

# ALTERNATIVA DE EVALUACIÓN DE LA CARRERA DE TRABAJO CONTINUO EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA BÁSICA.

MSc. Fidel Raúl Novo Pagalday<sup>1</sup>, Lic. Eurípides José Quiñoy Guerra<sup>2</sup>, MSc. José Ramón Hernández Delgado<sup>3</sup>

1. Dirección Municipal De Deporte ,avenida 24 %11 y 13 #1111

Jovellanos, Matanzas.

2- Calle 13 # 2418 % 24 y 26 Jovellanos, Matanzas.

3. Universidad de Matanzas – Filial Universitaria Jovellanos,

Calle 12 # 905 e/ 9 y 9a Jovellanos, Matanzas.

## Resumen

La carrera de trabajo continuo en la Educación Secundaria Básica ha presentado problemas en cuantificar la evaluación de los alumnos, asignándoles la misma evaluación a dos alumnos que realicen el mismo tiempo para dos distancias diferentes, no teniendo en cuenta la capacidad aeróbica de los alumnos. La investigación se realizó en el municipio Jovellanos, en la escuela “Revolución de Octubre”, tiene como objetivo elaborar una alternativa de evaluación que contribuya al mejoramiento de la carrera de trabajo continuo en Secundaria Básica. Se emplearon varios métodos en los diferentes momentos de la investigación, el Dialéctico Materialista fue el método rector que guió la investigación. Con la aplicación de la alternativa de evaluación los resultados demuestran que los alumnos se encuentran en mejores condiciones físicas para enfrentar la carrera de trabajo continuo y se comprobó la pertinencia de la evaluación a partir de los resultados obtenidos.

**Palabras claves:** Evaluación; Capacidad; Aeróbica.

---

## INTRODUCCIÓN

El sistemático y progresivo avance del desarrollo científico técnico, reclama la actualización y aplicación de conocimientos en la especialidad de Educación Física y el Deporte, para lo cual se han realizado inmensos esfuerzos que favorezcan los objetivos propuestos en la asignatura de Educación Física.

El ministerio de Educación cubano ha realizado dinámicos cambios con el objetivo de vitalizar el desarrollo docente como vehículo de transformación de nuestra sociedad. Es por ello que se hace necesario el establecimiento de nuevas y variada formas, de aplicación de la evaluación que contribuyan a la elevación de la calidad del proceso de enseñanza aprendizaje.

Con relación a la evaluación educativa es importante destacar su carácter de proceso, lo que la convierte en una actividad sistemática que integrada en el proceso educativo utiliza múltiples y variados medios teniendo en cuenta las características individuales.

El presente trabajo tiene como propósito implementar una nueva forma de evaluación, a juicio de los autores, más justa, teniendo en cuenta el esfuerzo del alumno y su rendimiento real de su capacidad aeróbica en la carrera de trabajo continuo, según su edad, distancia a recorrer y tiempo en que realiza la misma, que se corresponda con los resultados reales de los alumnos y la evaluación del desarrollo físico motor, concerniente a la evaluación de la carrera de trabajo continuo en la educación Secundaria Básica, desarrollando su capacidad de resistencia y elevando además su interés y motivación por participar en las clases y las actividades físicas.

Para el estudio e investigación de este trabajo se tomo en consideración los resultados de visitas a clases, intercambio con profesores, subdirectores de Combinados Deportivos, Metodólogos de Educación Física y la experiencia en el trabajo, así como la profundización por parte de los autores del tema, lo que ha dado la posibilidad de conocer donde se presenta la problemática desde nuestro punto de vista, permitiendo resumir como principal dificultad que incide en el desempeño de la evaluación a juicio de los autores.

Independientemente que existe un sistema evaluativo en la enseñanza media que propicia la evaluación de la capacidad de resistencia, a través de la carrera de trabajo continuo aún no se alcanza el resultado deseado teniendo en cuenta que no mide la efectividad del esfuerzo del alumno y su rendimiento real de su capacidad aeróbica en la carrera de trabajo continuo, según su edad, distancia a recorrer y tiempo en que realiza la misma, por lo que el objetivo del trabajo es Elaborar una alternativa de evaluación que contribuya al mejoramiento de la carrera de trabajo continuo en la Educación Secundaria Básica.

## DESARROLLO

### **La evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje.**

El término evaluación engloba un concepto genérico que constituye desde el punto de vista semántico una actividad multiforme que por otra parte, resulta consustancial a cualquier tipo de acción encaminada a provocar modificaciones en un objeto, situación o persona. La evaluación tiene también una función reguladora del sistema educacional. No solamente controla al producto sino que interviene en los modos de relación de los alumnos con el conocimiento, de los profesores con los alumnos, de los alumnos entre sí, de los profesores y los padres. (Domingo Blázquez, 1991).

