

VALORACION DEL NIVEL ALCANZADO EN LAS PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA POR LOS NIÑOS DE 6 AÑOS DE LA ESCUELA PRIMARIA CAPITAN SAN LUIS DE JAGUEY GRANDE

Lic. Hiriam Almeida Ramirez

FACULTAD DE CULTURA FISICA MATANZAS

RESUMEN

La educación física forma parte indivisible de la educación comunista ya que contempla tanto la salud física y la mental del hombre como su desarrollo multilateral en los aspectos de la educación intelectual, física, estética, politécnica e ideológica, todo lo cual solo puede llevarse a cabo en la sociedad comunista. Por eso con el objetivo de contribuir a la consolidación de la posición alcanzada por esta disciplina hemos orientado nuestro trabajo al estudio del nivel alcanzado en las pruebas de eficiencia física por los niños de primer grado de la escuela capitán San Luís por constituir los mismos el primer eslabón en la pirámide del deporte cubano. En la realización de nuestro trabajo se utilizó las pruebas de eficiencia física. A través de las correspondientes operaciones matemáticas se valoraron los resultados mostrados por los alumnos.

Palabras claves: Determinación del nivel alcanzado en las pruebas de eficiencias física por los estudiantes de 6 años

Introducción

La principal fuerza del deporte cubano descansa en su estructura participativa y competitiva, así como la pirámide organizativa por la que fluyen nuestros atletas desde las edades tempranas hasta llegar al Equipo Nacional.

Todo esto tiene su base en la masividad deportiva, es decir la posibilidad que tienen todos los ciudadanos de realizar deporte.

En nuestro sistema de educación esta insertada la practica del deporte mediante la educación física, como asignatura más dentro de los programas de estudio de cada nivel de enseñanza.

La preparación de los alumnos durante las clases de educación física no es nada nuevo, ya que desde que esta se introdujo dentro del plan de estudio esta claro que sin sentido de una planificación técnica, sin una correcta dosificación y menos con un carácter científico no se podrá obtener buenos resultados

Para la obtención de buenos resultados, es necesario realizar una buena relación de talentos.

En el ámbito de la Educación Física y el deporte, sobre todo en los niños, adolescentes y jóvenes, pero en este caso centrándonos en los primeros, es necesario conocer a través de

CD de Monografías 2010

(c) 2010, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"

indicadores, el comportamiento de su desarrollo físico, con los cuales el profesor de educación física pueda medir exactamente y objetivamente el mismo, el cual incluye la composición corporal y diferentes capacidades y cualidades físicas de los alumnos para un buen rendimiento en las clases de educación física.

Este demostrado que la practica de deportes el desarrollo físico es mayor. Existen trabajos que demuestra que la práctica bien organizada del deporte y la educación física por un periodo de tiempo largo estimulan el desarrollo físico en el hombre y en los niños sin causarle ningún malestar molestia en el organismo.

El niño que esta en primer grado tiene como promedio 6 años de vida en los que ha acumulado determinada experiencia anterior producto a la cual puede encontrarse mas o menos preparado para realizar la actividad física. En esta edad es donde el niño de forma organizada y controlada por parámetros que se les mide de forma cuantitativa y cualitativa comienza la práctica de la educación física que esta dentro del programa de estudio que esta regido por métodos, objetivos y contenidos que se plantean en el programa y son de obligatorio cumplimiento.

La educación física también contribuye a mantener estable el estado de ánimo y las relaciones con otros niños y adultos, a regular la conducta y a la formación de cualidades morales como perseverancia, compañerismo, colectivismo y la honestidad. En este caso las capacidades físicas en estas edades presentan dificultades con su desarrollo.

Como fundamentación del problema de investigación expuesto se destaca por la solución del mismo es importante ya que posibilitara un mayor acercamiento a la realidad del desarrollo de las capacidades físicas en estas edades. El presente trabajo posee un aporte teórico ya que profundiza en la bibliografía actualizada concerniente al tema de nuestra investigación y un aporte practico dado que podemos utilizar los resultados obtenidos para hacer una mejor distribución de la dosificación de los contenidos a la hora de trabajar en nuestras clases ; por lo que el autor de este trabajo se plantea como objetivo :Valorar el nivel alcanzado en las pruebas de eficiencia física por los niños de 6 años de la escuela primaria capitán San Luis de Jagüey Grande

II- Desarrollo

Fundamentos generales de la educación física en los niños de 6 años. Visión histórica de la educación física

Al tratar de indagar en los orígenes de la gimnasia y el deporte, con vista a poder definir cuando realmente se comenzaron a practicar estas actividades por el hombre, nos perdemos en el tiempo, ya que como simples manifestaciones de actividad física, debieron acompañarlo desde sus propios orígenes. Ahora bien, aunque hay que suponer al hombre primitivo con un gran volumen de actividad física como consecuencia del medio, no es menos cierto, que durante mucho tiempo esta solo respondió a las necesidades de supervivencia.

No es posible precisar, cuando esta actividad toma carácter educativo, o sea, cuando empezó a tener objetivos definidos o encausados, a obtener una preparación física que correspondiera a finalidades bien concretas.

Lo que si esta claro para todos los autores , es que en la mayoría de las grandes culturas del mundo antiguo se manifestó la actividad física de una forma u otra , en respuesta a las características socio políticas , culturales y económicas de las mismas .

Así se observa, que en la misma medida que el hombre se elevaba en su transito de barbarie a civilización, e iba desarrollando las bases culturales para su propia transformación, surgía, como un elemento mas, la actividad física, en respuesta a las necesidades que presentaban estas sociedades.

Así vemos, como ejemplo, como en las civilizaciones del antiguo oriente, encontramos a China considerada como uno de los primeros asentos de la civilización, donde se desarrollo desde remotas edades la practica de ejercicios corporales al parecer vinculados a los programas educativos del estado. Ya 2000 años a.n.e. se practicaba en China un sistema de ejercicios que ha llegado a nuestros días con el nombre de Cong Fu, y que parece sido una institución con organización de tipo patriótico militar.

Al Cong Fu se le atribuyeron una serie de bondades, llegando a considerarse como una especie de gimnasia medica. Lo mas concreto es mirarlo como una forma de actividad precursora de la gimnasia, ya que dentro de esta actividad, el sujeto se sometía a ciertos masajes y hacia ejercicios respiratorios y para las articulaciones, aunque a su vez, esta actividad se hallaba muy vinculada a una practica semimágica para eliminar ciertos espíritus nocivos.

En su forma externa podemos semejarla a la gimnasia que conocemos hoy en día, pero muy alejada de esta en cuanto a los principios que la sustentaban.

