

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE
"MANUEL FAJARDO"
FACULTAD DE VILLA CLARA



TRABAJO DE DIPLOMA

TÍTULO

Actividades lúdicas para el mejoramiento de la capacidad física fuerza en los alumnos de quinto grado de la escuela Sergio González López de la comunidad Arroyo Naranjo del Consejo Popular El Santo.

Autor

Reinier Noa Calderón

Tutora: Lic. Mileidy Durán Gregorio

Asesor: Lic Jorge Luis Rivera Solano

Consultante: Lic. Erduin Milán Vernis

CURSO: 2010- 2011
“AÑO 53 DE LA REVOLUCIÓN”

Pensamiento

Hablar de ejercicios y hablar de deportes, no es hablar de campeones olímpicos y de medallas, es hablar de bienestar diario y constante, es hablar de plenitud de salud, es hablar de capacidad de estudio y trabajo.

Fidel Castro Ruz

Agradecimientos

A Fidel Castro, nuestro líder, y autor del proyecto más humano del mundo, La Revolución Cubana.

A los que propiciaron, con su sacrificio, nuestro tiempo de estudio.

A: Jorge Luis y Yohexy.

A mi tutora Lic. Mileidy Durán Gregorio quien merece el más sincero agradecimiento por haberme concebido el honor y la dicha de explotar su enorme caudal de conocimientos y experiencias en la realización de este trabajo, que sirve como punto de partida en nuestra vida profesional.

Dedicatoria

A Mercedes y Reinaldo, mis padres que estarán felices con la realización de esta obra.

A los que vieron en mí la posibilidad de llegar a formarme como profesional del deporte.

A los niños y niñas, porque de alguna forma también lo somos.

A todos los que me quieren, porque de alguna forma, yo también los quiero.

Gracias

Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo aplicar una selección de actividades lúdicas para el mejoramiento de la capacidad física fuerza en los alumnos de quinto grado de la escuela Sergio González López de la comunidad Arroyo Naranjo del Consejo Popular El Santo. Se origina a partir de las dificultades presentadas en la realización de las pruebas de eficiencias físicas realizadas como diagnóstico al inicio del curso escolar, éstas han sido seleccionadas para comparar los datos con los obtenidos al finalizar el tercer período luego de aplicada la selección de juegos.

Fueron utilizados como métodos de investigación el analítico-sintético, inductivo-deductivo, el análisis de documentos y el pre-experimento, los cuales permitieron la obtención de información necesaria para la investigación y conocer si existen cambios significativos del pretest al postest.

Se arriba a conclusiones relacionadas con el diagnóstico inicial de la capacidad física fuerza en los alumnos de quinto grado de la escuela Sergio González López de la comunidad Arroyo Naranjo, la aplicación de una selección de actividades lúdicas en estos alumnos y la comparación de los resultados, antes y después de la aplicación.

Índice

INTRODUCCIÓN	1
DESARROLLO	5
2.1 Fundamentación teórica.	5
2.1.1 Conceptos básicos.....	5
2.1.2 Relación de conceptos de fuerza por autor y año.....	5
2.1.3 Importancia de la fuerza en el organismo.....	7
2.1.4 Medios fundamentales para educar y desarrollar la fuerza.	8
2.1.5 Manifestaciones de la fuerza.	9
2.1.6 Características psicopedagógicas del escolar de quinto grado	10
2.1.7 El juego como actividad fundamental.	12
2.2 Metodología empleada.	15
2.2.1 Población.....	15
2.2.2 Métodos y técnicas empleados.....	15
2.3 Diagnóstico del problema.	18
2.3.1 Diagnóstico y determinación de necesidades.....	18
2.4 Propuesta de solución.	19
2.4.1 Propuesta de solución al problema.....	19
2.4.2 Estructura de la selección de actividades lúdicas.....	21
2.5 Aplicación de la propuesta y análisis de los resultados.	23
CONCLUSIONES	25
RECOMENDACIONES	26
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

Introducción

“La Educación Física es ante todo y sobre todo educación” (1). Por ello debe preocuparnos el brindar con nuestro accionar pedagógico un mayor aporte de esta disciplina a la formación integral de los escolares, al uso adecuado del tiempo y a la preservación de la salud.

Para cumplir con la aspiración anterior se hace necesario continuar desarrollando la práctica sistemática de la Educación Física y el deporte en todos los centros escolares del Sistema Nacional de Educación con el objetivo de garantizar en los alumnos un buen desarrollo físico y mental, logrando un mejoramiento de la salud, el empleo correcto del tiempo libre y la formación integral de la personalidad para la vida.

La importancia que se le da en Cuba a la Educación Física y su contenido, viene dado por el carácter socialista de la Revolución. La extensión masiva de la enseñanza sobre una base rigurosamente científica, constituye, tanto una legítima aspiración de nuestro pueblo trabajador, como una necesidad objetiva de la construcción de la nueva sociedad.

La Educación Física constituye la columna vertebral del movimiento deportivo, es la disciplina que permite la formación de habilidades y hábitos necesarios para el desarrollo del deporte y es la base de una verdadera cultura física que debe formarse desde los primeros años de vida, y enriquecerse para toda ella.

Entendemos importante abordar este tema precisamente porque la Educación Física en este grado está encaminada a satisfacer, entre otros, tres objetivos fundamentales para el desarrollo de la personalidad de los educandos:

- Desarrollar capacidades físicas y habilidades motrices básicas y deportivas, la formación de intereses hacia la práctica sistemática de actividades físicas,

deportivas y recreativas, así como la formación de valores y cualidades del carácter.

- Las unidades programadas son: Gimnasia Básica, Juegos Predeportivos, Baloncesto, Fútbol, Atletismo.
- La gimnasia Básica se trabajará en los cuatro períodos por ser la que mayor influencia tiene en el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices, así como la consolidación de las habilidades trabajadas en grados anteriores.

En la práctica de la Educación Física y el deporte se desarrollan múltiples actividades que requieren determinadas capacidades del que las realiza; una de estas capacidades, es a la que hace referencia nuestra investigación, la capacidad física fuerza de la cual la ciencia se ha ocupado a través de las investigaciones realizadas en el marco nacional (Pedagogía Cubana); sin embargo, aún existen insuficiencias, pues se han podido constatar a través del diagnóstico inicial de las capacidades físicas al iniciar el curso escolar, que esta capacidad está afectada: porque los escolares de este grado no dan cumplimiento a los objetivos propuestos en relación con este indicador en la asignatura, ya que los alumnos no cumplen con los resultados de las normativas según el Plan de eficiencia física para esta edad, por lo que consideramos la necesidad de seguir profundizando en el tema y crear nuevos enfoques en la utilización de métodos de enseñanza para mejorar esta capacidad física en los alumnos de quinto grado de la escuela primaria Sergio González López y a ejercer una influencia educativa integral de la personalidad del alumno, con la introducción de aspectos lúdicos de cooperación, de trabajo independiente y en equipos, de obtención de resultados individuales y colectivos, por lo que derivamos de la situación problemática anterior el problema científico siguiente.

Problema

¿Cómo contribuir al mejoramiento de la capacidad física fuerza en los alumnos de quinto grado de la escuela primaria Sergio González López de la comunidad Arroyo Naranjo del Consejo Popular El Santo?

Objetivo General

Aplicar una selección de actividades lúdicas que contribuyan al mejoramiento de la capacidad física fuerza en los alumnos de quinto grado de la escuela primaria Sergio González López de la comunidad Arroyo Naranjo del Consejo Popular El Santo.

Objetivos específicos

- 1- Determinar la situación que presenta el desarrollo de la capacidad física fuerza en los alumnos de quinto grado de la escuela primaria Sergio González López de la comunidad Arroyo Naranjo del Consejo Popular El Santo.
- 2- Seleccionar actividades lúdicas que contribuyan al mejoramiento de la capacidad física fuerza en los alumnos de quinto grado de la escuela primaria Sergio González López de la comunidad Arroyo Naranjo del Consejo Popular El Santo.
- 3- Evaluar la aplicación de la selección de actividades lúdicas para el mejoramiento de la capacidad física fuerza en los alumnos de quinto grado de la escuela primaria Sergio González López de la comunidad Arroyo Naranjo del Consejo Popular El Santo.

Hipótesis: si se aplica una selección de actividades lúdicas se contribuirá al mejoramiento de la capacidad física fuerza en los alumnos de quinto grado de la escuela primaria Sergio González López de la comunidad Arroyo Naranjo del Consejo Popular El Santo.