Es el componente que responde a la pregunta: ¿En qué medida han sido cumplidos los objetivos del proceso de enseñanza aprendizaje? Es el encargado de regular el proceso, de ello se desprende que es un componente didáctico que juega un papel trascendental en el cambio educativo. (Álvarez de Zayas C. 1997).

Las funciones de la evaluación entre otras se refieren a las diversas posibilidades que nos brinda el proceso de evaluación, ya sea sistemática, parcial o al finalizar el curso. Por ejemplo: Función instructiva; Las distintas actividades de evaluación constituyen valiosas experiencias de aprendizaje para los alumnos, mediante las mismas, estos infieren que es lo más importante, de qué manera deben demostrar sus conocimientos y habilidades y sobre todo, consolidar el contenido de la enseñanza apropiado en las clases. Función educativa: Expresa la relación de la evaluación con las motivaciones de los estudiantes hacia el estudio. El conocimiento por parte de los alumnos de los resultados de la evaluación, coadyuva a que puedan trazarse una estrategia para erradicar las deficiencias, sirve de estímulo y a la vez posibilita una participación más consciente en el proceso de enseñanza. Función de Control: Refleja el nivel alcanzado en las habilidades, hábitos y conocimientos. Nos da el criterio de institución.

**Alternativa:** Opción entre dos o más cosas. Cada una de las cosas entre las cuales se opta.

La alternativa se sustenta en los siguientes principios:

**Intencionalidad:** La alternativa debe centrarse en la atención de la carrera de trabajo continuo en la Educación Secundaria Básica.

**Sistematicidad:** La acción de relación alumnos y profesores no puede ser consecuencia de un trabajo eventual ni interrumpido, sino consecuencia de un trabajo sistemático.

**Objetividad:** La alternativa está encaminada a un fin, su propósito es incrementar la efectividad de la de la carrera de trabajo continuo en la Educación Secundaria Básica.

**Cientificidad:** La alternativa de evaluación se fundamenta en la realidad objetiva y se enfatiza en la propia evaluación de la carrera de trabajo continuo

**Asequibilidad:** Es comprensible, asequible, accesible y posible, atendiendo a la forma de presentación de la evaluación para los diferentes tiempos registrados que pueden ser constatados fácilmente por el profesor y comprendidos por los alumnos.

## **Sistema de evaluación escolar para educación física. Resolución ministerial 120/09.**

**Prueba Final:** Al finalizar el periodo lectivo, en los tres grados se aplicarán las Pruebas de Eficiencia Física y la carrera de trabajo continuo o Resistencia de Larga Duración como vías de evaluación del Desarrollo Físico Motor del estudiante, las cuales serán consideradas como la **Prueba Final** de la asignatura Educación Física (en base a **50 puntos**). Las **Prueba de Eficiencia Física** se calificarán en base a **30 puntos** y la **Carrera de Trabajo Continuo o Resistencia de Larga Duración** tendrá un valor de **20 puntos**.

Los objetivos de la Educación Física en la Educación Media Básica están dirigidos a lograr que los alumnos puedan:

- Realizar una carrera de trabajo continuo de 10, 11, 12 minutos de duración a un ritmo estable, según el grado.
- Cumplir con las exigencias establecidas para su edad y sexo según las normativas de eficiencia física.

### **Objetivos de la resistencia en las escuelas secundarias.**

Aumentar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y perfeccionamiento de sus funciones de ajuste. Conocer y valorar los efectos que tiene la práctica habitual y sistemática de la actividad en su desarrollo personal y mejora de las condiciones de calidad de vida y de salud. Planificar actividades que les permita satisfacer sus propias necesidades tanto básica como específica.

### **Desarrollo de la resistencia mediante el método de trabajo continuo.**

#### ¿Qué es la resistencia?

- La resistencia es la capacidad física y psíquica que permite al atleta soportar un esfuerzo de larga o media duración sin disminuir significativamente el rendimiento y/o la capacidad de rápida recuperación del organismo después de haber concluido el esfuerzo físico o carga aplicada. Por tanto, la resistencia la podemos medir por dos factores esenciales: resistencia al cansancio por un mayor tiempo y por la rápida recuperación después de concluida la carga de entrenamiento aplicada. (Pedro L. De la Paz).

- Capacidad que posee el hombre para resistir al agotamiento físico y psíquico que producen las actividades físico deportivas de prolongada duración, y que está condicionada por factores externos e internos a él. (Adalberto Collazo. 2002).

- Capacidad física condicional que se pone de manifiesto al realizarse una actividad física duradera sin disminuir su rendimiento. (Ariel Ruiz Aguilera 1985).

Cuando nos referimos a la resistencia sin temor a encontrar algún autor que se oponga, podemos decir que estamos hablando de una capacidad condicionada de la cual se ha escrito mucho, y que dentro de la diversidad de criterios sobre conceptos se utilizan muchos sinónimos como son (ejercicio, acción motriz, trabajo físico, esfuerzo, actividad); palabras que provienen de nuestra esfera de acción deportiva.