En la India se constituyo otra civilización que también floreció en medio de las formas culturales supersticiosas que inundaron todos los confines de oriente y de Asia. El sistema educacional de la India debe haber sido bastante semejante al de China , en este sentido las actividades física se vieron siempre vinculadas a fines guerreros o religiosos , y por tal motivo , las manifestaciones físicas no iban dirigidas como propósito hacia la atención corporal. Sobre este especto, Julio Fernández Corujo, en su libro Panorama Histórico, plantea que:”por eso se a dicho que la historia de aquel pueblo resulta estéril en lo que se refiere a los deportes y a la educación física, aunque algunos historiadores señalan que el polo se origino en la India”

Así vemos como el brahmanismo y el budismo conformó el pensamiento y la organización del pueblo hindú, lo cual ha llegado hasta nuestros días expresados en textos que son verdaderos códigos contentivos de numerosas regulaciones. En el caso del Código de manu o el libro de las leyes de manu, compuesto por doce libros , donde aparece la organización y los objetivos de la actividad física, los cuales estaban constituidos principalmente por ejercicios militares , lucha , carreras, saltos y bailes o danzas. Todas estas actividades eran parte de las ceremonias religiosas, por tal motivo no tenían una consciente proyección

educativa, sino una vinculación espontánea a lo que podemos llamar una educación física rudimentaria.

Si seguimos en el medio oriente tenemos que mirar hacia Egipto donde también encontramos durante su florecimiento un desarrollo cultural y religioso con manifestaciones educacionales entre las cuales se encuentran las actividades físicas y deportivas.

No fueron solo estas culturas las exponentes del largo desarrollo de la humanidad en pro del perfeccionamiento físico, en muchos pueblos de la antigüedad encontramos expresiones similares como en Persia, babilonia, asiría y otros, aunque, en todos los casos, y es lo mas importante de esta valoración, las variadas formas que tomo la actividad física, estuvieron en correspondencia con las formas concretas de vida que desarrollaron estas culturas del mundo antiguo. Por lo que ha significado el legado de Grecia para la humanidad, analizaremos aspectos fundamentales de lo que constituyo el su sistema educacional y su influencia en la educación física.

Es innegable que el deporte griego caracterizó una etapa más evolucionada de la actividad física como preparación para la caza y la guerra. Las carreras, saltos, lanzamientos, y diferentes formas de lucha alcanzaron niveles extraordinariamente superiores como lo constituyeron las olimpiadas. De hay que se plantee que las olimpiadas fueron creadas por el rey Ifito en el 776 a.n.e. y que se celebraron cada cuatro años de sin interrupción, hasta fines del siglo IV DE n.e.

De Grecia también nos llega el vocablo gimnasia que proviene de la palabra gymnos que significa desnudo. Así, el gimnasio era conceptuado como el lugar apropiado para realizar los deportes y ejercicios que debían realizarse completamente desnudos (aunque podemos decir que algunos autores plantean que los griegos realizaban desnudos todos las actividades física, alegando que se podían apreciar mejor el efecto de los ejercicios.

Luís Agostini en su libro Gimnasia educativa, plantea refiriéndose al deporte griego:

Ahora bien , al celebrarse las pruebas en amplios estadios , con asistencia de publico , el deporte comenzó a adquirir un valor extraordinario de espectáculo , y eso motivo el que al no saciarse el afán del publico por los espectáculos y las emociones fuertes, con competiciones deportivas sencillas , como carreras , saltos , progresivamente se tendió a modificar el espectáculo, de modo que se pudieran producir sensaciones cada vez mas intensas y así se lleo al pancracio y una especie de pugilato .

Al hablar de los grandes precursores o fundadores de los sistemas gimnásticos nacionales, como también se les ha llamado, es necesario mencionar algunos hombres que con sus ideas filosóficas sentaron las bases para el florecimiento de esta rama. Son ellos: J. Mercuriales, Rabelais, Montaingne, Comenio, Locke, Basedow, Roseau, y Guts Muts. Nos ocuparemos solamente de los que a nuestro juicio influyeron decisivamente en la educación física.

Jerónimo Mercuriales (1530 -1606) En el año 1569 apareció en Venecia la obra De arte gimnástica, escrita por el medico y filosofo al que hacemos referencia, obra que contenía

exactas descripciones de los ejercicios, efectos y sus inconvenientes cuando no son bien aplicados, ofreciendo también consideraciones y consejos médicos.

Juan Jacobo Roseau (1712-1778). De él se puede decir que marca el inicio de los fundadores de los sistemas gimnásticos nacionales.

Este planteaba que si se podía cultivar la inteligencia de los jóvenes, se cultivará el cuerpo, hasta hacerlo robusto y sano, para hacerlo razonable y sabio, que trabajará, que se agitará, que corriera, que gritara, que estuviera en constante movimiento, que fuera un hombre por el vigor para que lo fuera por la razón .

Juan Federico Guts Muts (1750-1839) Antecesor de Jahn, dedico muchos años de su vida a la educación física, aunque su obra se vio interferida por las condiciones políticas de su época.

Publico varios libros entre ellos Gimnasia para jóvenes y juegos. La obra de Guts Muts trascendió las fronteras de Alemania e influyo poderosamente en la educación física de Europa y señala una época excepcional importancia en su proceso formativo como elemento insuperable de la educación.

Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852) Casi al mismo tiempo surgieron en Alemania, Francia, Suecia e Inglaterra los sistemas nacionales de educación física que dieron origen a la educación física moderna.

Francisco Amorós y Ondeano (1770-1848). Realizo sus primeros trabajos de educación física en su patria (España), pero los que en definitiva incorporaron su nombre al de los grandes precursores de la educación física moderna los ejecuto en Francia, por lo que es considerado como el padre de la educación física francesa y precursor del método natural que muchos años después era concretado y confirmado por Georges Herbert.

Amorós dio la siguiente definición de gimnasia: Ciencia razonada de nuestros movimientos en sus relaciones con nuestros sentidos, nuestra inteligencia, nuestros sentimientos, nuestras costumbres y el desenvolvimiento de todas nuestras facultades.

Además publico el manual de Educación física, gimnástica y moral obra compuesta por dos tomos y un atlas.

Per Henrik Ling (1776-1839). La historia ha recogido su nombre como uno de los cuatro grandes fundadores de la educación física moderna, debido ha sus estudios de anatomía y fisiología creo en esta época un sistema.

Thomas Arnold (1795-1842). Nacido en Inglaterra forma junto con Amorós, Ling, Jahn el cuarteto de los grandes precursores de la educación física Este desarrollo un movimiento basado netamente en la actividad deportiva, sentando bases para las competencias deportivas que con tanto éxito se celebraban hoy en el mundo

Características psicológicas de los niños de 6 años

El niño que cursa el primer grado tiene como promedio 6 años de vida en los que ha acumulado determinada experiencia anterior producto de lo cual puede encontrarse más o menos preparado para realizar la actividad física y docente.

El primer grado marca el inicio de la vida del escolar, lo cual exige del niño una actividad diferente a la que venía realizando, aun en los casos en que ha recibido preparación. Generalmente el niño desea ir a la escuela, usar uniforme, ser pionero.

Es posible que en esta etapa como en otros momentos del curso el maestro observe conductas muy diferentes en sus alumnos.

En unos apreciará la forma en que trabajan y acometen tareas del grado, rápido y bien, mantienen correctas conductas, juegan y se relacionan amigablemente con sus compañeros. Observará además, sin embargo, que hay niños que desconocen o violan las reglas de conducta, presentan hábitos inestables y dificultades al realizar las tareas docentes, otros no se incorporan al juego en grupo o crean dificultades al hacerlo, son lentos y hay que recordarles constantemente las actividades que deben realizar.

Las particularidades individuales que hemos descrito y otras muchas, han de ser tenidas en cuenta por el trabajador docente para dirigir el trabajo del grupo, determinar métodos y procedimientos que ha de utilizar y, sobre todo, para orientar aquellos aspectos de la personalidad de los alumnos que requieren especial atención.

