

ESTRATEGIA METODOLÓGICA CON TAREAS LÚDICAS PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD DE LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO CICLO EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA
METHODOLOGICAL STRATEGY WITH PLAYFUL TASKS TO DEVELOP THE STUDENTS FLEXIBILITY FROM THE SECOND CICLE ELEMENTARY SCHOOL

Autores: M. Sc. Arian González Suárez¹
M. Sc. Carlos A. Govea Macías²
Lic. José Antonio Carrazana Hernández³

¹ Facultad de Cultura Física de Camagüey; Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

Correo electrónico: arian.gonzalez@fcf.camaguey.cu

² Facultad de Cultura Física de Camagüey; Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

Correo electrónico: govea@fcf.camaguey.cu

³ Facultad de Cultura Física de Camagüey; Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

Resumen

El resultado de las pruebas de eficiencia física aplicadas a los estudiantes del segundo ciclo de la primaria “Angelina Pérez” perteneciente al Combinado Deportivo “Cruce de la Trocha” en Vertientes, mostró que la flexibilidad era insuficiente; por lo que se elaboró una estrategia metodológica con tareas lúdicas sustentada en la motivación de la actividad motriz a partir de ejercitaciones previas y fundamentales para el desarrollo de la flexibilidad. Después de haber realizado una caracterización de los alumnos y profesores, mediante la utilización de métodos y técnicas de la investigación científica, fue posible organizar de forma lógica el objeto estudiado y determinar, a través de los fundamentos epistemológicos que sustentan el desarrollo de la flexibilidad, que aun cuando el desarrollo de la condición física ha sido tratado en la literatura, en lo que respecta a la flexibilidad el mismo no ha sido enfocado desde el punto de vista lúdico.

El diagnóstico y la caracterización del estado actual de los docentes permitió conocer que a pesar de tener en cuenta las características de sus estudiantes y el trabajo frecuente con la flexibilidad en sus clases, desconocen los ejercicios combinados activos y pasivos y los juegos. La estrategia metodológica con tareas lúdicas para el desarrollo de la flexibilidad se enfoca en la elaboración y planificación de ejercitaciones previas y fundamentales. Con la aplicación de estas se logró mantener y mejorar los niveles de flexibilidad en los estudiantes,

además profundizar en la preparación metodológica de los docentes. La constatación de la efectividad del funcionamiento de la estrategia se realizó mediante talleres de opinión crítica y construcción colectiva; lo cual ofreció resultados positivos lo que evidencia la posibilidad de desarrollar la flexibilidad a través del empleo de dicha estrategia.

Abstract

The result of the physical efficiency tests applied the students of the second cycle from “Angelina Pérez” elemental school, belonging to the sport complex “Cruce de la Trocha” in Vertientes, showed that the flexibility was insufficient; that’s why a methodological strategy with playful tasks was elaborated, sustained in the motivation of the motive activity starting from previous and fundamental exercising for the flexibility development. After having carried out a characterization of the students and professors, by means of the use of scientific research methods and techniques, it was possible to organize in a logical way the studied object and to determine, through the epistemology foundations, that sustain the flexibility development, that even when the development of the physical condition has been treated in the literature, the flexibility has not been focused from the playful point of view. The diagnosis and the teachers’ current characterization allowed knowing that in spite of keeping in mind the characteristics of its students as well as the frequent work with the flexibility in their classes, they ignore the passive and active combined exercises and the games. The methodological strategy with playful tasks to flexibility development is focused in the elaboration and planning of previous and fundamental exercising. With the use of the strategy it was possible to maintain and to improve the levels of the students’ flexibility and to deepen in the teachers’ methodological preparation. The verification of the strategy effectiveness was carried out by means of critical opinion workshop and collective elaboration; which offered positive results and showed the possibility to develop the flexibility through the employment of this strategy.

Palabras Claves: Flexibilidad tareas lúdicas estrategia metodológica
ejercicios combinados

Key words: Flexibility playful tasks methodological strategy combined
exercises

Introducción

La Educación Física y el deporte para todos como medios fundamentales para el desarrollo de las capacidades físicas tienen como una de sus mayores tareas desarrollar en el individuo el placer y el gusto por la actividad física e incorporarla a sus hábitos de vida con el fin de poder lograr una buena salud en la población. Partiendo de la idea de que la salud no es sólo una situación orgánica y funcional positiva, la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió el concepto como un

estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (A, Meléndez; 2000).

