

Ciencia para vencer

XI Convención Internacional de Actividad Física y Deporte

10-14 noviembre. La Habana, Cuba

INDER

UCCFD
UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE MANUEL FAJARDO

INSTITUTO DE MEDICINA DEPORTIVA

Centro de Investigaciones del Deporte Cubano

International Olympic Committee

COMAU
Consejo Mundial de Académicos Universitarios
World Council of Academics and University Researchers

Escuela Ramal del Inder

EDITORIAL DEPORTES

XI Convención Internacional de Actividad Física y Deporte

AFIDE 2025

Todos los derechos reservados
© Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (Inder), 2025

© Sobre la presente edición:
Editorial Deportes, 2025
ISBN: 978-959-203-371-9

EDITORIAL DEPORTES

E-Book -Edición-corrección, diagramación pdf interactivo y diseño interior: Carlos Félix Alonso Villasuso

Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (Inder) / Editorial Deportes
Vía Blanca, esquina Avenida Independencia (Boyeros), Cerro.
CP 10600
La Habana, Cuba.

VII Taller Internacional de

Educación Física y Deporte para todos:

sus desafíos

XI CONVENCIÓN INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

PROPUESTA DE JUEGOS PARA LA CORRECCIÓN DEL PIE PLANO EN SEXTO AÑO DE VIDA

Autora: Lic. Riselvys Caballero Arrebato. Máster en Actividad Física en la Comunidad. Profesora Auxiliar. riselvys@gmail.com Facultad de Ciencias Médicas de Artemisa. Móvil 58941922. Provincia Artemisa. Municipio Artemisa.

RESUMEN

El trabajo Propuesta de juegos para la corrección de pie plano en niños de sexto año de vida se realizará en la escuela primaria Juan Pedro Carbó Servía a través de la Actividad Programada y la actividad motriz independiente tiene el propósito de contribuir a mejorar los pies planos en etapas tempranas de la vida aprovechando los espacios de aprendizaje que se generan como parte de las actividades de aprendizaje que se propician en las escuelas; a su vez utilizando el juego como su principal medio, sirviendo de gran provecho en el tratamiento de esta patología. Se emplearon en la investigación diferentes métodos para cumplir los objetivos previstos, entre ellos los de corte teórico: el análisis-síntesis, inductivo-deductivo, histórico lógico, también se utilizaron métodos empíricos como la observación, entrevista, análisis de documentos y consulta a especialistas, además del análisis porcentual dentro de los estadísticos matemáticos. Mediante los cuales se pudo constatar el rol de la actividad programada y la actividad motriz independiente en el tratamiento integral de los niños, favoreciendo de manera indirecta la integración social de estos, y atención individualizada para corregir las dificultades, deficiencias o insuficiencias que puedan presentar los niños.

Palabras Claves: Pies Plano - Actividad Programada- Juegos

ABSTRACT

The research work titled *"Proposal of Games for the Correction of Flat Feet in Six-Year-Old Children"* will be carried out at the Juan Pedro Carbó Servía Elementary School through **Planned Activities** and **Independent Motor Activities**. Its aim is

to help improve flat feet in early stages of life by taking advantage of learning spaces that emerge as part of school-based educational activities. At the same time, the use of play as the main medium proves to be highly beneficial in the treatment of this condition.

Various methods were used in the research to meet the established objectives, including theoretical methods such as analysis-synthesis, inductive-deductive reasoning, and historical-logical approaches. Empirical methods were also employed, such as observation, interviews, document analysis, and expert consultation, along with percentage analysis as part of mathematical statistics.

Through these methods, it was possible to confirm the role of **planned activities** and **independent motor activities** in the comprehensive treatment of children, indirectly supporting their social integration and allowing for individualized attention to correct any difficulties, deficiencies, or limitations they may have.

Keywords: Flat Feet – Planned Activity – Games

INTRODUCCIÓN

Por las características que posee las actividades programadas y por la forma en que se imparte en el período preescolar, le permite conocer al maestro algunas deformidades desde el punto de vista físico como son los problemas de los pies que presentan sus educandos haciéndose notorio los que presentan el pie plano. Esta es una afección común. En los recién nacidos y niños que están comenzando a caminar; el arco no está desarrollado y el pie plano es normal debido a que ellos presentan un tejido adiposo compacto en el arco longitudinal interno, dando la impresión de pie plano.

El pie plano es bastante frecuente en nuestro medio, constituye prácticamente el primer lugar entre las afecciones de la primera y segunda infancia.

Es por ello que se presenta como **problema científico**: ¿cómo evaluar la corrección del pie plano en los niños de sexto año de vida de la escuela primaria Juan Pedro Carbó Servía?

Con la finalidad de solucionar la Situación problemática planteada anteriormente se formula el siguiente **objetivo** con este trabajo: Proponer juegos a desarrollar a través de la actividad física programada y la actividad motriz independiente; dirigidos a la corrección del pie plano en los niños de sexto año de vida de la escuela primaria Juan Pedro Carbó Servía

En correspondencia con los aspectos vistos anteriores se formularon las siguientes **preguntas científicas:**

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y prácticos con respecto a la corrección del pie plano y su importancia en el sexto año de vida?
2. ¿Qué elementos integran la guía de observación que permite conocer la corrección del pie plano en los niños de sexto año de vida de la escuela primaria Juan Pedro Carbó Servía?
3. ¿Qué valoración emiten las maestras seleccionados sobre la corrección del pie plano en los niños de sexto año de vida de la escuela primaria Juan Pedro Carbó Servía?

Para el cumplimiento de estas preguntas científicas se diseñan las siguientes **tareas científicas** entre las que se destacan las que se exponen a continuación:

1. Determinación de los fundamentos teóricos y prácticos con respecto a la a la corrección del pie plano y su importancia en el sexto año de vida
2. Identificación de los elementos que integran la guía de observación que permite conocer la corrección del pie plano en los niños de sexto año de vida de la escuela primaria Juan Pedro Carbó Servía
3. Valoración por los las maestras seleccionados sobre la corrección del pie plano en los niños de sexto año de vida de la escuela primaria Juan Pedro Carbó Servía

DESARROLLO

En este proyecto se utilizaron los métodos teóricos, empíricos y estadísticos matemáticos, los cuales se relacionan a continuación **Métodos Teóricos:** Análisis y síntesis**,** Análisis Histórico – Lógico y el Inducción-Deducción. **Métodos Empíricos:** Observación a clases**,** Análisis Documental, y la Medición. **Método Estadístico – Matemático:** Análisis porcentual

Objeto De Estudio: Los niños de sexto año de vida de la escuela primaria Juan Pedro Carbó Servía.
Campo De Estudio: La corrección del pie plano desde la actividad física programada.

Discusión de los resultados

Guía y resultado de la observación a clases.

Objetivo de la observación: Constatar las patologías posibles existentes en los niños, específicamente el pie plano (Deformidades de pie)

Cantidad de observadores: 1

Tiempo total y frecuencia de la observación: 1 mes, con 2 frecuencias semanales.

Tipo de observación: De Campo, Estructurada y participante.

Cantidad de maestros: 4

Cantidad de niños en cada aula: 20

Las deformidades del pie atendiendo al punto de apoyo pueden ser de: pie varo, pie equino, pie calcáneo, pie cabo, pie valgo y pie plano. Y estas últimas clasificarse en: Congénitas y Adquiridas. Según Hernández, R. (1991) Las impresiones o huellas plantares constituyen un reflejo de las particularidades y características de la función de apoyo.

Las impresiones o huellas plantares la realizaremos de la siguiente forma:

Instrumentos o materiales a utilizar para tomar la huella plantar o Plantograma.

- Esponja para la toma de impresiones, bandeja de aluminio para extender la tinta de impresión, guantes de goma, tinta para impresiones dactilográficas o Violeta Genciana, gasas o paños desechables, papel blanco y paño para retirar el entintado.

Preparación de las condiciones del entintado: Se extiende la Violeta Genciana sobre la bandeja de aluminio, entonces con la esponja se corre sobre la lámina y al mismo tiempo se extiende la misma.

Preparación de las condiciones del sujeto y de los pies para proceder al entintado: El sujeto debe estar cómodamente sentado con los pies dispuestos de manera que queden apoyadas las piernas sobre las pequeñas banquetas, separadas entre sí de modo que el operador del entintado pueda trabajar sin tropiezos de un pie con otro, o con él. Los pies estarán bien limpios y secos. Sosteniendo la esponja previamente entintada con la mano derecha, con la mano izquierda sostienes el tobillo de manera que no se produzcan movimientos excesivos que perjudiquen la operación del entintado plantar. La aplicación de la esponja debe siempre iniciarse por extremo distal del primer dedo y desplazarse suavemente hacia abajo. Una vez tomado el estimado correcto de ambos pies se sitúan las hojas de papel blanco frente al sujeto y se instruye para que flexione las piernas y las deje al control de las manos del operador. Este las sostiene y las guía en dirección al papel situado en el piso o sobre un cartón fuerte; se le indica la aplicación y apoyo del talón, planta y pie. A continuación, se le ordena al sujeto pararse, de modo que todo el peso corporal este aplicado sobre el papel, se espera unos segundos y se le ordena sentarse y levantar los pies. De este modo hemos logrado las impresiones plantares por entintado (a esto se le llama Plantograma).

Para realizar el algoritmo del cálculo de la pedigrafía debemos utilizar el podograma como base para los trazos.

1. Trazar una recta que corte las prominencias más internas de las huellas.

2. Trazar una recta que corte las prominencias más distales de las huellas.
3. Trazar una paralela a la segunda al nivel de la 1ra articulación metatalsofalángica.
4. Medir la distancia entre la 2da y la 3ra para trazar cuantas líneas sean posibles en lo que queda de huella, paralela a la 3ra.
5. Acortar en la tercera el ancho del metatarso, marcando y midiendo de huella a huella del antepie. A esta medida se le denominará X.
6. Acortar en la 4ta el ancho del mediopie, marcando y midiendo de huella a huella de la garganta del pie. A esta medida se le denominará Y.
7. Se le aplicará la fórmula $\frac{X-Y}{X} \times 100\ \%$

$$\frac{\text{Ancho del metatarso} - \text{ancho del arco externo}}{\text{Ancho del metatarso}} \times 100 = \text{-----}\%$$

Clasificación del porcentaje según el autor Hernández, R. (1991)

0 - 34 % Plano 35 - 39 % Plano normal 40 - 54 % Normal
55 – 59 % Normal cavo 60 – 74 % Cavo 75 – 84 % Cavo fuerte
85 – 100 % Cavo extremo

Es de suma importancia antes de realizar el Plantograma se realiza una reunión con los padres o tutores de los niños y se le informa la actividad que se pretende realizar con los objetivos precisos y se les da a firmar el *Consentimiento Informado*. El padre que se niegue a la participación de su niño en dicha prueba el niño quedará fuera de la aplicación del instrumento.

Para Watson, H (2008) El juego como medio de Educación Física constituye un importante elemento para el desarrollo armónico y multilateral del niño –niña, pero además es un valioso elemento educativo de gran importancia para su desarrollo psíquico. Y sugiere pasos metodológicos a tener en cuenta para describir un juego, que los mismos deben tener: Nombre, objetivos, materiales, participantes, organización, diagrama, desarrollo, reglas y variantes

Los juegos que a continuación proponemos se realizarán en los turnos de Actividad Programada y Actividad Motriz Independiente y se crearán teniendo en

cuenta los ejercicios que aparecen en la literatura que sirve para la corrección del pie plano.

Actividad programada 1-Juego 1

Nombre: Caminando por el puente.

Objetivos**:** Fortalecer el arco plantar y la musculatura de los pies.

Materiales: Tubos cortados al medio en forma cóncavos o saquitos de arena

Participantes: Niños de sexto año de vida

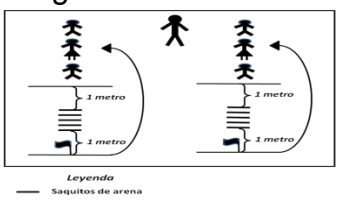
Organización: Dos hileras una frente a la otra. Tubos o saquitos colocados al frente de cada hilera con separación entre uno y otro de 15 cm aproximadamente.

Desarrollo: A la señal del profesor los niños salen caminando y a un metro de la hilera se encuentran unos tubos o saquitos de arenas y caminan por encima de los mismos con las manos laterales al llegar al final de los tubos o saquitos caminan un metro y le dan la salida al niño que tienen al frente.

Regla: El niño no puede pasar ni un saquito ni un tubo sino, que colocará el pie en el centro de los mismos, la maestra realizará un señalamiento al niño que no realice la actividad por encima de los medios tubos o saquitos de arena.

Variante: Se puede realizar con todos los tubos o saquitos haciendo una línea de tren o se puede hacer un caracol para que todos caminen por encima de él mientras la maestra los motivará con la Canción Caracol –Caracol o la canción

Diagrama:



Actividad programada 2 -Juego 2

Nombre: Recoge tu pañuelo.

Objetivos: Fortalecer el arco plantar y la musculatura de los pies. Formar arco plantar.

Materiales: Paños de diversos colores, pañuelos, Toallas pequeñas.
Participantes: Niños de sexto año de vida

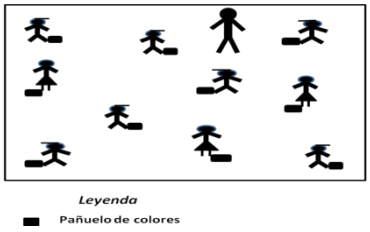
Organización: Dispersos en el área con un paño en el suelo delante de cada niño.

Desarrollo: El niño colocará un pie sobre el pañuelo y tratará de recogerlo con los dedos al realizar una flexión y extensión de los dedos. (Ese movimiento no se detiene hasta que no se recoge todo el paño).

Regla: El paño debe quedar totalmente recogido y la maestra les indicará que cambien el pie esta actividad se realizará con los niños descalzos.

Variante: En el mismo pañuelo se realiza la actividad en pareja cada uno por una esquina.

Diagrama:



Actividad programada 3 -Juego 3

Nombre: Recogiendo el área.

Objetivos: Formar el arco plantar y fortalecer el arco plantar y la musculatura de los pies

Materiales: Un cesto, pelotas plásticas de desodorante decoradas, plastilinas de diferentes colores, cubitos plásticos, lápices y toallas.

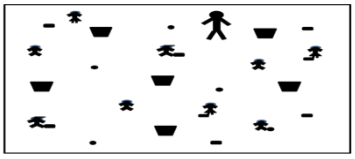
Participantes: Niños de sexto año de vida

Organización: Los niños y los materiales dispersos en el área.

Desarrollo: los niños tratarán de recoger el área pero con los dedos de los pies cogiéndolos uno a uno y al recogerlo lo llevarán al cesto

Regla: Esta actividad se realizará con uno y otro pie, los niños descalzos y los materiales pueden ir en cualquier caja.

Diagrama:



Actividad programada 4 -Juego 4
Nombre: Recogiendo frutas.

Objetivos: Eleva el arco longitudinal interno fortalecer el arco plantar y formar la musculatura de los pies.

Materiales: Cordel, frutas hecha de papel, y hechas de poliespuma y cesta.

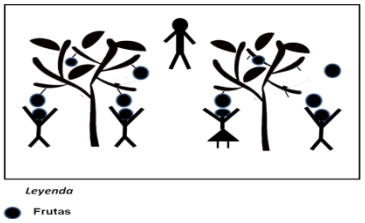
Participantes: Niños de sexto año de vida

Organización: Los niños dispersos en el área

Desarrollo: La maestra empezará la actividad invitándolos a realizar un viaje al campo y explicándole a los niños lo saludable que es vivir en él, les enseñará a lo lejos un árbol lleno de frutas les orientará recogerlas frutas maduras y pintonas que cuelgan en el árbol y colocarlas en la cesta.

Regla: Se debe motivar a los niños durante el viaje, e indicarles que solo se recogerán las frutas que estén maduras y pintonas, aunque en el árbol haya frutas que estén verdes.

Diagrama:



Actividad programada 5 -Juego 5

Nombre: Cambiado los objetos

Objetivos: Formar el arco plantar, mantener el equilibrio y fortalecer la musculatura de los pies y el arco plantar.

Materiales: Pelotas plásticas, pelotas hechas de papel, caja de cartón y saquitos de arena.

Participantes: Niños de sexto año de vida.

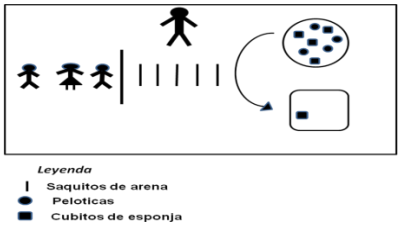
Organización: Los niños se estarán formados en hileras, y los saquitos estarán colocados formando un puente a una distancia de 15 o 20 cm de distancia de uno a otro.

Desarrollo: A la señal del maestro los niños se desplazan por encima de los saquitos de arenas que tiene delante de ellos en forma de puente y al llegar al final tratan de coger con los dedos de los pies un objeto del círculo y lo coloca dentro de la caja y regresa por encima del mismo puente.

Regla: Los niños pasarán por encima de cada saquito de arena sin volarse ninguno

Variante: Se retiran los saquitos de arena y se pintan líneas paralelas en el suelo de una separación de 25cm una de la otra y con un largo de 6m los niños caminan por el centro de esas líneas paralelas.

Diagrama:



CONCLUSIONES

1. Los referentes teóricos analizados en la literatura científica enfatizan en el tratamiento preventivo, desde edades tempranas de las patologías asociadas al pie plano.

2. El diagnóstico realizado permitió constatar que existe un importante número de educandos en el sexto año de vida con pie plano (21) que no reciben tratamiento terapéutico en salas de rehabilitación, ni en la escuela; en esta última por desconocimiento de las maestras de cómo atender desde la clase de actividades programadas esta patología.

3. La propuesta de juegos a desarrollar en los turnos de actividad programada y actividad motriz independiente; dirigidos a la corrección del pie plano en los educandos del sexto año de vida de la escuela primaria Juan Pedro Carbó Servía constituye una herramienta de trabajo y un medio para la terapéutica de esta patología en edades tempranas.

BIBLIOGRAFÍA

1. Acosta Fariñas, Lisandra. (2016). Pisadas certeras para unos pies planos. Órgano oficial del Comité Central del Partido Comunista de Cuba.
2. Amaro T. (2006). Las características del desarrollo motor del niño y la niña de edad temprana. (Tesis de Maestría). Villa Clara: ISCF Manuel Fajardo.
3. Bernate, Jayson. (2021). Educación Física y su contribución al desarrollo integral de la motricidad. Pódium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 16(2), 643-661. http://scielo.sld.cu/scielo.php?
4. Carrasco Coca, Orlando R, Venegas Freire, Daniel A, ToapantaPeralvo,Kevin L, MaiguaTenelema, Brandon A. (2021). El desarrollo psicomotriz y su relación con la Actividad Físico- Deportiva en las edades tempranas. Publicaciones Alfa.Vol.3, No2.1, p 42-56. DOI: https://doi.org/10.33262/ap.v312.1.48.
5. Colectivo de autores. (1998). Entorno al programa de educación preescolar. Ciudad Habana. Editorial Pueblo y Educación.
6. Colectivo de autores. (2002). Libro para la educación de los niños de sexto año de vida. Editorial Pueblo y educación. Ciudad de la habana.

7. Guisado, Bourzac F, Reyes, Díaz Juan C, Revés Carrión, Juan C. (2009). Propuesta de un sistema de acciones para la detección y prevención de las deformidades posturales insertadas en el proceso enseñanza aprendizaje para la escuela primaria Marcos Martí Rodríguez de la provincia Santiago de Cuba. Conferencia: AFIDE. AT: Palacio de las Convenciones, Ciudad Habana, Cuba.
8. Hernández, R. (1991) Función de apoyo y la anomalía del movimiento infantil, conferencia Instituto Superior de Cultura Física
9. _____ (2005) Movimiento infantil. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana. Cuba
10. Moya, H (2000) Malformaciones congénitas del pie y pie plano. Revista chilena de pediatría. Disponible en http://www.scielo.cl/scielo.
11. Parra García, A. Bueno Sánchez (2011) El pie plano; las recomendaciones del traumatólogo infantil al pediatra. Revista Pediatría de Atención Primaria.
12. Victry Mayabel, Rangel –Julio, Freyre Vázquez, Francisco. La Educación Física en la formación del niño en la educación preescolar. (2021).Revista Científica Especializada en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Vol.18,No.47, enero-marzo,pp.111-123
13. Watson, H (2008) Teoría y práctica de los juegos. Editorial deportes.

XI CONVENCIÓN INTERNACIONAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

AFIDE 2025

Conjunto de ejercicios para potenciar el desarrollo motor en escolares

Autores:

Est. Amanda Pérez Zurita
correo electrónico: zurita.amanda29@gmail.com
ORCID: 009-004-8658-8710
Institución: Universidad de Artemisa “Julio Días González”. Facultad de Cultura Física.
Cuba
+53 53733923

MSc. Marlene Colombé Echenique
correo electrónico: marlenecolomb8@gmail.com
Institución: Universidad de Artemisa “Julio Días González”. Facultad de Cultura Física. Profesora de Psicología de la Actividad Física.
Cuba
+53 51193697

Resumen

El desarrollo y aprendizaje motor desde la clase de Educación Física ejercen influencia en la adquisición de diversas habilidades destacándose las habilidades para la escritura. En este sentido, la escuela, trabaja para promover el desarrollo integral de los alumnos, tanto de sus capacidades cognitivas intelectuales, motrices como afectivas facilitando el aprendizaje de la misma. Un correcto desarrollo motriz es imprescindible y va unido al desarrollo de la inteligencia y de las funciones cognitivas por lo que resulta importante para el correcto aprendizaje del niño. Es por esto que se realizó el presente trabajo descriptivo- correlacional donde se evaluó el nivel de desarrollo motor y su relación con las dificultades en el aprendizaje de la escritura con el objetivo proponer un conjunto de ejercicios para potenciar dicho desarrollo motor desde la clase de Educación Física. La muestra estuvo constituida por 118 niños pertenecientes a un centro escolar primario del municipio San Cristóbal, provincia Artemisa. Los resultados evidenciaron niveles bajos de desarrollo motor relacionados con dificultades en el aprendizaje de la escritura en la muestra seleccionada. Se proponen un conjunto de ejercicios para potenciar el desarrollo motor en la muestra seleccionada.

Palabras clave: Desarrollo motor, educación física, escritura, aprendizaje

Abstract

The development and learning motor from the class of Physical Education exercise influence in the acquisition of diverse abilities standing out the abilities for the writing. In this sense, the school, works to promote the integral development of the students, so much of its cognitives capacities intellectuals, motive as affective facilitating the learning of the same one. A correct motive development is indispensable and he/she goes together to the development of the intelligence and of the cognitives functions for what is important for the boy's correct learning. It is for this reason that he/she was carried out the present descriptive work - correlational where it was evaluated the level of development motor and their relationship with the difficulties in the learning of the writing with the objective to propose a group of exercises for potencies this development motor from the class

of Physical Education. The sample was constituted by 118 children belonging to a primary school center of the municipality San Cristóbal, county Artemisa. The results evidenced low levels of development motor related with difficulties in the learning of the writing in the selected sample. They intend a group of exercises for potencies the development motor in the selected sample.

Words key: I develop motor, physical education, notarizes, learning

Introducción

La escuela desde la clase de Educación Física, trabaja para promover el desarrollo integral de los alumnos, tanto de sus capacidades cognitivas intelectuales, motrices como afectivas facilitando en este sentido el aprendizaje de la escritura el cual está condicionado por diferentes factores siendo de gran importancia los motrices que de ningún modo deben ser obviados. (Mirabal Florín, N. y cols, 2011). Dentro de las diversas actividades que hace el ser humano hay algunas que requieren de mucha precisión y coordinación, como por ejemplo escribir. Estas destrezas forman parte de la motricidad; es decir, movimiento, comportamiento motor, habilidades motrices, desarrollo psíquico y desarrollo social. La motricidad es una de las actividades consideradas relevantes en el ámbito de la vida escolar, pues facilitan otras como: escribir, comer, usar la computadora, atarse los zapatos, pasar las páginas de un libro, asearse adecuadamente, peinarse, entre otras.

Un correcto desarrollo motriz es imprescindible y va unido al desarrollo de la inteligencia y de las funciones cognitivas por lo que resulta importante para el correcto aprendizaje del niño. Es por esto que en la presente investigación nos planteamos como **problema** ¿Cómo potenciar el desarrollo motor desde la clase de Educación Física en niños pertenecientes a un centro escolar primario del municipio San Cristóbal, provincia Artemisa?

Algunas de las características que presenta el niño con trastornos en el aprendizaje de la escritura en las actividades prácticas son:

1. No diferencian bien la izquierda de la derecha, arriba y abajo.

2. Presentan dificultades para ubicar en el espacio diferentes objetos.
3. Presentan dificultades de coordinación visomotriz al ejecutar determinados movimientos.
4. Deficiente coordinación de brazos y piernas.
5. Presentan cierto retraso en el aprendizaje motor en general.

Las características de esta edad, en lo que a movimiento se refiere son las siguientes: correr, saltar, lanzar, atrapar, combinaciones de movimiento etc.

De esta manera el **objetivo** del presente estudio es: Proponer un conjunto de ejercicios que contribuyan a potenciar el desarrollo motor desde la clase de Educación Física y a solucionar, al mismo tiempo, las dificultades en el aprendizaje de la escritura en escolares primarios dada la relación entre estas variables.

Muestra y Metodología

Para este estudio de metodología cuantitativa se seleccionaron 57 niños y 61 niñas pertenecientes a un centro escolar primario de la provincia Artemisa conformando un total de 118 escolares que cursaban los grados de 1ro a 6to en edades comprendidas entre los 6 y 12 años. La muestra se seleccionó de forma intencional y teniendo en cuenta que el aprendizaje formal de la escritura comienza a partir de segundo grado. Se utilizaron como métodos la entrevista, la observación, la encuesta a maestros, así como el análisis de los productos de la actividad. Primeramente, se procedió a la revisión de los exámenes escritos aplicados con anterioridad por los maestros en la escuela con el fin de determinar la presencia de indicadores de dificultades en el aprendizaje de la escritura relativos a la caligrafía, ortografía, redacción, cambio de letras, uso de mayúsculas y minúsculas, el control muscular, presencia de micrografía o macrografía, escritura en bloque, escritura en espejo. La observación y la entrevista al maestro de Educación Física en este caso estuvieron dirigidas a conocer aspectos relacionados con el desarrollo motor de los alumnos en sus clases (Orientación izquierda-derecha, arriba-abajo, delante-detrás, coordinación de brazos y piernas,

coordinación visomotora, precisión al ejecutar los movimientos, comportamiento general en el aprendizaje motor y lateralidad). Para el análisis estadístico se utilizaron las pruebas de correlación (Correlación de Pearson) para establecer la relación entre las variables estudiadas.

Resultados

Como se aprecia en la tabla 1 de manera general el 41.5 % de los sujetos presentan un desarrollo motor bajo. Solo un 22% presentó un desarrollo motor alto.

Tabla 1. Distribución de la muestra según nivel de desarrollo motor

Nivel de desarrollo motor	**Cantidad de sujetos**	**%**
Alto	26	22.0
Medio	43	36.4
Bajo	49	41.5
Total	118	100

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 2 se observa que el desarrollo motor de los escolares aumenta según la edad de los mismos. Vemos que los niños con edades comprendidas entre 6 y 7 años presentan un desarrollo motor más bajo que los comprendidos entre 8 y 12 años.

Tabla 2. Distribución del nivel de desarrollo motor según edad

Nivel de desarrollo motor	**6 años**	**7 años**	**8 años**	**9 años**	**10 años**	**11 años**	**12 años**	**Total**
Alto	1	2	4	4	3	3	9	26
Medio	2	3	7	8	11	7	5	43
Bajo	10	10	9	5	7	5	3	49
Total	13	15	20	17	21	15	17	118

Fuente: Elaboración Propia

Respecto a las dificultades en el aprendizaje de la escritura podemos ver que el 55.9% de los sujetos se ven afectados por tal situación mientras que el 44 % de ellos no presentaron dificultades en el aprendizaje según se visualiza en la tabla 3.

Tabla 3. Distribución de la muestra según dificultades en el aprendizaje de la escritura

Dificultades en el aprendizaje de la escritura	**Cantidad de sujetos**	**%**
Presentan	66	55.9
No presentan	52	44.0
Total	118	100

Fuente: Entrevista

Fuente: Elaboración propia

Los errores más frecuentes en la escritura son: Dificultades en los rasgos de las letras, micrografía o macrografía, cambio de letras y uso indebido de mayúsculas y minúsculas según se aprecia en la tabla 4.

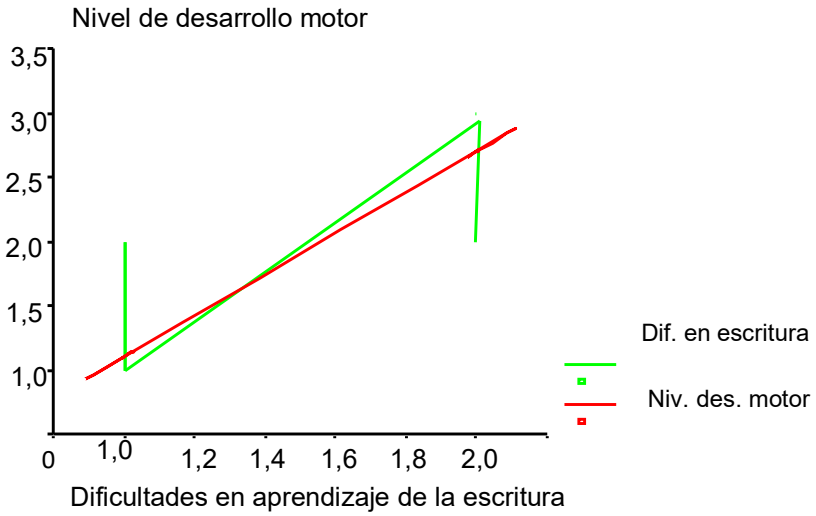
Tabla 4. Frecuencia de errores en la escritura

Tipos de errores	**6 años**	**7 años**	**8 años**	**9 años**	**10 años**	**11 años**	**12 años**	**Total**
Escritura en bloques	8	0	0	0	0	0	0	8
Escritura en espejo	0	0	0	0	0	0	0	0
Cambio de letras	9	8	9	5	8	6	5	50
Micrografía o macrografía	10	6	7	10	8	3	5	49
Uso indebido de mayúsculas y minúsculas	9	9	8	8	4	7	6	51
Dificultades en los rasgos de las letras	11	9	6	3	2	4	3	38

Fuente: Entrevista

Al estimar el efecto del nivel de desarrollo motor sobre las dificultades en la escritura a través de la regresión lineal con base en el diagrama de dispersión para visualizar gráficamente la correlación obtuvimos el siguiente diagrama visualizado en el gráfico 1. Como podemos observar el diagrama representa una correlación positiva muy fuerte donde la tendencia es ascendente, o sea, altas puntuaciones en el nivel de desarrollo motor se corresponden con altas puntuaciones en las dificultades en la escritura donde puntaciones altas en las dificultades en la escritura indican la ausencia de las mismas.

Gráfico 1: Relación entre el nivel de desarrollo motor y las dificultades en el aprendizaje de la escritura



Fuente: Análisis de regresión lineal

Leyenda

Eje X	*Eje Y*
1,0. Presenta dif. escrit.	*1,0. Des motor bajo*
2,0. No presenta dif. escrit.	*2,0. Des motor medio*
	3,0. Des motor alto

Discusión

Al parecer estos niños no recibieron la estimulación adecuada en esta etapa para que este desarrollo se produjera de forma correcta ya que la mayoría no proviene de instituciones educacionales, dígase círculos infantiles, etc. que son lugares

donde existen estrategias a nivel de sistema que promueven el desarrollo motor a través de la educación física por lo que es la familia quien generalmente debe encargarse de realizar acciones para propiciar este desarrollo y como sabemos esto no siempre ocurre de la forma adecuada ya que frecuentemente la familia no cuenta con los conocimientos básicos necesarios para lograrlo.

A partir de estos resultados se pudo comprobar la necesidad de reforzar el desarrollo grafomotor en los niños de la muestra desde la Educación Física para lo cual hemos elaborado un conjunto de juegos, cuyo objetivo es fortalecer la motricidad y que a su vez estimule la habilidad grafomotora, motivándolos con juegos que desarrollen esta habilidad en ellos.

Para esto se tuvieron en cuenta también los principios que rigen el desarrollo grafomotor:

- Enfoque ontogenético: se relaciona con los estadios de evolución del grafismo, analizando la aparición cronológica de los trazos a partir de su semejanza inicial con los objetos reales de la vida y su posterior estilización hasta llegar a las grafías y números actuales. Tiene en cuenta cómo evoluciona la utilización del soporte gráfico y cómo evolucionan las ideas infantiles acerca de la escritura. Este principio exige que la realización de acciones grafomotrices simples preceda a las más complejas, de forma tal que los grafemas se organicen desde los más fáciles en su vínculo con dibujos hasta los más difíciles o abstractos.
- Enfoque del condicionamiento motriz: requiere de la ejecución de actos sensorio-motrices diversos y sistemáticos, empelando los sistemas sensoriales posibles, lo cual conduce a la formación de esquemas propioceptivos.
- Enfoque integrador: se relaciona con la integración dialéctica de los enfoques de destreza y del aprendizaje significativo, esto permite que los niños construyan activamente sus destrezas en la realización de los grafemas en interacción con los adultos y sus coetáneos, imprimiéndole un valor especial a dichas acciones por la significación social de la escritura (Yera Molina, 2001)

Pasos metodológicos para la orientación y realización de los juegos:

PROPUESTA DE JUEGOS

1. Nombre: Pelota rodada

Objetivo: Ejercitar los lanzamientos, atrapes de pelotas rodadas y lateralidad.
Materiales: Pelotas pequeñas o medianas
Organización: Los equipos se dividen en dos hileras, una frente a la otra y separados entre sí por cierta distancia. El primer alumno de cada una de las hileras sostiene una pelota en las manos.
Desarrollo: A la señal de profesor, el primer alumno de cada hilera, lanza la pelota de forma rodada con una mano al primero de la hilera que tiene al frente, indicándole que tiene que atrapar con la derecha o con la izquierda y corre al final de su hilera. El otro niño atrapa la pelota con la mano que le indiquen y realiza el lanzamiento de igual forma incorporándose también al final de su hilera. Termina el juego cuando el primer niño que lanzó realiza el atrape. Gana el equipo que primero termine y realice correctamente la actividad.

3. Nombre: Corre más que la pelota
Objetivos: Mejorar la rapidez de traslación y ejercitar la habilidad de correr.
Materiales: pelotas
Organización: Trazar en el piso dos líneas paralelas separadas entre sí a una distancia determinada previamente por el profesor. Detrás de una de las líneas se sitúan los niños en una fila. El maestro de colocará en un extremo de la fila con una pelota en la mano.
Desarrollo: Para iniciar el juego el maestro dice: "corre más que la pelota" e impulsa está al frente haciéndola rodar a gran velocidad y en dirección a la otra línea. A esta voz los niños salen corriendo procurando llegar a la línea antes que la pelota. Al impulsar la pelota, el profesor debe hacerlo separado de los niños para que no tropiecen con ella en el momento de la carrera.
Regla: Los niños no deben salir antes de la voz o señal del maestro.

4. Nombre: Cambia de lugar
Objetivos: Mejorar la rapidez de reacción, orientación espacial y ejercitar la habilidad de correr.

Organización: Se forman dos filas situadas frente a frente detrás de una línea con una separación determinada por el profesor.

Desarrollo: A la señal del maestro, los alumnos de ambas filas corren para cambiar sus puestos. Gana el equipo que llegue y forme primero.

Regla: Al hacer el cambio de lugar, los niños no deben tocarse entre sí

Variante: Cambiar la posición de salida de los alumnos para realizar la carrera (sentados, acostados, etc.)

Conclusiones

1. El estudio realizado permitió corroborar la importancia del desarrollo de la motricidad en niños de edad escolar para estimular su posterior incursión en la escritura.
2. El desarrollo motor potenciado desde la clase de Educación Física se relaciona significativamente con los trastornos del aprendizaje de la escritura en una muestra de escolares primarios de la provincia Artemisa, Cuba.
3. La escritura requiere de una coordinación y entrenamiento motriz que puede ser estimulada a partir de los juegos propuestos, secuenciales en complejidad, para lograr el dominio y destreza de los músculos en los niños de edad escolar.

Referencias Bibliográficas

1. Bestard Revilla, A. (2014) EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, 19 (197) Octubre. http://www.efdeportes.com/
2. Campo Ternera, L. A. et al. (2011). Características del desarrollo motor en niños de 3 a 7 años de la ciudad de Barranquilla. Rev Psicogente, vol. 14, núm. 25, enero-junio, pp. 76-89.
3. Esteves Fajardo Z. I.et al (2018). La Importancia de la Educación Motriz en el proceso de enseñanza de la lecto – escritura en niños y niñas del nivel preprimaria y de primero. INNOVA Research Journal, Vol 3, No. 8, 155-16

XI CONVENCIÓN INTERNACIONAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

AFIDE 2025

Ejercicios para un correcto tiro al aro en movimiento después del drible

Dirección electrónica: @gmail.com
https://orcid.org/ 0000-0002-5566-5363
Facultad de Cultura Física. Universidad de Artemisa. Cuba
Est. Aniel Alejandro González Padrón

“Año 67 de la Revolución”

Resumen

El siguiente trabajo se realizó de forma transeccional descriptiva pretendiendo brindar un sistema de ejercicios, para la técnica del tiro al aro en movimiento después del drible. Los cuales pueden ser aplicados en las clases de educación física de la escuela estudiada. Su basamento teórico está en la consulta de la bibliografía especializada y contextualizada por lo que se pudo diagnosticar el comportamiento de la técnica tiro al aro en movimiento después del drible en los alumnos muestreados. Detectándose que existen algunas dificultades en la enseñanza y ejecución de la misma así que la presente investigación tuvo como objetivo caracterizar un sistema de ejercicios para lograr la correcta ejecución del tiro al aro en movimiento después del drible por los alumnos de 8vo grado de la ESBU "Celia Sánchez Manduley" del municipio San Cristóbal. El sistema de ejercicios fue diseñado para ir de los más fáciles a los difíciles incluyendo ejercicios sin balón a con balón.

Palabras claves: baloncesto, educación física

Abstract

This work was made of transectional descriptive way trying to give a system of exercises for the technique of throwing to the basket in motion after the dribbles, those exercises can be used at the Physical Education lessons at the school where this study was made.It´s theoretical base is on the consultation of the specialized and contextualized bibliography. That´s why it was possible to diagnose the behavior of the technique of throwing the ball in to the basket in motion after the dribbles in the pupils sampled; where some difficulties appeared in the teaching process and practical development of the technique. So this research had the objective to characterize a system of exercises to achieve the correct execution of the throwing to the basket in motion after the dribbles by 8th grade pupils at Celia Sánchez Manduley secondary school, in San Cristóbal municipality.

The system of exercises was designed to do it from easy to difficult including exercises without ball and with ball also game task.

Key Word: Basket, Phisical Education

Introducción

Hace aproximadamente unos 114 años que se practica el baloncesto en Cuba y fue introducido por jóvenes cubanos que estudiaban en distintos colegios americano.

Como programa motivo clase, existe la Educación Física en todos los niveles de enseñanza desde el segundo ciclo enseñanza primaria hasta niveles superiores, se ha podido comprobar que al inicio del curso cuando los profesores tienen que realizar la dosificación que corresponde al programa de Educación Física, se han percatado que no pueden dosificar todos los pasos metodológicos que corresponden al deporte baloncesto pero específicamente en la técnica tiro al aro en movimiento después del drible.

Por lo antes expuesto nos planteamos el siguiente: **Problema Científico**: ¿Cómo lograr la correcta ejecución del tiro al aro en movimiento después del drible por los alumnos de 8vo grado de la ESBU "Celia Sánchez Manduley" del municipio San Cristóbal?

Por lo que la presente investigación tiene como **Objeto de Estudio**: La ejecución del tiro al aro en movimiento después del drible

Se definió como **Objetivo General**: Caracterizar un sistema de ejercicios para lograr la correcta ejecución del tiro al aro en movimiento después del drible por los alumnos de 8vo grado de la ESBU "Celia Sánchez Manduley" del municipio San Cristóbal.

Se contó con una población de 72 alumnos, de ellos la muestra utilizada son los alumnos del 8vo 1 con un total de 36 alumnos como grupo de estudio y se tomó el grupo de 8vo 2 como grupo de control el cual tiene una matrícula de 36 alumnos.

La **importancia** que el autor le atribuye a esta investigación, radica en el sistema de ejercicios para lograr la correcta ejecución del tiro al aro en movimiento después del drible efectuada, está encaminada a que los alumnos de 8vo grado seleccionados al ser aplicado dicho sistema, puedan ser capaces de ejecutar de manera gruesa la técnica en cuestión ya que esta va a estar en correspondencia con la edad de la unidad de investigación.

Fundamentación teórica

Características de la muestra

Para desarrollar la investigación se contó con una población de 72 alumnos, siendo hembras 38 para un 53% y varones 34 para un 47 % lo que representa el 100% de

la matrícula, la muestra utilizada fue de carácter intencional teniendo en cuenta que son los alumnos del 8vo 1 con un total de 36 alumnos, de ellos, 20 hembras para un 56% y varones 16 para un 44% lo que representa el 100% de la matrícula existente, estos será el grupo estudio y se tomó el grupo de 8vo 2 como grupo de control el cual tiene una matrícula de 36 alumnos, de ellos, 18 hembras para un 50% y varones 18 para un 50% lo que representa el 100% de la matrícula existente, se tuvo en cuenta la experiencia de la profesora que imparte la asignatura en el grado que posee 15 años de graduada como licenciada, aunque solamente lleva 3 impartiendo el grado.

Análisis de los Resultados de la Observación realizada a las clases de Educación Física

Después de haber aplicado el protocolo de observación encontramos relevante los resultados que el instrumento arrojó:

Registro de Observación (Por Valoración)

No	Aspectos a valorar	Evaluación		
		B	R	M
1	Condiciones del área de trabajo		x	
2	Se ejecuta correctamente la explicación y demostración de los ejercicios por el profesor.	x		
3	Se realiza correctamente la ejecución del tiro al aro en movimiento después del drible.		x	
4	Se realiza trabajo de coordinación de los brazos y las piernas frente al tablero.		x	
5	Colocación de las piernas y la flexibilidad de las mismas.		x	
6	Colocación de los brazos en el momento del tiro		x	
7	Preparación para la actividad posterior	x		

Análisis de los Resultados del Cuestionario de Encuesta

El siguiente instrumento fue aplicado a los profesores de educación física:

Valoración de la encuesta realizada a los profesores de Educación Física de la ESBU “Celia Sánchez Manduley” del municipio San Cristóbal.

1	¿Cuáles son a tu consideración los mayores errores que predomina cuando realizan el tiro al aro en movimiento después del drible?

	Se vota el balón demasiado fuerte, lo que imposibilita tener pleno control del mismo
	No siempre dan un paso amplio al frente, e invierten la pierna en relación con el brazo que tira
x	No efectúan el movimiento pendular de brazos y la pierna libre
x	No se sujeta correctamente el balón en el momento del tiro, lo que hace que el mismo salga con poca fuerza y en ocasiones no llega a la tabla ni al aro

No	Preguntas	Si	No
2	¿Considera usted que los alumnos no logran realizar correctamente la técnica del tiro al aro en movimiento después del drible?	**x**	
3	¿Considera usted que las malas condiciones del tablero influyen en la incorrecta ejecución de la técnica del tiro al aro en movimiento después del drible?	**x**	
4	¿Cree usted que con este sistema de ejercicios seleccionados se podrá mejorar la técnica del tiro al aro en movimiento después del drible?	x	

Análisis de los resultados de la encuesta a los alumnos de 8vo grado de la ESBU "Celia Sánchez Manduley" del municipio San Cristobal.

Como parte de la investigación, fue necesario aplicar una encuesta a los alumnos de 8vo grado de la ESBU "Celia Sánchez Manduley" del municipio San Cristóbal. La encuesta se aplicó en las mismas áreas de entrenamiento a las personas que son objeto de estudio, arrojando los siguientes resultados:

#	Preguntas	Si	No	A veces	Tal vez
1	¿Tu profesora realiza ejercicios para la correcta ejecución de la técnica tiro al aro en movimiento después del drible?	**x**			
3	¿Tu profesora te corrige los errores cuando ejecutas este elemento técnico?			**x**	
4	¿Consideras que eres capaz con la ejecución de la técnica del tiro al aro en movimiento después del drible, lograr anotar puntos?	**x**			
5	¿Trabaja en horas extras este elemento?			**x**	
#	**Pregunta**	**1vez**	**2 veces**	**3 veces**	**Todos los días**
2	¿Con qué frecuencia se trabaja este elemento técnico en la semana?		**x**		

Caracterización del sistema de ejercicios para lograr la correcta ejecución del tiro al aro en movimiento después del drible.

Para comenzar dicha caracterización debemos partir de la estructura del movimiento técnico en cuestión:

Según plantea De la Paz Rodríguez PL. (2005) "Este es el primero de los tiros bajo al aro, estando en movimiento, que debe enseñarse, pues en él no interviene ningún factor externo (jugadores, pases malos, etc.) que pueda afectar el aprendizaje. Para comenzar la acción de tiro, el jugador bota el balón un poco hacia adelante en el último drible, con el objetivo de dar un paso amplio al frente con la pierna del mismo lado del brazo que tira, para poder recibir el balón sin que este tropiece ni quede rezagado con respecto al driblador.

Después de posesionarse del balón, el jugador da otro paso más corto con la otra pierna y acerca el balón al tronco del cuerpo. Todos los pasos referidos se realizan de manera que el pie roce ligeramente el piso. Acto seguido, el jugador se impulsa en el terreno mediante una extensión completa de la pierna contraria al brazo que realiza el tiro y efectúa un movimiento pendular de la pierna libre y de los brazos. Durante el movimiento pendular de los brazos, el balón se eleva ininterrumpidamente hacia arriba para realizar el tiro, preferiblemente contra el tablero. La mano contraria a la que tira se emplea para sujetar y controlar el balón, hasta que se comienza la extensión total del brazo que realiza el tiro, momento en el que se aparta la mano, la cual se emplea conjuntamente con el cuerpo para proteger el balón.

Durante la fase final del tiro, se le dará el último impulso al balón mediante un movimiento activo de las muñecas y los dedos. Puede imprimirse un ligero efecto del balón, si es necesario.

Es muy importante que el profesor llame la atención sobre el salto, pues el desplazamiento debe ser hacia arriba y no hacia adelante.

Después de realizado el tiro, la pierna de péndulo, que es la pierna del mismo lado de la mano que tira, se extiende para caer suavemente sobre ambas piernas. Esto es sumamente importante, pues una caída bien amortiguada garantiza el pronto retorno al juego.

Teniendo en cuenta lo antes expuesto los pasos metodológicos seleccionados para lograr la correcta ejecución del tiro al aro en movimiento después del drible, están en correspondencia con la edad de la unidad de investigación, el nivel de

posibilidades de todos sus miembros, siempre teniendo presente las característica del área deportiva donde se imparte la docencia, la cantidad de materiales que se dispone para la docencia, así como las características psicopedagógicas de este grupo etario, además de tener en cuenta el incremento paulatino y progresivo de la complejidad de estos que van desde ejercicios sin balón, con balón y en condiciones de juegos, permitiendo una mayor y mejor dinámica en la ejecución de las actividades, de manera tal que influyan en estas edades, lo que permitirá de forma amena, la participación activa de todos y con ello el desarrollo de la habilidad involucrada en la investigación.

Tiro bajo al aro, estando en movimiento, después de drible.

Sistema de ejercicios, sin el balón

Primero: Situar a los alumnos en dos hileras (derecha e izquierda) a 3-4 metros del aro, en ángulo de 45 grado en relación con el tablero, los cuales deben tener los pies colocados como si fueran a dar pasos (pie derecho más atrasado por el lado derecho y viceversa). Las piernas deben estar semiflexionadas, realizar, un paso con la pierna derecha y otro con la izquierda, alternando el inicio con la otra pierna.

Segundo: A partir de la estructura en dos hileras del procedimiento anterior se va a realizar, al cruzar los diámetros de los círculos del terreno con una pierna y al retornar con la otra pierna. Estos trabajos son similares al primer procedimiento de la recepción y el pase estando en movimiento. Se emplean para el desarrollo de la coordinación de las piernas.

Tercero: Situar a los alumnos en dos hileras (derecha e izquierda) a 3-4 metros del aro, en ángulo de 45 grado en relación con el tablero, cruzar los diámetros de los círculos del terreno al conteo 1-2 y finalizar con el salto al frente y hacia arriba. Se realizará por la derecha y por la izquierda, es determinante en este trabajo que la profesora tenga presente la atención a las diferencias individuales y se auxilie en todo momento del monitor.

Cuarto: Realizar trabajo de coordinación de los brazos y las piernas frente al tablero (imitación del tiro). Situar a los alumnos en dos hileras (derecha e izquierda) frente al tablero, al desplazarse estos hacia el aro, deben cruzar las líneas laterales del pasillo de tiros libres e imitar la recepción del balón al hacer el primer apoyo para, en el segundo apoyo o paso, saltar y tocar el tablero con la mano.

Para pasar por el lado derecho, el primer apoyo se hace con la pierna derecha y viceversa. Debe ejercitarse por ambos lados.

Quinto: Realizar trabajo de coordinación de los brazos y las piernas frente al tablero (imitación del tiro). Situar a los alumnos en dos hileras (derecha e izquierda) frente al tablero a una distancia de 3 metros, al desplazarse estos hacia el aro en un trote corto, deben cruzar las líneas laterales del pasillo de tiros libres e imitar la recepción del balón al hacer el primer apoyo para, en el segundo apoyo o paso, saltar y tocar el tablero con la mano. Para pasar por el lado derecho, el primer apoyo se hace con la pierna derecha y viceversa. Debe ejercitarse por ambos lados, aquí la profesora velara por la correcta posición de la pierna de péndulo.

Sexto: A partir de la estructura en dos hileras del procedimiento anterior, se va a aumentar la distancia y la velocidad en la carrera, en este momento la profesora velará por la coordinación de brazos y piernas en el momento de ejecución.

Sistema de ejercicios, con el balón

Primero: Situar a los alumnos en dos hileras (derecha e izquierda) a 3-4 metros del aro, en ángulo de 45 grado en relación con el tablero, los cuales deben tener los pies colocados como si fueran a dar pasos (pie derecho más atrasado por el lado derecho y viceversa). Las piernas deben estar semiflexionadas y el balón colocado al costado del cuerpo sobre la mano contraria a la que efectúa el tiro, a la voz del profesor realizar, un paso con la pierna derecha y otro con la izquierda, alternando el inicio con la otra pierna.

Segundo: A partir de la estructura en dos hileras del procedimiento anterior se va a realizar, al cruzar los diámetros de los círculos del terreno con una pierna y al retornar con la otra pierna. Estos trabajos son similares al primer procedimiento de la recepción y el pase estando en movimiento. Se emplean para el desarrollo de la coordinación de las piernas.

