

**COMPORTAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS  
ALUMNOS DE 9NO GRADO DE LA ESCUELA REYNOLD GARCÍA  
DEL MUNICIPIO MATANZAS EN EL CURSO 2011-2012**

**MSc Lázaro Francis Ruiz Almendariz <sup>1</sup>, Lic. José Yuniesky Druyat González<sup>2</sup>**

- 1. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”,  
Facultad de Cultura Física.  
Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba. [lazaro.ruiz@umcc.cu](mailto:lazaro.ruiz@umcc.cu)*
- 2. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”,  
Facultad de Cultura Física.  
Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba*

## Resumen

La presente investigación tiene como objetivo Determinar el comportamiento de las capacidades físicas en los alumnos de 9no grado de la secundaria básica Reynold García del Municipio Matanzas en el curso 2011-2012, está motivada por el insuficiente conocimiento del comportamiento de las capacidades físicas de los alumnos de 9no grado de la Secundaria Básica Reynold García del Municipio Matanzas que propicie una mejor orientación para una posible selección de talentos. Los principales resultados permiten constatar que el conocimiento del desarrollo de las capacidades condicionales de manera eficiente en las clases de Educación Física, permiten establecer una vía para la posible detección o selección de talentos.

**Palabras claves:** capacidades condicionales, pruebas de eficiencia física, niveles y Educación Física.

---

## Introducción

La actividad física tiene su inicio desde la aparición del propio hombre, dada la necesidad de sobrevivir en las diferentes condiciones que se le presentara. “El hombre siempre ha tenido ideal de sí mismo que lo ha llevado a crear modelos que constituyen la imagen de la sociedad y que se concretan a través de la educación. En el sustrato de este ideal se encuentran siempre las necesidades individuales y sociales, y no la inspiración divina como en algún momento de la historia se creyó”. (4,7).

Desde principios del siglo XIX, Cuba se formulaba como uno de los países en Latinoamérica más interesados en la implantación de sistemas pedagógicos de avanzada, dando especial atención a la Educación Física. Tanto así que el primer gimnasio de Latinoamérica fue fundado en La Habana en el año 1839, hecho que impulsó el esparcimiento de este tipo de institución por el resto de la isla.

En aquel entonces la educación física en Cuba poseía limitaciones bien palpables en su masividad, además de estar influenciada por dos corrientes fundamentales, una que partía de Norteamérica, esencialmente de los jóvenes universitarios (implantadores del béisbol en Cuba) y la corriente europea que más bien se inclinaba por deportes como la Esgrima, Gimnástica, o sea, actividades propias de los gimnasios. (15).

En el presente trabajo se precisa como objetivo general de la investigación, Determinar el comportamiento de las capacidades físicas en los alumnos de 9no grado de la secundaria básica Reynold García del Municipio Matanzas en el curso 2011-2012.

## Desarrollo.

En 1928 se inaugura el Instituto Nacional de Educación Física de cuyas aulas surgieron los primeros profesores de educación física, aunque dicho centro cerró en 1932 hasta que fue nuevamente inaugurado en el año 1948.

Para el control de la calidad de la educación física en los centros escolares fue creada la Comisión Nacional de Educación Física en 1935, hecho que no marcó mejoras en la baja calificación o preparación de los profesores y en la falta de recursos materiales, resultando

imposible su realización en varias instituciones. También acosaba el hecho de que en muchas escuelas no existían plazas para profesores de educación física.

En sentido general, la situación existente en Cuba respecto a la educación física estaba dada por la inexistencia de un sistema capaz de controlar, ampliar y desarrollar eficazmente tan importante actividad por toda la isla y en cada uno de los niveles de enseñanza, además que la práctica del deporte estaba marcado por el profesionalismo y la no masividad. (15).

Al triunfo de la revolución cubana, el 1 de enero de 1959, en Cuba existían alrededor de 800 profesores de educación física, número que mermó considerablemente debido a la inmigración posterior de profesionales hacia los Estados Unidos. Debido a esto el nuevo gobierno dictó medidas emergentes en favor de mejorar la situación existente respecto a la práctica del deporte en la Isla. Entre dichas medidas podemos mencionar:

Fundación el 23 de febrero de 1961 del INDER (Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación), como organismo principal encargado de la planificación, dirección y ejecución de los programas de las distintas actividades deportivas a lo largo y ancho de todo el país y en la arena internacional.