El hombre es un ser en movimiento y la movilidad humana solo es posible gracias al trabajo articular a través de un sistema de bisagras y palancas que ofrecen varias posibilidades de movimientos por causa de los ligamentos, tendones, huesos, músculos y otras estructuras que componen el sistema músculo-esquelético.

Para poder obtener una buena flexibilidad, las fibras musculares deben tener capacidad para relajarse y extenderse, por lo tanto, esa capacidad depende de las diferentes condiciones externas y del estado del organismo.

La flexibilidad está determinada, en gran medida, por factores de carácter morfofuncional y biomecánico Sánchez et al (2001) afirman que los factores fundamentales que influyen en la flexibilidad están vinculados a aspectos morfofuncionales, biomecánicos y metodológicos, asociados estos últimos a la dosificación y a los tipos de ejercicios realizados. Otros autores sostienen hipótesis diferentes, condicionando el desarrollo de la flexibilidad a elementos que determinan la expresión del potencial físico del hombre, como los factores hereditarios, el medio social o el medio natural.

Investigaciones sobre flexibilidad encabezadas por González Sánchez et al (2001), Bragança de Viana et al (2008), Sacco y M. R. Torqui (2010), entre otras. Pero Araújo (1999 y 2000), plantea que hoy la flexibilidad es estudiada como una de las principales variables de la condición física relacionada con la salud. Tal hecho es señalado por Coelho y Araújo (2000) al afirmar que, en los programas de ejercicio físico, la flexibilidad empieza a tener más reconocimiento y valor, lo que puede representar una mejoría de la calidad de vida relacionada con la salud.

Estudios recientes realizados por el autor de esta obra sobre las capacidades físicas apoyado en los informes de los resultados de las pruebas de eficiencias físicas de los estudiantes de primaria del municipio Vertientes durante los cursos 08-09, 09-10 arroja que la capacidad más afectada era la flexibilidad, con mayor énfasis en el segundo ciclo.

La revisión documental se analizará en cuatro aspectos fundamentales: Forma de realización de los ejercicios: Se comienza con y sin instrumentos, de forma activa y pasiva en todo el primer ciclo y en el segundo solo hacen mención a las regiones del cuerpo y en ambos ciclo son pobres. Ejercicios: En el primer ciclo se limitan a las regiones o segmentos del cuerpo y en el segundo para mejorarla.

Orientaciones metodológicas: son muy pobres limitándose brevemente como capacidad y la importancia de ella, la realización de ejercicios de mayor complejidad y dificultad del grado anterior. No se ofrecen sugerencias de juegos, ni actividades jugadas.

Se tiene como situación problemática: como se aprecia en las técnicas de investigación aplicadas por el autor en la Educación Física, que a pesar del trabajo realizado, existen bajos resultados de la flexibilidad, además de las pocas sugerencias de juegos en los programas de Educación Física para la enseñanza primaria en Cuba.

Por lo antes expuesto se asume como problema científico: el insuficiente tratamiento metodológico para el desarrollo de la flexibilidad de los estudiantes del segundo ciclo de la Educación Primaria.

Por tales razones se propone objetivo: Elaborar una estrategia metodológica con tareas lúdicas sustentada en la motivación de la actividad motriz a partir de ejercitaciones previas y fundamentales para el desarrollo de la flexibilidad en estudiantes del segundo ciclo de la Educación Primaria.

La investigación posee actualidad e importancia, pues ésta capacidad es una de las menos estudiadas y no por ello importante para el desarrollo de la actividad físico deportiva, con ella se propone un postgrado para los docentes, así como juegos y actividades jugadas para el desarrollo de la flexibilidad.

Se desarrolla un estudio de intervención con la realización de un experimento de tipo pre experimento. Se realiza un muestreo no probabilística intencional. La muestra queda constituida por 201 para el 100% de los estudiantes del segundo ciclo, estos se distribuyen en 109 en el quinto grado lo que representan el 54.22%, 92 de sexto grado para el 45.77% y cinco profesores de Educación Física de ellos cuatro son graduados de Licenciados en Cultura Física con más de cinco años de

experiencia en el nivel primario y una en formación, en la misma especialidad con dos años de experiencia como profesora de Educación Física.