Por otra parte, para el desarrollo de esta capacidad física constituye lo más importante el mejoramiento de la función vegetativa del organismo, ya que la duración de la capacidad de trabajo de la musculatura esta en dependencia de la transportación de oxígeno y los nutrientes. Representa uno de los componentes esenciales para el desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo.

Carrera continúa: Está dirigida al desarrollo de la resistencia aeróbica mediante carreras o trotes con intensidad regulada y con tiempo o distancia preestablecida. Permite regular la carga de manera bastante exacta y puede ser evaluado el desarrollo alcanzado mediante diferentes pruebas o controles (test de cooper, pwc – 170, entre otros).debido a sus características, este tipo de trabajo se realiza con intensidades bajas a medias, o sea, con un trabajo cardiovascular que se encuentre entre las 120 – 160 pulsaciones/minuto.

Por otra parte, para el desarrollo de esta capacidad física constituye lo más importante el mejoramiento de la función vegetativa del organismo, ya que la duración de la capacidad de trabajo de la musculatura esta en dependencia de la transportación de oxígeno y los nutrientes. Representa uno de los componentes esenciales para el desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo.

En la resistencia anaerobia el organismo tiene la capacidad de realizar una actividad cuando aumentan las intensidades del esfuerzo y las demandas de oxígeno por parte del músculo no pueden ser abastecidas en su totalidad, aquí la oxidación se obtiene sin la presencia del mismo.

Se comprenden otros tipos de clasificaciones como estática ó dinámica en el trabajo muscular esquelético. Un criterio más generalizado por todos los autores es desde el punto de vista de la duración de la actividad, que se divide en 3, corta (35 Segundos a 2 minutos), media (2 a 10 minutos) y la larga, que a su vez se divide en 4 larga duración I (10 a 35 minutos), larga duración II (35 a 90 minutos), larga duración III (90 a 6 horas) y larga duración IV (>6horas); esta clasificación y los tiempos expuestos por Fernando en el libro “Resistencia” donde refiere diversidad de criterios de otros autores.

De manera general los criterios más abordados son: Objetivos de entrenamiento o para la clase de Educación Física que en esta última cumplen objetivos generales (para formar de manera multilateral al individuo) y los criterios respecto a sistema utilizado por el músculo y el tiempo de duración de la actividad.

Para poder llegar a confeccionar la alternativa de evaluación que proponemos, comenzamos a aplicar en los grupos seleccionados para el experimento de la escuela “Revolución de Octubre”, una que nos parecía ideal, consistente en dar la puntuación de la evaluación en %, de manera que el que obtuviera el 100% del tiempo y de la distancia recorrida o más obtenía los 20 puntos, así sacamos el 90%, 80%, 70%, 60%, de las distancias y los tiempos, conformando rangos entre los mismos para obtener la calificación, pero, aunque los alumnos mejoraron su rendimiento atendiendo a los parámetros antes expuestos, y corroborarse en la evaluación final, por la norma oficial establecida, no nos dio resultado,



ya que era complicado para el profesor poder evaluar por esta vía dada las distintas variantes de los rangos diseñados.

Dado el fracaso comenzamos a rediseñar el trabajo, y pusimos en práctica la alternativa que proponemos. Determinar la distancia a recorrer en el grado y edad, como variable fija, para ambos sexo, por lo que el alumno debe recorrer esa distancia o más en el tiempo establecido por el programa, el alumno que sea capaz de recorrer la distancia en el tiempo estipulado, obtiene la calificación de 20 puntos, cada 3 centésima de segundo de tiempo de más equivale a la pérdida de una décima de punto en la evaluación. Ejemplo: Séptimo grado sexo masculino. Distancia a recorrer para el grado, 1740 metros, tiempo 10 minutos. **(El alumno tiene que vencer la distancia obligatoriamente, según en el tiempo en que lo realice será su evaluación).**

Por lo que la evaluación será en décima, el alumno para estar aprobado con el mínimo de puntuación (12 puntos) debe vencer la distancia, en este ejemplo de 1740 metros en un tiempo entre 13,58 y 14,00 minutos. De aquí en adelante el alumno que no cumpla con la norma anterior sigue perdiendo décima de puntos a su nota.