Tercero: Situar a los alumnos en dos hileras (derecha e izquierda) a 3-4 metros del aro, en ángulo de 45 grado en relación con el tablero, los cuales deben tener los pies colocados como si fueran a dar pasos (pie derecho más atrasado por el lado derecho y viceversa), ejecutar el drible caminando, cruzar los diámetros de los círculos del terreno al conteo 1-2 y finalizar con el salto hacia arriba y al frente. Se realizará por la derecha y por la izquierda.

Cuarto: Situar a los alumnos en dos hileras (derecha e izquierda) a 3-4 metros del aro, en ángulo de 45 grado en relación con el tablero, los cuales deben tener los pies colocados como si fueran a dar pasos (pie derecho más atrasado por el lado derecho y viceversa), ejecutar el drible caminando, cruzar los diámetros de los

círculos del terreno al conteo 1-2 y finalizar con el salto hacia arriba y al frente, realizando trabajo de coordinación de los brazos y las piernas frente al tablero, ejecutando el tiro al tablero, se realizará por la derecha y por la izquierda.

Quinto: Situar a los alumnos en dos hileras (derecha e izquierda) a 3-4 metros del aro, en ángulo de 45 grado en relación con el tablero, los cuales deben tener los pies colocados como si fueran a dar pasos (pie derecho más atrasado por el lado derecho y viceversa), ejecutar el drible en un trote corto, cruzar los diámetros de los círculos del terreno al conteo 1-2 y finalizar con el salto hacia arriba y al frente, realizando trabajo de coordinación de los brazos y las piernas frente al tablero, ejecutando el tiro al tablero, se realizará por la derecha y por la izquierda.

Sexto: A partir de la estructura en dos hileras del procedimiento anterior, se va a aumentar la distancia y la velocidad en la carrera, pero culminar la acción con un tiro contra el tablero, pues en esta fase metodológica lo que se persigue como objetivo fundamental es la coordinación correcta del movimiento y no la efectividad en el tiro.

Séptimo: Igual al anterior, pero se debe tirar al aro o al tablero según le sea más cómodo.

Octavo: Ejecutar el movimiento completo, pero en condiciones de juego (juego con tarea): Solo es válida la canasta si el tiro es efectuado en movimiento después del drible

Análisis de los resultados de la encuesta a los alumnos, luego de la aplicación del sistema de ejercicios efectuados.

Como una vía más de este trabajo, fue necesario realizar una encuesta a los alumnos que conforman la muestra de esta investigación, con el objetivo de determinar la efectividad que presentan, el sistema de ejercicios ya confeccionados:

#	Preguntas.	Sí	%	No	%
1	¿Para valorar el sistema de ejercicios efectuados comienzan con ejercicios sin balón, le permitió a usted identificarse más con la técnica de tiro al aro en movimiento después del drible?	**36**	**100**	**-**	**-**
2	¿Considera usted que la estructura de ejercicios que conforman el sistema aplicado es correcta permitiendo el aprendizaje?	**36**	**100**	**-**	**-**
3	¿El sistema de ejercicios efectuados está acorde con las condiciones del área de trabajo donde se reciben las clases?	**36**	**100**	**-**	**-**
4	¿Cree usted que el sistema de ejercicios aplicados le ha permitido aprender a ejecutar con facilidad el tiro al aro en	**36**	**100**	**-**	**-**

	movimiento después del drible?				

Conclusiones

La consulta bibliográfica permitió determinar los principales referentes teóricos-metodológicos que sustentan la correcta ejecución del tiro al aro en movimiento después del drible.

El diagnostico iniciado efectuado demostró el estado en que se encuentra el tiro al aro en movimiento después del drible por los alumnos de 8vo grado de la ESBU "Celia Sánchez Manduley" del municipio San Cristóbal.

La caracterización realizada posibilito determinar los elementos a tener en cuenta en un sistema de ejercicios para lograr la correcta ejecución del tiro al aro en movimiento después del drible por los alumnos de 8vo grado de la ESBU "Celia Sánchez Manduley" del municipio San Cristóbal.

Recomendación:

-Aplicar el sistema de ejercicios efectuados en otros centros de enseñanza.

-Comunicar los resultados de este estudio a las autoridades de la escuela.

Bibliografía:

1. *Alexander, P. (1996). Aptitud física, características morfológicas y composición corporal. Caracas, Pruebas estandarizadas en Venezuela: Ed. Depoaction.*
2. *Andreu, P. y García, V. (2002). Baloncesto. Barcelona: Ed. Martínez Roca.*
3. *Antón García, J.L. (1989). Entrenamiento deportivo en la edad escolar. Málaga: Un sport.*
4. *Arteaga Crespo, F. (2003). Alternativa para el entrenamiento de la transición defensiva para jugadores de baloncesto en edades formativas. Tesis en opción al título de Máster en metodología del entrenamiento deportivo.*
5. *Baloncesto Formativo (2001). Una propuesta metodológica diferente para el baloncesto en divisiones formativas.* ***File://A:\BaloncEv.html****. Consultado el 12 de septiembre del 2019.*
6. *Ballesteros, J, M (1993). Manual de entrenamiento básico de atletismo. IAAF, Inglaterra.*
7. *Blázquez Sáchez, D. (1995). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: Inde.*

8. *Blández Ángel, J. (1996). La investigación-acción: Un reto para el profesorado. Guía práctica para grupos de trabajo, seminarios y equipos de investigación. Barcelona: Inde.*

Tema. Proyectos en comunidades con personas vulnerables desde la implementación del Programa de Atención a las Mujeres.

Título. Resultados de la implementación del Programa de .Adelanto de la Mujer en la Dirección Provincial de Deportes en Ciego de Ávila.

Autora: MS.c. Amalia Hernández López.

Coautora: Tania L. García Jiménez

Coautor: Domingo Ramón Del Sol Romero

Institución EIDE ¨Marina Samuel Noble¨

RESUMEN

El Programa Nacional para el Adelanto de las Mujeres, en lo adelante PAM, constituye eje transversal de las acciones dirigidas a promover el avance de las mujeres en Cuba por lo que sus contenidos constituyen prioridad de todos los órganos en el trabajo con nuestras comunidades, así como para toda la sociedad. Aunque no es poco el camino transitado en materia de igualdad plena para las mujeres cubanas, todavía quedan desafíos en nuestras sociedad y nuestro Organismo no es ajeno a esto, relacionados con manifestaciones de discriminación y violencia de género, así como comportamientos sexistas, que confirman la necesidad de implementar dicho Programa en todas las instituciones, para lograr fortalecer la participación activa de la mujer en el INDER.

Palabras claves: programas de gobiernos, Programa de Adelanto de la Mujer, impactos sociales.

Summary

The National Program for the Women's Advance, in the future PAM, y axis of the actions addressed to constitutes promoting the advance of the women in Cuba so that its contentses constitute priority of all the on-the-job organs with our communities, as well as for all of the society. Although the transited road on the subject of complete equality is not not enough for the womanly Cubans, still challenges are left in our society and our Organismo is not extraneous to this, related with discriminating manifestations and violence of kind, as well as sexist behaviors, that they confirm the need to implement the aforementioned

Program at all the institutions, to achieve to strengthen the active participation of the woman in the INDER.
Keywords: government programs, Women's Advancement Program, social impacts.

INTRODUCCIÓN

El Programa Nacional para el Adelanto de las Mujeres, se concibe como la "Agenda del Estado cubano para el adelanto de las mujeres" e integra en un solo documento acciones y medidas que se corresponden con los principios y postulados reconocidos en la Constitución de la República de Cuba y en el nuevo escenario de actualización del Modelo Económico y Social Cubano de Desarrollo Socialista, así como con los compromisos internacionales contraídos sobre la igualdad de género. Constituye además un Programa de Gobierno, que con la participación de la Federación de Mujeres Cubanas, como mecanismo nacional, promueve y garantiza la concreción de las acciones que garanticen la igualdad de derechos, oportunidades y posibilidades de todas nuestras mujeres.

Aunque no es poco el camino transitado en materia de igualdad plena para las mujeres cubanas, todavía quedan desafíos relacionados con manifestaciones de discriminaciones y violencia de género, así como con comportamientos sexistas que confirman la necesidad de contar con un PAM.

Es una demanda de la Federación de Mujeres Cubanas fortalecer la participación activa de las mujeres en todos los lugares. Intensificar la labor de prevención y el trabajo social que contribuyan a la educación política ideológica de las mujeres y sus familias.

El adelanto de la mujer en el deporte ha sido significativo en las últimas décadas, pero todavía hay mucho trabajo por hacer. Las mujeres han demostrado su habilidad y dedicación en el deporte y han sido inspiración a generaciones futuras a seguir adelante, continuando con la lucha por la igualdad de género en todos los ámbitos del deporte, en nuestra provincia tenemos grandes representantes del deporte que han sabido poner el nombre de Ciego de Ávila en eventos nacionales e internacionales.

En nuestra Provincia está creado el Comité de Género integrado por:

COMITÉ DE GÉNERO

1- Presidenta: MsC. Lourdes Díaz Scull
2- Miembro: MsC. Yoanys Matías Hernández
3- Miembro: MsC. Barleidys Borges Ramírez
4- Miembro: MsC. Yaima López Córdova.
5- Miembro Lic. Isnelvis Corria.Pérez

El principal objetivo es implementar el PAM en la Dirección Provincial de Deportes en Ciego de Ávila

DESARROLLO

La Cuba actual es un país que realizó una profunda revolución social a partir de la cual se construye una sociedad basada en la justicia, que transita por circunstancias peculiares, ya que sostiene la construcción del socialismo a partir de la condición de país subdesarrollado, sometido a un férreo bloqueo económico, comercial y financiero, con implicaciones que rebasan el ámbito económico. En estas circunstancias la comunidad deviene escenario estratégico, en particular como espacio de participación de los ciudadanos en la conducción del desarrollo social comunitario con la acción integradora de los actores locales, hecho que le imprime amplia base popular en la proyección actual y futura.

Con el triunfo de la Revolución se crearon las bases jurídicas y las condiciones objetivas y subjetivas para el desarrollo de un modelo inclusivo, asentado en la igualdad y la justicia social, la plena emancipación de la mujer y el apego irrestricto a los principios de soberanía y autodeterminación; la creación en 1960 de la Federación de Mujeres Cubanas, bajo el liderazgo de Vilma Espín Guillois quien interpretó y aplicó creativamente la convicción del Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz acerca del papel de las mujeres en la lucha revolucionaria, ha conducido de manera certera a una política dirigida a eliminar la discriminación en todos los ámbitos y a garantizar el disfrute de los derechos de hombres y mujeres.

El PAM tine Como objetivo fundamental promover el avance de las mujeres y la igualdad de derechos, oportunidades y posibilidades, refrendados en la Constitución de la República de Cuba, así como profundizar en los factores objetivos y subjetivos que, como expresiones de discriminación, persisten en la sociedad cubana y obstaculizan un mayor resultado en lo económico, político, social y familiar, con el fin de eliminarlos.

En nuestro Organismo se han trazado acciones para la implementación del PAM ateniendo a sus siete áreas fundamentales.

Acciones para el Programa de Atención para la Mujer

Áreas especiales	Acciones a desarrollar
Empoderamiento económico de las mujeres	➢ Capacitar a nuestros cuadros y reservas sobre la lucha contra la discriminación y la violencia hacia las mujeres. ➢ Intencional investigaciones científicas sobre el empoderamiento económico de la mujer. ➢ Realizar conversatorios sobre el papel de la mujer en la economía. ➢ Realizar intercambio en los centros con mujeres que se han destacado en el deporte en nuestra Provincia. ➢ Evaluar periódicamente la participación de las mujeres en actividades propias a partir de las nuevas formas de organizar la actividad y la cultura físicas para evitar que se produzcan retrocesos o manifestaciones de discriminación.
Medios de Comunicación	➢ Glorificar a través de trabajos con los medios de difusión masiva los logros las mujeres en los diferentes procesos. ➢ Realizar conferencias, charlas y conversatorios sobre los logros de las mujeres

	en los diferentes procesos sociales y económicos del país. ➢ Divulgar a través de los diferentes medios no convencionales el papel de la mujer en el deporte. ➢ Impulsar y ampliar la presencia de las mujeres creadoras, innovadoras, científicas del Deporte cubano y sus logros en los medios de comunicación.
Educación, Prevención y trabajo social.	➢ Realizar charlas en nuestros centros Escolares con las familias de nuestros educandos y explicar cómo prevenir la violencia y discriminación de las mujeres. ➢ Trabajar desde las actividades docentes y deportivas la prevención contra la violencia y discriminación de las mujeres. ➢ Conversatorios con el nuestros trabajadores de cada institución sobre la labor social que se debe desarrollar para la prevención de la violencia y discriminación de las mujeres. ➢ Profundizar el trabajo de promoción y educación en conjunto con los profesionales de la salud, para lograr especialmente en las mujeres, hábitos y estilos de vida más saludables y la percepción de riesgo ante las enfermedades.
Acceso a toma de decisiones.	➢ Se realizan análisis sistemáticos en cada institución el número de mujeres que tienen acceso a la toma de decisiones en su entidad. ➢ Continuar incrementando la cifra de mujeres que tienen acceso a la toma de decisiones en nuestras instituciones.

Legislación y derecho. Marco normativo y sistemas de protección contra la discriminación y la violencia hacia las mujeres.	➢ Diseñar en el Reglamento de estudiantil y el laboral acciones que protejan a la mujer contra la discriminación y la violencia. ➢ Analizar las normativas que existen en el convenio y reglamentos que protejan a las mujeres contra la violencia y la discriminación. ➢ Incorporar en el convenio colectivo de trabajo acciones que protejan la discriminación y la violencia de las mujeres.
Salud sexual y reproductiva	➢ Trazar una estrategia desde el currículo docente y extra docente los cuidados a mantener en cuanto a la salud sexual y reproductiva. ➢ Realizar charlas y conversatorios en nuestros centros educacionales con las familias con el objetivo explicar los cuidados a mantener en cuanto a la salud, orientación sexual y reproductiva. ➢ Realizar talleres de género y los derechos sexuales y en especial, de salud sexual y reproductiva, incluidas la reproducción humana asistida y las relativas al cambio anatómico del sexo; profundizar en la prevención y atención a las infecciones de transmisión sexual, el VIH/SIDA, y otras enfermedades transmisibles, así como dar seguimiento a los programas de salud mental y de enfermedades crónicas no transmisibles
Estadísticas e investigaciones.	➢ Mantener actualizada las estadísticas de mujeres en nuestras instituciones. ➢ Continuar realizando investigaciones

	científicas sobre la lucha contra la violencia y la discriminación de las mujeres.

Respecto al ÁREA 1. Empoderamiento económico de las mujeres

Se han realizado conversatorios sobre el papel de la mujer en el deporte y se ha explicado cómo prevenir la violencia y discriminación de las mujeres ya que en realidad todavía persisten tabúes en nuestra población, donde no todas las mujeres que realizan actividad física se exponen ante el público para demostrar las habilidades adquiridas a través de la práctica de la actividad física, por el simple hecho de que sus relaciones matrimoniales no se los permite, por lo que se realizan charlas educativas para mejorar la calidad de vida y de esta forma las practicantes puedan interactuar en el hogar con la familia.

Tenemos un total de 11 Comités de Género y cuatro Consejerías.

Se evalúa periódicamente la participación de las mujeres del organismo en actividades con vistas a su mejor atención, se ha logrado una mayor participación de estas en los gimnasios (246), en los salones de gimnasia aerobia (146) y sanabanda por mencionar algunos para mejorar la calidad de vida y de esta forma las practicantes puedan interactuar en el hogar con la familia.

Periódicamente se realiza el estudio para si es necesario la apertura de casitas infantiles en nuestro Organismo, actualmente se realiza un estudio para tener una casita infantil en convenio con el MININT en el municipio cabecera.

En el ÁREA 2. Medios de comunicación

Se trabaja para incorporar a la Estrategia de Comunicación en todos los niveles centros y unidades subordinadas el tratamiento a los temas de género, en particular lo relacionado con la igualdad de las mujeres, e incrementar la capacitación y los intercambios con los directores de programas sobre estos temas. En lo particular, las estrategias comunicacionales en los municipios y en la provincia no contaban con la inclusión de estos temas dentro de la misma,

por lo que ha sido orientado y será motivo de control en las inspecciones que se realicen, debido a la importancia de los temas.

Se impulsa y amplía la presencia de las mujeres creadoras, innovadoras, científicas del Deporte cubano, se han realizado los talleres a nivel de base, municipal y el Provincial en la sala de Historia del Deporte y se han divulgado sus logros en los medios de comunicación.

En el ÁREA 3. Educación, prevención y trabajo social

A través de las consejerías que se realizan de en los combinados deportivos de conjunto con medicina deportiva se han efectuados charlas y conversatorios encaminadas a la prevención de enfermedades no trasmisibles, a cómo mejorar nuestro estilo de vida haciendo énfasis en los adultos mayores ya que nuestra provincia tenemos altos estándares de envejecimiento poblacional.
Se está Incrementando esfuerzos comunitarios e interinstitucionales en el perfeccionamiento del trabajo de prevención y atención social, dirigidos principalmente a aquellos aspectos que involucran a niños, adolescentes, jóvenes, personas adultas mayores, personas con discapacidad, mujeres y hombres que asumen solos labores de cuidado, con énfasis en el mejoramiento de su calidad de vida y el apoyo a los servicios de cuidado y trabajo doméstico, desde los diferentes programas de la Actividad Física, la Recreación y el Deporte, se le da atención a los niños, adolescentes y jóvenes en cuanto al trabajo preventivo, de igual forma la atención a las personas con alguna discapacidad se atienden de forma intersectorial como es el programa Educa a tu Hijo.

Se está realizando un trabajo intencionado desde las instituciones educativas en los círculos de interés para incentivar a las estudiantes el interés hacia la carrera de Profesores de Educación Física así como con los educandos que viven en asentamientos de difícil acceso.

En la sala de Historia se mantienen los talleres de intercambios de experiencias donde se han abordados temas relacionados con el empoderamiento de las mujeres, se han realizado concursos relacionados con la mujer y el Deporte.

En el ÁREA 4. Acceso a la toma de decisiones

Una vía para accionar en función de lograr mayor promoción de mujeres a cargos está en la labor a desarrollar con las reservas entre la población deportiva, contamos con un total de **3145** trabajadores de ellos , femeninas **1040**: para un **32 %,** de piel blancas **877**, piel negras **1707**, y mulatas **561,.**

En nuestro Organismo se está trabajando por el crecimiento de mujeres a ocupar cargos decisorios, ya contamos con cuatro mujeres directoras municipales y nuestro Consejo de Dirección está integrado por 7 mujeres, por lo que estamos dando pasos de avances en este aspecto.

En el ÁREA 5. Legislación y derecho. Marco normativo y sistemas de protección contra todas las formas de discriminación y violencia.

Se ha logrado que en la dirección provincial y en los municipios así como sus unidades subordinadas, estén trabajando en la elaboración de su estrategia de género, acorde a sus particularidades, de manera que contribuyan a potenciar un enfoque transversal de género para la eliminación de la discriminación por estereotipos de género en la interpretación y aplicación del derecho y en las dinámicas internas de funcionamiento de las instituciones educativas.

De igual modo se trabaja en la divulgación y promoción de actividades conmemorativas de fechas referidas al papel de la mujer, talleres de intercambios de experiencias donde se aborda, desde las vivencias prácticas como avanzar más en los temas de género, no discriminación, violencia y exclusión.

Se deben sistematizar las reuniones de los Comités de géneros y los análisis de control del cumplimiento de sus funciones en los consejos de dirección para lograr el avance necesario del abordaje de los temas de género en el Sistema deportivo cubano, como se indica desde el Gobierno y el Estado.

En el ÁREA 6. Salud sexual y reproductiva

Se está trabajando en conjunto con medicina deportiva y la oficina de Promoción de salud Provincial para promover el programa de educación sexual para niños, adolescentes y jóvenes, con énfasis en la educación de los

sentimientos, el respeto a las diferencias, la responsabilidad, la solidaridad y la igualdad de género, así como reforzar la atención al trabajo educativo-preventivo con los estudiantes atletas y sus familias, encaminado a la reducción de las relaciones sexuales precoces, el embarazo en la adolescencia y el aborto.

Se han realizado charlas educativas en nuestros centros relacionado con estos temas.

Es sistemático el trabajo que se realiza en la prevención y atención a las infecciones de transmisión sexual, el VIH/SIDA entre nuestros estudiantes atletas, lo cual se apoya en la familia, así como la prevención de otras enfermedades transmisibles.

En el ÁREA 7: Estadísticas e investigaciones

Se trabaja en coherencia con las indicaciones emitidas por la ONEI respecto a la incorporación en las estadísticas continuas y especiales que se emiten por todos los organismos e instituciones, las variables socio-demográficas, sexo, edad y color de la piel para los análisis de género correspondientes, lo que favorece hacer valoraciones cualitativas que permiten identificar problemáticas presentes en la atención al género, acorde a las distintas áreas del PAM y promover la toma de decisiones coherentes con sus objetivos. Se mantiene su observancia en los levantamientos de información estadística en la composición de los diferentes grupos deportivos.

Se requiere estimular el desarrollo de las investigaciones científicas en diferentes áreas con un enfoque de género, en función de los intereses del sector, con el propósito de profundizar en el conocimiento de la situación de las mujeres, identificar desigualdades aún existentes y servir como base necesaria para el perfeccionamiento de su atención en las nuevas condiciones económicas y sociales.

RESULTADOS OBTENIDOS

1-Incrementode de la cantidad del sexo femenino en cargos de dirección

2-incremento de la participación en loseventos de Mujeres Creados
3-Creación de los Comités de Género
4-Identidad visual en el organismo los días 25 de cada mes contra la violencia de Mujeresy niñas.
5-Participación con 14 integrantes en el Isimposio de Programas de Gobierno en Varadero

CONCLUSIONES

La implementación del Programa del Adelanto de la Mujer ha contribuido a incrementar la participación activa de las mujeres de la Dirección Provincial Deportes en Ciego de Ávila, todavía hay mucho trabajo por hacer pero las mujeres han demostrado su habilidad y dedicación en el deporte y han sido inspiración a generaciones futuras a seguir adelante haciéndole frente a todas las tareas.

BIBLIOGRAFÍA

1. Álvarez Suárez, Mayda(1998) “Mujer y Poder en Cuba”. En: Revista Temas, Cultura, Ideología, Sociedad. No 14. abril y junio. P 16.
2. Documentos, Partido Comunista de Cuba, (2012) pág. 18
3. Federación de Mujeres Cubanas.(2008) “Mujeres Cubanas en cifras 2008”. Federación de Mujeres Cubanas, La Habana.
4. Fleitas Ruiz, Reina. (2005) Selección de Lecturas de Sociología y Política Social de la Familia. Editorial Félix Varela, La Habana,

Ejercicios para el mejoramiento del equilibrio en escolares autistas del municipio Ciego de Ávila

Autores: M.S.c Oscar Melo González
Teléfono: 56510907
Dirección Provincial de Deportes Ciego de Ávila

Resumen.

El trabajo final aborda los ejercicios, para el mejoramiento de la capacidad coordinativa equilibrio en escolares autistas del municipio Ciego de Ávila debido a las dificultades que se presentan en la esfera psicomotriz referido al desarrollo de estas en su edad etaria a través del proceso enseñanza-aprendizaje de la Educación Física. Se utilizaron métodos teóricos como el inductivo – deductivo, analítico- sintético, histórico – lógico, métodos y técnicas del nivel empírico la observación, la entrevista encuestas. Dentro de los métodos matemático fue utilizado el análisis porcentual permitiendo corroborar las diferencias entre las etapas durante todo el proceso investigativo, la evaluación de estos ejercicios en la práctica educativa demostró resultados satisfactorios, logrando mejorar dichas capacidad en los escolares autistas de, lo que se evidenció en el mejoramiento de la coordinación de sus movimiento además de la elevación proceso enseñanza-aprendizaje de la Educación Física.
Palabras claves: autismo, ejercicios físicos y equilibrio

Summary.

The final work approaches the exercises, for the improvement of the capacity coordinativa balance in autistic scholars of the Blind municipality of Ávila due to the difficulties that are presented in the sphere psicomotriz referred to the development of these in its age etaria through the process teaching-learning of the Physical Education. Theoretical methods were used as the inductive one - deductive, analytic - synthetic, historical - logical, methods and technical of the empiric level the observation, the interview surveys. Inside the methods mathematician the percentage analysis was used allowing to corroborate the differences

among the stages during the whole investigative process, the evaluation of these exercises in the educational practice demonstrated satisfactory results, being able to improve this capacity in the autistic scholars of, what was evidenced in the improvement of the coordination of its movement besides the elevation processes teaching-learning of the Physical Education.

Key words: autism, physical exercises and balance

INTRODUCCIÓN

La Educación Física y el deporte para discapacitados en el mundo enfrenta hoy tareas de gran actualidad científica, una de ellas es lograr transformaciones en la calidad del proceso docente educativo en las clase con las distintas patologías; es parte fundamental de la formación multilateral y armónica de la personalidad y constituyen un proceso pedagógico dirigido al desarrollo de la capacidad de rendimiento físico de los alumnos sobre la base del perfeccionamiento morfológico y funcional de su organismo, la formación y el mejoramiento de sus habilidades motrices, deportivas y capacidades, la adquisición de conocimientos y el desarrollo de convicciones; de forma tal, que esté en condiciones de cumplir todas las tareas que la sociedad les señale desde el punto de vista militar, laboral y social.

Los niños constituyen el más preciado tesoro de nuestra sociedad, educarlos desde que nacen es fundamental, Martí, J. (1894 : 2). Cuba está enfrascada en la ardua batalla de lograr un alto nivel de conocimiento desde edades tempranas, no dejando de pensar en los niños con Necesidades Educativas Especiales, para que lleguen a ser independientes, útiles, que alcancen cierto nivel cultural, lo que está sustentado a partir de la teoría de Vigotski (1989 : 3) que plantea las inmensas posibilidades educativas de las personas con discapacidad.

El nuevo Sistema Educativo que se introduce con el proceso revolucionario tiene como principio rector su definición ideoclasista, en su compromiso total e incondicional con el pueblo trabajador. Se reconoce también el principio irrenunciable del Estado para trazar los fines sociales de la educación, lo cual se fundamenta en un análisis de las principales esferas del proceso educativo.

…”Se parte de seis áreas culturales (educación para la salud, mental y física; educación moral, social y cívica; educación económica y vocacional; educación

del lenguaje como comunicación y expresión; educación científica y educación filosófica)" López Machin, (2000 : 4). En 1971 se produjo un notable incremento en los planes educacionales y se constituyó la Dirección de Educación Especial, fecha en que se comenzaron a realizar los festivales deportivos en los diferentes niveles: escuela, municipio y provincia.

Nos hemos propuesto rescatar y formar cualidades morales en cada individuo, propiciando en éstos el desarrollo de rasgos morales, la creación de sentimientos éticos fusionados a la época social, pues los valores constituyen objetivos de interés para el hombre, son puntos de referencia diaria en la actividad social, son fenómenos de la conciencia social que expresan interés en forma de ideas.

El proceso de formación de cualidades morales es complejo por lo que es necesario emplear métodos variables y eficaces que permitan extender todo este proceso a la mayor área posible.

Las actividades físicas en discapacitados con autismo en el mundo no sólo se encaminan al desarrollo físico de los educandos, sino que también son un vehículo poderoso para el desarrollo de la tenacidad, la voluntad, la decisión, la perseverancia y la iniciativa; además contribuyen eficazmente a la formación y el desarrollo del colectivismo, la honestidad, la disciplina, el amor a la patria, la modestia, el respeto al ser humano y a las reglas y leyes establecidas.

La inclusión educativa en la planeación estratégica gubernamental del desarrollo comunitario en los países en desarrollo, favorece la atención a estas personas como mecanismo impulsor de su recuperación y transformación.

Basado en la importancia del desarrollo físico y espiritual de los alumnos así como la formación multilateral y armónica del individuo, con una concepción científica del mundo, con profundas convicciones ideológicas, con una amplia cultura físicamente sana y con avanzados puntos de vista estéticos en el desarrollo, la atención a las personas con discapacidad con autismo en la actividad física en su desarrollo ha tenido rasgos que se corresponden con cada etapa del devenir histórico y consecuente con las relaciones que se establecen entre la base de las formaciones socioeconómicas y el desarrollo de las ideas políticas en el país, así como

las consideraciones y posturas que se asumen entorno a la explicación y actitud que se adopta respecto a los procesos y fenómenos de la realidad objetiva.

En este sentido, la sentencia martiana de que “dos madres tienen los hombres: la naturaleza y las circunstancias” permite comprender cómo la naturaleza dotó a determinadas personas de ciertos rasgos que le dan un carácter peculiar a su desarrollo, lo cual tiene una connotación universal y por otro lado, analizar desde una perspectiva dialéctico materialista, de qué manera las circunstancias lo hicieron concreto, histórico y marcaron definitivamente su desigualdad, su abismal diferencia en la sociedad y la cultura que le ha correspondido vivir.

La Educación Física tiene como objetivo fundamental el fortalecimiento y conservación de la salud. El ejercicio físico, el juego, el movimiento, son condiciones básicas para mantener el cuerpo y la mente sanos; lo que se traduce en la confianza del alumno en sus propias posibilidades y fuerzas, en la alegría y el optimismo con que se manifiestan sus acciones y de las que depende su vida espiritual, la profundidad de sus conocimientos, su modo de ver el mundo y su desarrollo intelectual.

La Educación Física en la provincia pretende educar utilizando como medio los programa de estudios, todos los aprendizajes planteados tienden a satisfacer la necesidad de las personas, así como las exigencias necesarias para el crecimiento. La escuela juega un papel importante en el desarrollo del escolar desde edades tempranas se preparan en el centro en el desarrollo de acciones motrices y continuar este proceso de formación y desarrollo de todas las habilidades y capacidades en los escolares, que a través del proceso de la Educación Física, se profundizan sirviéndoles de base para las futura actividad.

Desde los inicio de la creación de las escuelas especiales en el municipio se prioriza, atiende, promueve y desarrolla, en todos los niveles educacionales la práctica de la Educación Física; de acuerdo con todos los tipos de necesidades educativas especiales.

Muchos son los implicados en el proceso de atención a las necesidades educativas especiales desde la Educación Física Especial, corresponde a los profesores la organización, dirección, control y evaluación de esta atención.

Para los escolares autismo la Educación Física debe ir enfocada a la utilización del movimiento educativo que favorezca la formación de los aspectos integrales del individuo. Utiliza en especial, los problemas que el niño debe afrontar para su ajuste al medio, con la

intención de ayudarle a resolverlos, prescindiendo de las repeticiones del entrenamiento y cambiando el desarrollo de sus aptitudes básicas.

Del otro lado, la asignatura para niños autistas se presenta como la pedagogía de las conductas motrices, deduciendo de esta idea su finalidad de educación empleando como medio el movimiento: “educar a través del movimiento”. Esto, además de implicar que en su mayoría los contenidos van encaminados al desarrollo de habilidades y destrezas, no podemos olvidar el desarrollo integral de la personalidad del alumno/a, y sobre todo el carácter lúdico que debe bañar a todos los contenidos.

Por todo ello no podemos negar la posibilidad del niño/a en la clase. Evitar lo que se ha denominado la falsa integración, es decir, que el alumno con necesidades educativas especiales con autismo adopte roles positivos, No se trata de la predominancia de una manera sobre otra, sino de trabajar la convivencia en la diversidad, educar en la diversidad y formar actitudes futuras de respeto en un entorno motivador donde todos y todas hagan actividad física desarrollando capacidades y habilidades.

Relacionado con el tema en el mundo y en Cuba, son varios los estudios realizados en la Educación Física Adaptada para escolares autistas entre ellos se destacan prestigiosos autores, como: Salazar, J. (2000), Oña, E.(2002), Gómez, I. (2005), García, M. (2005), Molina, A. (2006), Garza, F. (2006), Vera Albuja (2005), Figueredo Frutos (2011) además otras investigaciones como Russiel (2011); Barrera (2011), Gibert (2011) apuntan a la importancia que tiene un adecuado aprendizaje del desarrollo de las habilidades y capacidades en las edades tempranas con niños con necesidades educativas especiales.

En el municipio se brinda tratamiento para el desarrollo y fortalecimiento del organismo en niños autistas mediante la Educación Física como parte de su preparación para la vida adulta y relativamente independiente, lo cual constituye el objetivo fundamental de la Educación Especial, sin embargo, es insuficiente el tratamiento a la capacidad coordinativa equilibrio como proceso en la clase según su diagnóstico porque se ha constatado que es escaso la ejecución al trabajar en línea recta, no mantienen una coordinación adecuada en los movimientos, pobre coordinación de brazos y piernas, dificultad para desplazarse en planos altos y no coordinan el movimiento completo

Partiendo de estas insuficiencias se propone el siguiente problema científico.

¿Cómo mejorar el equilibrio en escolares autistas del municipio Ciego de Ávila?

Objetivo: Elaborar ejercicios para el mejoramiento del equilibrio en escolares autistas del municipio Ciego de Ávila.

Se realizó la investigación sobre el mejoramiento del equilibrio mediante la aplicación de ejercicios, con un tipo de estudio pre – experimental, donde se describe la población, aplicando técnicas e instrumentos para la recogida de datos y su procesamiento, realizando comparaciones entre la pre y post prueba detallando resultados.

La **novedad científica** está dada en asumir, con un carácter científico integrador, la proyección de ejercicios para mejorar el equilibrio en escolares autistas

La definición de autismo data ya de algunos años, desde su descubrimiento por Leo Kanner en el año 1943, hasta la actualidad; autores como: Riviére, A. (1997), Martos, J. (2002), Cuxart, F. (2000) consideran que es un trastorno profundo del desarrollo, aunque en todos existen diferentes puntos de vista en cuanto a las áreas que este trastorno afecta.

Según Leo Kanner en el año 1943, citado por Gómez, I. (2005) el autismo es:

- Incapacidad para establecer relaciones con las personas.
- Retraso y alteraciones en la adquisición y el uso del habla y el lenguaje.
- Tendencia al empleo de un lenguaje no comunicativo y con alteraciones peculiares, como la ecolalia y la propensión a invertir los pronombres personales.
- Insistencia obsesiva en mantener el ambiente sin cambios, a repetir una gama limitada de actividades ritualizadas, actividades de juego repetitiva y estereotipada, escasamente flexible y poco imaginativa.
- Aparición en ocasiones de "habilidades especiales", especialmente de buena memoria mecánica.
- Buen potencial cognitivo.

En la investigación se asume el término de autismo como una **c**condición en la cual el individuo presenta una falta de respuesta social desde una edad temprana. Se caracteriza por alteraciones en la comunicación verbal y no verbal, una alta necesidad de establecimiento de rutinas presencia de patrones repetitivos y restrictivos de la conducta (DSM-IV; APA 1994, p.97). El autismo no es una enfermedad sino un síndrome clínico, presente desde los primeros

meses de vida y que incluye alteraciones en conducta, comunicación verbal y no verbal e interacción social y emocional anómala según menciona Rapin (1997); DeMyer (1979) y Howlin (1997). En la mayoría de los casos los rasgos autistas persisten toda la vida, pero el pronóstico del trastorno varía desde mínimo o nulo lenguaje y pobres capacidades para la vida diaria, hasta el logro de grados universitarios y funcionamiento totalmente independiente. Para el desarrollo de las capacidades coordinativas pueden emplearse ejercicios generales, especiales y competitivos, donde las ejecuciones realizadas modifiquen la posición inicial o de partida; la estructura dinámico-temporal (Más lento. Más rápido); variación de la estructura espacial de los movimientos y de las condiciones externas (obstáculos.), así como también las combinaciones de habilidades, movimientos en diferentes condiciones, ritmo de ejecución, por lo tanto, la renovación, novedad, singularidad y grado de dificultad son elementos determinantes en la elección de nuevas tareas motrices.

Al ser las capacidades coordinativas facultades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad que se aplican conscientemente en la dirección de los movimientos como componentes de una acción motriz que poseen una finalidad determinada.

En los principales conceptos utilizados en la investigación se plantea que el equilibrio es la estabilidad existente desde el centro de gravedad del cuerpo hasta el área de sustentación donde intervienen los receptores ópticos, acústicos y vestibulares.

Este se adquiere por el establecimiento de los reflejos condicionados apoyados en las repeticiones o realizaciones reiteradas de los movimientos; según Brikina, Popov y Semenov, los ejercicios para el equilibrio revisten una importancia específica pues ayudan a perfeccionar los órganos que lo rigen en la asimilación de hábitos que permiten la formación de una figura correcta fundamentalmente en la posición de parado, pues para mantener el equilibrio se necesita una presión muscular profunda.

El equilibrio juega un papel fundamental en el mantenimiento de la postura de la psicomotricidad en los escolares autistas, pues su centro de gravedad al trasladarse mediante cualquier movimiento constituye su base de sustentación.

La realización en las clases de Educación Física de ejercicios encaminados a mejorar la capacidad coordinativa equilibrio en escolares con autismo contribuye al desarrollo de la coordinación general del movimiento, a educar el valor, la atención y la seguridad, mejorando la psicomotricidad de los mismo y su efecto en su vida.

La investigación se desarrolla con escolares autistas, pertenecientes a la Escuela Especial “Aguedo Morales Reina” del municipio Ciego de Ávila, que posee una matrícula en primer grado de 6 escolares, los cuales son tomados como población de estudio, de ellos femeninas y masculinos para un 100 %,

Teniendo en cuenta los resultados de los instrumentos utilizados se corrobora que es efectiva la problemática descrita en la presente investigación ya que el nivel de dominio inicial de los escolares autistas en la capacidad coordinativa equilibrio es insuficiente por la poca creatividad de los ejercicios existente, aspectos que fueron solucionados sistemáticamente posibilitando su inserción a las actividades socializadoras que propician un mejor estilo de vida.

A modo de resumen y teniendo en cuenta los resultados de las diversas técnicas de investigación empleadas, las que sirvieron de medidor para valorar el equilibrio en escolares autistas, unido a la dedicación del e profesores y metodólogo provincial de la enseñanza, consejo de dirección, padres y estudiantes, da como cumplido el objetivo trazado en la investigación, considerando que este es el paso inicial para fomentar el
desarrollo de dicha capacidad coordinativa en escolares autista permitiéndoles ir trabajando las habilidades motrices básicas como camino para elevar su estilo de vida

CONCLUSIONES:

1. Mediante la sistematización de los fundamentos teórico metodológicos que sustentan el proceso de enseñanza - aprendizaje de las capacidades coordinativas en la clase de Educación Física Especial se logró fortalecer el cuerpo de la investigación.
2. Como parte del diagnóstico inicial se determinó que es insuficiente el desarrollo de la capacidad coordinativa equilibrio en escolares autistas en clases de Educación Física de la Escuela Especial “Aguedo Morales Reina” del municipio Ciego de Ávila.

RECOMENDACIONES

1. Se implementaron ejercicios para el desarrollo de la capacidad coordinativa equilibrio en escolares autistas en las clases de Educación Física de la Escuela Especial “Aguedo Morales Reina” del municipio Ciego de Ávila.
2. Las técnicas utilizadas para el desarrollo de la capacidad coordinativa equilibrio en escolares autistas en las clases de Educación Física de la Escuela Especial “Aguedo Morales Reina” del municipio Ciego de Ávila, son validadas teniendo en cuenta la comparación de los resultados iniciales y finales.

BIBLIOGRAFÍA

1-Báxter Pérez, Esther. La formación de valores: una labor pedagógica / E Báxter Pérez. -- La Habana: Editorial. Pueblo y Educación. 2006.

2-Bell, R. Educación Especial. Sublime profesión de amor. Ed. Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana. 1996.

3-Cullell Estévez Migdalia, Margarita Arrollo Mendoza, Celina González Terry, La investigación científica en la actividad física: su metodología.

4- Chávez Rodríguez, -Justo A. y otros. Acercamiento Necesario a la Pedagogía General. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2005.

5-Castro, O. Proyecto MEIED. Un modelo de evaluación integral de entidades docentes. En: Pedagogía 97. MINED. Ciudad de la Habana. . 1997

6- Caldes U. El autismo y la actividad Fisica revicta digital efdeporte. 2021

8-De Armas Ramírez, N. Pedagogía 2003. Caracterización y diseño de los resultados científicos como aportes de la investigación educativa: .Curso 85 / Nerely de Armas

9-Diccionario de Lengua Española y de nombres propios. – Barcelona: Grupo Editorial Océano, [s.a.]. 2000.

10- Durkeihn Emilio: la educación sirve para socializar a los niños de acuerdo a su preparación y capacidad. Función específica que le corresponde.

11-Engel Federico. Anti Dühring / Federico Engels. La Habana: Editorial. Pueblo y Educación, 1970.

12- Efrén, M Educación especial para la atención del niño espectro autismo en las escuelas regulares revista digital www.efdeporte, España 2023

13-González Maura, V. Psicología para educadores. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de La Habana, Cuba. 2001, 291p.

14-Martínez Díaz Y. Manual Actividades físicas, terrestre y acuáticas, para la atención a niños, niñas y adolescentes con diagnostico de TEA. La Habana , 2025

15-Modulo II Cuarta parte, Maestría en ciencias de la Educación .Mención En Educación Especial.

16- Sandin, C. Ciencias de la Educación. Tomo I. Fundamentos pedagógicos y Psicológicos. Editorial Marfil. S.A., Valencia, España, 1967.

17--Spirkin, A y Yajot, O. Fundamentos del Materialismo Dialéctico E Histórico. Moscú: Editorial progreso, 1972.

18-Talízina, M. F. La formación de la actividad organizativa en los escolares. Editorial. Ángeles Editores, México, 1992.

IX Convención Internacional de la Actividad Física y el Deporte, AFIDE 2025

"CIENCIA PARA VENCER"

Brechas Racistas y Discriminatorias en la Participación de la Mujer en la Actividad Física y el Deporte en el Caribe

Autora: Dr. C. Haydeé Rodríguez Leyva. FCS. Universidad de Cienfuegos. Presidenta de la Cátedra Honorífica de Äfrica. Universidad de Cienfuegos. hrodríguez@ucf.edu.cu

Coautor: MSc. Jiosbel Jesús Lóriga Socorro FCCFD. Universidad de Cienfuegos. Vicedecano de investigación y Posgrado. Presidente de la Cátedra Honorífica Vida y obra de Glorias Deportivas". jloriga@ucf.edu.cu

Resumen (Español):
Esta ponencia analiza las persistentes brechas racistas y discriminatorias que afectan la participación y la experiencia de las mujeres en la actividad física y el deporte en el Caribe. A pesar de la creciente atención al deporte femenino a nivel global, en la región caribeña existen desigualdades significativas exacerbadas por la intersección de género y raza. A través de una revisión bibliográfica sistemática, esta investigación explora las manifestaciones de estas brechas en el acceso, la representación mediática y las oportunidades, examinando la influencia del legado colonial y los factores socioeconómicos. Los hallazgos buscan visibilizar las experiencias de las mujeres racializadas, destacar sus estrategias de resistencia y abogar por políticas deportivas inclusivas que promuevan la igualdad de género y la justicia racial en el deporte caribeño.
Palabras Clave Mujer, Actividad Física, Discriminación,
Abstract
This paper analyzes the persistent racist and discriminatory gaps affecting the participation and experience of women in physical activity and sport in the Caribbean. Despite the growing global attention to women's sport, significant inequalities exist in the Caribbean region, exacerbated by the intersection of gender and race. Through a systematic literature review, this research explores the manifestations of these gaps in access, media representation, and opportunities, examining the influence of the colonial legacy and socioeconomic factors. The findings aim to make visible the experiences of racialized women, highlight their resistance strategies, and advocate for inclusive sports policies that promote gender equality and racial justice in Caribbean sport.
Keywords Woman, Physical Activity,Discrimination,

Introducción:

El Caribe, región de exuberante diversidad cultural y una rica herencia deportiva, ha experimentado un progreso significativo en la promoción de la actividad física y el deporte como pilares fundamentales para la salud, el bienestar y el desarrollo social de sus ciudadanos. Sin embargo, al dirigir la mirada específicamente hacia la participación femenina en este ámbito, emerge un panorama matizado donde los logros coexisten con persistentes **brechas**. Si bien el deporte femenino caribeño ha alcanzado hitos notables a nivel regional e internacional, una exploración más profunda revela que estas oportunidades y experiencias no se distribuyen de manera equitativa entre las mujeres de diferentes orígenes raciales.

Históricamente, las estructuras sociales y las normas culturales en el Caribe, moldeadas por el legado del colonialismo y la esclavitud, han generado desigualdades raciales que se manifiestan en diversos aspectos de la vida, incluyendo el acceso a la educación, la salud y, por supuesto, el deporte. En el contexto de la actividad física y el deporte femenino, estas dinámicas históricas se entrelazan con las persistentes desigualdades de género, creando un entramado complejo de barreras que limitan la participación, restringen las oportunidades y moldean las experiencias de las mujeres racializadas en la región.

A pesar de la creciente atención global hacia la igualdad de género en el deporte, y de los esfuerzos por promover la participación femenina en el Caribe, persisten brechas significativas en el acceso, la representación, el trato y las oportunidades para las mujeres en la actividad física y el deporte, y estas brechas se exacerban considerablemente al considerar las intersecciones de raza y otras formas de discriminación.

En las últimas dos décadas del presente siglo, se evidencia pocos estudios, en relación con el tema que se aborda en esta investigación y se le presta un mayor seguimiento y atención desde diferentes aristas sociológicas, donde confluyen algunos aportes de López (2012),Sáez (2016), Dosal, (2017),Anderson, E. (2019),Collins y Bilge (2020),Galván-Cárdenas, Á. (2024),en España, México, Venezuela.Los estudios consultados, aún muestran grandes brechas que se deben continuar indagando desde cada una de las regiones para correlacionar las principales necesidades existentes y proponer soluciones acertadas que las compensen.

En la consulta de estudios históricos y sociológicos se aprecia que es limitada la participación femenina en el deporte formativo o recreativo lo cual ha sido una tendencia hasta nuestros días. El conocimiento de que solo estas mujeres pudieran acudir a los eventos deportivos ha llegado a nuestros días gracias a la 'Descripción de Grecia' de Pausanias (Libro VI, Capítulo XX, Extracto 9), siendo uno de los pocos autores que habla de la presencia femenina en el deporte de la Grecia Clásica.En los Juegos Olímpicos Antiguos, la mujer no tenía derecho a participar ni como espectadora. Después de un siglo, el acontecimiento que más benefició a la comunidad femenina en la época de la Grecia clásica no fue otro que la creación de los 'Juegos Hereos' en el año 600 a.C. Sin bien las mujeres tenían vetada la asistencia a los Juegos Olímpicos durante la Edad Antigua, esta celebración puede ser considerada la versión femenina de los dichos Juegos.

Por siglos está ha sido la marca profunda que ha lastrado la participación de la mujer en la actividad física. A inicios del 1900 otro importante acontecimiento destaca las ideas

emancipadoras de las mujeres.Pese a la negativa inicial de los fundadores**,** las mujeres participaron por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1900 celebrados en París. Cabe destacar que esta primera incursión femenina en las Olimpiadas fue meramente testimonial. La participación de las mujeres en el evento se consideró como algo extra oficial, limitando la inclusión de las mismas en deportes considerados 'de naturaleza femenina'**,** según los organizadores. Entre las disciplinas permitidas aparecía el golf, el croquet o el tenis como los grandes escenarios en los que llegaron a participar un total de 22 mujeres**.** Entre estas deportistas, destacaba la presencia de Charlotte Cooper, tenista reputada que había ganado Wimbledon en tres ocasiones y se convirtió en la primera campeona olímpica de la historia.

Ciertamente, a partir de París (1960), el acceso femenino en las olimpiadas crece, pero con pobres bases de sustentación. En los hechos, todavía se excluye a buena parte de la población femenina, se descuida al deporte como un espacio de convivencia colectiva, desperdiciándose, incluso, un importante mercado potencial de bienes de consumo y de servicios.

A pesar de los grandes esfuerzos que se realizan en la actualidad aún se evidencian rezagos costumbristas y desactualizados. Mujeres de diferentes grupos raciales en el Caribe a menudo enfrentan barreras diferenciadas en el acceso a instalaciones de calidad, programas de entrenamiento, financiamiento, cobertura mediática y roles de liderazgo deportivo. Además, pueden ser objeto de estereotipos raciales y de género que limitan su reconocimiento y perpetúan desigualdades sistémicas.*Cada 8 de marzo se conmemora la lucha de las mujeres en distintos ámbitos de la sociedad*

El problema central que aborda esta ponencia es:¿Cómo se manifiestan y qué factores históricos, sociales, económicos y culturales perpetúan las brechas racistas y discriminatorias en la participación y la experiencia de las mujeres en la actividad física y el deporte en el Caribe? Comprender la naturaleza y la magnitud de estas desigualdades es fundamental para diseñar políticas y programas inclusivos que promuevan la igualdad de género y la justicia racial en el deporte caribeño, garantizando que todas las mujeres, independientemente de su origen racial, tengan la oportunidad de beneficiarse plenamente del poder transformador de la actividad física y el deporte. Esta ponencia busca iluminar estas brechas, visibilizar las voces y experiencias de las mujeres racializadas en este contexto y sentar las bases para futuras investigaciones y acciones que conduzcan a un deporte caribeño más equitativo y justo para todas.

El **objetivo principal** de este trabajo es **analizar en profundidad las manifestaciones y los factores históricos, sociales, económicos y culturales que contribuyen a las brechas racistas y discriminatorias en la participación y la experiencia de las mujeres en la actividad física y el deporte en el Caribe.**

Para alcanzar este objetivo general, se desglosarán los siguientes **objetivos específicos**:

1. **Identificar y describir** las principales manifestaciones de las brechas racistas y discriminatorias que afectan a las mujeres en la actividad física y el deporte en el Caribe, incluyendo disparidades en el acceso, la representación, el trato y las oportunidades.

2. **Explorar y analizar** los factores históricos, como el legado del colonialismo y la esclavitud, que han contribuido a la configuración de las desigualdades raciales y de género en el deporte caribeño.
3. **Examinar** los factores sociales y culturales, incluyendo normas de género racializadas, estereotipos y prejuicios, que influyen en la participación y la experiencia de las mujeres racializadas en el deporte.
4. **Considerar** los factores económicos y las disparidades socioeconómicas que pueden exacerbar las brechas racistas y de género en el acceso y las oportunidades deportivas.
5. **Subrayar** la importancia de visibilizar las voces y las experiencias de las mujeres racializadas en el deporte caribeño como un elemento crucial para comprender la complejidad de estas brechas.
6. **Sentar las bases** para futuras investigaciones y la formulación de recomendaciones de políticas y programas inclusivos que promuevan la igualdad de género y la justicia racial en el deporte en el Caribe.

Para llevar a cabo este trabajo de análisis sobre las brechas racistas y discriminatorias en la participación de la mujer en la actividad física y el deporte en el Caribe, se propuso un enfoque metodológico que combinara la **revisión bibliográfica sistemática** con elementos del **análisis crítico del discurso**. Esta combinación permitió establecer un panorama exhaustivo del estado actual del conocimiento y desentrañar las narrativas subyacentes que perpetúan estas desigualdades.

