

# CONJUNTO DE JUEGOS PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES EN NIÑOS DE 5º GRADO DE LA ESCUELA PRIMARIA "26 DE JULIO". PARTE I

MSc. Aida Iris Medina Uribe - Echevarría<sup>1</sup>, Est. Marlon Carlos González Gallardo<sup>2</sup>,

1. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”, Vía  
Blanca Km.3, Matanzas, Cuba. [aida.medina@umcc.cu](mailto:aida.medina@umcc.cu)

2. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”, Vía  
Blanca Km.3, Matanzas, Cuba.

## Resumen

El estudio del proceso de desarrollo de las capacidades condicionales en los niños ha sido tratado por diferentes especialistas de la esfera de la Educación Física, sin embargo debemos señalar que independientemente del tratamiento que debe recibir este aspecto a través de las clases de Educación Física resulta insuficiente el nivel de rendimiento motor mostrado por mucho de los escolares, resultados que se han podido constatar al analizar las pruebas de Eficiencia Física orientadas por el departamento de Educación Física del INDER. Por lo anterior expuesto el autor de esta investigación se propuso elaborar un conjunto de juegos para mejorar las capacidades condicionales en niños de 5 to grado de la escuela primaria 26 de Julio. La estrategia investigativa trazada partió de un estudio teórico y crítico de la bibliografía, posteriormente se realizó un diagnóstico de la realidad escolar, auxiliándose de métodos de investigación científica. La investigación aporta como elemento novedoso un conjunto de juegos para mejorar las capacidades condicionales en las edades de 9-10 años en virtud de alcanzar mejores niveles de Eficiencia Física durante la aplicación de los test realizados para medir el rendimiento motor del grupo etéreo.

**Palabras claves:** *Capacidades condicionales, eficiencia física, juego*

---

## Introducción:

La educación física tiene como finalidad contribuir al perfeccionamiento de los niños así como coadyuvar a la instrucción y la educación de un joven capaz de conducirse activa y conscientemente. Los objetivos esenciales están dirigidos al perfeccionamiento de la capacidad de rendimiento físico, el fomento de la salud y a influir en la formación de las cualidades de la personalidad. Para esto se auxilia de: el juego, la gimnasia y el deporte como sus medios fundamentales aunque debemos señalar que existen otros. Como mencionamos anteriormente los juegos constituyen uno de los medios fundamentales de la Educación Física en Cuba ya que posibilita de forma amena que los alumnos realicen ejercicios al máximo de sus posibilidades. Esto está dado por su influencia educativa en primer lugar y en su contribución en el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades, fundamentalmente en edades tempranas. Por lo general con su utilización, no se educa una sola capacidad, sino que en la mayoría de ellos se educan un conjunto de capacidades. Independientemente del tratamiento que deben recibir las capacidades motrices a través de las clases de Educación Física a partir del uso adecuado de los diferentes medios resulta Insuficiente nivel de rendimiento motor mostrado por mucho de los niños de 5 to grado de la escuela primaria 26 de Julio, resultados que se han podido constatar al analizar las pruebas de Eficiencia Física orientadas por el departamento de Educación Física del INDER. Esta situación hace que se vislumbre como Problema Investigativo a resolver: ¿Cómo mejorar las capacidades condicionales en niños de 5 to grado de la escuela primaria 26 de Julio?

La presente investigación, sostenida en lo antes referido y reconociendo la necesidad de su abordaje por la importancia que reviste el inicio del desarrollo de las capacidades condicionales de manera sistemática en los niños de forma amena y creativa asume como objeto de estudio el proceso de desarrollo de las capacidades condicionales en niños. El autor de esta investigación se trazó como objetivo general: Elaborar un conjunto de juegos para mejorar las capacidades condicionales en niños de 5º grado de la escuela primaria 26

de Julio, que tiene como campo de acción: Conjunto de juegos para mejorar las capacidades condicionales niños de 5º grado.