La escuela “Angelina Pérez García” está enclavada en el Consejo Popular: Centro Urbano, circunscripción 13 del municipio Vertientes, atiende una matrícula de 575 estudiantes distribuidos en dos grupos de preescolar, cuatro de segundo grado, cuatro de tercero, cuatro de cuarto, cinco de quinto y cinco de sexto. El claustro está compuesto por 69 trabajadores, la cátedra de Educación Física consta con cinco profesores, de los cuales cuatro son Licenciados en Cultura Física con más de diez años de experiencia en la enseñanza primaria y uno está en formación, cursando el 5to año de la carrera. La construcción está en buen estado y cuenta con áreas deportivas para baloncesto, voleibol y fútbol.

Desarrollo

Para la estructuración de la estrategia se asumen los criterios de De Armas Ramírez, et al (2003: 21).

1. Introducción

La mayoría de los autores coinciden en definir la flexibilidad como la capacidad que permite realizar movimientos de gran amplitud. Es una capacidad de evolución, lo que significa que el individuo nace disponiendo de una gran flexibilidad que paulatinamente va perdiendo. La ejercitación, en consecuencia, no se dirige a mejorar esta capacidad, sino a mantener unos niveles óptimos, retrasando su pérdida.

Se ha comprobado que de 8 a 10 años, aunque no se han producido grandes retrocesos se debe comenzar de forma específica, su ejercitación a partir de los 7-8 años y no esperar los 12-14 años, que es cuando se hace notable sobre todo los varones, en la musculatura de las piernas y en los abductores de la cadera.

Después de lo planteado este autor se pregunta ¿es realmente atendida esta capacidad en el tránsito de los niños y jóvenes por la Educación Física?

Después de una revisión documental se analizarán tres aspectos fundamentales: Forma de realización de los ejercicios. Ejercicios: En el primer ciclo se limitan a las regiones o segmentos del cuerpo y en el segundo para mejorarla.

Las Orientaciones metodológicas son muy pobres limitándose brevemente como capacidad y la importancia de ella, la realización de ejercicios de mayor complejidad y dificultad del grado anterior.

Todo ello unido a los resultados de las capacidades físicas de los estudiantes del segundo ciclo del Combinado Deportivo “Cruce de la Trocha” en Vertientes demostrando que la flexibilidad es la más afectada.

II. Diagnóstico

Resultados de la prueba de flexibilidad aplicada a los estudiantes del segundo ciclo de la escuela primaria “Angelina Pérez” del C.D “Cruce de la Trocha” en Vertientes.

El Test inicial aplicado a los alumnos del segundo ciclo de la escuela primaria “Angelina Pérez” del C.D Cruce de la Trocha en Vertientes, arrojó como resultado que en el caso de la flexibilidad, de 109 alumnos de 10 años que realizaron la prueba, sólo 25 se encontraban entre el I – II nivel para un 22.93%, 31 de ellos en el III nivel para un 28.44% y 53 estaban en el rango de IV – S/N para un 48.62% del total de los alumnos de esta edad, en el caso de los de 11 años, realizaron la prueba un total de 92 alumnos, de los cuales 22 quedaron entre I – II nivel para un 23.91%, 25 el III nivel para un 27.17% y 45 estaban entre IV – S/N para un 48.91% del total, de forma general de 201 estudiantes que realizaron el diagnóstico de flexibilidad 47 de ellos se encontraban entre I – II nivel para un 23.38%, 56 el III nivel para un 27.86% y 98 estaban entre IV – S/N para un 48.75%, quedando demostrado que existen dificultades en cuanto a la flexibilidad de estos estudiantes.

III. Planteamiento del objetivo general

Objetivo: Aplicar acciones para el desarrollo de la flexibilidad de los estudiantes del segundo ciclo de la escuela primaria “Angelina Pérez” del C.D “Cruce de la Trocha” en Vertientes.

IV. Planeación estratégica

Con los resultados de la evaluación inicial o diagnóstico de la flexibilidad se determinan las potencialidades y deficiencias de los estudiantes de la comunidad, la entrevista realizada a los profesores Educación Física de la escuela primaria

“Angelina Pérez” del C.D “Cruce de la Trocha” en Vertientes demostró la necesidad de superación de los docentes, a partir estos resultados se inició la planificación de la estrategia.

Fase I. La planificación del curso de superación a los profesores de Educación Física de la escuela primaria “Angelina Pérez” del C.D Cruce de la Trocha en Vertientes.

Fase II. Los juegos de flexibilidad se pondrán en práctica en los turnos de clases de Educación Física.