Analizar aspectos del desarrollo físico del niño, de su actividad cognoscitiva, de su vida afectiva, de sus relaciones, así como de las características de su actividad que puedan ayudar al maestro en su trabajo.

En estas edades tienen lugar sustanciales cambios anatómicos y fisiológicos, entre ellos cabe destacar la formación de las curvaturas de la columna vertebral y la osificación del esqueleto que aun no termina, lo que da gran flexibilidad al niño. Esto requiere una atención rigurosa de la postura, al escribir, al pararse, en todo momento a fin de crear hábitos posturales correcto que eviten alteraciones en su desarrollo.

Los cambios señalados influyen en la continua movilidad de los niños en estas edades. El movimiento es una necesidad de su cuerpo en crecimiento, que el niño no siempre puede controlar voluntariamente y que no debe reprimirse, sino atenderse convenientemente, combinando distintos tipos de actividades en el horario, unas más prácticas, otras más intelectuales. Es aconsejable, en los cambios de clases, indicar a los alumnos levantarse y moverse realizar ejercicios físicos sencillos que deben hacerse de forma organizada para que al mismo tiempo que se satisfaga sus necesidades de movimiento.

La clase de educación física que contribuye al desarrollo físico de los niños y de las actividades de juego que se han incluido en el grado, son fundamentales en este aspecto, ya que responden a las necesidades de la edad.

Es necesario tener en cuenta la osificación de los huesillos de las manos no ocurre sino en el periodo de 9 a 14 años, y los de la muñeca de 10 a 12 años aproximadamente por lo cual

se debe ser cuidadoso a la hora de escoger los ejercicios que se proponen, su duración y la velocidad que se exigen para evitar la fatiga y la afectación de los resultados esperados.

Por otra parte, en esta etapa continua el proceso de maduración del sistema nervioso central, lo aunque en toda la actividad que el niño realiza, en el control de los movimientos, en sus coordinaciones, en la fijación y la concentración de la atención, en los procesos cognoscitivos. En estos se aprecia el transito de los procesos involuntarios a voluntarios, lo que explica por que el niño esta atendiendo a la maestra pero de pronto entra una mariposa y su mirada va atrás de ella.

Se requiere actividades dinámicas y variadas con un buen uso de medios de enseñanza que llame la atención de los niños, con ejercicios interesantes que puedan realizar, bajo dirección del maestro, para que capten los contenidos esenciales que asimilen y que al mismo tiempo todo ello se revierta en su desarrollo.

Las características del sistema nervioso, en transito de los procesos psíquicos de involuntarios a voluntarios y el nivel de desarrollo que el niño ha alcanzado hasta ese momento, ejercen una fuerte influencia en su actividad de aprender.

La percepción, la memoria, el pensamiento, el lenguaje, la imaginación son procesos de gran importancia para la actividad del aprendizaje del niño y que al mismo tiempo se desarrollan en el proceso de asimilación de la experiencia.

Los niños que comprenden la edad de 6-9 años, tienen la capacidad de percibir rápidamente lo que se indica , siempre y cuando se le haga una creado condiciones favorables que les posibiliten una correcta asimilación de los conocimientos.

Por otra parte los niños de primer grado tienen atención inestable ellos prestan interés, en lo fundamental, a lo que les parece directamente interesante por llamativo, poco común o rico en movilidad. El maestro debe ir encausando la atención del alumno en la dirección correcta del aprendizaje para lo cual la motivación juega un papel fundamental.

La realización exitosa de las actividades y el triunfo son elementos estabilizadores de la motivación, por lo cual el maestro debe ser cuidadoso a la hora de emitir juicios.

Un papel importante en el desarrollo de los procesos cognoscitivos y con ellos en el aprendizaje, desempeñan los factores motivacionales, el gusto por la actividad de conocer que se valla logrando en el niño. Si el aprendizaje es agradable para el, querrá aprender mas y se formaran gradualmente interés y motivo cognoscitivo.

Particularidades del proceso docente educativo de la educación física en las escuelas primarias en primer ciclo de enseñanza.

La educación física como parte integrante de la formación multilateral y armónica de la personalidad comunista, se dirige al desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo, sobre la base del perfeccionamiento morfológico y funcional de su organismo, a la formación y el mejoramiento de sus habilidades motrices, a la adquisición de conocimientos y al desarrollo de convicciones, de tal modo , que este en condiciones de

cumplir todas las tareas que la sociedad le señale desde el punto de vista escolar, social, laboral y militar .

La asignatura de educación física es de gran importancia en la educación primaria y sobre todo en el primer ciclo de vida, por la contribución que realiza en el desarrollo físico de los niños, a su equilibrio y a su salud en general, así como por la satisfacción que brinda la necesidad de movimiento en estos niños. En el primer grado esto adquiere particular significación, teniendo en cuenta que en el se inicia el trabajo docente sistemático.

El programa comprende los siguientes medios , gimnasia básica , juegos , gimnasia rítmica, que esta dirigidos principalmente al desarrollo de capacidades físicas fundamentales, fuerza , rapidez, resistencia, equilibrio, orientación espacial y ritmo , a las habilidades motrices básicas :caminar , correr, saltar, lanzar, atrapar, halar, empujar, transportar, escalar y arrastrarse, Ali como a la formación de nociones básicas sobre la actividad física y su importancia para la salud. A l mismo tiempo le proporciona al niño

La alegría de comunicarse, de expresarse corporalmente, de la relacionarse y compartir con otros sus emociones.

Los contenidos de esta asignatura contribuyen además, al aumento y recuperación de la capacidad del trabajo intelectual, al control y autocontrol de la conducta, a la formación de cualidades morales, tales como: la perseverancia, el compañerismo, el selectivismo y la honestidad. Ello lleva consigo la atención del maestro permanentemente a estos aspectos en la puesta en práctica del programa a fin de dirigir gradualmente la formación.

Por todo esto la asignatura ocupa un lugar destacado dentro del plan de estudio y se imparte desde primero hasta decimosegundo grado.

Se relaciona con otras materias del grado como educación musical, al vincular los movimientos del cuerpo al ritmo musical, con el mundo en que vivimos, por el trabajo sobre las partes del cuerpo, y mediante los ejercicios de coordinación y fortalecimiento de diferentes planos musculares, favorece el control muscular y las habilidades para desarrollar la escritura.

Su enfoque es eminentemente practico, con gradual comprensión por los alumnos del valor de lo que hace, por lo cual el trabajo de formación de nociones básicos de la asignatura y la atención a cualidades de la personalidad, debe integrarse durante la ejecución de la actualidad.

En el programa se contemplan las actividades fundamentales, correspondiendo al maestro precisar los ejercicios que se seleccionan, deben ser variados y relevantemente de corta duración. Es importante realizar las repeticiones necesarias para contribuir a formar los hábitos y a desarrollar las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas.

Todo esto debe ir acompañado de una correcta demostración y una explicación sencilla y clara del ejercicio, ya que el niño recibe la imagen del movimiento como un todo integrado, sin separar las acciones que la componen, además, su atención voluntaria es inestable y no permanece mucho tiempo en una misma actividad. Es fundamental en este grado, que las

clases sean dinámicas y variadas, por lo que es muy importante que el maestro organice bien el trabajo.