Para la realización de esta investigación se utilizará el experimento para obtener una información previa (pretest) y posterior (posttest) y constatar el desarrollo de la capacidad física fuerza en los 12 alumnos de quinto grado de la escuela Sergio González López de la comunidad Arroyo Naranjo. Como técnica se empleará la medición a través del número de repeticiones que realizaron los alumnos como esfuerzo máximo dentro de sus posibilidades y por las normativas del plan de eficiencia física 2008- 2011. Además utilizaremos la media como medida de posición y la desviación típica como medida de dispersión para analizar los datos y una

prueba de hipótesis para corroborar si se produjeron cambios significativos desde el punto de vista estadístico en la capacidad física fuerza del primer momento al segundo momento.

DESARROLLO

2.1 Fundamentación teórica.

2.1.1 Conceptos básicos. Definición de capacidades físicas.

El término de capacidades físicas significa “aquellas condiciones orgánicas básicas para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices físico deportivas.” (Colectivo de Autores, Gimnasia Básica) p.2.

Aquellas cualidades biopsíquicas que posee un individuo para ejecutar diferentes movimientos espacio corporales con un alto nivel de rendimiento, que se expresan en disímiles facultades físicas del hombre, manifestándose en la práctica por la resistencia y la rapidez con que el mismo hala, empuja, presiona y soporta una carga externa o interna satisfactoriamente, por la rapidez de su sistema neuromuscular de reaccionar ante un estímulo externo, la de accionar un plano muscular o la de trasladar el cuerpo de un lugar a otro en el menor tiempo posible y la de resistir por un tiempo prolongado a la fatiga.

Ejecución de rápidas e intensas contracciones musculares, además de la capacidad aeróbica de resistir a esfuerzos de larga duración sin la presencia del cansancio muscular y la de realizar grandes amplitudes de movimientos de forma rítmica y fluida. (Collazo, 2002).

2.1.2 Relación de conceptos de fuerza por autor y año.

Las capacidades de fuerza que se manifiestan directamente en los esfuerzos físicos (motrices) de magnitud dependen de la reacción integral del organismo que incluye la movilización de las cualidades y funciones psíquicas de todos sus sistemas fisiológicos. Por ello no hay que reducir las manifestaciones de fuerza del deportista a un concepto utilitario de <<fuerza de los músculos>>, es decir, sólo a las características mecánicas de sus propiedades contráctiles.

Además de ello, hay que tener en cuenta lo siguiente.

En primer lugar, la fuerza muscular, al ser un componente dinámico de cualquier movimiento deportivo, puede tener diversas características cualitativas en función de su velocidad, la resistencia externa y la duración del trabajo. En segundo lugar, en condiciones de actividad deportiva el efecto de trabajo de los movimientos viene determinado tanto por la magnitud del esfuerzo máximo desarrollado como por el tiempo consumido para ello. Ésta es una de las características más importantes de los movimientos deportivos. Es por ello que el principal criterio de valoración de las capacidades de fuerza del deportista debe incluir no sólo el máximo de esfuerzo de trabajo de los músculos de que es capaz en condiciones isométricas, sino ante todo la magnitud de la potencia del esfuerzo de trabajo desarrollado en un régimen dinámico contra cierta resistencia (carga) externa.

El esfuerzo de trabajo en condiciones de actividad deportiva puede manifestarse de forma aislada, repetida, en trabajo cíclico o intermitente, a velocidades de movimiento altas o lentas, y en diferentes estados musculares previos al trabajo: relajado o en tensión. Junto a ello caben diversos regímenes de trabajo de los músculos: dinámico (de superación o de cesión), isométrico y las múltiples formas de régimen compuesto. En función de la presencia principal de uno u otro de los factores enumerados arriba se desarrollan unas u otras formas de las capacidades de fuerza de los deportistas.

Fuerza: Capacidad de vencer o contrarrestar resistencias externas a costa de esfuerzos musculares.

En fisiología:

Es la tensión máxima expresada en gramos o kilogramos que los músculos son capaces de desarrollar.

GN. Ozolin. (1970) La fuerza muscular es una de las cualidades físicas más importantes, ella determina en grado considerable la rapidez de los movimientos y desempeña un gran papel en el trabajo cuando éste exige resistencia y agilidad.

Ariel Ruiz Aguilera (1987) La fuerza representa la superación de cierta resistencia exterior con gran esfuerzo muscular.

Erwin Hahn (1988). La fuerza es la capacidad del ser humano de superar o de actuar en contra de una resistencia exterior basándose en los procesos nerviosos y metabólicos de la musculatura. Los músculos pueden desarrollar fuerza sin modificar su longitud (comportamiento estático), acortándola (comportamiento dinámico de superación y alargándola (comportamiento dinámico de ceder).

R.Manno. (1994) La fuerza muscular es la capacidad motora del hombre que le permite vencer una resistencia u oponerse a ésta mediante una acción tensora de la musculatura.

García Manso, Navarro Valdivielso, Ruiz Caballero (1996) Desde la perspectiva de la actividad física y el deporte, la fuerza representa la capacidad de un sujeto para vencerlo, soportar una resistencia. Esta capacidad del ser humano viene dada como resultado de la contracción muscular.

Adalberto Collazo (2002) La fuerza es una capacidad condicional que posee el hombre en su sistema neuromuscular y que se expresa a través de las diferentes modalidades manifiestas en el deporte para resistir, halar, presionar y empujar una carga externa o interna de forma satisfactoria.

2.1.3 Importancia de la fuerza en el organismo.

Sin lugar a dudas el desarrollo de la fuerza provoca en el organismo un conjunto de transformaciones que lo preparan y lo benefician para las actividades físico deportivas. Dentro de los efectos más visibles se encuentran los siguientes:

- Aumenta el número de miofibrillas musculares y con ello el volumen muscular (hipertrofia muscular).
- Mejora los mecanismos de oxidación.
- Mejora la capacidad para neutralizar el ácido láctico.
- Aumenta el número y tamaño de las mitocondrias.
- Aumenta las reservas de fuente energéticas (fosfocreatina y glucógeno).
- Mejora la excitabilidad eléctrica y crecimiento de la velocidad de excitación.
- Mejora la inervación intramuscular.
- Mejora la coordinación intermuscular.

2.1.4 Medios fundamentales para educar y desarrollar la fuerza.

Dentro de los medios fundamentales para la educación y desarrollo de la fuerza como capacidad física condicional se encuentran:

1. Los ejercicios que implican levantamiento de pesos.
2. Ejercicios con el propio peso corporal.
3. Ejercicios con aparatos elásticos.
4. Ejercicios de velocidad máxima.
5. Ejercicios utilizando el medio natural (agua, arena, pendientes).
6. Ejercicios de trabajo natural.

Métodos para el desarrollo de la fuerza.

Según Joaquín Barrios y Ranzola (1998), los métodos para el desarrollo de la fuerza son tres:

- Estándar a intervalos, con muchas repeticiones (40-80% del peso máximo descanso corto).
- Estándar a intervalos, con repeticiones rápidas (60-85% del peso máximo, descanso corto).
- Estándar a intervalos, con pocas repeticiones (80-100% del peso máximo, descanso medio y largo).

2.1.5 Manifestaciones de la fuerza.

Estática: Los músculos desarrollan una fuerza o tensión que se produzca movimiento, generalmente se utiliza para garantizar las posturas.

Dinámica: Capacidad de demostrar gran fuerza en movimiento (este puede ser lento o rápido).

Máxima: La mayor fuerza que el sujeto pueda ejercer en máxima contracción voluntaria.

Absoluta: Es la fuerza máxima que puede hacer un atleta sin tener en cuenta su peso corporal.

Rápida Capacidad de demostrar gran fuerza en movimientos rápidos. Es el resultado de combinar la “fuerza” y la “rapidez”.

Relativa: La fuerza que realiza un atleta en relación con su peso corporal $Fr = Fa/Pc$.

• **NOTA:** Los momentos de fuerza lenta se garantizan con el funcionamiento de los músculos largos.

Factores que influyen en la manifestación de fuerza.

Volumen del músculo (Sector transversal).

Metabolismo muscular.

Elongación ante el esfuerzo.

Frecuencia y calidad de los impulsos nerviosos.

Pujo respiratorio o inspiración sostenida.

Nivel de entrenamiento.

Estado emocional.

Alimentación.

Hormonas.

Temperatura.

Estado reserva energética.

Fatiga.

2.1.6 Características psicopedagógicas del escolar de quinto grado (Segundo Ciclo de la Educación Primaria).

Los niños que estudian en quinto y sexto grados (segundo ciclo) en nuestras escuelas tienen como promedio de diez a doce años. Conocer las características de los escolares de estas edades es de gran importancia y constituye un requisito para el trabajo de los maestros y para que la labor docente educativa que realizan pueda cumplirse con éxito.

El hecho de que los escolares de quinto y sexto grados tengan características psicológicas, sociales y otras muy cercanas, y evidencien conductas y formas de enfrentar la enseñanza y el mundo en general de manera muy similar, posibilita que se pueda delinear una caracterización conjunta para estas edades.