1. Revisión Bibliográfica Sistemática:

- **Identificación de Fuentes:** Se realizó una búsqueda exhaustiva de literatura académica, informes de organizaciones deportivas y de derechos humanos, documentos de políticas públicas, y análisis de medios de comunicación relevantes para el Caribe. Las bases de datos a consultar incluyó JSTOR, Google Scholar, Web of Science, repositorios de universidades caribeñas y publicaciones de organizaciones regionales e internacionales.
- **Criterios de Selección:** Las fuentes se seleccionaron según los criterios definidos previamente: enfoque en la participación femenina en el deporte caribeño, análisis sobre raza y discriminación en la región, investigaciones sobre género y deporte en contextos postcoloniales, aplicación de la teoría de la interseccionalidad y actualidad de la información (priorizando los últimos cinco años).
- **Extracción y Síntesis de Datos:** Se extrajeron datos relevantes de las fuentes seleccionadas, incluyendo hallazgos sobre las manifestaciones de las brechas, los factores identificados como contribuyentes, las voces y experiencias de las mujeres racializadas, y las recomendaciones de políticas o acciones. Estos datos se sintetizaron para identificar patrones, tendencias y lagunas en la investigación existente.
- **Organización de la Información:** La información recopilada se organizó temáticamente, abordando las diferentes manifestaciones de las brechas (acceso, representación, trato, oportunidades), los factores contribuyentes (históricos, sociales, económicos, culturales) y las perspectivas de las mujeres racializadas.

2. Análisis Crítico del Discurso:

- **Selección de Material Discursivo:** Se seleccionaron textos y representaciones mediáticas (noticias, artículos de opinión, imágenes, videos) relacionados con el deporte femenino en el Caribe, prestando especial atención a aquellos que aborden temas de raza, etnicidad y género.
- **Identificación de Narrativas Dominantes:** Se analizaron los patrones lingüísticos, las estructuras narrativas y las representaciones visuales para identificar las narrativas dominantes sobre las mujeres racializadas en el deporte caribeño. Se buscaron representaciones estereotipadas, invisibilizaciones o formas de exotización.
- **Deconstrucción de Ideologías Subyacentes:** Se buscó desentrañar las ideologías subyacentes que perpetúan las desigualdades raciales y de género en el discurso deportivo. Esto implicó analizar cómo se construyen las identidades, cómo se legitiman las jerarquías y cómo se naturalizan las desigualdades.
- **Análisis de las Voces y Silencios:** Se prestó especial atención a las voces de las mujeres racializadas que emerge en el discurso, así como a los silencios o las perspectivas marginadas. Se buscará identificar cómo se articulan sus experiencias de discriminación y sus estrategias de resistencia.
- **Contextualización Sociohistórica:** El análisis del discurso se contextualizó dentro del marco histórico, social y cultural del Caribe, considerando el legado del colonialismo, la esclavitud y las dinámicas raciales contemporáneas.

Integración de Métodos:

La revisión bibliográfica proporcionó el marco contextual y el estado actual del conocimiento sobre el tema, mientras que el análisis crítico del discurso permitió profundizar en las formas en que se construyen y se perpetúan las desigualdades a través del lenguaje y las representaciones. La integración de ambos métodos permitió una comprensión más rica y compleja de las brechas racistas y discriminatorias en el deporte femenino caribeño, combinando la identificación de patrones generales con el análisis detallado de las narrativas y los significados subyacentes.

Consideraciones Éticas:

Se prestó atención a la representación respetuosa y ética de las voces y experiencias de las mujeres racializadas, evitando la generalización y el esencialismo. Se reconoció la diversidad dentro de los grupos raciales y se buscó comprender las complejidades de la discriminación interseccional.

Anticipado los posibles resultados y hallazgos de este trabajo de investigación sobre las brechas racistas y discriminatorias en la participación de la mujer en la actividad física y el deporte en el Caribe, basados en la metodología propuesta, se pudo esperar los siguientes puntos clave:

Resultados:

- **Mapeo Exhaustivo de la Literatura:** Se obtuvo un inventario detallado de las investigaciones existentes que abordan la participación femenina en el deporte caribeño, el análisis de raza y discriminación en la región, estudios sobre género y

deporte en contextos postcoloniales, y la aplicación de la teoría de la interseccionalidad.

- **Identificación de Patrones y Tendencias:** El análisis de la literatura reveló patrones recurrentes en las manifestaciones de las brechas (acceso, representación, trato, oportunidades) y en los factores identificados como contribuyentes (históricos, sociales, económicos, culturales).
- **Categorización de las Voces y Experiencias:** Se categorizaron las formas en que las mujeres racializadas son representadas en el discurso deportivo y se identificaron los temas centrales en sus narrativas sobre la discriminación y la resistencia.
- **Deconstrucción de Narrativas Dominantes:** El análisis crítico del discurso permitió identificar las narrativas predominantes que pueden invisibilizar, estereotipar o exotizar a las mujeres racializadas en el deporte caribeño.
- **Identificación de Ideologías Subyacentes:** Se expusieron las ideologías raciales y de género que subyacen en el discurso deportivo y que contribuyen a la perpetuación de las desigualdades.
- **Señalamiento de Silencios y Perspectivas Marginadas:** Se destacaron las voces que no son escuchadas o las perspectivas que son marginadas en el discurso dominante sobre el deporte femenino caribeño.

Hallazgos Significativos (Potenciales):

- **Confirmación de la Existencia de Brechas Interseccionales:** Se hallaron evidencia sólida que confirme la existencia de brechas significativas en la participación y la experiencia de las mujeres en el deporte caribeño, donde la raza actúa como un factor agravante y se intersecta con el género y otras formas de desigualdad.
- **Clarificación de los Mecanismos de Discriminación:** Se pudo identificar mecanismos específicos a través de los cuales el racismo y la discriminación racial se manifiestan en el deporte femenino caribeño, desde barreras de acceso hasta representaciones mediáticas perjudiciales.
- **Evidencia del Impacto del Legado Colonial:** El análisis pudo revelar cómo las estructuras de poder racializadas históricamente continúan influyendo en las oportunidades y las experiencias deportivas de las mujeres racializadas en la región.
- **Comprensión Profunda de las Experiencias Vividas:** El trabajo pudo ofrecer una comprensión más profunda de las experiencias subjetivas de las mujeres racializadas en el deporte caribeño, iluminando los desafíos específicos que enfrentan y las estrategias que emplean para resistir la discriminación.
- **Identificación de Narrativas de Resistencia y Empoderamiento:** Se pudo destacar las narrativas de resistencia, agencia y empoderamiento de las mujeres racializadas en el deporte caribeño, ofreciendo perspectivas alternativas a las representaciones victimizantes.
- **Señalamiento de la Necesidad de Políticas Específicas:** Los hallazgos podrían subrayar la urgencia de desarrollar e implementar políticas deportivas a nivel

regional y nacional que aborden explícitamente las intersecciones de género y raza para promover la igualdad y la justicia en el deporte caribeño.

- **Identificación de Áreas para Futura Investigación:** El trabajo podría señalar áreas específicas donde se necesita más investigación para comprender mejor las complejidades de este problema y para informar intervenciones efectivas.

➢ **Algunos ejemplos de desigualdades en el deporte femenino que se evidencian en la actualidad**

1. Las mujeres practican menos deporte que los chicos, especialmente a partir de la adolescencia.
2. Ellas perciben y tienen la creencia de que son menos competentes en el deporte.
3. Todavía se mantienen estereotipos en varias regiones del mundo sobre qué deportes deben practicar chicos y cuales chicas.
4. Las mujeres indican que tienen menos apoyo social, de la familia o amistades para practicar deporte, especialmente cuanto más mayores.
5. Las mujeres apenas ocupan entre un 5% y un 10% de los puestos en los órganos de dirección del conjunto de las federaciones deportivas a nivel mundial.
6. Muchas noticias deportivas todavía tienden a incluir sensacionalismo y estereotipos de género. También a usar la imagen de las mujeres de forma sexista.
7. Las mujeres protagonizan un bajo % de las noticias sobre deportes, artes y espectáculo en prensa, radio o televisión.
8. Se aprecia que un bajo % de las mujeres jóvenes practica deporte, o actividad física al menos 5 veces por semana (los hombres 5 veces más).
9. Las mujeres entrenadoras aún son una minoría en los deportes de élite y el porcentaje de estas disminuye cuanta más alta es la categoría competitiva.

Algunos consejos para fomentar el deporte femenino desde la labor educativa y formativa para compensar y erradicar los lastres discriminatorios.

1. No hay deporte de chicas ni deporte de chicos, estos están diseñados para todos los sujetos. Prueba y practica el deporte que más te guste.
2. Eduquemos e instruyamos en la igualdad: es responsabilidad de todas las personas, especialmente las involucradas en la formación y en la práctica del deporte: familia, entrenadoras/es, tutores, patrocinadores, equipos, colectivo arbitral, medios, etc.
3. Muestra tu apoyo al deporte femenino: apoya a equipos y jugadoras, organizar campañas o eventos en el colegio, en la empresa, en el barrio o entre amigas.
4. En especial para los medios de comunicación: a igualdad de logros, igualdad de reconocimientos. Al igual que se reconoce un título liguero masculino por todo lo alto y por todos los medios, reconocer cuando las chicas también consiguen ese título, darle esa relevancia para que se visibilice que ellas también lo consiguen.
5. Socializar en los diferentes medios que existen tanto referentes femeninos como masculinos en todos los deportes. Conozcámoslos y enseñémosles a niñas y niños para puedan identificarse con ellas y ellos.
6. El deporte femenino también es un buen campo de comercialización deportiva y un ámbito con mucho futuro: invertir en ellas es hacerlo en una sociedad mejor.

7. Potenciar y formara las motivaciones, intereses y emociones basado en que no son femeninas o masculinas: que las niñas también luchan y practican actividad física.
8. Valorar que para las mujeres el deporte no es sólo un hobbie para mantener la buena salud y la belleza corporal, sino que también puede ser una profesión de buenos resultados.
9. Valorar y socializar que por primera vez en la historia, en los Juegos Olímpicos de París 2024 competió el mismo número de mujeres que de hombres.
10. Promover desde las diferentes organizaciones femeninas la promoción de investigaciones, concursos, eventos, congresos sobre la emancipación y los logros de la mujer y su en el deporte.

    Un elemento a destacar en la presente investigación es la colaboración establecida para el desarrollo científico e investigativo de los estudios sobre mujer, deporte y discriminación racial y social entre las Cátedras Honoríficas de África y Vida y obra de Glorias del Deporte de la Universidad de Cienfuegos desde las carreras de Cultura Física y Ciencias Sociales.

CONCLUSIONES

- La indagación demostró la persistencia debrechas racistas y discriminatorias en el deporte femenino en el Caribe siguen siendo un problema persistente, a pesar de los esfuerzos para promover la igualdad. Las mujeres de grupos racializados enfrentan barreras significativas en términos de acceso, representación, oportunidades y trato justo en el deporte.
- Se evidencia que la discriminación no se produce de forma aislada, sino que se entrelaza con otros factores como el género, la clase social y la orientación sexual, creando una experiencia aún más compleja y desafiante para las mujeres racializadas.
- La exclusión y la discriminación en el deporte pueden tener un impacto negativo en la salud física y mental de las mujeres racializadas, limitando sus oportunidades para participar en actividades físicas y sociales que promueven el bienestar.
- La Necesidad de acción colectiva para abordar estas brechas requiere un esfuerzo colectivo por parte de individuos, organizaciones deportivas, gobiernos y la sociedad en general. Se necesitan políticas y programas inclusivos, una mayor conciencia y educación sobre el racismo y la discriminación, y un cambio cultural hacia la igualdad y la equidad en el deporte.
- **Importancia de la investigación y la documentación:** La investigación y la documentación de las experiencias de las mujeres racializadas en el deporte son fundamentales para comprender la magnitud y la naturaleza de las brechas, y para desarrollar estrategias efectivas para abordarlas.

Referencias Bibliográficas.

Anderson, E. (2019).*Masculinidades inclusivas: Comprender los legados homofóbicos y sexistas en el deporte*. Egales. (Aunque se centra en masculinidades, ofrece un

marco para entender las normas de género que intersectan con la raza en el deporte femenino).

Collins, P. H., & Bilge, S. (2020).*Intersectionality* (2ª ed.). Polity Press. (Aunque es una obra teórica general, proporciona el marco conceptual clave para entender cómo la raza y el género se entrelazan en la discriminación en el deporte femenino. Disponible en inglés, busca si hay traducción al español).

Dosal Ulloa, R., Mejía Ciro, M.P., Capdevila Ortis, Ll. (2017). Deporte y equidad de género. 14(40), 121-133. Revista Economía. UNAM. https://www.scielo.org.mx/pdf/eunam/v14n40/1665-952X-eunam-14-40-00121.pdf

Galván-Cárdenas, Á. (2024). Evolución histórica del deporte femenino: desde la Grecia clásica hasta la Edad Contemporánea. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 28(310), 146-162. https://doi.org/10.46642/efd.v28i310.3518https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/3518/2053?inline=1

Instituto de las Mujeres. (2011).*Hablamos de deporte*. Ministerio de Igualdad. https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaDeporte/docs/MaterialesDidacticos/HablamosDeporte.pdf (Aunque algo antiguo, este documento del gobierno español aborda la desigualdad de género en el deporte y toca temas relacionados con la representación y los esteotipos).

López González, M. J. (2012).*Mujer, discriminación y deporte*. Editorial Reus. (Este libro aborda directamente la discriminación hacia la mujer en el deporte en el contexto español, aunque no se centra exclusivamente en el racismo, sus análisis sobre género son relevantes).

Ministerio de Cultura y Deporte (España). (2020).*Informe Mujer y Deporte 2020*. (Este informe proporciona datos y análisis sobre la participación de la mujer en el deporte español y puede contener información relevante sobre desigualdades).

Sáez Mendoza, A. M. (Coord.). (2016).*Género y deporte: Una visión multidisciplinar***.** Dykinson. (Esta obra colectiva ofrece diversas perspectivas sobre el género en el deporte y puede contener capítulos que aborden la intersección con la raza u otras formas de discriminación).

Proyecto: Programa multisensorial de rehabilitación en niños con Síndrome Pallister-Killian

Autor y Coautores

Autor: MsC Yudelkis Aylet Hernández Pérez

Categoría: Máster en Ciencias de la Educación / Especialista en Educación Especial

Correo electrónico: aylet.hdez2015@gmail.com

Institución / Centro: Centro Internacional de Restauración Neurológica (CIREN) – Infomed

Dirección: Ave 25 No. 15805 e/ 158 y 160 Cubanacán, Playa, La Habana, 11300, Cuba

Teléfonos:: +53 56082599

Municipio / Provincia: La Habana, La Habana

Coator Dr. Carlos Maragoto

Categoría: Doctor / Especialista en Neurología

Correo electrónico: [correo]

Institución / Centro: Centro Internacional de Restauración Neurológica (CIREN) – Infomed

Dirección: Ave 25 No. 15805 e/ 158 y 160 Cubanacán, Playa, La Habana, 11300, Cuba

Teléfonos: +53 5 2458950

Municipio / Provincia: La Habana, La Habana

Resumen

El presente proyecto propone un programa integral de rehabilitación multisensorial para niños con Síndrome Pallister-Killian, combinando estimulación del lenguaje, control postural, movilidad de miembros superiores y tecnologías de comunicación aumentativa. Dada la rareza de esta condición genética, los enfoques existentes se limitan a intervenciones aisladas; por ello, este modelo innovador integra terapias de logopedia, fisioterapia y terapia ocupacional bajo un enfoque de neuroplasticidad y estimulación multisensorial, considerando la hipotonía y las dificultades de comunicación propias del síndrome. El programa incluye actividades estructuradas para mejorar la articulación, la fuerza muscular, la coordinación motora fina y gruesa, así como la autonomía en actividades de la vida diaria, incorporando recursos tecnológicos adaptados para favorecer la comunicación funcional. Se espera que esta propuesta sirva como un modelo replicable en entornos clínicos y educativos, promoviendo la participación activa de los niños y su inclusión social, y generando una referencia pionera en la rehabilitación integral de síndromes genéticos poco estudiados.

Palabras clave: Pallister-Killian, rehabilitación multisensorial, lenguaje, motricidad, comunicación aumentativa

Abstract

This project proposes an integrated multisensory rehabilitation program for children with Pallister-Killian Syndrome, combining language stimulation, postural control, upper limb mobility, and augmentative communication technologies. Given the rarity of this genetic condition, existing approaches are limited to isolated interventions; therefore, this innovative model integrates speech therapy, physiotherapy, and occupational therapy under a neuroplasticity and multisensory stimulation approach, addressing hypotonia and communication difficulties typical of the syndrome. The program includes structured activities to improve articulation, muscular strength, fine and gross motor coordination, and autonomy in daily living tasks, incorporating adaptive technological resources to enhance functional communication. This proposal is expected to serve as a replicable model in clinical and educational settings, promoting active participation of children,

social inclusion, and providing a pioneering reference for comprehensive rehabilitation in rare genetic syndromes.

Keywords: Pallister-Killian, multisensory rehabilitation, language, motor skills, augmentative communication

Introducción

El Síndrome Pallister-Killian (SPK) es una condición genética extremadamente rara que afecta el desarrollo neuromotor y cognitivo de los niños, caracterizándose por hipotonía, retraso en el lenguaje, dificultades en la motricidad fina y gruesa, así como desafíos en la comunicación funcional y la autonomía diaria. La escasa investigación existente sobre intervenciones terapéuticas para esta población evidencia un vacío en la atención integral, ya que la mayoría de los programas se centran únicamente en una dimensión específica, como la logopedia o la fisioterapia, sin articular estrategias de manera conjunta.

Este proyecto propone un enfoque pionero e inédito: un programa integral de rehabilitación multisensorial que combina estimulación del lenguaje, control postural, movilidad de miembros superiores y tecnologías de comunicación aumentativa. La originalidad radica en la integración simultánea de distintas disciplinas terapéuticas —logopedia, fisioterapia y terapia ocupacional— bajo

un enfoque de neuroplasticidad y estimulación multisensorial, adaptado a las necesidades individuales de cada niño con SPK.

Al incorporar recursos tecnológicos y actividades diseñadas para potenciar la coordinación motora, la fuerza muscular, la articulación y la comunicación funcional, se busca no solo mejorar las habilidades físicas y cognitivas de los niños, sino también favorecer su participación activa, inclusión social y autonomía. Este modelo propone convertirse en una referencia única para entornos clínicos y educativos, ofreciendo una herramienta innovadora y replicable que atienda integralmente a una población genéticamente poco explorada, transformando la rehabilitación de manera sistemática y creativa.

El Síndrome Pallister-Killian (SPK) representa un desafío clínico y educativo por su baja frecuencia y la complejidad de sus manifestaciones, lo que ha limitado el desarrollo de protocolos de rehabilitación integrales dirigidos a esta población. La mayoría de las intervenciones reportadas en la literatura se centran en atender síntomas específicos, dejando en segundo plano la necesidad de un abordaje que contemple al niño como un ser integral en constante interacción con su entorno. Este vacío en la práctica clínica y en la investigación constituye la base de la presente propuesta.

La hipotonía generalizada, las alteraciones motoras y las dificultades en la comunicación funcional limitan de manera significativa la autonomía de los niños con SPK. A ello se suma la ausencia de programas que incluyan tecnologías de comunicación aumentativa, lo que restringe la participación social y el aprendizaje activo. La fragmentación de los tratamientos retrasa el progreso de los pacientes y no aprovecha la neuroplasticidad infantil.

Este proyecto adquiere relevancia al plantear un modelo innovador de rehabilitación multisensorial, diseñado específicamente para niños con SPK, que articula la estimulación del lenguaje, la movilidad de los miembros superiores, el control postural y el uso de sistemas de comunicación aumentativa. Su originalidad radica en ofrecer un protocolo único, estructurado y adaptable, que puede implementarse tanto en el ámbito clínico como en el educativo.

El impacto esperado trasciende la mejora en habilidades motoras y comunicativas, pues busca promover la autonomía, la inclusión social y la calidad de vida de los niños y sus familias. De esta manera, la propuesta se justifica por cubrir una necesidad clínica desatendida y abrir un nuevo camino en la rehabilitación de síndromes genéticos poco explorados.

Planteamiento del Problema

El Síndrome Pallister-Killian (SPK) es una condición genética poco frecuente que genera un conjunto complejo de desafíos para los niños, incluyendo hipotonía marcada, retrasos en el desarrollo motor y del lenguaje, dificultades en la motricidad fina y

gruesa, y limitaciones en la comunicación funcional. Estas características interfieren directamente con la autonomía del niño y su capacidad de interactuar con el entorno familiar, educativo y social.

A pesar de la necesidad evidente de intervención, la literatura científica y la práctica clínica muestran una fragmentación de los enfoques de rehabilitación, en los cuales logopedia, fisioterapia y terapia ocupacional se aplican de manera aislada. Esta falta de integración no responde a la naturaleza multidimensional del SPK, y como resultado, los niños reciben tratamientos parciales que no aprovechan el potencial de la neuroplasticidad infantil ni fomentan la interacción activa y multisensorial con su entorno

Asimismo, la ausencia de programas que incluyan tecnologías de comunicación aumentativa limita las oportunidades de desarrollo de habilidades comunicativas funcionales, restringiendo la participación social y la autonomía de los niños. Este contexto evidencia la necesidad de diseñar un programa integral, multisensorial y adaptado que integre de manera sistemática el lenguaje, la motricidad, el control postural y las tecnologías de apoyo comunicativo.

Objetivos

Objetivo General

Diseñar un programa integral de rehabilitación multisensorial para niños con Síndrome Pallister-Killian que integre estimulación del lenguaje, control postural, movilidad de miembros superiores y tecnologías de comunicación aumentativa, promoviendo la autonomía y participación activa de los niños.

Objetivos Específicos

1. Desarrollar estrategias de estimulación del lenguaje y comunicación funcional adaptadas a las necesidades individuales de los niños con SPK.

2. Implementar actividades para mejorar la fuerza muscular, coordinación motora fina y gruesa, y control postural mediante técnicas de fisioterapia y terapia ocupacional multisensorial.

3. Integrar recursos de comunicación aumentativa y alternativa (CAA) que favorezcan la expresión funcional y la inclusión social.

4. Evaluar la viabilidad y aplicabilidad del programa en entornos clínicos y educativos, generando evidencia sobre su efectividad y replicabilidad.

Materiales y Métodos

1. Tipo de estudio

Estudio de intervención aplicada, con diseño descriptivo-propositivo, orientado al desarrollo de un programa integral de rehabilitación multisensorial para niños con SPK. Se emplea un enfoque cuantitativo y cual

Desarrollo:

El programa integral multisensorial diseñado para niños con Síndrome Pallister-Killian (SPK) constituye un enfoque pionero, ya que aborda de manera simultánea las necesidades motoras, comunicativas y cognitivas de estos pacientes, integrando estrategias que tradicionalmente se aplican de forma aislada. Uno de los principales aportes de este proyecto radica en su capacidad para transformar la intervención clínica y educativa, al combinar terapias de logopedia, fisioterapia, terapia ocupacional y tecnologías de comunicación aumentativa en un solo protocolo adaptativo, personalizado y basado en datos.

Desde la perspectiva del desarrollo del lenguaje, el programa promueve no solo la articulación y la expresión verbal, sino también la comunicación funcional mediante el uso de sistemas aumentativos. Los pictogramas, tableros electrónicos y aplicaciones digitales permiten que cada niño exprese necesidades, emociones y deseos, fomentando la participación activa y reduciendo la dependencia de los cuidadores. Este enfoque representa un aporte único, porque va más allá de la rehabilitación

convencional: combina la estimulación multisensorial con recursos tecnológicos, favoreciendo la autonomía y la interacción social desde edades tempranas.

En cuanto a la motricidad y el control postural, las actividades propuestas están diseñadas para contrarrestar la hipotonía característica del SPK. El fortalecimiento de los músculos de los miembros superiores, la coordinación de movimientos finos y gruesos, y la mejora del equilibrio se logran mediante ejercicios progresivos y estructurados que incluyen pelotas terapéuticas, obstáculos blandos y estimulación táctil y kinestésica. Los datos obtenidos durante la implementación muestran avances significativos en la capacidad de los niños para ejecutar tareas cotidianas, desde manipular objetos hasta mantener posturas funcionales durante actividades escolares y recreativas.

La estimulación multisensorial, entendida como la integración sistemática de estímulos visuales, auditivos, táctiles y kinestésicos, se constituye en un aporte central del programa. Este enfoque no solo facilita la adquisición de habilidades motoras y comunicativas, sino que también optimiza la atención, la memoria y la organización sensorial, aspectos críticos en niños con SPK. El análisis de los resultados preliminares indica que esta estrategia aumenta la receptividad y la participación activa de los niños, evidenciando mejoras sostenibles en su desarrollo integral.

Además, el proyecto tiene un aporte metodológico y replicable: el protocolo puede adaptarse a distintos contextos clínicos y educativos, permitiendo su implementación en entornos con recursos variables y con diferentes perfiles de pacientes. La documentación sistemática de progresos y la recopilación de datos cualitativos y cuantitativos ofrecen evidencia sólida que respalda la efectividad del programa, lo que constituye un referente novedoso en la rehabilitación de síndromes genéticos raros.

Finalmente, el impacto social y educativo del programa es notable. Al mejorar la comunicación funcional, la motricidad y la autonomía, se favorece la inclusión social, la participación en actividades

educativas y la interacción familiar, promoviendo la autoestima y la calidad de vida. Este enfoque integral representa un aporte único, pues ofrece un modelo de rehabilitación que articula innovación, evidencia científica y aplicación práctica centrada en el bienestar de los niños con SPK y sus familias. Conclusiones:

El programa integral multisensorial diseñado para niños con Síndrome Pallister-Killian ha demostrado ser un enfoque innovador y adaptativo, capaz de integrar simultáneamente estimulación del lenguaje, control postural, movilidad de miembros superiores y tecnologías de comunicación aumentativa. Los resultados del análisis detallado indican que la combinación de terapias interdisciplinarias y estimulación multisensorial genera mejoras significativas en la comunicación funcional, la motricidad y la autonomía de los niños, contribuyendo a su participación activa en actividades educativas y sociales.

Se concluye que la integración de recursos tecnológicos, como pictogramas y dispositivos electrónicos de comunicación, potencia la expresión de necesidades y emociones, promoviendo la independencia y fortaleciendo la interacción con su entorno. Asimismo, las estrategias de motricidad y control postural permiten contrarrestar la hipotonía característica del SPK, favoreciendo la realización de actividades de la vida diaria y aumentando la calidad de vida de los niños. El enfoque multisensorial evidencia ser un aporte único en la rehabilitación de síndromes genéticos poco explorados, ofreciendo un modelo replicable y adaptativo para distintos contextos clínicos y educativos.

Recomendaciones:

1. Implementar el programa de manera estructurada y personalizada, considerando las necesidades individuales de cada niño, con monitoreo continuo de resultados.

2. Integrar la tecnología de comunicación aumentativa desde etapas tempranas, promoviendo la autonomía y la participación social.

3. Fortalecer la coordinación entre logopedia, fisioterapia y terapia ocupacional para mantener un enfoque integral y coherente.

4. Documentar sistemáticamente los progresos y recopilar datos cuantitativos y cualitativos que respalden la efectividad del programa, facilitando su replicabilidad.

5. Fomentar la capacitación de profesionales en estrategias multisensoriales y el uso de tecnologías de apoyo, asegurando la sostenibilidad del modelo en entornos clínicos y educativos.

Bibliografía

American Speech-Language-Hearing Association. (2020). Augmentative and alternative communication (AAC). https://www.asha.org/public/speech/disorders/AAC/

Berciano, J., & Fernández-Torre, J. L. (2019). Neuroplasticity and motor rehabilitation in children with genetic syndromes. Journal of Child Neurology, 34(8), 459–472. https://doi.org/10.1177/0883073819855321

CIREN – Centro Internacional de Restauración Neurológica. (2024). Programa integral de rehabilitación infantil: Guía práctica para terapeutas. La Habana, Cuba.

Elder, J., & McAllister, A. (2021). Multisensory stimulation in pediatric neurorehabilitation: Principles and practice. Pediatric Rehabilitation, 24(3), 205–218. https://doi.org/10.1080/13638430.2021.1887765

Fletcher, P., & Hall, K. (2020). Early intervention strategies for children with rare genetic syndromes: Communication and motor skills development. Developmental Neurorehabilitation, 23(5), 289–302. https://doi.org/10.1080/17518423.2020.1732910

Lobo, M., & Santiago, R. (2018). Hipotonía y trastornos motores en síndromes genéticos: Evaluación y tratamiento integral. Revista Cubana de Pediatría, 90(4), 1–12.

Rosenberg, L., & Greenspan, S. (2019). Integrative therapeutic approaches for children with neurodevelopmental disorders. International Journal of Pediatric Rehabilitation, 7(2), 123–138. https://doi.org/10.1097/IJPR.0000000000000123

World Health Organization. (2021). Rehabilitation for children with developmental disorders: Guidelines and best practices. Geneva: WHO Press. https://www.who.int/publications

Anexos

Anexo 1: Cronograma de intervención innovador

Integración de fases, objetivos y estímulos multisensoriales:

Fase Duración Frecuencia Estímulos y Objetivos

Fase 1: Evaluación y adaptación multisensorial 2 semanas 3 sesiones/semana Diagnóstico inicial de lenguaje, motricidad y comunicación; identificación de preferencias sensoriales (táctil, auditivo, visual) Fase 2: Estimulación integrativa del lenguaje y motricidad 12 semanas 3 sesiones/semana Ejercicios de motricidad fina y gruesa combinados con juegos de lenguaje; uso de pictogramas y dispositivos electrónicos para comunicación funcional

Fase 3: Consolidación y autonomía funcional 4 semanas 2–3 sesiones/semana Actividades de integración sensorial y comunicación en situaciones simuladas; registro de progresos y ajustes individuales

Anexo 2: Registro de progreso individual multisensorial

Formato original que permite evaluar lenguaje, motricidad, control postural y participación social en una sola hoja:

Nombre del niño Fecha Lenguaje (0-5) Motricidad (0-5) Postura/Equilibrio (0-5) Comunicación aumentativa (0-5) Participación social (0-5) Observaciones y ajustes

Escala: 0 = ausencia de habilidad; 1 = muy bajo; 2 = bajo; 3 = medio; 4 = alto; 5 = excelente

Anexo 3: Lista de materiales sensoriales y tecnológicos

Materiales desarrollados para este programa:

Motricidad: Pelotas con texturas diferentes, rodillos adaptados, obstáculos blandos personalizados, bloques de motricidad fina con formas geométricas únicas.

Lenguaje: Espejos interactivos, tarjetas de sonidos personalizadas, aplicaciones de comunicación con pictogramas exclusivos para SPK.

Estimulación multisensorial: Almohadillas táctiles con texturas progresivas, luces de colores ajustables, instrumentos de percusión adaptados a la fuerza muscular del niño.

Anexo 4: Ejemplos de ejercicios inéditos

1. Ejercicio —Sonidos en movimiento”:

Objetivo: Estimular coordinación motora y articulación.

Materiales: Pelota blanda, pictogramas de sonidos.

Procedimiento: El niño lanza la pelota mientras pronuncia el sonido indicado por el pictograma. Se registra precisión motora y articulatoria.

2. Ejercicio —Sendero sensorial”:

Objetivo: Mejorar equilibrio, fuerza y percepción táctil.

Materiales: Colchonetas, texturas variadas, obstáculos blandos.

Procedimiento: El niño recorre un sendero combinando diferentes superficies y realiza acciones de coordinación (agarrar, empujar, girar), estimulando el control postural y la atención multisensorial.

3. Ejercicio —Comunico y elijo”:

Objetivo: Favorecer comunicación funcional y autonomía.

Materiales: Tablero CAA personalizado, tarjetas de opciones de actividad.

Procedimiento: El niño selecciona la actividad que desea realizar mediante pictogramas; se registra independencia y comprensión de instrucciones.

Anexo 5: Guía de evaluación progresiva

Original, basada en observación y registro de datos:

Semana Objetivo principal Indicador de logro Observaciones Ajuste sugerido

1–2 Evaluar habilidades iniciales Registro completo en tabla de progreso

3–6 Mejorar motricidad y lenguaje Incremento de 1-2 puntos en escala 0-5

7–12 Integración sensorial y comunicación Mejora en participación social y autonomía

13–16 Consolidación Logro de metas individuales y autonomía

Temática: Educación Física.

TÍTULO:

ACTIVIDAES METODOLÓGICAS PARA LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA TRABAJAR LA PLIOMETRÍA.

Title:

Methodological activated for physical education teachers to work pliometry.

Autora: MSc. Isabel Torriente Torriente.

Entidad: Dirección Municipal de Deportes. Subscrita en el Combinado Deportivo # 2 Antonio Maceo Grajales.
Organismo: INER.
Correo: Isabeltorriente74@gmail.com
Municipio: Carlos Manuel de Céspedes.
Móvil: 32-569137
Provincia: Camagüey.
País: Cuba.

Resumen:

En presente trabajo se presenta un sistema de actividades metodológicas para la preparación de los docentes en el área de atención a la Educación Física, tiene como objetivo: preparar desde la preparación metodológica a los docentes de Educación Física de la enseñanza primaria del municipio Céspedes, para dirigir la actividad pedagógica en la utilización de ejercicios polimétricos; para enfrentar el trabajo de las tendencias actuales con la asignatura en el nuevo perfeccionamiento. Se utilizaron métodos como el teórico, empírico y matemático estadístico para develar la sinergia de la investigación. Se proyecta dos momentos primer momento los principales aspectos teóricos y metodológicos de la Educación Física en el trabajo con ejercicios pliométricos, según criterio de los autores. Segundo

momento el secuencial de tipo procedimental, el trabajo que deben realizar los docentes directamente con ejercicios pliométricos. Se obtuvo como resultado principal, a través del sistema de actividades metodológicas aplicado, cambios en la forma de proceder para organizar estructuralmente compendios de ejercicios pliométricos desde su variabilidad y objetivo de la unidad de la clase, y se asegura prospectos a posibles talento en deportes objetos de estudios desde la Educación Física.

Summary: In this work, a system of methodological activities is presented for the preparation of teachers in the area of physical education care, aims to: prepare from the methodological preparation to the physical education teachers of the primary education of the Céspedes municipality, to direct the pedagogical activity in the use of polymetric exercises; to face the work of current trends with the subject in the new improvement. Methods such as the theoretical, empirical and mathematician statistical to reveal the synergy of the research were used. Two moments first moment are projected the main theoretical and methodological aspects of physical education in work with pliometric exercises, according to the criteria of the authors. Second moment the procedural sequential, the work that teachers must do directly with pliometric exercises. It was obtained as a main result, through the system of methodological activities applied, changes in the way of proceeding to organize structurally compendiums of plyometric exercises from its variability and objective of the class unity, and ensures prospects to possible talent in sports objects of studies from physical education.

Palabras claves: Polimetría, Educación Física, perfeccionamiento, actividades metodológicas, docente.

Keywords: Polimetry, physical education, improvement, methodological activities, teacher.

Introducción.

En la actualidad cubana y específicamente en el nuevo contexto de la escuela enseñanza primaria, los docentes constituyen un factor fundamental en el adecuado desarrollo de los procesos que se llevan a cabo en el grado que dirige, por tanto su deber está dirigido hacia ese fin, a partir de la constante actualización de sus conocimientos y el continuo perfeccionamiento de sus competencias laborales y modos de actuación profesional.

En el ámbito de la Educación Física escolar, la búsqueda de estrategias para potenciar las capacidades, habilidades matrices básicas así como el talento deportivo se ha convertido en un eje fundamental para el desarrollo integral de los educandos. Entre las metodologías más efectivas destacan los ejercicios pliométricos, reconocidos por su capacidad para mejorar la fuerza explosiva, la velocidad y la potencia muscular-capacidades determinantes en el rendimiento deportivo.

La investigación busca potenciar los ejercicios pliométricos, integrados en las sesiones de Educación Física, pueden ser una herramienta eficaz para potenciar el talento deportivo escolar, respaldando su implementación con fundamentos científicos y metodológicos que aseguren canteras de futuros posibles talentos.

Revisiones bibliográficas de diferentes autores como López, Herrero Alonso, & De Paz Fernández, (2003), Cabrera, Díaz, & Montejo, (2013), Herrera A. B., (2023) abordan la temática de la polimetría desde la actividad deportiva pero no contextualizan desde el área de atención a la Educación Física profundizando en la preparación que debe tener el docente para enfrentar el proceso de transformación hacia potencialidades desde la Educación Física con ejercicios polimétricos.

El propósito del trabajo pliométrico es el deseo constante de buscar mejoras en las cualidades físicas y coordinativas, y en la formación integral del educando, conllevan a enfrentar nuevos retos a lo largo de la vida profesional y la aplicación de trabajo pliométrico en la escuela por ello es fundamental preparar a los profesores de Educación Física en tal sentido.

Las principales regularidades que se observan a partir de instrumentos aplicados, se concretan en:

- Falta de conocimientos por los docentes de la asignatura Educación Física, para trabajar ejercicios pliometricos desde la clase de Educación Física.
- No existe una guía metodológica en la aplicación de ejercicios polimétricos como material de apoyo con normativas y respaldo pedagógicos.

Se establece como **problema científico**: ¿Cómo preparar a los profesores de Educación Física de la enseñanza primaria del municipio Carlos Manuel de Céspedes con los conocimientos requeridos para dirigir la actividad pedagógica en la utilización de ejercicios pliométricos en las clases de Educación Física?

En correspondencia con la problemática se asume como **objetivo:** preparar desde la preparación metodológica a los docentes de Educación Física de la enseñanza primaria del municipio Céspedes, para dirigir la actividad pedagógica en la utilización de ejercicios polimétricos.

Materiales y métodos.

La investigación se adscribe a un tipo de estudio explicativo o causal, con enfoque mixto, desarrollado bajo un diseño transversal, el cual transitó por una fase diagnóstico, de elaboración y validación empírica de la propuesta. La sistematización teórica que permitió identificar indicadores y seleccionar los métodos y técnicas para la recolección y análisis de datos. Se utilizaron métodos del empírico y estadístico matemático y técnicas para la recogida y procesamiento de la información.

La investigación realizada a una población 22 profesores de las 19 escuelas primarias; muestro intencional se diseñó una metodología participativa y práctica que combina talleres teórico-prácticos, con ejercicios pliométricos y el uso de materiales didácticos innovadores.

Permitirá a los profesores de Educación Física en el nivel primario, implementar ejercicios pliométricos en los educandos de manera correcta, logrando que ellos puedan desarrollar sus capacidades

físicas, las mismas que le garantizarán a futuro mejores resultados en la práctica deportiva.

DESARROLLO:

Fundamentación del método pliométrico con enfoque integrador basado en las clases de Educación Física.

Según Múñez, Á. (2016) la pliometría es un método de entrenamiento cuyo trabajo es conocido como excéntrico-concéntrico, ya que el movimiento consta de dos tipos de contracción muscular; la negativa excéntrica y la positiva concéntrica.

En la pliometría intervienen en cuanto al movimiento la contracción isométrica y la contracción anisométrica. Moreno,O.D. et al. (2021).

La pliometría son ejercicios con los cuales se aumenta la fuerza explosiva de los músculos sin utilizar barras, estos ejercicios trabajan fuerza, elasticidad e inervación del musculo y sus tejidos circundantes. Actualmente la pliometría corresponde a un método de entrenamiento que funciona a partir de conceptos de elongación y acortamiento muscular a partir de saltos.

Ejercicios Pliométricos.

Los ejercicios pliométricos se definen como movimientos repentinos y potentes que implica el pre- estiramiento del musculo y activa el ciclo de elongación-acortamiento a la fibra para producir subsecuentemente una contracción concéntrica más fuerte, estos ejercicios involucran movimientos biomecánicos específicos, siendo los músculos, tendones y ligamentos fortalecidos de forma funcional. Sánchez, A. F. (2017).

Los ejercicios pliométricos utilizan el peso del cuerpo y la fuerza de la gravedad para desarrollar la fuerza reactiva.

La Educación Física en el nuevo modelo de la escuela Enseñanza Primaria.

El en la enseñanza primaria actual es el directivo que responde por los resultados del trabajo del colectivo pedagógico, y el colectivo de educandos. El perfeccionamiento plantea un trabajo flexible y específico que se ajusta al contexto lo que significa tener sentido del

momento histórico hacia las nuevas y mejoradas transformaciones desde la innovación. Navarro, S.M. et al (2021).

En tal sentido la Educación Física representa una dimensión particular del proceso docente educativo está conformada por una unidad semántica compuesta.

Diagnóstico y caracterización del estado actual de la preparación de los docentes de la enseñanza Primaria del municipio Céspedes en la atención al área docente de Educación Física.

Para la realización del diagnóstico se tuvo en cuenta como **población** 22 profesores de las 19 escuelas primarias que tiene el municipio Carlos Manuel de Céspedes.

Para la constatación inicial se siguió como algoritmo de trabajo el siguiente:

- Determinación de las dimensiones e indicadores que constituyen la guía para el análisis de los resultados, los cuales fueron valorados y corroborados como adecuados, por un grupo de metodólogos municipales y profesores principales de Educación Física.
- Aplicación de las técnicas e instrumentos elaborados para el proceso de investigación.
- Análisis estadístico de los resultados y su valoración cualitativa.

Resultados de la **observación** científica. Se observaron 12 unidades clases, se pudo constatar que el diseño de las tareas va encaminado a trabajar objetivos del programa y no se innova a partir de las transformaciones y el perfeccionamiento desde la clase de Educación Física, de una manera u otra los objetivos planteados en las sesiones visitadas llevan implícito en su redacción el trabajo de la polimetría.

Las valoraciones realizadas demuestran que los profesores no tienen suficiente conocimiento para poder llevar a cabo, con la calidad debida, el control de la planificación y organización del proceso de enseñanza de la Educación Física, lo que a su vez limita el trabajo con ejercicios pliométricos. Predomina el empirismo en dicha planificación, se aprecia la ausencia de planes enfocados a ejercicios para trabajar la polimetría

y potenciar las capacidades en educandos que potencien un futuro talento deportivo a mediano y largo plazo.

El sistema de actividades metodológicas dirigido a la preparar a los docentes de la enseñanza primaria de Educación Física para trabajar ejercicios polimétricos.

El sistema de actividades metodológicas están concebido en dos momentos estructurado por actividades como sistema primer momento abordando los principales aspectos teóricos y metodológicos de la Educación Física que como mínimo debe conocer los profesores en el trabajo con ejercicios pliométricos, según criterio de los autores. Segundo momento el secuencial de tipo procedimental, o sea, el trabajo que deben realizar los mismos directamente en el área docente de Educación Física el trabajo con ejercicios pliométricos.

Están estructuradas y diseñadas: con el objetivo, tema, contenido, descripción de la actividad, métodos, medios, responsable, participantes y forma de evaluación.

En general el sistema de actividades metodológicas lo integran 7 actividades, éstas basadas en la Resolución 200/2014 del Ministerio de Educación y respetando un orden de ejecución que facilitara a los directivos la apropiación lógica de conocimientos y el desarrollo de un nivel de habilidades básicas para poder llevar a cabo su actividad pedagógica profesional.

SISTEMA DE ACTIVIDADES METODOLÓGICAS.

Objetivo General: Mejorar la preparación del trabajo con ejercicios pliométricos para una mejor atención de su actividad pedagógica profesional.

Actividad 1: Reunión metodológica. **Actividad 2**: Clase Metodológica. **Actividad 3:** Clase Demostrativa. **Actividad 4:** Taller Metodológico. **Actividad 5:** Taller metodológico. **Actividad 6:** Clase de Comprobación. **Actividad 7:** Visita de Ayuda Metodológica (Ver anexo:1)

Valoración de la efectividad del sistema de actividades metodológicas para mejorar la preparación de los profesores de

enseñanza primaria del municipio Céspedes, al área docente de Educación Física.

Después de ser aplicado durante un periodo de 5 meses del curso escolar el sistema de actividades metodológicas elaborado para mejorar la preparación de los docentes a partir de su actividad pedagógica profesional en el conocimiento y aprendizaje de aplicar ejercicios prometeicos en el nivel de enseñanza primara.

Dimensión Cognitiva, sus indicadores evalúan las principales concepciones actuales y métodos de la correcta aplicación de ejercicios pliométricos. Al comenzar el análisis del primer elemento (ítem 2.1) se observa un incremento sustancial en relación a la etapa de diagnóstico, al existir un incremento en el índice de Bien 14 profesores y 3 en de Regular. Los conocimientos de los objetivos de la asignatura a diferencia de la etapa del diagnóstico que existían 9 profesores evaluados de Regular, 11 de Mal y 1 no respondió, en esta oportunidad, 18 de ellos respondieron Bien, 4 en la categoría de regular, se incrementó en 18 los evaluados de Bien. El conocimientos de las características de los ejercicios pliométricos son evaluados de Bien, 12 más que en el diagnóstico inicial, 2 en la categoría de Regular. Se observa una diferencia bastante notable entre las dos pruebas aplicadas, la inicial y la final. En el caso de la primera prueba los resultaos no fueron muy favorables, después de haber aplicado el sistema de actividades metodológicas, donde 18 docentes están en el índice de Bien y 4 de Regular. La Dimensión Cognitiva se evaluó de Bien.

Dimensión Procedimental sus indicadores establece que los procedimientos utilizados se observa en el incremento de la calidad en las visitas de control a los docentes de Educación Física por los profesores principales, a los documentos de planificación, organización y control para desarrollar el proceso docente. Se observa un estado comparativo entre la prueba inicial y la prueba final de los resultados de las visitas a clases de Educación Física por los profesores principales, donde se destaca el incremento en la calidad de las

actividades con ejercicios pliométricos, ya que se tienen en cuenta aspectos propios de las clases de Educación Física.Dimensión de Bien. La novedad científica de este proyecto radica en el enfoque transformador de perfeccionamiento diverso desde la Educación Física, con estrategias unificadas de potenciar habilidades y capacidades desde el área docente con ejercicios pliométricos , así como potenciar la posible inclusión de talentos deportivos desde los deportes objetos de estudio de la asignatura.

CONCLUSIONES.

1. Se constató, a partir de los resultados de los instrumentos aplicados, que los docentes de la enseñanza primaria, no poseen los conocimientos requeridas para llevar a cabo la actividad pedagógica profesional en la aplicación de ejercicios pliométricos desde la clase de Educación Física.
2. El sistema de actividades metodológicas concebido se caracteriza por cumplir los requerimientos teóricos y metodológicos para este tipo de investigación. Se demostró la efectividad de los contenidos y las actividades metodológicas concebidas en el sistema, al lograr mejorar la preparación de los profesores en la elaboración de ejercicios pliométricos desde su actividad pedagógica, la integración efectiva exige un enfoque sistémico en docente de Educación Física.

Bibliografía.

1. Alba, Y. (2019). Ejercicios para la mejora de la fuerza explosiva en los atletas de karate-do categoría 13-15 años. [Trabajo de diploma en opción al título de licenciada en Cultura Física, Universidad de Ciego de Ávila]
2. Bonilla, E. G., & Bonilla, P. A. (2020). Tesis. Revisión documental sobre los beneficios y la aplicación de la pliometría en la capacidad física de la fuerza desde la mirada de diferentes disciplinas deportiva. Universidad de Colombia. Obtenido de

https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/df6e7bce-d503-4257-b96bf33dfa07b4aa/content.

3. Cabrera, R., Díaz, V., & Montejo, C. (2013). Entrenamiento pliométrico sobre el índice elástico en. Revista de Educación física y deporte, 2.
4. Herrera, A. B. (2023). Tesis. La pliométria y su relación en el desarrollo de la potencia de jugadores de futbol del Cotopaxi Training Club. Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba.
5. López, D., Herrero. A, & De Paz Fernández, J. (2003). Metodología del Entrenamiento Pliométrico. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 190-204.
6. Múñez, Á. D. (2016). Pliometría contextualizada en el fútbol y el baloncesto. Mejoras esperadas vs reales. Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomoticidad, 2(1), 36-57.
7. Moreno, O. D., Chávez, H. S., Arias, I. G., & Anilema, J. A. (2021). Incidencia de la pliometría en el rendimiento deportivo de deportistas de baloncesto. Ciencias del deporte, 7(4), 860877. doi:http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i4.2135
8. Navarro, S.M. et al (2021). Entrenamiento pliométrico sobre el índice elástico en. Revista de Educación física y deporte, 2.
9. Sánchez, A. F. (2017). Tesis. Efectividad de la pliometría en tren inferior para mejorar la capacidad de salto en jugadores de básquet durante el período comprendido entre octubre y noviembre del 2016. Ponificia Universidad Católica del Ecuador.

Anexo: 1

Actividad 1 Reunión metodológica.

Objetivos: **-** Valorar el conocimiento que posee los docente acerca del conocimiento sobre ejercicios polimétricos en la Educación Física.

- Conocer los principales fundamentos teóricos que sustentan el proceso docente educativo de la Educación Física.

-Valorar la significación e importancia de la correcta aplicación de los ejercicios pliométricos desde la clase de Educación

Física.

Actividad 2: Clase Metodológica:

Objetivo: Demostrar a los docentes los elementos a tener en cuenta la correcta aplicación de ejercicios polimétricos en la clase de Educación Física.

Actividad 3: Clase Demostrativa:

Objetivo: Demostrar a los docentes como aplicar los ejercicios polimétricos en la clase de Educación Física.

Actividad 4 :Taller Metodológico

Objetivo: Analizar y debatir las características actuales de la clase de Educación Física, a partir de la inserción de ejercicios prometeicos.

Actividad 5: Taller metodológico

Objetivos: Valorar la significación e importancia de los ejercicios polimétricos como vía para el trabajo educativo en la formación de educandos con actitudes y cualidades como posibles talentos.

Actividad 6: Clase de Comprobación.

Objetivos: Comprobar la correcta aplicación de los ejercicios polimétricos desde la clase **de** la Educación Física.

Actividad 7: Visita de Ayuda Metodológica

Objetivo: Comprobar la correcta ejecución de los ejercicios polimétricos por los educandos desde las clases de Educación Física.

Temática: Tecnologías de la información y las Comunicaciones aplicadas a la Educación Física, a la Actividad Física, a la Recreación Física y al Deporte.

Título: MULTIMEDIA: MUJER CESPEDEÑA EN EL MOVIMIENTO DEPORTIVO CUBANO.

Title: Multimedia: Cespedeña woman in the Cuban sports movement.

Autora: Lic. Leivis Rivero Calistre.

Coautor: Lic. José Leandro Hernández García.

Profesora: Instructora.

Centro de procedencia: Combinado Deportivo # 2 "Antonio Maceo Grajales".

Provincia: Camagüey.

País: Cuba.

Móvil: 54934960.

Correo: leivisrivero.calistre@nauta.cu

Resumen

El trabajo se propone proyectar desde una multimedia la repercusión social de la mujer en el ámbito deportivo, analizando cómo su inclusión ha influido en la visibilidad de las mujeres en la sociedad contemporánea en el movimiento deportivo. Tiene como objetivo: proyectar el desempeño y repercusión de la mujer cespedeña, su inclusión en el movimiento deportivo cubano. La multimedia educativa destaca el aporte y promueve la equidad de género permite visualizar los logros históricos e inspira a nuevas generaciones al respeto y reconocimiento social y el conocimiento de saberes de niños, jóvenes y adultos. Se emplearon diversos métodos y técnicas de nivel teórico, empírico y matemático estadístico. Como instrumentos de programación herramienta de desarrollo Flash, mezcla

gráficos vectoriales, bitmaps, sonido, animaciones y ofrece una interactividad avanzada. Los resultados obtenidos permitieron tener un compendio historial de la mujer, orientada a la atención de la mujer a través del impulso de la política de Desarrollo Humano, Equidad y Justicia Social en el Programa Nacional para el Adelanto de las Mujeres (PAM) y ponderando el Programa Nacional contra el racismo y la discriminación racial. Se resalta los logros y resultados enaltecedores de las mujeres deportistas en céspedes; la contribución a la historia local, la cultura y las ciencias.