Por parte del valor educativo de la asignatura esta dado por las posibilidades que brinda para lograr la incorporación de todos los alumnos al grupo y la asimilación de normas de conductas apropiadas acorde con los exigencias demandadas por la sociedad. Es importante el control de la realización de los ejercicios, de cada uno de los movimientos, tanto en el desarrollo de la clase de gimnasia como durante el juego, con vistas a garantizar el logro real de los objetivos propuestos:

1-Preparar físicamente a los alumnos mediante el desarrollo armónico de las capacidades físicas y las habilidades motrices básicas: correr, caminar, equilibrio, saltos, etcétera.

2- Fortalecer la salud de los alumnos y elevar su capacidad de trabajo, de modo que puedan vencer las normativas de eficiencia física del grado y las exigencias de la actividad escolar.

3-Postura correcta, los ejercicios respiratorios del 3-formar hábitos higiénicos, mediante el trabajo por la disfrute de las actividades físicas.

4. Desarrollar habilidades y cualidades personales para el trabajo colectivo.

5-Aprender a cumplir ordenes y respetar reglas establecidas.

6- Iniciar el desarrollo de actitudes adecuadas, nociones y juicios morales durante el desarrollo de competencias.

7- Identificar y demostrar en la práctica los conceptos fundamentales de los ejercicios de organización y control y de posiciones corporales.

Para influir en la esfera educativa, el maestro debe aprovechar las potencialidades instructivas – educativas, así como las situaciones pedagógicas que se buscan en el proceso docente educativo, por ejemplo en los ejercicios de parejas se establece la relación alumno – alumno, donde tienen, en algunos casos que medir sus posibilidades físicas, cuando el alumno tiene que sobrepasar obstáculos se relaciona con el medio, de igual forma sucede cuando se tiene que mantener corriendo durante un tiempo determinado, la realización sistemática de juego en el que debe cumplir con las reglas, propicia que los niños respondan en la forma mediata a las acciones de otros participantes y el desarrollo en ellos de la iniciativa y la creatividad estos y otras condiciones dadas, propician la realización de las actividades con disciplina, entusiasmo, alegría, creatividad, sentido del colectivismo, honestidad y perseverancia y valor.

La clase debe estar bien organizada y estructurada pues la instrucción y la educación se integran en un proceso único, para desarrollar en los alumnos hábitos, habilidades motrices básicas, capacidades físicas, conocimientos y rasgos sociales y volitivos de la personalidad.

Para dirigir este proceso de enseñanza se debe tener en cuenta por el maestro las características de los alumnos.

En este ciclo que es primero de la educación para determinar los objetivos de las clases es necesario profundizar en aspectos pedagógicos y metodológicos relacionados con el contenido y las características de los alumnos, que permitan al maestro expresar con claridad y en forma concreta los propósitos o metas que se debe alcanzar en el proceso de enseñanza. Para esto es necesario tener presente lo siguiente:

Analizar detalladamente los objetivos y contenidos de la unidad de estudio.

Determinar los conocimientos, habilidades motrices básicas y las capacidades físicas que el alumno debe poseer o incorporar antes del comienzo del estudio de un nuevo contenido.

Cuando se realice la planificación de la clase no debe ser de forma mecánica el contenido de esta. Se deben analizar los contenidos que componen la unidad, las tareas principales que han de llevarse a cabo en cada clase, en relación con los objetivos propuestos y los aspectos lógicos de las actividades que conforman las unidades del programa. Por eso para una buena planificación se debe tener en cuenta:

- Elaborar el sistema de clases para la mitad o la totalidad de un periodo de forma tal que permita hacer los ajustes necesarios que se deriven del ritmo de desarrollo alcanzado por los alumnos o por los imprevistos que pueden surgir en el desarrollo del proceso.
- Seleccionar los contenidos fundamentales que lleven al cumplimiento de los objetivos.
- Ordenar los contenidos de la clase de acuerdo con los aspectos lógicos y metodológicos que se indiquen en cada unidad.
- Determinar los métodos, procedimientos organizativos y medios materiales que están en correspondencia con los contenidos y cantidad de alumnos y que conduzcan a una vía más rápida al logro de los objetivos, sin dejar de tener en cuenta las condiciones de las instalaciones o áreas con que cuenta para el desarrollo de la clase.
- Confeccionar medios de enseñanza que no posea y que son necesarios para el desarrollo adecuado de las actividades programadas.
- Definir los métodos que más utilizara para atender las diferencias individuales de los alumnos.

Durante la realización de actividades físicas el maestro debe crear condiciones y el ambiente pedagógico y psicológico que estimule en los niños entre otros, las siguientes formas de conducta:

- Cooperación entre los niños que interactúan en equipos.
- Fiscalización y control de la actividad de los otros niños.

- Sentimiento de grupo.
- Estados generalizados en presencia de éxitos del grupo.
- Reconocimiento y análisis de las causas de los fracasos del grupo.
- Establecimiento de la crítica correcta y autocrítica dentro del grupo.
- Perseverancia por el triunfo.
- Subordinación de los intereses individuales a los del grupo.
- Cumplimiento cabal de las reglas de juego.

El festival deportivo se desarrollo como culminación de los contenidos programados para el periodo, en el festival el niño demuestra lo aprendido en las clases de educación física, las actividades y juegos deben ser seleccionados por el dominio de todos los alumnos y poseer características que permitan su desarrollo de forma competitiva.

Las pruebas de eficiencia física se harán de acuerdo con los lineamientos establecidos en el plan nacional de la eficiencia física. L.P. V.

La evaluación de la asignatura las realiza el maestro de educación física, mediante la observación sistemática de las actividades que ejecuten los niños para apreciar los logros alcanzados en el dominio de las formas básicas de los movimientos y en el rendimiento físico, en las habilidades motrices básicas y los capacidades físicas fundamentales para el grado.

Importancia de las pruebas funcionales en los niños de 6 años de la escuela capitán San Luís.

Durante el estudio previo de la bibliografía que nos permite elaborar este trabajo prevaleció que la base fundamental para que se logre un incremento de los resultados y el desarrollo multilateral de los alumnos mientras mayor sea este mayor será su maestría deportiva y por consiguiente mayores logros deportivos, como ha sido demostrado de manera indiscutible en la practica.

Originalmente, en los tiempos antiguos, la educación física consistía en gimnasia para aumentar la fuerza, agilidad, flexibilidad y resistencia. Los griegos consideraban el cuerpo humano como un templo que encerraba el cerebro y el alma, y la gimnasia era un medio para mantener la salud y funcionalidad del cuerpo. Eventualmente, se abandonaba la gimnasia estructurada y los ejercicios corporales en favor de los deportes. Hoy en día los juegos que fomentan la competición y estimulan la conducta deportiva se usan a menudo como medio para posibilitar a los estudiantes la comprensión y la práctica de las habilidades físicas de modo que eleven su nivel de salud y bienestar. También requieren la cooperación entre los miembros para aprender y se consideran adecuados para potenciar las habilidades del trabajo en equipo y una parte muy importante de la educación. La

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) considera los programas de educación física una parte importante de su misión.

La eficiencia física posee una doble significación, es decir un concepto amplio y uno estrecho.