Bajo el principio martiano de la no comercialización del deporte se llevó a cabo, por ende, la eliminación del profesionalismo en 1962.

Se da a conocer la consigna que guiaría el movimiento deportivo cubano, El deporte derecho del pueblo, convertida en principio de la Revolución, dando especial importancia a la formación y a la superación de profesionales del deporte. Se crea la ESEF (Escuela Superior de Educación Física). (15).

En Cuba, el organismo encargado de la ejecución, dirección y control de la aplicación de la línea a seguir respecto a los programas de la educación física es el INDER, ya antes mencionado, así como de todas las actividades deportivas y recreativas que se realicen en el país en los distintos organismos e instituciones sociales.

Este organismo centra su labor en la extensión masiva del deporte a lo largo y ancho de toda la Isla para promover su desarrollo y el esparcimiento de la actividad física a todos los niveles de la población, desde los niños hasta los ancianos. También tiene como objetivos fundamentales el perfeccionamiento del sistema de participación deportiva así como la profundización en aspectos técnicos y organizativos, estrechamente relacionados al logro de una calidad superior en los servicios que se le prestan a la población y el aprovechamiento extremo de cada una de las instalaciones deportivas.

El trabajo de este organismo se extiende además a las instituciones del deporte de alto rendimiento, con especial atención a los atletas y todo tipo de profesionales del deporte con el fin de lograr una mejor formación de la población, está vinculado además a la producción de artículos deportivos, así como las inversiones en las áreas e instalaciones deportivas y la investigación (o trabajo científico) en torno al deporte.

La eficiencia Física.

“La eficiencia mundialmente es tratada de diferentes formas, permeada siempre de diferentes escuelas y tendencias que caracterizan su estructuración, normas y procedimientos”. (8,3)

“Conocemos que la eficiencia física como medio de evaluación del rendimiento físico humano surge con el comienzo del siglo XX y aparece como una necesidad de evaluación junto a las mediciones funcionales y antropométricas, los resultados del cuerpo humano”. (8,5)

“El movimiento de *fitness* apareció en los Estados Unidos. Históricamente se puede seguir muy bien su trayectoria desde su origen hasta el momento en que el *Physical Fitness* se convirtió hace tiempo en la meta principal de la educación física americana. Partiendo de este desarrollo en los Estados Unidos, el concepto *fitness* ha adquirido hoy una significación universal y un valor único en el marco del deporte y de la educación física”. (2,11; 12)

“Es así que comienzan a relacionarse estas pruebas con la creación, por los norteamericanos D. A. Sargent y E. G. Martin, de los primeros test para medir y evaluar la eficiencia física”. (8,5)

En 1911, A.M. Aguayo, realizó una publicación de una investigación sobre: peso, talla, capacidad vital y dinamometría manual a 200 muchachas de 6 a 17 años, de la raza europea; también durante este tiempo, se realiza en 1919 otra gran investigación en escolares de La Habana, efectuada por Grogje Rouma (Doctor en Ciencias Sociales y miembro de las Sociedades de Antropología de París y Bruselas), que investigó aspectos antropológicos en niños de 6 a 14 años, donde mide la fuerza manual utilizando el sistema de dinamometría, igual que Aguayo aunque no fue un test propiamente de eficiencia física el aplicado, al menos midieron con medios mecánicos una capacidad física localizada.

Aspectos Generales sobre la Educación Física.

“De las diferentes actividades físicas que se realizan en la Educación Física, es decir, la metodología constituye el basamento teórico para el desarrollo de la gimnasia, los juegos y los deportes, como motivo de contenido de estudios en la Educación Física de nuestras escuelas”. (7)

“Desde el punto de vista más particular, la Metodología de la Educación Física se fundamenta en las leyes y principios que rigen el desarrollo del individuo tanto en lo biológico como en lo social, por ello, toma de la morfología, la fisiología, la biomecánica, la teoría del movimiento, así como de la psicología y de la pedagogía. aquellos conocimientos que le permiten estructurar su contenido teniendo en cuenta las formas y funciones del organismo, las características mecánicas de los movimientos, las regularidades cuantitativas y cualitativas de las acciones motrices deportivas, las regularidades objetivas que influyen en la conducta y en el desarrollo de la personalidad del alumno y sobre todo, las regularidades del proceso docente-educativo. También la Metodología se apoya en la teoría de planes de estudios especialmente en la Didáctica General, como teoría general de la enseñanza”. (7)

