Fomentar el colectivismo.

Material. Banderitas

Método. Juego.

Procedimiento organizativo. Equipos en hileras.

Organización. En el centro del terreno se trazarán dos líneas paralelas que tendrán una distancia entre ellas de 4m, se colocarán banderitas en el centro a una distancia entre ellas de un metro aproximadamente de esta a la línea final de cada extremo, quedará una distancia de 15 m. Los equipos estarán ubicados en cada extremo del terreno.

Desarrollo. Al dar la señal cada grupo de jugadores debe correr para darle la vuelta a las banderitas y volver a ocupar su lugar.

Regla del juego.

1-Se deberá salir al sonido del silbato.

2-Deben darle la vuelta a la bandera.

3-El grupo que primero logre ocupar su posición obtendrá cinco puntos para su equipo.

ACTIVIDAD # 2.

Nombre. Ocupa mi lugar.

Objetivo. Trabajar la rapidez de traslación mediante juego

Objetivo Educativo. Fomentar el compañerismo.

Método. Juego.

Procedimiento organizativo. Equipos, hileras o filas.

Organización. Los equipos se sitúan a cada extremo del terreno denominado por un nombre o color. Ej. Cuba y Venezuela. Uno frente al otro a una distancia de 20mts y una separación entre ellos de 2mts

Desarrollo. A la señal convenida por el profesor los estudiantes correrán lo más rápido posible a ocupar el lugar del equipo contrario

Regla.

- 1-No se podrá comenzar la carrera hasta que el profesor lo indique.
- 2-No se puede producir choque de jugadores al cambiar de posición.
- 3-El equipo que primero logre que todos los integrantes ocupen la posición del equipo contrario ganará cinco puntos.

ACTIVIDAD # 3

Nombre. Busca a tu compañero.

Objetivo. Trabajar la rapidez de traslación mediante juego

Objetivo Educativo Fomentar el compañerismo.

Método. Juego.

Procedimiento organizativo. Equipos en hileras.

Organización. Los equipos formarán en hileras ubicados detrás de una línea de salida a un extremo del terreno. Cada equipo enviará al extremo contrario a un jugador.

Desarrollo. Al sonido del silbato, los alumnos seleccionados por el equipo saldrán corriendo a buscar a su compañero, lo tomarán por la mano y lo llevarán hasta la línea de salida para que regrese a buscar al otro compañero.

Regla.

- 1-Durante la carrera no podrán soltarse las manos.
- 2- El alumno que busca al compañero se queda y el otro buscará al siguiente.
- 3- Gana un punto el equipo que primero termine.

ACTIVIDAD # 4

Nombre Corre conmigo.

Objetivo. Trabajar la rapidez de traslación mediante juego.

Objetivo educativo. Fomentar el compañerismo.

Material. Banderitas

Procedimiento organizativo. Equipos en parejas.

Método. Juego.

Organización Los equipos realizarán hileras en parejas tomados de las manos detrás de una línea de salida, a una distancia de 20 mts frente a cada equipo se colocará una banderita.

Desarrollo. Al sonido del silbato los jugadores correrán tomados de las manos dándole la vuelta a la banderita...

Regla.

- 1- Durante la carrera no se podrá soltar las manos.
- 2- Hay que esperar la palmada del compañero para poder salir.
- 3- El equipo que primero termine gana cinco puntos.

Actividad #- 5

Nombre .El relevo.

Objetivo. Trabajar la rapidez de traslación mediante juego

Objetivo educativo. Fomentar el compañerismo.

Material. Batones.

Método. Juego.

Procedimiento Organizativo. Equipos en hileras.

Organización. Los equipos se sitúan a cada extremo del terreno uno frente al otro a una distancia de 20mts y una separación entre ellos de 2mts.El primer estudiante de cada equipo de uno de los extremos llevará en la mano un batón.

Desarrollo. A una señal del profesor los estudiantes que portan el batón correrán hacia el equipo que tienen al frente y le entregarán el batón dándole la salida al compañero.

Regla.

- 1-No podrá salir ningún jugador sin portar el batón.
- 2-El equipo que primero termine gana cinco puntos.

ACTIVIDAD # 6

NOMBRE. Perseguidos y Perseguidores.

Objetivo. Trabajar la rapidez de traslación mediante juego.

Objetivo Educativo .Fomentar el colectivismo.

Materiales. Vallas, objetos variados, banderitas

Método. Juego.

Procedimiento organizativo. Equipos en filas

Organización: Se trazarán en el terreno dos líneas paralelas a una distancia entre ellas de 1.50 a 2mts. Los estudiantes se colocan en filas. Delante de la línea .de salida se sitúan los perseguidos y detrás los perseguidores. A una distancia de ocho metros se colocarán las primeras vallas, u objetos variados, las dos restantes vallas tendrán una separación entre ellas de cuatro metros. A partir de la última, a una distancia de cuatro metros se colocará una banderita.

Desarrollo. Al sonido del silbato todos los jugadores corren sobrepasando los obstáculos. Los perseguidores tratan de tocar a los perseguidos antes de llegar a las banderitas.

Reglas.

1-Tantos los perseguidos como los perseguidores deben sobrepasar las vallas.

2-Se otorga un punto por cada perseguido tocado.

3-Gana el equipo que más punto logre acumular.

ACTIVIDAD # 7

Nombre. Equipo en cuadro.

Objetivo Trabajar la rapidez de traslación mediante juego.

Objetivo Educativo. Fomentar el compañerismo.

Material. Batones, cintas, banderitas u otros.

Método. Juego.

Procedimiento organizativo. Equipos en hileras.

Organización. Se marcan en el terreno los vértices de un cuadrado de 10-15mts de lado, los alumnos se dividen en cuatro equipos que se colocan en hileras detrás de cada vértice.