Fase III: La evaluación de la estrategia para el desarrollo de la flexibilidad de los estudiantes del segundo ciclo de la escuela primaria “Angelina Pérez” del C.D “Cruce de la Trocha” en Vertientes, se realizará a través de entrevistas a los profesores de Educación Física del ya mencionado centro y los resultados de las pruebas finales de eficiencia física.

V. Instrumentación

La investigación se aplicó durante el período comprendido entre los meses de septiembre de 2010 a junio 2011 a los estudiantes del segundo ciclo de la escuela primaria “Angelina Pérez” del C.D “Cruce de la Trocha” en Vertientes.

Para la puesta en práctica de las acciones se realizó el curso de superación a los profesores de Educación Física de la escuela primaria “Angelina Pérez” del C.D “Cruce de la Trocha” en Vertientes, el mismo se realizó los jueves, por ser el día de la superación, este contó con 96 horas.

Se recopilaron y planificaron las formas jugadas y juegos entre las que se destacan:

- Ejercicios con y sin implementos de forma activa y pasiva destinados a todos los segmentos corporales.
- Ejercicios en parejas de forma activa y pasiva destinados a todos los segmentos corporales.
- Juegos destinados a todos los segmentos corporales.

VI. Evaluación

La valoración de la repercusión de la estrategia para el desarrollo de la flexibilidad de los estudiantes del segundo ciclo de la escuela primaria “Angelina Pérez” del C.D “Cruce de la Trocha” en Vertientes.

Como evaluación se realizaron encuestas de satisfacción de los profesores de Educación Física. Los resultados que arrojó fueron los siguientes:

- Se ofrecieron contenidos fundamentales para la aplicación práctica con los diferentes grupos etáreos. Así como potenciar el trabajo de las capacidades físicas (flexibilidad), que realizan los profesores establecidos y en formación vinculados al área en cuestión.
- En relación con la evaluación de las acciones puesta en práctica en una escala del 1al 10, el 85.95% de los estudiantes la consideran en el rango de 9-10, en el resto solo estaban 14.04%.

Resultados comparativos de la flexibilidad de los estudiantes del segundo ciclo de la escuela primaria “Angelina Pérez” del C.D “Cruce de la Trocha” en Vertientes.

Como se puede observar en la tabla correspondiente a los varones de 5to grado, 10 años, en el diagnóstico de un total de 49 alumnos de diez años del sexo masculino, 24 se encontraban en el segundo nivel lo que representa el 49%, 13 en el tercer nivel para el 26.5%, en el cuarto nivel 12 para el 24.5%. Después de la aplicación de la estrategia, 47 estudiantes concluyeron evaluados en el primer nivel para el 95.9% y solo dos en el segundo nivel para el 4.1%. Según la estadística inferencial tanto los resultados de la prueba de signos de Wilcoxon y como la de signos el valor obtenido fue de ,000 demostrando que existieron cambios significativos entre el diagnóstico y el post test.

Resumiendo, 24 estaban en el segundo nivel durante el diagnóstico para un 48.97% y en el post test se logra el 100% entre el primero y segundo nivel.

Como se puede observar en la tabla correspondiente a las hembras de 5to grado y 10 años, de 60 estudiantes del sexo femenino que realizaron el pre test, cinco se encontraban en el primer nivel para 8.3%, 19 se encontraban en el segundo nivel lo que representa el 31.7%, 18 en el tercer nivel para el 30.0%, en el cuarto nivel 18 para el 30.0%. Después de la aplicación de la estrategia, 49

estudiantes concluyeron evaluados en el primer nivel para el 81.7% y 11 en el segundo nivel para el 18.3%.

Según la estadística inferencial tanto los resultados de la prueba de signos de Wilcoxon como la de signos el valor obtenido fue de ,000 demostrando que existieron cambios significativos entre el diagnóstico y el post test.

Resumiendo, 24 estaban entre el primero y segundo nivel durante el diagnóstico para un 40.0% y en el post test se logra el 100% entre el primero y segundo nivel. Como se puede observar en la tabla correspondiente a los varones de 6to grado con 11 años, realizaron el pre test un total de 43 alumnos de once años del sexo masculino, de los cuales ocho estudiantes se encontraban en el primer nivel para 18.6%, uno en el segundo nivel lo que representa el 2.3%, 29 en el tercer nivel para el 67.4%, en el cuarto cuatro para el 9.3% y uno sin nivel para el 2.3%. Después de la aplicación de la estrategia, 38 estudiantes concluyeron evaluados en el primer nivel para el 88.4% y cinco en el segundo nivel para el 11.6%. Según la estadística inferencial tanto los resultados de la prueba de signos de Wilcoxon y como la de signos el valor obtenido fue de ,000 demostrando que existieron cambios significativos entre el diagnóstico y el post test.