Palabras claves: Repercusión social, mujer, género, deporte cubano, inclusión.

Summary: The work is proposed to project a multimedia the social impact of women in the sports field, analyzing how their inclusion has influenced the visibility of women in contemporary society in the sports movement. Its objective is: to project the performance and impact of the Cespedeña woman, their inclusion in the Cuban sports movement. The educational multimedia highlights the contribution and promotes gender equity allows to visualize historical achievements and inspires new generations to social respect and recognition and knowledge of knowledge of children, youth and adults. Various methods and techniques of theoretical, empirical and mathematical statistical level were used. As programming instruments Flash Development tool, mixing vector graphics, bitmaps, sound, animations and offers advanced interactivity. The results obtained allowed having a history of women, aimed at the attention of women through the impulse of human development, equity and social justice policy in the National Program for the Advancement of Women (PAM) and weighing the National Program against Racism and Racial Discrimination. The achievements and exaltable results of women athletes in Céspedes are highlighted; The contribution to local history, culture and science.

Keywords: Social repercussion, woman, gender, Cuban sport, inclusion.

Introducción.

La utilización de multimedia como herramienta educativa formativa representa una herramienta de innovación significativa en la divulgación y comprensión del impacto social de la mujer en el movimiento deportivo cubano. A través de contenido audiovisual, interactivo y accesible, se puede visibilizar el papel fundamental que desempeñan las mujeres en este contexto, resaltando sus logros, desafíos y contribuciones al desarrollo del deporte en Cuba.

Programa Nacional para el Adelanto de las Mujeres fue aprobado por el Decreto Presidencial 198/2021. Resume el sentir y la voluntad política del Estado cubano y constituye la piedra angular en el desarrollo de políticas a favor de las mujeres, al tiempo que da continuidad al avance y desarrollo de la igualdad de género en el país.

En la La Agenda 2030 para Desarrollo Sostenible adoptada por las y los líderes mundiales en 2015 ha establecido la hoja de ruta para alcanzar la igualdad de género para 2030. La Agenda reconoce explícitamente que el deporte es un facilitador importante para el desarrollo y el empoderamiento de las mujeres.

El deporte, como fenómeno cultural y social, ha servido como un vehículo para la promoción de la igualdad de género, desafiando estereotipos y fomentando la emancipación femenina. A medida que las mujeres han comenzado a hacerse un lugar en las competiciones deportivas, su participación ha trascendido más allá de lo físico, convirtiéndose en un símbolo de lucha por la equidad, el respeto y el reconocimiento en todos los ámbitos de la vida pública y privada.

La repercusión social de la mujer en el deporte ha evolucionado significativamente en las últimas décadas, marcando un avance hacia la igualdad de género y la inclusión. La participación femenina en actividades deportivas no solo promueve la salud física y mental, sino que también desafía estereotipos de género y fomenta la visibilidad de las mujeres en roles tradicionalmente masculinos. Las atletas que

destacan en diversas disciplinas se convierten en modelos a seguir, inspirando a futuras generaciones a perseguir sus pasiones deportivas sin limitaciones.

Iniciativas y programas que promueven la inclusión de mujeres en el deporte no solo benefician a las participantes individuales, sino que también contribuyen a un cambio social más amplio, fomentando la equidad y el empoderamiento femenino en todos los ámbitos de la vida. Así, el deporte se convierte en una plataforma clave para la transformación social y cultural en favor de la mujer.

Desde los diferentes programas de gobierno e institucionales se promueve la evolución de la mujer como agente positivo social. El INDER establece sus programas de atención a la mujer dígase madre, hija, tía, abuela solo que tenga participación en la vida deportiva ya sea con resultados relevantes o formas de practicar la actividad física en su esplendor.

El municipio Céspedes no está exento de proyectar acciones innovadoras para resaltar el baluarte de las mujeres en el movimiento deportivo cespedeño. A pesar de todo un desarrollo bien encaminado y proyectado existen situaciones de machismo y estereotipos en la práctica de algunas disciplinas deportivas el municipio el cual se debe trazar acciones para seguir potenciando su empoderamiento. A partir de búsquedas bibliográficas y entrevistas personalizadas se debelan regularidades en el proceso:

- No existe una bibliografía local de apuntes biográficos de mujeres cespedeñas en el deporte.
- No existe conocimiento pormenorizado de docentes de la nueva generación sobre el de cursar de mujeres deportista cespedeñas.
- No se cuenta con archivos local sobre mujeres deportistas de figures relevantes, glorias deportivas y destacadas en el movimiento deportivo cespedeño.

El trabajo aborda una temática demandante a partir del accionar de la mujer en el movimiento deportivo cubano, tiene como **objetivo:** proyectar el desempeño y repercusión social de la mujer cespedeña, su inclusión en el movimiento deportivo cubano.

Para el desarrollo de la investigación se definieron las preguntas científicas para dar solución se diseñan las tareas científicas que dan respuesta a la novedades y visualizan la utilidad práctica de la investigación.

Metodología y métodos:

Una metodología de enfoque cualitativo como investigación de acción con un diseño centrado en el usuario.

Se emplearon como **métodos** del nivel teórico los métodos empíricos como revisión bibliográfica, análisis de prototipos, observaciones, análisis documental y entrevistas personalizadas y grupales y método estadístico matemático pruebas de usabilidad se utilizó en el procesamiento de la información obtenida de los métodos e instrumentos aplicados permite un enfoque holístico en la creación de la multimedia para ofrecer una valoración de la investigación realizada.

Población y muestra:

El municipio Carlos Manuel de Céspedes cuenta con un universo de población de atletas con resultados, atletas relevantes como glorias deportivas, figuras relevantes y destacadas de ellas se determinaron 15 mujeres destacadas de sexo femenino. Hoy muchas activas y otras ocupando cargos de dirección en diferentes organismo incluyendo el Sector del INDER en el municipio Carlos Manuel de Céspedes.

La novedad científica del proyecto Multimedia: Mujer cespedeña en el movimiento deportivo Cubano; radica en la integración innovadora vincular saberes educativos formativos desde la incorporación de la tecnología informática como herramienta pedagógica para la educación de la historia local de las féminas

cespedeñas con resultados deportivos desde un enfoque práctico y contextualizado.

La significación práctica de la investigación radica en su capacidad para educar y promover conocimientos del protagonismo de la mujer cespedeña en el movimiento deportivo cubano con resultados. Este proyecto ofrece una estrategia formativa innovadora que dota a los educandos, docentes y población en la historia local de protagonismo de la mujer cespedeña.

DESARROLLO:

La multimedia como estrategia no solo busca informar, sino también generar conciencia sobre la importancia de la equidad de género y el empoderamiento femenino dentro del ámbito deportivo. Mediante la creación de material didáctico que incluya testimonios, análisis y narrativas históricas, se fomenta un entendimiento más profundo de cómo las mujeres Cespedeñas han influido en la cultura deportiva del país, promoviendo un cambio social positivo y estimulando a nuevas generaciones a participar activamente en el deporte. Así, la multimedia se convierte en un vehículo potente para la educación y la sensibilización, contribuyendo a la construcción de un legado duradero para las futuras deportistas cubanas.

La Agenda 2030 para Desarrollo Sostenible adoptada por las y los líderes mundiales en 2015 ha establecido la hoja de ruta para alcanzar la igualdad de género para 2030. La Agenda reconoce explícitamente que el deporte es un facilitador importante para el desarrollo y el empoderamiento de las mujeres.

En las vísperas de los Juegos Olímpicos de Río 2016, organizados en Brasil del 5 al 12 de agosto, destacamos los logros notables, las trabas constantes y el inigualable potencial de las mujeres y las niñas en el deporte.

El filósofo, investigador, escritor, profesor Rolando Julio Rensoli Medina, miembro del Grupo Coordinador Ejecutivo de la Comisión Nacional del Programa Nacional

contra el Racismo y la Discriminación Racial, declaró acerca de la importancia y sentido social que representa este programa para la nación cubana.

La primera participación de mujeres en Juegos Centroamericanos fue precisamente en La Habana-1930 durante la segunda edición regional. Las protagonistas, seis tenistas nacionales que compitieron en las modalidades de single y doble, pues no hubo presencia foránea.

Las mujeres en el deporte desafían los estereotipos de género, se convierten en la inspiración como modelos a seguir y muestran a hombres y mujeres como iguales.

Se deben atenuar con alternativas innovadoras estrategias para potenciar el baluarte de la mujer en su autoestima,en el deporte desafían los estereotipos de género, se convierten en la inspiración como modelos a seguir y muestran a hombres y mujeres como iguales. Ver es dar un paso más hacia ser.

Objetivo del proyecto como multimedia: Potenciar el impacto social de la participación de la mujer cespedeña en el deporte y los desafíos para su plena inclusión.

La multimedia es una de las acciones dirigidas para lograr mayor integralidad y efectividad en la prevención y eliminación de manifestaciones de discriminación contra las mujeres; se proyecta la investigación como eje central identificar la historia local con protagonismo de la mujer en el quehacer del movimiento deportivo cespedeño.

Caracterización del Software.

Se utilizó el programa de autor Flash8 para el diseño y creación de la aplicación, ya que estos ofrecen un entorno de trabajo que permite una programación basada en iconos, objetos y menús de opciones, los cuales posibilitan al desarrollador realizar un producto multimedia sin necesidad de escribir una sola línea en un lenguaje de programación.

La herramienta de desarrollo Flash, mezcla gráficos vectoriales, bitmaps, sonido, animaciones y ofrece una interactividad avanzada para crear multimedias que atraigan y entretengan a los clientes.

Esta herramienta permite a los diseñadores y desarrolladores integrar video, texto, audio y gráficos en experiencias dinámicas que le permiten al cliente adentrarse en su vivencia y que producen resultados superiores para marketing y presentaciones interactivas, aprendizaje electrónico e interfaces de usuario de aplicaciones. Flash reduce las animaciones a la mínima expresión en cuanto al espacio e incorpora potentes herramientas de animación y efectos de fácil uso.

Se puede exportar películas e imágenes creadas al tradicional formato .swf o a estándares .GIF para la animación por frames. Incorpora a su vez un editor script para la programación avanzada. Los gráficos y las animaciones se mostrarán de la manera más adecuada para la persona que los visualiza. Flash también avanza en la animación para Webs ofreciendo sorprendentes efectos para disolver formas y crear transparencias. Las nuevas acciones de película permiten tener una increíble interactividad sin necesidad de usar ningún script.

La multimedia en su presentación proyecta:

1. Referente Histórico
2. Programas de Gobierno.
3. Féminas con presencia en el deporte cespedeño.
4. Galería.

Análisis documental de participación en juegos escolares, campeonatos juveniles, mundial de cadetes, juegos juveniles en diferentes categorías con participación de la mujer cespedeña.

1. Norma Martel Romero. Deporte: Tiro y Tenis de Campo.

2. Naima Lastre Rodríguez. Deporte: Softbol.

3. María del Carmen Pola. Deporte: Softbol.

4. Yamila Figueroa Ruiz: Deporte Esgrima.

5. Yannelis Poll Rodríguez: Deporte Voleibol.

6. Mercedes Gutiérrez Guerra: Deporte Softbol.

7. Miriam Crespo Concepción: Deporte Politrón Militar Aplicado.

8. Odalis Torriente Torriente. Deporte Esgrima.

9. Melva Quesada Romero. Deporte: Sofbol.

10. Isabel Torriente Torriente: Deporte Baloncesto.

11. Lilina Balentín Ramírez: Deporte Atletismo.

12. Viviana Barthelemi Suárez: Deporte Esgrima.

13. Lairin López Leonar: Deporte Esgrima.

14. Regla de La Caridad Morales Rodríguez.Deporte: Pesa.

Impacto de la multimedia para proyectar el desempeño y repercusión social de la mujer cespedeña, su inclusión en el movimiento deportivo cubano.

- Fomento del aprendizaje interactivo dinámicoy atractivo aumentando el interés hacia el deporte tanto a nivel educativo como recreativo.
- La variabilidad del formato y la interactividad suele ser más atractiva que métodos tradicionales educativos con la información digitalizada de manera directa con el material.
- Contribuye a la visualización de la mujer en el deporte, promoviendo un aporte a sus resultados y logros.

- Se genera modelo a seguir para las nuevas y futuras generaciones incentivando su participación en actividades deportivas.
- Herramienta pedagógica facilitando la discusión sobre género y diversidad.
- Accesible a diversos públicos generando diálogos sobre la inclusión de la mujer.
- La multimedia educativa tiene potencial de informar, educar e inspira a las personas a involucrarse en la actividad física, contribuye a una cultura de respeto e inclusión.

Las mujeres en el deporte desafían los estereotipos de género, se convierten en la inspiración como modelos a seguir y muestran a hombres y mujeres como iguales.

CONCLUSIONES:

1. El proyecto: multimedia en su presentación proyecta referente histórico, Programas de Gobierno, féminas con presencia en el deporte cespedeño y galería. Cuenta con la bibliografía de valiosas mujeres que contribuyeron a ponderar la participación de la mujer cespedeña en el deporte cubano. Permite incentivar saberes a las nuevas y futuras generaciones, garantizando así un espacio inclusivo, justo y respetuoso donde todas tengan la oportunidad de desarrollar su potencial y brillar en igualdad de condiciones y son un ejemplo a seguir.

2. Los logros y el papel destacado de las mujeres en el deporte cespedeño han sido un baluarte en el camino hacia la igualdad de género y el empoderamiento femenino. A través de sus destacadas participación y excelencia en diversas disciplinas deportivas, estas mujeres han desafiado estereotipos, barreras y prejuicios, demostrando que el talento y la determinación no conocen de género ni origen étnico. Su presencia y éxito en el deporte cespedeño no solo inspira a otras mujeres a seguir sus pasos, sino que también constituyen a

la vicibilización y conocimiento de la diversidad y la riqueza cultural en el ámbito deportivo.

Bibliografía.

1. _____(2022).Asamblea Nacional del Poder Popular. Código de las familias. Gaceta Oficial No.64. http://www.gacetaoficial.gpb.cu

2. Arondia, G. (2022). Sitio de Noticia de la Mujer Latinoamericana y el Caribe (SEMLAC). La Habana el 26 de julio de 2022.

3. Balboa, I., Barcia, M. del Carmen, de la Torre, M., García, G. y Vinat, R.(1998). La turbulencia del reposo: Cuba, 1878-1895. La Habana, Ciencias Sociales.

4. _____(2021).Consejo de Estado de Cuba. Decreto Ley 198/2021: Contra la violencia de género. http:www. gacetaoficial.gob.cu

5. Díez, A. (2006). Evolución histórica y social de la presencia de la mujer en la práctica física y del deporte. Recuperado de http://www. efdeportes.com/efd99/mujer.htm

6. Espina, M.(2019). Políticas de igualdad de género en Cuba: Logros y Desafíos. Revista Tema, (98), 45-53. http://www.temas.cult.cu

7. _____(2020). Federación de Mujeres Cubanas FMC. Informe sobre la implementación del PAM. http.//www.fmc.cu.

8. Hernández, J.R. (2021). Desarrollo de una plataforma multimedia interactiva para el entrenamiento del Futbol en jóvenes. Tesis de maestría, Universidad de Barcelona. España.

9. García, J., et al . (2013). Diseño de herramientas multimedia para la enseñanza de la técnica en el baloncesto. Revista de Psicología del Deporte, Universidad de León, España. *22* (2), 341-348

10. García, M., & Fernández, A. (2020). Impacto de las aplicaciones de multimedia en la motivación deportiva. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 16* (60) 45-62. https://doi.org/xxx

11. Guanche, J. (1997). Aspectos etnodemográficos de la nación cubana: Problemas y fuentes de estudio. Debates Americanos.

12. López, C.G. (2023). Mirada a la mujer afro descendiente en el deporte. Escrito por Viviana González Balbén//Publicado el 09 Diciembre de 2023. https://www.venceremos.cu/guantanamo-deporte-noticias/31875-mirada-a-la-mujer-afrodescendiente-en-el-deporte.

13. _____(2021).República de Cuba. Programa Nacional para el adelanto de las mujeres. Gaceta Oficial No. 29 http://www.gacetaoficial.gob.cu

14. Vázquez, B. (1987). Mitos, tradiciones y doctrina actual sobre la educación física de la mujer. Ponencia en Seminario Mujer y deporte, CSD.

Titulo: Medio didáctico para la motivación en las acciones de correlación del segundo año de vida

Nombre y Apellidos: Lic. Aracelys Serrano Alfonso.
Lic. Claudia Lorenzo Balbusano.

Centro de procedencia: Combinado deportivo Guáimaro.

Organismo: INDER _ MINED

Municipio: Guáimaro.

Provincia: Camagüey.

Resumen:

El medio didáctico presenta variadas actividades con los objetos, permitiendo el dominio de las acciones de correlación y algunas acciones con instrumentos, que tienen una repercusión decisiva en el desarrollo psicomotriz de esta edad, se inició a partir de detectarse como un problema el pobre dominio de las habilidades manuales que faciliten el modo de actuación de los niños y niñas al solucionar situaciones dadas durante el proceso de enseñanza aprendizaje en conjunto con la familia, en la misma se utilizaron métodos de investigación científica del nivel teórico, práctico y estadístico que permitió conocer las características y particularidades en esta edad, esta actividad conjunta que se ofrece constituye un elemento novedoso pues a través de este implemento el medio didáctico se hace referencia a la motivación en las actividades de correlación en los niños y niñas del segundo año de vida su aplicación demostró la efectividad en el modo de actuación de los niños para el desarrollo de la actividad conjunta.

Palabras Claves:

Educación preescolar, primera infancia, acciones de correlación, medio didáctico, objeto, enroscar y desenroscar, abrir y cerrar, e introducir objetos, enseñanza aprendizaje.

Abstract:

The teaching aid presents a variety of activities with objects, allowing for the mastery of correlation actions and some actions with instruments, which have a decisive impact on the psychomotor development of this age group. It was initiated after the poor mastery of manual skills that facilitate children's behavior in solving given situations during the teaching-learning process was identified as a problem, in conjunction with the family. Scientific research methods at the theoretical, practical, and statistical levels were used, which allowed us to understand the characteristics and particularities at this age group. This joint activity offered constitutes a novel element because, through this implement, the teaching aid refers to the motivation for correlation activities in children in their second year of life. Its application demonstrated its effectiveness in children's behavior in developing the joint activity.
Keywords: Preschool education, early childhood, correlation actions, teaching aid, object, screwing and unscrewing, opening and closing, and inserting objects, teaching-learning.

Introducción

La infancia preescolar es el período de la vida en que ante el niño se abre el mundo de la realidad humana. En su activad, ante todo en sus juegos, ya ha sobrepasado la simple manipulación de objetos y ha aumentado la relación y comunicación con los adultos. Esto le permite descubrir un mundo más amplio; mediante esas acciones y actividades con los objetos.

Transformar el modo en que se realizan las actividades conjuntas, sistematizar los contenidos del segundo año de vida por lo que es necesidad, por tanto se reconoce que aún es insuficiente el desarrollo de la motivación en estas edades.

- Existe poca motivación para despertar en las niñas y niños el interés por los contenidos de las acciones de correlación.
- Existe poco trabajo en cuanto a la creación de confecciones de medios que le den salida a las acciones de correlación.
- Falta intencionalidad y creatividad en las ejecutoras del programa Educa a tu Hijo.

Desarrollo

El juego como una de las formas de la actividad conjunta, ocupa un lugar preponderante por su gran valor psicológico y pedagógico, lo cual permite que se convierta en un medio necesario para el desarrollo integral de las niñas y niños, ya sea en el aspecto físico, social, cognitivo y afectivo. Mediante los juegos contribuimos aún activo conocimiento del medio circundante, a una mejor orientación dentro del mismo y a la adquisición de nuevas experiencias y fuertes impresiones emotivas, que influyen en el perfeccionamiento desde los procesos psíquicos de las niñas y niños. Cognitivos, como las sensaciones, representaciones, percepciones, pensamiento, imaginación, lenguaje, memoria, atención, además de los afectivos como los sentimientos y emociones positas y los volitivos como perseverancia, valor, decisión, iniciativa creadora, afán de objetivos, independencia. Autocontrol.

Los niños deben de ser capaces de seguir instrucciones de hasta tres pasos , ordenar objetos por su formas o color , imitar las acciones de los adultos y compañeros de juegos y expresar una amplia variedad de emisiones , deben de nombrar imágenes de objetos , utilizar el tiempo pasado , utilizar palabras relacionadas con el tamaño como pequeño o más grande , grande y más grande , utilizar los plurales como perros , autos y gatos , hablar en oraciones cortas , enojarse si no lo entienden.

Afirmamos que es la actividad fundamental para los niños en la primera infancia, porque produce cambios cualitativos en su desarrollo psíquico y social. Entre algunas de la razones de tal reconocimiento se pueden mencionar las siguientes:

- Brinda una amplia posibilidad de comunicación al niño con otros niños y con los adultos que los atienden.
- Permite la elección libre de sus compañeros de juego y elegir, además, a qué jugar.
- Es medio de socialización. En el juego el niño práctica una cultura en deberes y derechos, ya que asimila reglas que ha de respetar y siempre la necesidad de que se le respete a él.
- Posibilita el desarrollo de la imaginación y el pensamiento y crea una zona de desarrollo potencial en el niño: cuando juego casi intenta saltar por encima del nivel de su comportamiento habitual.

Como ya hemos expresado, el juego permite al niño manifestarse y a la vez satisfacer, en el más alto grado, su necesidad de actividad. Durante el juego el niño entra en un amplio y complejo sistema de relaciones con los objetos, con otros niños y con los adultos, lo que le permite adquirir numerosas nociones del mundo que lo rodea y desarrolla importantes procesos del conocimiento como son: la percepción, la representación, la memoria, la imaginación, el pensamiento, el lenguaje.

Cuando el niño manipula y actúa con los objetos, percibe su tamaño, su forma, su color, el peso, la distancia entre ellos y la posición que ocupan ya está recibiendo una influencia para el desarrollo de su mente. Al seleccionarlos y compararlos en sus acciones lúdicas, se están creando las bases de los procesos posteriores de análisis y síntesis.

Valoración económica y aporte social.

- Este medio de enseñanza fue de gran importancia para la motivación de la actividad conjunta porque mediante su aplicación en las actividades programadas, en el programa Educa a tu Hijo en Guáimaro norte y en la preparación metodológicas de promotoras municipal se pudo constatar mayores resultados en el conocimiento de niños y niñas, así como las promotoras y ejecutoras que imparten este programa para su vez multiplicarlo en los diferentes consejos del municipio Guáimaro. Con su aplicación por la autora y por otras promotoras al comparar los resultados ante de su aplicación y después se aprecian mayores logros en el desarrollo integral de esta enseñanza.

El medio de enseñanza creado con caja de cartón utilizando papel desechablee, pomos plásticos con tapas reciclados y acuarelas al confeccionarlo , tiene un costo mínimo si el mismo fuese comprado en el mercado tendría un mayor costo .

Beneficio:

- Es de fácil confesión.
- Se obtienen mayor desarrollo en los logros del programa de Educa a tu Hijo.
- Causa mayor impacto en la realización de la actividad conjunta.

Costo de los materiales utilizados:

Materiales	Lugar de adquisición	Precio
Cartón de cajas	Tiendas mipiymes	12cup
Acuarela	Educación	1000cup
Pomos con tapas	Reciclados	20 cup

Teniendo un costo de de 1032 cup.

Conclusiones

El análisis teórico y metodológico permitió a la autora , que el medio de enseñanza creado facilita el aprendizaje en los niños y niñas del segundo año de vida del Programa Educa a tu Hijo , una tarea de primer orden en correspondencia al contenido acción de correlación en la actividad conjunta que el Ministerio de Educación a puesto en marcha , lo cual sustenta los fundamentos teóricos, prácticos, filosóficos, psicológicos, y didácticos, sirve como herramienta fundamental para desarrollar los modos de actuación tales como la comunicación , y las acciones, para conocer los objetos y medios que lo rodea. Este es muy importante para el dominio del habla, del juego, de los movimientos en los pequeños músculos de las manos y dedos**,** así como en la formación de una conducta activa en esta edad.

Recomendaciones

Se recomienda aplicar este medio de enseñanza múltiple para la motivación de la actividad conjunta en las acciones de correlación (Enroscar y desenroscar, abrir y cerrar, e introducir objetos por su tamaño, forma y color), además el método óculo manual en los niños del segundo año de vida que comprenden entre dos y tres años de edad, Para un mejor resultado en el proceso docente educativo del Programa Educa a tu Hijo.

Bibliografía

Franco Galicia, Olga. Lectura sobre el juego en la primera infancia. La Habana: Editorial Pueblo y educación, 2013.

MINED, Educación Preescolar. Programa segundo ciclo. La Habana: Editorial Pueblo y educación, 2001.

Petrovsky, A.V. Psicología General. La Habana Editorial Pueblo y educación.1978.

Portal Domínguez, Reinaldo. La didáctica y los medios de enseñanzas. Su actualización en la actualidad CD Carrera primaria VI edición.

Watson Brown, Herminia. Teoría y práctica de los juegos. La Habana: Editorial Deportes, 2008.

Vizcaya Alonso, Dolores. Información: procesamiento de contenido. Rosario: Editorial Nuevo Paradigma, 1996. 120p.

Título: Chancleta Estática.

Autor: Raicel Pérez Pérez.

Adrianyi Comendador Arredondo.

Centro: Combinado Deportivo: Mártires de Barbados.

Municipio: Vertientes

Provincia: Camagúey.

RESUMEN

El envejecimiento conlleva una serie de cambios fisiológicos que afectan directamente la masa muscular, la fuerza y la capacidad funcional de las personas. La pérdida progresiva de fuerza, conocida como sarcopenia, puede limitar la autonomía e incrementar el riesgo de caídas y enfermedades crónicas. En este contexto, el desarrollo de la fuerza en adultos mayores se ha convertido en un componente esencial para promover un envejecimiento saludable y activo. Sin embargo, muchas veces se percibe como un proceso que requiere de equipos costosos y especializados como las Bandas de resistencia. En la actualidad este implemento está muy difundido y ha devenido en importante herramienta de preparación física, pero en Cuba, debido al bloqueo es imposible contar con los mismos. Por lo anteriormente expuesto y por la escasez en nuestro municipio de implementos oficiales de este tipo, creamos un prototipo que a nuestro juicio cumple con estas funciones. Por lo que el objetivo del presente estudio fue confeccionar un implemento casero y accesible para el entrenamiento de la fuerza, utilizando materiales económicos y reciclables, promoviendo la creatividad, el cuidado del medio ambiente y la inclusión de los adultos mayores en la práctica del ejercicio físico.

Palabras claves: implemento, adulto mayor, fuerza.

ABSTRACT

Aging brings with it a series of physiological changes that directly affect muscle mass, strength, and functional capacity. The progressive loss of strength, known as sarcopenia, can limit autonomy and increase the risk of falls and chronic diseases. In this context, strength development in older adults has become an essential component for promoting healthy and active aging. However, it is often perceived as a process that requires expensive and specialized equipment such as resistance bands. Currently, this implement is widely used and has become an important physical preparation tool, but in Cuba, due to the blockade, it is impossible to obtain them. Given the aforementioned and the shortage of official equipment of this type in our municipality, we created a prototype that, in our opinion, fulfills these functions. Therefore, the objective of this study was to create a homemade and accessible implement for strength training, using inexpensive and recyclable materials, promoting creativity, environmental protection, and the inclusion of older adults in physical exercise.
Keywords: implement, older adult, strength.

INTRODUCCION

El envejecimiento conlleva una serie de cambios fisiológicos que pueden afectar la fuerza muscular, el equilibrio y la coordinación motora en los adultos mayores. Estos factores influyen directamente en su autonomía y calidad de vida. La mejora de la fuerza física es un componente esencial en el desarrollo integral del ser humano, no solo en el ámbito deportivo, sino también en la salud general. Por ello, es fundamental implementar estrategias efectivas de enseñanza y entrenamiento que ayuden a preservar o mejorar estas capacidades físicas.

Para el entrenamiento de fuerza en adultos mayores se recomienda la realización de ejercicios que estimulan los músculos mediante resistencias a través del propio peso corporal o la utilización de Bandas de resistencia como las Fatefan .En la actualidad estas son muy utilizadas a nivel mundial pero en nuestro país debido al bloqueo son muy difíciles de conseguir.

La construcción de implementos para mejorar la fuerza representa una alternativa inclusiva, económica y sostenible para fomentar la actividad física. A través de materiales reutilizables y diseño creativo, es posible facilitar el acceso al entrenamiento de fuerza en distintos contextos, como escuelas, comunidades o el hogar. Este enfoque no solo desarrolla la capacidad física, sino que fomenta valores como la autosuficiencia, el trabajo en equipo y la conciencia ambiental.

La revisión bibliográfica, así como los métodos histórico-lógicos nos permitió comprobar la no existencia de antecedentes teóricos o virtuales de algún accesorio para el mejoramiento de la fuerza en los adultos mayores de la comunidad Los Ángeles, por lo que la confección de la Chancleta Estática se convirtió en nuestro objetivo. Por la aceptación y criterio de abuelos y especialistas, consideramos que medio creado es innovador, moderno y transformador.

En su fabricación utilizamos materiales como: madera, ligas de goma, tirafondos, hilo y correas de algodón, su construcción no fue una tarea sencilla, pero tampoco es imposible.

DESARROLLO.

El desarrollo de la fuerza en adultos mayores no solo es posible, sino altamente recomendable. Los beneficios físicos, mentales y funcionales superan ampliamente los riesgos, siempre que se realice con una adecuada planificación y supervisión. Promover el entrenamiento de fuerza en esta etapa de la vida contribuye significativamente a mejorar la calidad de vida, fomentar la independencia y prolongar la funcionalidad en el tiempo. Por tanto, debe ser

considerado como una herramienta central en cualquier programa de salud y bienestar para la tercera edad.

Para el entrenamiento de fuerza en adultos mayores se recomienda la realización de ejercicios que estimulan los músculos mediante resistencias a través del propio peso corporal o la utilización de bandas elásticas o pesas. Diversos estudios han demostrado que este tipo implementos ayudan a mejorar la masa muscular, la densidad ósea, la postura y el equilibrio. Sin embargo, a causa del férreo bloqueo a que estamos sometidos hace que estos equipos especializados sean muy escasos, costosos y difíciles de conseguir.

Uno de los de implementos más efectivos para trabajar la fuerza y la coordinación en adultos mayores son las bandas o ligas de resistencia que favorecen tanto el fortalecimiento muscular como la mejora del control motor.

Las Bandas de resistencia son ligeras, fáciles de usar y permiten trabajar varios grupos musculares sin impacto fuerte en las articulaciones.

En esta ocasión presentamos una versión muy cubana de bandas de resistencia Fatefan: la chancleta estática, que no es más que el acoplamiento a un par de chancleta de madera unidas por un listón, de bandas o ligas de gomas. Al concebir este implemento tuvimos en cuenta que sirviera para mejorar la fuerza desde distintas prestaciones: trabajo de tren superior, tren inferior, fuerza de agarre o resistencia muscular.

Construcción del medio

Para su construcción utilizamos una tabla de madera de 1m de largo por 10cm de ancho (1.2pies), el cual dividimos en dos de 30cm de largo por 10 de ancho para conformar la base de las chancletas. Con el resto de la madera confeccionamos un listones uno de 32cm de largo por 5cm, de 10cm de largo por 2cm de ancho y el timón o empuñadura de 42x1.5 ancho.

Las bases de la chancleta se acoplaron y fijaron por la parte de abajo y atrás con el listo más largo, el parte delantera y también por debajo se fijaron los listones más pequeños por medio de los tirafondos, lo que garantiza que sea seguro y eficaz para todos los adultos mayores. La correa de algodón se fijó a la parte delantera de las chancletas para introducir los pies y la liga o extenso se fijó al listo trasero por el medio.

Para su confección utilizamos como herramientas: serrucho, destornilladores, berbiquí, lija entre otros.

Materiales	**Costos**

- ✓ 1.2 pies de madera…….120.00cup
- ✓ 16 tirafondos de una pulgada……...160.00cup
- ✓ Ligas de cámara……..sin costo
- ✓ Una correa de algodón……..sin costo

Costo total del medio:……. 280 cup

Consideraciones y recomendaciones generales para su uso.

La utilización del implemento, se basa en la realización de movimientos cotidianos, simples, variados, individuales o en parejas y desde las posiciones de pie, sentado o acostado graduando las repeticiones progresivamente, propiciando que el adulto mayor adquiera confianza y seguridad en sus movimientos pues el mismo es adaptable y puede personalizarse según el nivel físico de cada participante, lo que incrementa su uso y reducción de riesgo de lesiones.

Es fundamental adaptar las ligas a las condiciones de cada adulto mayor, iniciando con ejercicios de baja intensidad y aumentando progresivamente la carga. La supervisión de profesionales especializados es clave para evitar lesiones y garantizar la correcta ejecución de los movimientos.

Aporte económico.

Un medio similar al nuest (el Fatefan) en el mercado internacional tiene un costo de 17.98usd que al cambio oficial del dólar serian unos 2157pesos cubanos, mientras el creado por nosotros tuvo un costo de 280cup, lo que propicia un ahorro de 1877 pesos por unidad. Si tenemos en cuenta tenemos creado 5 de este prototipo, representa un ahorro de 9388cup.

Aporte social.

Este implemento no solo es funcional, sino que también promueven el aprendizaje práctico de principios físicos como el equilibrio, la resistencia y la estabilidad. Además, involucran a las personas en el proceso de diseño y adaptación, fortaleciendo la conciencia sobre el cuerpo y el entorno y su utilización se vuelve más efectiva y motivadora cuando se combina con juegos

Conclusiones

Los beneficios observados demuestran un aumento de la fuerza, mejoras en la coordinación, estabilidad postural, reducción del riesgo de caídas y un impacto positivo en el estado anímico de los abuelos.

Recomendaciones

Invitamos a seguir explorando estas iniciativas como una herramienta educativa y transformadora.

Bibliografía.

- Belando Montoro, M. (2001) *Vejez física y psicológica: Una perspectiva para la educación permanente*. España: Universidad de Extremadura. Ceballos Díaz, J. (2001) *Actividad Física y Salud.* Ciudad de la Habana: Editorial, Pueblo y Educación.
- Ceballos Díaz, J. L. (2003). *Libro Electrónico:* CD-ROM Universalización de Cultura Física. La Habana: ISCF. (R. 650-2004). Departamento Provincial de Cultura Física Holguín (s.f). *Orientaciones metodológicas para las clases con el adulto mayor*. Material mimeografiado.

- Forteza. A y Ranzola A. (1982) *Algunos aspectos a considerar en la educación de las capacidades motrices.* Material mimeografiado. ISCF.
- Gallego Leyva, C. (2005) *Fundamentos clínicos fisiológicos de los ejercicios físicos en personas de la tercera edad*. (Informe Final de Investigación no publicado) Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, Holguín, Cuba
- García Expósito, L. M. (1980) *Cultura Física Terapéutica: (Contenidos y Guías de Estudio)*. La Habana: ISCF. T 1.
  Gattorno Correa, C. R. (2009) *Glosario de Términos y definiciones de la Cultura Física y el Deporte*. La Habana: Editorial Deportes.
- Maceo Almaguer, Y. (2011) *Propuesta de actividades físicas recreativas para favorecer la inclusión social de los Adultos Mayores limitados físico – motores.*(s.l)
- Popov, S. N. (1988) *La Cultura Física Terapéutica. Libro de Texto*. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
  Programa del adulto mayor.2016
- Zaldívar, M. (2007) *Mejoramiento de la calidad de vida en el adulto mayor del Consejo Popular Santa Lucia*. (Tesis de Maestría no publicada). Universidad Oscar Lucero Moya, Holguín, Cuba

Temática: Educación Física.

Título: Educación Física para un planeta saludable: Proyecto de Mejoramiento Ambiental Inclusivo.

Title: Physical Education for a Healthy Planet: Inclusive Environmental Improvement Project.

Autor: MSc. Lenier Borges Primelles. [1]

Coautor: MSc.Yordany Luis Blanco.

[1]Profesor Auxiliar. Filial de Ciencias Médicas Nuevitas. Camagüey, Cuba. Móvil: 58160545. Correo: lenierbp@gmail.com

ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-3888-4142

Resumen

El Proyecto de Mejoramiento Ambiental Inclusivo es una iniciativa innovadora que combina el ejercicio físico con el cuidado del medio ambiente, diseñado especialmente para que todos los educandos puedan participar, sin importar sus habilidades o condiciones físicas. A través de actividades como caminatas ecológicas, deportes al aire libre y talleres sobre reciclaje y salud, este proyecto no sólo promueve un estilo de vida activo, sino que también enseña cómo proteger nuestro planeta. Además, se utilizan espacios adaptados y materiales reciclados para garantizar que nadie quede excluido, incluyendo a educandos con discapacidad. Entre las actividades más destacadas están las "carreras verdes" (eventos deportivos sin plásticos) y jornadas de reforestación con dinámicas deportivas, que fomentan el trabajo en equipo y la responsabilidad ambiental. Los beneficios son claros: mejora la condición física, reduce el estrés, fortalece la convivencia escolar y contribuye a reducir la contaminación. Este proyecto demuestra que, a través del deporte y la educación física, los educandos podemos ser agentes de cambio para construir un futuro más saludable, inclusivo y sostenible.

Palabras clave: Educación física, medio ambiente, inclusión, educandos, sostenibilidad.

Summary

The Inclusive Environmental Improvement Project is an innovative initiative that combines physical exercise with environmental stewardship, specifically designed to allow all students to participate, regardless of their abilities or physical condition. Through activities such as eco-walks, outdoor sports, and recycling and health workshops, this project not only promotes an active lifestyle but also teaches how to protect our planet. Furthermore, adapted spaces and recycled materials are used to ensure that no one is excluded, including students with disabilities. Highlights include "green runs" (plastic-free sporting events) and reforestation days with sports activities, which foster teamwork and environmental responsibility. The benefits are clear: improved physical fitness, reduced stress, strengthened school coexistence, and contributed to reducing pollution. This project demonstrates that, through sports and physical education, students can be agents of change to build a healthier, more inclusive, and sustainable future.

Keywords: Physical education, environment, inclusion, students, sustainability.

Introducción

La crisis climática global y la creciente desigualdad social exigen un replanteamiento de las prácticas educativas tradicionales, instando a la integración de la sostenibilidad y la inclusión como ejes transversales en todos los niveles formativos. En este contexto, la Educación Física emerge como un espacio privilegiado para promover un cambio de paradigma, transitando desde un enfoque centrado en el rendimiento deportivo hacia un modelo que priorice la salud integral, el respeto por el medio ambiente y la justicia social.

El presente trabajo se enmarca en la necesidad de transformar la Educación Física en una herramienta efectiva para abordar los desafíos del siglo XXI. A pesar de su potencial, la Educación Física ha sido históricamente limitada en su alcance, enfocándose principalmente en el desarrollo de habilidades físicas y dejando de lado aspectos cruciales como la conciencia ambiental y la inclusión de grupos vulnerables. Esta situación se agudiza, donde las prácticas deportivas a menudo generan un impacto ambiental significativo y excluyen a estudiantes con discapacidad u otras necesidades específicas.

Ante esta realidad, se propone un proyecto de mejoramiento ambiental inclusivo que busca transformar la Educación Física en un catalizador para la sostenibilidad y la equidad. El proyecto se sustenta en la premisa de que la actividad física puede y debe ser una fuerza para el bien común, promoviendo estilos de vida saludables, la conservación del entorno natural y la participación plena de todos los educandos, independientemente de sus capacidades o condiciones.

Considerando los elementos anteriores, se tomaron como punto de partida los resultados de la revisión de documentos relacionados con la dirección de los procesos que se desarrollan en los centros educacionales del municipio, así como de la experiencia del autor se constatan las insuficiencias siguientes:

- Desinterés de algunos educandos por actividades físicas o ambientales, especialmente si no son lúdicas o relevantes para su contexto.
- Prejuicios hacia educandos con discapacidades en actividades grupales, afectando la inclusión real.
- Poco apoyo de padres/madres en acciones extracurriculares.
- Algunas escuelas no cuentan con áreas verdes, gimnasios o espacios deportivos adaptados para actividades inclusivas y ambientales.

Estas insuficiencias en gran medida se deben a que en la dirección de la educación ambiental existen aspectos no resueltos aún que deben tratarse por la vía científica.

En Cuba existe una política sobre el medio ambiente bien definida, regida por lo que se expresa en la Constitución de la República, donde el estado protege el medio ambiente y los recursos naturales del país, reconoce su vinculación con el desarrollo socioeconómico sostenible de manera que asegure la supervivencia de las futuras generaciones. Esta política aparece reflejada en los documentos actuales del Partido y del Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente. Por eso, el problema no radica tanto en definir qué política seguir, sino en buscar métodos y procedimientos que favorezcan su aplicación práctica, efectiva y consecuente en favor de la protección del medio ambiente.

En este sentido el sistema nacional de educación de Cuba, ha ido consolidando paulatinamente la introducción de la educación ambiental en las tareas curriculares y extracurriculares que se realizan, todas con un componente comunitario, a partir del

desarrollo del principio de centralización y descentralización de la política educacional cubana, para todos los tipos y niveles de educación.

En tal sentido, se formula el siguiente problema científico: ¿Cómo mejorar la conciencia ecológica y la cohesión social en educandoscon diferentes habilidades y capacidades mediante un proyecto de mejoramiento ambiental inclusivo desde la Educación Física? Como objetivo de la investigación, se determina: elaborar un proyecto de mejoramiento ambiental inclusivo para mejorarla conciencia ecológica y la incorporación de los educandos sin importar sus habilidades o condiciones físicas desde la Educación Física.

Materiales y Métodos:

En el desarrollo de la investigación se consideró la población de los educandos de la ESBU: América Latina comprendidos entre 13 a 15 años.

El estudio diagnóstico, desarrollado tuvo como objetivos: Determinar el estado de las condiciones actuales de las escuelas, en las prácticas de Educación Física inclusiva y su vinculación con el medioambiente. Los conocimientos y actitudes de educandos sobre la actividad física, sostenibilidad y oportunidades para implementar el proyecto.

Evaluar los hábitos y preferencias de actividad física de los educandos. Determinar su nivel de conciencia ambiental y prácticas sostenibles. Identificar sus percepciones sobre inclusión en actividades físico-deportivas.

Objetivos Específicos: Sobre Actividad Física y Salud

Diagnosticar: Frecuencia y tipo de actividad física realizada. Tiempo dedicado a sedentarismo. Preferencias por actividades al aire libre y espacios cerrados. Uso de espacios naturales para actividad física

Evaluar: Conocimientos sobre beneficios de la actividad física para la salud. Percepción de bienestar asociado al ejercicio

Sobre Conocimiento Ambiental: Determinar: Comprensión de conceptos básicos de sostenibilidad. Conocimiento sobre problemas ambientales locales. Hábitos de reciclaje y cuidado de espacios naturales

Identificar: Actitudes hacia la protección del medio ambiente. Disposición a participar en actividades físico-ambientales

Sobre Inclusión: Analizar: Percepciones sobre la participación de educandos con discapacidad. Actitudes hacia la diversidad en actividades físicas. Experiencias previas con actividades inclusivas.

Evaluar: Nivel de interacción entre educandos con y sin discapacidad. Existencia de barreras actitudinales para la inclusión.

Durante la investigación se utilizaron métodos del nivel teórico:

Histórico-lógico: se aplica a partir de la reseña histórica en analizar la relación entre Educación Física, inclusión y sostenibilidad para identificar patrones, contradicciones y leyes que fundamenten la propuesta actual

Modelación: permite representar de forma simplificada y estructurada la realidad compleja del proyecto, facilitando su diseño, implementación y evaluación. Abstraer los elementos esenciales del proyecto. Representar relaciones entre componentes. Predecir comportamientos y resultados.

Sistémico-estructural-funcional: permite analizar el proyecto como un sistema integrado, donde sus componentes estructurales y sus interacciones funcionales generan sinergias para lograr los objetivos.

Inductivo-deductivo: permite generar conocimiento desde lo particular a lo general (inducción) y validar hipótesis desde lo general a lo particular (deducción), fortaleciendo el rigor científico del proyecto.

Análisis-síntesis: permite examinar el proyecto mediante la descomposición de sus partes (análisis) y su reintegración en una visión holística (síntesis), optimizando su diseño e implementación.

Métodos del nivel empírico.

Análisis de documentos: permitió el análisis de las acciones concebidas en el proyecto de mejoramiento ambiental inclusivos, para examinar información contenida en diversos textos escritos. Este método permite identificar tendencias, patrones y datos relevantes que contribuyen al desarrollo de la investigación.

Encuesta: Recopilar información directa de los educandos para complementar el análisis documental y validar las necesidades identificadas.

Entrevista: Recoge información mediante diálogos estructurados o semiestructurados con actores clave. Profundizar en experiencias y percepciones no

cuantificables. Identificar necesidades ocultas o soluciones innovadoras desde la voz directa de los estudiantes.

La observación: técnica de recolección de datos basada en la percepción sistemática de comportamientos, interacciones y características físicas de los espacios. Como métodos estadísticos, se emplearon distribuciones empíricas de frecuencias con sus respectivas distribuciones porcentuales y representaciones gráficas, así como algunas medidas descriptivas como la media aritmética para caracterizar o representar los resultados obtenidos cuando fue necesario.

Desarrollo

La relación entre Educación Física y Desarrollo Sostenible constituye un área de estudio relevante dentro de la educación y la gestión ambiental. La Educación Física no solo incide en el bienestar físico y mental de las personas, sino que también puede integrarse en estrategias de sostenibilidad que favorezcan la conservación del medio ambiente y la equidad social. En este sentido, la incorporación de principios ecológicos en la enseñanza deportiva permite minimizar el impacto ambiental de las prácticas físicas y fomentar una conciencia ecológica en la población. Según diversas investigaciones, el uso responsable de recursos naturales en el ámbito deportivo contribuye significativamente a la reducción de la huella de carbono, optimizando el consumo energético y el aprovechamiento de espacios naturales para el desarrollo de actividades físicas.

En el contexto cubano, donde han priorizado la sostenibilidad ambiental y la inclusión social, la integración de la Educación Física en programas de desarrollo sostenible adquiere especial relevancia. Las iniciativas orientadas a la práctica deportiva en entornos naturales, la reducción del uso de materiales contaminantes y la promoción de estrategias inclusivas en la enseñanza del deporte representan acciones clave para fortalecer la relación entre actividad física y sostenibilidad.

Asimismo, la equidad en el acceso a la Educación Física se presenta como un elemento fundamental para garantizar la participación de todos los educandos, sin distinción de capacidades físicas o recursos económicos. La implementación de estrategias sostenibles dentro de la Educación Física no solo favorece el desarrollo integral de los educandos, sino que también contribuye a la formación de ciudadanos comprometidos con la protección del entorno y el bienestar social. Por lo tanto, el

estudio de esta temática resulta esencial para comprender el papel del deporte como herramienta de educación ambiental y transformación social en el marco del desarrollo sostenible.

Las actividades del proyecto de mejoramiento ambiental inclusivo en Educación Física generaron un impacto significativo en la ESBU: América Latina. A nivel social, favorecen la participación equitativa de los educandos, garantizando que todos, independientemente de sus capacidades físicas, puedan disfrutar de los beneficios de la actividad deportiva en espacios sostenibles.

En el ámbito ambiental, contribuyen a la reducción de la huella ecológica mediante el uso responsable de recursos naturales y la implementación de estrategias de conservación en instalaciones deportivas. Además, fomentan la conciencia ecológica entre los educandos, fortaleciendo su compromiso con el desarrollo sostenible y la protección del medio ambiente. A nivel institucional, las actividades del proyecto permiten mejorar las políticas educativas, promoviendo un modelo de enseñanza que integre la sostenibilidad con el bienestar físico. En conjunto, estas acciones potencian la educación en valores, la inclusión y la responsabilidad ambiental, consolidando un enfoque innovador dentro de la Educación Física.

El proyecto de mejoramiento ambiental inclusivo en Educación Física está conformado por:

Fundamentación teórica: Se basa en principios de sostenibilidad, inclusión y educación ambiental, alineados con normativas internacionales y nacionales.

Objetivos generales y específicos: Definen la meta del proyecto, enfocándose en la reducción del impacto ambiental y la participación equitativa en actividades físicas.

Metodología de aplicación: Incluye estrategias pedagógicas, uso de materiales ecológicos y adaptación de espacios deportivos.

Actividades y programas: Comprende talleres de sensibilización, jornadas deportivas sostenibles, integración de tecnología verde y prácticas inclusivas.

Evaluación y seguimiento: mediante el análisis de indicadores clave que permiten medir su impacto en la sostenibilidad ambiental, la accesibilidad y la percepción de los estudiantes.

Impacto y proyección: Se analiza el efecto del proyecto en la comunidad educativa y se proponen estrategias de expansión y mejora.

La novedad científica de este proyecto radica en la integración de la Educación Física, el desarrollo sostenible y la inclusión social dentro de una estrategia unificada. Aunque existen estudios sobre sostenibilidad ambiental y deporte, este enfoque propone una visión holística que conecta el impacto ecológico de las prácticas deportivas.

La significación práctica de la investigación radica en la relevancia del proyecto en su capacidad para transformar las dinámicas de Educación Física a través de estrategias sostenibles e inclusivas. Al incorporar principios de desarrollo sostenible en la enseñanza del deporte, se promueve una gestión responsable de los recursos naturales, garantiza que todos los educandos, independientemente de sus capacidades físicas, puedan acceder a espacios deportivos adecuados, mejorando la equidad y participación en la Educación Física.

El aporte teórico contribuye al desarrollo de un modelo teórico integrador que vincula la Educación Física, la sostenibilidad ambiental y la inclusión social, aspectos abordados por separado en la investigación educativa y deportiva. Desde la perspectiva pedagógica, se fundamenta en enfoques de aprendizaje activo y metodologías inclusivas, promoviendo una enseñanza de la Educación Física que no solo prioriza el desarrollo físico, sino también la conciencia ambiental y la equidad en el acceso al deporte.

En el proyecto de mejoramiento ambiental inclusivo en Educación Física, la autonomía plena del educando se fortalece a través de un enfoque participativo, en el cual los educandos asumen un papel activo en la gestión de su aprendizaje, la toma de decisiones y el desarrollo de acciones sostenibles.

La incorporación de metodologías activas, como el aprendizaje basado en proyectos y la enseñanza experiencial, permite que los educandos se involucren directamente en la planificación, ejecución y evaluación de actividades deportivas con impacto ambiental positivo. Además, la aplicación de estrategias inclusivas facilita la autonomía de todos los educandos, independientemente de sus capacidades físicas o cognitivas, garantizando la equidad en la Educación Física. En este sentido, el proyecto no solo transforma el espacio educativo, sino que también permite consolidar una generación de ciudadanos con iniciativa, pensamiento crítico y compromiso con la sostenibilidad.