## Fines y tareas de la Educación Física

Según Oroceno, “La Educación Física tiene como finalidad *contribuir al perfeccionamiento de nuestros niños adolescentes y jóvenes mediante las actividades físicas, deportivas y recreativas* y coadyuvar de esta manera a la introducción y la educación de un joven capaz de conducirse activa y conscientemente al servicio de la construcción de la sociedad socialista.

“Un joven saludable, con un desarrollo multilateral de sus cualidades y habilidades físicas, con la posesión de hábitos dinámicos, con conocimientos de sus recursos físicos funcionales y valores morales que le permita enfrentarse a las tareas señaladas por la sociedad.

Un joven tenaz, perseverante, modesto, con una voluntad inquebrantable que le permite vencer las dificultades, con una concepción adecuada del aprovechamiento óptimo de los hábitos adquiridos, de las capacidades alcanzadas, de las técnicas deportivas logradas, de los valores estéticos incorporados, y del uso racional y satisfactorio del tiempo libre.

Un joven capaz de lograr una alta productividad en las tareas de desarrollo económico del país y una alta eficiencia combativa en defensa de la patria”.

“Las tareas esenciales de la Educación Física van dirigidas fundamentalmente hacia el perfeccionamiento de la capacidad de rendimiento físico de nuestros jóvenes, hacia el fomento de su salud, así como influir en la formación de las cualidades de la personalidad. Esto representa en lo específico el desarrollo óptimo de las cualidades morales y sociales de la personalidad; de las cualidades motoras básicas; de las habilidades verbales productivas y deportivas; de la realización económica y racional de los movimientos; de la capacidad de rendimiento general y deportivo; de la creación de hábitos higiénicos, de la transmisión y adquisición de conocimientos hacia una vida sana, placentera, hacia una cultura higiénica, deportiva y política”.

## Objetivos y tareas de la Educación Física.

Los objetivos de la enseñanza desempeñan el papel principal en la instrucción y educación de las nuevas generaciones. De su función orientadora se derivan la organización del proceso de enseñanza y las tareas esenciales en la preparación de los niños y jóvenes, mediante la Educación Física en la contribución que la misma hace con el objetivo de prepararlos para el trabajo en la vida.

Los objetivos y tareas de la Educación Física en nuestro país tienen una concepción clara de la formación de la personalidad de las nuevas generaciones. Ya desde el siglo pasado se entendían por educación, tres cosas: en primer lugar, la educación intelectual; en segundo lugar, la educación física y en tercer lugar la educación politécnica. Lenin por su parte, destacaba la importancia de la educación física cuando señalaba la necesidad de que los jóvenes practicasen deportes como la gimnasia, La natación y que realizaran excursiones y distintos tipos de ejercicios físicos como vía para lograr una juventud más vivaz y alegre, es evidente la gran importancia de la educación física al situarla dentro de los aspectos fundamentales que conforman la educación”.

Según Ruiz “los objetivos de la Educación Física en la etapa sistemática básica van dirigidos hacia el *desarrollo de la capacidad de rendimiento físico sobre la base del*

*aumento de las capacidades físicas condicionales complejas: fuerza rápida, resistencia a la fuerza, resistencia a la rapidez, y la resistencia de corta, media y larga duración, así como la capacidades coordinativa compleja de agilidad y la movilidad, y la consolidación de las habilidades motrices básicas y los conocimientos teóricos relacionados con ellos de forma tal de poder lograr las exigencias sociales de eficiencia física para cada edad y sexo. Lograr el desarrollo de las habilidades motrices deportivas principales de los deportes motivo de estudio hasta lograr una forma gruesa de realización excepto en algunas habilidades de atletismo que puede lograrse un nivel de desarrollo semipulido. Conocer los conceptos principales de los deportes motivo de estudios, la utilidad de los ejercicios para el desarrollo de las capacidades condicionales y determinadas normas de auto ejercitación y de juegos”.*

Objetivos de Educación Física por grupo de edades.  
Púberal chicas a partir de 14, chicos a partir de 15.