TABLA DE EVALUACIÓN DEL ESFUERZO CONTINUO

NIVEL MEDIO BÁSICO

Sexo: Varones		Distancia: 1 740 m		Edad: 12 años		Sexo: Hembras		Distancia: 1 680 m	
Tiempo (min)	Eval	Tiempo (min)	Eval	Tiempo (min)	Eval	Tiempo (min)	Eval	Tiempo (min)	Eval
Menos de 10:01	20								
10,01 - 10,03	19,9	11,01 - 11,03	17,9	12,01 - 12,03	15,9	13,01 - 13,03	13,9	14,01 - 14,03	11,9
10,04 - 10,06	19,8	11,04 - 11,06	17,8	12,04 - 12,06	15,8	13,04 - 13,06	13,8	14,04 - 14,06	11,8
10,07 - 10,09	19,7	11,07 - 11,09	17,7	12,07 - 12,09	15,7	13,07 - 13,09	13,7	14,07 - 14,09	11,7
10,10 - 10,12	19,6	11,10 - 11,12	17,6	12,10 - 12,12	15,6	13,10 - 13,12	13,6	14,10 - 14,12	11,6
10,13 - 10,15	19,5	11,13 - 11,15	17,5	12,13 - 12,15	15,5	13,13 - 13,15	13,5	14,13 - 14,15	11,5
10,16 - 10,18	19,4	11,16 - 11,18	17,4	12,16 - 12,18	15,4	13,16 - 13,18	13,4	14,16 - 14,18	11,4
10,19 - 10,21	19,3	11,19 - 11,21	17,3	12,19 - 12,21	15,3	13,19 - 13,21	13,3	14,19 - 14,21	11,3
10,22 - 10,24	19,2	11,22 - 11,24	17,2	12,22 - 12,24	15,2	13,22 - 13,24	13,2	14,22 - 14,24	11,2
10,25 - 10,27	19,1	11,25 - 11,27	17,1	12,25 - 12,27	15,1	13,25 - 13,27	13,1	14,25 - 14,27	11,1
10,28 - 10,30	19	11,28 - 11,30	17	12,28 - 12,30	15	13,28 - 13,30	13	14,28 - 14,30	11
10,31 - 10,33	18,9	11,31 - 11,33	16,9	12,31 - 12,33	14,9	13,31 - 13,33	12,9	14,31 - 14,33	10,9
10,34 - 10,36	18,8	11,34 - 11,36	16,8	12,34 - 12,36	14,8	13,34 - 13,36	12,8	14,34 - 14,36	10,8
10,37 - 10,39	18,7	11,37 - 11,39	16,7	12,37 - 12,39	14,7	13,37 - 13,39	12,7	14,37 - 14,39	10,7
10,40 - 10,42	18,6	11,40 - 11,42	16,6	12,40 - 12,42	14,6	13,40 - 13,42	12,6	14,40 - 14,42	10,6
10,43 - 10,45	18,5	11,43 - 11,45	16,5	12,43 - 12,45	14,5	13,43 - 13,45	12,5	14,43 - 14,45	10,5
10,46 - 10,48	18,4	11,46 - 11,48	16,4	12,46 - 12,48	14,4	13,46 - 13,48	12,4	14,46 - 14,48	10,4
10,49 - 10,51	18,3	11,49 - 11,51	16,3	12,49 - 12,51	14,3	13,49 - 13,51	12,3	14,49 - 14,51	10,3
10,52 - 10,54	18,2	11,52 - 11,54	16,2	12,52 - 12,54	14,2	13,52 - 13,54	12,2	14,52 - 14,54	10,2
10,55 - 10,57	18,1	11,55 - 11,57	16,1	12,55 - 12,57	14,1	13,55 - 13,57	12,1	14,55 - 14,57	10,1
10,58 - 11,00	18	11,58 - 12,00	16	12,58 - 13,00	14	13,58 - 14,00	12	14,58 - 15,00	10