Considerando todos los planteamientos anteriores, se estimó pertinente la realización de una caracterización del nivel de Eficiencia Física de la población investigada a partir de los resultados del diagnóstico realizado en el mes de septiembre en la institución donde se desarrolla la investigación. Este razonamiento hace posible que para el presente trabajo se formulen las siguientes Preguntas Científicas:

Preguntas Científicas a defender:

1. ¿Cuáles son los principales fundamentos teóricos que caracterizan este grupo de edades?
2. ¿Qué rendimiento motor tipifica cada una de las variables a medir en estos niños?
3. ¿Cuáles juegos deben incluirse para mejorar las capacidades condicionales en estos niños?

Tareas Científicas:

1. Caracterización de los principales fundamentos teóricos en este grupo de edades.
2. Determinación del rendimiento motor de las variables medidas en estos niños.
3. Selección de los juegos a incluir para mejorar las capacidades condicionales en niños de 5to grado.

Desarrollo:

Diseño metodológico y análisis de los resultados

Selección de los sujetos

La población de esta investigación comprende todos los niños de quinto grado de la escuela primaria "26 de Julio" del municipio Matanzas. Fueron estudiados un total de 20 niños de ellos 10 hembras y 10 varones.

Características de los sujetos seleccionados.

Incluyeron la muestra de la investigación todos aquellos niños de quinto grado de la escuela primaria 26 de Julio del municipio Matanzas que se les había realizado el Diagnóstico inicial de Eficiencia Física, considerando para esta investigación los resultados de las pruebas relacionadas con las capacidades condicionales: Fuerza (planchas, abdominales, salto de longitud sin carrera de impulso), rapidez (carrera 30 m) y resistencia (carrera 400m.)

Métodos y procedimientos.

En relación a la metodología investigativa puesta en práctica, hay que destacar el uso de los métodos teóricos y empíricos de investigación.

Como método teórico se tuvo en cuenta el histórico lógico que contribuyó a desentrañar la historicidad de la preparación física y el comportamiento y evolución de las capacidades motoras en este grupo etéreo y su tratamiento por diferentes autores en el tiempo, el de análisis y síntesis que se precisó durante la revisión bibliográfica y el análisis de los resultados derivados de la investigación a los niveles de desarrollo de las capacidades físicas condicionales que consiguen el grupo estudiado, la inducción y la deducción que se hizo presente tanto en la revisión bibliográfica, como en el análisis de los resultados, permitiendo arribar a conclusiones que se infirieron a partir de propiedades y relaciones existentes entre los elementos contentivos del fenómeno objeto de estudio (de hechos singulares se pudo pasar a proposiciones generales) y entre los empíricos se utilizó el análisis de documentos para conocer los resultados alcanzados por la muestra seleccionada durante la ejecución del diagnóstico de Eficiencia Física. Los datos tomados como referencia para la determinación del comportamiento de las capacidades condicionales en este grupo etéreo fueron el resultado del diagnóstico realizado por los profesores de Educación Física de la institución seleccionada para desarrollar la investigación, las mediciones realizadas por los profesores tuvieron lugar en la 3 ra semana de septiembre del curso escolar 2016 – 2017.

Procedimientos estadísticos empleados.

Para el procesamiento de los datos se utilizó el programa Excel sobre Windows XP para la determinación de los niveles de Eficiencia Física que alcanzaron cada uno de los miembros de la muestra en las pruebas, relacionadas particularmente con las capacidades condicionales. De manera particular se trabajó con el método porcentual.

Análisis de los resultados del diagnóstico.

Nivel de Eficiencia Física alcanzado por el grupo estudiado en la prueba de rapidez (carrera 30 m).