Comencemos nuestra exposición abordando las características de estos alumnos en el área de su desarrollo social. De diez a doce años, el campo y las posibilidades de acción social del niño se han ampliado considerablemente en relación con los alumnos de primer ciclo. Ya los alumnos de estos grados han dejado de ser, en gran medida, los pequeñines de la escuela y de la casa, para irse convirtiendo de forma paulatina en sujetos que comienzan a tener una mayor participación y responsabilidad social.

Al observar el desenvolvimiento del niño en la casa, inmediatamente se constata que, por lo común, ellos tienen mayor incidencia en los asuntos del hogar, en el cumplimiento de las tareas familiares más elementales y cotidianas; el niño comienza a hacer mandados con más frecuencia, tareas que en muchas ocasiones se le

atribuye como responsabilidad que debe cumplir con cierta sistematicidad. Ya no solo es capaz de realizar su aseo personal como le era característico en el primer ciclo; sino, que si tiene más hermanos pequeños, vela por ellos y actúa comunicándoles formas de conducta, patrones y hábitos elementales, tanto personales como en relación con las actividades de la casa y sociales en general. Estos escolares tienen, por lo común, una incorporación activa a las tareas de los pioneros, en los movimientos de exploradores y otras actividades de la escuela; ya salen solos con otros compañeros y comienzan a participar en actividades de grupo organizadas por los propios niños. Es el comienzo, por ejemplo, de la participación en fiestas que aumentará después en la adolescencia.

En este sentido, tiene gran importancia el conocimiento por parte de los educadores, de las relaciones interpersonales de los alumnos entre sí en su grupo escolar. Los alumnos de este ciclo muestran, respecto a los del ciclo anterior un aumento en las posibilidades de autocontrol, autorregulación de la conducta; lo que se manifiesta sobre todo en situaciones fuera de la escuela tales como el juego, el cumplimiento de encomiendas familiares y otras.

Sin embargo, estas posibilidades no se hacen patentes cuando se trata de la realización de las tareas docentes. Este hecho no indica una incapacidad del alumno; sino que la escuela y en particular los maestros no explotan al máximo las posibilidades de autocontrol de las tareas en las diferentes asignaturas y situaciones escolares. Es necesario dotar a los alumnos de procedimientos de control y autorregulación, haciéndoles ver la importancia de este componente de la actividad. Los niños del segundo ciclo son pre - adolescentes por lo que poseen necesidad de independencia. A esta edad comienzan a identificarse con personas y personajes que se convierten en modelos o patrones. Esta identificación puede producirse a partir de una valoración crítica de estos; por tanto el proceso de aceptación de patrones y modelos personales se produce mediado por la valoración y el juicio. Ya en esta edad los niños se representan claramente cómo debe ser, cómo les gustaría que fuera y cómo es su maestro; además, tienen maestros preferidos y no preferidos.

El efecto del maestro preferido muchas veces se extiende a la asignatura y eso es muy importante. No es raro que el interés de un niño de estas edades por una asignatura decaiga precisamente porque antes decayó el prestigio del maestro, o lo contrario. Una esfera en la que los alumnos experimentan un notable cambio es la intelectual; en particular en lo que al pensamiento se refiere. Experimentan un aumento notable en las posibilidades cognoscitivas, en las funciones y procesos psíquicos; lo cual sirve de base para que se hagan altas exigencias a su intelecto. En el segundo ciclo se pone de manifiesto el cambio que han experimentado los escolares en lo que al desarrollo anatomofisiológico respecta. Se aprecia en estos niños el aumento de talla, peso y volumen de la musculatura. Comienzan a despuntar las desproporciones (el tronco con respecto a las extremidades) y aumenta la fuerza muscular.

Los caracteres sexuales secundarios comienzan a hacer su aparición. Por lo general en las niñas estos cambios hacen su aparición de forma más prematura. Muchas de ellas han experimentado la primera menstruación a los 11 años (menarquía). En correspondencia con dichos cambios aparece también el interés más marcado hacia las cuestiones del sexo, con lo cual se hace necesaria una correcta y oportuna educación sexual.

Los cambios hasta aquí descritos hacen que el profesor brinde a los alumnos un tratamiento especial, pues no son niños pero tampoco adolescentes; por lo que se debe actuar con cautela y tacto para influir favorablemente sobre ellos contribuyendo a una adecuada y armónica formación en el terreno emocional, moral y físico de la personalidad.

2.1.7 El juego como actividad fundamental.

El juego es un tipo especial de actividad que tiene gran importancia instructiva y educativa en la vida del hombre. Los juegos tienen mayor importancia en la infancia, ya que es en esa edad cuando mejor se manifiestan las peculiaridades psicológicas por medio de los juegos infantiles.

Los juegos son una actividad consciente. En ellos los niños reproducen la realidad circundante y, además muestran cierta aptitud ante ella, supone para el niño actuar, promover en él sentimientos y deseos, y aspirar a realizarlos; supone sentir, captar y producir creadoramente el mundo tal y como se lo imagina.

Los juegos contribuyen también a la educación moral de los niños, cultivan y elevan sus sentimientos e influyen en gran medida en el desarrollo de su voluntad, ya que requieren la activa manifestación de su personalidad. Ejercen una influencia muy benéfica en el desarrollo de carácter y de rasgos tales como la iniciativa, la audacia, el ingenio, el dominio de sí mismo, la prudencia, la puntualidad y la disciplina.

Los juegos tienen siempre un carácter colectivo, y la comprensión de sus obligaciones en el mismo, desarrollan el espíritu de camaradería y la solidaridad social, educan el sentimiento de justicia y la intransigencia hacia los que infieren las normas de conducta; cultivan la honestidad y la disciplina, la predisposición y el afán de subordinar la voluntad propia a la del colectivo, acostumbran a actuar en beneficio de la colectividad. Desarrollan la atención, la memoria y la imaginación creadora de los niños.

Por cuanto en los juegos todas las acciones de los jugadores están orientadas a conseguir la victoria y se realizan con la máxima energía, desarrollan rasgos positivos de la personalidad como son: una enorme voluntad, audacia, decisión, capacidad para coordinar las acciones propias con la de los compañeros, para supeditar los intereses personales a los del colectivo, ya que no ganan ni pierden en el juego uno u otro jugador, sino el equipo en su conjunto.

En esto reside el valor educativo de los juegos, jugar en distintas situaciones de la vida, desempeñando uno u otro papel, le brinda al niño amplias posibilidades para familiarizarse con la vida, para comprender mejor lo que le rodea y desarrollar su imaginación, así como la capacidad de razonar y expresarse.

La Fuerza se trabaja en las escuelas a través de la gimnasia básica mediante ejercicios que van encaminados al desarrollo de esta capacidad en los diferentes planos musculares principalmente los brazos, las piernas y el tronco, con el fin de lograr un fortalecimiento óseo muscular integral del organismo. Su influencia en el organismo es altamente valorada a tal punto de convertirse en un elemento esencial de la enseñanza en la Educación Física y el deporte por constituir la capacidad rectora.

Sin embargo, no siempre las formas tradicionales de enseñanza logran atraer al alumno a practicar ejercicios para la fuerza. Competir para realizar una mejor marca, no es suficiente a veces cuando al alumno le gusta más de los juegos o un deporte colectivo. Un nuevo enfoque en el trabajo con la capacidad física fuerza en las escuelas estará dirigido a ejercer una influencia, no solo en la condición física y habilidad motriz, sino de forma integral en la personalidad del alumno, introduciendo aspectos lúdicos, de cooperación, de trabajo independiente y en equipos y de obtención de resultados individuales y colectivos.

La esencia de un cambio en el enfoque metodológico en el mejoramiento de la fuerza, estriba en que los alumnos, organizados en equipos, van a resolver un problema relativo a una situación vivida o conocida por todos en el grupo, el insuficiente desarrollo de la fuerza a través del curso.

Un cambio en la forma de trabajo de la fuerza implica intentar por su significación más profunda y emocionante, practicarla dentro de aquello más palpitante (el juego) para los alumnos. El desarrollo de conductas emocionales en las actividades donde se trabaje con la fuerza requiere de la creación de situaciones donde el alumno resulte ser el protagonista de las actividades y sea capaz de dar respuestas a las situaciones planteadas.

2.2 Metodología empleada.

2.2.1 Población.

En el estudio se trabajará con toda la población, integrada por 12 escolares de 5to grado de la escuela primaria Sergio González López, con edades comprendidas entre 10 y 11 años, de ellos 7 son varones lo que representa el 58,33% y 5 hembras lo que representa el 41,66 % de la matrícula del grado, todos con su desarrollo normal; los mismos se encuentran ubicados en los siguientes niveles según el diagnóstico inicial de la capacidad física fuerza: Nivel IV, 5; Nivel III, 4; Nivel II, 1; Nivel I, 2. Debido a que el sexo es influyente en estas pruebas se utilizará un muestreo estratificado.