Desarrollo. A la orden de salida los primeros alumnos de cada equipo corren en sentido contrario a las manecillas del reloj alrededor del cuadrado. Al completar la vuelta dan la salida al segundo corredor tocándolo o entregando un objeto. Ej. Batones cintas banderitas u otros.

Reglas.

- 1-No se puede salir sin que el corredor sea tocado o entregado el objeto.
- 2-El equipo que primero termine gana cinco puntos.

ACTIVIDAD # 8

Nombre. Quién será el campeón.

Objetivo. Trabajar la rapidez de traslación mediante juego

Objetivo Educativo .Fomentar el colectivismo.

Material. Batones, banderitas.

Método. Juego.

Procedimiento organizativo .Equipos.

Organización. Los alumnos formarán en cuartetos con una separación entre ellos de 30mts y una separación entre equipo de un metro. A una distancia de 8 mts se colocará una banderita frente a cada equipo, el primer estudiante, o posta estará ubicado detrás de una línea de salida en la posición de arrancada baja portando en su mano un batón, los restantes estudiantes del equipo estarán ubicados en posición de arrancada media mirando hacia atrás por encima del hombro que recibe.

Desarrollo A la señal del profesor los primeros alumnos o postas de cada equipo correrán a entregarle el batón a la segunda posta, este a la tercera que a su vez se la entregará a la cuarta posta que correrá lo más rápido posible hasta llegar a la meta que estará marcada por las banderitas.

Reglas.

- 1-El batón se entregará con la misma mano que se recibe
- 2-No deben coincidir las manos en el pase del batón
- 3-La posta que primero logre llegar a la meta gana cinco puntos para su equipo.

ACTIVIDAD# 9

Nombre: Relevé en círculo.

Objetivo. Trabajar la rapidez de traslación mediante juego.

Objetivo Educativo .Fomentar el colectivismo.

Material .Batones, plumeros, cintas u otros.

Método. Juego.

Procedimiento organizativo. Equipos en círculos.

Organización. Se formarán tantos círculos como lo permita la matrícula del grupo, cada uno de ellos estará integrado por 5 estudiantes que estarán ubicados de pie a una distancia de 50cm uno del otro con un batón u otro objeto en la mano y una separación entre equipos de dos mts.

Desarrollo. Al sonido del silbato o señal del profesor, los estudiantes que tienen el objeto en la mano correrán en sentido opuesto a las manecillas del reloj, para entregárselo al compañero que tiene a su derecha, rápidamente pasará a ocupar la posición de sentado.

Reglas.

- 1- Los estudiantes no podrán comenzar la carrera hasta que no le sea entregado el objeto.
- 2- Hay que ocupar la posición de sentado cuando termine la carrera.
- 3- El equipo que primero termine obtendrá cinco puntos.

ACTIVIDAD # 10

Nombre. Liebre contra Conejo.

Objetivo. Trabajar la rapidez de traslación mediante juego.

Objetivo Educativo. Fomentar el colectivismo.

Material. Banderitas.

Método. Juego.

Procedimiento organizativo. Equipos en filas.

Organización. Se trazan en el terreno dos líneas paralelas con una distancia entre ellas de dos metros, Los estudiantes se colocarán en filas, detrás de una línea de salida se sitúan Liebres y delante los Conejos. De esta a la línea final quedará una distancia de 15m donde se colocarán banderitas, aros círculos marcados en el piso que será la guarida de los conejos.

Desarrollo .Al sonido del silbato Liebres y Conejos corren lo más rápido posible. Las liebres tratan de cazar a los conejos antes de que entren a su guarida.

Reglas.

- 1-Se otorga un punto por cada conejo cazado.
- 2-Gana el equipo que más conejo logre cazar.

ACTIVIDAD # 11

Nombre. Pelota en relevo.

Objetivo.- Trabajar la rapidez de traslación mediante juego.

Objetivo Educativo. Fomentar el compañerismo mediante el juego.

Material. Pelota de balonmano, voleibol u otras.

Método. Juego.

Procedimiento organizativo. Frontal en parejas.

Organización. Se marcará el terreno con una distancia de 20mtrs, en el centro de este estará ubicado un estudiante. Los alumnos estarán formados en filas con una separación prudencial entre ellos. Uno de los jugadores sostendrá en su mano una pelota

Desarrollo. Al sonido del silbato o señal del profesor el alumno que sostiene la pelota en su mano realizará un lanzamiento rodado hacia el compañero que está ubicado en el centro del terreno, este la atrapa y realiza otro lanzamiento de frente a otro compañero, los estudiantes corren lo más rápido posible tratando de sobre pasar la pelota.

Regla.

1-Se otorgará un punto por cada pelota sobrepasada. .

2-Gana el que más pelota logre sobrepasar.

ACTIVIDAD # 12

Nombre. El corredor saltarín.

Objetivo. Trabajar la rapidez de traslación mediante juego.

Objetivo Educativo. Fomentar el compañerismo.

Material. Cuerda.

Procedimiento Organizativo. Equipos en Hileras.

Método. Juego.

Organización. Se forman tantos equipos según matrícula del grupo detrás de una línea de partida. Frente a cada equipo a una distancia de 15 m se colocará una cuerda.

Desarrollo. Al sonido del silbato los primeros estudiantes corren lo más rápido posible hacia la cuerda la toman y realizan un salto, al colocar la cuerda en el piso saldrá el compañero siguiente.

Reglas.

1-Se le otorga cinco puntos al equipo que primero termine.

2- No se puede salir hasta que el estudiante coloque la cuerda en el piso.

EJERCICIOS PARA POTENCIAR LA FRECUENCIA DE MOVIMIENTO EN LA CARRERA DE RAPIDEZ.

ACTIVIDAD # 13

Objetivo. Trabajar la rapidez de traslación mediante ejercicios que incrementen la frecuencia de movimiento de la carrera.