Los resultados muestran que el 75 % de grupo investigado muestra bajos niveles en la prueba de rapidez, pues logran ubicarse, la mayor cantidad de estudiantes en los niveles III y IV, quedando el 20 % en la categoría de S/N (Figura 1)

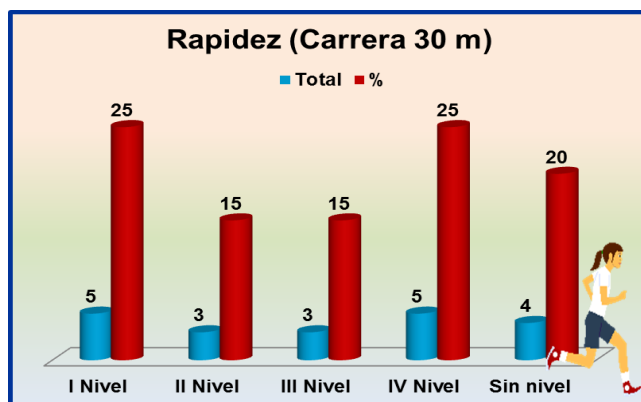


Figura 1. Resultados de la prueba de rapidez 30 m

El resultado se corresponde con lo descrito en la literatura especializada, pues estudios realizados demuestran que aunque a los 6-9 años se produce el primer avance rápido en el desarrollo de la frecuencia de movimientos no es hasta los 11-14 años que se produce una mejoría de la velocidad y se integran todos los factores en su conjunto. Estudios realizados aseguran que los adolescentes alcanzan el máximo rendimiento de la rapidez hacia los 13-14 años.

Nivel de Eficiencia Física alcanzado por el grupo estudiado en las pruebas orientadas al control de la resistencia a la fuerza (plancha y abdominal).

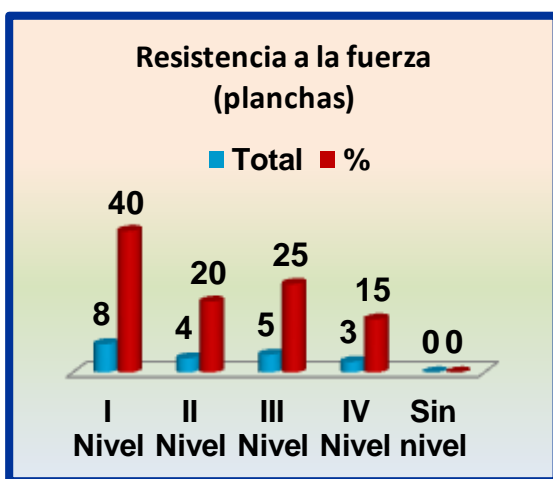


Figura 2. Resultados de la prueba de planchas

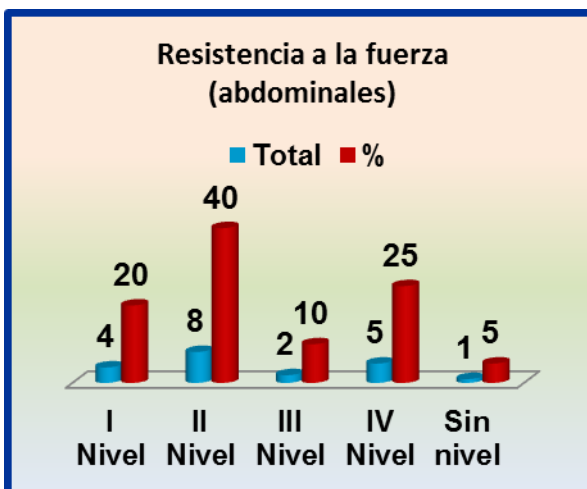


Figura 3. Resultados de la prueba de abdominales

En las figuras se observa que en ambas pruebas los estudiantes logran ubicarse en los primeros niveles de rendimiento motor, sin embargo esto contradice lo planteado en la bibliografía con relación a los períodos sensibles pues no es hasta los 12 años que debe comenzarse el entrenamiento de la resistencia a la fuerza, dicho resultados se justifican por la realización de este tipo de ejercicios de manera frecuente en las clases de Educación Física.