2.2.2 Métodos y técnicas empleados.

Los métodos empleados son derivados del método general dialéctico materialista marxista-leninista.

Del nivel teórico.

- Analítico Sintético.
- Inductivo - deductivo.

Del nivel empírico.

- Observación.
- Análisis de documentos.
- Pre-experimento.

Del nivel matemático y estadístico.

- Distribución empírica de frecuencia.
- Prueba de hipótesis.

Métodos teóricos y su descripción.

Análisis y síntesis: este método fue utilizado para realizar el análisis de diferentes descripciones y criterios que existen sobre la Educación Física, se seleccionó, ordenó y evaluó los criterios y conceptos planteados por diferentes autores consultados en relación con el tema objeto de esta investigación.

Además se realizó un diagnóstico de las capacidades físicas que poseían los alumnos del quinto grado en esta materia y su preparación para realizar actividades relacionadas con la capacidad física fuerza, una vez recogida la información se realizó una valoración para elaborar el conjunto de actividades lúdicas para contribuir a la solución del problema y arribar a conclusiones.

Inducción - deducción: este método sirvió para la determinación de la situación problemática pues nos permitió detectar las insuficiencias existentes en la capacidad física fuerza en los alumnos del quinto grado por lo que se determinó que era necesario proponer las actividades lúdicas que posibilitara el mejoramiento de la capacidad física en los alumnos anteriormente referidos, además se empleó en la etapa de experimentación.

Métodos empíricos y su descripción.

Análisis de documentos oficiales: se utilizó para realizar la revisión de los documentos normativos, programas, orientaciones metodológicas y constatar lo que en ello aparece concebido para el trabajo con la capacidad física fuerza.

Experimento: se utilizó para obtener una información previa (pretest) y posterior (postest) para constatar el desarrollo de la capacidad física fuerza en los alumnos en estudio. Se empleó un experimento de control mínimo (pre-experimento). Como técnica se empleó la medición a través del número de repeticiones que realizaron

los alumnos como esfuerzo máximo dentro de sus posibilidades y por las normativas del plan de eficiencia física 2008- 2011.

Métodos matemáticos y estadísticos.

Medidas descriptivas: se empleará la media como medida de posición, la desviación típica como medida de dispersión y la moda para analizar los valores que más se repiten en los niveles de cada prueba.

Pruebas de hipótesis: Se emplearán para corroborar si se produjeron cambios significativos desde el punto de vista estadístico en la capacidad física fuerza del pretest al postest.

2.3 Diagnóstico del problema.

2.3.1 Diagnóstico y determinación de necesidades.

Como paso inmediato a la selección de actividades lúdicas se trabajó sistemáticamente en la evaluación de necesidades de los estudiantes para el mejoramiento de la capacidad física fuerza a través de diversos instrumentos tales como: observaciones a clases y diagnóstico inicial de la capacidad. (Ver anexo 1).

En el estudio se trabajará con toda la población, integrada por 12 escolares de 5to grado de la escuela primaria Sergio González López, todos con su desarrollo normal; los que se encuentran ubicados en los siguientes niveles según el diagnóstico inicial de la capacidad física fuerza: Nivel IV, 5 para un 41,66%; Nivel III, 4 para un 33,33%; Nivel II, 1 para un 8,33%; Nivel I, 2 para un 16,66%. Para la selección de la muestra se utilizó el método no probabilístico con carácter intencional con la finalidad de demostrar la aplicación de los métodos utilizados.

La revisión bibliográfica se realizó como una acción primaria con el objetivo de constatar lo que aparece establecido en los documentos normativos para el trabajo con la capacidad física fuerza en el II ciclo de la Enseñanza Primaria donde aún son insuficientes las actividades lúdicas que aparecen concebidas para dar salida al problema existente.

Lo referido anteriormente nos permitió actualizar el diagnóstico en cuanto a la determinación de las necesidades por lo que fue conveniente y oportuno aplicar una selección de actividades lúdicas para mejorar la capacidad física fuerza en estos alumnos.

2.4 Propuesta de solución.

2.4.1 Propuesta de solución al problema.

V: S: L Vigoski señaló “el juego es una fuente de desarrollo potencial y crea el área de desarrollo potencial “. (4)

Vale la pena mencionar las acertadas palabras de Vigoski, cuando señaló que “el niño progresa esencialmente a través de la actividad lúdica” y afirma que puede considerarse el juego como una actividad capital que determina el desarrollo del niño.

Rolando Alfaro Torres con su tesis señaló: “Enriquecer la vida con los juegos ha sido, durante milenios, una vía natural y espontánea para transmitir de una generación a otra las mejores tradiciones, las normas de comportamiento social y para desarrollar las capacidades que permitan enfrentar y resolver los problemas que la vida nos plantea “. (5)

Lo anterior corrobora que los juegos son una actividad conciente donde los niños reproducen la realidad y muestran ciertas aptitudes ante ellas, los juegos tienen siempre un carácter colectivo y el compromiso de sus obligaciones en el mismo, desarrollan la solidaridad, se educan los sentimientos de justicia, cultivan la honestidad, la honradez, la perseverancia, la responsabilidad, desarrollan a su vez la memoria, la atención, la imaginación, el pensamiento, por lo que consideramos que es un espacio en el que el alumno aprende, ejecuta y sistematiza los conocimientos.

Las actividades lúdicas seleccionadas tiene como propósito principal contribuir a elevar el mejoramiento de la capacidad física fuerza en los escolares de quinto grado de la Escuela Primaria Sergio Gonzáles López de la comunidad Arroyo Naranja, con relación a los objetivos y contenidos propuestos en el Programa y en el Modelo de la Escuela Primaria.

Al seleccionar las actividades lúdicas se tuvieron presentes algunos de los principios expresados por la Doctora Labarrere Reyes Guillermina y Valdivia Pairol Gladis E.

Principio del carácter educativo de la enseñanza.

Los conocimientos que adquieren los alumnos acerca de la capacidad física fuerza a través de la selección de actividades lúdicas favorecen en gran medida el desarrollo de carácter y de rasgos tales como la iniciativa, la audacia, el ingenio, el dominio de sí mismo, la prudencia, la puntualidad y la disciplina.

Principio de asequibilidad.

Al planificar la selección de actividades lúdicas para el mejoramiento de esta capacidad física se ha puesto en práctica este principio una vez que el profesor conoce las particularidades de la edad de sus alumnos teniendo en cuenta el problema existente y ayuda a erradicarlo.

Principio de la relación entre la teoría y la práctica.

Es cuando el alumno relaciona los conocimientos teóricos que ha adquirido a través de las clases acerca de la capacidad física fuerza, de la importancia para la práctica de otros deportes y lo pone en práctica mediante la selección de actividades lúdicas.

Principio de la sistematización de la enseñanza.

Una vez puesto en práctica la selección de actividades lúdicas para el mejoramiento de la capacidad física fuerza en estos alumnos se tiene en cuenta por el profesor que mientras más se ejecuten las actividades menos va hacer el tiempo que se tendrá que utilizar para erradicar el problema.

Principios de la atención a las diferencias individuales.

Desempeña un papel importante dentro de la selección de actividades lúdicas para el mejoramiento de la capacidad física fuerza en estos alumnos ya que el profesor teniendo en cuenta las diferencias de sus alumnos prevé las distintas formas de

atención a las particularidades individuales de cada uno de ellos en cada juego a enfrentar.

Además las particularidades y necesidades del escolar en su tercer momento de desarrollo, pues los mismos en esta etapa experimentan cambios que se pueden aprovechar en la ejecución de las actividades lúdicas para que el niño aprenda y perfeccione sus conocimientos ya que se muestran en lo que al desarrollo anatomofisiológico respecta cambios. En cuanto al aumento de talla, peso y volumen de la musculatura. Comienzan a despuntar las desproporciones (el tronco con respecto a las extremidades) y aumenta la fuerza muscular, por lo que partiendo de lo anterior el profesor puede dar cumplimiento al objetivo expresado en el Modelo de la Escuela Primaria en relación con la Educación Física que refiere: Manifestar un desarrollo acorde a su edad de las habilidades básicas y deportivas, en las actividades físicas, deportivas y recreativas.

2.4.2 Estructura de la selección de actividades lúdicas.

La selección de actividades lúdicas está estructurada por 12 juegos, los cuales van a contribuir al mejoramiento de la capacidad física fuerza y permitirán concretar la acción del maestro en los escolares del quinto grado de la Escuela Primaria Sergio González López.