Desde el punto de vista amplio el concepto de eficiencia física puede tomarse como sinónimo de capacidad de rendimiento físico y representa un estado satisfactorio de desarrollo de las capacidades y las habilidades del individuo en correspondencia con su sexo, edad ,peso ,talla , donde las habilidades y capacidades (morales ,intelectuales)así como con modos de conducta que posibilitan al individuo el satisfacer exitosamente, determinadas exigencias individuales y sociales (laborales, deportivas ,recreativas.

Desde el punto de vista estrecho el concepto eficiencia física representa un determinado nivel de desarrollo del individuo, correspondencia con las normas establecidas de la sociedad en un periodo dado. En nuestro país estas normas están dadas por el plan nacional de eficiencia física.

Esta demostrado por N.G.Ozolin, L .Matvee, V. D. Harre y otros que en el proceso del entrenamiento y las clases de educación física lleva consigo implícito tres aspectos fundamentales, los cuales son la planificación, la ejecución del o realización del proceso y el control, los cuales requieren de un estricto cumplimiento para asegurar un aumento continuo del rendimiento.

Debido al análisis de la bibliografía vemos que no se le presta la atención debida a las exigencias a cumplir en cada uno de estos aspectos como es el caso del control del rendimiento, es por eso que en estudios realizados por Armando Forteza y Alfredo Ronzola, ellos plantean que aun la forma y el sistema de controlar el rendimiento no están generalizados en todos los profesores, solo en pequeños grupos de esto aplican sistemáticamente los controles de rendimiento, además muchos de los profesores que controlan el rendimiento no tienen definido que pruebas pueden ser aplicadas.

Todo profesor o entrenador debe conocer que el control del rendimiento es necesario, por cuanto se requiere recibir información periódica del estado en que se encuentra el alumno. Según D. Harre para poder registrar el rendimiento deportivo y los factores determinantes del mismo que lo condicionen es necesario utilizar controles y pruebas.

En las pruebas de motricidad existen determinados componentes del rendimiento que desempeña un papel especial como el intelecto, la técnica, la táctica, las capacidades físicas y la psiquis.

Al aplicar las pruebas es necesario darle cumplimiento a una serie de condiciones las cuales son dadas por Zatsiorski y las mismas son:

- 1- Determinar el objetivo que se persigue al aplicar las pruebas .
- 2- Garantizar la normalización de los procedimientos de medición .

- 3- Seleccionar pruebas con una alta confiabilidad y nivel de información, cuya técnica de ejecución sea comparativamente sencilla y no ejerza una influencia considerable sobre el resultado.
- 4- Dominar las pruebas de tal forma que al ejecutarlas se dirija la principal atención al logro del máximo resultado , y no tratar de ejecutar correctamente desde el punto de vista técnico.
- 5- Tener la máxima motivación para alcanzar resultados en las pruebas .
- 6- Contar con un sistema de evaluaciones de los logros alcanzados en las pruebas.

El cumplimiento de todas estas condiciones es obligatorio, pero al aplicar las pruebas se debe prestar atención particular a la creación del estado psíquico tal que permita detectar en su totalidad las posibilidades reales del alumno. Estas se pueden lograr en las condiciones de aplicación de las pruebas a las competitivas.

Es aquí donde se puede medir el nivel de eficiencia física.

Según N .G. Ozolin la eficiencia física esta orientada al fortalecimiento de los órganos y sistemas, a la elevación de sus potencialidades funcionales y el desarrollo de sus capacidades motoras, estos para su desarrollo se aplica en las formas fundamentales: general y especial.

El desarrollo que el los niveles de preparación física de los alumnos se observa por los niveles alcanzados en las diferentes capacidades físicas, capacidades condicionales, capacidades coordinativas y capacidad física de flexibilidad.

Durante las consultas realizadas a los diferentes materiales hemos podido apreciar que todos los autores se refieren a las cualidades físicas debido a la importancia que tienen en la preparación de los alumnos, pero como es lógico no todos los autores los definen iguales, aunque si coinciden en muchos aspectos.

La eficiencia física posee una doble significación, es decir un concepto amplio y uno estrecho.

Desde el punto de vista amplio el concepto de eficiencia física puede tomarse como sinónimo de capacidad de rendimiento físico y representa un estado satisfactorio de desarrollo de las capacidades y las habilidades motrices del individuo en correspondencia con su sexo, edad, talla, peso, donde las capacidades y habilidades motrices se interrelacionaron con otras capacidades (morales intelectuales) así como con modos de conducta que posibilitan al individuo el satisfacer exitosamente determinadas exigencias individuales y sociales (laborales, militares, deportivos, recreativos).

Desde el punto de vista estrecho el concepto eficiencia física representa un determinado nivel de desarrollo del individuo, en correspondencia con las normas establecidas de la sociedad en un periodo dado en nuestro país estas normas están proporcionadas por el plan vacacional de eficiencia física.

Capacidades Físicas

Las capacidades físicas son condiciones necesarias para obtener un determinado rendimiento en la práctica de una actividad física cuyo desarrollo es dependiente de las relaciones sociales. Estos se desarrollan sobre la base de las aptitudes del hombre en el proceso de la actividad.

Las capacidades pueden ser entre otros, físicos, intelectuales, morales.

Las capacidades físicas que se denominan también cualidades físicas, propiedades físicas, capacidades motrices, capacidades corporales etc., son ante todo condiciones para el aprendizaje y perfeccionamiento de las acciones motrices físico-deportivas porque representan un elemento significativo de la capacidad de rendimiento físico deportivo.

Las capacidades condicionales.

Son aquellos que están determinados a través de factores energéticos es decir a través del proceso de obtención y transmisión de energía. Son cualidades energéticas funcionales del rendimiento que se desarrollan como resultado de la acción motriz consciente del alumno y que al mismo tiempo constituyen condiciones de esas acciones motrices y de otros a desarrollar entre sí, tenemos la fuerza, la rapidez y la resistencia así como los que se derivan de sus interrelaciones formando capacidades condicionales complejas tales como fuerza máxima, fuerza rápida, resistencia de la fuerza, resistencia de la rapidez, resistencia de corta duración (RCD) resistencia de larga duración y resistencia de lucha duración (RMD)

En nuestro trabajo están reflejadas las pruebas que están en el plan nacional de eficiencia física.

Rapidez: Es la capacidad condicional indispensable para realizar bajo las condiciones dadas, acciones motrices en el menor tiempo posible.

Dentro de esta se diferencian la rapidez de cada revolvimiento, la rapidez locomotriz la capacidad de aceleración y la rapidez de reacción aunque esta última se trata también dentro de las capacidades coordinadas. La rapidez está determinada por la movilidad de los procesos nerviosos, la fuerza rápida de cada movimiento, la elasticidad y la movilidad de la musculatura y de las articulaciones, el nivel de desarrollo de la habilidad motriz.

Regularmente se emplea el concepto de velocidad con sinónimo de rapidez. Rapidez es una capacidad condicional del organismo humano mientras que el concepto de velocidad es propio de la mecánica y determina el tiempo de desplazamiento de un objeto en un espacio dado.

La rapidez es la capacidad de realizar en el menor espacio de tiempo, una acción motriz bajo las condiciones dadas diferencia la rapidez de reacción rapidez de un movimiento, capacidad de aceleración y rapidez de locomoción.