Nivel de Eficiencia Física alcanzado por el grupo estudiado en la prueba orientada al control de la fuerza explosiva (salto de longitud s/i).

El gráfico de la figura 4 muestra que el 60 % del grupo investigado alcanza bajos resultados en la prueba que tipifica la fuerza explosiva, pues logran ubicarse, la mayor cantidad de estudiantes en el nivel III, quedando el 15 % S/N

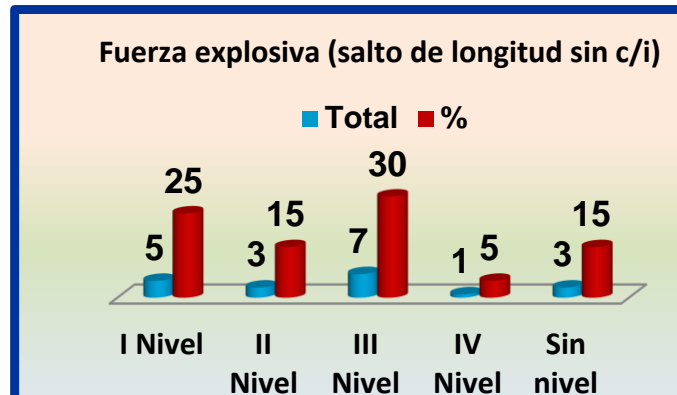


Figura 4. Resultados de la prueba de salto de longitud sin carrera de impulso

Los resultados alcanzados por el grupo, evidencian que se debe reforzar la realización de ejercicios para mejorar dicha capacidad, pues es precisamente esta edad en que se deben aplicar ejercicios para mejorar la fuerza explosiva (8-11 años)

Nivel de Eficiencia Física alcanzado por el grupo estudiado en la prueba de resistencia (carrera 400 m)

Los resultados muestran que el 60 % de grupo investigado muestra bajos resultados en la prueba de rapidez, pues logran ubicarse, la mayor cantidad de estudiantes en los niveles III y IV, quedando el 25% en la categoría de S/N

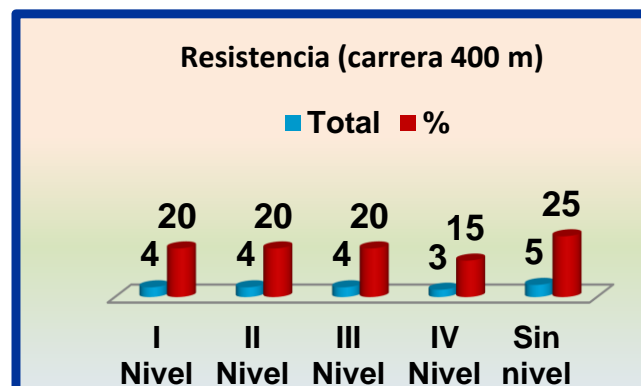


Figura 5. Resultados de la prueba de resistencia (carrera 400 m)

Estos resultados se corresponden con lo descrito en la bibliografía con relación a los períodos sensibles pues un estudio longitudinal con niños de 8-15 años de edad, realizado por Massiocotte se pudo apreciar que la resistencia aerobia aumentaba con la edad, descendiendo ligeramente a los 9 años y se acentuaba a los 12-15 años. No obstante se deben mejorar los resultados en aras de lograr buenos registros en la prueba.

#### Resultado derivado del diagnóstico

Como resultado del diagnóstico realizado con el objetivo de determinar el nivel de Eficiencia Física que presentó la muestra investigada mediante el análisis estas, el autor de la investigación elabora un conjunto de juegos para mejorar las capacidades condicionales fuerza, rapidez y resistencia en niños de la escuela primaria 26 de Julio del municipio Matanzas.

El conjunto de juegos elaborado está estructurado de la siguiente forma:

- Diagnóstico de la situación.
- Objetivo.
- Criterio de selección de los juegos.
- Funciones principales del profesor al utilizar los juegos.
- Indicaciones metodológicas para el uso del manual.
- Estructura del contenido (incluye los juegos para mejorar las capacidades condicionales: fuerza, rapidez y resistencia).