Está constituido por 12 juegos. Éstos se encuentran descritos en los anexos con el nombre, los materiales a utilizar, el objetivo que persigue cada juego, como se organiza, el desarrollo, las reglas a ejecutar y sus respectivos diagramas.

1- Quién salta más.

2- Saltando en zigzag.

3- Saltarín.

4- Relevó de cuerdas.

5- Vence en cuadrupedia.

6- Relevó forzado.

7- Resiste y vence.

8- Carretilla con cambio de pareja.

9- Busca tu objeto.

10- El suplé.

11- Esfuerza el tronco.

12- Relevó de pedaleo.

2.5 Aplicación de la propuesta y análisis de los resultados.

En el epígrafe anterior se presentó la selección de actividades lúdicas que tiene su desarrollo durante los tres primeros períodos de la enseñanza primaria, a partir del diagnóstico inicial para contribuir al mejoramiento de la capacidad física fuerza en los alumnos de quinto grado de la Escuela Primaria Sergio González López. (Ver anexo 2)

La implementación de la selección de actividades lúdicas a través del pre-experimento, tiene como objetivo demostrar su efectividad en el mejoramiento de la capacidad física fuerza en los alumnos referidos anteriormente.

Para dar cumplimiento a los objetivos se trabajó con la lógica siguiente:

- Constatación inicial referente al nivel alcanzado por los alumnos en el diagnóstico inicial de la capacidad física fuerza.
- Introducción de la selección actividades lúdicas para contribuir al mejoramiento de la capacidad física fuerza.
- Constatación final de la puesta en práctica de la selección de actividades lúdicas para lograr los objetivos propuestos en el quinto grado de la Escuela Primaria Sergio González López.

La selección de actividades lúdicas se llevó a cabo en 63 clases en los meses comprendidos desde octubre hasta mayo y se aplicó según correspondiera trabajar la capacidad fuerza en las dos frecuencias semanales previstas para este grado.

Los juegos fueron seleccionados de la propuesta planteada por el Lic. Jorge Luis Rivera Solano, en su Trabajo de Diploma en opción al Título de Cultura Física, según las capacidades que desarrollan como por ejemplo: la fuerza de brazos, de piernas y de abdomen, el objetivo de la clase de Educación Física y teniendo en cuenta el diagnóstico inicial. A los mismos se les realizaban variantes según el nivel de

conocimiento y habilidad alcanzado por los alumnos, claro está, sin cambiarle el objetivo al juego.

Para analizar los datos obtenidos en el anexo-2 primeramente se caracterizó el grupo utilizando la media para conocer la mejoría que existió de una prueba a otra y la desviación típica para saber la homogeneidad de la muestra. Por lo que podemos decir que en las tres pruebas realizadas en el sexo femenino existieron cambios favorables a partir de aplicada la selección de actividades lúdicas. (Ver anexo-4)

Para conocer si mejoraron o no el nivel en cada una de las pruebas realizadas, se utilizó la moda que es el valor que más se repite en los datos y se puede observar en el anexo-4 que todos los niveles fueron mejorados.

En el sexo masculino los valores medios de cada prueba también mejoraron considerablemente al igual que la moda en los niveles obtenidos.

Para demostrar que existieron cambios significativos de la 1ra prueba a la 2da se realizó un análisis inferencial obteniéndose como resultado que en el sexo femenino en todas las pruebas existieron cambios significativos, sin embargo en el masculino en la prueba de salto largo existieron cambios pero éstos no son significativos pues solo mejoraron 4 centímetros del valor medio. (Ver anexo-5)

CONCLUSIONES

- Los resultados del diagnóstico realizado, permiten evidenciar las insuficiencias que presentan en el desarrollo de la capacidad física fuerza los alumnos de quinto grado de la escuela primaria Sergio González López de la comunidad Arroyo Naranjo del Consejo Popular El Santo.
- La selección de actividades propuestas se aplicaron para mejorar la capacidad física fuerza en los alumnos de quinto grado de la escuela primaria Sergio González López de la comunidad Arroyo Naranjo del Consejo Popular El Santo.
- Se comprobó al comparar los resultados de los dos momentos de la investigación que se mejora la capacidad física fuerza en los alumnos de quinto grado de la escuela primaria Sergio González López de la comunidad Arroyo Naranjo del Consejo Popular El Santo.

RECOMENDACIONES

- Continuar profundizando en el tema propuesto de la investigación.
- Aplicar la selección de actividades lúdicas a otros grados y escuelas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 López Rodríguez, Alejandro. El proceso de enseñanza aprendizaje en la Educación Física Editorial científico-técnico. La Habana, 2006, p 54.
- 2 Ruiz Agujera, Ariel y otros. Metodología de la Educación Física. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1989, p 76.
- 3 Abramovich Venguer, Leonid. Pedagogía de las Capacidades. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1999, p 56.
- 4 Villalón García, Giovanni. La lúdica, la escuela y la formación del educador. Editorial Pueblo y Educación, 2006, p 1.
- 5 Ibidem, p 1.

BIBLIOGRAFÍA

1. Ceballos Díaz, Mirian A. (1987) Influencia en un sistema de ejercicios en el desarrollo de la capacidad resistencia en los estudiantes de cuarto grado en la Escuela Primaria urbana. Nicolás Freites. Municipio Ranchuelo. Trabajo de Diploma. Santa Clara, ISCF "Manuel Fajardo".
2. Collazo Delgado, Basilia y M. Puentes Alba. (1992) La orientación en la actividad pedagógica. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 242 p.
3. Cuba. MINED. (2004) Modelo de Escuela Primaria. La Habana, Editorial Deportes. 31 p.
4. ----- (2001) Programa y Orientaciones Metodológicas. Segundo ciclo. La Habana, Editorial Deportes.
5. González Serra, Diego. y Col. (2004) Psicología Educativa. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
6. Labarrere Reyes, Guillermina. Y G. E. Valdivia Pairol. (1989) Pedagogía. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
7. López Rodríguez, Alejandro. (2003) El Proceso de enseñanza aprendizaje en Educación Física. Hacia un enfoque integrar físico educativo. La Habana, Editorial Deportes.
8. ----- (2006) El Proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física. La Habana, Editorial Científico-Técnico.
9. Menció Aranguren, Tania. (Coordinadora) (2005) La Gimnasia y la Educación rítmica. La Habana, Editorial Deportes. 215 p.
10. Mesa Anoceto, C. Magda. (2006) Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana, Editorial José Martí.

11. Rico Montero, Pilar. (2003) La zona de desarrollo próximo (Procedimientos y tareas de aprendizaje). La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 98 p.
12. ----- . (2002) Técnicas para un aprendizaje desarrollador en el escolar primario. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 106 p.
13. Ruiz Aguilera, Aguilera., A. López Rodríguez y Fernando Sasco. (1989) Metodología de la Enseñanza de la Educación Física. Tomo I. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
14. Silvestre Oramas, Margarita. (1990) Aprendizaje educación y desarrollo. La Habana, UNICEF. 114 p.
15. Sánchez Acosta, María Elisa. Y M. González García. (2004) Psicología General y del desarrollo. La Habana, Editorial Deportes.
16. Torres de Diego, Mario J. (2005) Fidel y el Deporte. La Habana, Editorial Deportes.
17. Vigotsky, Lev. (1966) Pensamiento y lenguaje. La Habana, Editorial Revolucionaria.
18. Villalón García, Giovanni. (2006) La lúdica, la escuela, y la formación del educador. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

ANEXOS

ANEXO – 1

Diagnóstico de capacidades físicas.

Objetivos: Constar el nivel que poseen los estudiantes en relación con la capacidad física fuerza, teniendo en cuenta los objetivos de 5to grado.

Indicadores a evaluar:

Potencial.

Nivel.

Escala a tener en cuenta:

Edad	Planchas								Abdominales								Salto de longitud SCI							
	Niv I		Niv II		Niv III		Niv IV		Niv I		Niv II		Niv III		Niv IV		Niv I		Niv II		Niv III		Niv IV	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
10	17	17	10	10	7	7	5	5	29	22	17	13	12	9	8	6	151	138	127	116	89	81	76	69
11	18	19	11	11	8	8	6	6	32	26	19	16	13	11	9	8	154	145	129	122	90	85	77	72

ANEXO - 2

Selección de actividades lúdicas.

1- Nombre: Quién salta más.

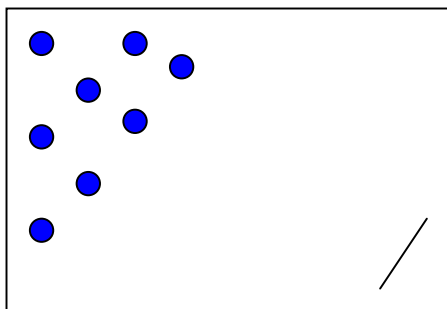
Materiales: ninguno.