El proyecto de mejoramiento ambiental inclusivo en Educación Física ha generado impactos significativos en la comunidad educativa, contribuyendo a la integración de prácticas sostenibles y accesibles en la enseñanza del deporte. A nivel ambiental, se ha logrado reducir la huella ecológica de las instalaciones deportivas mediante el uso de materiales reciclables, optimización del consumo energético y promoción de actividades al aire libre. La concienciación ecológica entre los educandos ha aumentado, reflejándose en la adopción de hábitos responsables dentro y fuera del ámbito académico.

En cuanto a la inclusión social, se ha garantizado la participación equitativa de educandos con diversas capacidades, mejorando la accesibilidad en espacios deportivos y ajustando metodologías pedagógicas para atender la diversidad funcional. La Educación Física se ha convertido en un espacio más integrador, promoviendo el bienestar colectivo y la equidad en el acceso a la actividad física.

Desde la perspectiva educativa, la implementación del proyecto ha fortalecido la enseñanza de valores relacionados con la sostenibilidad, la responsabilidad social y el liderazgo estudiantil. Además, los docentes han adquirido herramientas metodológicas innovadoras para incorporar criterios ecológicos y accesibles en sus clases.

Estos resultados evidencian que la Educación Física puede ser un motor de cambio en la formación de educandos comprometidos con la salud personal y el cuidado del planeta, consolidando un modelo replicable en diferentes instituciones educativas.

Conclusiones

El estudio realizado acerca de los fundamentos teóricos y metodológicos permitió caracterizar el proyecto de manera precisa, estableciendo una base sólida para su implementación y evaluación. Desde una perspectiva teórica, la integración de conceptos de Educación Física, sostenibilidad ambiental e inclusión social.

El diagnóstico realizado reveló que aún existen desafíos y brechas en la integración de la sostenibilidad ambiental y la inclusión social dentro de la Educación Física. A pesar de los avances en la concienciación y adaptación de metodologías, se identificaron limitaciones en la infraestructura deportiva, el acceso equitativo a las actividades físicas y la implementación de estrategias ecológicas efectivas.

El proyecto representa una propuesta factible dentro del proceso de mejoramiento ambiental inclusivo en Educación Física, ya que integra estrategias viables de sostenibilidad y accesibilidad dentro del ámbito educativo. Su enfoque permite la aplicación de metodologías adaptadas a la realidad institucional, garantizando la optimización de recursos, la participación equitativa de los educandos y la reducción del impacto ambiental.

Bibliografía.

1. Alape, D. E. y Rivera, M. (2016). Diagnóstico de los proyectos ambientales escolares (PRAE) en colegios oficiales de Bucaramanga [Trabajo de grado, Universidad Santo Tomás]. https://hdl.handle.net/11634/1730
2. Burgos, A. (2013). La educación ambiental: impacto y conocimiento de sus fines y formas. Cultura Científica, 11, 20-31
3. Decreto 1743 de 1994 [Ministerio de Educación Nacional]. Por el cual se instituye el Proyecto de Educación Ambiental para todos los niveles de educación formal. Agosto 03 de 1994. DO. Núm. 41476. https://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Decretos/1342748
4. La educación ambiental: una tarea inconclusa desde los proyectos ambientales escolares. bol.redipe [Internet]. 2021 Jul. 11 [cited 2025 Jun. 3];10(7):84-96. https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/1349
5. López, R., & Martínez, P. (2019). Impacto ambiental de las instalaciones deportivas en América Latina. Revista de Medio Ambiente y Deporte.
6. Naciones Unidas. (2018). La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y el Caribe (LC/G.2681-P/Rev.3). Santiago: CEPAL.
7. Posso Pacheco, R. J., Cóndor Chicaiza, M. G., Cóndor Chicaiza, J., y Núñez Sotomayor, L. (2022). Desarrollo sostenible ambiental: un nuevo enfoque de educación física pos pandemia en ecuador. Revista Venezolana de Gerencia, 27(98), 464-478. https://doi.org/10.52080/rvgluz.27.98.6

Título: La Educación Física Cubana en el III Perfeccionamiento Educacional.

Autores: M.Sc Eduardo Ramírez Ramada: eduardo.ramirez@inder.gob.cu

Institución: INDER. **Centro:** Dirección Nacional de Deportes Educación Física y Recreación de. **Teléfono:** 54832682. **Provincia:** Habana.

Resumen:

Teniendo en cuenta que la principal problemática en el desarrollo y cumplimiento de los programas de Educación Física, sobre todo a partir de la década de los años 90, ha estado en las unidades docentes o deportes y contenidos a cumplir en determinados períodos o semestres del curso escolar en los diferentes niveles de educación y las condiciones técnico materiales existentes en los centros educacionales, caracterizados por el crítico estado de deterioro e inexistencia de instalaciones deportivas, escasez de materiales deportivos, para garantizar el cumplimiento de las unidades docentes programadas y un aprendizaje efectivo y de acuerdo con indicaciones del MINED, el INDER lleva a cabo transformaciones, modificaciones, cambios de objetivos, contenidos, unidades o deportes para entre otros aspectos. La Educación Física es un proceso de intervención físico – educativo integral, que **no se centra solo en lo físico y si a educar.**

Palabras claves:

Transformaciones**,** intervención físico – educativo integral

Introducción.

Para enfrentar el proceso del perfeccionamiento de la Educación Física, se trazan los siguientes objetivos generales:

Demostrar conocimientos del sistema de conceptos que se relacionan con la Cultura Física en general y el autoentrenamiento, expresado en una actitud responsable en el cuidado del cuerpo, hábitos higiénicos, posturales, en la práctica sistemática de ejercicios físicos y deportivos manifestando un estilo de vida saludable.

Demostrar conocimientos, habilidades motrices y capacidades físicas en la realización de actividades físico-deportivas y recreativas, aumentando progresivamente el rendimiento físico, permitiéndole el éxito en sus aplicaciones prácticas las exigencias sociales, en el orden físico, deportivo, laboral, patriótico y medio ambiental, de acuerdo con sus particularidades individuales, intereses, aspiraciones, necesidades sociales, niveles de autorregulación y de participación protagónica que le permita asumir una concepción científica del mundo desde la perspectiva de la Educación Física.

En la presentación de los objetivos y contenidos generales de la propuesta de Concepción Metodológica General de la Educación Física del subsistema de Educación General, se hace referencia de forma permanente al sistema de conocimientos teóricos y habilidades con predominio de la actividad intelectual.

La adquisición de los conocimientos y habilidades, además de estar concebidos en los principales objetivos que tiene la Educación Física, está íntimamente relacionada con el desarrollo de las habilidades motrices deportivas, de las capacidades físicas, de las cualidades morales y volitivas de la personalidad y al mismo tiempo eleva la cultura general de los niños, adolescentes y jóvenes

Materiales y métodos:

En el desarrollo del III perfeccionamiento Educacional y en específico de la Educación Física, se aplicaron diferentes métodos orientados por el ICCP (instituto de Ciencias Pedagógicas) que a continuación proyectamos:

1. ESTUDIO DE PROFUNDIZACIÓN Y EVALUACIÓN MASIVA
2. GUÍAS DE OBSERVACIÓN A LOS DIFERENTES PROCESOS
3. GUÍAS PARA LA REVISIÓN DE DOCUMENTOS
4. PROCESAMIENTO EN LAS BASES DE DATOS
5. VALORACIÓN Y EVALUACIÓN DE LAS DIMENSIONES
6. ENCUESTA A PROFESORES SOBRE EL PLAN DE ESTUDIO Y PROGRAMAS DE EDUCACIÓN FÍSICA
7. CARACTRIZACIÓN DE LOS CENTROS EDUCACIONALES Y PROFESORES SELECCIONADOS PARA IMPARTIR LOS NUEVOS PLANES
8. APLICACIÓN DE CORTES EN EL EXPÈRIMENTO

1) El corte tendrá dos modalidades: la **evaluación masiva** a realizarse según fechas previstas en el plan anual, en todas las provincias y el MEIJ, con excepción de La Habana, Camagüey y Santiago de Cuba donde se realizará un **estudio de profundización**
2) y 3) Se ofrecen a continuación los instrumentos y relaciones con las dimensiones a evaluar.

Relación	**GUÍAS DE OBSERVACIÓN**			**ENTREVISTAS**			**REVISIÓN DE DOCUMENTOS**	
Dimensiones /instrumentos	**PEA**	**Act. Educ**	**A. Metod**	**Est**	**Doc**	**Fa**	**Reg Asist. I**	**Actas d asamb**
Estilo de dirección			x	Pre g. 1	Preg. 1	Preg.		

Relación	GUÍAS DE OBSERVACIÓN			ENTREVISTAS			REVISIÓN DE DOCUMENTOS	
Dimensiones /instrumentos	PEA	Act. Educ	A. Metod	Est	Doc	Fa	Reg Asist.	Actas asamb
Proceso educativo desarrollador	Todos los indicadores	Todos los indic		Preg. 3		Preg.		
Trabajo metodológico			x		Preg. 3			
Currículo institucional		x		Preg. 2	Preg. 2	Preg.		
Relación entre agentes y agencias			x	Preg. 2	Preg. 2	Preg. 5		
Aprendizaje/ desarrollo					Preg. 5	Preg.	x	
Formación	Dim. 9				Preg.5	Preg.		x
Plan de estudio	x	x	x	Preg. 3	Preg. 4	Preg.	x	x

4), 5), 6) y 7) Para valorar los resultados se recomienda agrupar la información teniendo en cuenta los siguientes aspectos: opiniones positivas, negativas y sugerencias que deben ser recogidas en tablas

8) TABLA RESUMEN DE INSTRUMENTOS A APLICAR EN EL CORTE

Instrumentos a aplicar	Primera	Prim	Esp	S/B	Pre	ETP	EDJA

	Infancia						
Observación del proceso de enseñanza-aprendizaje	x	x	x	x	x	3	3
Observación de otras actividades educativas		2	2	2	2	2	2
Observación de actividades metodológicas	1	1	1	1	1	1	1
Entrevistas a directivos y estructuras	x	x	x	x	x	x	x
Entrevistas a docentes	10-15	10- 15	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15
Entrevistas a estudiantes		30	30	30	30	30	30
Entrevistas a familias	30	30	30	30	30	30	
Análisis de los resultados del aprendizaje/ desarrollo	30	30	30	30	30	30	30
Análisis de actas de asambleas		x	x	x	x	x	
Análisis de la evaluación profesoral	x	x	x	x	x	x	x
Solo para el estudio de profundización en las tres provincias seleccionadas							
Aplicación de pruebas/evaluación	30	30	30	30	30		

de los logros del desarrollo							
Encuestas a estructuras y directivos	x	x	x	x	x	x	x
Encuestas a docentes	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15
Encuestas a estudiantes (incluye dilemas morales)		30		30	30	30	30
Encuestas a la familia	30	30	30	30	30	30	

Desarrollo:

En el proceso de aplicación del perfeccionamiento, resaltamos los principales cambios:

1) De primero a tercer grado, se tiene en cuenta los resultados de investigaciones del desarrollo del niño cubano en esas edades.
2) Racionalización de contenidos en todos los niveles educacionales, grados y unidades didácticas.
3) Enfoque sistémico en estructura, contenido y organización.
4) Se integran los componentes para la formación de la personalidad desde los objetivos y contenidos.
5) Concepción metodológica con un enfoque integral, físico educativo.

Es importante señalar que al igual que en las demás asignaturas, la EF les da Tratamiento a los componentes para la formación de la personalidad:

1- Educación patriótica.

2. Educación ciudadana y jurídica.

3. Educación científica y tecnológica.

4. Educación Física para la salud y la sexualidad con enfoque de género.

5. Educación estética.

6. Educación politécnica, laboral, económica y profesional.

7. Educación para la comunicación.

8. Educación ambiental para el desarrollo sostenible.

9. Educación para la orientación y proyección social.

La asignatura en general se estructurará en 3 momentos adecuadamente articulados entre sí, con las características siguientes:

- **ciclo introductorio** donde los contenidos están dirigidos principalmente a la adquisición de las bases motrices

- **ciclo básico** donde las actividades que posibilitan una adecuada capacidad de rendimiento físico de los escolares
- **ciclo de profundización**, donde el contenido está dirigido esencialmente, al perfeccionamiento de los conocimientos, niveles de capacidades físicas alcanzadas y de las habilidades motrices deportivas.

La EF, como se planteó anteriormente asume una concepción metodológica integral físico educativa, que se contempla no solo los objetivos, contenidos, las actividades de enseñanza-aprendizaje, las actividades de evaluación; sino que asegura el aprendizaje de conceptos, unido a la formación de valores, sentimientos, normas de conducta e intereses hacia la práctica sistemática de actividades físico-deportivas, estéticas, recreativas e integrar el nuevo conocimiento a los conocimientos precedentes de los educando para imprimirle un significado y sentido personal a los nuevos aprendizajes. y para lograr esa unidad dialéctica es necesario tener en cuenta el nivel de desarrollo de los alumnos, el sexo, la complejidad o facilidad del contenido; relacionadas con las exigencias sociales y las condiciones objetivas y subjetivas existentes (Instalaciones deportivas, base material de estudio, preparación y experiencia profesional del profesor, promotoras y educadoras), así como de la organización y régimen docente, por lo que resulta muy necesario, desarrollar una multipotencia instructivo-educativa de los ejercicios, siendo un principio fundamental para en el logro de la unidad dialéctica unidad-diversidad, ya que posibilita la racionalidad del contenido y de las actividades a desarrollar por parte del profesor, que se manifiesta en la interrelación e integración de los conocimientos, habilidades motrices, y capacidades físicas, de las diversas unidades deportivas programadas a optar por el profesor, en cada grado y entre niveles educacionales.

Es necesario que la proyección curricular que se propone en la Educación Física también tendrá su salida o complemento (los contenidos) desde el currículo institucional mediante las Actividades Complementarias, que se expresa fundamentalmente a través del Deporte para Todos, teniendo una

influencia directa en formación instructiva y educativa de niños, adolescentes y jóvenes, durante toda su trayectoria escolar. Se debe de apoyar con la utilización adecuada del trabajo en RED

A continuación, mostramos como quedo la distribución de los contenidos por grado:

No.	Unidades o deportes	Educación Primaria						Secundaria Básica			Preuniversitaria		
		1er ciclo		2do ciclo		3er ciclo		7mo	8vo	9no	10mo	11no	12mo
		1ro	2do	3ro	4to	5to	6to						
1	Condición Física.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2	Juegos.	X	X	X									
3	Actividad Rítmica.	X	X	X									
4	Juegos predeportivos.				X								
5	Atletismo.				X	X	X	X	X	X	X	X	X
6	Baloncesto.					X	X	X	X	X	X	X	X
7	Balonmano					X	X	X	X	X	X	X	X
8	Beisbol					X	X	X	X	X	X	X	X
9	Fútbol					X	X	X	X	X	X	X	X

10	Voleibol					X	X	X	X	X	X	X	X
11	Gimnasia aerobia escolar.							X	X	X	X	X	X

Conclusiones y recomendaciones:

Podemos afirmar, teniendo en cuenta los criterios mayoritarios de profesores, educandos y familias, que la proyección del perfeccionamiento de la asignatura por su carácter flexible se ajusta a las necesidades, inclusión y contextualización para la formación integral de los educandos, aunque sigue siendo un reto en perfeccionar el trabajo en red, que fortalece la formación de hábitos saludables con la práctica de actividad física.

Título: Propuesta Cubana del Baseball5 inclusivo en Olimpiadas Especiales

Autores: M.Sc Eduardo Ramírez Ramada: eduardo.ramirez@inder.gob.cu

Institución: INDER. **Centro:** Dirección Nacional de Deportes Educación Física y Recreación de. **Teléfono:** 54832682. **Provincia:**Habana.

Resumen:

Los objetivos fundamentales del trabajo esincluir una modalidad deportiva dinámica y accesible en el movimiento de Olimpiadas Especiales, aprovechando las potencialidades de desarrollo de habilidades y capacidades y de inclusión, no solo para que sean simplemente aceptados, sino para que se sientan capaces de trabajar en equipo, así como Incrementar la práctica del beisbol en las escuelas, elevando el número de practicantes sin distinción de sexo o discapacidad y contribuir a la compensación de la discapacidad, para potenciar su plena inserción y aceptación social y a la formación de valores, a través de la práctica de una actividad física motivadora.

Palabras claves: inclusión**,** potencialidades y compensación

Abstract:

The fundamental objectives of this work are to include a dynamic and accessible sport in the Special Olympics movement, taking advantage of the potential for skill and capacity development and inclusion, not only so that they are simply accepted, but also so that they feel capable of working as a team. It also aims to increase the practice of baseball in schools, increasing the number of participants regardless of gender or disability, and contributing to disability compensation, to enhance their full integration and social acceptance, and to the development of values through the practice of a motivating physical activity.

Keywords: inclusion, potential, and compensation

Introducción.

Para la propuesta tuvimos en cuenta que el Baseball5 es una disciplina rápida, juvenil y dinámica, que mantiene los mismos conceptos básicos del Béisbol/Softbol,además, que se desarrolla en menor tiempo que el beisbol tradicional, y que entre sus ventajas se observa un mayor aprovechamiento del espacio, menor cantidad de recursos y de jugadores en el equipo así como la contribución en el desarrollo de capacidades físicas y habilidades motrices básicas, así como la formación de valores y a la inclusión social de sus practicantes

Entre los fundamentos esenciales está: jugar con equipos mixtos manteniendo siempre dos atletas femeninas en el terreno y de los 5 que juegan, 3 con discapacidad intelectual.

La propuesta del Baseball5 como nuevo deporte competitivo de Olimpiadas Especiales, se desarrolla siguiendo las reglas de la federación internacional de B5 con algunas modificaciones.

Materiales y métodos:

Para su aplicación fue necesario:

- Estudio del reglamento oficial Baseball5
- Capacitaciones a los metodólogos de la Educación Física de las provincias
- Diagnóstico (en los barrios, en los terrenos de béisbol, frontón, escuelas).
- Promociones visuales (videos promocionales, juegos en eventos internacionales)
- Exhibiciones en las actividades deportivas recreativas desarrolladas en las comunidades
- Creación áreas para jugar B5
- Surge un lema (slogan) **“El Baseball5 en Olimpiadas Especiales, más que un deporte una vía de inclusión”**
- Se establece en los programas de la Educación Física el Baseball5, en todas las escuelas y niveles educativos.

- Se instituye en la formación del graduado como profesor de Educación Física, el conocimiento de la modalidad de Baseball5.
- Desarrollo de cursos de capacitación organizados por la universidad del deporte
- Desarrollo en cada escuela y programas locales un sistema competitivo masivo flexible y contextualizado
- En las comunidades están establecido áreas permanentes de la recreación y el deporte, fortalecidas para el verano (desarrollar actividades y juegos pre deportivos del Baseball5)
- En el desarrollo de festivales deportivos recreativos, facilitar actividades del Baseball5
- Establecer en el calendario competitivo del movimiento Olimpiadas Especiales de Cuba, el deporte unificado en la modalidad hasta nivel nacional.

Desarrollo:

Para el proceso de aplicación de la modalidad, se especifica las siguientes precisiones como una competición de equipo unificado:

1) Los equipos estarán compuestos por 9 integrantes, de ellos 4 unificados (2 femenino) y 5 atletas (2 femenino)
2) Se jugará vs cada rival, 3 juegos a ganar 2
3) Todos los jugadores del equipo, deberán de participar como mínimo un juego (en el primero o segundo juego). Los cambios en esos juegos se realizarán solamente si se produce una lesión.
4) En el campo SIEMPRE estarían jugando 2 compañeros unificados (uno de cada sexo) y 3 atletas (una femenino)

Es importante para evaluar el nivel de desarrollo y posibilidades de los participantes y teniendo en cuenta el reglamento de los deportes en Olimpiadas Especiales, desarrollar pruebas de habilidades, que serian:

Pruebas de destreza técnicas: Se realizarán dos pruebas, la primera se vincula el golpeo de la pelota con el corrido a la base y la segunda la recepción del Rolling con el lanzamiento a primera

a)- **Jugador a la ofensiva. Bateo (golpeo) y corrido a 1ra base**

El jugador realizará 4 golpeos con la mano a la pelota, 2 por cada área, tratando que pase entre las marcas (conos o banderitas) que están separadas a 2 metros entre ellas y obtendrá 1 punto por cada pelota que pase entre las marcas:

El jugador, en acción continuada realiza el corrido de home a 1ra base. El tiempo empezará a contar a partir de que el jugador golpee la pelota con la mano, finalizando al pisar la 1ra base.

b) **Jugador a la defensa. Fildeo y tiro a la base**

El jugador se colocará en primer lugar, en el área de la tercera base, en una zona marcada a 2 metros de ancho y recibirá 2 rollings golpeados o lanzados que deberán de dar 3 a 4 rebotes (de no ser así se repetirá el Rolling), al recibir la pelota, realizará el tiro a un jugador colocado en la 1ra base, este lanzamiento deberá llegar de aire y en un tiempo adecuado no mayor a 1,5 segundo.

Pruebas de destreza tácticas: (a travez de minis juegos de 2 a 3 entradas, donde deben de participar todos los jugadores, tanto a la defensa como a la ofensiva)

Aspectos a evaluar:

Movimientos defensivos del equipo, con jugadores en bases y jugadas de rebote (de 1 a 5 puntos)

Selección correcta del tiro para sacar el out (1 a 5 puntos)

Control, de los jugadores a la defenza sobre el corredor mas adelantado para pedir el tiempo (1 a 5 puntos)

Potencia en el golpeo (de 1 a 3 puntos por cada jugador)

Golpear para adelantar corredores (1 a 5 puntos)

Utilización correcta del toque (1 pto por realizarce correctamente)

Logrando una puntuación final con la suma de la prueba de destreza tácticas, más la lograda en la evaluación de las habilidades técnicas, su resultado es el puntaje final del equipo, estableciendo unrango:

Puntajes superiores a 160 puntos: Equivale a equipos de alto nivel de habilidades

Puntajes entre 120 a 159 puntos: Equivale a equipos de medio nivel de habilidades

Puntajes inferiores a 120 puntos: Equivale a equipos de menor nivel de habilidades

Título: Acciones psicopedagógicas para la educación del valor empatía en educandos de cuarto grado en la clase de educación física.

Autora: Lic Yaima Sánchez Cantero. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER). Dirección de Ciencia y Tecnología

ORCI iD: 0009-0005-7685-9609

Correo Electrónico: yaima.sanchez83@god.inder.cu

yaimayaya28@gmail.com

País: Cuba.

Resumen

La educación en valores es de gran importancia en todos los niveles y ámbitos educativos, en el que no está exenta la Educación Física. Para profundizar en la temática se desarrolló una investigación cualitativa de corte exploratorio descriptivo con el objetivo de elaborar acciones pedagógicas para la educación del valor empatía en educandos de cuarto grado en la clase de Educación Física en la Institución Educativa Primaria Mariana Grajales Coello, municipio Diez de Octubre. Para el desarrollo de la investigación se utilizaron métodos de investigación científica del nivel teórico, empírico y estadístico-matemático. El estudio preliminar, permitió develar la limitada comprensión y manifestación de los valores en los educandos, dado que se evidencia poca empatía entre educandos y desde ellos hacia sus docentes, en el momento de los juegos, como en otros momentos de la clase. Los resultados de de la investigación demuestran que las acciones psicopedagógica cumplen el objetivo propuesto.

Palabras Claves: acciones psicopedagógicas, valor empatía, educandos de cuarto grado

Abstract

Values education is of great importance at all levels and in all educational settings, including physical education. To delve deeper into the topic, a

qualitative, exploratory-descriptive research study was conducted to develop pedagogical strategies for teaching the value of empathy to fourth-grade students in the physical education class at Mariana Grajales Coello Primary School, Diez de Octubre municipality. The research used theoretical, empirical, and statistical-mathematical scientific research methods. The preliminary study revealed the limited understanding and expression of values among students, given that little empathy was evident among students and from them toward their teachers during games and other classroom moments. The research results demonstrate that the psychopedagogical strategies met the proposed objective.

Keywords: psychopedagogical strategies, empathy, fourth-grade students

Introducción

El proceso que se lleva a cabo, en las instituciones educativas, está en constante transformación a causa de los cambios sociales devenidos del desarrollo de la humanidad. Los cambios a los que se aspiran, se ajustan al desarrollo actual de la sociedad cubana y a la búsqueda de mecanismos de autorregulación del proceso educativo con la participación de los diferentes agentes educativos, como requiere la sociedad que se construye.

Es de interés social, formar a un individuo que posea capacidades, habilidades y actúe en correspondencia con la sociedad en que vive, por ello no solo es importante conocer el nivel de aprendizaje cognitivo de los estudiantes, sino también los actitudinales, es necesario conocer acerca de los valores que poseen a fin de darles tratamiento durante el proceso formativo.

Educar en principios educativos es fundamental por varias razones. Por una parte, cada persona se desarrolla de una forma sana, con autonomía y una fuerte autoestima, siendo responsable y respetuosa consigo misma, y, por otro lado, cada uno aprende a convivir de forma saludable y a integrarse en sociedad.

La educación en valores trata de transmitir principios como la comprensión, la empatía, el respeto mutuo, la inclusión o la honestidad, entre otros. Es importante recordar que educar en valores es una responsabilidad que nos incumbe a todos.

Los valores son una parte importante de la vida espiritual e ideológica de la sociedad y del mundo interno de los individuos, estos son una producción de la conciencia (social e individual) en el contexto de las relaciones sociales dadas en la actividad del sujeto. Dentro del sistema de valores de la sociedad se encuentran los valores políticos, jurídicos, morales, estéticos, religiosos, filosóficos y científicos. Integradores del sistema de valores a nivel social (aspecto objetivo) y en las escales de valores subjetiva de cada individuo.

El estudio referente a los valores, se encauza desde disimiles posiciones entre ellas las relacionadas con los modos y maneras en que se concibe su formación y perfeccionamiento, los cuales han sido tratados por filosofaos , sociólogos , psicólogos ,pedagogos , entre otros

Existen autores que conciben la empatía como un valor social que nos impulsa a actuar contra la injusticia al ponernos en el lugar de los demás, trascendiendo el individualismo. Entre los que lo abordan como valor a la empatía se encuentran: Rogers (1980) Goleman (1995), Baron-Cohen (2011), McAllister (2015) Ries (2018)Simón Baron-Cohen (2019), Daniel Goleman (2019),Roman Krznaric (2020) Helen Riess (2021) Brené Brown (2021) ,Nussbaum, (2023) Slote, (2022) y (Nussbaum, 2023)

La empatía en la educación se ha vuelto fundamental en el ámbito educativo, especialmente en un contexto post-pandemia. Se ha reconocido que fomentar la empatía entre estudiantes no solo mejora las relaciones interpersonales, sino que también crea un ambiente de aprendizaje más inclusivo y colaborativo. Las investigaciones recientes sugieren que los estudiantes empáticos tienden a tener un mejor rendimiento académico y social.

Para poder desarrollar la obra educacional, aquellos implicados en esta misión no pueden pasar por alto la influencia que ha tenido a lo largo de la historia el desarrollo económico, político, social y cultural de los pueblos y los problemas reales que envuelven a la sociedad y que al mismo tiempo la hacen vulnerable al deterioro de los más elementales valores. No se puede tratar este tema como algo aislado que solo interesa a unos pocos, ya que con el paso del tiempo si no se trabaja en función de recuperar, educar y formar los valores en las nuevas generaciones, se compromete el futuro de la humanidad.

En la actualidad, es indiscutible el papel que desempeña la familia en la educación en valores. Esta institución como célula social básica, como grupo primario, ofrece a sus hijos las primeras relaciones afectivas y modelos de comportamiento, que posteriormente y en estrecha relación con la escuela y la sociedad en general, contribuyen a la formación en valores de los niños, adolescentes y jóvenes en los diferentes contextos educacionales. En Cuba la formación de las nuevas generaciones se sustenta en el legado de pedagogos entre ellos Félix Varela, José de la Luz y Caballero, José Martí Pérez, Enrique José Varona, Fidel Castro Ruz y otros tantos que aportan la esencia.

Situación Problemática

Durante el proceso de desempeño como funcionarios y directivos deportivos, se ha observado durante las clases ,de Educación Física que hay necesidad de educar el valor empatía en los educandos de cuarto grado de la Institución Educativa Mariana Grajales .Existen insuficiencias en el desempeño y educación en los valores de los profesores para lograr esta aspiración ,no se dedican espacios en el mismo para incidir en las mejores formas en los educandos porque en ocasiones las clases no cumplen en su totalidad con los objetivos planificados . Se han observado elementos no saludables entre los niños con respecto a la relación y la comunicación; como: se gritan, se dicen palabras obscenas, por la constitución física de sus compañeros, se subvaloran entre ellos, existe bullying, y por otro lado a pesar de que se reconoce la importancia de la comunicación como eje transversal de toda clase para el desempeño del trabajo físico con éxito ,no se dedican espacios en el mismo para incidir en las mejores formas en los niños. Por lo que existe la necesidad de trabajar en el fortalecimiento del valor empatía

Problema científico

¿Cómo contribuir a la educación del valor empatía en educandos de cuarto grado en la clase de Educación Física en la Institución Educativa Mariana Grajales?

Objetivo

Elaborar acciones psicopedagógicas para la educación del valor empatía en la clase de Educación Física en educandos de cuarto grado en la Institución Educativa Mariana Grajales.

Objeto de Estudio

El proceso de la Educación del valor empatía en el nivel educacional primario.

Campo de acción

La educación del valor empatía en educandos de cuarto grado en la clase de Educación Física en la Institución Educativa Mariana Grajales.

Pregunta científicas

1.¿Cuáles son los referentes teóricos metodológicos que sustentan la educación del valor empatía en educandos en la clase de educación física de la institución educativa mariana Grajales del municipio Diez de Octubre ?

2. ¿Cuál es el estado actual de la educación del valor empatía en educandos en la clase de educación física de la institución educativa Mariana Grajales del municipio Diez de Octubre?

3.¿Cuáles son las acciones psicopedagógicas a elaborar para la educación del valor empatía en educandos de cuarto grado en la clase de Educación Física de la institución educativa Mariana Grajales del municipio Diez de Octubre ?

4. ¿Qué resultados se obtendrán de las acciones psicopedagógicas para la educación del valor empatía en educandos en la clase de educación física de la institución educativa Mariana Grajales del municipio Diez de Octubre ?

Métodos científicos de nivel teórico

Analítico – sintético para el procesamiento de la información, a partir de la indagación en textos escritos de diferentes autores relacionados con el tema que se investiga, necesario para conformar el marco teórico de la investigación y sustentar la posición que se asume en el informe, sobre la base de una síntesis interpretativa de los aspectos más significativos de los referentes consultados.

Inductivo-deductivo en la conformación del diseño teórico y metodológico de la investigación; del marco teórico referencial de la tesis y el estudio de los datos empíricos, permitiendo realizar las deducciones a partir de la propuesta.

Métodos científicos de nivel empírico

Análisis documental **:** permitió la obtención de información científica contenida en documentos escritos vinculados con las personalidades de psicopedagogía , en la consulta de los Programa de Enseñanza de (Educación Física de cuarto grado), insuficientes orientaciones metodológicas para el tratamiento de los valores.

Entrevistas a los educandos permitió constatar que ellos poseen pocos conocimientos sobre los valores y su manifestación en el ámbito escolar.

Encuestas a profesores, nos permitió develar el verdadero conocimiento adquirido de los profesores de Educación Física acerca de la educaciones de valores en nuestro caso la empatía .

Observación realizada en la práctica pedagógica, evidenció que, en ocasiones cuando se les llama la atención a los educandos, por alguna indisciplina cometida, les impugna la culpa a otros educandos, asimismo manifiestan poco empatía cuando incumplen con las tareas orientadas y, sin embargo , les cuesta socializaron el profesor para expresar que si la incumplieron .

Métodos científicos de nivel empírico

Estadísticos –descriptivos, para la selección de la muestra, el análisis y valoración de los resultados de los instrumentos aplicados en el proceso de la investigación con la utilización de procedimientos estadísticos fundamentales como los descriptivos, presentando gráficos de barra según el tipo de variable con sus respectivas escalas compatibles con los instrumentos, sobre la base del análisis porcentual de las estadísticas dentro de ellos los procedimientos estadísticos de análisis porcentual, lo que permite realizar comparaciones entre los resultados.

La investigación, desde el punto de vista teórico, contribuye a la educación del valor empatía en la clase de Educación Física en el Nivel Educativo Primaria.

Conclusiones

La investigación aun esta proceso,se pretende elaborar acciones psicopedagógicas contribuyan a la educación del valor empatía en educandos de cuarto grado en la clase de Educación Física de la Institución Educativa Mariana Grajales de municipio Diez de Octubre .

Bibliografía

1. Álvarez de Zaya, Carlos. La metodología de la investigación educativa. Versión digital.
2. Barreto Gelles, IVÁN. Los medios audiovisuales e informativos en el contexto de las transformaciones educacionales en Educación. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2005, pp. 12-14.
3. Báxter Pérez, Esther. Educar en valores. Tarea y reto de la sociedad. Pueblo y Educación, 2007.
4. Báxter Pérez, Esther. La formación de valores: una tarea pedagógica. Ciudad de La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2002.
5. Blanco Pérez, Antonio. Introducción a la Sociología de la Educación. Ciudad de La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2001.
6. Carty-Vasquez,Ana Maria .La empatía en estudiantes universitarios de educación primaria .Revista Pràxis Educacional ,Julio 2020
7. García Sànchez,Nidia Marina .Habilidades sociales avanzadas : La empatía intervención con niños e 10 años .Facultad de Psicología , Abril 2016.

ANEXO 1

ENCUESTA A PROFESORES

Compañero(a) maestro: Estamos desarrollando una investigación relacionada para utilizar acciones psicopedagógicas para la educación del valor empatía La información que usted nos ofrezca será de gran utilidad, por lo que le damos las gracias y le pedimos que sea lo más sincero posible en sus respuestas.

1. **Con qué frecuencia usted trabaja directamente la educación en valores en sus educandos de cuarto grado?**

Semanalmente ___ Diariamente __

Quincenalmente___

En cada clase que imparte___ Cuando se orienta por las organizaciones ___

2. **¿Qué entiende usted por educación en valores?**

Normas que se enseñan y cumplen ___ Aplicar las costumbres heredadas _____

Comportarse correctamente___ normas que se incumplen___

Considera adecuado trabajar el valor empatía en su clases de Educación Física **¿** .Por qué **?**

Si___ **no** ___

3. **¿Planifica sus clases teniendo en cuenta las psicopedagógicas de los educandos?**

____ Siempre ____ Casi siempre _____ A veces ____ Nunca

4. **¿Emplea o conoce acciones psicopedagógicas para educar el valor empatía en el proceso docente educativo con sus educandos?**

___Si ___ No ___A veces __Cuando me lo orientan

____ Sí _____ No

En caso de ser positiva explique cuáles han sido estas actividades y en qué contextos se impartieron.

5. **¿Se siente preparado para insertar acciones psicopedagógicas para educar el valor la empatía dentro del proceso docente educativo?**

____ Sí ____ No

De ser negativo explique ¿Por qué?

ANEXO 2

ENCUESTA A EDUCANDOS DE CUARTO GRADO

Objetivo: Constatar los conocimientos que poseen los Educandos del valor empatía

Estimado educando como parte de la investigación científica, para la realización de la Tesis de Maestría con el que alcanzaría esta autora el título de Máster en Ciencias, se necesita su colaboración respondiendo el cuestionario que a continuación aparece. No tiene que declarar su nombre. Muchas gracias.

Cuestionario

1. Conoces acerca de la educación de valores.
   Si___ No___

2. Sabe por qué es necesario tener valores y su importancia

Si ----- no----- y porque

4. Expresa 5 valores que debe poseer un amigo para ti.

7. Mencione 6 aspectos que consideres más importantes entre las siguientes cualidades:

____ reconocer los errores cometidos

____ querer a los maestros, llevarse bien con ellos

____ vestir siempre a la moda

____ ser sincero, defender la verdad ante todo

____ ser preferido entre los compañeros que siempre lo busquen en el receso

____ amar y respetar a los héroes y símbolos de la Patria

____ ser disciplinados y cumplir con los deberes

ANEXO 3

Observación Pedagógica.

Objetivo: Constatar los modos de actuación de los educandos en el contexto de la clase de Educación Física.

Guía de observación.

1) Disciplina en el cumplimiento de sus obligaciones de los educandos

   1.2) Asistencia y puntualidad a las clases.

   1.2) Practicar las normas de educación formal con sus compañeros de estudio, profesores y demás trabajadores de la escuela.

2) Actitud ante el estudio.

   2.1) Cumplimiento de las tareas docentes.

   2.2) Demostrar motivación por el estudio teniendo en cuenta los resultados del aprendizaje.

   2.3) Participar en concursos.

3) Actitud ante el trabajo.

   3.1) Participar en tareas socialmente útiles.

4) Incondicionalidad para la participación activa en convocatorias y movilizaciones que organiza la escuela.

   4.1) Vespertinos.

   4.2) Conocer y respetar los símbolos y atributos de la patria.

   4.3) Amar la Revolución y reconocer sus logros.

   4.4) Revelar sentimientos de rechazo al imperialismo.

   4.5) Cuidar la propiedad social y el medio ambiente

5) Participación en las actividades de la Cátedra Martiana.

6) Actitud ante las relaciones humanas

   6.1) Practicar el respeto y la solidaridad.

   6.2) Ser honesto, sincero, sencillo, modesto y justo

ANEXO 4

Encuesta a los educandos

Objetivo: Constatar los conocimientos que tienen los educandos acerca de las manifestaciones de los valores.

Estimados estudiantes después de haber participado en el sistema de Talleres. Se necesita que ustedes respondan con sinceridad la siguiente encuesta. No tienen que declarar su nombre.

Muchas gracias.

1) Después de haber leído y estudiado el epistolario martiano expresa 5 valores morales que debe poseer un amigo para ti.

2) Marca con una cruz, las opciones que se te ofrecen a continuación con respecto al valor empatía

Soy empático porque:

____ así dicen que soy el mejor

____ debemos ayudar y comprender a los demás. a los demás

____ debemos compartir lo poco que tenemos con los demás.

3) Mencione 6 aspectos que consideres más importantes entre las siguientes cualidades:

___ reconocer los errores cometidos

____ querer a los maestros, llevarse bien con ellos

____ vestir siempre a la moda

___ ser sincero, defender la verdad ante todo

____ cuidar la apariencia física

____ ser preferido entre los compañeros que siempre lo busquen en el receso

____ amar y respetar a los héroes y símbolos de la Patria

____ ser disciplinados y cumplir con los deberes

____ ser un buen alumno, estudioso y preocupado por aprender

____ ser preocupado, cariñoso y atento con la familia

Título: Sugerencias para la atención diferenciada en las clases de Educación Física de los educandos incluidos en situación de discapacidad.

MsC. Mario López Palma. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), departamento de Educación Física.
Email: mario.lopez@inder.gob.cu
Pais: Cuba

MsC. Eduardo Ramírez Ramada. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), departamento de Educación Física.
Email: eduardo.ramirez@inder.gob.cu
Pais: Cuba

Resumen

Este material didáctico es una contribución a los profesores de profesores de Educación Física, que trabajan en sus grupos clase con educandos incluidos en situaciones de discapacidad. Tiene el propósito de proveer cómo desarrollar un proceso didáctico para la atención de la diversidad con necesidades educativas especiales, y algunas de las sugerencias para estructurar acciones educativas coherentes en cuanto a modo de actuación didáctica con la diferenciación requerida según la discapacidad a atender. Enfatiza y sugiere los tipos de ayudas lógicas en que los profesores de Educación Física deben asumir las nuevas concepciones metodológicas en el momento de seleccionar y planificar e impartir los contenidos, acordes con las demandas de las personas con Necesidades Educativas Especiales (NEE).

Abstract

This teaching material is a contribution to Physical Education teachers who work in their classrooms with students with disabilities. Its purpose is to provide a way to develop a teaching process for addressing diversity with special educational needs, and some suggestions for structuring coherent educational actions in terms of teaching methods

and the required differentiation according to the disability to be addressed. It emphasizes and suggests the types of logical aids that Physical Education teachers should adopt in the new methodological concepts when selecting, planning, and teaching content in accordance with the demands of individuals with Special Educational Needs (SEN).

Introducción

Considerando la escuela abierta a la diversidad y la atención diferenciada, se garantiza el desarrollo de actividades físicas con carácter programático para los educandos y se establecen programas de educación física y deporte en correspondencia con sus características, que tienen como objetivo central mejorar su calidad de vida con el desarrollo de habilidades y capacidades que contribuyan su inclusión social.

La educación física inclusiva tiene como objetivo fundamental, mejorar la calidad de vida de todos los educandos, mediante el desarrollo de actividades físicas, habilidades motrices básicas que permitan mejorar su salud, seguridad, autonomía y sobre todo la calidad de vida.

Algunos autores plantean como principios básicos para la inclusión, la presencia, participación, el logro y el apoyo del profesor y sus compañeros, los que contribuyen a la creación de entornos de aprendizaje inclusivos, permitiéndoles alcanzar su máximo potencial.

Desde una perspectiva pedagógica en la educación física con escolares con NEE, exige al profesional de esta área tener en cuenta premisas que aseguren el éxito de nuestras expectativas ante la gran heterogeneidad de posibilidades en cuanto a capacidades, intereses y funcionalidad, de este alumnado. Estas premisas se refieren a:

- Abrir un espacio a la *paciencia; respeto y solidaridad* para todos los participantes.
- Actuar como guía del proceso, de forma creativa.

Las actividades físicas adaptadas podrán lograrse, si se tiene en cuenta los principios clave de la teoría de la adaptación.

- Un proceso entre la persona y el entorno (interactivo y recíproco).
- Un proceso auto organizado, planificado y razonado deliberadamente.

- Modificar, ajustar o acomodar las relaciones dentro del ecosistema (persona, entorno y tarea).

Algunos de los principales beneficios para los alumnos incluidos en la educación física son:

- Desarrollo de habilidades sociales
- Mejora de la autoestima y la confianza
- Aprendizaje integral
- Reducción del estigma y la discriminación
- Mejoramiento de la salud
- Preparación para la vida

Sugerencias básicas generales para la clase de Educación Física

- Realizar actividades que requieran alto gasto de energía.
- Lograr organicidad y creatividad de las actividades.
- Hacer ajustes a la diversidad del grupo.
- Pedir resultados de forma gradual y no muy por encima de sus posibilidades reales.
- Orientar adecuadamente de las actividades (niveles de ayuda).
- Estimular los procesos psíquicos.
- Realizar actividades para estimular la orientación espacial.
- Planificar adecuadamente el tiempo para cada actividad.
- Tener un estricto control de la disciplina.
- Hacer juegos que impliquen el cumplimiento de reglas y velar por el cumplimiento de estas.
- Trabajar generalmente en dúos o equipos para promover la socialización.
- Evitar los juegos de enfrentamiento hasta que no se logre cohesión en el grupo.
- Estimular todos sus logros.
- Favorecer el establecimiento de relaciones interpersonales agradables.
- Propiciar vivencias de situaciones de éxito, satisfacción personal y de cooperación interpersonal
- Ocupar el tiempo libre, de una forma sana.

- Fomentar el desarrollo de cualidades positivas de la personalidad: respeto por el adversario, lealtad, tolerancia, justicia, responsabilidad, disciplina, honestidad, entre otras.

Para educandos con discapacidad intelectual

El Retraso mental es un estado de funcionamiento cognitivo significativamente inferior al normal para la edad de la persona, que se manifiesta durante el curso del desarrollo y se expresa

La Asociación Mundial de Retraso Mental (AAMR), plantea:

El Retraso Mental, hace referencia a limitaciones sustanciales en el funcionamiento intelectual significativamente inferior a la media, que generalmente coexiste junto a limitaciones en dos o más de las siguientes áreas de habilidades de adaptación: comunicación, auto-cuidado, vida en el hogar, habilidades sociales, utilización de la comunidad, autodirección, salud y seguridad, habilidades académicas funcionales, tiempo libre y trabajo.

Luckasson et, al 1992.

La Dra. Ana Pascual Fis utiliza en su libro “Actividad Física Adaptada” la siguiente definición de Retraso Mental

El Retraso Mental es un estado del individuo en el cual se producen alteraciones de los procesos psíquicos en general, fundamentalmente en la esfera cognoscitiva, los cuales son estables y se deben a una lesión en el SNC de carácter difuso e irreversible y etiología genética, congénita o adquirida.

Dra. Susana Rubeinstein.

Clasificación:

RM Leve; Coeficiente de Inteligencia 50-70

RM Moderado; Coeficiente de Inteligencia 35-49

RM Grave Coeficiente de Inteligencia 20-34

RM Profundo Coeficiente de Inteligencia menos de 20

En el educando con retraso mental se observan algunas manifestaciones y características como pobreza de vocabulario activo, alteraciones en la pronunciación, déficit de atención, alteraciones de la estabilidad, tiempo de reacción lento ante explicaciones y acciones. En la mayoría de los casos predomina la memoria mecánica por encima de la lógica, el pensamiento concreto, presenta inexactitud en la reproducción de las actividades y es lento en el proceso de retención de recuerdos.

Ante estas características y otras que se ponen de manifiesto en esta discapacidad, el profesor de Educación Física debe tener en cuenta las siguientes consideraciones en sus clases:

- Tomar como punto de partida las experiencias previas del educando (su diagnóstico), ir de lo conocido a lo desconocido, aprovechando sus intereses y motivaciones.
- Buscar los márgenes de confianza del alumno dentro del grupo clase, utilizando reforzar la adaptación del mismo a la práctica de actividades de forma sistemática en el colectivo y potenciar las relaciones sociales.
- Respetar la secuencialidad de las potencialidades y dificultades de cada proceso para evitar lagunas en el aprendizaje.
- Es muy importante el empleo de compañeros para la ayuda en el proceso de su enseñanza-aprendizaje.
- Dar una retroalimentación permanente (feedback) al educando de los procesos de aprendizaje que va realizando.
- Aprovechar la imitación de las actividades para modelar la conducta, así como el gusto por el juego, la competición, la tenacidad, la imaginación y los deseos por agradar y aprender.

Debemos tener en cuenta para desarrollar dichos procesos de enseñanza la clasificación del RM de los alumnos insertados que tengamos en el grupo clase. Con los educandos con menores índices de coeficiente de inteligencia debemos:

- Ofrecerle la oportunidad de elección de las actividades en la clase y estimularlo.
- Limitar en lo posible los estímulos extraños, ante los cuales pueden aparecer los rasgos de obstinación y cabezonería en ocasiones frecuente en estos niños.
- Analizar las tareas motrices, descomponiendo en sucesivos pasos aquellas de mayor complejidad.
- Cambiar de actividad cuando los niveles de fatigabilidad, frustración e inatención así lo aconsejen.

El profesor ante una clase donde tenga alumnos insertados y su diferenciación sea marcada, debe tener en cuenta diferentes pautas metodológicas para estos educandos, como:

1. Posibilitar la familiarización del educando con el grupo y con los medios a utilizar.
2. Considerar siempre el principio de la individualización de la enseñanza (respetar los ritmos de aprendizaje).
3. Las actividades deben ser seleccionadas de acuerdo con el nivel de desarrollo cognitivo, psicomotor y socio-afectivo del educando.
4. No subvalorar las potencialidades del alumno, lo que implica no programar actividades demasiado sencillas para sus niveles de aprendizaje y desarrollo.
5. Evitar o modificar aquellas actividades que sabemos de antemano, que el educando no va a superar.
6. Promover su creatividad, basada en la confianza hacia la tarea.
7. Variar constantemente las actividades.
8. Mantener la motivación del alumno con estimulaciones de las actividades que va realizando continuamente.

9. Procurar limitar al máximo las instrucciones de tipo verbal, combinarlas con la demostración.
10. Corregir y estimular oportunamente.

Es importante que el alumno note lo menos posible la atención diferenciada que se le brinda en la clase, para lograr una mayor inclusión y confianza en la realización de las actividades y no se sienta discriminado en comparación con las actividades que realizan sus compañeros de grupo.

Para educandos con Trastornos del Espectro del Autista (TEA)

Cada vez es más frecuente encontrar en las escuelas por la decisión de los padres a los educandos con TEA en las escuelas de la enseñanza general por lo que los profesores de Educación Física en sus clases deben conocer cómo trabajar con un grupo donde presente alumnos incluidos.

El Trastorno del Espectro del Autismo constituye una de las especialidades más jóvenes en el campo de la atención a las personas que sufren afecciones neurológicas en Cuba.

Debe tenerse en cuenta el papel del el ejercicio físico y la clase de Educación Física para el desarrollo de estos alumnos, tanto en la escuela como en el resto de la vida.

Es importante considerar cualquier intervención de estos educandos en las clases, actividades físicas, recreativas y de ocio resulta un elemento recurrente en la vida social, y de integración a la sociedad.

La actividad física les ayuda a sentirse mejor, permitiéndole liberar de tensiones, ansiedades y preocupaciones, a pesar del cansancio físico. La clase y la actividad física correctamente planificada, conducida y desarrollada de forma adecuada encierra componentes que repercuten de manera positiva en la salud y el bienestar.

Lo anterior implica que la actividad física se muestra como un factoridóneo y determinante en el desarrollo integral y funcional de las personas con TEA por lo que el profesor debe conocer cómo adaptar sus actividades en las clases a sus necesidades fomentando un clima favorable y motivacional.

Kanner (1943), definió las cuatro características básicas del Trastorno del Espectro del Autismo

a) incapacidad para relacionarse adecuadamente con otras personas.
b) serias dificultades en el desarrollo comunicativo y del lenguaje, tanto a nivel expresivo como comprensivo.
c) presencia de una persistente insistencia en la invariancia.
d) la resistencia a cambios ambientales, rutinas e inflexibilidad.

Esto influye en el desarrollo de habilidades indispensables para la interacción social, la comunicación o la presencia de comportamientos, intereses y actividades estereotipadas.

Las habilidades de interacción social son muy diferentes a las de otras personas, pudiendo manifestarse desde el aislamiento social a la falta de interés; tienden a establecer relaciones de una forma particular, por no saber muy bien cómo hacerlo sin prestar atención a las reacciones de la otra persona

En el orden comunicativo, se manifiestan alteraciones a nivel verbal y no verbal que pueden variar desde aquellos que no emplean ningún lenguaje hasta quienes tienen habilidades lingüísticas fluidas, pero no saben utilizarlas para mantener una comunicación recíproca funcional.

En el nivel conductual, el repertorio de intereses resulta limitado, lo que se traduce en la manifestación de comportamientos repetitivos y en dificultades para asimilar cambios en las actividades y en el entorno, aunque sean mínimos

La clase de Educación Física y el deporte para todos en los alumnos con TEA (incluidos) en las escuelas fomenta la igualdad social, la inclusión sin discriminación, contribuye a la orientación coeducativa y el respeto a la diferencia.

El profesor debe planificar y realizar actividades que propicien la aparición de oportunidades reales para estos educandos, para desarrollar habilidades, compartan ideas, sensaciones y estados de ánimo expresados por otras personas a través de la experiencia que el grupo clase en las diferentes actividades.

La intención del maestro en la clase debe ser mejorar la salud integral, disminuir el estrés, desarrollar habilidades individuales como la confianza en sí mismo, disciplina, responsabilidad, aumentar las habilidades motrices y ayudar al desarrollo de habilidades sociales.

Uno de los principales objetivos que debe identificar el profesor en los educandos con TEA es determinar sus gustos y preferencias, las actividadesque le resultan atractivas y motivantes (zona de desarrollo actual), y después, conocer la zona de desarrollo próximo, lo que el niño o niña es capaz de hacer de manera independiente, que contempla los contenidos que el niño no es capaz de hacer solo y requiere de la ayuda o colaboración para brindarle diferentes niveles de ayuda.