Tiempo (min)	Eval	Tiempo (min)	Eval	Tiempo (min)	Eval	Tiempo (min)	Eval	Tiempo (min)	Eval
15,01 - 15,03	9,9	16,01 - 16,03	7,9	17,01 - 17,03	5,9	18,01 - 18,03	3,9	19,01 - 19,03	1,9
15,04 - 15,06	9,8	16,04 - 16,06	7,8	17,04 - 17,06	5,8	18,04 - 18,06	3,8	19,04 - 19,06	1,8
15,07 - 15,09	9,7	16,07 - 16,09	7,7	17,07 - 17,09	5,7	18,07 - 18,09	3,7	19,07 - 19,09	1,7
15,10 - 15,12	9,6	16,10 - 16,12	7,6	17,10 - 17,12	5,6	18,10 - 18,12	3,6	19,10 - 19,12	1,6
15,13 - 15,15	9,5	16,13 - 16,15	7,5	17,13 - 17,15	5,5	18,13 - 18,15	3,5	19,13 - 19,15	1,5
15,16 - 15,18	9,4	16,16 - 16,18	7,4	17,16 - 17,18	5,4	18,16 - 18,18	3,4	19,16 - 19,18	1,4
15,19 - 15,21	9,3	16,19 - 16,21	7,3	17,19 - 17,21	5,3	18,19 - 18,21	3,3	19,19 - 19,21	1,3
15,22 - 15,24	9,2	16,22 - 16,24	7,2	17,22 - 17,24	5,2	18,22 - 18,24	3,2	19,22 - 19,24	1,2
15,25 - 15,27	9,1	16,25 - 16,27	7,1	17,25 - 17,27	5,1	18,25 - 18,27	3,1	19,25 - 19,27	1,1
15,28 - 15,30	9	16,28 - 16,30	7	17,28 - 17,30	5	18,28 - 18,30	3	19,28 - 19,30	1
15,31 - 15,33	8,9	16,31 - 16,33	6,9	17,31 - 17,33	4,9	18,31 - 18,33	2,9	19,31 - 19,33	0,9
15,34 - 15,36	8,8	16,34 - 16,36	6,8	17,34 - 17,36	4,8	18,34 - 18,36	2,8	19,34 - 19,36	0,8
15,37 - 15,39	8,7	16,37 - 16,39	6,7	17,37 - 17,39	4,7	18,37 - 18,39	2,7	19,37 - 19,39	0,7
15,40 - 15,42	8,6	16,40 - 16,42	6,6	17,40 - 17,42	4,6	18,40 - 18,42	2,6	19,40 - 19,42	0,6
15,43 - 15,45	8,5	16,43 - 16,45	6,5	17,43 - 17,45	4,5	18,43 - 18,45	2,5	19,43 - 19,45	0,5
15,46 - 15,48	8,4	16,46 - 16,48	6,4	17,46 - 17,48	4,4	18,46 - 18,48	2,4	19,46 - 19,48	0,4
15,49 - 15,51	8,3	16,49 - 16,51	6,3	17,49 - 17,51	4,3	18,49 - 18,51	2,3	19,49 - 19,51	0,3
15,52 - 15,54	8,2	16,52 - 16,54	6,2	17,52 - 17,54	4,2	18,52 - 18,54	2,2	19,52 - 19,54	0,2
15,55 - 15,57	8,1	16,55 - 16,57	6,1	17,55 - 17,57	4,1	18,55 - 18,57	2,1	19,55 - 19,57	0,1
15,58 - 16,00	8	16,58 - 17,00	6	17,58 - 18,00	4	18,58 - 19,00	2	más de 19,57	0



TABLA DE EVALUACIÓN DEL ESFUERZO CONTINUO

NIVEL MEDIO BÁSICO

Sexo: Varones		Distancia: 1 980 m		Edad: 13 años		Sexo: Hembras		Distancia: 1 914 m	
Tiempo (min)	Eval	Tiempo (min)	Eval	Tiempo (min)	Eval	Tiempo (min)	Eval	Tiempo (min)	Eval
Menos de 11:01	20								
11,01 - 11,03	19,9	12,01 - 12,03	17,9	13,01 - 13,03	15,9	14,01 - 14,03	13,9	15,01 - 15,03	11,9
11,04 - 11,06	19,8	12,04 - 12,06	17,8	13,04 - 13,06	15,8	14,04 - 14,06	13,8	15,04 - 15,06	11,8
11,07 - 11,09	19,7	12,07 - 12,09	17,7	13,07 - 13,09	15,7	14,07 - 14,09	13,7	15,07 - 15,09	11,7
11,10 - 11,12	19,6	12,10 - 12,12	17,6	13,10 - 13,12	15,6	14,10 - 14,12	13,6	15,10 - 15,12	11,6
11,13 - 11,15	19,5	12,13 - 12,15	17,5	13,13 - 13,15	15,5	14,13 - 14,15	13,5	15,13 - 15,15	11,5
11,16 - 11,18	19,4	12,16 - 12,18	17,4	13,16 - 13,18	15,4	14,16 - 14,18	13,4	15,16 - 15,18	11,4
11,19 - 11,21	19,3	12,19 - 12,21	17,3	13,19 - 13,21	15,3	14,19 - 14,21	13,3	15,19 - 15,21	11,3
11,22 - 11,24	19,2	12,22 - 12,24	17,2	13,22 - 13,24	15,2	14,22 - 14,24	13,2	15,22 - 15,24	11,2
11,25 - 11,27	19,1	12,25 - 12,27	17,1	13,25 - 13,27	15,1	14,25 - 14,27	13,1	15,25 - 15,27	11,1
11,28 - 11,30	19	12,28 - 12,30	17	13,28 - 13,30	15	14,28 - 14,30	13	15,28 - 15,30	11
11,31 - 11,33	18,9	12,31 - 12,33	16,9	13,31 - 13,33	14,9	14,31 - 14,33	12,9	15,31 - 15,33	10,9
11,34 - 11,36	18,8	12,34 - 12,36	16,8	13,34 - 13,36	14,8	14,34 - 14,36	12,8	15,34 - 15,36	10,8
11,37 - 11,39	18,7	12,37 - 12,39	16,7	13,37 - 13,39	14,7	14,37 - 14,39	12,7	15,37 - 15,39	10,7
11,40 - 11,42	18,6	12,40 - 12,42	16,6	13,40 - 13,42	14,6	14,40 - 14,42	12,6	15,40 - 15,42	10,6
11,43 - 11,45	18,5	12,43 - 12,45	16,5	13,43 - 13,45	14,5	14,43 - 14,45	12,5	15,43 - 15,45	10,5
11,46 - 11,48	18,4	12,46 - 12,48	16,4	13,46 - 13,48	14,4	14,46 - 14,48	12,4	15,46 - 15,48	10,4
11,49 - 11,51	18,3	12,49 - 12,51	16,3	13,49 - 13,51	14,3	14,49 - 14,51	12,3	15,49 - 15,51	10,3
11,52 - 11,54	18,2	12,52 - 12,54	16,2	13,52 - 13,54	14,2	14,52 - 14,54	12,2	15,52 - 15,54	10,2
11,55 - 11,57	18,1	12,55 - 12,57	16,1	13,55 - 13,57	14,1	14,55 - 14,57	12,1	15,55 - 15,57	10,1
11,58 - 12,00	18	12,58 - 13,00	16	13,58 - 14,00	14	14,58 - 15,00	12	15,58 - 16,00	10