Objetivo: mejorar la fuerza de piernas.

Organización: Los jugadores se colocan a un extremo del área, agarrándose un pie que se lleva flexionado atrás. A 3 m se traza una línea de meta.

Desarrollo: a la orden del profesor, los jugadores saltan en un solo pie, hasta llegar a la meta. Los primeros en llegar serán los ganadores. Se repite saltando con el otro pie.

Reglas: Los primeros en llegar serán los ganadores.



2- Nombre: Saltando en zigzag.

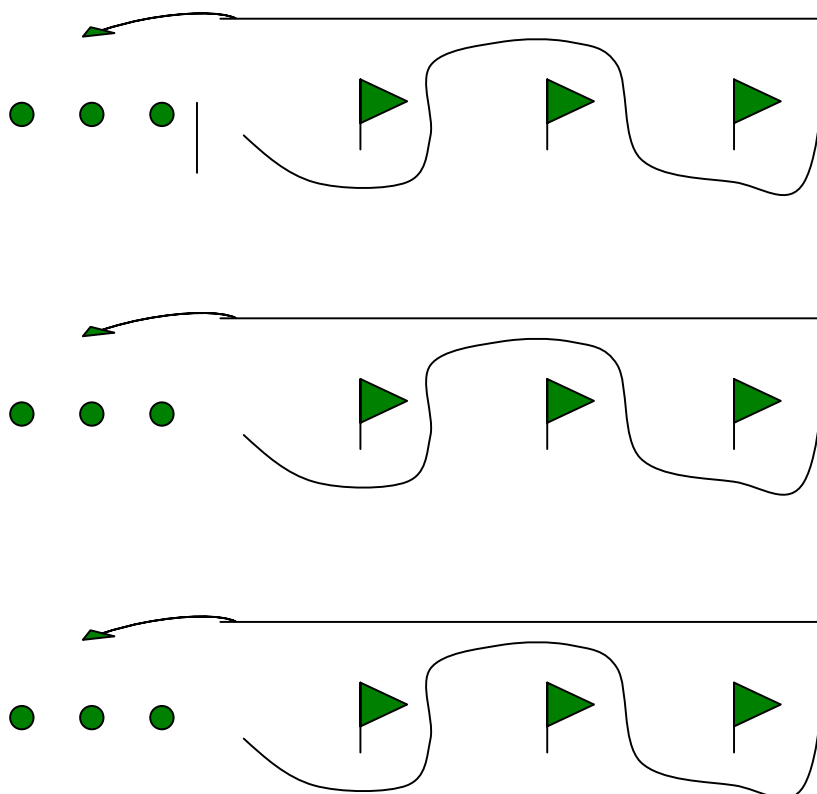
Materiales: Cuerdas o suizas.

Objetivo: Mejorar la fuerza de piernas.

Organización: Los jugadores se forman en 3 ó 4 hileras.

Desarrollo: frente a cada hilera se colocan cuerdas y/o suizas o se trazan líneas de aproximadamente 2 metros de largo. A la señal los primeros jugadores de cada hilera salen saltando en zigzag por las cuerdas o líneas trazadas al llegar al final sale el jugador que corresponda en el orden de la formación.

Reglas: Gana la hilera que primero finalice el recorrido.



3- Nombre: Saltarín.

Materiales: cuerda, pelota.

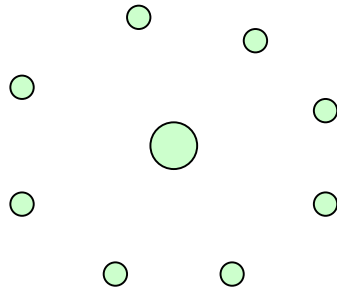
Objetivo: mejorar la fuerza de piernas.

Organización: Los jugadores se colocan en círculos, en el centro un alumno con una cuerda, con una pelota u otro objeto apropiado amarrado en la punta.

Desarrollo: A la señal el jugador del centro comienza a girar pasando la cuerda por los pies de los jugadores del círculo, en ese momento deben saltar para no ser tocado por la pelota. El que sea tocado pasa a sustituir al jugador del centro.

Reglas: Ganan los que al final no hayan sido tocado.

x



4- Nombre: Relevo de cuerdas.

Materiales: Suizas o cuerdas de 1,5 metros y vallas de 1 m de altura.

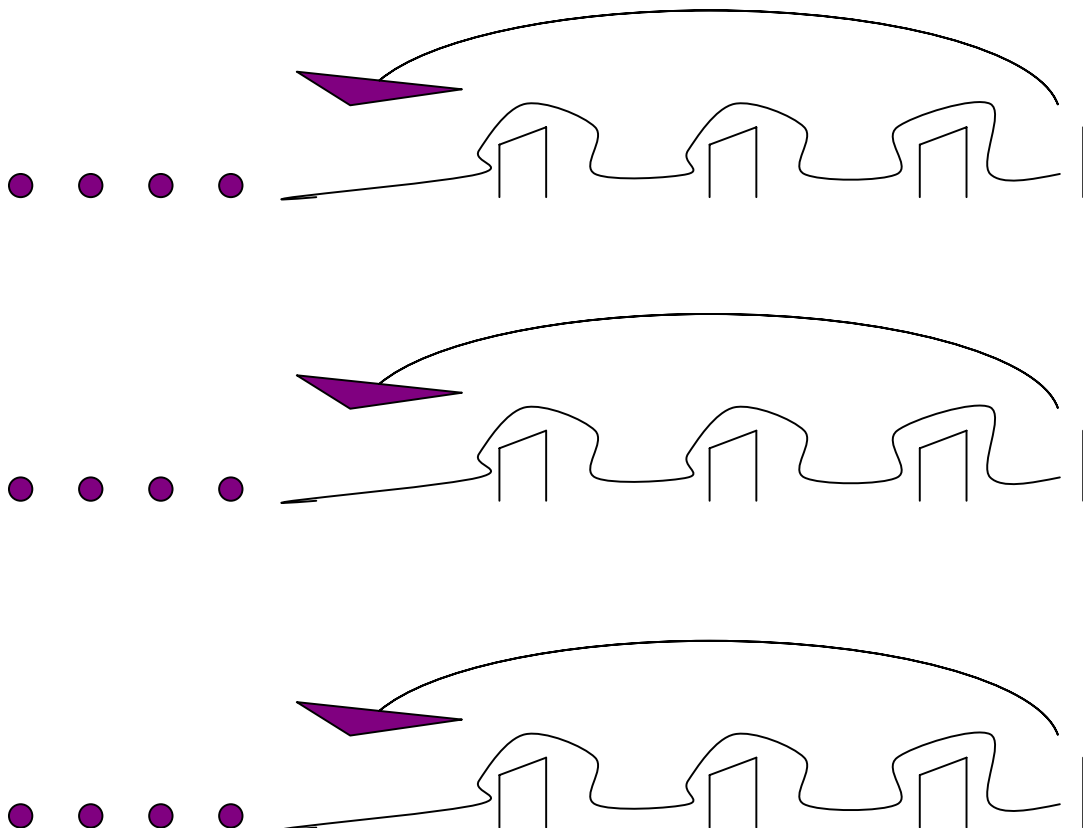
Objetivo: mejorar la fuerza de piernas.

Organización: se forman 3 ó 4 hileras detrás de la línea de salida. El primer alumno posee la cuerda sujeta por los extremos, a una distancia de 10 metros, se traza la línea de llegada. Se colocarán de 3 a 4 vallas a 3 metros de distancia entre cada una.

Desarrollo: a la orden del profesor, el primer alumno sale saltando la suiza hasta la línea final donde dejará la misma y realizará el regreso saltando por encima de las vallas. El próximo alumno realizará el regreso de forma viceversa.

Reglas: Los primeros en llegar serán los ganadores.

Cada alumno debe esperar la llegada del compañero.



5- Nombre: Vence en cuadrupedia.

Materiales: Banderitas u obstáculos.

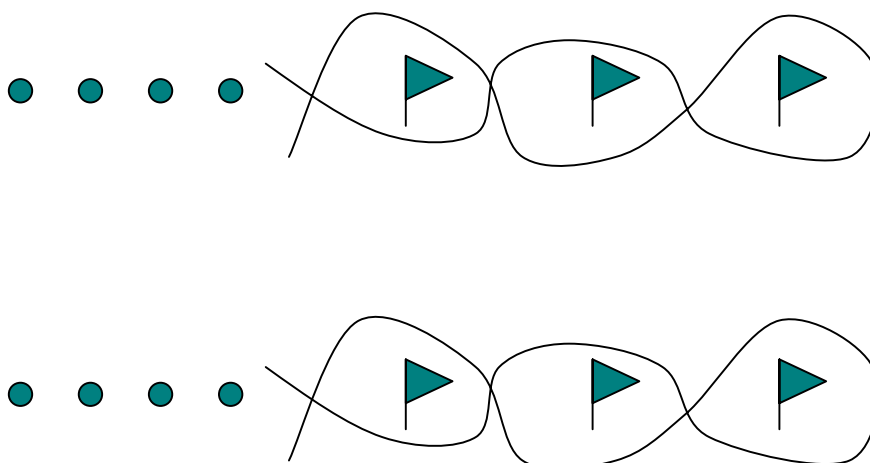
Objetivo: mejorar la fuerza de brazos.