Sugerencias que puede realizar el profesor para adaptar sus clases a las necesidades de los alumnos con TEA:

- Proponer actividades con un principio y un fin claramente establecidos, donde ya esté todo planificado.
- La adaptación de las actividades de enseñanza-aprendizaje, diseñadas de forma equilibrada y ajustadas a las dificultades de los educandos.
- No repetir las actividades ya que se pueden fatigar más fácilmente y, en muchos casos, pueden sentir cansancio de los que no serán conscientes,
- Eliminar las fuentes de distracción, material que no se va a usar, el silbato o instrumentos de mucho ruido ya que la paz y el silencio para ellos es generalmente de la liberación del estrés.
- Adaptarlos medios enseñanza, la organización, espacios, los tiempos.
- Simplificar las percepciones, utilizando de instrumentos de colores vivos en tareas de tipo perceptivo y de coordinación.
- Modificar la trayectoria, velocidad del implemento que se desplaza, utilización de instrumentos de diferentes dimensiones, reducción de la altura y distancia de los lanzamientos.
- Simplificación de las dificultades para la realización de las tareas, para la reducción de los temores, modificación de los desplazamientos, reducción de la distancia.
- Seleccionar de manera adecuada el tipo de palabras a emplear (apoyo verbal), explicaciones concretas y breves.
- En tareas complejas, realizar explicaciones previas, ofrecer una demostración previa del movimiento.

- Utilización simultánea de varios estímulos (pictogramas, colores y ritmos, etc.) para el apoyo visual.
- Utilizar el apoyo manual, es decir, situar al alumno en la posición ideal para el movimiento, ejercer una fuerza de resistencia al movimiento y conducirle por el espacio.
- Dividir el movimiento en secuencias, trabajar en sus fases: caminar, correr, atrapar el balón, lanzarlo, etc., mantener una estructura estable de los movimientos
- Garantizar el tiempo adecuado entre explicación y ejecución, para que el educando pueda comprender la actividad.

Para educandos con discapacidades auditivas. Sordos e hipoacusicos.

La discapacidad auditiva es una discapacidad que el profesor de Educación física puede encontrarse en sus clases, por lo que es necesario conocer una serie de estrategias metodológicas y adaptaciones metodológicas logrando los apoyos y ayudas necesarias para facilitar la integración de estos educandos.

Hipoacusia es la perdida de la audición por una lesión en el iodo interno o el nervio que conecta el oído con el cerebro.

La pérdida de la audición neurosensorial es permanente. Esta enfermedad en los niños puede presentarse como resultado de anomalías congénitas o infecciosas.

- Audición normal: Puede oír sonidos suaves por encima de 20 dBHL
- Hipoacusia leve: En su mejor oído entre 25 y 39 dBHL. Le cuesta entender el habla en entornos ruidosos.
- Hipoacusia moderada: En su mejor oído entre 40 y 69 dBHL. Le cuesta entender el habla sin una prótesis auditiva.
- Hipoacusia severa: En su mejor oído entre 70 y 89 dBHL Necesita prótesis auditivas o un implante.
- Hipoacusia profunda: En su mejor oído es de más de 90 dBHL

Nota: dBHL es la abreviatura de decibeles

La principal diferencia entre la sordera y la hipoacusia es el grado de intensidad de la pérdida auditiva. Las personas que padecen hipoacusia sufren una pérdida auditiva que no supera los 70 dB, las personas con sordera han perdido más de 70 dB
Una persona con hipoacusia puede ser capaz de oír sonidos de las vocales en voz alta, o más intensos, pero puede pasar por alto sonidos de las consonantes más suaves,

Características de los procesos psíquicos
Los educandos con problemas auditivos tienen por lo general representaciones incompletas y fragmentadas, especialmente cuando la esencia del estímulo sea el sonido. Las cualidades de la atención están afectadas, les cuesta trabajo concentrarse y la fluctuación de la atención también está afectada al presentar dificultades para cambiar de una tarea a otra.
La expresión corporal es un elemento que debe trabajarse con fuerza en la estimulación de los educandos con deficiencias auditivas, ya que la correcta estimulación de esta, permite desarrollar la conciencia del propio cuerpo, consolidar habilidades coordinativas.
El profesor debe tomar en consideración acciones previas para la integración de los alumnos a su clase como:

- Conocer el nivel de su dificultad auditiva y en caso de utilizar aparatos auditivos o prótesis, familiarizarse con ellos.
- Informar a los compañeros de clase que ellos son de una ayuda valiosa para su inclusión.
- Si es posible conocer algunas particularidades del lenguaje de señas.
- No debe prejuzgar el desempeño de estos educandos en cuanto al aprendizaje.
- Trabajar la expresión corporal por la importancia que tiene como elemento comunicador

Sugerencias que puede realizar el profesor para adaptar sus clases a las necesidades *auditivas*:

- Debe colocar al educando cerca y donde pueda ver la cara del profesor y vea los movimientos de sus labios.

- No debe ponerse de espaldas al alumno ni moverse mientras habla o explica la actividad y utilizar formaciones que le permitan al educando mayor visibilidad.
- Descartar lo más posible el uso de los sonidos y cambiarlos por estímulosgestuales o visuales.
- Utilizar un tono de voz natural y normal, sin gritar, sin hablar muy rápido o muy lento.
- Automatizar una serie de gestos con el grupo clase, ante los cuales no solo respondan los alumnos con la discapacidad, sino también, el resto.
- Controlar la atención del educando mediante alguna señal en el momento de empezar a hablar.
- Utilizar un lenguaje concreto con frases cortas y simples, ayudar la explicación con imágenes, dibujos, etc.
- El educando siempre debe estar de espaldas al sol y no dificulte la imagen del profesor.
- Debe controlar el ambiente sonoro, que no debe ser de mucho ruido para no dificultar la información o explicación.
- Potenciar en las clases juegos de cooperación y ayuda para el desarrollo de habilidades sociales.
- Adaptar los contenidos y forma de evaluar a las características y necesidades de estos alumnos.

Para educandos con discapacidades visuales.

La discapacidad visual se define con base en la agudeza visual, así como el campo visual.

La discapacidad visual adopta la definición de ciegos y de baja visión. Las personas con ceguera no reciben ninguna información visual (no perciben la luz) y las personas con baja visión, aún con lentes, ven significativamente menos que una normal.

Clasificación de la discapacidad visual:

Moderada: presenta una agudeza visual inferior a 6/18 y superior a 6/60.

Grave: presenta una agudeza visual inferior a 6/60 y superior a 3/60.

Ceguera: presenta una agudeza visual inferior a 3/30 y superior a 1/30.

El educando con discapacidad visual tiene dificultades para:

- Explorar el medio a través de su propio cuerpo (alteraciones del esquema corporal, la coordinación, el equilibrio, la lateralidad, la orientación espacial, la orientación temporal, las alteraciones posturales motoras y la pobre movilidad).
- Representación incompleta (parcial, fragmentaria) de los objetos y fenómenos de la realidad, lo que limita la formación de imágenes.
- Trastornos posturales y motores por bajo tono muscular (hundimiento de la bóveda plantar, deformidades de la columna, hiperextensión de las rodillas).
- Dificultad con la coordinación de diferentes posiciones.

El trabajo en la clase de Educación Física debe dirigirse a buscar la independencia de estos educandos, para ello es muy importante saber que, en la persona ciega, la limitación más marcada está relacionada con la movilidad y la orientación. La orientación permite al ciego conocer los objetos y el espacio que lo rodea, les ayuda a saber dónde está con relación al ambiente inmediato y distante, a reaccionar dentro del mismo, además de reconocer sus formas y en lo específico la propia forma corporal.

Dadas las características de los educandos de este grupo, la adaptación fundamental se refiere al espacio. El dominio espacial en los niños con deficiencias visuales o ceguera es un factor fundamental para su integración en las clases o actividades físicas. Si el educando no domina el espacio de juego, se desorienta y no es capaz de conseguir reorientarse por sí solo, pudiendo desmotivarse y rechazar estas actividades ante el miedo a chocar con obstáculos o con sus compañeros, condicionando así su participación. Por tanto, se recomienda trabajar sobre las adaptaciones específicas respecto al espacio considerando los ámbitos: sonoro, visual y táctil.

Ámbito sonoro

Dar a conocer al educando, los sonidos propios del espacio: ruidos de otros niños jugando en áreas cercanas, el sonido de una pelota al rebotar en diferentes tipos de superficies, todo esto puede situar al niño o ayudarlo en su orientación espacial.

Ámbito táctil

La concientización de las diferentes texturas: paredes y suelos, también pueden situar al educando y ayudarlo en su orientación espacial y por tanto facilita su integración a las actividades.

Las modificaciones de un sonido, por muy insignificantes que sean para los videntes, revisten para los ciegos o débiles visuales un significado de señales. A través de la entonación de la voz los ciegos pueden conocer el estado psíquico del profesor, sus compañeros, su carácter, el humor y la actitud hacia el entorno.

Sugerencias que puede realizar el profesor para adaptar sus clases a la discapacidad de baja visión o ceguera:

- Comprobar que los educandos reciban el mensaje.
- Tener una buena ubicación y localización del profesor en el área.
- Lograr claridad y concreción de los mensajes (buen nivel de descripción).
- Emitir mensajes adecuados a la edad y nivel de desarrollo del niño.
- Evitar actitudes paternalistas y de sobreprotección.
- Prever las necesidades y ubicación de materiales e informar a los educandos de lo que se quiere realizar.
- Prever una previsión de buena iluminación del área en caso de deficientes visuales.
- Dar la posibilidad de explorar los objetos en forma natural (tocar los balones, cuerdas, cajones u otros objetos que se utilicen en la clase).
- Presentar el objeto en su posición correcta.
- Indicar a los educandos que deben utilizar ambas manos para la palpación.
- Orientar la palpación de arriba hacia abajo y de afuera hacia adentro.
- Lograr que el estudiante reconozca el área donde trabajarán.
- Dirigir las clases deben ir dirigidas no solo a la corrección y/o compensación de las alteraciones en el desarrollo físico, sino que deben estimular además todos los procesos psíquicos.
- Diseñar las actividades y la interacción con el grupo de tal manera que favorezcan la confianza en ellos mismos y en los demás, así como la movilidad expansiva y el desarrollo de la expresión corporal y facial.
- Adaptar la evaluación a las características del educando con la clasificación de su

discapacidad.

Para educandos con manifestaciones de trastornos de conducta.

El trastorno de la conducta es una serie de problemas conductuales y emocionales que se presentan que se pueden manifestar en desafiantes, impulsivos, incumplimientos de reglas sociales, etc.

En los niños con trastorno de la conducta generalmente aparecen los extremos máximos de inestabilidad emocional en dependencia de la forma clínica que se haya desarrollado. Puede tener el niño una reacción o sintomatología de carácter pasivo e inhibido o por el contrario agresivo y excitado.

Debemos tener como propósito formar una seguridad del educando en sí mismo mediante diferentes tareas:

- Haciendo exigencias objetivas de acuerdo con sus posibilidades.
- Logrando atención afectiva ecuánime.
- Buscando cualidades positivas y hacerlas evidentes al grupo.
- Descubriendo sus áreas de mayor éxito.
- No presionarlo.

Potencialidades y necesidades de los educandos con Trastorno de la Conducta.

Necesidades:

- Tomar conciencia de su cuerpo
- Adquirir adecuada orientación espacial
- Desarrollar autocontrol psíquico y motriz.
- Descargar energía
- Estimular los procesos psíquicos
- Disminuir los niveles de frustración

Potencialidades

- Generalmente son fuertes físicamente
- Se motivan por actividades deportivas
- No le temen al peligro.
- Son activos

Sugerencias que puede realizar el profesor en sus clases para los educandos con trastornos de la conducta:

- Realizar actividades que requieran alto gasto de energía.
- Lograr organización y creatividad de las actividades.
- Darles tareas durante toda la clase para mantenerlos ocupados y evitar el aburrimiento de la actividad.
- Hacer ajustes a la diversidad del grupo.
- Pedir resultados de forma gradual y no muy por encima de sus posibilidades reales.
- Orientar adecuadamente de las actividades (niveles de ayuda).
- Estimular los procesos psíquicos.
- Realizar actividades para estimular la orientación espacial.
- Planificar adecuadamente el tiempo para cada actividad.
- Tener un estricto control de la disciplina.
- Hacer juegos que impliquen el cumplimiento de reglas y velar por el cumplimiento de estas.
- Trabajar generalmente en dúos o equipos para promover la socialización.
- Evitar los juegos de enfrentamiento hasta que no se logre cohesión en el grupo.
- Estimular todos sus logros.
- Favorecer el establecimiento de relaciones interpersonales agradables.
- Propiciar vivencias de situaciones de éxito, satisfacción personal y de cooperación interpersonal
- Ocupar el tiempo libre, de una forma sana.
- Fomentar el desarrollo de cualidades positivas de la personalidad: respeto por el adversario, lealtad, tolerancia, justicia, responsabilidad, disciplina, honestidad, entre otras.

Para educandos con discapacidades auditivas físico-motoras leves o menos leves.

Las discapacidades físico-motoras, pueden estar originadas por defectos osteoarticulares, musculares o neurológicos; limitan la capacidad de movimiento, la

ejecución de determinadas actividades y el buen desenvolvimiento de las personas en cualquier esfera de actuación. Se manifiestan en diversas formas y son consecuencia de anomalías congénitas y adquiridas.

Se requieren dentro del sistema de educación el empleo de apoyos, que facilitan sus movimientos, para que mejoren su autonomía, su inserción escolar, profesional y social, en el sentido de potenciar al máximo sus posibilidades.

Esta discapacidad necesita de ayuda específica, como:

- El apoyo de un equipo psicopedagógico multidisciplinario para estimular sus capacidades de aprendizaje desde la más temprana edad.
- El beneficio de una reeducación motora y de cuidados fisioterapéuticos.
- Una educación específica y ciertos tratamientos para que estas personas, puedan llevar una vida social y profesional satisfactoria.

Ante estas dificultades psíquico-sociales el profesor puede establecer una relación socio-afectiva en la clase, teniendo en cuenta sus características en los aspectos biopsicosociales.

En la esfera afectiva pueden tener frustraciones en las relaciones interpersonales, falta de actitud emocional, pobre desarrollo de la voluntad, ser dependientes, inseguros, desconfiados, temerosos y se subvaloran o sobrevaloran para compensar la discapacidad.

En la actividad motriz presentan lentitud y poca fuerza física en el juego, dificultades para detener el movimiento y continuar con una acción directamente contraria, dificultad para realizar esfuerzo físico, hipotonía muscular con grupos musculares flácidos, apareciendo la falta de coordinación.

Sugerencias que puede realizar el profesor en sus clases para los educandos con discapacidad físico-motoras:

- Promover la participación activa de todos.
- Proponer las metas que se quieran lograr para que ellos propongan las soluciones.
- Concebir las actividades de arbitraje como una forma activa de participación.

- Trabajar el componente estético.
- Estimular constantemente sus éxitos.
- Estimular la autoestima y confianza en ellos mismos y en los demás.
- Valorar el esfuerzo real.
- Modificar los implementos deportivos.
- Trabajar en función de la organización motriz.
- Promover un ambiente agradable.
- Utilizar áreas que sean favorables.
- Estimular los procesos psíquicos.
- Elaborar y abordar las actividades físicas valorando los aspectos positivos y las potencialidades.
- Realizar actividades que permitan la libertad de movimiento y su facilitación considerando el período evolutivo y la etapa escolar de aprendizaje.
- Priorizar la enseñanza del control voluntario de los músculos, combinado con situaciones de relajación.
- Proporcionar tareas acordes con las posibilidades funcionales y básicamente mediante juegos.
- Adoptar los contenidos y objetivos lo más próximo posible a la normalidad

Bibliografía:

- López Palma, M. y coautores: Orientaciones Metodológicas Educación Física, cuarto grado. Editorial Pueblo y Educación, Cuba 2023.
- López Sánchez,G. y coautor:Adaptaciones curriculares en las clases de Educación Física para alumnos con discapacidad auditiva. www.efdeportes.com.
- Martínez Díaz, Y. y colectivo de autores: Manual de actividades físicas, terrestres y acuáticas. Atención a niños, niñas y adolescentes con diagnóstico de Trastorno del Espectro del Autismo. La Habana, 2025
- Pascual Fis, A.: Actividad Física Adaptada. Educación Especial. Editorial Deportes, Cuba 2010.

- Ramírez Ramada, E. Orientaciones Metodológicas para la Educación Física, dirigida a personas con Necesidades Educativas Especiales (NEE). Departamento de Educación física, Inder, 2003.

DISEÑO Y VALIDACIÓN DE BATERÍA DE HABILIDADES MOTRICES ACUATICAS PARA NIÑOS ENTRE 5 Y 10 AÑOS

Mtr. Viviana Amparo López Ulchur
Correo Electrónico**:** viviana.lopez@endeporte.edu.co
ORCID: 0000-0003-0184-0856
Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte
País: Colombia

Mtr. Diego Fernando Orejuela Aristizabal
Correo Electrónico**:** diego.orejuela@endeporte.edu.co
ORCID: 0000-0002-8087-9750
Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte
País: Colombia

Resumen

La investigación responde a la necesidad de contar con instrumentos confiables, sistemáticos y contextualizados que permitan valorar el desarrollo motor en el medio acuático, especialmente en etapas sensibles para el aprendizaje técnico y psicomotor. Se adopta un enfoque metodológico mixto, con diseño exploratorio transversal e integración de técnicas cualitativas y cuantitativas. La batería contempla cinco dimensiones clave: inmersión, flotación, propulsión, respiración y desplazamiento, cada una con criterios observables y escalas progresivas. La validación se realiza mediante el método Delphi con expertos en deporte y psicomotricidad, complementada con una aplicación piloto y análisis estadístico de fiabilidad y validez. Se proyecta que el instrumento facilite la planificación pedagógica, el seguimiento individualizado, la detección temprana de talento y el fortalecimiento de la motivación infantil. Este estudio contribuye a la consolidación de una cultura de evaluación basada en evidencia, promoviendo prácticas

inclusivas, éticas y adaptadas a las realidades del deporte formativo en Colombia.

Palabras Clave: habilidades motrices acuáticas, evaluación motriz, natación formativa, batería de test,

Abstract.

This study aims to design and validate an assessment battery for aquatic motor skills in children aged 5 to 10, within the context of sports training schools in Valle del Cauca, Colombia. The research addresses the need for reliable, systematic, and context-sensitive tools to evaluate motor development in aquatic environments, particularly during sensitive stages for technical and psychomotor learning. A mixed-method approach is adopted, combining an exploratory cross-sectional design with qualitative and quantitative techniques. The battery includes five key dimensions: immersion, flotation, propulsion, breathing, and displacement, each defined by observable criteria and progressive rating scales. Validation is conducted through the Delphi method with experts in sports and psychomotricity, complemented by a pilot application and statistical analysis of reliability and validity. The instrument is expected to support pedagogical planning, individualized monitoring, early talent identification, and increased motivation among children.

Keywords: aquatic motor skills, motor assessment, formative swimming, test battery.

Introducción

El desarrollo motor es fundamental en la evolución de los niños, fortaleciendo su proceso cognitivo y físico; esto se da gracias a los diferentes estímulos que logran tener en su crecimiento. Las habilidades motrices terrestres son las primeras que se presentan, pero estas se pueden complementar con el medio acuático, el cual representa un entorno único que enriquece las habilidades terrestres favoreciendo y complementando el aprendizaje de estas, permitiendo la adquisición de destrezas avanzadas, las cuales influyen en el futuro desarrollo de las técnicas de nado. Para los educadores acuáticos, la evaluación de estas habilidades motrices acuáticas es

un desafío debido a la limitada disponibilidad de baterías motrices específicas para el medio acuático, las cuales permitan medir con precisión dichas competencias acuáticas en niños de entre 5 y 10 años.

Varios estudios manifiestan la importancia de poder realizar una evaluación acuática desde el componente motriz, autores como Murcia (2005), Gómez (2015), santos (2012), estudiosos del medio acuático y sus beneficios para el desarrollo motriz de los menores vienen realizando investigaciones que portan en la enseñanza de la natación, como elementos fundamentales formativos para la mejora de las habilidades y competencia en el medio acuático. Evidenciándose en los avances escritos, como, por ejemplo, Murcia (2005) y Gómez-Mármol et al. (2015), han establecido herramientas preliminares para la medición de la competencia acuática infantil. Pero no se relacionan los protocolos de evaluación que logren completar elementos como el equilibrio, la propulsión, la inmersión, así como el control respiratorio. Investigaciones más recientes del doctor Moreno-Murcia et al. (2020) siguen avanzando en lograr una validación sobre las escalas, pero aún falta la consolidación de una herramienta que se pueda estandarizar y que permita integrar las diferentes dimensiones motrices en un sistema de evaluación integrado.

La falta de una batería de evaluación integrada con las diferentes habilidades y competencias genera una brecha en la sistematización de pruebas motrices acuáticas, dificultando tener una adecuada comparación en los resultados de los diferentes estudios, así como la construcción de una línea base para el control y monitoreo del desarrollo motor acuático en los niños. Por otro lado, revisando el estudio de Santos-García et al. (2022) en el cual se logra destacar esta fragmentación metodológica y la escasez de validaciones científicas, donde se evidencia la necesidad de diseñar un instrumento el cual integre los diferentes criterios observables, así como las escalas y sus niveles claros de progresión adaptados a la población de 5 a 10 años.

Es por ello por lo que esta investigación pretende proponer un diseño, así como una validación sobre una batería enfocada a las habilidades motrices acuáticas para niños entre los 5 y 10 años, cuyo objetivo es proporcionar una herramienta sistemática y práctica a los educadores acuáticos que ayude en la evaluación del desarrollo motor acuático. Este estudio complementará el conocimiento en el área de la educación acuática, y al mismo tiempo ofrecerá una solución concreta para educadores acuáticos (profesores, monitores y/o entrenadores), generando un control y monitoreo en sus diferentes planificaciones de programas de enseñanza, promoviendo un aprendizaje más seguro, eficiente y motivador.

Contexto

El presente estudio se desarrolla en el contexto del deporte formativo (natación) en el Valle del Cauca, donde se viene incrementando las escuelas de formación con enfoque deportivo en natación, generando un interés en continuar el fortalecimiento de los procesos formativos acuáticos, entorno que se viene capacitando con la Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte y la Liga Vallecaucana de Natación. Se ha identificado la necesidad de generar herramientas técnicas las cuales permitan controlar, monitorear y evaluar desde una manera objetiva la evolución de los niños nadadores, promoviendo un aprendizaje seguro y el seguimiento del desarrollo motor en el medio acuático.

La Liga Vallecaucana de Natación es una organización sin ánimo de lucro fundada en el año 1942, con personería jurídica otorgada por la Gobernación del Valle del Cauca, mediante resolución No. 1686 de 1971, reconocimiento deportivo por parte de Coldeportes Nacional y afiliada a la Federación Colombiana de Natación desde el año 1939. La liga está conformada por diferentes clubes deportivos de cada uno de los municipios del departamento del Valle del Cauca, donde se practican las diferentes modalidades (natación, carreras, nado sincronizado, clavados y polo acuático). Su misión está en fomentar, patrocinar y organizar la práctica del deporte y sus diferentes modalidades, dentro del ámbito departamental e impulsar programas de interés público y social.

La liga se encuentra ubicada dentro de la unidad deportiva José J. Clark más conocida como la unidad deportiva panamericana, esta cuenta con el foso de clavados, una piscina de olímpica de 50 metros, una piscina de escuela de 25 metros, la piscina de bebes que esta climatizada y una piscina de 25 metros conocida como la piscina de kayak. De igual manera, en el mismo lugar se encuentran las oficinas administrativas del delegado del nombre de Piscinas Hernando Botero O'Byrne. Este escenario ha sido sede de diferentes eventos regionales, nacionales e internacionales como los Juegos Panamericanos, campeonatos mundiales de natación, nado sincronizado y copas Pacífico, entre otros eventos importantes para las modalidades.

Justificación en términos de necesidades y pertinencia de la investigación

La presente propuesta de investigación logra responder a una necesidad de los programas de enseñanza dentro de las escuelas de formación en natación, esto debido a la ausencia de una herramienta completa o un instrumento que sea estandarizado, así como validado y adaptado para realizar la evaluación de habilidades motrices acuáticas en niños de 5 y 10 años. En la actualidad, varios educadores acuáticos, profesores, monitores y entrenadores que desarrollan sus procesos de enseñanza, sin una herramienta que les permita monitorear el progreso de sus nadadores de manera objetiva y alineada con las etapas de desarrollo psicomotor, limitando la toma de decisiones pedagógicas, el seguimiento formativo, como también la planificación didáctica.

El diseño de la batería permitirá organizar una serie de criterios observables y niveles de progresión de las habilidades motrices, que permitirán optimizar la enseñanza, así como fortalecer las destrezas acuáticas y orientar procesos de retroalimentación. Convirtiendo esta batería en un recurso estratégico para la detección temprana de talento deportivo, siendo necesario para los procesos de iniciación en la natación vallecaucana y sus diferentes modalidades deportivas, contribuyendo al desarrollo técnico y coordinativo de futuros nadadores.

Este estudio se fundamenta con las tendencias que promueven la evidencia científica para la toma de decisiones en la enseñanza del deporte como lo es la natación formativa abordando problemáticas poco exploradas desde la perspectiva psicomotriz y evaluativa, este estudio ofrece un aporte contextualizado y aplicable, en diferentes escenarios desde los educativos hasta las escuelas de formación y clubes de natación.

Criterios de Validación

Fundamentación Científica con criterios de calidad en dos momentos, primarios o fundamentales de un test siendo (la validez, la fiabilidad o confidencialidad y la objetividad) y criterios secundarios como (la estandarización, la normalización, la Comparabilidad, la economía y la posibilidad de realización). Esto lo manifiesta (Lorenzo Caminero, 2015), según el análisis en su estudio doctoral, confirmando el aporte de (Meinel y Schnabel 1988). El cual indica que cada uno de estos criterios de calidad permitirá darle la validación requerida y su viabilidad para continuar con la aplicación de la misma examinando o evaluando la realidad de la cualidad del individuo según lo que se quiere monitorizar.

Enfoque y alcance de Investigación

Para este proyecto se pretende integrar **enfoques tanto cuantitativo y cualitativo (mixto)** para abordar los objetivos planteados, permitiendo una evaluación integral del diseño, implementación y evaluación de la batería de habilidades motrices acuáticas, El enfoque cuantitativo se empleará para medir variables y resultados específicos, mientras que el enfoque cualitativo proporcionará una compresión más profunda de las experiencias, percepciones y contextos de los participantes.

El **alcance** de investigación será **exploratorio transversal**, puesto que el proyecto busca explorar el fenómeno poco conocido como lo son las baterías motrices en el medio acuático, donde se logre identificar variables relevantes para futuros proyectos. llevando a que este proyecto sea observacional y los datos recopilados

solo se desarrollarán en un solo momento para lograr su descripción y no para analizar cambios con futuras evaluaciones.

El **Tipo de Estudio** será **Hipotético – Deductivo,** puesto que el proyecto parte de una pregunta de investigación y un conjunto de supuestos desde la teoría sobre las manifestaciones de las habilidades motrices en función de su evaluación desde una observación del fenómeno de baterías motrices acuáticas, seguido de la formulación de la hipótesis la cual genera una explicación provisional para explicar el fenómeno y proceder a generar una deducción lógica de la misma creando las diferentes pruebas evaluativas que conformaran la batería motriz. Posterior a ello se formula una propuesta metodológica que será sometida a técnicas estadísticas y juicios de expertos, para contrastar los resultados obtenidos con los diferentes marcos del proyecto para la retroalimentación, pertinencia y solidez del instrumento de evaluación.

Diseño de Investigación

Para el diseño de la investigación, se tendrán los siguientes puntos, los cuales son claves para el desarrollo del proyecto.

- Extraer las propuestas teóricas del proceso de enseñanza.
- Diseñar la batería a partir de las teorías
- Validar la batería con expertos.
- Aplicar la batería en un contexto controlado (grupo)
- Evaluar cambios del desempeño motor (pre-test y Pos-test)

Población

La población objetivo para este proyecto incluye los niños de 5 a 10 años de las diferentes escuelas de natación del Valle del Cauca, que tengan programas de formación deportiva con énfasis en carreras de natación.

Muestra: para el desarrollo del proyecto se proyectan alrededor de 300 niños entre 5 y 10 años de las diferentes escuelas de formación deportiva del Valle del Cauca.

Variables de Investigación

Variable	Definición conceptual	Definición operativa	Indicadores o dimensiones	Instrumento / técnica
Habilidades motrices acuáticas	Conjunto de destrezas fundamentales que permiten al niño moverse con eficacia y seguridad en el medio acuático (Moreno Murcia & Ruiz Pérez, 2008).	Capacidad observable de ejecutar habilidades básicas como inmersión, flotación, desplazamiento, propulsión y control respiratorio en el agua.	Equilibrio acuático, control postural, desplazamiento, inmersión, respiración acuática, propulsión.	Batería de habilidades motrices acuáticas (propuesta)
Edad del participante	Etapa del desarrollo infantil relacionada con capacidades psicomotoras propias de los rangos 5–10 años.	Edad cronológica del niño registrada en años cumplidos al momento de la aplicación del instrumento.	Rango de edad: 5–6, 7–8, 9–10 años	Ficha de caracterización
Contexto de enseñanza acuática	Entorno en el que se desarrollan las actividades acuáticas que pueden influir en el desarrollo motriz: escuelas deportivas, colegios, clubes.	Tipo de institución donde se imparte la enseñanza de natación, así como la frecuencia y duración de las sesiones.	Tipo de institución, número de clases por semana, tiempo por clase	Registro de campo, observación directa
Validación del instrumento	Proceso de verificación de que la batería mide con precisión lo que pretende evaluar, basado en criterios técnicos de confiabilidad y validez.	Resultados del proceso de revisión de expertos, pruebas piloto y análisis estadístico (ej. alfa de Cronbach, validez de contenido y constructo).	Validez de contenido, confiabilidad (test-retest, consistencia interna), claridad de ítems, aplicabilidad.	Análisis estadístico, juicio de expertos, matrices de validación

3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica:

- Sondeo: Es un método para recolectar información sobre la opinión pública de un grupo de personas, en este caso, con los profesores, monitores y entrenadores del área de natación.
- Delphi: Es un método de investigación cualitativa, para la toma de decisiones en grupo que busca llegar a un consenso entre expertos sobre un tema específico, a través de rondas iterativas de retroalimentación anónima desde los expertos.
- Bibliográfica Documental: es un método de investigación que se basa en la recopilación, análisis e interpretación de información contenida en fuentes documentales, pasando por el análisis hasta la interpretación de los datos recopilados.

Instrumento:

- Matriz Bibliográfica
- Escalas de Valoración Registros de Observación Directa
- Cuestionarios Google Form a profesores / entrenadores

3.6 Técnicas de procesamiento y análisis de los datos

Herramientas: Spss / Nvivo

- Estadísticos descriptivos: caracterización de los participantes y resultados generales.
- Estadísticos inferenciales: para evaluar la eficacia de la batería
- Análisis de Fiabilidad, Validez y constructo: para dar confiabilidad a la batería
- Análisis Cualitativo: Entrevistas y encuestas percepción de aplicabilidad y utilidad instrumento

RESULTADOS

La batería será una herramienta adecuada y eficaz para evaluar y promover el desarrollo del desempeño motor en niños, contribuyendo a una intervención pedagógica más precisa y significativa en el medio acuático. Es por ello por lo que con base en el diseño metodológico y la aplicación del pilotaje se proyecta el desarrollo de los resultados esperados.

- **Validación técnica del instrumento:** Se pretende obtener niveles altos de fiabilidad y validez del instrumento, el cual confirme la consistencia interna y la pertinencia de los ítems para evaluar las habilidades motrices acuáticas.
- **Identificación de perfiles motrices:** Realizar una clasificación por medio de la batería permitiendo categorizar el desempeño de los niños en rangos de edad y niveles de habilidad, facilitando el seguimiento individual y grupal del desarrollo motor acuático.

- **Mejora en la planificación pedagógica:** Herramienta objetiva para entrenadores, monitores y docentes que permita diseñar sesiones de enseñanza adaptadas al nivel motriz de sus nadadores, promoviendo aprendizajes significativos.
- **Detección temprana de talento deportivo:** Identificar niños con habilidades destacadas en el medio acuático, favoreciendo su vinculación a procesos de formación especializada por medio de la batería motriz.
- **Fortalecimiento de la motivación infantil:** Al integrar criterios claros y retroalimentación positiva, se espera que los niños se involucren activamente en su proceso de aprendizaje, desarrollando confianza y disfrute en el medio acuático.

Conclusión

La investigación que se desarrolla logra evidenciar la necesidad y su pertinencia de contar, crear y construir los instrumentos específicos para evaluar el desarrollo motriz acuático infantil. El diseño de la batería responderá a los criterios técnicos, pedagógicos y contextuales que la hacen aplicable en diversos escenarios de formación deportiva. Su validación metodológica garantiza que los resultados obtenidos sean confiables y útiles para la toma de decisiones pedagógicas, el diseño de planes de entrenamiento y el seguimiento del progreso de los niños nadadores. Además, permite visibilizar el potencial del medio acuático como espacio formativo integral, más allá del rendimiento competitivo.

Este estudio aporta a la consolidación de una cultura de evaluación basada en evidencia, que reconoce la diversidad de ritmos de aprendizaje y promueve prácticas inclusivas, éticas y contextualizadas.

Recomendaciones

- Implementación institucional: Promover el uso de la batería en las diferentes escuelas de formación deportiva y clubes de natación como una herramienta que ayude en el diagnóstico y seguimiento.
- Capacitación docente: establecer diferentes momentos de formación para

entrenadores, docentes y monitores en el uso, la interpretación, así como la retroalimentación de los diferentes resultados que se logren obtener con la batería.

- Adaptación contextual: Adaptar la batería según las múltiples características socioculturales, infraestructurales y pedagógicas de cada región, garantizando su aplicabilidad y pertinencia.
- Investigación longitudinal: Realizar estudios de seguimiento que permitan evaluar el impacto de la batería en el desarrollo técnico y social de los niños participantes.
- Difusión académica: Publicar los resultados en revistas científicas, congresos y espacios de formación profesional, fomentando el intercambio de experiencias y la mejora continua del instrumento.
- Integración con tecnologías: Explorar la posibilidad de digitalizar la batería mediante aplicaciones móviles, facilitando su uso, registro y análisis en tiempo real.

BIBLIOGRAFIA

Armenteros González, Y., Hernández Garay, A., Valero Inerarity, A., Reyes Barrizonte, E. A., & Díaz, R. R. (2020). Juegos para desarrollar las habilidades motrices básicas en los nadadores de 6-7 años. *Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*.

Cevallos, M. E. (2022). Implementación de actividades físicas lúdicas para la enseñanza del estilo libre de natación en niños de nueve años. *Revista Arbitrada de Ciencias del Deporte, Actividad Física y Salud*, 12(2), 45–59. Recuperado de https://scielo.org/

Geamon, M. (2017). Evaluación de la función manipulativa en niños nadadores de primera infancia en Uberlândia utilizando un protocolo de desarrollo psicomotor acuático. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 25(4), 87–95.

Gómez-Mármol, A., Rodríguez, M. L., & Martínez, B. J. S. (2015). Diseño, validación y aplicación de una Hoja de Observación para la Evaluación de la Psicomotricidad Acuática (HOEPA) en edad infantil. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(2), 281–295.

JAM Murcia. (2005). Desarrollo y validación preliminar de escalas para la evaluación de la competencia motriz acuática en escolares de 4 a 11 años. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5(17), 1–18.

JAM Murcia, & Ruiz Pérez, L. M. (2008). Competencia acuática percibida en niños: desarrollo y validación preliminar de una escala pictórica. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(2), 211–226.

Lorenzo Caminero, F. (2015). Diseño y estudio científico para la validación de un

Título: Folleto de juegos de movimientos para las ejecutoras del Programa "Educa a tu Hijo" del Consejo Popular Colón Nuevo Vedado. Municipio Plaza de la Revolución.

Autoras: M.Sc. Adelaida Ramos Puig. Prof Principal de Escuela Ramal INDER.
M.Sc. Leandra Luisa Vega Hernández. Prof Auxiliar de UCCFD.

Resumen

La presente investigación se centró en la elaboración de un Folleto de juegos de movimientos en función de lograr una mejor preparación en las ejecutoras que imparten el programa "Educa a tu hijo" en el Consejo Popular Colón Nuevo. La Primera infancia constituye el eslabón inicial del Sistema Nacional de Educación, su objetivo es lograr el máximo desarrollo de cada niño y niña mediante una educación integral que atienda su desarrollo físico, intelectual, socio-moral y afectivo; comprende la atención a todos y todas desde antes de su nacimiento, hasta los 6 años. Los primeros años de vida del niño constituyen la etapa donde transcurre la formación inicial de la personalidad y de mucha importancia a través de los juegos de movimientos se ejercitan las acciones motrices aprendidas, a la vez que contribuyen a sentar las bases para el desarrollo de determinadas cualidades de la personalidad, daremos algunos ejemplos en los que a partir de estos se pueden crear variantes, los cuales tendrán en cuenta las características de los niños de esta edad. Esto se imparte en círculos infantiles y en grupos formados en las comunidades que son atendidos por profesoras que son las encargadas de suministrar conocimientos a las familias y los niños, pero no cuentan con un material disponible acerca de la actividad de motricidad por lo que fue necesario buscar una vía de solución a ésta problemática. Se utilizaron algunos métodos teóricos y empíricos como la encuesta y entrevista, entre otros, que sirvieron de fundamento teórico. Todos ellos permitieron, desde el punto de vista científico, alcanzar el objetivo propuesto en el trabajo que se presenta.

Abstract

This research focused on the development of a movement games brochure to better prepare teachers who teach the "Educate Your Child" program at the Colón Nuevo Popular Council. Early childhood constitutes the initial stage of the National Education System. Its objective is to achieve the maximum development of each child through a comprehensive education that addresses their physical, intellectual, socio-moral, and emotional development. This includes providing care for all children from before birth until age 6. The

first years of a child's life constitute the initial development of their personality, and it is very important that movement games practice learned motor skills while helping to lay the foundation for the development of certain personality traits. We will provide some examples from which variants can be created, taking into account the characteristics of children at this age. These groups are taught by teachers who are responsible for providing knowledge to families and children. However, there is no material available on motor activity, so it was necessary to find a solution to this problem. Several theoretical and empirical methods, such as surveys and interviews, served as a theoretical foundation. All of these methods, from a scientific perspective, allowed us to achieve the objective proposed in the work presented.

INTRODUCCIÓN.

La motricidad es una forma de la actividad humana, que incluye el desarrollo motor en íntima relación con lo cultural, lo social, lo simbólico, lo volitivo, lo afectivo y lo intelectual. Permite al niño entrar en contacto inicialmente con el adulto, los objetos, con sí mismo y con el medio circundante.

El desarrollo de la motricidad resulta esencial en la formación integral del niño, pues es a través del movimiento que descubre las infinitas posibilidades de acción de su cuerpo, establece mayores relaciones con su entorno, satisface además sus necesidades de comunicación, expresión y el desarrollo de los diferentes sistemas del organismo.

La dimensión motricidad se dirige fundamentalmente al desarrollo de las variadas acciones motrices que desde los primeros años se manifiestan en el niño, a favorecer la iniciativa y la realización de movimientos con mayor coordinación y fluidez.

Como sujeto activo de su propio desarrollo regula la situación de su cuerpo en el espacio y el tiempo, con un accionar cada vez más independiente; identifica al movimiento como vía para conocer y transformar el mundo que le rodea, sin dejar de considerar la estrecha interacción que ello tiene con los procesos psíquicos, en función de su desarrollo integral.

Cuba atiende a la población infantil de cero a seis años por dos vías: institucional, que se realiza en Círculos Infantiles desde el 2do año de vida (1 año) hasta el 6to año (5/6 a años) y en los grados preescolares que existen tanto en los círculos infantiles como en las escuelas primaria.

El programa “Educa a tu Hijo” de Educación preescolar fue introducido en Cuba, con el propósito de darle atención a los niños desde los primeros años de vida por la importancia que tiene la educación en las edades tempranas, en este proceso los padres desempeñan un papel fundamental; por eso es importante que conozca cómo educar a tu hijo, para que crezca sano, alegre, feliz y llegue a alcanzar un desarrollo más pleno.

El programa se generalizó en 1992, en virtud de los compromisos del estado cubano, recogidos en plano nacional de acciones elaborados por Cuba, firmado por el presidente de la República, para dar respuestas a los compromisos trazados en la cumbre mundial a favor de la infancia, cuenta con todo el apoyo estatal , responde a la política del país para la atención integral para estas edades y es parte del sistema nacional de educación física

En Cuba revolucionaria todos los niños constituyen nuestro más preciado tesoro como dijera nuestro comandante en jefe Fidel Castro Ruz: **" No hay nada más importante que un niño".**

Teniendo en cuenta la creciente importancia que la Revolución le confiere a este programa yla influencia que tiene la cultura física en la educación, formación y desarrollo del niño, y viendo las deficiencias que han existido por su parte en este sentido condujo a realizar el trabajo relacionado con un folleto de juegos para perfeccionar la labor de los profesores de la actividad física comunitaria en el programa “Educa a tu Hijo“.

Desde el punto de vista psicológico en el niño se desarrollan las capacidades de percepción mediante las cuales se podrá identificar, seleccionar y utilizar la información para el desarrollo de cualquier acción motriz. Favorece la comunicación mediante el movimiento, encontrando una relación socio-afectiva satisfactoriamente estable.

Aumenta el rendimiento motor, induciendo en aquellos aspectos relacionados con la condición física. Se Incrementa el repertorio motor, favoreciendo el aprendizaje de nuevas destrezas y habilidades que permitan un mayor grado de integración.

El considerar que cada niño-niña está en condiciones para desarrollar sus potencialidades, si el entorno así lo favorece, sitúa en un lugar cimero a la cultura física para que esta influya en su evolución y desarrollo, además hace volver la vista hacia el contexto socio cultural en que está interactúa el cual es condición determinante por lo que la sociedad representada en cada lugar, influye de manera especial como un todo en la educación de sus miembros. Esto se une a la consideración de que los primeros años de vida son decisivos para toda ulterior decisión integral de la infancia, pues en ellos se crean las bases del desarrollo físico, psíquico y social.

El programa “Educa a tu Hijo” abarca 4 áreas fundamentales del desarrollo en esta etapa: comunicación afectiva, desarrollo intelectual; desarrollo de los movimientos y formación de hábitos. Para los niños que no asisten a las instituciones se desarrolla el Programa Educa a tu Hijo por vía no institucional.

El desarrollo físico crea las condiciones indispensables para la mayor independencia del niño, para su asimilación de las nuevas formas de experiencias social en el proceso de Educación y de la Enseñan Este programa se caracteriza por el trabajo conjunto de esta y la comunidad las cuales están encargadas de desarrollar los hábitos y valores que serán indispensables para su vida, porque cada niño que se salve en esta edad temprana, será un canal hacia el desarrollo de la sociedad con un enfoque intersectorial, estructura y diseña acciones para brindar atención integral al niño.

La intersectorialidad no se logra espontáneamente. La experiencia cubana ha demostrado la necesidad de acción intersectorial, para lograr ampliar la cobertura de atención educativa integral a la población infantil de 0-6 a años, en un territorio donde se llevó experimentalmente el programa "Educa a tu Hijo" y en el cual se fueron modelando las estrategias para lograr la sensibilización y capacitación en primer lugar, de los sectores más involucrados en la educación y desarrollo integral de los menores, se definieron sus esencias o pilares básicos, familia, comunidad, intersectorialidad y se creó la necesidad de búsqueda colectiva de solución a las problemáticas, quienes podrían orientar a las familias en las soluciones y cuidados necesarios para el óptimo desarrollo de sus hijos-as, qué capacitación debía ofrecerse a las personas que llegarían a los hogares, en que espacios podrían convocarse a los niños y sus familias, qué modalidades adopta para atenderlos, qué acciones realizar para acompañar a los diferentes agentes educativos en los distintos niveles, de acuerdo a sus niveles, preparación y experiencia, cómo evaluar el impacto social logrado expresado en nivel de desarrollo alcanzados por los niños, la preparación de la familia y la capacitación de la comunidad.

El programa "Educa a tu Hijo", en el 3er ciclo (cuarto y quinto año de vida), se caracteriza por la realización sistemática de acciones motrices variadas y combinadas, en el marco de una situación lúdica según el conocimiento que el niño posee de su cuerpo, del espacio y el tiempo.

La dimensión motricidad constituye el antecedente de la escuela, entre sus objetivos está la preparación de los niños y las niñas para el ingreso en la misma, y sus planes deben lograr una vertebración natural con la labor educativa que persigue, desarrolla y sistematiza la escuela.

En esta edad continúa la maduración intensiva del organismo del niño, junto con el crecimiento general tiene lugar la formación anatómica y el desarrollo funcional de los tejidos y órganos de la respiración y circulación sanguínea. El peso del cerebro aumenta en gramos. Se intensifica el papel regulador de la corteza de los grandes hemisferios, su control de los centros corticales se incrementan, la rapidez de formación de los reflejos condicionados, se desarrolla de modo especialmente intensivo el segundo sistema de señales.

La edad preescolar constituye una etapa fundamental en el desarrollo de la personalidad del niño y en su formación integral influirán decisivamente las condiciones de vida y educación ya que este proceso no es espontáneo. Esta se caracteriza por grandes cambios en el desarrollo motor, es la etapa de la adquisición de las habilidades motrices básicas: caminar, correr, saltar, escalar, trepar, rodar, lanzar, rebotar, capturar, golpear, conducir, entre otras.

Llega a la familia mediante folletos en lo que de forma sencilla y asequible se imparten orientaciones acerca de cómo realizan las diferentes actividades dirigidas a lograr el desarrollo de las áreas mencionadas.

En el niño jugar es actuar, despertar sentimientos, deseos, la aspiración de realizarlos, sentir, percibir, representando de forma creadora el mundo en su imaginación. El conocimiento del promotor del programa educa a tu hijo permite adecuar su contenido y objetivos en la actividad motriz del niño en el seno familiar. Debe orientar a los padres en la importancia de los ejercicios físicos y el juego en el hogar y durante los paseos contribuyendo este a la comunicación, alegría y su disposición general.

Las ejecutoras desempeñan un papel importante en el desarrollo de este programa, ya que educan a la familia a través de la actividad conjunta en el programa "Educa a tu Hijo", donde se puede apreciar que es escasa la documentación que existe sobre la Educación Física, por lo que urge la tarea de darle una vía de solución a la problemática planteada para eldesarrollo eficiente de las habilidades motrices que inciden en el programa en este Consejo Popular.

La presente investigación propone el siguiente **Problema científico:**

¿Cómo lograr una mejor preparación en los ejecutores del programa "Educa a tu Hijo" en el Consejo Popular Colón Nuevo Vedado delMunicipioPlaza de la Revolución?

OBJETIVO GENERAL

Diseñar un folleto de juegos que contenga las habilidades motrices básicas de la dimensión motricidad para el 4to y 5to año de vida

IDEA A DEFENDER: queda resumida en el siguiente planteamiento.

La aplicación de un folleto de juegosde movimientos mejorará la preparación de los ejecutores del programa "Educa tu Hijo" en el Consejo Popular Colón Nuevo Vedado

TAREAS CIENTÍFICAS

1.-Revisión bibliográfica de los documentos metodológicos y normativos del programa "Educa tu Hijo" y de la Dimensión motricidad.

2.- Determinación de las necesidades de superación de los ejecutores del programa en el Consejo Popular.

3.- Elaboración de un folleto de juegosde movimientos que contenganlas habilidades motrices básicas, que inciden en 4to y 5to año de vida

Desarrollo

El diseño y desarrollo de los programas de superación han permitido su avance con la participación de la Escuela Ramal Inder, los Institutos Superiores Pedagógicos entre otros, a los promotores que se han destinado a tiempo completo para el trabajo intersectorial y de orientación a los ejecutores, los cuales llevan a la práctica la orientación a la familia a través de la demostración con los niños y las niñas. Este personal puede ser docente, que

a tiempo parcial cumple con la tarea, jubilados o personal voluntario que con nivel y disposición se capacita para la actividad.

Por todos es conocida la gran influencia que ejercen los juegos en estas edades sobre el organismo de los niños durante el proceso de enseñanza aprendizaje, en la ejecución de las actividades físicas en la que se desarrollan capacidades y motivos ya que ejercen una influencia directa en ellos.

La actual situación que presenta el dominio del programa, hace que la tarea del profesor sea más intensa desde el punto de vista sociológico razón por la cual se comparten los criterios de Brenecino que plantea "La eficiencia de trabajo dialéctico-educativo y de entrenamiento depende en gran parte de la organización y metodología de la clase". En qué el autor evidencia en su obra, la importancia que tiene la organización de las actividades físicas y la influencia que ejercen sobre el organismo de quienes las practican.

El sistema nacional de educación en nuestro país, su desarrollo, perfeccionamiento y atención al hombre son conquistas de nuestra Revolución, siendo un ejemplo de esto la construcción de los círculos infantiles, que aparecieron no solo para darle atención al niño desde edades tempranas sino para vincular a la mujer a esta hermosa tarea que es trabajar y educar a los niños, también surge la escuela, que más que enseñar a leer y a escribir, atiende y prepara a los pinos nuevos de nuestra revolución.

En nuestro país, los análisis realizados sobre la población infantil han dado como resultado que un 52% de la población de 0-5 años no asisten a instalaciones infantiles, los programas dirigidos a estas edades en las comunidades cobra una mayor importancia asumiendo careadoramente la experiencia Latinoamericana que pretende de manera científicamente concebida, extender las posibilidades de atención y formación de estos niños mediante el encargo de los padres, la comunidad y los profesores de Cultura Física.

¿Cómo podemos definir el Programa "Educa a tu Hijo" de la Primera infancia?

El programa "Educa a tu Hijo"dela primera infancia se define como toda actividad educativo organizada fuera del sistema formal de educación preescolar establecido, que opera como parte importante de una actividad más amplia, destinada a la educación y tiene como objetivo específico la formación de los niños de 0- 6 años que no asisten al sistema institucional de educación.

Esta actividad se puede desarrollar en un aula en un espacio, portal o área de círculo infantil. Para ello se utiliza el programa "Educa a tu Hijo" y el de la dimensión motricidad encaminada a propiciar un nivel de educación y formación semejante al que aparece en las instituciones. En ellas se materializan principios de esta educación.

El trabajo del profesor de actividad física presenta muchos beneficios, ya que: los niños a trabajar juntos, los pequeños observan a los mayores, aprenden de ellos y se sienten orgullosos de compartir un espacio y su trabajo con los mayores, por su parte los niños mayores aprenden a respetar a los más pequeños, les ofrecen ayudas y se sienten

orgullosos de pertenecer en su posición de mayores al mismo en el grupo. Esto le permite a los niños menores como a los mayores relacionarse con los demás y adquirir hábitos de solidaridad.

No solo para los niños es beneficioso el profesor de actividad física sino también para los padres, vecinos y familiares que asisten a las sesiones de trabajo ya que adquieren conocimientos acerca del desarrollo general de los niños de 2-6 años y pueden comparar a sus propios niños en relación con los demás.