Método. Repetición.

Procedimiento organizativo. Frontal en filas.

Organización. Los alumnos estarán formados en filas desde la posición de cubito supino (Boca arriba) apoyado sobre los brazos flexionados, las piernas elevadas del suelo, una flexionada y la otra extendida.

Desarrollo. A la señal indicada, efectuar movimientos rápidos y seguidos de flexo extensión de las rodillas con la mayor rapidez posible.

Dosificación. 3 series de 10 repeticiones

ACTIVIDAD # 14

Objetivo. Trabajar la rapidez de traslación mediante ejercicios que aumente la frecuencia de movimiento de la carrera.

Material. Ninguno.

Método. Repetición.

Procedimiento organizativo .Frontal en filas o en hileras.

Organización. Los estudiantes se organizaran en filas o hileras con una separación prudencial entre ellos.

Desarrollo. A una señal indicada realizar carrera en el lugar, elevando las rodillas con la mayor rapidez posible El tronco permanece vertical, las caderas altas y los brazos sincronizan con los movimientos de las piernas. Al sonido del silbato o señal del profesor desplazarse rápidamente a una distancia de 15m.

Dosificación. 3 repeticiones en 15m.

ACTIVIDAD # 15

Objetivo Trabajar la rapidez de traslación mediante ejercicios que incrementen la frecuencia de movimiento de la carrera.

Método. Repetición.

Procedimiento organizativo. Frontal en filas o en Onda.

Organización. Los estudiantes estarán ubicados en filas o hileras según estime el profesor con una separación prudencial entre ellos.

Desarrollo. A la señal indicada, realizar carrera, elevando las rodillas con desplazamientos cortos hacia adelante y con gran velocidad. Continuar desplazándose dos o tres pasos amplios y volver a realizar el ejercicio. Dosificación.

3.4 repeticiones en 15mts

ACTIVIDAD # 16

Objetivo. Trabajar la rapidez de traslación mediante ejercicios que aumenten la frecuencia de movimiento de la carrera.

Método. Repetición.

Procedimiento organizativo. Frontal.

Organización. Los alumnos en filas con apoyo de las manos en una pared.

Desarrollo. Realizar Ski ping en el lugar sin despegar los pies del suelo, elevando y descendiendo rápidamente los talones del suelo a una señal indicada correr rápidamente una distancia de 10m.

Variante: Se forman los estudiantes en parejas donde uno resiste el empuje del otro y a la señal correr en sentido del empuje.

Dosificación. 3 repeticiones en 10m.

ACTIVIDAD # 17

Objetivo. Trabajar la rapidez de traslación mediante ejercicios que incrementen la frecuencia de movimiento de la carrera.

Método. Repetición.

Procedimiento organizativo. Frontal disperso.

Organización. Los estudiantes estarán ubicados en toda el área del terreno con una distancia prudencial entre ellos.

Desarrollo. A una señal realizar carrera suave en el lugar y realizar un único Ski ping muy rápido.

Dosificación. 3 repeticiones en 10m

ACTIVIDAD # 18

Objetivo. Trabajar la rapidez de traslación mediante ejercicios que incrementen la frecuencia de movimiento de la carrera.

Material. Ninguno.

Método. Repetición

Procedimiento organizativo. Frontal disperso

Organización. Los alumnos estarán ubicados en toda el área del terreno.

Desarrollo. En el lugar realizar el movimiento de los brazos durante la carrera con una alta velocidad de ejecución a una señal indicada correr lo más rápido posible una distancia de 15m

Dosificación. 3 repeticiones de 15m.

Observación. El profesor debe velar que los brazos estén flexionados por los codos, subiendo estos por detrás y elevando las manos por delante, realizando un recorrido desde la cadera hasta la barbilla.

ACTIVIDA # 19

Objetivo. Trabajar la rapidez de traslación mediante ejercicios que aumente la frecuencia de movimiento de la carrera..

Método. Repetición.

Procedimiento organizativo. Frontal disperso

Organización. Los estudiantes estarán dispersos en toda el área del terreno.

Desarrollo. En el lugar, realizar el movimiento de los brazos durante la carrera con una alta velocidad de ejecución con el tronco flexionado hacia delante a una señal indicada correr lo más rápido posible una distancia de 20m.

Dosificación. 2 serie de 10 repeticiones.

.

ACTIVIDAD # 20

Objetivo. Trabajar la rapidez de traslación mediante ejercicios que aumente la frecuencia del movimiento.

Procedimiento organizativo. Frontal en filas.

Material. Clave.

Método. Repetición.

Desarrollo. A una señal indicada por el profesor, correr en el lugar al ritmo ascendente de las claves que cada vez es más rápido al dejar de sonar correr lo más rápido posible una distancia de 20m.

Dosificación. 3 repeticiones en 20m.

ACTIVIDAD # 21

Objetivo. Trabajar la rapidez de traslación mediante ejercicios que incrementen la frecuencia de paso de la carrera.

Material. Ninguno

Método. Repetición.

Procedimiento organizativo. Frontal en filas.

Organización. Los alumnos formados en filas separados unos de otros a una distancia prudencial.

Desarrollo. Trote en el lugar con pateos en los glúteos a una señal indicada correr lo más rápido posible una distancia de 20m.

Dosificación. 4 repeticiones en 20m

ACTIVIDAD # 22

Objetivo. Trabajar la rapidez de traslación mediante ejercicio que aumente la frecuencia de paso de la carrera.

Método. Repetición.

Procedimiento organizativo. Onda en hileras

Organización. Los alumnos formados en hileras detrás de una línea de salida.

Desarrollo. Desplazarse con pateos en los glúteos a una velocidad lenta de traslación hacia delante pero con gran rapidez de movimiento de las piernas, al sonido del silbato correr lo más rápido posible una distancia de 20m.