Organización: Los jugadores se colocan a un extremo del área en hileras, se colocan 3 ó 4 banderitas separadas entre sí a 2 metros.

Desarrollo: a la orden del profesor, el primer jugador sale en cuadrupedia al frente haciendo el recorrido entre las banderitas, al llegar al final se realiza el recorrido en cuadrupedia atrás.

Reglas: Los primeros en realizar el recorrido serán los ganadores.

El profesor podrá utilizar otras variantes de acuerdo a las características del grupo. (Bordeando los obstáculos)



6- Nombre: Relevé forzado.

Materiales: Banderitas, caja de cartón y dumbbells.

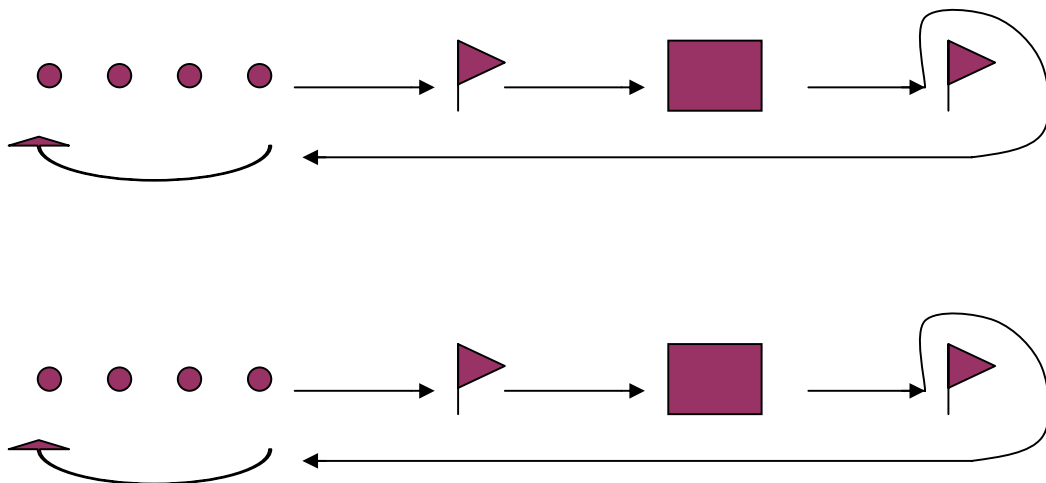
Objetivo: Mejorar la fuerza de brazos.

Organización: Los jugadores se colocan a un extremo del área, formados en hileras, a 2 metros se coloca una banderita, a continuación a 3 metros se coloca una caja de cartón y dentro se coloca un dumbbells de 1 kg hasta 3 kg de peso, a 3 metros se coloca otra banderita como límite del recorrido.

Desarrollo: A la señal del profesor sale el primer jugador hasta la primera banderita donde realizará de 5 a 7 repeticiones de plancha, luego continúa el recorrido hasta la caja de cartón donde realizará 5 repeticiones de dumbbells (el profesor deberá tener dumbbells de diferentes pesos para contrarrestar el trabajo con los alumnos de acuerdo al sexo y el peso corporal y a su capacidad), se continúa el recorrido hasta la última banderita le da la vuelta y regresa en cuadrupedia al frente.

Reglas: Los primeros en terminar serán los ganadores.

Los alumnos deberán realizar el número asignado de repeticiones.



7- Nombre: Resiste y vence.

Materiales: Vallas, banderitas, sogas.

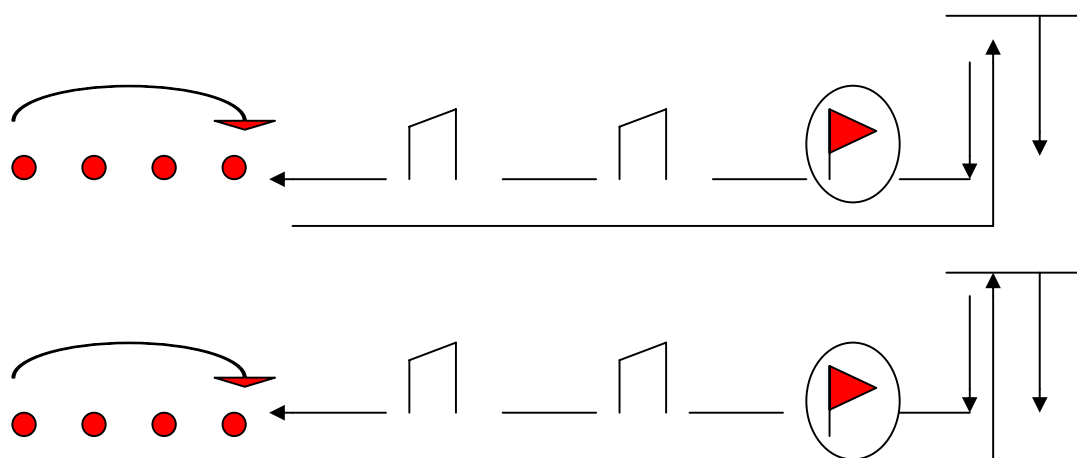
Objetivo: mejorar la fuerza de brazos.

Organización: Los jugadores se colocan detrás de una línea de partida trazada, a 2 metros se coloca una valla, y a continuación otra a 2 metros de la anterior, seguido se ubica una banderita a 1,5 metros y posteriormente se amarra una soga de 2 metros de altura.

Desarrollo: a la señal del profesor sale el primer alumno en cuadrupedia al frente y pasa por debajo de la primera valla, y continúa por debajo de la segunda, se para y continúa en carrera rápida hasta la banderita que tendrá que bordear, sigue el recorrido hasta la soga colgada la cual deberá subir hasta el final y deberá bajar. Al llegar al piso deberá regresar a toda velocidad hasta el inicio.

Reglas: Los primeros en terminar serán los ganadores.

El recorrido debe realizarse completo.



8- Nombre: Carretilla con cambio de pareja.

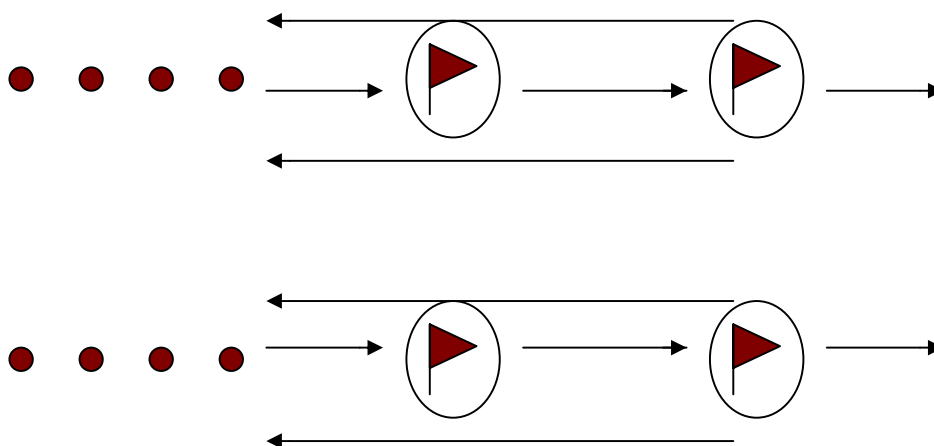
Materiales: ninguno.

Objetivo: Mejorar la fuerza de brazos.

Organización: Los jugadores se colocan en hileras, a 5 metros una banderita y a 4 metros otra banderita.

Desarrollo: a la orden del profesor, los jugadores salen en carretilla aguantado por otro alumno, en la primera banderita le dan la vuelta y se cambian de pareja, hacen el recorrido hasta la próxima banderita y se repite el ejercicio, se paran y regresan a toda velocidad con las manos dadas.

Reglas: Los primeros en terminar serán los ganadores.



9- Nombre: Busca tu objeto.

Materiales: Saquitos de arena o pomos con arena, pelotas rellenas con arena, cajas de cartón y bloques de cemento.