Para realizar un movimiento con rapidez es determinante el movimiento de las corrientes nerviosas que permiten al músculo reaccionar en el más corto tiempo.

En estas edades tienen lugar sustanciales cambios anatómicos y fisiológicos entre ellos cabe destacar la formación de la curvatura de la columna vertebral y la osificación del esqueleto que aún no termina lo que da gran flexibilidad.

En la realización de un movimiento rápido locomotor se produce primeramente un comienzo que depende de la rapidez de reacción posteriormente va aumentando la velocidad, alcanzando en un tiempo determinado su máxima rapidez. El periodo de tiempo para logro de la máxima rapidez está en dependencia de la capacidad de aceleración del individuo.

Algunos autores tratan de una rapidez básica de algunos niños o jóvenes. Esta rapidez básica está determinada por la rápida coordinación de los procesos neuromusculares, del estado morfológico de la musculatura, de los procesos bioquímicos que se producen en la misma y del volumen de la propia masa muscular. Para el desarrollo de la rapidez juegan un papel importante otras capacidades motrices tales como la fuerza, la agilidad y la movilidad.

En el desarrollo de la rapidez intervienen diferentes factores físicos y psíquicos, tales como la fuerza muscular, la elasticidad muscular, la técnica, las cualidades volitivas, el temperamento del individuo y mecanismos biomecánicos.

Factor fuerza muscular

Mientras más fuerte sea la musculatura más rápido puede superarse una oposición como el volumen corporal del velocista

Ejercicios como pesas que se realizan con rapidez apoyan el desarrollo de la fuerza e influyen favorablemente en la rapidez de valor especial son aquellos que se relacionan con la fuerza rápida o explosiva que influyen en la aceleración inicial y en la posibilidad de la puesta en marcha ellos influyen también

En la frecuencia de movimiento y en el largo de los pasos.

Factor elasticidad

La elasticidad es la capacidad de distensión y de relajación que poseen los músculos que alternadamente actúan como sinergista y antagonistas durante la realización de ejercicios de rapidez. Constituyen condiciones fundamentales para la ejecución depurada de la técnica y para lograr una elevada frecuencia de movimiento.

Por otra parte cuando estas cualidades son limitadas, la amplitud motriz requerida no se logra y los músculos sinergistas tienen que superar una fuerza de elevada oposición especialmente en el momento del retroceso del movimiento y se frena la fluidez del mismo.

Factor técnica

Los ejercicios realizados con elevada rapidez conllevan frecuentemente al engarrotamiento. El niño en estos casos en especial el principiante contrae músculos que en realidad deben relajarse y otros los introduce incorrectamente. Es por ello que el recorrido del movimiento primero con baja y media intensidad.

Factor cualidades volitivas

Alta rapidez se logra solamente a través de la aplicación de una gran voluntad pues necesaria entrenar con altas exigencias para lograr un desarrollo satisfactorio de esta capacidad.

El profesor debe establecer de forma conciente y organizada los controles donde se manifieste la voluntad del deportista o el alumno en nuestro caso. La confrontación con los tiempos parciales y finales realizados, la velocidad por tramos, la frecuencia de pasos, la preparación de parejas con oponentes, así como la asignación de tareas y objetivos contribuyen al desarrollo del rendimiento volitivo.

Factor temperamento

Como se ha expresado con anterioridad, la rapidez esta en dependencia entre otros de los procesos nerviosos para poder realizar movimiento rápido deben producirse cambios rápidos entre los procesos de excitación e inhibición.

Es por ello que muchos autores expresan que en el nivel de desarrollo de la rapidez desempeña un papel decisivo el temperamento de los atletas y alumnos. Los estudios realizados han demostrado que no obstante que los procesos nerviosos se pueden mejorar a través de un entrenamiento racional, para el éxito en el desarrollo de esta capacidad se han establecido estrechos límites relativos que hacen variar sus rendimientos.

Si nos remitimos a otras bibliografías hemos podido apreciar que algunos autores emplean el concepto de velocidad como sinónimo de rapidez el autor Ariel Ruiz Aguilera plantea que la rapidez es una capacidad condicional del organismo humano, mientras que el concepto de velocidad es propio de las mecánicas y determina el tiempo de desplazamiento de un objeto dado.

D.Harre, define la rapidez como la capacidad de avanzar a la mayor velocidad posible.

U. M .Zatsiorski define esta cualidad como velocidad, la cual se manifiesta en la capacidad de ejecutar los movimientos en el menor periodo posible.

A.Forteza, define la rapidez como capacidad de realizar una tarea motriz en determinadas situaciones en un relativo mínimo de tiempo o con una máximo frecuencia.

La rapidez se encuentra condicionada por la actividad de los hemisferios cerebrales por los procesos nerviosos que provocan las contracciones, tensiones y relajaciones de los músculos, la movilidad de los procesos nerviosos, la fuerza rápida, la elasticidad de los músculos y de la fuerza de voluntad.

La rapidez tiene varias manifestaciones en la actividad deportiva dada por la complejidad y la variedad de movimientos en distintas situaciones. Por los resultados de investigaciones realizadas se distinguen fundamentalmente la velocidad de reacción y acción.

Velocidad de reacción: Es la capacidad del organismo de responder de forma rápida a un estímulo determinado, que en función de este último puede ser simple o complejo.

La simple es la capacidad de responder rápidamente a un estímulo que conocemos con anterioridad.

La compleja es la capacidad de responder a un estímulo que desconocemos en que momento va a presentarse rápidamente.

Velocidad de acción: Es la capacidad que tiene el deportista de realizar movimientos rápidos

Para la ejecución de esta cualidad es necesario la utilización de una serie de métodos, entre los que tenemos: ejercicios volantes, métodos alternos, método nivelador (handicap), método de competencia, método de repeticiones y métodos de juegos.

Para realizar el control de las cualidades según cita de V. M. Zatsiorski. Está establecido distinguir las formas elementales e integrales de manifestación de las cualidades de la velocidad. (C. M Godik, 1976)

Las formas elementales abarcan:

A) El tiempo de reacción. (TR)

B) El tiempo de movimiento. (TM)

C) La Frecuencia de los movimientos locales.

Las formas integrales están representadas por rapidez de ejecución de los movimientos deportivos. El tiempo de ejecución está compuesto generalmente por el tiempo de movimiento.

Flexibilidad

Esta cualidad es definida por N. G Ozolin como la capacidad de realizar ejercicios con una gran amplitud.

L. Maatveev, plantea que a diferencia de las aptitudes motoras de fuerza de la velocidad y otros, la flexibilidad no se refiere a los factores motivados de los movimientos, si no a las propiedades morfológicas y funcionales del aparato locomotor, los que condicionan el grado de movilidad de sus eslabones en relación unos con otros. Estos se manifiesta en forma externa en la amplitud, flexión, enderezamiento y otros movimientos

Otros autores por su parte definen esta cualidad como movilidad o elasticidad, los cuales se le debe considerar sinónimos, según D. Harre. Este autor define la movilidad como la

capacidad del hombre para poder ejecutar movimientos con una gran amplitud de oscilación.

Podemos apreciar que estos autores coinciden en que la flexibilidad es la capacidad del hombre de ejecutar movimientos con una gran amplitud.

