INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO
RAFAEL MARÍA DE MENDIVE
PINAR DEL RÍO

TÍTULO: Alternativa metodológica para el desarrollo de la capacidad física de resistencia, en los estudiantes de primer año intensivo de la carrera de Educación Primaria.

AUTORES: Lic. Pedro Montesino de la Rosa.

Lic. Orlando A. Vento Montiller

SÍNTESIS CURRICULAR:

Pedro Montesino de la Rosa. (Pinar del Río, 1964). Profesor asistente de Educación Física en el Instituto Superior Pedagógico de Pinar del Río. Ha realizado varias investigaciones en el campo de la Educación Física, presentándolos en eventos científicos a nivel de base y provinciales, obteniendo premios en algunos de ellos.

Correo electrónico: montesino@isppr.rimed.cu.

RESUMEN

La Educación y la Cultura Física, como parte de la Cultura Universal, constituyen un fenómeno social que se han puesto de manifiesto desde los primeros tiempos de la humanidad. A través de la educación se transmiten conocimientos, ideas, experiencias individuales y sociales, formas de conducta. Desde la sociedad primitiva hasta la actualidad la educación y la cultura física han estado unidas estructuralmente en el proceso social de formación de la personalidad del individuo.

En la sociedad socialista, uno de los objetivos que persigue la educación es la formación y el desarrollo del hombre nuevo con una personalidad integral, multilateral, logrando la plenitud de sus facultades intelectuales, físicas y

espirituales. En este proceso juega la Educación Física un papel fundamental encaminado al desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo.

El presente trabajo forma parte de los estudios que se realizan acerca del desarrollo de las capacidades físicas, lo que constituye una de las temáticas más discutidas e investigadas en el campo de la Educación Física y los deportes, múltiples son los criterios respecto al tema, diferentes formas de estructurar tipológicamente las capacidades físicas se muestra en la literatura actual, diversos criterios existen acerca de los factores que determinan o condicionan el desarrollo de las capacidades físicas, de los efectos que producen en el organismo humano, su desarrollo de los medios y métodos idóneos que deben utilizarse durante la clase de educación física, así como los principios que rigen dicho proceso.

Partimos de un enfoque filosófico materialista dialéctico e histórico, el que nos permite entender con una mayor posición al enfoque histórico cultural de Vigotsky, teoría que más sustenta nuestro trabajo.. Las capacidades físicas motoras están condicionadas en la propia estructura biológica del organismo, las cuales dependen considerablemente de determinados factores genéticos y al analizar nuestro objeto de estudio proceso de preparación física de los estudiantes de 1er año intensivo, de la carrera de Primaria, nos damos cuenta que dentro del enfoque histórico cultural debemos precisar las categorías, situación social del desarrollo, zona de desarrollo próximo, ley genética fundamental del desarrollo, papel de las otras. La comunicación y la actividad. En cuanto a la zona de desarrollo próximo entendida por la diferencia que existe entre la que el sujeto es capaz de hacer por si solo y la que hace con ayuda de los demás.

Por lo hereditario, su desarrollo en el tiempo transcurre de forma natural pero a niveles determinados, sin embargo, para alcanzar niveles superiores de desarrollo, tenemos necesariamente que aprovechar los períodos sensitivos de cada una de las capacidades físicas, cumpliendo para ello con un numeroso grupo de aspectos biometodológicos.

La comprensión de este fenómeno por parte del hombre, es el resultado de la necesidad que tenemos de conocer más acerca de su desarrollo. El tema de las capacidades físicas constituye actualmente en el ámbito internacional una de las

temáticas más investigadas y estudiadas, sin embargo, a pesar de todo ello, mucho camino falta aún por recorrer.

Retornando al concepto de capacidades físicas, podemos plantear que en nuestro criterio entendemos por este fenómeno:

Aquellas capacidades biopsíquicas que posee un individuo para ejecutar diferentes movimientos espacio corporales con un alto nivel de rendimiento, que se expresa 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 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.