Dosificación. 3 repeticiones en 20m.

ACTIVIDAD # 23

Objetivo. Trabajar la rapidez de traslación mediante ejercicios que aumente la frecuencia de paso de la carrera.

Material. Ninguno.

Método. Repetición,

Procedimiento organizativo. Onda en hileras.

Organización. Los alumnos formados en hileras detrás de una línea de salida, frente a ellos se trazarán en el piso líneas u otras marcas que se encuentran progresivamente más distanciadas

Desarrollo. A la señal del profesor correr por encima de las líneas.

Dosificación. 3 serie de 20 m

ACTIVIDAD # 24

Objetivo. Trabajar la rapidez de traslación mediante ejercicio que aumente la frecuencia de paso de la carrera.

Método. Repetición.

Procedimiento organizativo. Frontal en parejas.

Organización. Las parejas estarán formadas en filas, un compañero sujeta al otro por la cintura haciendo fuerza.

Desarrollo. Al sonido del silbato lo suelta para que este salga corriendo lo más rápido posible.

Dosificación. 3 repeticiones en 25 m

EJERCICIOS PARA POTENCIAR LA CAPACIDAD DE REACCIÓN.

SALIDA DESDE DIVERSAS POSICIONES.

ACTIVIDAD # 25.

Objetivo. Trabajar la rapidez de reacción.

Salida desde diversas posiciones.

Materias. Plumero banderita u otro.

Método. Repetición.

Procedimiento organizativo. Frontal en parejas.

Organización. Los alumnos formados en parejas uno detrás del otro de espalda al área de la carrera. El último estudiante sostendrá en la mano un plumero, banderita u otro objeto que indique el profesor.

Desarrollo. A la señal un estudiante toca con un plumero en el hombro izquierdo o derecho, (esta puede ser conocida o imprevista), para que el compañero gire y se

desplace corriendo lo más rápido posible a tratar de tocar al otro en una distancia de 4-5 metros.

Dosificación. Realizar tres repeticiones del ejercicio.

Variante.- Se podrá realizar en forma de juego.

Regla.

1. Por cada estudiante que no sea tocado obtendrá el equipo un punto

2- Ganará el equipo que más punto logre acumular.

ACTIVIDAD # 26

Objetivo. Trabajar la rapidez de reacción.

Salida desde diversas posiciones.

Material. Ninguno.

Método. Repetición

Procedimiento organizativo. Frontal en fila.

Organización. Los estudiantes formados en filas con una separación prudencial entre ellos, se ubicarán en posición de plancha detrás de una línea de salida

Desarrollo. A la señal acústica. Palmada al sonido del silbato o a la voz de Ya, salir corriendo lo más rápido posible una distancia de 3 mts.

Dosificación. De 3-4 repeticiones

ACTIVIDAD # 27

Objetivo. Trabajar la rapidez de reacción.

.Salida desde diversas posiciones.

Método. Repetición.

Procedimiento organizativo. Frontal en fila o disperso en el terreno.

Organización. Los estudiantes sentados en filas o dispersos en el terreno sentados detrás de una línea de salida.

Desarrollo. A la señal acústica, señal de Ya, sonido del silbato o palmada salir corriendo lo más rápido posible hasta una distancia de 3 mts.

Dosificación 3-4 repeticiones.

ACTIVIDAD # 28

Objetivo. Trabajar la rapidez de reacción

Salida desde diversas posiciones.

Método. Repetición.

Procedimiento organizativo. Frontal en fila o disperso.

Organización. Los estudiantes estarán colocados en posición de cuadrupedia detrás de una línea de salida

Desarrollo. Al sonido del silbato, una palmada o a la voz de YA, salir corriendo lo más rápido posible hasta una distancia de 3 m

Dosificación. De 3-4 repeticiones

ACTIVIDAD # 29

JUEGO.

Nombre. Rojo y Negro.

Objetivo. Trabajar la rapidez de reacción.

Objetivo Educativo. Fomentar el colectivismo.

Salida desde diversas posiciones.

Material. Dado de cartón.

Método. Juego.

Procedimiento organizativo. Frontal en parejas

Organización. En parejas sentado con las piernas cruzadas a un metro de separación. Cada estudiante se le denominará con un color. Ej. Rojo o Negro El profesor estará ubicado frente al grupo a una distancia prudencial con un dado que llevará pintado ambos colores por sus caras.

Desarrollo .El profesor lanzará el dado hacia arriba, según el color que indique el dado, el estudiante que lo representa tratará de atrapar al compañero en una distancia de cinco metros

Regla:

1-Gana cinco puntos el alumno que logre tocar al compañero.

EJERCICIOS PARA POTENCIAR LA CAPACIDAD DE REACCIÓN ANTE ESTÍMULOS DIVERSOS.

ACTIVIDAD # 30

Objetivo. Trabajar la rapidez de reacción

Reacción ante estímulos diversos. .

Material. Pelotas pequeñas.

Método. Repetición.

Procedimiento organizativo Frontal en círculos

Organización. Los estudiantes estarán ubicados con previa enumeración en círculos de cinco integrantes cada uno, de estos se seleccionará un jugador que se colocará en el centro con una pelota en la mano.

Desarrollo. A la señal acústica, el jugador que tiene la pelota la lanza hacia arriba mencionando un número y este a su vez tratará de atrapar la pelota antes que toque el piso.

Dosificación. De 5- 6 repetición.

Variante. Juego.

Nombre. Yo lanzo, quién la atrapa.

Método. Juego.

Regla.

1- Se otorga un punto individual por cada pelota atrapada.

2-Gana el alumno que más pelota logre atrapar.

ACTIVIDAD # 31

Objetivo. Trabajar la rapidez de reacción

Reacción ante estímulos diversos.

Material. Maraca, Clave y Campana.