Cognitivo

- Gran capacidad de fijación y de retención.
- Facilidad para el aprendizaje.
- Predominio del razonamiento analítico.

Motriz

- El joven se fuertemente reforzado en sus características motrices.
- El engrosamiento de los músculos le permite una gran ganancia en fuerza y velocidad.
- Aborda con más amplitud el desarrollo de la resistencia.

Afectivo

- Se acentúan los rasgos del carácter.
- Gran integración en el grupo y en la sociedad.
- Manifestaciones de voluntad en el chico y de seducción en la chica.
- Elección de modelos.
- Interés por las actividades sociales, entre ellas deportivas.

Generalidades sobre La Eficiencia Física en Cuba.

Según Pila “en 1925 es cuando se comienza a hablar en Cuba propiamente de baterías de pruebas de eficiencia física y le correspondió al profesor alemán Heider, esa distinción”  
En 1942, a iniciativas de los profesores del instituto de Segunda Enseñanza del Vedado, Ciudad de la Habana, se comienzan a aplicar las primeras pruebas de eficiencia física con el objetivo de clasificar a los alumnos para las clases de Rugby. Esta batería consistía en: Edad, talla, peso, 50 yardas, salto largo, 10 yardas, pull-out, zigzag.

“Todo parece indicar que es en 1952 cuando por primera vez aparece oficialmente orientado por el Ministerio de Educación en Cuba, la aplicación de pruebas de Educación Física, así aparecen varios folletos que bajo el título de Cursos de Estudios de Educación Física, indicaban las baterías a aplicar ”. (8,8).

En 1961, aparece una publicación en la cual se expresan aspectos organizativos y de dirección de las pruebas de eficiencia física LPV.

“A partir de 1962 se incluye en la programación de Educación Física una batería de pruebas con actividades representativas de bloques de ejercicios que tienden a desarrollar e incorporar cualidades y habilidades tales como la fuerza, resistencia, agilidad, velocidad, etc.”(8,16).

En 1968 aparece por primera vez una resolución oficial estableciendo las pruebas de eficiencia física por parte del Organismo Rector del Deporte, la Educación Física y el Deporte.

En la década de los 80 se realizan diferentes pruebas con características diferentes pero en 1992 según Pila se establece una nueva batería de pruebas, con normas que por primera vez respondieron a la realidad cubana, en ella se aplicó el resultado presentado en la tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas, titulada Estudio sobre las normas de capacidades motrices y sus características en la población cubana.

“Ya en el año 2000, se produce el tercer estudio de actualización de normas cumplimentando la recomendación realizada en la primera investigación, en esta oportunidad la investigación estuvo a cargo de José Vázquez Martí quien presentó el estudio en opción al título académico de Máster en didáctica de la Educación Física Contemporánea, los resultados presentados según el estudio en las edades de 6 y hasta 28 años, sirvieron para establecer cambios en algunas de las pruebas establecidas y actualizar las normas vigentes. El plan en esta oportunidad llevó el nombre de Plan de Eficiencia Física LPV, 2000 encontrándose vigente hasta el 2006”. (8,49).

En cuanto a las pruebas de Eficiencia Física que se realizan. (2005) se tiene:

Prueba de flexibilidad inicial y final:

Desde la posición de sentado con las piernas unidas y extendidas, flexionar el tronco a tratar de sobrepasar la punta de los pies.

Prueba de velocidad inicial y final.

Desde la posición de arrancada alta, a la señal establecida realizar carrera de velocidad a la distancia de 50 mts.

Prueba de planchas inicial y final.

En la posición de apoyo mixto al frente arrodillado realizar flexión y extensión de brazos.

Prueba de abdominales inicial y final.

Desde la posición de acostado boca arriba con las piernas flexionadas, realizar flexión y extensión del tronco.

Prueba de salto de longitud sin carrera de impulso inicial y final.

Desde la posición de parado con las piernas semiflexionadas realizar salto de longitud sin carrera de impulso.

Prueba de resistencia inicial y final.

Desde la posición de arrancada alta, a la señal de salida realizar una carrera de 800 metros.