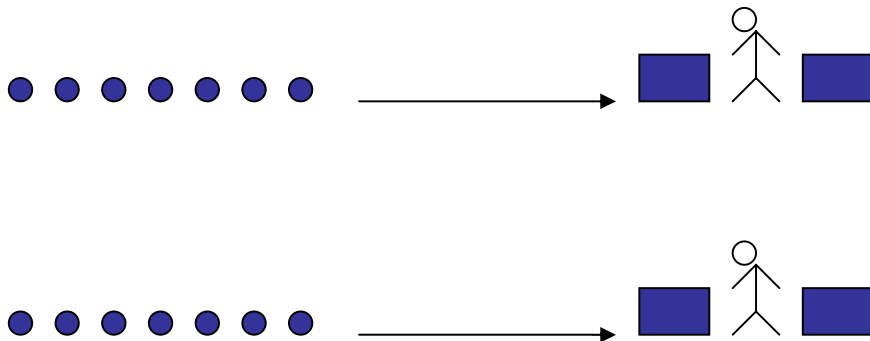
Objetivo: mejorar la fuerza del tronco.

Organización: los alumnos formados en hileras detrás de una línea marcada, a 6 - 8 metros se ubican 2 cajas con los pomos, las pelotas, los saquitos de arena y se la agregan otros medios para llenar la caja y en el centro de las dos cajas se ubica el bloque.

Desarrollo: a la orden del profesor, el primer alumno sale a toda velocidad hasta las cajas ubicándose en el medio de éstas y encima del bloque, el profesor dirá mediante una señal cuales son los objetos que trasladará de una caja a la otra, luego de haber trasladado los objetos regresa a la línea de partida para dar la salida al próximo alumno.

Reglas: Los primeros en llegar serán los ganadores.

Cada alumno debe esperar la llegada del compañero.



10- **Nombre:** El suplé.

Objetivos: Mejora la fuerza de tronco.

Materiales: Pelota medicinal, tizas, banderitas o marcadores.

Organización: Se forman dos equipos en hileras detrás de una línea de salida, a una distancia determinada por el profesor se traza una línea final (desde donde se debe regresar). El primer alumno de cada equipo se sitúa de espalda a la línea de llegada sosteniendo una pelota medicinal en los brazos.

Desarrollo: A la señal del profesor ambos lanzan la pelota hacia atrás por encima de la cabeza, van la recogen y se viran nuevamente de espalda a la línea de llegada, vuelven a lanzar la pelota y así sucesivamente hasta llegar a la línea final. Regresan corriendo hacia donde se encuentra su equipo sosteniendo la pelota con ambos brazos, la entregan al compañero que le sigue y se incorporan al final de su respectiva hilera.

Reglas: Gana el equipo que primero termine y realice correctamente la actividad.



11- Nombre: Esfuerza el tronco.

Materiales: Pelota medicinal.

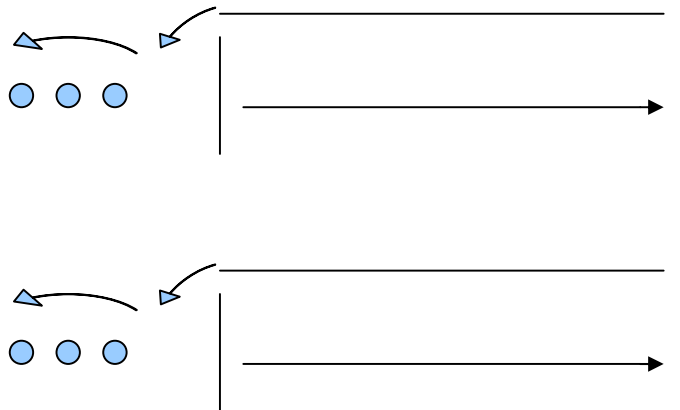
Objetivo: Mejorar la fuerza del tronco.

Organización: Se forman dos equipos en hileras detrás de una línea de salida, a 5 metros el profesor trazará una línea, los primeros alumnos tendrán la pelota en la mano.

Desarrollo: A la señal del profesor ambos lanzan la pelota hacia atrás por encima de la cabeza, la cual deberá sobrepasar la línea trazada, una vez lanzada la misma se virarán y saldrán a toda velocidad hasta la pelota se acostarán y realizarán 10 abdominales de piernas, concluido la actividad regresarán a toda velocidad.

Reglas: Los primeros en llegar serán los ganadores.

La pelota deberá sobrepasar la línea trazada.



12- **Nombre:** Relevé de pedaleo.

Materiales: Soga, varillas, banderitas.

Objetivo: Mejorar la fuerza del tronco.

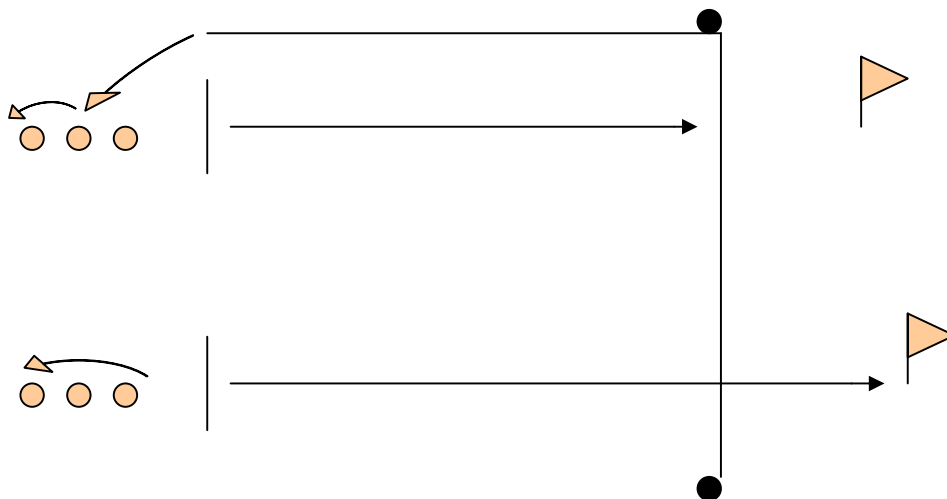
Organización: Se forman dos equipos en hileras detrás de una línea de salida, a 5 metros el profesor colocará una soga a la altura de la cintura pélvica, a 3 metros se ubicarán 2 banderitas.

Desarrollo: A la señal del profesor salen a toda velocidad los primeros alumnos los que deberán pasar por debajo de la soga extendida con arqueado del tronco atrás, continuarán hasta las banderitas en las cuales realizarán pedaleo, esta última acción marcará la salida de los próximos dos alumnos, los cuales ejecutarán las mismas acciones, al llegar al primer alumno le darán la salida de regreso y ocuparán su lugar, y así sucesivamente.

Reglas: El equipo que primero termine será el ganador.

El alumno que realiza el pedaleo deberá esperar el relevé.

El próximo alumno saldrá una vez que el anterior esté en posición de pedaleo.



ANEXO – 3

Fichero de Datos

No	Sexo	Abd1	NA1	PI1	NP1	SL1	NS1	Abd2	NA2	PI2	NP2	SI2	NS2
1	F	20	II	18	I	143	I	24	I	23	I	145	I
2	F	10	III	12	III	136	II	19	II	14	III	140	I
3	F	18	IV	16	II	139	III	23	II	20	I	143	II
4	F	19	III	10	IV	120	IV	21	II	11	IV	136	II
5	F	18	IV	20	I	135	IV	19	III	23	I	143	II
6	M	18	IV	10	IV	147	III	25	III	11	IV	154	I
7	M	36	I	18	I	159	I	36	I	22	I	159	I
8	M	35	I	23	I	153	I	35	I	25	I	153	I
9	M	19	IV	19	I	167	I	26	II	22	I	167	I
10	M	18	IV	16	II	147	III	27	III	18	II	152	II
11	M	22	III	10	IV	137	IV	28	II	11	IV	150	II
12	M	15	IV	11	IV	140	IV	24	III	18	I	149	II

ANEXO – 4

Análisis Descriptivo (Caracterizar)

Sexo	Abd1	Pla1	SI1	Abd2	Pla2	SL2
F- 5						
Media	17	15	134	21	18	141
Desviación. Típica.	4,000	4,147	8,735	2,280	5,450	3,507
M - 7						
Media	23	15	150	28	18	154
Desviación. Típica.	8,597	5,090	10,536	4,821	5,460	6,256

Sexo	NA1	NPla1	NSL1	NA2	NPla2	NSL2
F- 5						
Moda	2-3 2-4	1	4	2	1	2
M - 7						
Moda	4	3-1 3-4	1	3	1	1

1, 3, 4 Niveles

ANEXO – 5

Análisis Inferencial

Sexo		Abd2 - Abd1	Pla2 - Pla1	SL2 - SI1
F	Sig. asintót. (bilateral)	,043	,043	,042
M	Sig. asintót. (bilateral)	,041	,018	,068