Tiempo (min)	Eval	Tiempo (min)	Eval	Tiempo (min)	Eval	Tiempo (min)	Eval	Tiempo (min)	Eval
16,01 - 16,03	9,9	17,01 - 17,03	7,9	18,01 - 18,03	5,9	19,01 - 19,03	3,9	20,01 - 20,03	1,9
16,04 - 16,06	9,8	17,04 - 17,06	7,8	18,04 - 18,06	5,8	19,04 - 19,06	3,8	20,04 - 20,06	1,8
16,07 - 16,09	9,7	17,07 - 17,09	7,7	18,07 - 18,09	5,7	19,07 - 19,09	3,7	20,07 - 20,09	1,7
16,10 - 16,12	9,6	17,10 - 17,12	7,6	18,10 - 18,12	5,6	19,10 - 19,12	3,6	20,10 - 20,12	1,6
16,13 - 16,15	9,5	17,13 - 17,15	7,5	18,13 - 18,15	5,5	19,13 - 19,15	3,5	20,13 - 20,15	1,5
16,16 - 16,18	9,4	17,16 - 17,18	7,4	18,16 - 18,18	5,4	19,16 - 19,18	3,4	20,16 - 20,18	1,4
16,19 - 16,21	9,3	17,19 - 17,21	7,3	18,19 - 18,21	5,3	19,19 - 19,21	3,3	20,19 - 20,21	1,3
16,22 - 16,24	9,2	17,22 - 17,24	7,2	18,22 - 18,24	5,2	19,22 - 19,24	3,2	20,22 - 20,24	1,2
16,25 - 16,27	9,1	17,25 - 17,27	7,1	18,25 - 18,27	5,1	19,25 - 19,27	3,1	20,25 - 20,27	1,1
16,28 - 16,30	9	17,28 - 17,30	7	18,28 - 18,30	5	19,28 - 19,30	3	20,28 - 20,30	1
16,31 - 16,33	8,9	17,31 - 17,33	6,9	18,31 - 18,33	4,9	19,31 - 19,33	2,9	20,31 - 20,33	0,9
16,34 - 16,36	8,8	17,34 - 17,36	6,8	18,34 - 18,36	4,8	19,34 - 19,36	2,8	20,34 - 20,36	0,8
16,37 - 16,39	8,7	17,37 - 17,39	6,7	18,37 - 18,39	4,7	19,37 - 19,39	2,7	20,37 - 20,39	0,7
16,40 - 16,42	8,6	17,40 - 17,42	6,6	18,40 - 18,42	4,6	19,40 - 19,42	2,6	20,40 - 20,42	0,6
16,43 - 16,45	8,5	17,43 - 17,45	6,5	18,43 - 18,45	4,5	19,43 - 19,45	2,5	20,43 - 20,45	0,5
16,46 - 16,48	8,4	17,46 - 17,48	6,4	18,46 - 18,48	4,4	19,46 - 19,48	2,4	20,46 - 20,48	0,4
16,49 - 16,51	8,3	17,49 - 17,51	6,3	18,49 - 18,51	4,3	19,49 - 19,51	2,3	20,49 - 20,51	0,3
16,52 - 16,54	8,2	17,52 - 17,54	6,2	18,52 - 18,54	4,2	19,52 - 19,54	2,2	20,52 - 20,54	0,2
16,55 - 16,57	8,1	17,55 - 17,57	6,1	18,55 - 18,57	4,1	19,55 - 19,57	2,1	20,55 - 20,57	0,1
16,58 - 17,00	8	17,58 - 18,00	6	18,58 - 19,00	4	19,58 - 20,00	2	más de 21,57	0