Método. Repetición

Procedimiento organizativo .Frontal en parejas.

Organización. En parejas ambos de pie uno al lado del otro, detrás de una línea de salida .El profesor estará ubicado en un lugar del terreno que no sea observado por los estudiantes con la maraca, las claves y la campana. Antes de comenzar la actividad el profesor explica la función de cada instrumento.

Desarrollo. Al sonido de la maraca los estudiantes darán un paso al frente, al sonido de la clave realizarán un paso hacia atrás y al escuchar la campana darán un paso hacia el lateral derecho.

Dosificación. 4-5 repeticiones.

ACTIVIDAD # 32

Objetivo. Trabajar la rapidez de reacción.

Reacción ante estímulos diversos.

Método. Repetición.

Procedimiento organizativo. Frontal en grupo.

Organización. Los estudiantes caminan dispersos por el terreno, previamente el profesor les indica las actividades que ellos tendrán que realizar según valla indicando.

Desarrollo. Al comenzar a caminar el profesor dará la orden de sentarse, acostarse, girar hacia la derecha, hacia la izquierda y pararse.

Dosificación. 3 repeticiones.

ACTIVIDAD # 33

JUEGO.

Nombre. Sol, Tierra y Mar.

Objetivo. Trabajar la rapidez de Reacción.

Reacción ante estímulos diversos.

Material. Tiza.

Método. Juego.

Procedimiento organizativo. Frontal Disperso

Organización. Los estudiantes estarán dispersos por el terreno ubicados dentro de dos líneas paralelas con una separación prudencial entre ellas, delante de la línea estará escrita la palabra Tierra y detrás la palabra Sol.

Desarrollo. Al profesor mencionar la palabra Sol, los estudiantes realizarán un salto al frente, Tierra hacia atrás y Mar realizarán un salto para ocupar la posición inicial.

Regla.

1- Gana un punto el estudiante que logre ocupar correctamente las posiciones indicadas por el profesor.

ACTIVIDAD # 34

OBJETIVO. Trabajar la rapidez de reacción.

Reacción ante estímulos diversos.

Material. Pelota de voleibol, baloncesto, fútbol u otras.

Método. Repetición.

Procedimiento organizativo Frontal en cuartetas.

Organización. Los alumnos se ubican en cuartetas desde la posición de arrancada baja, uno de pie con un balón en la mano. A una distancia de 5mts se trazará en el piso una línea.

Desarrollo. El alumno que tiene el balón en la mano realiza un lanzamiento rodado. Los compañeros deben salir corriendo cuando el balón pasa por encima de la línea trazada en el piso, corriendo una distancia aproximada de 4-5 metros, Invertir las posiciones hasta que todos hallan lanzado el balón

Dosificación. De 3-4 repeticiones.

ACTIVIDAD # 35

Objetivo. Trabajar la rapidez de reacción.

Reacción ante estímulos diversos.

Material. Pelota de baloncesto, balonmano u otras.

Método. Repetición.

Procedimiento organizativo. Equipos en filas.

Organización. Los alumnos se ubican en fila detrás de una línea de salida el profesor estará con un balón frente a los equipos a una distancia de 20-25mts.

Desarrollo. El profesor lanza el balón contra el piso y los estudiantes salen corriendo cuando el balón rebota en el mismo una distancia de 2m

Dosificación. 4 repeticiones.

Observación. El profesor puede realizar movimientos o lanzamientos hacia diferentes direcciones tratando de buscar reacción pero sólo realizarán la carrera cuando el balón rebote en el piso.

ACTIVIDAD # 36

Objetivo. Trabajar la rapidez de reacción

Reacción ante estímulos diversos.

Material .Ninguno

Método. Repetición.

Procedimiento organizativo .Frontal en parejas

Organización. Se trazan en el terreno dos líneas paralelas con una distancia entre ellas de 5mts. El primer estudiante estará ubicado en posición de arrancada media

mirando por encima del hombro hacia una línea pintada en el piso, el otro estudiante estará de pie detrás de la línea de salida.

Desarrollo. A la señal acústica uno corre hacia el estudiante que se encuentra en la posición de arrancada media. Cuando pasa por la línea marcada en el piso, el compañero sale corriendo lo más rápido posible intentando no ser atrapado.

Dosificación. 4 repeticiones.

ACTIVIDAD # 37

Objetivo. Trabajar la rapidez de reacción.

Reacción ante estímulos diversos.

Procedimiento organizativo. Frontal en sextetos.

Organización. Los estudiantes formaran en sextetos, uno de sus integrantes dictará las órdenes.

Desarrollo. Los estudiantes estarán ubicados en sexteto dispersos por el terreno, el estudiante seleccionado dará las ordenes de: a la derecha, sentarse, pararse, a la izquierda, al frente, hacia atrás, acostarse, pararse, carrera rápida.

Dosificación. 3 repeticiones.

EJERCICIOS PARA POTENCIAR LA CAPACIDAD DE REACCIÓN DURANTE EL MOVIMIENTO.

ACTIVIDAD # 38

Objetivo. Trabajar la rapidez de reacción.

Reacción durante el movimiento.

Método. Repetición

Procedimiento organizativo .Frontal en parejas.

Organización. Los alumnos se ubicarán en parejas dispersos por el terreno.

Desarrollo. A la señal indicada por un integrante de la pareja el compañero iniciará una carrera, en su recorrido realizará un salto vertical con una o dos piernas, al amortiguar la caída salir corriendo lo más rápido posible.

Dosificación. De 3-4 repeticiones.

ACTIVIDAD # 39

Objetivo .Trabajar la rapidez de reacción.

Reacción durante el movimiento.

Material. Ninguno.

Método. Repetición.

Procedimiento organizativo Frontal en círculos.

Organización. Los alumnos estarán ubicados en círculos..