Para cumplir con los objetivos trazados en la investigación fue seleccionada una muestra de conformada por 81 varones, de la Escuela Secundaria Básica Reynold García de una población de 135 alumnos divididos en cuatro grupos de 9no grado.

Además fueron utilizados los métodos de investigación teóricos, entre los que se encuentran: el analítico – sintético, el inductivo – deductivo, el histórico – lógico. Con

respecto a los métodos empíricos, la medición: (se utilizó para la medición de las pruebas objeto de estudio).

Análisis de los resultados de las pruebas aplicadas.

Resultados de las Pruebas de Eficiencia Física aplicadas:

Se aplicó un total de 6 pruebas que evalúan el comportamiento de las diferentes capacidades, para conocer dónde los alumnos evidencian las mayores dificultades.

Las pruebas donde se observan que los alumnos presentan las mayores dificultades en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales relacionadas en esta, se encuentra: la prueba No. 2 (prueba de velocidad 50 metros), seguidas de las No. 3 (planchas), la No. 4 (abdominales) y la No 1 (flexibilidad ). Lo anterior puede apreciarse en el siguiente gráfico:

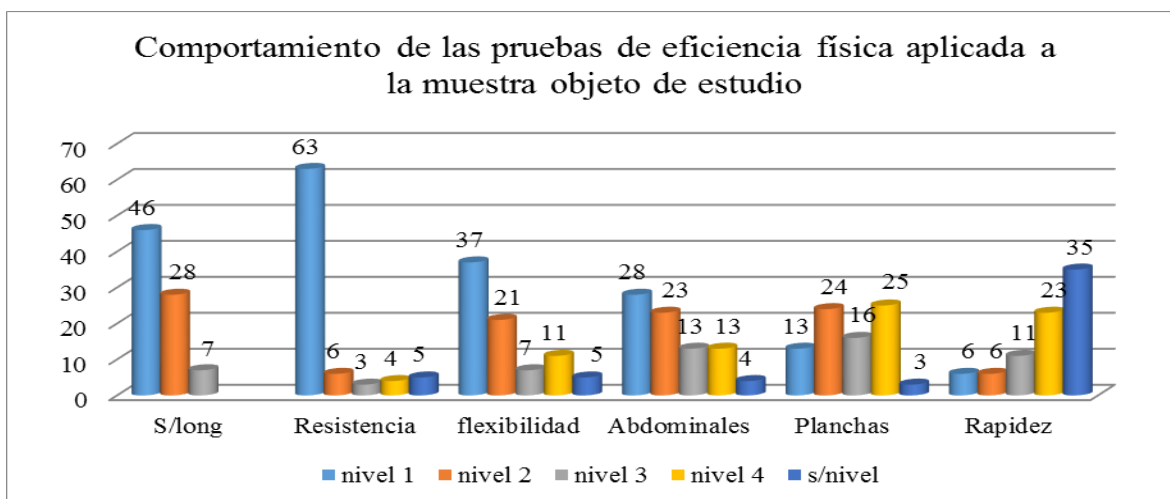


Gráfico 1. Resultados del comportamiento de las pruebas de eficiencia física aplicada a la muestra objeto de estudio.

En ese sentido en los siguientes gráficos se muestra el comportamiento a nivel porcentual por niveles en cada una de las pruebas realizadas.