TABLA DE EVALUACIÓN DEL ESFUERZO CONTINUO

NIVEL MEDIO BÁSICO

Sexo: Varones		Distancia: 2 232 m		Edad: 14 años		Sexo: Hembras		Distancia: 2 160 m	
Tiempo (min)	Eval	Tiempo (min)	Eval	Tiempo (min)	Eval	Tiempo (min)	Eval	Tiempo (min)	Eval
Menos de 12:01	20								
12,01 - 12,03	19,9	13,01 - 13,03	17,9	14,01 - 14,03	15,9	15,01 - 15,03	13,9	16,01 - 16,03	11,9
12,04 - 12,06	19,8	13,04 - 13,06	17,8	14,04 - 14,06	15,8	15,04 - 15,06	13,8	16,04 - 16,06	11,8
12,07 - 12,09	19,7	13,07 - 13,09	17,7	14,07 - 14,09	15,7	15,07 - 15,09	13,7	16,07 - 16,09	11,7
12,10 - 12,12	19,6	13,10 - 13,12	17,6	14,10 - 14,12	15,6	15,10 - 15,12	13,6	16,10 - 16,12	11,6
12,13 - 12,15	19,5	13,13 - 13,15	17,5	14,13 - 14,15	15,5	15,13 - 15,15	13,5	16,13 - 16,15	11,5
12,16 - 12,18	19,4	13,16 - 13,18	17,4	14,16 - 14,18	15,4	15,16 - 15,18	13,4	16,16 - 16,18	11,4
12,19 - 12,21	19,3	13,19 - 13,21	17,3	14,19 - 14,21	15,3	15,19 - 15,21	13,3	16,19 - 16,21	11,3
12,22 - 12,24	19,2	13,22 - 13,24	17,2	14,22 - 14,24	15,2	15,22 - 15,24	13,2	16,22 - 16,24	11,2
12,25 - 12,27	19,1	13,25 - 13,27	17,1	14,25 - 14,27	15,1	15,25 - 15,27	13,1	16,25 - 16,27	11,1
12,28 - 12,30	19	13,28 - 13,30	17	14,28 - 14,30	15	15,28 - 15,30	13	16,28 - 16,30	11
12,31 - 12,33	18,9	13,31 - 13,33	16,9	14,31 - 14,33	14,9	15,31 - 15,33	12,9	16,31 - 16,33	10,9
12,34 - 12,36	18,8	13,34 - 13,36	16,8	14,34 - 14,36	14,8	15,34 - 15,36	12,8	16,34 - 16,36	10,8
12,37 - 12,39	18,7	13,37 - 13,39	16,7	14,37 - 14,39	14,7	15,37 - 15,39	12,7	16,37 - 16,39	10,7
12,40 - 12,42	18,6	13,40 - 13,42	16,6	14,40 - 14,42	14,6	15,40 - 15,42	12,6	16,40 - 16,42	10,6
12,43 - 12,45	18,5	13,43 - 13,45	16,5	14,43 - 14,45	14,5	15,43 - 15,45	12,5	16,43 - 16,45	10,5
12,46 - 12,48	18,4	13,46 - 13,48	16,4	14,46 - 14,48	14,4	15,46 - 15,48	12,4	16,46 - 16,48	10,4
12,49 - 12,51	18,3	13,49 - 13,51	16,3	14,49 - 14,51	14,3	15,49 - 15,51	12,3	16,49 - 16,51	10,3
12,52 - 12,54	18,2	13,52 - 13,54	16,2	14,52 - 14,54	14,2	15,52 - 15,54	12,2	16,52 - 16,54	10,2
12,55 - 12,57	18,1	13,55 - 13,57	16,1	14,55 - 14,57	14,1	15,55 - 15,57	12,1	16,55 - 16,57	10,1
12,58 - 13,00	18	13,58 - 14,00	16	14,58 - 15,00	14	15,58 - 16,00	12	16,58 - 17,00	10