Desarrollo. A la orden del profesor correr rápidamente hacia delante, a una señal, parar y comenzar a correr en sentido contrario lo más rápido posible.

Dosificación. 3 repeticiones.

EJERCICIOS PARA POTENCIAR LA RESISTENCIA A LA RAPIDEZ.

ACTIVIDAD # 40

Objetivo. Trabajar la resistencia a la rapidez mediante ejercicios que incremente la frecuencia de paso.

.Método. Repetición.

Procedimiento organizativo .Frontal en parejas.

Organización. Los alumnos estarán ubicados en parejas dispersos por el terreno uno detrás del otro sujetando al compañero por la cintura.

Desarrollo. Al sonido del silbato el compañero que está delante comenzará a correr con la oposición del compañero a una distancia de 40 metros.

ACTIVIDADES # 41

Objetivo. Trabajar la resistencia a la rapidez.

Material. Ninguno.

Método. Repetición.

Procedimiento organizativo. Onda en hileras.

Organización. Los alumnos estarán formados en hileras en posición de arrancada media.

Desarrollo. Al sonido del silbato o señal del profesor realizar carreras en descenso (Cuesta abajo) con una máxima velocidad tras una fase de aceleración en llano o en el propio descenso. Velando la frecuencia y longitud de los pasos en el descenso

Dosificación. 2 repeticiones en 80 mts

Observación. La pendiente del descenso no debe ser excesivamente pronunciada.

ACTIVIDAD # 42

Objetivo. Trabajar la resistencia a la rapidez mediante ejercicios que aumente la frecuencia de movimiento.

Método. Repetición.

Procedimiento organizativo. Onda en hileras.

Organización. Los alumnos estarán formados en hileras.

Desarrollo. Correr 20 m en descenso (cuesta abajo) y enlazar 10mts con una cuesta hacia arriba, intentando aprovechar la inercia de la bajada para subir con alta velocidad.

Dosificación. 2 repeticiones.

ACTIVIDAD # 43

JUEGO.

Nombre. Relevé de parejas.

Objetivo. Trabajar la resistencia a la rapidez mediante juego.

Material. Batones, Banderas.

Método. Juego.

Procedimiento organizativo. Equipos en filas.

Organización. Se trazará un terreno con una distancia de 60 mts, en cada extremo de este se ubicará dos filas una detrás de la otra. Los primeros estudiantes de uno de los extremos portarán un batón en su mano.

Desarrollo. A la señal del profesor los estudiantes que portan el batón correrán lo más rápido posible para entregárselo al compañero del otro extremo, estos realizarán lo mismo así hasta que todos realicen la actividad.

Regla.

1-Entregar el batón en las manos del compañero.

2-Se le otorga cinco puntos al equipo que primero termine.

Variante. La actividad se puede realizar en forma competitiva como las carreras de relevé, en cuartetos.

ACTIVIDAD # 44

JUEGO.

Nombre. Venciendo la distancia.

Objetivo. Trabajar la resistencia a la rapidez mediante juegos.

Objetivo educativo. Trabajar el colectivismo.

Materiales. Batones.

Procedimiento organizativo Equipos en filas.

Organización. Se trazará el terreno con una distancia de 30mts, al final de este estará marcado con banderas, en uno de sus extremos se colocarán los alumnos en filas, los primeros portarán un batón en la mano.

Desarrollo. A la señal del profesor los estudiantes que portan el batón correrán lo más rápido posible para darle la vuelta a la bandera regresar al punto de salida y entregarle el batón a su compañero de equipo.

Regla.

1-Entregar el batón en las manos del compañero.

2-Obtiene 5 punto el equipo que primero termine.

ACTIVIDAD # 45

Objetivo. Trabajar la resistencia a la rapidez.

Materiales. Banderas.

Procedimiento organizativo. Onda en hileras.

Organización. Se formarán los estudiantes en hileras detrás de una línea de salida, a una distancia de 60 mts. frente a cada hilera se colocará una bandera.

Desarrollo. A la señal indicada por el profesor los estudiantes correrán lo más rápido posible para vencer la distancia.

Dosificación. 2 Repeticiones por 60mtrs.

Variante. Forma de juego.

BIBLIOGRAFIA.

ALFARO TORRES, R. Juegos Cubanos. __ La Habana: Editorial Abril, 2003. __ 250 p.

Colectivo de autores. Programa Y Orientaciones Metodológica de Educación Física. Enseñanza primaria del segundo

DOBLER, E. Juegos menores/ E Dobler, H Dobler. __ La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1981. __ p. 70 -85.

ELKONIN, D.B. Psicología del juego. __ La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1981. __ p. 125 – 130.

Julio Hidalgo Rodríguez-Teoría y Metodología de Entrenamiento Deportivo – Editorial- Paidotribo- 2005-Pág.-22

La Guía I A F de la enseñanza del Atletismo: Correr, Saltar y Lanzar—Federación Internacional de Atletismo Amateur, 2000—C. R. D. Santa Fe. Edición Castellana. –Pág.- 13-20.

LONDOÑO, V. Valoración pedagógica del juego de educación Física y Deporte/ V. Londoño, J. J. __ Colombia, 1996. __ p. 95 – 103

Pancorbo Sandoval Armando Enrique-Medicina del deporte y Ciencias Aplicadas al alto rendimiento y la Salud - Fundamentos de la carrera - Caxias do sul. EDULS – 2002.

Programa de Educación Física 7mo grado-1989- Editorial- Pueblo y Educación. ciclo-Editorial Deporte- 2001 Pág.- 8.

RUIZ AGUILERA, ARIEL. Gimnasia Básica. __ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1998. __ 242 p.

ANEXO No 2

Diagnóstico Inicial.

Objetivo. Conocer el rendimiento físico inicial del estudiante al realizar el Diagnóstico de capacidad física.