La actual situación que presenta el dominio de las funciones y responsabilidades para el desarrollo de las actividades conduce a asumir la concepción del autor Franklin Martínez Mendosa y Col. en su obra "Las vías no formales", al plantear y responsabilidades son: promover las vías no formales de la primera infancia en la comunidad, sensibilizar a los integrantes de la comunidad con la necesidad de proporcionarles a los niños una educación mejor, evaluar en un primer nivel el resultado del trabajo expresado en el desarrollo alcanzado por los niños.

Por su parte el profesor descubrirá como los niños al unirse con los de otras edades se vuelven solidarios, se preocupan unos por otros, se ayudan y se tornan cada vez más independientes.

- Prepara con inteligencia cariño y compromiso las actividades que realizan.

- Tener un alto nivel de confianza con los niños en sus habilidades, en su calidad humana y conocer sus características diferenciales.

- Considerar a los familiares como amigos más que como asistentes como parte integrante y también el desarrollo del grupo múltiple.

El programa "Educa a tu Hijo" tiene como antecedentes una importante experiencia realizada en Cuba en la búsqueda de vías que permitieran preparar para la escuela a los niños de 5-6 años que vivían en zonas rurales y de montañas de difícil acceso, y en cuyas escuelas no contaban con grado preescolar.

Durante los años comprendidos entre 1983-1992 se realizó un estudio liderado por el departamento de perfeccionamiento de educación preescolar del Instituto Central de Ciencias Pedagógicas que concluyó con el actual programa.

"Educa a tu Hijo" es un programa comunitario que está constituido por 9 folletos donde pueden encontrarse las características del niño en cada etapa, así como orientaciones y recomendaciones precisas para ayudar y contribuir a la formación desde el nacimiento hasta el ingreso a la escuela primaria, cada folleto incluye un test evolutivo que permite valorar los logros a los que arriba el niño. Este programa se caracteriza por el trabajo conjunto de la familia y la comunidad mediante la aplicación de diferentes variantes que enriquecen la formación y desarrollo de estos niños.

En el programa se involucran las estructuras del MINED e INDER, los grupos coordinadores, ISP, las educadoras, los promotores, los ejecutores, actividades de las FMC y con énfasis la familia, la cual se convierte en la mejor ejecutora del mismo ya que es en ella en la que se forman fuertes lazos afectivos.

Atendiendo a las características y necesidades se crean los grupos coordinadores del programa “Educa a tu Hijo” que está integrado por un representante de cada organismo u organización como salud pública, educación, cultura, INDER, FMC, CDR, UJC, y centros importantes de la comunidad.

El grupo coordinador a nivel de Consejo Popular juega un papel fundamental porque se encarga de materializar este proyecto con la participación activa y voluntaria de los miembros de la comunidad, selecciona y prepara los promotores y ejecutores.

El promotor juega un papel importante ya que se concibe como la persona que garantiza que aquellos que trabajen directamente con los niños posean los conocimientos necesarios y el enfoque adecuado de su labor así como capacitar a los ejecutores y evaluar los resultados de su trabajo manifestado en el desarrollo logrado por los niños y en la preparación de la familia.

El ejecutor tiene un papel fundamental que es desarrollar las actividades con los niños y orientar a la familia.

Estas personas, tanto el promotor como el ejecutor, deben tener un nivel adecuado que permita comunicarse con las familias y orientarlas, que de forma voluntaria deseen cooperar con la educación de los niños y que de antemano sientan amor por ellos y satisfacción por la actividad que van a realizar.

Al analizar la sistematicidad con que se realizan los ejercicios en el grupo, hace que la tarea del profesor sea más dinámica desde el punto de vista sistemático. Al analizado en este sentido, permite asumir el criterio de la autora, Ana María Severio Gómez y colectivo, al señalar: “Para estimular el desarrollo de los movimientos es necesario que el niño realice ejercicios todos los días”.

Como fortaleza más importante se destaca el hecho de que el programa es parte de la política educativa del país y que por tanto, existe una voluntad política que los respalda, las potencialidades humanas detectadas, es decir el compromiso personal de centenares hombres y mujeres, de diferentes sectores que, conociendo la importancia de garantizar la atención y educación integra, integra a los niños desde el mismo momento de su nacimiento, se involucra en las acciones motrices del programa y las realizan, de acuerdo con sus posibilidades, pero de forma sistemática, constituyendo otras de las fortalezas.

El promotor y su familia deben conocer para poder lograr que su actuación cotidiana se corresponda con las exigencias sociales: el conocimiento, los sentimientos y las cualidades, el cumplimiento consciente de las normas de comportamiento en la sociedad de cada individuo.

El contenido de la Dimensión Motricidad contribuirá al desarrollo de las habilidades motrices, conjuntamente con las capacidades coordinativas, la flexibilidad y la postura, con un mayor nivel de complejidad con respecto al año de vida anterior, lo cual se materializa en un ambiente ambiente lúdico.

Para darle cumplimiento a todas las habilidades y capacidades antes expresadas es que se ejecutan los juegos, ellos favorecen la alegría y disposición del niño en estas edades y en su desarrollo. "Cuando el infante alcanza la edad escolar, ya va con una serie de condiciones intelectuales y sociales que le permiten avanzar mucho más, porque ya tiene desarrollado su control muscular, su percepción visual y enriquecido el lenguaje, lo que hace que progrese mucho su pensamiento, su imaginación creadora. Una de las actividades que se realizan para lograr un óptimo desarrollo con los niños y las niñas del grado preescolar en la Educación Física es "el juego."

Diagnóstico

A partir de la superación al grupo de especialistas de la primera infancia se realizó un diagnóstico en el Consejo Popular Colón Nuevo Vedado con 70 especialistas de la primera infancia (educadoras, promotoras y ejecutoras)

Los métodos aplicados fueron:

Histórico-lógico: Se utilizó para el estudio real del fenómeno planteado, que en este caso es el antecedente del problema de la investigación y establecer la lógica de sus etapas o períodos del desarrollo histórico.

Analítico - sintético: Se utilizó en varios momentos de la investigación, fundamentalmente en el análisis de la bibliografía consultada, documentos normativos e investigaciones realizadas, buscando los elementos que puedan fundamentar el tema, así como jerarquizar la preparación de las ejecutoras de la dimensión motricidad en el programa Educa a tu hijo teniendo en cuenta la valoración de los resultados obtenidos en los instrumentos aplicados como diagnóstico y las conclusiones.

Inducción-deducción: Se empleó en varios momentos de la investigación, para estudiar las características psicopedagógicas de las ejecutoras que trabajan en el programa educa a tu hijo en el quinto año de vida sobre la dimensión motricidad encontrando los rasgos comunes, para llegar a conclusiones de los aspectos que lo caracterizan.

Los métodos empíricos

Análisis Documental: Método que permitió precisar sobre algunos aspectos relacionados con la documentación específica de la Primera infancia, los 9 Folletos que integran el programa, así como definir las particularidades y estructuración de estos.

Encuesta: Se realizó a los ejecutores que trabajan en el programa, con el objetivo de constatar con que materiales de documentación trabajaban y las necesidades de superación de los ejecutores en la educación Física en el programa "Educa a tu Hijo" y

para conocer si le es necesario la elaboración de un documento para impartir la actividad de educación física en el programa “Educa tu Hijo”.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Resultados del análisis documental.

Se realizó el análisis documental de los 9 folletos del programa “Educa a tu Hijo”, los textos de teoría y práctica de los juegos, los fundamentos técnicos metodológicos de la recreación física y de la educación física, que aportaron cuales son las indicaciones nacionales por los que se trabaja por tareas en el programa, los características psicológicas de las etapas del niño y cuáles son los ejercicios físicos posibles a realizar que profundicen en las habilidades motrices básicas y en las coordinativas como elemento en la preparación para el preescolar.

Resultados de la Encuesta a los Ejecutores.

En la encuesta a los ejecutores se determinó que los niños necesitan socialización porque la edad que tienen y a pesar de ser niños de ciudad en este Consejo Popular por la lejanía de las casas y los problemas familiares en que se desarrollan no les permiten tener las relaciones interpersonales con otros niños asociados a su misma edad, resumiendo en la encuesta a las promotoras las principales deficiencias que tienen los niños para no tener una participación sistemática en las actividades que se desarrollan en el programa y las causas fundamentales están dadas porque 14 de las familias son disfuncionales padres divorciados, madres solteras son 7, que significa el 50 %, violencia familiar que las madres no los llevan 4 que significa el 28,5% por problemas de alcoholismo 3 que significa 21,4 %, estos aspectos son los más significativos de acuerdo al criterio de las promotoras que trabajan con este programa en el Consejo Popular el resto de las familias 10 participan sistemáticamente y apoyan las actividades del programa

Caracterización de las familias

Aspectos MedidosCantidad %

Padres disfuncionales, madres solteras 7 50,1

Violencia Familiar 4 28,5

Problemas de alcoholismo 15 12,5

Familias positivas entrevistadas 10 41,6

Resultados de la Entrevista a los ejecutores

Los ejecutores explican que la actividad programada de educación física tiene una frecuencia de dos actividades programadas semanales puede durar hasta 30 minutos. La gimnasia matutina se ejecuta diariamente con una duración de 8 a 10 minutos. Esta actividad se debe realizar en el área exterior preferiblemente en el césped, con tenis o

zapatillas, dentro del salón descalzos. La ropa adecuada será tenis, short y pullóver. Las actividades físico-recreativas se realizan como parte de festivales, celebraciones y en los meses de verano y otras.

Conocen los objetivos pero no los dominan, por lo que tienen dificultades en el cumplimiento de los objetivos generales que se trabajan con las niñas y los niños de tres a cinco años de vida, siendo las de más dificultades las siguientes:

- Lograr la coordinación, flexibilidad y equilibrio en los movimientos, ejecutar ejercicios combinados de equilibrio diferencien las distintas acciones motrices.
- La dirección de los ejercicios (arriba, abajo, al frente, atrás y otras).
- Los movimientos para la cabeza deben realizarse a un ritmo moderado y con amplitud, la flexiones son al frente, atrás y laterales.
- Las posiciones básicas de los brazos son: arriba, laterales, abajo, al frente y atrás.
- Los ejercicios para el tronco desde diferentes posiciones: parados, acostados, al frente y atrás.
- Los ejercicios de piernas (elevaciones y flexiones).

Resultados de la entrevista a las 14 familias.

Las familias entrevistadas en el desarrollo de las actividades evidenciaron el desconocimiento que poseen sobre los aspectos fundamentales de la primera infancia que inciden en la no ayuda en la casa a las actividades que deben desarrollar los niños que participan en el programa “Educa a tu Hijo” en el Consejo Popular coincidentemente los resultados se corresponden con los aportados en la entrevista con las promotoras que tienen bien definido su grupo de niños y los familiares con los cuales trabajan ya que llevan un año trabajando con este grupos de 30 niños en total, refieren que si se les da asesoramiento por parte de los ejecutores del programa en el Consejo ellos pueden ayudar a mejorar las habilidades motrices básicas de los niños.

DISEÑO DEL FOLLETO DE JUEGOS DE MOVIMIENTO PARA MEJORAR LA PREPARACIÓN DE LOS EJECUTORES DEL PROGRAMA “EDUCA A TU HIJO”

El folleto está estructurado en tal medida que permite a las ejecutoras trabajar en aras de alcanzar los logros del desarrollo del cuarto y quinto año de vida, donde se brindará una breve caracterización de la primera infancia se exponen los objetivos, así como las habilidades a desarrollar. Este folleto es un complemento de ayuda a la escasa documentación que existe en el programa “Educa a tu hijo” respecto a la motricidad, además de ser un medio que sirve de preparación para las ejecutoras que trabajan en este programa.

La presente propuesta muestra las habilidades que debe desarrollar el niño en esta etapa, así como ejemplos de cómo llevarlas a la práctica.

El folleto está concebido con la siguiente estructura:

- Título
- Organización
- Desarrollo

La propuesta se fundamenta desde varios puntos de vista:

• Desde el punto de vista filosófico: Nos acogemos a la teoría marxista – leninista sustentada en la concepción de la práctica, pues después de haber realizado un profundo estudio bibliográfico determine que podía dársele solución a través de una propuesta de un folletos que contiene ejercicios.

• Desde el punto de vista psicológico: Sustentamos la misma derivación de la posición anterior teniendo en cuenta que en esta etapa todavía la personalidad esta en formación, pues es necesario lograr una adecuada motivación y estimulación para que se logren los postulados previstos.

• Desde el punto de vista pedagógico: Reafirma que la concepción que prima la misma está basada en el enfoque histórico – cultural sobre la base de las ideas de Vigotski, teniendo en cuenta como premisa el carácter rector de la educación en su relación con el desarrollo adaptando una posición humanista y optimista, reconociendo que la personalidad no es innata, su formación y desarrollo se encuentra internamente ligado a las experiencias educativas y culturales en general que el individuo recibe, el hombre es educado.

• Desde el punto de vista metodológico: Las habilidades motrices a desarrollar en esta etapa están concebida con un proceder metodológico que permite orientar a la ejecutora para la posterior orientación de los niños teniendo en cuenta los momentos de estricto cumplimiento en una actividad. Nombre: Folleto de Educación Física para preparar a los ejecutores del programa “Educa a tu hijo”.

Introducción

Este folleto se ha elaborado con el fin de poner en tus manos un instrumento qué hará más pedagógica, rica y práctica la labor de preparación sobre la Dimensión motricidad ya que la misma desarrolla las emociones y sentimientos; las relaciones interpersonales, normas de comportamiento, el conocimiento del mundo de los objetos, las relaciones espaciales, la expresión oral, corporal y el juego. Siendo los juegos importantes para fortalecer las habilidades motrices que se trabajan en los años de vida.

Este folleto es un complemento en el desarrollo de movimientos a través del juego, el mismo te servirá de conocimientos y capacitación de cómo trabajar con las familias del programa “Educa a tu hijo”.

Como bien está concebido cada año de vida tiene que vencer logros del desarrollo que son cada vez más superiores, complejos por su edad y características.

A continuación te ofrecemos los logros, que constituyen un indicador para valorar el desarrollo del niño en cada grupo de edad en la primera infancia.

Edad: 4 a 5 años.

- Resuelve por sí solo los conflictos que se presentan en el juego o en cualquier otra actividad.
- Rebota y atrapa una pelota.
- Corre con cambio de dirección y por diferentes planos.
- Salta con un pie hacia diferentes direcciones.
- Se pone de acuerdo para organizar el juego. Se atribuye un rol y realiza acciones en correspondencia con el mismo

OBJETIVO GENERAL: Lograr la preparación en el área de la motricidad a los ejecutores del Programa "Educa a tu Hijo" en el Consejo Popular Colón Nuevo Vedado de 4to y 5t0 año de vida.

Juegos de movimientos para niños de 4to y 5to año de vida

Motricidad gruesa

1.- Nombre: El túnel de los niños
Organización: Hileras
Materiales: ninguno
Desarrollo: Se colocan equipos en hileras en apoyo de piernas y manos en el piso y todos pasarán por debajo, cuando llegan se colocan en la hilera hasta que lo realicen todos.

2.- Nombre: Rueda y coloca la pelota
Organización: hileras en equipos
Materiales: 2 Colchones, 5 Peloticas
Desarrollo: Los niños acostados en los colchones desde la posición acostado boca arriba, dibujar 4 círculos en el piso donde se coloca las pelotas en uno de ellos, sale corriendo el primero se acuesta en el colchón y rueda su cuerpo hacia el círculo que tiene las pelotas y toma una, la lleva al círculo vacío la coloca y se pone de pie y se dirige a la hilera y así sucesivamente.

3.- Nombre: Relevos bajo el puente
Organización: hileras en equipos de 3 (tríos)
Materiales: ninguno
Desarrollo: Se ubican en posición de acostados boca abajo en parejas y el tercero en posición de cuadrupedia pasar por encima, todos tienen que realizar la acción en tríos.

4.- Nombre: El gusano panza arriba
Organización: hileras en equipos
Materiales: ninguno
Desarrollo: Los niños se sientan en hileras mirando la misma dirección, deben coger los tobillos del que de atrás y sin soltarse, realizan el recorrido señalado en 2 metros.

5.- Nombre: Relevo sentado
Organización: hileras en equipos
Materiales: pelotas
Desarrollo: Los equipos sentados en hileras el primero debe estar acostado y entrega la pelota al de atrás que lo recibe sentado y así sucesivamente.

6.- Nombre: El semáforo
Organización: hileras en equipos
Materiales: aros, banderas
Desarrollo: Los niños caminan y corren por el área imitando que conducen automóviles (aros en las manos), en un extremo del área la educadora sostendrá en sus manos dos banderas de color roja y verde. Cuando eleva la bandera roja los niños se detienen y la verde los niños continúan.

7- .- Nombre: Jugar con los pies
Organización: hileras en equipos
Materiales: ninguno
Desarrollo: Los niños sentados en el suelo juegan con los pies y apoyados en los antebrazos, hacer aplausos con los pies, los pies se saludan, tocar dedo con dedo, talón con talón así como otros movimientos libres.

8.- Nombre: Salto musical
Organización: filas
Materiales: Clave u otro instrumento de percusión
Desarrollo: Se marcan dos líneas una de salida y otra de llegada a una distancia de 3 o 4 metros se organizan en filas en la línea de salida.
La educadora con la clave marcará un golpe y los niños darán un salto, si marca dos, si marca tres golpes seguidos, hasta llegar a la línea de llegada. El primero que llegue sustituye la educadora. No debe dar más de tres golpes.

9.- Nombre: El coche
Organización: dispersos en el área, en varios grupos
Materiales: Bastón, aro y pelota
Desarrollo: Uno detrás del otro colocados en una línea de salida, a 3m se situa una línea de llegada Cada niño tendrá un bastón o aro y una pelota, a la señal de la educadora salen conduciendo o rodándola pelota con el aro o bastón como si fuera un coche.

10.- Nombre: Los equilibristas
Organización: pequeños grupos en filas
Materiales: saquitos de arena u otro objeto
Desarrollo: Se colocarán un saco relleno de arena sobre la cabeza y caminarán tratando que no se le caiga hasta la línea final. Todos los grupos salen a la señal hasta la línea final. Deben lograr mantener el saquito en la cabeza.

CONCLUSIONES

- Se afirma la idea a defender que el diseño del folleto de ejercicios físico, se mejora la preparación de los ejecutores del programa "Educa tu Hijo
- El diseño del folleto contribuye a que exista un material de ayuda de Educación Física pre escolar para los ejecutores del programa "Educa a tu Hijo"

RECOMENDACIONES.

1.- Informar a la Dirección de Deportes del Combinado deportivo no 4, los resultados de esta investigación.

2.- Validar por especialistas el folleto de juegos para la preparación de los ejecutores del Programa "Educa a tu Hijo" del Consejo Popular Colón Nuevo Vedado.

TÍTULO: NUESTRA MUJER EN EL DEPORTE, CON BARRERAS O NO, ROMPE ESTEREOTIPOS

AUTORA: LIC. MARBELIS MÉNDEZ BARRIENTOS

Centro de Trabajo: Dirección Municipal de Deportes Guantánamo

Provincia: Guantánamo.

País: Cuba

RESUMEN

Las mujeres por mucho tiempo fueron consideradas el género débil, concepto revertido en la actualidad y por el contrario hoy somos fuertes, decididas y virtuosas, capaces de poner al mundo a nuestros pies, por ello este sector para no quedar detrás le surge la inquietud de investigar y desarrollar el trabajo "**Nuestra mujer en el deporte que con barreras o no, rompe estereotipos"**; tema que tiene como objetivo diseñar una serie de actividades para este género que favorezca el emprendimiento de mujeres dispuestas a cumplir con las palabras de **Nunca decir NO,** y romper toda clase de estereotipos. Fueron utilizados diferentes métodos como entrevista, encuestas, observación y revisión literaria, lo que favoreció la formulación de conclusiones y como resultado sólo identificarnos y mostrar una nueva visión en las condiciones actuales y es que somos de gran valía para ejercer un mejor servicio en el organismo.

Palabras Clave: Romper estereotipos

SUMMARY

It happens that women for a long time were considered the weak gender, a concept reversed today and on the contrary today we are strong, determined and virtuous, capable of putting the world at our feet, shown in the different quarries in which we have given a step forward, therefore, in order not to be left behind, our sector has the concern to develop the work "Our women in sports that, with barriers or not, breaks stereotypes"; theme that aims to design a series of activities that occur for this gender that favors the entrepreneurship of women willing

to comply with the words of Never say NO, in addition to breaking all stereotypes. Different methods were used such as interviews, surveys, observation and literary review, what favored the formulation of conclusions and as a result only identifying ourselves and showing a new vision in the current conditions is that we are of great value to provide a better service in the organization.

INTRODUCCIÓN

Las mujeres tenemos derechos dirigidos a desarrollar nuestras capacidades productivas, garantizando nuestra participación y protagonismo activo en el desarrollo económico y social, así como desarrollar la capacidad de tomar decisiones que impliquen el control y la asignación de recursos financieros y de actuar en consecuencia.

En septiembre de 1995 se efectuó en Beijing, República Popular China, la **IV Conferencia Mundial de la Mujer**, la cual aprobó la Declaración y la Plataforma de Acción de Beijing, dirigidas a acrecentar las medidas, instituciones, programas, y metas para seguir apoyando el humano y justo propósito de alcanzar el ejercicio de la plena igualdad de derechos, oportunidades y posibilidades. En 1997, el Consejo de Estado de la República de Cuba promulgó el Plan de Acción Nacional de seguimiento a Beijing, firmado por su Presidente, el Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz, el primero aprobado en nuestro continente y el cual estaba transversalizado, en sus 90 artículos, por el enfoque de género. La FMC quedó reconocida como mecanismo nacional para el adelanto de las cubanas, dando continuidad a su papel en nuestra historia.

En el contexto de la realidad cubana, las políticas sociales trazadas por la Revolución establecieron las bases para lograr la participación social femenina, dentro de estas y muy fundamental "La fundación de la organización FMC" en 1960, el **Decreto Presidencial 198/21** emitido por Miguel Mario Díaz Canel, Presidente de la República de Cuba, de fecha 20 de febrero del 2021, que aprobó el Programa Nacional para el Adelanto a las Mujeres (PAM), como la “ Agenda del Estado cubano para el adelanto de las mujeres” , e integra acciones y medidas que se corresponden con los principios y postulados reconocidos en la Constitución de la República en su artículo 43 que expone “ la mujer y el hombre tienen iguales derechos y responsabilidades en lo económico, político, cultural, laboral, social, familiar y en cualquier otro

ámbito. El Estado garantiza que se le ofrezcan a ambos las mismas oportunidades y posibilidades" ;y como aseguró Arelys Santana, segunda secretaria del Comité Nacional de la FMC, las mujeres cubanas estamos presentes en cada sector de nuestra economía y somos una fuerza imprescindible para garantizar el desarrollo próspero de la nación».

Cuba se encuentra entre los países de la región que han logrado mayores avances en la equidad de género. Son significativos los logros en materia de educación, salud y empleo, indicadores que permiten una plataforma básica como ejes fundamentales para una mayor participación social de las mujeres. Por ello le brindamos estetrabajo que sin duda alguna dará a conocer ejemplos de cómo la mujer cubana y en específico la del deporte guantanamero rompe estereotipos de toda clase y se hace cumplir y le reviste gran importancia al trabajo, la frase martiana " **Las campana de los pueblos son débiles cuando en ellas no se alista el corazón de las mujeres" .**

Los estereotipos son construcciones sociales que adquirimos y asimilamos, asumiéndolas como válidas; suelen transmitirse socialmente por generaciones y nos llevan a hacer afirmaciones generales, ya sean positivas, negativas o incluso neutras, sobre el grupo estereotipado. Los prejuicios y los estereotipos suelen hacer referencia a la identidad de las personas y grupos, como el sexo, la religión, la ideología política, el origen étnico, las ocupaciones, los niveles socioeconómicos, los gustos personales, la apariencia física, etcétera, por ejemplo los estereotipos que se crean de las mujeres y dificultan la reafirmación de las características individuales, afectando con ellos varios procesos de la vida y que hace imposible el desarrollo de sus capacidades en lo social y espiritual.

Si los estereotipos son imágenes o construcciones mentales muy simplificadas y de carácter colectivo, nos preguntamos, ¿Los mismos pueden alcanzar a los deportistas?. En este caso la mujer del Deporte no queda atrás haciendole imposible el desarrollo de sus capacidades en lo social y espiritual, por ello con el fin de eliminar estos estereotipos, y teniendo en cuenta que en el deporte hemos visto a las mujeres vinculadas al trabajo de todo tipo que va desde la investigación hasta el trabajo más simple y nuestra dirección municipal despuntando en la búsqueda de soluciones donde la mujer tenga un papel protagónico, primeramente aprobó el Comité de Género para la Atención al Programa Nacional para el Adelanto de las mujeres integrado por 8 miembros, logrando identificar las siguientes deficiencias

1.- Ciertas dogma de deportes no recomendables para el sexo femenino, Ej.: deportes de agresividad, fuerza o de contacto.

2.- La creencia de que por algunas características y roles como, la maternidad, trabajo doméstico, el ser cariñosas, sensibles, débiles, sentimentales, intuitivas, buenas, dependientes entre otras; no pueden ejercer tareas en la sociedad en igual condiciones que el hombre.

Nosotras profundizando en los factores objetivos y subjetivos que como expresiones de discriminación, persisten en la sociedad cubana y obstaculizan un mayor resultado en lo económico, político y social, identificamos como problema de este trabajo.

Problema: ¿Cuáles son las condiciones materiales y profesionales de la mujer del deporte en la Dirección municipal de Guantánamo que pueda permitirle el acceso a cualquier función social elegida, donde puedan romper estereotipo de toda clase?

Objetivo: Diseñar una serie actividades para este género que favorezca el emprendimiento de mujeres con las condiciones materiales y profesionales creadas para romper toda clase de estereotipos.

Materiales y métodos:

Fueron utilizados diferentes métodos como entrevista, encuestas, observación y revisión literaria.

En el marco de la investigación se realizó con una serie de entrevistas a cuadros, dirigentes, glorias femeninas del deporte y autoridades de las diferentes organizaciones de masas de nuestro municipio. En la conversación con estos, los ítems de la entrevista no tuvieron un número definido y se perfilaron con tópicos sobre política del Estado y el gobierno, sobre los derechos y el trabajo de la mujer en la actualidad haciendo énfasisen las mujeres trabajadoras del deporte.

Las encuestas se realizaron a mujeres claves de nuestra Dirección municipal (Glorias, jubiladas, jóvenes canteras), es decir una muestra no probabilística conocida como intencional. Este tipo de muestra fue el que empleamos en la metodología para nuestro estudio.

Durante la investigación observamos tres aspectos fundamentales:

1. La motivación que se posee hacia el trabajo.
2. La percepción que tienen las mujeres de nuestra Dirección municipal.
3. Los recursos con los que contamos para poder realizar óptimamente nuestra labor.

En cuanto a la revisión literaria, no hubo obstáculos, identificando bien el tema, realizando una búsqueda exhaustiva de este y valoramos que existe una teoría bien amplia sobre el emprendimiento de la mujer en la actualidad con bastante evidencia de la labor que se realiza y que se aplican a nuestro problema de investigación.

DESARROLLO

La circunstancia en que vive el mundo hoy plantea a los países la necesidad de contar con mujeres capaces de actuar con éxito bajo condiciones de incertidumbres y complejidad. Y Cuba da a la mujer la oportunidad de trabajar activamente en la instrumentación de los lineamientos económicos y sociales aprobados en los diferentes congresos realizados a lo largo de la historia. Y de hecho es muy importante ver el amor y el empeño que ha puesto la MUJER del deporte en cada tarea que se le asigna, su creatividad, la teoría de guiar y el arte de dirigir.

En estos momentos nuestra Dirección Municipal que cuenta con más de 850 mujeres, ha visto en cada una de ellas y en cada cargo que ocupan su fuerza y valor en objetivos concretos dando muestra de que se trabaja para romper los estereotipos dados y lograr resultados favorables tales como:

1. Incremento de la promoción de mujeres a cargos decisorios.

De estas 850 mujeres 86 ocupan cargos de dirección de los 154 cargos con que trabajamos. Un total de 29 cuadros, de ellos 17 son del sexo femenino para el 56 %.

2- Vinculación a la industria alimentaria ante la ausencia en los últimos tiempos de alimentos básicos tales como las viandas y hortalizas entre otros, donde hemos logrado beneficios, tales como: Aumento satisfactorio de la alimentación para nuestros trabajadores y familias vulnerables. Como respuesta al plan SAN soberanía alimentaria y nutricional

3- Mayor participación en la toma de decisiones tanto en el trabajo como en la familia: mujeres que asumieron la responsabilidad en el completamiento de las estructuras de base de cada

circunscripción o bloque de la Federación como parte del fortalecimiento, por lo que más 221 mujeres del INDER asumen cargos en la FMC.

4- Hemos logrado un mejor y mayor trabajo conjunto los hombres y mujeres de forma equitativa.

5. Hemos sido partícipes de procesos duros donde pusimos en 6.juego nuestras vidas y sólo nos quedó la solución de velar por la salud, la seguridad y el bienestar de todos los trabajadores y trabajadoras.

LENIN dijo ;"**..no se alcanzaría la libertad plena de un pueblo si no se logra la liberación completa de la mujer..**"

Y hoy nosotras las mujeres de este sector nos sentimos liberadas y tenemos el reto de continuar la hermosa tarea de la Revolución, el Partido y el Gobierno y por ello **la mujer del deporte rompe todos los estereotipos y** muestra ser cada día más responsables y que podamos ser tan o más capaces que muchos hombres debemos:

- ★ Exigirnos más para darle correcta salida al sistema deportivo guantanamero y que esté abierto a la realidad histórica de nuestros tiempos así como,
- ★ Debemos estar inmersas en cada problema que se nos dé, para conocerlo, criticarlo y ayudar a resolverlos.
- ★ Adecuarnos a los nuevos tiempos en los que la MUJER tiene un protagonismo esencial.

Por lo anteriormente expuesto y para lograr dar solucióna nuestro problema propuesto, presentamos una serie de actividades que favorecen el emprendimiento de mujeres dispuestas a cumplir con las palabras de **Nunca decir NO,** además de romper todos los estereotipos que se nos presenten, dándonos la oportunidad de estar a la par con nuestros compañeros en cualquier ámbito de la vida.

ACTIVIDADES

No	ACTIVIDADES	MATERIALES	Objetivos
1	Estudiar las leyes que nos protegen, como base para optar políticas, en especial fiscales, salariales y de	Talleres, conferencias, seminarios.	Lograr un mejor conocimiento del derecho y los deberes que nos corresponden como

	protección social.		mujer emprendedora
2	Promover la participación y el apoyo de la mujer guantanamera al Boxeo, en aras de fortalecer este deporte en Guantánamo	Proyecto de féminas (glorias del deporte, profesoras con experiencia, programa de actividades, niñas y mujeres).	Colaborar con el desarrollo de los deportes que anteriormente tenían tabúes y trabas para su práctica en el género.
3	Desarrollar valores patrióticos y actitudes de abnegación y sacrificio en aras de mantener viva su historia deportiva ante la nueva generación y las niñas principalmente.	Exaltando el papel de la mujer guantanamera en el deporte, sus hazañas, sus proezas, en tertulias, encuentros, talleres.	Dar a conocer nuestra valía y lo importante de nuestro trabajo, actitud, sacrificio y los valores que nos caracterizan.
4	Divulgar las funciones nuestras dentro del grupo de emprendedoras generando actitudes positivas para la incorporación de más mujeres.	Colaborando con otras instituciones y organismos. Y la información sistemática a través de los medios de comunicación.	Con ello más en incorporación y demostrar que nuestros lemas se cumplen. "Juntas podemos más", "Mujer Nunca Digas No, Dignifica tu Género", entre otras.
5	Movilizar fuerzas de trabajo para la producción de alimentos principalmente mujeres.	Trabajos voluntarios, cambio de labor, movilizaciones.	Lograr que la fuerza femenina principalmente las jóvenes ganen en conciencia y colaboren con el avance de nuestra economía
6	Realizar actividades y efectuar reconocimientos a todas las Mujeres del Deporte y dirigentes de otros organismos y organizaciones, estimulando a la vez las actitudes y resultados más positivos en la labor que desempeñan	En los medios de comunicación, en actos conmemorativos, en fechas alegóricas, en los barrios y comunidades, en su centro de trabajo	Incorporar a la mujer del Deporte a todo tipo de roll en nuestra Sociedad en aras de defender lo nuestro. Y seguir fortaleciendo el trabajo conjunto con otros organismos.
7	Incorporar a más del 70 % de las mujeres de la DMD a la actividad científica, la innovación y la racionalización, en aras de evaluar el impacto del género.	Desarrollo y divulgación de los trabajos, Cursos, Post grados, maestría, FORUM, Encuentro de Mujeres Creadoras, Concursos de clases, entre otras.	Continuar elevando nuestro nivel científico, intencionando el trabajo con las jóvenes que hoy tenemos como canteras.

8	Efectuar actividades de socialización con la Mujer trabajadora y visitar mujeres dirigentes de experiencia laboral y de excelentes resultados	Fechas conmemorativas y alegóricas, charlas educativas	Mantener un trabajo sostenido con estas para conocer sus motivaciones, necesidades, intereses y aspiraciones.
9	Construcción de una agenda municipal para la mujer guantanamera donde la conciencia y el reconocimiento sean valores fundamentales y sea reconocida por los diversos actores políticos y sociales.	Medidas que contrarresten los efectos que este grupo pueda causar sobre otros, tanto en lo social como en lo cultural (diferencias, intolerancias, respeto al género).	Lograr propiciar el respeto por la diversidad y la libertad cultural, así como el reconocimiento y la participación de las féminas
10	Realizar un proyecto de micro financiación para crear nuestros propios aseguramientos	Financiar e invertir responsablemente mediante un (tesorero)	Lograr que nuestro equipo tenga un stop de financiamiento para los momentos claves y necesarios.

CONCLUSIONES

Como resultado de este trabajo concluimos diciendo que la aplicación de estas actividades dieron solución al problema planteado, favoreciendo así el emprendimiento de mujeres dispuestas a cumplir con el lema nuestro de **Nunca decir NO,** además de romper toda clase de estereotipos que se nos presentan, dándonos la oportunidad de estar a la par con nuestros compañeros en cualquier ámbito de la vida, identificarnos y mostrar una nueva visión en las condiciones actuales y es que somos de gran valía para ejercer un mejor servicio en el organismo.

RECOMENDACIONES

En consecuencia :evidenciamos la necesidad de concientizar a las propias mujeres para eliminar o minimizar las barreras que todavía existen, aplicar políticas de igualdad, leyes y normas sociales específicas del deporte y las dificultades de la población femenina, incrementar y ampliar los estudios e investigaciones relacionados con la en cuanto a las tradiciones, los estereotipos sociales asociados al género.

BIBLIOGRAFÍA

1. Afro descendientes y la matriz de la desigualdad social en América Latina: retos para la inclusión
2. Elida Alfaro: Las mujeres y el deporte, evolución y situación actual.
3. Estrategia para el "Adelanto de la Mujeres".(2023). Dirección Municipal de Deportes Guantánamo.
4. Fuentes populares de publicaciones como Google Scholar, Web of Science y Scopus.
5. Gaceta Oficial Extraordinaria No. 14 de 2021, el Decreto Presidencial 198, que aprueba el “ Programa Nacional para el adelanto de las Mujeres” . (PAM) Mujeres-deporte PDF.

AFIDE 2025 — XI Convención Internacional de Actividad Física y Deporte — 10-14 noviembre. La Habana, Cuba — Ciencia para vencer

INDER

UCCFD

COMAU

DESARROLLANDO COMPETENCIAS DIGITALES EN EDUCACIÓN FÍSICA UNIVERSITARIA: RETOS Y OPORTUNIDADES

Autor: Eglisney Carnet Lescaille
Coautores: Alain Castaño Torres, Yobeli Jañez Guilarte, Leonardo Borrero González
Institución: Universidad Guantánamo
ecarnet@cug.co.cu, alainct@cug.co.cu, yobelijg@cug.co.cu, leonardobg@cug.co.cu
https://orcid.org/0000-0002-3309-5398, https://orcid.org/0000-0003-0622-3195, https://orcid.org/0000-0002-1268-867X, https://orcid.org/0000-0003-4533-0380

Introducción: La integración de tecnologías digitales ha transformado profundamente los procesos educativos, exigiendo a los docentes nuevas competencias para su uso efectivo. En el ámbito de la Educación Física, la incorporación de herramientas tecnológicas representa un desafío y una oportunidad para enriquecer el proceso de enseñanza-aprendizaje. Sin embargo, persiste una escasa utilización de recursos digitales por parte de los profesores universitarios de Educación Física, quienes no aprovechan plenamente las herramientas disponibles, lo que limita el potencial formativo de sus clases. Mediante un enfoque descriptivo y la revisión de literatura actualizada, se identificaron tanto las áreas de dominio como las principales dificultades reportadas por los profesores. Además, se formularon recomendaciones para potenciar estas competencias, con la finalidad de elevar la calidad educativa y responder a los desafíos de la educación contemporánea. Se concluye que el desarrollo de habilidades digitales es esencial para transformar la enseñanza de la educación física en entornos híbridos y digitales, promoviendo la participación activa del estudiante.

Objetivo

Analizar el nivel actual de competencias digitales de los docentes de Educación Física de la Universidad de Guantánamo e identificar estrategias para fortalecerlas.

Métodos

Se realizó una investigación de enfoque mixto (cuali-cuantitativo), de tipo descriptivo y de campo. La muestra fue censal, compuesta por 14 profesores de Educación Física de la Universidad de Guantánamo. En relación a la técnica e instrumento, como técnica de recolección de datos el cuestionario, tipo encuesta, conformado por veinte (20), ítems con respuesta policotómicas y cinco (5) alternativas de respuestas: siempre(S), Casi Siempre (CS), Algunas veces (AV), Casi Nunca (CN), Nunca(N). Para el procesamiento de los datos, se organizaran a través de gráficos de barras donde la información obtenida se analizará estadísticamente, haciendo uso de la estadística descriptiva.

Resultados

La actitud que muestra el profesor universitario de Educación Física, con respecto a las competencias digitales, es que la mitad de la muestra seleccionada se encuentra abierto al cambio para estimular el aprendizaje e interactuar digitalmente con los estudiantes con intensión de innovar, automotivarse y continuar un proceso de capacitación constante. Sin embargo, la otra mitad de los docentes, se muestra apático al uso de diversas herramientas digitales, conformándose solo con el uso del correo electrónico, grupos de WhatsApp y videos.



Además, en opinión de Álvarez (2011), la actitud "es una predisposición que responde a un estímulo, con cierta clase de respuesta, pudiendo ser estas respuestas tanto afectivas como cognitivas o conductuales, siendo conscientes de su propio aprendizaje" (p.26). A este respecto, la mayoría de los docentes, consideraron importante, las competencias digitales, aunque no las posean, pero, siempre bajo un aprendizaje colaborativo y con formación permanente para dejar de ser solo el transmisor de conocimiento a fin de poder innovar en el proceso de aprendizaje, con la intensión de autoevaluarse.



Ahora bien, se pudo determinar que la mayoría la tiene, pero, resulta complejo el hecho de la preparación por el tiempo que se debe dedicar, las herramientas tecnológicas con las que se tiene que contar y la inversión para la conexión, y aunque son necesarias el poder disponer de herramientas intelectuales para el aprendizaje continuo de sus actores principales que son los estudiantes.



Lo anterior, supone la necesidad de que el docente, no solo tenga la disposición para fortalecer las competencias digitales, sino, que, además, logre consolidar su formación integral para la innovación educativa, sobre todo encaminar el proceso educativo con recursos tecnológicos que estimulen actitudes abiertas en sus estudiantes con el propósito de determinar nuevos roles en el docente para fomentar el uso adecuado de las TIC.





Conclusiones

Existe un conocimiento general sobre herramientas digitales, pero su implementación es limitada.
Se identificó la necesidad de capacitar a los docentes en TIC para lograr una enseñanza efectiva y pertinente.
Se propone una guía de adaptación pedagógica para fortalecer las competencias digitales del profesorado de EF.

Bibliografía Básica

Competencias digitales docentes y estrategias de aprendizaje en la formación del profesional de educación física | Request PDF. (2024). ResearchGate. https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v6i1.4.2048

Feo, R. E. L. (2022). Competencia digital docente: Experiencia formativa para la educación superior. Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación, 10(2), 74-86. https://doi.org/10.26423/rcpi.v10i2.626

Mamani Mujica, I. C. (2024). Competencias digitales docente para la enseñanza aprendizaje en la educación superior. Educación Superior, 11(2), 131-143. https://doi.org/10.53287/ecnx4822uu39uMartín, A. H. (2020, septiembre 15). Competencia digital educativa: Formación del profesorado en las TIC. AFOE. https://www.afoe.org/competencia-digital-educativa-profesorado/

Quilambaqui, R. G. G., Castro, R. C. S., Loján, S. E. L., Aguilar, J. L. S., & Escobar, J. D. Z. (2024). Actividades físicas para desarrollar competencias digitales y socioemocionales en estudiantes de bachillerato. PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 19(3), Article 3. https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1730

Valverde, J. A. M., Chombo, J. E. P., & Albornoz, V. C. (2024). Competencias digitales en docentes universitarios. Una revisión sistemática. Revista InveCom / ISSN en línea: 2739-0063, 4(2), Article 2. https://doi.org/10.5281/zenodo.10783474

ACREDITADO

COMAU
Ind. PosCi-2025/AFIDE
POSTER EN COMPETENCIA POR EL PREMIO CIENTÍFICO EUREKA 2025

Titulo: La autonomía motriz de los estudiantes condicionados para la Educación Física.

I title: "Challenges of the III Improvement" the motive autonomy of the students conditioned by medical certificate in the Physical Education

Autor(es): Dr. C. Arbenis Ruiz Lores. Profesor Titular. Facultad de Cultura Física. Universidad de Guantánamo. Cuba.arbenis@cug.co.cu, loresarbenis@gmail.com

Dr. Dayana Ruiz Cos. Especialista Medicina Interna. ruizcosd@gmail.com

Dr. Olivia Ruiz Cos. Especialista Psicología Médica. oliviaruiz@gmail.com

RESUMEN

El desarrollo de autonomía motriz como competencia es un tema de actualidad tratado en la investigación, promoviendo un cambio en la concepción de la dinámica didáctica del objeto Educación Física para los estudiantes condicionados por certificado médico como campo de acción, con un enfoque contextualizado e inclusivo en correspondencia con las exigencias de los Documentos con Base Jurídico Normativas para la Educación en Cuba y el desarrollo social actual y el prominente uso de las TIC digitales e IA por programación. Las insuficiencias detectadas en el análisis de los resultados del diagnóstico generan inconvenientes y para la solución del problema se ofrece un programa analítico resultado de una concepción didáctica que provee una dinámica sostenible del campo de acción en el objeto, dinamizada por el método que facilita la atención a la diversidad en el acto de la clase, generando relaciones entre los componentes del sistema que se propone. La concepción didáctica, el método y el programa resultante, de corte sistémico, consienten la interacción social y digital de los componentes del PEA con carácter multifactorial en su diseño, corroborado a partir de un pre- experimento y otros métodos empíricos, lo cual demostró la pertinencia de los aportes.

Palabras claves: autonomía, inclusión, diversidad, estudiantes condicionados por certificado médico.

ABSTRACT

The development of motive autonomy as competition is a topic of present time tried in the investigation, promoting a change in the conception of the didactic dynamics of the object Physical Education for the students conditioned by medical certificate as action field, with a focus contextualization and inclusive in correspondence with the demands of the Documents with Normative Juridical Base for the Education in Cuba and the current social development and the prominent use of the digital TIC and IA for programming. The inadequacies detected in the analysis of the results of the diagnosis generate inconveniences and for the solution of the problem he offers a program analytic result of a didactic conception that provides a sustainable dynamics of the action field in the object, energized by the method that facilitates the attention at once to the diversity of the class, generating relationships among the components of the system that he/she intends. The didactic conception, the method and the resulting program, of systemic court, they consent the social and digital interaction of the components of the one with character multifactorial in their design, corroborated starting from a pre - I experience and other empiric methods, that which demonstrated the relevancy of the contributions.

Key words: autonomy, inclusion, diversity, students conditioned by medical certificate.

INTRODUCCIÓN

La disciplina curricular base Educación Física está conformada por varias asignaturas desde la educación primaria hasta la universitaria, todas requieren gasto energético planificado y contempla el curso de todos los estudiantes que ingresan al Sistema Educativo en Cuba, aunque presenten alguna forma de alteración en el estado de salud. En este informe, a estos estudiantes se les denomina "estudiantes condicionados por certificado médico" Ruiz, A (2022, p. 1) los que por su edad, se clasifican en niños hasta 12 años, jóvenes menores hasta 16 y entre 17 y 25 años clasifican como jóvenes mayores según Organización de Naciones Unidas (1985), Vargas, A. y Hurtado, A. (2013).

En el marco del Tercer Perfeccionamiento de la Educación Cubana, en Guantánamo se perfila el **proyecto "Retos del III Perfeccionamiento"** que analiza e implementa las buenas prácticas del objeto Educación Física, dicho análisis conduce a la tesis doctoral de Ruiz, A. (2022) "Concepción didáctica del desarrollo de autonomía motriz en los estudiantes condicionados para la Educación Física"; en el diagnostico realizado se constata, que en 2022, existía en Guantánamo un alto número de estudiantes (2047, que representan el 16%, de la matrícula general) con esta condición; al año 2025, esa cifra aumenta a 3147, un 19 % de la matricula general en el municipio Guantánamo. (Dirección municipal INDER Guantánamo 2025)

El carácter humanista de la Educación en Cuba, diferencia sus necesidades formativas, por lo que reciben instrucción de como compensar su estado de salud en la frecuencia de la Educación Física en las aulas y aéreas terapéuticas de la cultura física, Sin embargo, se constató que el referido proceso de enseñanza aprendizaje (PEA) es excluyente por separar los estudiantes del grupo clase, asistémico por la precaria asistencia del personal especializado de los combinados deportivos y descontextualizado al no contemplar los requerimientos de los documentos curriculares, por lo que esta dinámica didáctica se constituye en una **situación problemica.**

A pesar del convenio INDER-MINED, que coordina acciones pertinentes, lo anterior representa inconvenientes, cotejados, en las exigencias de Documentos con Base Jurídico Normativas estatales como la Resolución Ministerial 200 de 2015, en vigencia. Trabajo metodológico en la Formación Técnica, que exige en el Capítulo III la atención a la diversidad y la libre elección**;** el Documento Base (2016) del Ministerio de Educación Superior (MES), que establece, entre sus prioridades el desarrollo de competencias como la autonomía e iniciativa personal. También, la Resolución 47/22 "Reglamento organizativo del proceso docente y de dirección del trabajo docente y metodológico para las carreras universitarias, que exige la elaboración de programas analíticos que guie el PEA hacia la inclusión y atención a la diversidad.

Esta idea cobra fuerzas a partir del criterio científico de Rúe, J. (2016 p. 11): "La autonomía en el aprendizaje debería ser considerada como una de las principales claves del éxito formativo en Educación, como uno de sus principales productos". Criterio compartido por el autor de este informe y que apoya la idea de autonomía en su dimensión motriz y cognitiva como un elemento gnoseológico que contribuye con la correcta formación del estudiante en un entorno de inclusión, contextualización y sostenibilidad, imponiendo la necesidad de revelar epistemológicamente una concepción diferente de este tema comenzando con el desarrollo de autonomía motriz por ser este un facilitador de la atención a la diversidad cultural.

Lo descrito hasta aquí devela como **problema a resolver:** como mejorar la dinámica didáctica en la atención a la diversidad en el acto de la clase de Educación Física. Por este motivo,

apoyado en la experiencia profesional de más de 20 años como profesor de Educación Física del autor de esta ponencia y la coincidencia de criterios en diferentes actividades metodológicas donde el tema ha sido valorado, permite declarar como **objetivo** generalizar una concepción didáctica inclusiva, contextualizada que favorece la autonomía motriz - cognitiva y política desde la Educación Física de los estudiantes condicionados por certificado médico en un entorno inclusivo, contextualizado y sostenible acorde al desarrollo social alcanzado donde las TIC digitales y las IA por programación cobran más espacio cada día.

Estudios internacionales aportan concepciones de en el PEA que promueven el desarrollo de la autonomía del estudiante por parte de los profesores, desde dimensiones como la cognitiva y la motriz, con diversas variables, estrategias y programas específicos que ayudan al profesor a orientar su docencia hacia el apoyo a la autonomía del estudiante, entre los que destacan, Aguado, R., Díaz, M., Hernández, J., Rúe, J., y López, A. (2016), Carrillo, R. (2017). Según ellos, el estilo inclusivo predomina al proporcionar a los estudiantes niveles alternativos de dificultad y la posibilidad de elegir las actividades. La literatura nacional consultada, se destacan: Ruiz, A. (2003), López, A. (2006), Arambarri, J. (2008), Simón, Y. Ruiz, A. (2013), Losada, M. (2013) que refieren desde la Educación Física con adaptaciones en diferentes niveles educativos, técnicas que en la práctica pedagógica propician cierto nivel de autonomía desde la actividad didáctica. En su producto científico Ruiz, A. (2022) contextualiza barios constructos teóricos entre los que cuentan autonomía motriz y desarrollo de autonomía motriz, realizando un análisis gnoseológico de la autonomía motriz, fragmentando las categorías autonomía y motricidad. En dicho estudio se asumen conclusiones sobre la idea de autonomía motriz en el PEA de la Educación Física para estudiantes universitarios condicionados por certificado médico.

Luego, de un estudio abstracto realizado en el estado del arte, la bibliografía consultada y la aplicación de métodos empíricos permitieron advertir insuficiencias metodológicas, como: falta de un programa analítico, a partir del programa de la disciplina curricular base que pondere la atención a la diversidad desde la clase. Falta de una dinámica didáctica que articule de forma sistémica intencional aspectos terapéuticos de las asignaturas de Educación Física. Dificultad cultural y metodológica para concebir actividades con el uso de las TIC digitales e IA.

MATERIAL Y MÉTODOS

La concepción didáctica y su implementación como nuevo objeto se materializo a partir del uso de métodos de los tres niveles de investigación. Teóricos: análisis – síntesis, histórico y lógico, inducción – deducción, sistémico-estructural - funcional, triangulación, que facilitaron las bases teóricas y antecedentes que sirven de fundamento a través de una sistematización epistemológica, desde el estudio evolutivo, el estado del arte y una proyección que justifica la idea rectora como categoría principal del nuevo objeto. Holístico configuracional como base del trabajo y experiencia en los diferentes contextos de actuación.

También, los métodos empíricos como: observación, entrevistas y encuestas facilitaron constatar el nivel de conocimiento y desarrollo de autonomía motriz, el uso de las TIC digitales e IA por programación y las habilidades en la clase a distancia. El análisis de documentos, Análisis de los resultados de la actividad, Criterios de expertos y Pre-experimento, permitieron proyectar gran parte del trabajo metodológico basado en las insuficiencias detectadas en la práctica pedagógica. Y los de nivel estadístico como: Análisis descriptivo (cálculo de proporciones): para la cuantificación de los resultados de los instrumentos aplicados en todo el proceso investigativo.

Prueba no paramétrica de Friedman, con un análisis de varianza de clasificación simple, para procesar las diferencias significativas de los resultados obtenidos.