La estructura de cada uno de los juegos propuestos en el manual incluye.

- Nombre del juego.
- Objetivo que persigue.
- Medios.
- Organización.
- Desarrollo.
- Reglas.
- Variantes.
- Representación gráfica de algunos juegos.



Dentro de los juegos contenidos en el manual considerando cada una de las capacidades condicionales se encuentra:

Nombre: Encuentra tu pareja.

Objetivo: Mejorar la rapidez de desplazamiento y de reacción.

Medios: Parejas de tarjetas en colores o cintas de colores.

Forma de organización: Dispersos.

Desarrollo: Mientras los niños se desplazan libremente por el área, la maestra distribuye parejas de cintas, banderitas o tarjetas de igual color, una a cada niño. A la señal, ¡Busca la pareja!, cada niño busca al compañero que tiene el objeto igual al suyo. En cada realización (desplazamiento), la maestra va intercambiando los materiales para que los niños tengan que orientarse nuevamente.

Regla: Los niños deben mantenerse realizando la carrera o caminando hasta que la maestra oriente.

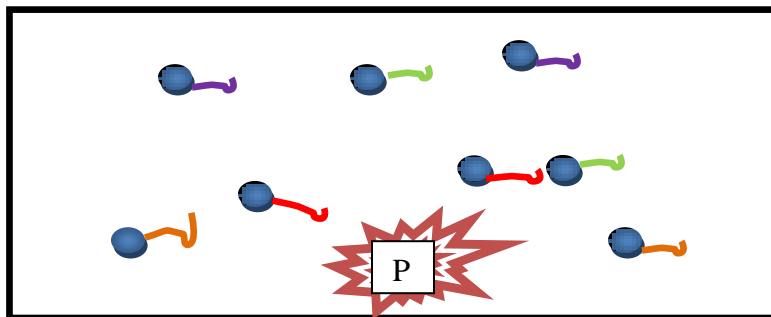


Figura 3. "Juego encuentra tu pareja"

De manera general el conjunto de juegos resume un total de 15 juegos de ellos 5 relacionados con el desarrollo de la fuerza, 5 para el trabajo de la rapidez y 5 para contribuir al desarrollo de la resistencia. El mismo incluye juegos elaborados por el autor y en un menor por ciento algunos extraídos de la bibliografía consultada.

## Conclusiones

Después de diagnosticar el desarrollo motor de los niños muestreados se pudo constatar que no logran los niveles esperados durante el diagnóstico de Eficiencia Física, de ahí que el conjunto de juegos elaborados constituya un material didáctico para el mejoramiento de las capacidades condicionales en la Educación Física, particularmente en las clases de Educación Física de los niños de 5 to grado de la escuela 26 de Julio. Por otra parte la fácil comprensión de los juegos, constituye una herramienta para proporcionar el mejoramiento y desarrollo de las capacidades condicionales como parte de la preparación del niño para la vida.

## Recomendaciones

1. Continuar el trabajo para incorporar nuevos juegos y mejorar el manual ya existente.
2. Dar a conocer los resultados obtenidos y trabajar para garantizar su implementación

## Bibliografía

- COLECTIVO DE AUTORES. Ministerio de Educación Programas y Orientaciones Metodológicas de Educación Física. I Ciclo de la enseñanza primaria. La Habana, Editorial Deportes. INDER. (2001).
- FLEITAS DÍAZ, ISABEL et al. Teoría y práctica general de la Gimnasia. La Habana, Ed. ENPES (1990)
- TORRENS CASADO, A. Manual de juegos para mejorar las capacidades condicionales en niños/as de 8 a 11 años de la enseñanza primaria Tesis de Diploma. Matanzas UCCFD "Manuel Fajardo" (2012).
- WATSON, H. Teoría y práctica de los juegos. Ciudad de la Habana, Ed Deportes. (2008)