Resumiendo, nueve estaban entre el primero y segundo nivel durante el diagnóstico para un 20.93% y en el post test se logra el 100% entre el primero y segundo nivel.

Como se puede observar en la tabla correspondiente a las hembras de 6to grado con 11 años, realizaron el pre test un total de 49 alumnos de once años del sexo femenino, de los cuales nueve estudiantes se encontraban en el primer nivel para 18.36%, cuatro en el segundo nivel lo que representa el 8.16% y 36 en el tercer nivel para el 73.46%.

Después de la aplicación de la estrategia, 41 estudiantes concluyeron evaluados en el primer nivel para el 83.67% y ocho en el segundo nivel para el 16.32%. Según la estadística inferencial tanto los resultados de la prueba de signos de Wilcoxon como la de signos el valor obtenido fue 0 demostrando que existieron cambios significativos entre el diagnóstico y el post test.

Resumiendo, 13 estudiantes estaban entre el primero y segundo nivel durante el diagnóstico para un 26.53% y en el post test se logra el 100% entre el primero y segundo nivel.

Conclusiones

1. Se elaboraron los fundamentos teóricos metodológicos que se sustentan en los criterios de diferentes autores para desarrollar la flexibilidad en niños de 10 y 11 años, siempre que se tengan en cuenta sus potencialidades y los períodos sensitivos.

2. Como características distintivas del estado actual del proceso de mantenimiento de los niveles óptimos de flexibilidad de los estudiantes del segundo ciclo se encontró que existían dificultades.

3. Para la estrategia metodológica con tareas lúdicas para el desarrollo de la flexibilidad de los estudiantes del segundo ciclo de la primaria “Angelina Pérez” del C.D “Cruce de la Trocha” en Vertientes, se elaboraron ejercicios y juegos de estiramiento, elongación, de forma activa y pasiva.

4. Con la aplicación en la práctica de las acciones, fases y etapas que componen la estrategia metodológica, se logra mantener y mejorar los niveles óptimos de flexibilidad de los estudiantes del segundo ciclo de primaria.

Recomendaciones.

1. Ampliar la aplicación de la estrategia en los estudiantes del primer ciclo para el mantenimiento de su flexibilidad.

Bibliografía

Araújo, D. S. M. S. y Araújo, C. G. S. de (2000). “Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde”. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 6:194-203.

Bragança de Viana, M.M., Bastos de Andrade, A., Salguero del Valle, A., González Boto, R. (2008). “Flexibilidad: conceptos y generalidades”. En <http://www.efdeportes.com/> Revista digital· Año 12 · N° 116 | Buenos Aires, enero 2008. Recuperado 12 de enero 2010.

- Colectivo de autores (2011). Capacidades físicas. En <http://docs.fcf.camaguey.cu/Entrenamiento%20deportivo/2Las%20capacidades%20fisicas%20Fuerza%20,%20Resistencia%20,Etc.doc> Visitado 15 enero 2011.
- Colectivo de autores. (1981) *Gimnasia básica*. Ciudad de La Habana. Ed. Pueblo y Educación.
- Collazo Macías, A. (2002). “Fundamentos biometodológicos para el desarrollo de los capacidades físicas”. Ciudad de La Habana. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. .
- Meléndez, A. (2000). *Actividades Físicas para mayores: Las razones para hacer ejercicio*. Madrid: Gymnos.
- Ruiz, A y otros. (1985). *Metodología de la enseñanza de la Educación Física*. (t.1). Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Sacco, V., Torqui, M. R. (2010). “Fortalecimiento muscular y flexibilidad”. En nanotorqui@hotmail.com Recuperado 15 enero 2010.
- Sánchez, E. S. G., Águila, M. Q. y Rojas, J. Y. (2001). “Consideraciones generales acerca del uso de la flexibilidad en el béisbol”. *Revista Digital, Educación Física y Deportes* – <http://www.efdeportes.com> , 7, 36 (Consulta en 5/1)