La capacidad de resistencia permite al hombre crear las condiciones básicas para realizar actividades físico deportivas, mientras mayores posibilidades tengan un organismo para intercambiar el oxígeno a nivel intracelular, entonces mayor será el tiempo del cual dispondrá para continuar ejercitando sus músculos, por ende, más se tardará la aparición y presencia del cansancio o fatiga muscular. Cuando realizamos ejercicios destinados al desarrollo de la resistencia elevamos considerablemente la eficacia de nuestros sistemas y órganos, bioquímicamente se incrementan las reservas mitocondriales, lo que trae como resultado mayores posibilidades para contrarrestar los niveles de cansancio y mayor capacidad para resistir a esfuerzos físicos prolongados, aspecto este sumamente importante en el mundo del deporte y la educación física.

El desarrollo de la capacidad física de resistencia constituye uno de los objetivos priorizados en la asignatura de Educación Física en todas las carreras universitarias, incluyendo la Educación Primaria, ya que esta capacidad influye en el desarrollo intelectual, físico y psíquico de los estudiantes, los prepara para el buen desempeño profesional en su futura labor educativa.

Sin embargo, en las observaciones a las clases de educación física, en las entrevistas realizadas a los profesores y, en las pruebas de resistencia aplicadas a los estudiantes de primer año de la carrera de Educación Primaria hemos podido constatar que ellos presentan serias insuficiencias en el desarrollo de la capacidad física de resistencia, lo que influye negativamente en el desarrollo de las demás capacidades físicas condicionales.

Atraído por esta temática y convencido de la necesidad de desarrollar la capacidad física de resistencia en los estudiantes es que surge el siguiente problema científico:

Problema Científico: ¿Cómo contribuir al desarrollo de la capacidad física de resistencia, en los estudiantes del primer año intensivo de la carrera de Primaria?

Para dar respuesta al problema planteado se propone el siguiente Objetivo: Proponer una alternativa metodológica para el desarrollo de la capacidad física de resistencia, en los estudiantes del primer año intensivo de la carrera de Primaria.

En el desarrollo de la investigación se definen el objeto de estudio y el campo de acción.

Campo de Acción: Desarrollo de la capacidad física de resistencia, en los estudiantes del primer año intensivo de la carrera de Primaria.

Objeto de Estudio: Proceso de preparación física, de los estudiantes del primer año intensivo de la carrera de Primaria.

Novedad: Radica en la propuesta de la alternativa metodológica que se dirige al desarrollo de la capacidad física de resistencia, a través de juegos y actividades recreativas para los estudiantes de primer año intensivo de la carrera de Primaria.

Aporte Teórico: Fundamentación del proceso de desarrollo de la capacidad física de resistencia, donde se proponen los principios y se establecen las regularidades para este proceso.

Aporte Práctico: Radica en que la Alternativa metodológica permite a los profesores desarrollar la capacidad física de resistencia, propiciando una guía a ellos para el desarrollo de esfuerzos y estimulando con esto la preparación teórico metodológica sobre el problema del desarrollo de las capacidades y puede servir

como una vía en el proceso de desarrollo de la capacidad de resistencia, en estudiantes del primer año intensivo de la carrera de Primaria.

Para lograr desarrollar este trabajo es necesario tener en cuenta que en esta ocasión se trata de diagnosticar el desarrollo potencial de los alumnos seleccionados en una 1era medición de eficiencia física, al inicio de curso precisando potencialidades y debilidades por sujeto con el fin de prestar niveles de ayuda (elementos teóricos y metodológicas que se introducen con la propuesta y la posterior medición del desarrollo potencial alcanzado, todo con la finalidad de trabajar la capacidad física resistencia, objeto de estudio por grupos de rendimiento.

Los medio a utilizar en este diagnóstico:

- Prueba a la distancia de 800 metros: Consiste en recorrer la distancia de 800 metros y tomar el tiempo que realiza el alumno, esta prueba se realizara al inicio del curso y con las mismas condiciones al final.
- Test del escalón de los tres minutos: Consiste en subir una altura de 30cm durante tres minutos a un ritmo aproximado de 24 pasos por minuto, aquí se le toma el pulso al alumno antes de comenzar la prueba (pulso en reposo) y al final de realizar la prueba.

Mediante este trabajo esperamos se logre el mejoramiento de las capacidad física resistencia en la clase de Educación física en los alumnos de de primer año intensivo de la carrera primaria, como una forma de elevar la calidad de vida y el desarrollo integral de nuestros futuros profesionales de la educación.