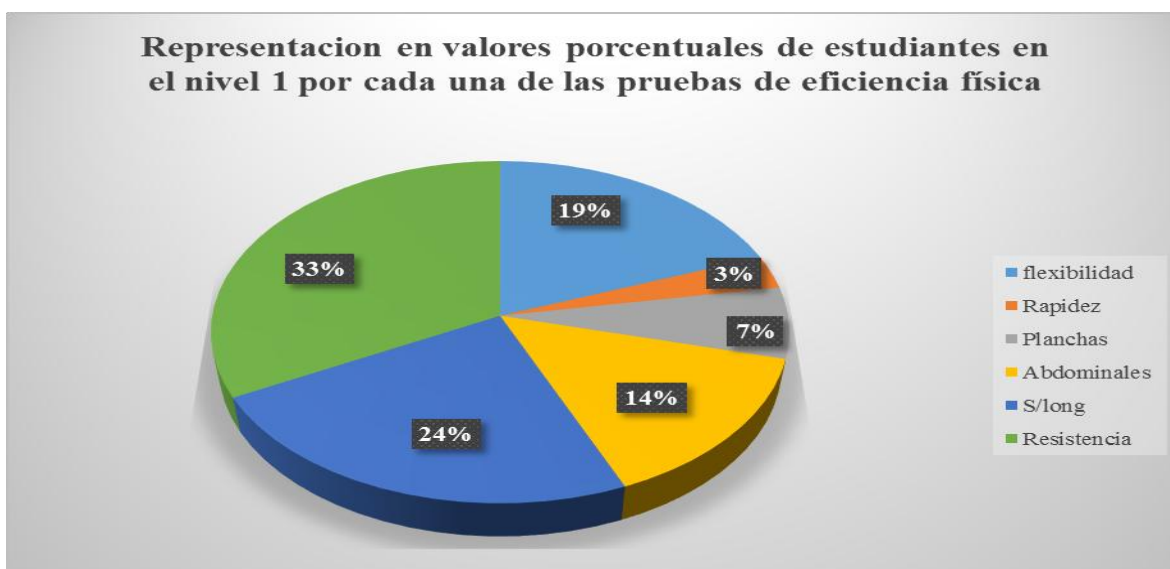




Gráfico 2. Resultados en valores porcentuales de los estudiantes en el nivel 1 en cada una de las pruebas realizadas.



Gráfico 3. Resultados en valores porcentuales de los estudiantes en el nivel 2 en cada una de las pruebas realizadas.

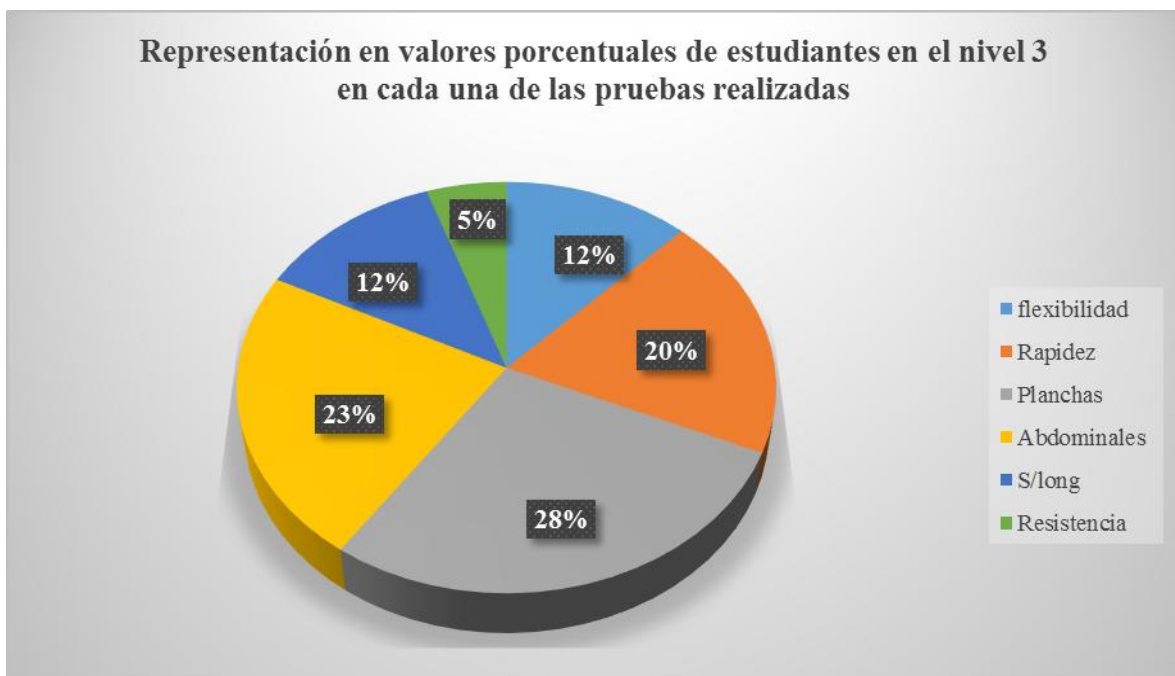


Gráfico 4. Resultados en valores porcentuales de los estudiantes en el nivel 3 en cada una de las pruebas realizadas.