Tiempo (min)	Eval	Tiempo (min)	Eval	Tiempo (min)	Eval	Tiempo (min)	Eval	Tiempo (min)	Eval
17,01 - 17,03	9,9	18,01 - 18,03	7,9	19,01 - 19,03	5,9	20,01 - 20,03	3,9	21,01 - 21,03	1,9
17,04 - 17,06	9,8	18,04 - 18,06	7,8	19,04 - 19,06	5,8	20,04 - 20,06	3,8	21,04 - 21,06	1,8
17,07 - 17,09	9,7	18,07 - 18,09	7,7	19,07 - 19,09	5,7	20,07 - 20,09	3,7	21,07 - 21,09	1,7
17,10 - 17,12	9,6	18,10 - 18,12	7,6	19,10 - 19,12	5,6	20,10 - 20,12	3,6	21,10 - 21,12	1,6
17,13 - 17,15	9,5	18,13 - 18,15	7,5	19,13 - 19,15	5,5	20,13 - 20,15	3,5	21,13 - 21,15	1,5
17,16 - 17,18	9,4	18,16 - 18,18	7,4	19,16 - 19,18	5,4	20,16 - 20,18	3,4	21,16 - 21,18	1,4
17,19 - 17,21	9,3	18,19 - 18,21	7,3	19,19 - 19,21	5,3	20,19 - 20,21	3,3	21,19 - 21,21	1,3
17,22 - 17,24	9,2	18,22 - 18,24	7,2	19,22 - 19,24	5,2	20,22 - 20,24	3,2	21,22 - 21,24	1,2
17,25 - 17,27	9,1	18,25 - 18,27	7,1	19,25 - 19,27	5,1	20,25 - 20,27	3,1	21,25 - 21,27	1,1
17,28 - 17,30	9	18,28 - 18,30	7	19,28 - 19,30	5	20,28 - 20,30	3	21,28 - 21,30	1
17,31 - 17,33	8,9	18,31 - 18,33	6,9	19,31 - 19,33	4,9	20,31 - 20,33	2,9	21,31 - 21,33	0,9
17,34 - 17,36	8,8	18,34 - 18,36	6,8	19,34 - 19,36	4,8	20,34 - 20,36	2,8	21,34 - 21,36	0,8
17,37 - 17,39	8,7	18,37 - 18,39	6,7	19,37 - 19,39	4,7	20,37 - 20,39	2,7	21,37 - 21,39	0,7
17,40 - 17,42	8,6	18,40 - 18,42	6,6	19,40 - 19,42	4,6	20,40 - 20,42	2,6	21,40 - 21,42	0,6
17,43 - 17,45	8,5	18,43 - 18,45	6,5	19,43 - 19,45	4,5	20,43 - 20,45	2,5	21,43 - 21,45	0,5
17,46 - 17,48	8,4	18,46 - 18,48	6,4	19,46 - 19,48	4,4	20,46 - 20,48	2,4	21,46 - 21,48	0,4
17,49 - 17,51	8,3	18,49 - 18,51	6,3	19,49 - 19,51	4,3	20,49 - 20,51	2,3	21,49 - 21,51	0,3
17,52 - 17,54	8,2	18,52 - 18,54	6,2	19,52 - 19,54	4,2	20,52 - 20,54	2,2	21,52 - 21,54	0,2
17,55 - 17,57	8,1	18,55 - 18,57	6,1	19,55 - 19,57	4,1	20,55 - 20,57	2,1	21,55 - 21,57	0,1
17,58 - 18,00	8	18,58 - 19,00	6	19,58 - 20,00	4	20,58 - 21,00	2	más de 21:57	0

## CONCLUSIONES

Con el estudio de los fundamentos teórico-práctico se comprobó que la inclusión de la alternativa a través de la evaluación de la carrera de trabajo continuo en la Educación Secundaria Básica, es posible mejorar en función de constituir un importante paso de avance en el desarrollo de la Educación Física, alcanzando resultados superiores y acorde a su rendimiento su calificación o evaluación, demostrando que los alumnos se encuentran en mejores condiciones físicas para enfrentar la carrera de trabajo continuo y se comprobó la pertinencia de la evaluación a partir de los resultados obtenidos.

## Bibliografía

- AGUILERA J. *La Educación Física en el proceso de enseñanza-aprendizaje*. PowerP Point.
- Capacidades Físicas. Conferencia Digitalizada. 2003. ISCF
- COLECTIVO DE AUTORES. *Gimnasia Básica*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 1981. pag.64.
- COLECTIVO DE AUTORES. *Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física para noveno grado*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 1991.
- COLECTIVO DE AUTORES. *Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física para octavo grado*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 1990.
- COLECTIVO DE AUTORES. *Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física para séptimo grado*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 1989.
- DE LA PAZ, P. L. *Desarrollo de la resistencia mediante el método de trabajo continuo*. Curso de preparación Metodológica. Seminario PowerP Point.
- Microsoft® Encarta® 2009. © 1993-2008 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.
- RUIZ AGUILERA, ARIEL Y OTROS. *Metodología de la Enseñanza de la Educación Física. Tomo I*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 1985.
- RUIZ AGUILERA, ARIEL Y OTROS. *Metodología de la Enseñanza de la Educación Física. Tomo II*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 1985.
- RODRÍGUEZ A, GARCÍA S, MENÉNDEZ S. *Pedagogía. Selección de Lecturas*. Editorial Deportes. Ciudad de la Habana, 2008.
- Sistema de evaluación Secundaria Básica. Seminario Preparación Metodológica. PowerP Point.
- ZALDÍVAR P. *¿Qué se entrena? Bases fisiológicas de la adaptación al entrenamiento deportivo*. Editorial. Deportes. La Habana, Cuba. 2011.