La flexibilidad depende de la forma de las superficies articulares, de la flexibilidad de la columna vertebral y de la elasticidad de las articulaciones, tendones y músculos y del estado del sistema nervioso central, además depende también del tiempo de aplicación de la prueba de la temperatura del aire.

Basándonos en las consultas bibliográficas podemos decir que existe la flexibilidad activa y la pasiva. La pasiva es la movilidad máxima posible en una articulación que el alumno puede alcanzar con ayuda. La activa es la que el alumno puede alcanzar sin ayuda, tan solo a través de la actividad de los músculos.

El control de flexibilidad

Para evaluar el nivel de desarrollo de esta cualidad motora, es necesario medir la amplitud de los movimientos lo cual se puede hacer de la siguiente forma.

- 1- Mecánicamente.
- 2- Mecanoelectricamente.
- 3- Óptimamente.
- 4- Mediante el empleo de radiografía.

La flexibilidad se mide en grados angulares y medidas lineales, al emplear indicadores lineales para la flexibilidad, es necesario incluir correcciones en los resultados de las mediciones considerando las mediciones corporales de las distintas personas. (Longitud de los brazos, de las piernas, etc.

Al medir la flexibilidad pasiva, la magnitud de esta fuerza debe ser igual para todas las mediciones, solo en este caso es posible obtener una evaluación objetiva a la flexibilidad pasiva, esta se determina en el momento en que la acción de la fuerza externa ocasiona sensaciones dolorosas, por lo que se hace necesario motivar a los alumnos para que no detengan las pruebas al manifestarse los primeros síntomas de dolor.

Fuerza

Durante la revisión bibliográfica sobre esta capacidad N. G. Ozolin y D. Harre y otros autores plantean en sentido general que la fuerza es una cualidad física de gran importancia, ya que sin ella no hay posibilidades de alcanzar una técnica y una táctica perfeccionada ni una maestría total. En particular la fuerza de los músculos determinan un grado considerable de rapidez de los movimientos y desempeñan un gran papel en el trabajo

cuando existe resistencia y agilidad, es por eso que se debe prestar una considerable atención a los métodos de control y perfeccionamiento de las cualidades de la fuerza.

La fuerza es una capacidad para superar la resistencia externa y reaccionar a ella mediante tensiones musculares. La misma depende de la actividad del sistema nervioso central del diámetro fisiológico de los músculos, de su elasticidad, de los procesos bioquímicos que tienen lugar en los músculos, el nivel de la técnica y de muchas otras causas. Los esfuerzos volitivos tienen asignado un papel dirigente en el despliegue de las fuerzas musculares.

Los autores se refieren a que existen distintos tipos de fuerzas y según Matveev, las aptitudes de fuerza son imprescindibles en todas las modalidades deportivas, pero en la medida y correlaciones distintas, en unas modalidades se requiere en mayor medida aptitudes de fuerza y velocidad y en otras, fuerza de resistencia.

En los estudios realizados por Harre y L. Matveev, ellos plantean tres formas fundamentales de manifestarse la fuerza, las cuales son: fuerza máxima, fuerza rápida, y resistencia de la fuerza, donde la fuerza máxima es la fuerza superior que es el sistema neuromuscular puede aplicar en presencia de una contracción máxima arbitraria.

La fuerza máxima es la capacidad del sistema neuromuscular para superar resistencia con una velocidad de contracción.

La resistencia de fuerza es la capacidad de resistencia al cansancio que posee el organismo en ejercicios de larga duración.

Estos autores también hacen referencia de que existe la fuerza absoluta y la relativa, así como la fuerza estática y la dinámica.

Fuerza absoluta: Son los índices máximos de fuerza medida de algún modo, independientemente del propio peso del alumno.

Fuerza relativa: Expresa la relación de los índices de fuerza absoluta con el propio peso del alumno.

Fuerza estática: Es la capacidad de desarrollar la mayor fuerza durante la contracción isométrica del músculo durante las cuales un segmento de él o un sistema de segmentos se encuentran fijos en una posición.

Fuerza dinámica: Es la capacidad de desarrollar una fuerza durante una contracción isométrica muscular biométrica.

Entre los métodos para el desarrollo de la fuerza tenemos el de repeticiones, el conocido hasta el rechazo, isométrico, el de los grandes esfuerzos, el de los máximos esfuerzos, el volitivo, tensiones de poca duración, etc. El nivel de desarrollo de la fuerza condiciona los resultados prácticamente en todos los deportes y por eso se presta una considerable atención a los métodos de control y perfeccionamiento de las cualidades fuerza.

Según V. M.Zatsiorki...al controlar las cualidades de la fuerza generalmente se consideran tres grupos de indicadores:

- 1) Indicadores básicos
 - a) Valores instantáneos de la fuerza en cualquier momento del movimiento, en particular la fuerza máxima.
 - b) La fuerza promedio.
- 2) Indicadores integrales, o sea, impulsos de fuerza.
- 3) Indicadores diferenciales, o sea, gradiente de la fuerza.

Al medir las cualidades de la fuerza es necesario prestar una particular atención a la posición del cuerpo. Es conocido que, en dependencia del ángulo articular puede variar considerablemente la magnitud de la fuerza manifestada.

Según Ariel Ruiz: La fuerza esta considerada dentro del grupo de las capacidades condicionales y representa la superación de cierta resistencia exterior con gran esfuerzo muscular. Esta cualidad se desarrolla en condiciones optimas entre los 16 y 27 años, con esto no queremos decir que la aplicación de ejercicios de fuerza no es recomendable en edades tempranas ya que el niño desde el periodo de recién nacido realiza este tipo de ejercicio, de forma natural o de forma pasiva, con la ayuda de un adulto, a fin de prepararse para adoptar la posición bípeda y desplazarse. En etapas posteriores también los ejecuta pero ya con fines específicos. Podemos estimar a la fuerza como unos de los indicadores del buen estado de salud y de un grado de desarrollo físico global, por otro lado, contribuye grandemente a desarrollar la confianza en las propias posibilidades y resulta por demás útil en la vida diaria.

Factores morfológicos y funcionales.

El músculo puede desarrollar fuerza sin que durante la ejecución del ejercicio tenga que, necesariamente, variar su longitud (régimen estático), provocándose de esta forma una contracción isométrica, de ahí el nombre de este tipo de ejercicios que no producen movimiento y, por tanto, desde el punto de vista de la física, no se realiza trabajo.

Con esta forma de ejercitación la adquisición de la fuerza se efectúa muy lentamente.

La otra forma conocida, es el régimen dinámico en el que el músculo puede variar de longitud de dos formas: alargándose (régimen descendente) o acortándose (régimen ascendente), según actúen las fuerzas en igual sentido o en sentido contrario al movimiento respectivamente.

Además los factores biomecánicos señalados anteriormente

Diseño metodológico

Para el buen desarrollo de nuestro estudio se escogieron 20 alumnos de la escuela Capitán San Luís de Jagüey Grande de 6 años, a los cuales se le realizaron las pruebas de eficiencia física en igualdad de condiciones; divididos en 10 niños y 10 niñas.

Para nosotros poder llevar a cabo la investigación y evaluar de forma adecuada los resultados, llevamos a cabo métodos como: Teóricos y Empíricos.