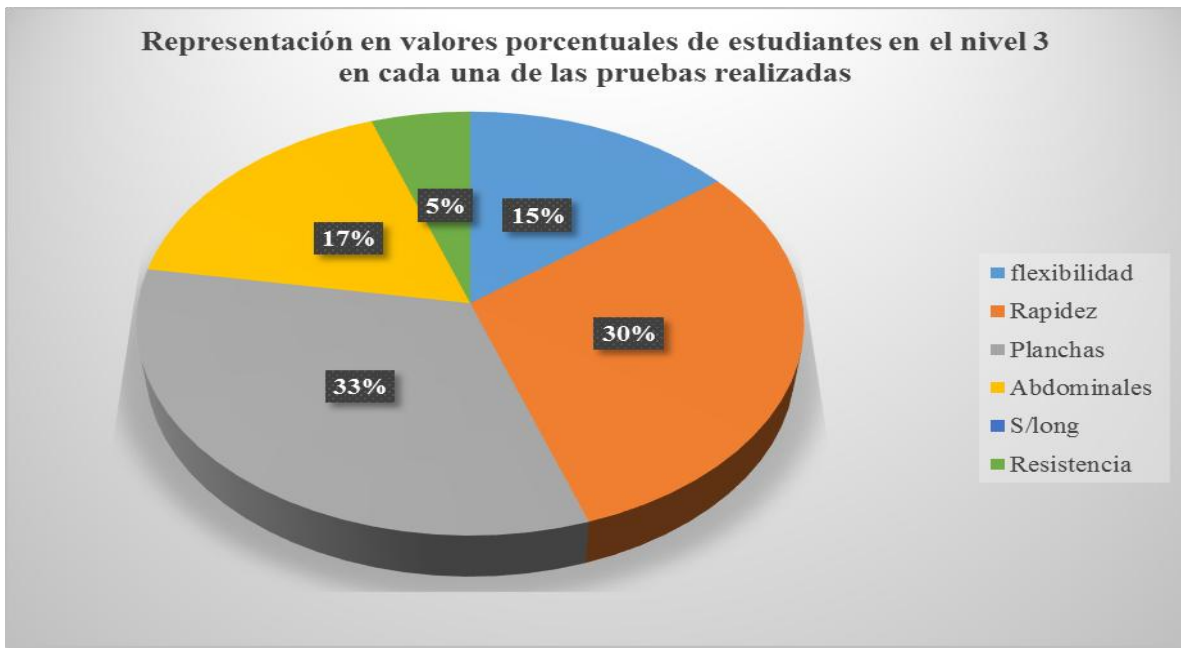


Gráfico 5. Resultados en valores porcentuales de los estudiantes en el nivel 4 en cada una de las pruebas realizadas

De acuerdo a las normas del percentil 90-97 para la selección masiva de talentos deportivos, los resultados obtenidos arrojaron que solamente cumplen con este percentil, en la talla, pruebas de salto de longitud, y la resistencia con 3, 1 y 11 alumnos respectivamente pero sin significación según la tabla de significación de Folgueiras. Este resultado permite determinar que solamente para deportes con características de trabajo aeróbico principalmente, estos alumnos pueden tenerse en cuenta en caso de una posible selección de los mismos. Los deportes en los que el autor propone que pueden ser apropiados, son eventos de distancias medias y largas en el atletismo, al igual que el ciclismo. Lo anterior se aprecia en el siguiente gráfico.