NIVEL	I	II	III	IV	S- N	TOTAL
M	-	4	5	2	1	12
F	-	2	8	5	3	18
TOTAL	0	6	13	7	4	30

ANEXO No 3

Entrevista inicial al profesor de Educación Física.

Estimado profesor, estamos realizando una investigación relacionada con la Capacidad Física Rapidez de traslación con el objetivo de resolver sus dificultades en cuanto a la escasez de bibliografías y a la poca cantidad de actividades que existe en los programas y orientaciones metodológicas.

1-¿Cree usted que las actividades que propone el Programa de Educación Física y las Orientaciones Metodológica satisfacen las necesidades para darle cumplimiento a los Objetivos de la capacidad física rapidez de traslación en el 7mo grado?

----Si

---No

2-¿Con qué frecuencia usted trabaja la capacidad física rapidez de traslación en sus clases?

3-¿Considera usted que sus estudiantes se sienten motivados al realizar las actividades planificadas para desarrollar la capacidad física rapidez de traslación?

---Si

--- No.

---A veces.

-Argumenta.

4-¿Cómo usted valora los resultados del diagnóstico inicial de la capacidad física rapidez de traslación?

ANEXO-4

Guía de observación inicial a clase.

Objetivo. Verificar la calidad en la planificación de las actividades a desarrollar en la gimnasia básica referente a la capacidad rapidez de traslación.

- 1- Actividades que propone el profesor para el trabajo de la capacidad física rapidez de traslación.
- 2- Orientación para el cumplimiento de los objetivos de la capacidad física rapidez de traslación.
- 3- Métodos y Procedimientos Organizativos para el trabajo de la capacidad física rapidez de traslación
- 4- Cómo el profesor realiza la motivación para el desarrollo de la capacidad física rapidez de traslación.
- 5- Participación de los alumnos al realizar las actividades propuestas

ANEXO 5

Guía de entrevista inicial realizada al Metodólogo Municipal de la Educación Media.

Objetivo: Constatar los criterios del Metodólogo Municipal en cuanto a la calidad de las actividades realizadas en el centro sobre la capacidad física rapidez de traslación.

1.-¿Considera usted que las actividades complementarias del programa de la Educación Física se utiliza para potenciar la capacidad física rapidez de traslación?

---Si ----No

2.-¿Considera usted que las actividades que proponen las orientaciones metodológicas satisfacen las necesidades de información del profesor de Educación Física?

----Si ----No

-¿Por qué?

3.-¿Está incluido en el plan de preparación metodológica el trabajo de la capacidad física rapidez de traslación?

---Si ----No.

4- ¿Las preparaciones metodológicas son diferenciadas para los profesores en formación?

---Si ---No.

ANEXO 6

Guía de observación final a clases.

Grado_____ Grupo_____ Lugar_____

Profesor_____

Hora de inicio_____ Hora de terminación_____

Total de participantes_____ Fem._____ Mas._____

Correspondencia con el horario establecido. Si_____ No_____

Actividades realizadas para el desarrollo de la capacidad física rapidez de traslación.

Juegos_____ Ejercicios específicos_____ Otros-----

Las actividades fueron.

Motivadas_____ Poco motivadas_____ Muy motivadas_____

Cómo trabajó el profesor: Muy activo_____ Activo_____ Muy pasivo_____ Pasivo_____

Medios utilizados _____

La participación de los estudiantes fue:

Muy activa_____ Activa_____ Muy pasiva_____ Pasiva_____

Si en la clase se utilizan las propuestas de actividades del cuaderno.

Si_____ No _____ A veces_____

Si la propuesta de actividades del cuaderno fue:

_____ Asequible _____ Aceptada

Si la propuesta facilitó el desarrollo de:

___ independencia ___ valores ___ interacción con otros medios de enseñanza.

ANEXO 7
Encuesta final a los alumnos.

Queridos alumnos(a) estamos realizando esta encuesta con el objetivo de obtener información sobre la aceptación de la aplicación del cuaderno de actividades para potenciar el desarrollo de la capacidad física rapidez de traslación durante las clases. Necesitamos su colaboración y su mayor sinceridad posible pues su respuesta es de mucha importancia.

1- Entre la realización del diagnóstico inicial y final usted considera que se trabaja la capacidad física rapidez de traslación.

Muchas veces.---- A veces---- Casi nunca---- Nunca.-----.

2-¿Te gustaron las actividades?

---Si ----No -----A veces -----Siempre.

3-Cuando trabajas la capacidad física rapidez de traslación consideras que las actividades son.

Motivadas---- Poco motivadas---- Sin motivación----.

4-¿Consideras que su capacidad física rapidez de traslación?

----- Avanza ----- Se mantiene ---- Retrocede.

-Diga ¿Por qué?

ANEXO 8

Entrevista final a profesores de Educación Física.

Estimado profesor estamos realizando una encuesta sobre los resultados que se han obtenido después de haber implementado en el centro el cuaderno de actividades para potenciar la capacidad física rapidez de traslación en el 7mo grado con el objetivo de conocer su criterio sobre la misma ya que esta puede incrementar el rendimiento físico de los educandos, para ello su criterio es muy importante, le rogamos sea lo más exacto posible en sus respuestas.

1-Crees que con la utilización del cuaderno de actividades, los estudiantes del 7mo grado han elevado su rendimiento físico.

----Si

----No

--¿Por qué?

2-¿Qué importancia le concedes al cuaderno de actividades?

3- La percepción del cuaderno de actividades fue.

---Favorable.

----Desfavorable.

----Medianamente desfavorable.

_ ¿Por qué?

4-Crees importante que se haga extensivo la aplicación de este cuaderno a otros centros del municipio.

---Si

----No

-¿Por qué?

ANEXO 9

Entrevista final al Metodólogo.