En el trabajo participaron el maestro de educación física y los alumnos de práctica de la E.P.E.F. que se ocuparon del control y organización del grupo. Después de la selección de los sujetos que serian objeto de investigación se informa el trabajo que se iba a realizar y con este objetivo fueron tratados los siguientes puntos

Objetivos del trabajo

- Forma y desarrollo de la actividad.
- Importancia de la actividad.
- Participación del personal.

Materiales que se emplearon en la investigación:

- Características y materiales utilizados :
- Planilla de control de las diferentes pruebas físicas realizadas.
- Cinta métrica (error 0,1)
- Cronometro electrónico
- Banco de madera
- Computadora Pentium 4.
- Papel y lápiz
- Calculadora.

Técnicas estadísticas y procedimientos para el análisis de los resultados.

La medición esta considerada como un proceso mas perfecto que la observación, pero expresado en números lo que comunica mas exactitud.

Para que este cumpla su función debe reunir ciertos parámetros o características para que sea confiable, los cuales son:

- A) -Conocimientos de las propiedades o cualidades del sujeto motivo de medición.
- B) -Establecer una unidad de medición.

- C) -Las cualidades deben ser cuantificables.
- D) -Comparar con la unidad los resultados obtenidos.
- E) -Tener en cuenta la susceptibilidad del error.

Este trabajo se realizo y se desarrollo durante los días 8 al 15 de septiembre y la segunda medición en la segunda quincena de Abril.

Análisis e interpretación de los resultados

Para la definición del nivel de eficiencia física alcanzados por los alumnos de 6 años de la escuela capitán san Luís estos fueron sometidos a un grupo de pruebas físicas a través de las cuales y después de su procesamiento estadístico observamos lo siguiente

Flexibilidad

Analizando los datos que nos da esta prueba podemos observar como en el caso de las niñas de una medición a otra vemos un incremento de 5,9 cm con respecto a la medición anterior lo que demuestra lo realizado en anteriores investigaciones donde las niñas poseen mayor capacidad que los varones que solo tuvieron un incremento de 2,8 cm de una medición a otra, aquí podemos observar que esta es la prueba que mas progreso presenta si la comparamos con las demás realizadas por que esta depende de las superficies articulares, de la flexibilidad de la columna vertebral y de la elasticidad de las articulaciones, tendones, músculos y del estado del sistema nervioso central, además depende del tiempo de aplicación de la prueba y de la temperatura del aire . Como se ha demostrado los niños de 6 años todavía están en proceso de formación y maduración de estos aspectos antes mencionados.

Rapidez

El comportamiento de los resultados obtenidos es pequeño de una medición a otra lo que demuestra que estos niños aun se encuentran en un proceso de maduración del sistema óseo muscular, de transformación de los procesos involuntarios a voluntarios y de poca concentración del sistema nervioso central por tal motivo se distraen con facilidad.

En cuanto a la dinámica de los resultados podemos decir que se registro un descenso de tiempo de una medición a otra lo cual denota una influencia positiva en el proceso de desarrollo de esta capacidad en la educación física.

Podemos decir que el rendimiento motor que se muestra es bueno atendiendo a los indicadores del plan de eficiencia física LPV 2000 se encuentran en el nivel tanto hembras como varones.

Salto largo sin impulso

El análisis de los resultados en esta prueba denota un incremento de 1.2 cm en los varones de una medición a otra sin embargo en el femenino es de 4.8 cm lo que demuestra un

incremento positivo pero que presenta grandes reservas todavía por explotar. El rendimiento motor es bueno si vemos investigaciones anteriores esta prueba tiene un incremento positivo aunque no significativo, si vemos como tienen una mayor atención y concentración a la hora de realizar la prueba.

En lo referido a la dinámica de los resultado de forma general vemos como esto muestran un incremento de una medición a otra aunque podemos decir que existen reservas lo cual se traduce en una disminución del tiempo en la ejecución de la rapidez, en la flexibilidad también existe un aumento positivo que es mayor en las niñas que en los varones, así como en el salto largo sin impulso, también en el peso y en la talla existe un aumento lo que demuestra la etapa de desarrollo en que se encuentran.

El rendimiento motor es bueno atendiendo a la etapa en que se encuentran y a las normativas del plan de eficiencia física L.P.V 2000.

A lo antes expuesto debemos agregar que al realizar las prueba pudimos observar que estos alumnos tienen grandes posibilidades de aumentar los resultados, esto demuestra que existen grandes posibilidades motoras por explotar en estas edades .Esto confirma lo señalado en investigaciones realizadas con anterioridad orientadas a las cualidades motoras en los niño que se encuentran en estas edades.

Conclusiones

Después de la valoración estadística de las pruebas realizadas y sobre la base de los análisis de los resultados arribamos a las siguientes conclusiones.

En este caso la situación problémica es negativa ya que en las pruebas realizadas se observan avances. Este nos permite afirmar que el nivel de eficiencia física para esta edad es bueno.

Atendiendo a la dinámica de los resultados se registra un incremento de una medición a otra tanto en las hembras como en los varones aunque positiva no es de gran significación.

En las pruebas de rapidez y flexibilidad si nos mantenemos a investigaciones realizadas anteriormente podemos constatar que los resultados son superiores al curso 2007-2008 pero similares a los del curso 2008-2009 observándose por tanto una manutención de estas condiciones físicas.

En el caso de los varones el aumento es poco significativo en las pruebas realizadas por lo que podemos decir que el rendimiento motor es bueno si nos remitimos al plan de eficiencia física LPV.

De acuerdo a los avances registrados a través de las diferentes pruebas realizadas podemos considerar que constituyen potencialidades motoras: la flexibilidad, rapidez y salto.

- **Bibliografía.**

- Bompá, T. La selección de talentos con atletas. 1987.
- Brikina, A.T. Gimnasia. (Editora) Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana 1978. p.517
- López, B. Entrenamiento Temprano y Captación de talentos. (Editora) Paidotribo. Barcelona 1995.
- Pila Hernández, H. La selección de talentos deportivos en la edad escolar. (Editora). J. A. Huelga C. Habana. 1996.
- Forteza de la Rosa, Armando. Método del entrenamiento deportivo.
- Ceballos, J. Bases de la selección de talentos deportivos. Tesis de maestría. ISCF, Fac. La Habana. 2005.
- Eger, L. Talentos: recerca en deporte. Apunts de medicina del deporte Vol. xx, III. Barcelona. 1986.
- Galilea, J. . Especialización precoz en deporte. Apunts de medicina del deporte. 86 XXIII, Granollers. Barcelona. 1985
- Moreno, F. Detección de talentos en balonmano. (Editora) Gymnos. Madrid. 2004.
- Lein Pérez, Sofía. . Influencia y Característica de la Edad para el Desarrollo Físico de los Escolares.. (Editora) José A. Huelga. Ciudad de la Habana. 1996.
- López, B. La iniciación deportiva y el deporte escolar. (Editora) Gymnos Barcelona. 1996.
- Pila Hernández, H. La Selección de Talentos Deportivos en la Edad Escolar. (Editora). José A. Huelga. Ciudad de la Habana 1996.
- Volkov, V. Selección Deportiva. (Editora) Pueblo y Educación. Moscú. 1989.