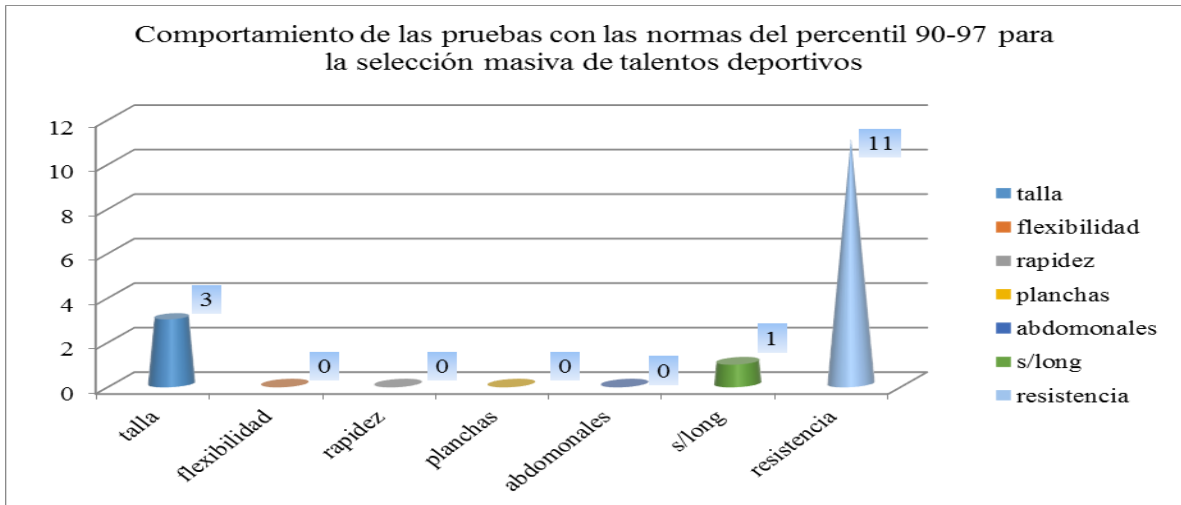


Gráfico 6. Comportamiento de las pruebas con las normas del percentil 90-97 para la selección masiva de talentos deportivos.

## Conclusiones

Se logra dar solución a la tarea propuesta a través de la obtención de los datos necesarios para la investigación. Comparando los resultados de las pruebas iniciales y finales, la muestra estudiada experimentó un aumento de la misma, hacia niveles superiores, algunas de forma significativa y otras sin significación según la tabla de significación para la proporción de R. Folgueiras, aunque sí hubo incremento de una prueba a la otra, las pruebas que mejor se comportaron fueron, la de salto de longitud sin carrera de impulso y la de resistencia, siendo las de peor actuación, la rapidez y la prueba de flexibilidad, aunque manifestó buen comportamiento todavía presenta alumnos sin nivel. Con respecto a las pruebas en relación con el percentil 90-97, solamente 14 alumnos cumplen con este percentil y solamente 11 estudiantes, en deportes de largo aliento.

## Bibliografía

- GUTIÉRREZ, D. Y ORLANDO, S. *Educación Física. Nociones Fundamentales*. Caracas (Venezuela). 1986.
- HAAG, H. Y DASSEL, H. *Test de la condición física en el ámbito escolar y la iniciación deportiva*. Barcelona (España) 1995, p. 11-12
- LAZA RODRÍGUEZ, M. A *Pierre de Coubertin. La Educación Deportiva*. Ciudad de la Habana. (Cuba). 2008.
- LÓPEZ RODRÍGUEZ, A. *El proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física*, Ciudad de la Habana, (Cuba). 2006 p. 7-120.
- MARTÍNEZ DE OSABA, JUÁN A. *Cultura Física y Deportes*. Editorial Deportes. Ciudad de la Habana. (Cuba). 1998.
- OROCENO ARAGÓN, MICHEL *Folleto de teoría y metodología de la Educación física*. 2003.
- PILA, HERNÁNDEZ. H. *La eficiencia física en Cuba. Antecedentes Históricos*. Ciudad de la Habana. (Cuba) 2006. p. 3-62
- POLLETTI, C. Y BERALDO, S. *Preparación física total*. Barcelona (España) 1995
- PLATONOV, V. *La preparación física*. Barcelona (España). 1998
- REYES, DÍAZ. J.C Y REPILADO, RAMÍREZ. F. *Un Punto de Vista acerca del Diagnóstico Pedagógico o Educacional*.
- RUIZ AGUILERA, ARIEL *Teoría y Metodología de la Educación Física y deporte escolar*. Santo Domingo, (República Dominicana) 2007.
- VALDÉS GARCÍA, MIRIAM. Y MORALES TORANZO, JOSÉ. *Teoría y Metodología de la Educación Física*. Ciudad de la Habana. (Cuba). 1978