Objetivo .Constatar el impacto que ha tenido la implementación del cuaderno de actividades a través de la opinión de los docentes sobre la misma.

1-¿Cómo consideras las actividades que contiene el cuaderno de actividades?

---Valiosas. ----Muy valiosas ---Importantes. ---Amenas.

-¿Por qué?

2-¿Cómo valoras las actividades que aparecen en el cuaderno de actividades teniendo en cuenta los siguientes criterios?

- Orden del contenido
- Selección de los contenidos.

---Adecuados. ---Muy adecuados. ---Medianamente adecuado.

---Poco adecuado. ---No adecuado.

3-¿Consideras favorable la percepción del cuaderno de actividades?

-¿ Por qué?

ANEXO 10

Resultado final de capacidade física Rapidez

Objetivo .Conocer el rendimiento físico final alcanzado por los estudiantes al realizar la eficiencia física.

NIVEL	I	II	III	IV	S- N	TOTAL
M	3	7	1	1	-	12
F	3	8	4	2	1	18
TOTAL	6	15	5	3	1	30

ANEXO 11

Validación por Especialistas.

Estimado colega:

Usted ha sido seleccionado por su experiencia como docente y su reconocido nivel científico como especialista en nuestra investigación.

.

Caracterización del Especialista:

Graduado de: _____

Años de experiencia como docente: _____.

Puesto de trabajo actual: _____.

Otras experiencias laborales:

Títulos académicos:

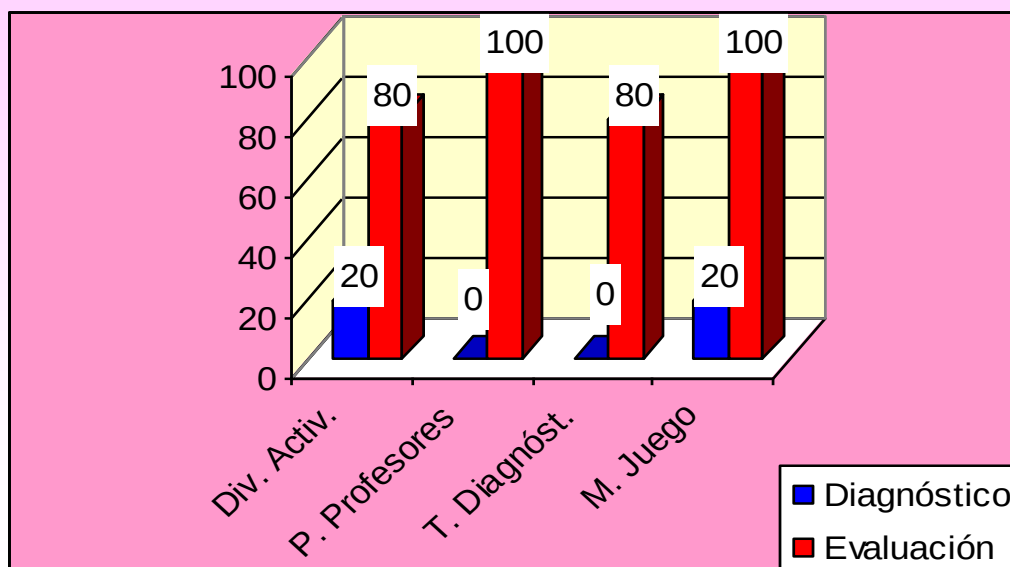
La meta del estudio es validar un cuaderno de actividades el que pretendemos someter a su consideración como especialista teniendo en cuenta los siguientes indicadores

1. Fundamentación teórica del cuaderno de actividades.
2. Correspondencia de las actividades que se proponen con las necesidades de los profesores.
3. Correspondencia con la edad y las particularidades de los escolares.
4. Asequibilidad para la ejecución de las actividades.
5. Las actividades propuestas y las sugerencias para su realización, como una herramienta para el trabajo del profesor de la escuela.

Muchas Gracias por su Colaboración.

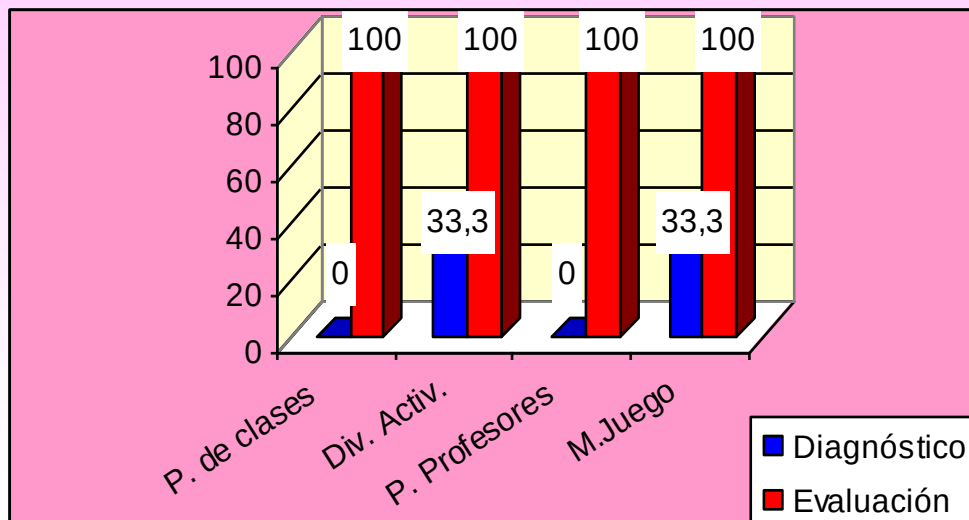
ANEXO 12

RESULTADOS DE LA ENTREVISTA A PROFESORES



ANEXO 13

RESULTADOS DE LA ENTREVISTA A METODÓLOGOS



ANEXO 14

RESULTADOS DE LAS OBSERVACIONES