El pre experimento de series cronológica con una unidad de medida simple fue coordinado por INDER, MINED, MINSAP y MIPYME. Su **objetivo** constatar la efectividad de la dinámica didáctica en la atención a la diversidad e inclusión en el acto de la clase. **Como aspecto ético** se comunicó las intenciones de la investigación a todo el personal, obteniendo el consentimiento, además de los permisos de las instituciones participantes en el Municipio Guantánamo.

Selección de la muestra: De una población de 132 personas, pertenecientes a la ESBU Sergio Eloy Correa Cosme. Politécnico 1. Pre universitario Ramón Infante García, La Universidad de Guantánamo (UG) Raúl Gómez García, 16 consultorios médicos, un Combinado Deportivo San Justo y cuatro MIPYMES relacionadas con la actividad física. Se seleccionó una muestra perteneciente al Consejo Popular San justo en la zona Este de Guantánamo constituida por 68 estudiantes de edades entre 14 y 21 años, de ellos 29 aparentemente sanos y 39 condicionados por certificado médico para realizar Educación Física, también fueron seleccionados seis docentes, dos por centro educativo, 4 médicos para constatar la frecuencia con la que asisten los estudiantes en general con alguna crisis de salud y cuatro representantes de MIPYMES para un total de 82, que representan el 71 % de la población general. La referida muestra posee en su composición gran diversidad cultural según se muestra en la siguiente tabla.

Población (132)	Muestra (68)	Estudiantes		Municipios	Consejo popular San justo zona Este
		Sanos	condicionados		
Profesores (14)	6			Guantánamo	Combinado deportivo- 1
Estudiantes (105)	68	29	39		Educación primaria- 2 (No interviene)
MIPYMES (4)	4				Secundaria básica- 2 (Interviene (1)
Médicos (16)	4				Pre universitario- 2 (Interviene (1)
Escuelas (7)	4				Enseñanza técnica profesional- 2 (I- 1)
					Universidades -1 Interviene (1)

Enfermedades	Descripción
Escoliosis- 14 severa	Desviación lateral de la columna vertebral en un plano frontal asociada a una rotación vertebral.
Fiebre reumática- 2	Afecta a casi todo el organismo, en especial a las articulaciones, corazón, sistema nervioso, piel y tejido celular subcutáneo y sistema respiratorio.
Hipertensión arterial - 2	Elevación persistente de la presión arterial por encima de los límites considerados como normales. Jóvenes 120/80 mmhg normal.
Diabetes mellitus- 2	Síndrome heterogéneo de comienzo juvenil caracterizado por una hiper o hipo glucemia crónica.
Asma bronquial- 10	Vías aéreas híper-reactivas un incremento en la respuesta bronco-constrictora).
Obesidad- 4	Incremento del tejido adiposo hasta un punto donde está asociado a condiciones de salud.
Epilepsia- 5	Actividad eléctrica anormal en el lóbulo temporal en uno o en ambos lados del cerebro.

Tabla No. 1. Características de la muestra condicionada por certificado médico. Elaborado por el autor.

Periodos del experimento de series cronológicas en la implementación de las áreas terapéuticas de la educación física.

DESARROLLO

Primer periodo. Comprende el pre-test y el levantamiento de la información primaria, diagnóstico general, envío de cartas de intención a las instituciones participantes y de apoyo y por último discusión de presupuesto.

Este periodo tiene como objetivo conocer el estado actual en que se encontraba el problema, para la implementación del nuevo objeto y los principales resultados de los instrumentos aplicados apuntan a que la observación y entrevistas revelan las tendencias en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Análisis de documentos con base Jurídico - Normativa en las

instituciones encargadas de la formación y el trabajo con los estudiantes. Análisis de las actas del control del trabajo docente-metodológico, control médico y visitas a las MIPYMES. Análisis de los documentos del profesor del área terapéutica de la cultura física del INDER. La selección de las dimensiones e indicadores se sustentó en las relaciones entre los componentes y categorías del PEA.

Dimensión 1: Mediación del profesor: Indicador.1: Dominio de la relación objetivo-contenido-método para el desarrollo de la autonomía motriz. **0, 1.** Indicador.2: Utilización de recursos didáctico-metodológicos y las TIC e IA**. 0, 1.** Indicador. 3: Dominio de la evaluación**. 0, 2.** Índice de ponderación parcial **0, 1**

Dimensión 2: modo de actuación del estudiante. Indicador .1: Motivación hacia las tereas de aprendizaje. **0, 1.** Indicador 2: Habilidades en el dominio de las TIC e IA. **0, 2.** Indicador. 3: Interés en la clase**. 0, 1.** Indicador. 4: Ayuda requerida. **0, 2.** Índice de ponderación parcial. **0, 1.**

Índice de ponderación general. 0,2.

Al realizar la triangulación de la información cualitativa obtenida de la aplicación de los instrumentos, en los profesores se evidenció insuficiente dominio teórico-metodológico para proyectar el objetivo y relacionar los contenidos en las tareas de aprendizaje presencial y a distancia, proporcionados al uso de métodos y procedimientos que faciliten la atención a la diversidad en el acto de la clase. Mientras, los estudiantes no sienten interés por las clases ni motivación por las tareas de aprendizaje, lo cual se refleja un su modo de actuación. Los resultados del diagnóstico del estado actual corroboran las insuficiencias relacionadas con la dinámica didáctica en la atención a la diversidad. Finalmente, sustentado en las relaciones esenciales entre la Educación Física y lo que representa el área terapéutica que según Ruiz, A (2023) “es el contenedor del conocimiento sobre ejercicio físico con fines profilácticos o terapéuticos a desarrollar en el espacio de la clase para compensar el estado de salud de acuerdo al contexto de actuación” de esta forma se incorporan al PEA elementos, tanto internos como externos, en una dinámica de interrelación, que transita de lo general a lo particular, a partir de una idea, basada en la atención a la diversidad.

Segundo período, intermedio. Este periodo tiene como objetivo implementar la concepción didáctica como concepto inclusivo. Las principales actividades son de validación tecnológica sobre la aplicación de los contenidos de los programas de la Educación Física Curricular. Esta medición intermedia se utiliza, para observar el proceso de implementación del nuevo objeto propuesto, (previa preparación de la muestra) donde se pueden controlar las variables ajenas, para de esta forma realizar ciertas correcciones y recomendaciones, además de constatar la eficiencia del nuevo enfoque en el referido proceso.

Variables ajenas controladas: volumen e intensidad de las cargas debido a que los estudiantes realizan actividades físicas de manera independiente, en el cumplimiento de su proyecto de auto-aprendizaje. Uso de terapias farmacológicas que puedan influir en el control de crisis y por ende el desconocimiento del motivo real en la disminución o aumento de estas. Las vías que utilizan los estudiantes y familias en su proyecto de auto-aprendizaje y preparación física. La auto-preparación de los profesores de la referida área terapéutica en la actualización de los recursos didácticos-metodológicos y el tratamiento a estudiantes con características personales e intelectuales complejas.

Para la instrumentación de la concepción fue necesaria la preparación teórica y metodológica a mediadores y estudiantes de la población y muestra. Se procedió de la siguiente manera:

a) Preparación teórica y metodológica de los mediadores.

b) Preparación inicial de los estudiantes.

a) Preparación teórica y metodológica de los mediadores.

La preparación metodológica se desarrolló según planificación del departamento de Superación Provincial de Educación MINED, en el inicio del semestre, una semana de concentrado metodológico y luego cada viernes, durante un mes, se realizaba el control de las acciones en el horario de la tarde para Secundaria Básica por la planificación curricular de esta enseñanza, para la Enseñanza técnica profesional, Preuniversitaria y Universidad en el horario de la mañana. También, se desarrolló dos conferencias con 90 minutos de duración, y un taller de igual volumen.

Tema I: Concepción didáctica del desarrollo de autonomía motriz.

Temática: El componente teórico y su basamento.

- La idea de un proceso de enseñanza-aprendizaje que estime las exigencias de los documentos con base normativa del nivel. Necesidad del nuevo enfoque. Antecedentes. Características de los estudiantes objeto de estudio. Autonomía motriz, fundamentos para su desarrollo desde la Educación Física. La mediación del profesor, fundamentos e indicadores: Objetivo: Explicar el basamento del componente teórico

Tema II: Instrumentación del nuevo enfoque.

Temáticas: El componente metodológico y sus orientaciones. Organización del proceso de enseñanza-aprendizaje con un carácter desarrollador. Expediente de la asignatura. Objetivo: explicar en qué consiste componente metodológico y su instrumentación.

También, se desarrolló un taller metodológico centrado en la planificación de la enseñanza-aprendizaje, y su importancia para el desarrollo de autonomía motriz en los estudiantes.

Para el desarrollo del taller se ponderó el trabajo individual y luego la confrontación por grupos de trabajo en la modelación del proceso de enseñanza-aprendizaje del área terapéutica, que conto de la planificación general del referido proceso a partir de las orientaciones metodológicas de la concepción y la discusión de las propuestas realizadas.

b) Preparación inicial de los estudiantes.

Para la implementación de la concepción didáctica del desarrollo de autonomía motriz se consideró necesario motivar a los estudiantes hacia el nuevo enfoque del proceso de enseñanza-aprendizaje. Para ello, se llevaron a cabo las siguientes acciones:

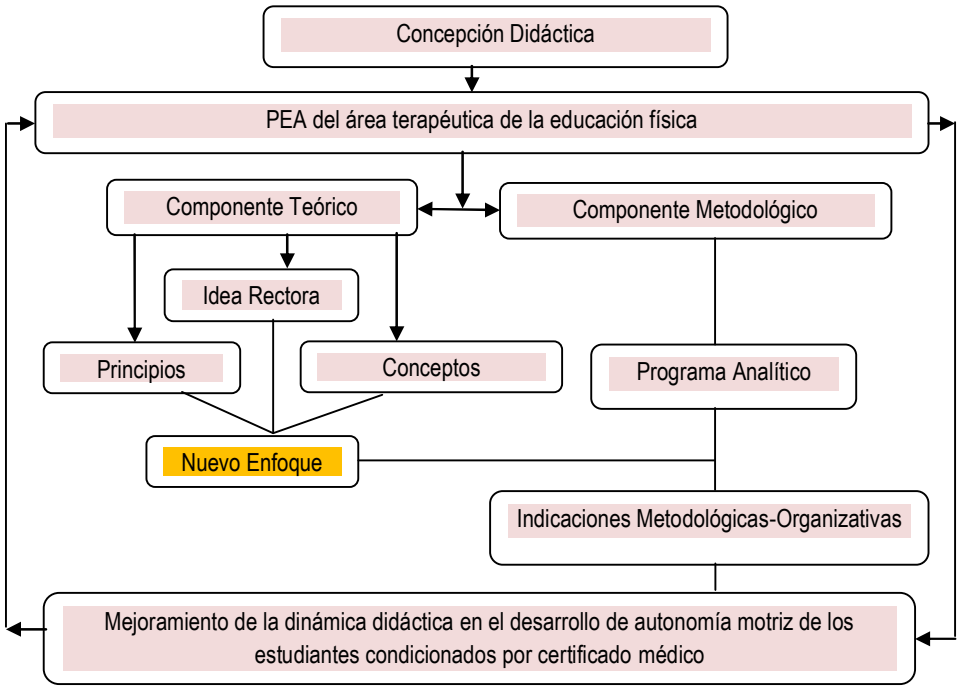
Se realizaron conversatorios sobre la nueva dinámica de las clases. Se visualizaron videos extraídos de la plataforma Sapef e internet. Se visitaron, gimnasios de la ciudad donde las personas acuden a practicar ejercicios físicos con fines terapéuticos, estéticos y deportivos. Se visitaron las salas de rehabilitación física del Municipio Guantánamo, localidad de San Justo, adjuntas al proyecto de investigación. Se visitaron las áreas terapéuticas de la cultura física atendidas por profesores de los combinados deportivos. Se debe destacar que en todo el proceso la muestra se encontraba en su totalidad.
El producto científico que se propone, según su estructura, se constituye en:

Componente teórico: lo integran idea rectora que comprende: movilidad, modalidad, carácter e intervención. Las categorías conceptuales que se abordan en la concepción didáctica: generan un sistema de relaciones permitiendo ver la integración entre el qué hacer, el cómo hacerlo y para que, lo que incluye el sistema de conceptos fundamentales que se abordan. Estas son: Autonomía motriz: *como la competencia adquirida por una persona, que le permite condicionar la acción física desde la intención, según su voluntad, e involucra intereses y posibilidades cognitivas e instrumentales.* Desarrollo de autonomía motriz: *como un sistema de influencias que utiliza el profesor para mediar continuamente entre el contenido de enseñanza y el modo de actuación del estudiante del área terapéutica de la educación física universitaria, utilizando recursos didácticos-metodológicos pertinentes de la disciplina y el contexto de actuación*. Rol de los componentes personológicos del PEA del objeto de estudio: es el papel que juegan profesor y estudiantes con los mediadores y actores sociales en el PEA.

Los principios de funcionamiento se asumen de la pedagogía general y específicos de la actividad física planificada, la aplicación de estos principios en la práctica pedagógica requiere por parte del profesor la apertura a la experiencia en operación y aplicación de conocimientos desde la cultura del cuestionamiento.

Un nuevo enfoque que a partir del método convenio autónomo plantea una dinámica didáctica desarrolladora, inclusiva, contextualizada y sostenible acorde al sistema, además vincula las asignaturas de Educación Física que relaciona una serie de representaciones con carácter didáctico-metodológico, fundamentadas científicamente, a partir de considerar la mediación del profesor como condicionante del modo de actuación autónomo del estudiante.

La concepción descrita se sintetiza en el esquema siguiente.



El sistema elaborado surge a partir de la necesidad de una nueva concepción didáctica, diferente, ya que se demostró esta tiene complicaciones en la práctica educativa. No representa

a un objeto ya existente en la realidad, sino que propone la creación de uno nuevo. Tiene una organización sistémica y recursiva porque: tiene una implicación optativa que significa que el sistema puede funcionar sin desaparecer, o reproducirse sin transformarse en otro sistema, sustituyendo un componente por otro. Son diferenciados los elementos cuyas diferencias recíprocas o entre sus comportamientos son necesarias para que el sistema funcione, como de naturaleza humana, técnica, legal axiológica u organizacional. Las dependencias son de tipo específicas de correlación directa entre sus componentes y estas relaciones son necesarias para que el sistema funcione.

Luego de constatar los aspectos positivos y las limitaciones de la concepción actual operante en la Educación Cubana, se pretendió que la propuesta superara a la vigente en lo siguiente:

Las potencialidades en los resultados del diagnóstico, que permiten proyectarse en función de: elevar la fidelidad y objetividad de los indicadores que reflejan el desarrollo de autonomía motriz en los estudiantes objeto de estudio. Los estadios de desarrollo, asimilación y sistematicidad de conocimientos que permitan mejorar esta competencia expresada en su modo de actuación.

Aplicabilidad contextual referida a: cumple con las exigencias de los Documentos con Base Jurídico Normativo, para la formación en Cuba. Articula los objetivos a alcanzar en las asignaturas de Educación Física. Utiliza una dinámica didáctica desarrolladora e inclusiva y sostenible a partir del método convenio autónomo, que facilita la atención a la diversidad cultural que confluye en el acto de la clase y la actividad didáctica que garantiza la actividad motriz-cognitiva y socio-afectiva.

Componente metodológico:

Se propone un programa analítico sistémico para el área terapéutica de la educación física como concepto inclusivo en la atención a los estudiantes objeto de estudio. Para su confección se asume la estructura metodológica propuesta en la Resolución 47/22 “Reglamento Organizativo del Proceso Docente y de Dirección del Trabajo Docente y Metodológico” artículo 245. Además, se añade a este un aspecto novedoso relacionado con el diseño de las asignaturas de Educación Física lo cual crea una cultura en torno a la situación del estudiante. Su elaboración implicó: analizar y organizar los contenidos; determinar propósitos, intenciones y objetivos a lograr, fundamentar, establecer y coordinar actividades, y luego plantear su dinámica didáctica desde la atención a la diversidad en diferentes niveles educativos.

El programa, se fundamenta en la concepción didáctica del desarrollo de autonomía motriz en los estudiantes objeto de estudio. Está concebido para la Educación Física desde Secundaria Básica, se divide en 18 semestres seis Secundaria Básica, seis Pre y cuatro Universidad. cada uno 28 horas, con un total general de 504 horas distribuidas en las asignaturas Educación Física secundaria, pre y universitaria I, II, III, IV, articuladas.

Objetivo general: Contribuir en la formación de un profesional saludable, con un alto nivel de cultura física, capaz de tomar decisiones que le garantice una mejor calidad de vida.

Objetivos educativos: Realizar actividades docentes que permitan la investigación, fomenten hábitos de práctica sistemática de ejercicios físicos y el vínculo de la disciplina con el desarrollo de aptitudes para la defensa de la patria, mejorando los valores morales y volitivos. **Objetivos instructivos**: Desarrollar actividades docentes de adquisición y mejora de conocimientos sobre

la acción del ejercicio físico, que condesciendan en el incremento de la condición física, habilidades actitudes y competencias. **Objetivos terapéuticos**: Desarrollo de actividades docentes que garanticen la activación de los diferentes mecanismos de acción fisiológica del ejercicio físico sobre el organismo para desarrollar los niveles energéticos, y corregir y compensar las alteraciones en el estado de salud.

Sistema de habilidades

Es novedoso que este integra las habilidades culturales, curriculares e intelectuales: Gestionar conocimientos y condición física. Comprender contenidos teóricos vinculados a la salud. Investigar sobre su enfermedad y entender sus particularidades en el tratamiento de esta por ejercicio físico. Realizar el calentamiento físico y percibir su basamento y fundamento fisiológico. Mejorar la condición y coordinación física, y técnica biomecánica lógica en la realización de ejercicios físico. Organizar los ejercicios físicos desarrolladores, correctivos y compensatorios e identificar aquellos que le ocasionan más bienestar de acuerdo a su enfermedad. Realizar la recuperación funcional y comprender su basamento fisiológico. Comparar la situación de salud antes y después de realizar un periodo de dos semanas (como patrón) de ejercicio físico. Identificar la variación en el número de crisis. Dominar técnicas básicas de ajuste articular y auto-masaje. Elaborar y ejecutar proyectos de auto-aprendizaje y auto ejercitación.

Plan temático: Introductorio. La Educación Física en el cuidado de la salud. Trabajo con la condición física. Deporte optativo. Los temas que se muestran, se complejiza a medida de las asignaturas de Educación Física por niveles.

Dentro de las novedades del sistema de conocimientos es la propuesta del tema con un objetivo general que guía el planteamiento de los objetivos específicos en las temáticas a tratar. Los contenidos se diseñan para cuatro asignaturas de Educación Física, las que se consideran etapas de trabajo físico, que complejizan la disciplina, los niveles de asimilación del contenido se utilizan como estrategia evolutiva en el desarrollo de autonomía motriz, y se relacionan entre sí. En tanto, la referencia vivencial fundamental serán los procesos bio-adaptativos por influencia de la carga física que será garantizado sobre la base de la práctica individual y sistemática.

Por ello, en el diseño de las asignaturas el nivel de asimilación del contenido no excederá el nivel de profundidad del objetivo que estarán estrechamente relacionadas entre sí, pues el proceso de ejercitación física es continuo, el comienzo de una etapa no impide continuar trabajando los contenidos que responden a la etapa anterior, e incluso inter-relacionar los temas, variando en volumen e intensidad.

El profesor debe poseer la habilidad de seleccionar contenidos del ideario propio o sugeridos por los estudiantes según su preferencia y contexto de actuación. Es importante elaborar la dinámica para su introducción en cada asignatura

Tercer periodo, incluye el post-test, las actividades fundamentales son el procesamiento de los datos e introducción gradual de los resultados.

Resultados cuantitativos obtenidos en la prueba estadística

En relación con la prueba de los rangos con signos de Wilcoxon, se contrastaron cada uno de los indicadores como pares Antes-Después. Se observa la inexistencia de rangos negativos (rangos negativos promedio igual a 0,00), en tanto que los rangos positivos son en todos los casos, considerablemente superiores, sin empates, lo que corrobora que los valores de las calificaciones obtenidas en cada uno de los indicadores en

el post-test (índice general 0,8) son superiores a los del pre-test (índice general 0,2). De igual manera el valor pequeño de significatividad (0,00 < 0.05), indica mejorías de gran significación en el desempeño de los profesores y estudiantes observados.
Al aplicar la prueba no paramétrica Test de rangos y signos de Wilcoxon se puede corroborar con un valor de 0,001 que los resultados obtenidos con la implementación del nuevo objeto, son significativos. Por tanto, se puede plantear que la puesta en práctica brinda las posibilidades de alcanzar un perfeccionamiento importante en el proceso de enseñanza- aprendizaje del área terapéutica de la educación física.

El análisis general de los resultados muestra, que la significación en las pruebas estadísticas es inferior al nivel establecido, por lo que es alta la probabilidad de que el nuevo objeto cumpla con los objetivos propuestos.
El proceso de validación de los principales resultados investigativos y los datos cuantitativos descritos, permitieron al autor resumir las principales transformaciones alcanzadas en este proceso:
Resultados cualitativos de la actividad
Mejoró la atención a la diversidad con la utilización del método convenio autónomo, ya que se incrementó: la investigación, la auto-evaluación y control, el uso de recursos didácticos presentes en el medio existencial, así como el uso de medios de enseñanza estatales y propios como instalaciones deportivas estatales o privadas y las relaciones socio-afectivas. También, Mejoró la asimilación del contenido y la capacidad de soluciones motriz - cognitivas del estudiante, lo cual es un recurso flexible para la aplicación de la técnica didáctica a utilizar en la realización de las tareas de aprendizaje.
La dinámica propició el uso de técnicas novedosas de larga duración como: el proyecto de auto-aprendizaje; la estrategia de auto-preparación; el mapa conceptual relacionado con la enfermedad. Además, aumentó en la utilización de recursos didácticos metodológicos como el uso de las TIC digital (móvil) y las IA por programación (software: en forma y muévete 2000 pasos) en lo cual resulto útil el teléfono móvil y los programas de auto preparación digital.
Mejoró el diseño y concepción de la labor del profesor de planificación y mediación del PEA partiendo de la estructuración y conformación del programa de manera jerárquica en objetivos, contenidos, método-procedimientos, medios de enseñanza y evaluación acorde con la asignatura y desde el colectivo de la disciplina. Además, se fortalece el proceder didáctico-metodológico en el diseño y concepción de las tareas de aprendizaje de forma evolutiva y multisectorial e interdisciplinar.
Mejoró el estado de salud de los estudiantes, contactado a partir de una exposición de su proyecto de auto aprendizaje donde el estudiante y la familia abordan el incremento de su actividad física independiente en una unidad de medida semanal y durante un semestre, también, la disminución de crisis en un semestre, descritas en *dolorosas* y de *fatiga:*
Del análisis de los resultados generales alcanzados, se puede concluir en la conformación de la validez del nuevo objeto por los resultados alcanzados como vía de solución a los problemas.
CONCLUSIONES: la nueva concepción didáctica, es diferente y no representa a un objeto ya existente en la realidad, sino que propone la creación de uno nuevo. Tiene una organización sistémica y recursiva porque: tiene una implicación optativa que significa que como sistema puede funcionar sin desaparecer, o reproducirse sin transformarse en otro sistema, sustituyendo un componente por otro, con diferenciación de naturaleza humana, técnica, legal axiológica u organizacional. Las dependencias son de tipo específicas de correlación directa entre sus componentes. Su implementación permitió elevar la calidad de vida de las personas de la comunidad,

así como su participación activa en los programas de salud a partir de la Educación Física curricular y el vínculo de la familia y la comunidad en las tareas con los estudiantes, generando coordinación multisectorial.

Recomendaciones

Que se continúe profundizando en esta temática en cuanto a la preparación metodológica de los dirigentes encargados de esta actividad con los docentes del área terapéutica de la educación física universitaria, así como el tema relativo al volumen e intensidad de la auto preparación física de los estudiantes de forma independiente.

Adicionar el programa para el área terapéutica de la educación física universitaria a la disciplina, ya que los contenidos imprescindibles y obligatorios de esta para las carreras están definidos.

Profundizar en la medición del control de crisis de los estudiantes del área terapéutica de la educación física universitaria.

Bibliografía

Ruiz, A. (2022). La autonomía motriz: Una idea contextualizada al área terapéutica de la educación física universitaria. *Edusol*, Vol. 22. Núm.78. ISSN: 1729-8091. pp. 169-180. http://edusol.cug.co.cu

Ruiz, A. (2022). El área terapéutica de la educación física universitaria. Un concepto inclusivo. I *Evento presencial -virtual Nacional en docencia psicopedagógica" "Retos y perspectiva en la atención psicopedagógica".* ISBN 978-959-16-4738-2. *Revista Eduso.* http://edusol.cug.co.cu*l*

Sánchez, B.; Byra, M., &Wallhead, T. (2023). Students' perceptions of the command, practice, and inclusion styles of teaching. *Physical Education y Sport Pedagogy, 17*(3), 317-330. http://dx.doi.org/

Sánchez, A. (2019). *El ejercicio físico en el control y prevención de las enfermedades crónicas*. VIII Convención Internacional de Actividad Física y Deporte. AFIDE 2019. ISBN 978-959-203-237-8.Material en CD.

Savigñón, A. (2019). *Plan de ejercicios físicos terapéuticos adaptados al hogar de estudiantes atáxicos espinocerebelosos.* VIII Convención Internacional de Actividad Física y Deporte. AFIDE 2019. ISBN 978-959-203-237-8.Material en CD.

Sicilia, A. (2021). La formación de estudiantes autónomos ante la crisis moderna del estudiante. *Revista española de Educación Física y deportes*, 13 (V), 17-33. https://1library.co/.

Sosa, G. (2019). *La educación física, una vía para la educación del tiempo libre en los niños*. VIII Convención Internacional de Actividad Física y Deporte. AFIDE 2019. ISBN 978-959-203-237-8.Material en CD.

Atención a las capacidades espacio-temporal y lateralidad en escolares de primer grado

Attention to spatial-temporal abilities and laterality in first grade schoolchildren

Autores:
Dr.C. Idalmis Tejeda González. Profesora titular
Institución: Universidad de Holguín. Dirección formación.
Correo electrónico: itejeda@uho.edu.cu
https://orcid.org/0000-0002-7765-7196

Contacto: 52759018
País: Cuba

Dr.C. María del Carmen Díaz Rodríguez. Profesora Auxiliar
Institución: Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física y Deportes
Correo electrónico: mcdiaz@uho.edu.cu
Contacto: 53482314
https://orcid.org/0000-0002-1787-6629
País: Cuba

MS.C GertrudisSanamé Hidalgo
Institución: Inder Municipal de Holguín Cuba.
Contacto: 52415188

Dr. C. Elsa Sivila Jiménez. Doctora en Ciencias. Profesora Titular. Facultad de Cultura Física y Deportes. Universidad de Holguín Cuba. sivila@uho.edu.cu

Resumen
La investigación incursiona en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en la Educación Primaria. Se concibe una concepción teórica como sustento de

una metodología para perfeccionar la atención a las capacidades espacio-temporal y lateralidad de los escolares de primer grado en la clase de Educación Física. Se distingue por elementos estructurales y funcionales, orientados a su concreción, la proyección desde la preparación teórico-metodológica del profesor, la determinación de factores morfológicos y psicomotrices propios de estas edades que dio respuesta a cómo se enfoca el tipo de lateralidad y lo espacio temporal en su tratamiento, como sustento para la formación de una base perceptivo-motriz y la valoración de las capacidades espacio-temporal y lateralidad en otros aprendizajes. La pertinencia de la concepción teórica se corrobora a través del criterio de expertos, mientras que su funcionalidad se constata en la puesta en práctica de la metodología en los escolares de primer grado, en los que se evidenciaron transformaciones positivas en el momento final.
Palabras claves: Capacidades espacio-temporal y lateralidad, escolares, educación física

Abstract

The research is focused on the teaching-learning process of teaching-learning process of Physical Education in Primary Education. A theoretical conception is conceived as a support for a methodology to improve the attention to the spatial-temporal and laterality capacities of first grade students in the Physical Education class. It is distinguished by structural and functional elements, oriented to its concretion, the projection from the theoretical-methodological preparation of the teacher, the determination of morphological and psychomotor factors typical of these ages that gave an answer to how the type of laterality and the spatio-temporal is approached in its treatment, as support for the formation of a perceptive-motor base and the valuation of the spatio-temporal and laterality capacities in other learning. The pertinence of the theoretical conception is corroborated through the experts' criteria, while its functionality is confirmed in the implementation of the methodology in first grade students, in whom positive transformations were evidenced at the final moment.
Key words: Spatio-temporal and laterality abilities, schoolchildren, physical education.

Introducción

La Educación Física tiene entre sus objetivos contribuir al desarrollo de las capacidades físicas y las habilidades motrices, que constituyen la base para el perfeccionamiento morfo-funcional del organismo. El cumplimiento de estos objetivos se corresponde con las exigencias del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (Inder) y del Ministerio de Educación (Mined), los cuales trazan la política educacional para la Educación Física.

Este imperativo demanda la estimulación desde el proceso de enseñanza aprendizaje de las potencialidades de los escolares, a través de actividades favorecedoras de las capacidades perceptivomotrices como base para el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices.

En los estudios realizados sobre las capacidades espacio-temporal y lateralidad, se constata que son varios los autores, tanto del ámbito internacional como nacional que las abordan: Castañer y Camerino (1996), Bilbao & Oña (2000), Calderón (2006), Bolaños (2010), Ruiz (2012), López (2015), Zambrano y Carrillo (2015), Cárdenas (2016), Tarrés (2016), Ospina (2016), Aroa (2017), Pentón (2017), Pompa (2017) y Ríos (2018).

Ellos coinciden en la significación del perfeccionamiento espacio-temporal y lateralidad en la formación de habilidades, hábitos de lectura y escritura, el aprendizaje de las matemáticas, las nociones espacio-temporales, su influencia en las manifestaciones de conductas motrices adecuadas durante las actividades desarrolladas por los escolares primarios. En la relación espacio-temporal en las clases de Educación Física, su influencia en el desarrollo de la formación de la personalidad y aprendizaje del escolar.

Con frecuencia, los escolares de primer grado perciben de manera incorrecta la dirección del movimiento en relación con su propio cuerpo, así como la apreciación de la distancia y la velocidad de los objetos en el tiempo objetivo; lo que provoca una anticipación o retardo en su accionar motor y se dificulta la capacidad de orientación espacio-temporal. La lateralidad termina por definirse alrededor de los seis-siete años (primer grado). En sus primeras acciones se da un período de inestabilidad y se muestran movimientos contralaterales con una afectación de la precisión y la simetría de los segmentos corporales.

Materiales y métodos:

Métodos teóricos:

Histórico-lógico: se empleó para analizar la evolución y el desarrollo de la atención a las capacidades espacio-temporal y lateralidad en los escolares primarios en la clase de Educación Física, permitió conocer sus regularidades y tendencias a partir de los criterios establecidos para ello.

Analítico-sintético: permitió realizar un estudio acerca de los fundamentos filosóficos, psicológicos, sociológicos y pedagógicos que sustentan la atención a las capacidades espacio-temporal y lateralidad en los escolares primarios. Se empleó para la sistematización, generalización y concreción de la información procesada. Así como en la interpretación de la información empírica obtenida y en la elaboración de la propuesta.

Inductivo-deductivo: posibilitó hacer inferencias y generalizaciones de la atención a las capacidades espacio-temporal y lateralidad en las escolares primarias en la clase de Educación Física, así como la interpretación de los datos obtenidos en la elaboración de la concepción teórica y la metodología.

El análisis de documentos: para recopilar y analizar la información sobre el tratamiento dado a las capacidades espacio-temporal y lateralidad en los documentos normativos: programas y orientaciones metodológicas de la Educación Física en el primer grado.

Sistémico-estructural-funcional: se utilizó en la comprensión de las interacciones que se establecen entre los componentes estructurales y funcionales y los subsistemas declarados en la concepción teórica y la metodología propuestas.

Métodos, técnicas y procedimientos empíricos:

El prueba psicomotriz espacio-temporal y lateralidad: con la finalidad de determinar su estado en el momento inicial y final de la evolución de las capacidades en los escolares de primer grado.

La encuesta: para la obtención de información de los profesores sobre el estado que presenta la atención a las capacidades espacio-temporal y lateralidad en escolares de primer grado.

La entrevista: para la obtención de información de la metodóloga sobre el estado de la preparación teórico-metodológica que presentaban los profesores de Educación Física

para la atención a las capacidades espacio-temporal y lateralidad en escolares de primer grado.

La observación estructurada: fue empleada una guía de observación para constatar el estado que presentaba la atención a las capacidades espacio-temporal y lateralidad en los escolares.

El criterio de expertos: para la búsqueda de consenso de los componentes y estructura de la concepción teórica y de la metodología para la atención a las capacidades espacio-temporal y lateralidad en escolares de primer grado en las clases de Educación Física.

El experimento: se utilizó el diseño pre experimento para un grupo con pre-prueba y pos-prueba para la comparación de los resultados y evaluar la funcionalidad de la metodología.

Triangulación metodológica: para realizar análisis conclusivos de diferentes fuentes de información y métodos de investigación, a partir de triangular los resultados obtenidos.

Métodos matemático-estadísticos: se utilizó de la estadística descriptiva, la proporción y la distribución de frecuencias para el análisis de los datos recopilados a partir de los resultados de la aplicación de los métodos y las técnicas de carácter empírico. Se utilizó el procesamiento Delphy en el análisis de las frecuencias de opinión de los expertos.

De la estadística inferencial se empleó la dócima de diferencia de proporciones: para las comparaciones de los resultados antes y después de la intervención, valorar si los cambios son significativos y determinar las diferencias entre ellas.

La novedad científica de la investigación: se expresó en el reconocimiento de indicadores morfológicos y psicomotrices (tipo de lateralidad, agudeza visual en el aprendizaje y el nivel de preparación teórico-metodológica del profesor), con un enfoque sistémico, integrado e individualizado para la atención a las capacidades espacio-temporal y lateralidad; unido al conjunto de acciones y procedimientos teórico-metodológicos concebidos para su integración coherente y las vías para su concreción efectiva.

Contribución a la teoría: la principal contribución consiste en la concepción teórica que en sus componentes refleja como elementos distintivos, una definición para perfeccionar la atención a las capacidades espacio-temporal y lateralidad enescolares de primer grado. Esta de forma explícita, reconoció la necesidad de su tratamiento

sistémico, integrado e individualizado, el tipo de lateralidad y la agudeza visual. Se determinó una premisa metodológica para crear una base perceptivo-motriz del escolar en la clase de Educación Física. Esta norma el proceso de orden, organización, y estructuración para la implementación de las acciones por los profesores.

La contribución práctica de la investigación: se concretó en la metodología como salida práctica de la concepción teórica contentiva de actividades, acciones, procedimientos y las precisiones que desde el punto de vista teórico-metodológicos permitieron perfeccionar la atención a las capacidades espaciotemporal y lateralidad en escolares de primer grado en la clase de Educación Física.

Desarrollo

En este orden de análisis se deben considerar: el carácter instructivo, socio-afectivo, desarrollador, individualizado, significativo y consciente planteado por varios autores: Calderón (2008), Bolaños (2010), Mirabal (2011), Dorantes y Campos, (2011), Castillo (2014), Ruiz (2015), Avila (2017) y Páez (2019); este proceso se caracteriza por su contribución al desarrollo motor del escolar y a los cambios bio-psicosociales que contribuyen al enriquecimiento e incremento de la regulación de todos los movimientos.
Los criterios expuestos evidenciaron que el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física, se orienta hacia las esferas cognoscitiva, afectivo-volitiva y a la formación de valores, como aspectos que tributan al desarrollo integral de la personalidad.
Las capacidades espacio-temporal y lateralidad, están contenidas en las capacidades perceptivomotrices, las mismas fueron abordadas por autores como: Pila (1989), Castañer y Camerino (1996), Conde y Viciana (1997), Da Fonseca (1998), Chávez (2006), Ruiz (2007), Bolaños (2010), Picó
(2015), Cañizares y Carbonero (2016) y Tarrés (2016), los cuales de forma genérica las denominaron: cualidades físicas, manifestaciones de facultades motrices, actitudes personales para la actividad física, cualidad expresada en valores de rendimientos, aspecto cualitativo de la actividad o movimientos, características de las acciones motrices, condición física, capacidades sensorio motrices, capacidades perceptivo-motrices, perceptivo coordinativas y cualidades socio motrices; aquellas que a través de los sentidos, permiten coordinar el movimiento corporal para adaptarlo a las necesidades del propio cuerpo o al entorno.
La atención a esta capacidad en el escolar de primer grado requirió de una orientación, organización y estructuración donde manifieste una actitud para mantener la localización de las diferentes partes del cuerpo, además de permitir la apreciación de las velocidades, ritmos y relaciones espaciotemporales. Sobre el concepto y la

definición espacio-temporal existe disparidad y falta de consenso, hay tantas definiciones como autores.

Para realizar el diagnóstico inicial sobre la atención a las capacidades espacio-temporal y lateralidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física. De una población de 14 profesores que laboran en el primer grado, se seleccionaron siete que representa el 50% del total, se tuvo en

cuenta como criterios de inclusión: ser los profesores que laboran con el primer grado y pertenecer a las escuelas más cercanas una de otras. Se requirió, además, de la metodóloga zonal con 30 años de experiencia en la Educación Primaria y Máster en Educación. De una población de 580 escolares fueron escogidos, a través del método simple aleatorio una muestra de 310 del primer grado, que representa el 53,4 % del total.

Desde el punto de vista pedagógico se asumieron como referentes los planteamientos de Álvarez (1999), Rico y Silvestre (2002), López (2006), Calderón (2006), Addine (2010), Bolaños (2010), Ruiz (2012), López. (2017), quienes aluden que el proceso docente educativo es algo más que la integración de la enseñanza y el aprendizaje, es la integración sistémica y holística de los componentes: problema, objeto, objetivo, contenido, métodos, medios, forma y resultado, así como la relación entre los componentes personales del proceso y la atención a las particularidades morfológicas y psicomotrices de los escolares.

Los criterios planteados permiten declarar como núcleos teórico-conceptuales de contenido de las capacidades espacio-temporal y lateralidad, los siguientes:

Contenidos.

- Ejercicios de organización y control: movimientos fundamentales caminar, correr y saltar, pasos vals y skip, juegos de movimientos, combinaciones de movimientos
- Formaciones: con orientación, organización y estructuración (filas, hileras, círculos, dispersos, giros en el lugar y con saltos: hacia diferentes direcciones)
- Combinación de habilidades motrices: movimiento-corporalidad y estímulos perceptivomotrices, espacio-temporal (estimulación espacio-temporal y lateralidad), expresadas en las actividades referidas, movimientos corporales: ordenamiento, organización y estructuración
- Ritmo

- Organización y posiciones corporales básicas
- Equilibrio:
- En el lugar (sobre un pie con diferentes posiciones de brazos y piernas, en un área de superficie grande y pequeña)
- Con desplazamiento (sobre marcas, figuras geométricas diferentes obstáculos a determinada altura a diferentes ritmos y frecuencias)
- La carrera:
- Con cambios de dirección:

Saltos:

- Saltos variados
- Saltos hacia diferentes direcciones
- Combinaciones de habilidades motrices:

Se evidenció la necesidad de concebir un aparato instrumental; sirviendo de base al desarrollo de otras capacidades y habilidades motrices, esta comprende la selección de métodos teóricos, empíricos, técnicas participativas y psicológicas en el logro de los objetivos propuestos para atender las capacidades espacio-temporal y lateralidad desde los contenidos del programa de Educación Física en el primer grado, valorar el enfoque individualizado y analizar el carácter integrador de los componentes de la concepción teórica propuesta.

Se desarrollaron Reuniones metodológicas, conferencias y talleres especializados. Se hizo efectivo en el momento de diagnosticar

la atención a las capacidades espacio-temporal y lateralidad en los escolares de primer grado en la clase de Educación Física.

El control delos resultados se desarrolló previa coordinación de los profesores y directivos en correspondencia con la propuesta realizada y su aprobación. La evaluación de los riesgos contribuyó a valorar el proceso en estrecha relación con la identificación, la mitigación y la evaluación, pues por

su carácter preventivo, aseguró que los problemas vinculados con la atención a las capacidades espacio-temporal y lateralidad, no afectaran a los escolares de primer grado, al buscar nuevos resultados

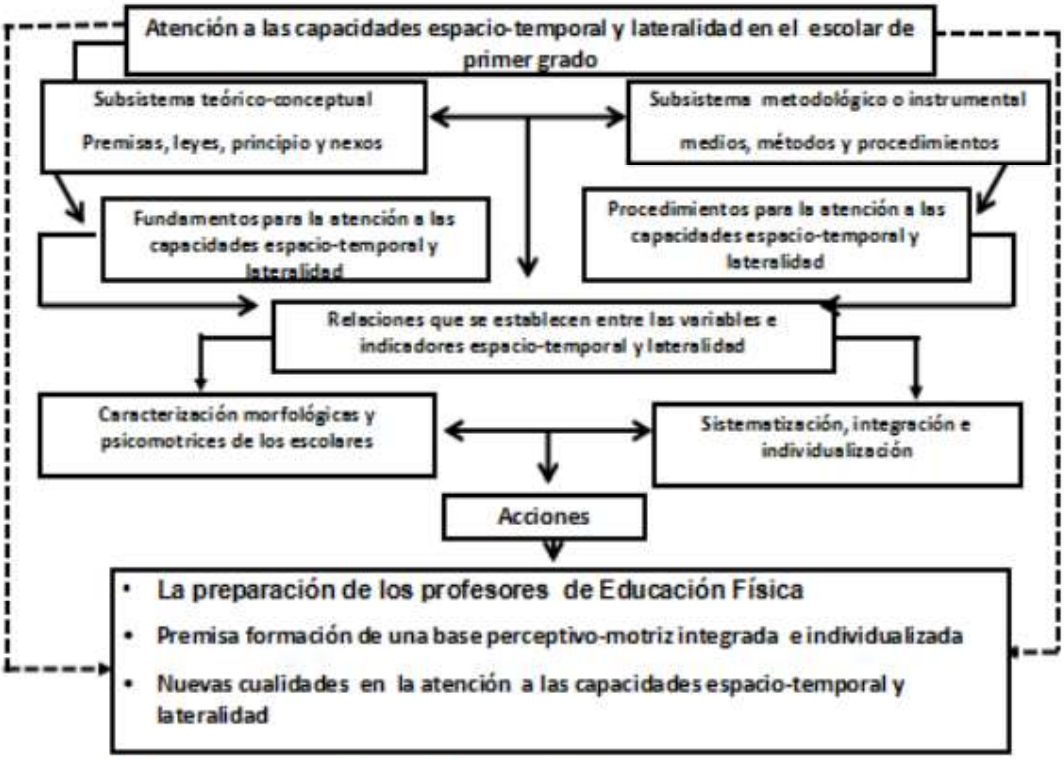
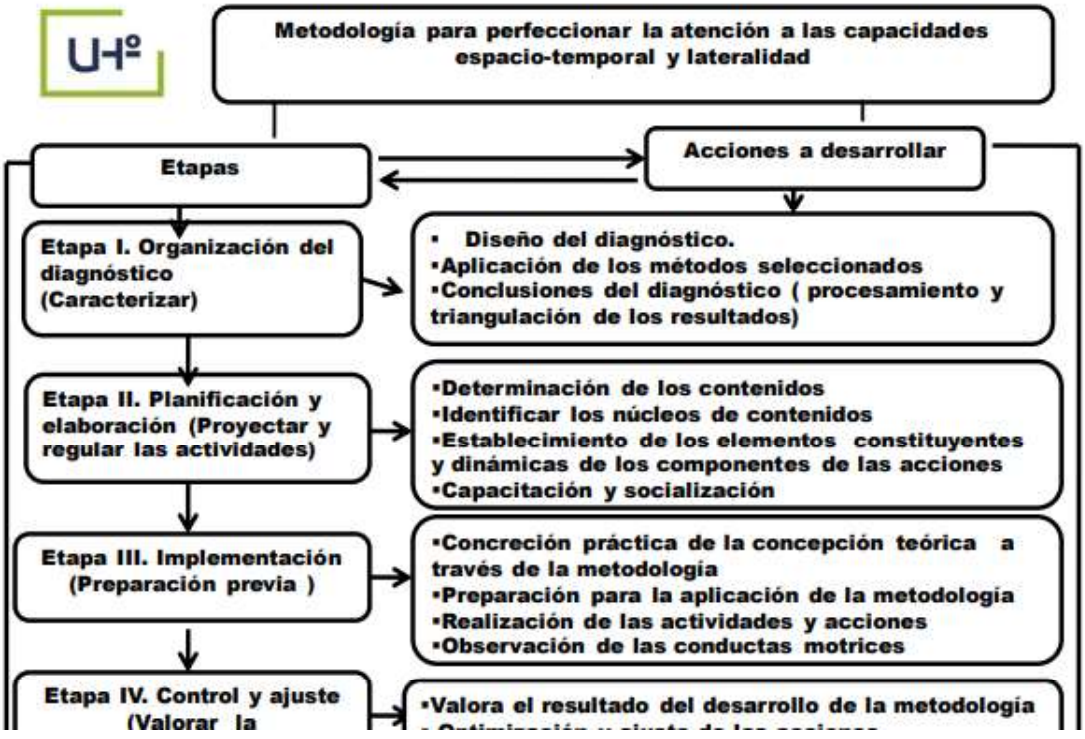


Gráfico 1. Representación gráfica de la concepción teórica

e



Conclusiones generales

Una vez cumplidas las tareas propuestas en el diseño de la investigación se arribó a las siguientes conclusiones:

1. El análisis teórico realizado sobre las capacidades espacio-temporal y lateralidad evidenció puntos de contactos entre los diferentes autores y sus postulados
2. Los resultados del estudio diagnóstico constataron que el proceso de atención a las capacidades espacio-temporal y lateralidad en escolares de primer grado presenta limitaciones, evidenciado en manifestaciones inadecuadas de los patrones de movimientos (retardo, anticipación, desorientación, descoordinación y desorganización), lo que afecta el proceso de aprendizaje
3. Las dificultades detectadas en la atención a las capacidades espacio-temporal y lateralidad en escolares de primer grado, condujeron a determinar los elementos integradores de la concepción teórica como sustento de la metodología
4. La valoración de la concepción teórica y la metodología elaboradas, mediante el criterio de expertos, permitieron considerarlas de pertinentes para la atención a las capacidades espacio-temporal y lateralidad en escolares de primer grado

Recomendaciones

1. Continuar la aplicación de los resultados obtenidos y hacerlos extensivos a otros escolares del primer grado
2. Utilizar los resultados de la investigación en la preparación metodológica de los profesores de Educación Física para perfeccionar la atención a las capacidades espacio-temporal y lateralidad en los escolares primer grado
3. Sugerir a la Facultad de Cultura Física introducir en la superación posgraduada la temática relacionada con la atención a las capacidades espacio-temporal y lateralidad en escolares de primer grado

Bibliografía

Bilbao, A. y Oña. (2000). La lateralidad motora como habilidad entrañable. Efectos del aprendizaje sobre el cambio de tendencia lateral. Departamento de Educación Física y Deportiva Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Granada, España.

Bisquerra, R. (2004). Métodos de investigación de enfoque experimental. España: La Muralla. Blanco, A. (2012). Estrategias y procedimientos metodológicos planeamiento del proceso educativo. Recuperado de https://prezi.com/-6s06kczvciw/estrategias-y-procedimientos-metodologicos/

Bolaños, D. F. (2010). Desarrollo motor: movimiento e interacción. Colombia: Kinesis.

Blández, J. (2001). Las clases de Educación Física desde la perspectiva del alumnado de educación secundaria. En Actas del XIX Congreso Nacional de Educación Física, (pp.882- 899). Facultad de Educación, Universidad de Murcia, España.

Calderón, C. (2006). El ejercicio físico como medio fundamental de la Educación Física. La Habana: Ediciones deportivas

Castañer, M. y Camerino, O. (1991). La Educación Física. en la enseñanza primaria. Ed. Inde. Barcelona. INDE Publicaciones. Barcelona.

Castañer, M. y Camerino, O. (1996). Las capacidades perceptivo motoras en la enseñanza primaria. INDE Publicaciones. Barcelona.

Ospina. P. (2016). Estrategias pedagógicas para desarrollar la lateralidad a través del juego, la ronda y el geoplano, en niños y niñas de 4 y 5 años de edad. Facultad Ciencias de la Educación. Universidad libre de Colombia. Bogota

Picó, D. (2015). Diseño de pruebas motrices perceptivas. Hacia la autoevaluación en educación física. Recuperado de http://hdl.handle.net/10803/316980

Pompa, B. (2017). La atención físico – educativa a escolares con déficit de atención e hiperactividad. Universidad de Ciencias Pedagógicas Enrique José Varona, La Habana

Tarré. S. (2016). La lateralidad en los niños. Qué es la lateralidad cruzada en la infancia.Recuperado de www.guiainfantil.comç

Tejeda, I. (2010). Estrategia para el desarrollo de habilidades motrices básicas en niños de cuatro a cinco años en la Comunidad la Alegría. Tesis de Maestría. La Habana.

Evaluación del desempeño profesional de los profesores de Educación Física en Holguín

Reynaldo Izquierdo Izquierdo[1], Miguel Angel Avila Solis[2], José Rafael Proenza Pupo [3]

*** Participación en el trabajo presentado.**M.Sc. Reynaldo Izquierdo Izquierdo[1]

Correo. rizquierdo@uho.edu.cu

Institución. Universidad de Holguín-Facultad de Cultura Física.

Pais.Cuba.

ORCID.https:// orcid.org/0000-0002-6840-1412

Miguel Angel Avila Solis[2]

Correo.maavilas@gmail.com

Institución. Universidad de Holguín-Facultad de Cultura Física.

Pais. Cuba.

ORCID.0000-0003-1643-6602

José Rafael Proenza Pupo[3]

Correo.jgcacosta@gmail.com

Institución. Universidad de Holguín-Facultad de Cultura Física.

Pais. Cuba.

ORCID.0000-0002-9111-5810

Resumen

El objetivo de la investigación fue dirigido a caracterizar el estado actual del desempeño profesional de los profesores de Educación Física y se realizó un muestreo aleatorio estratificado con percentil de (95), un margen de error(0,05), (z) límite de la región critica(1,96), desviación standar (0,112), Tm (0,43, obteniéndose una muestra compuesta por 172 profesores que representa el 37% de la población total de profesores, así también está compuesta por 68 jefes de ciclo, 18 jefes de grado, y 10 jefes de departamento, además de los 9 jefes de cátedras de Educación Física de los Combinados Deportivos, seleccionados intencionalmente y que representan la totalidad de la población y para ello se utilizaron métodos de investigación teóricos, empíricos, aplicando la observación, entrevistas y el experimento que develó las principales insuficiencias en la el estado actual del desempeño profesional de los profesores de Educación Física, determinando las conclusiones que evidencian evidencia la

necesidad de realizar intervenciones cientificas relacionadas con la evaluación del desempeño de los profesores de Educación Física y como la realización del diagnóstico permitio conocer el estado actual de la variable investigada.
Palabras clave: Educación Física; profesores; desempeño profesional
Abstract.

The objective of the research was directed to characterize the current state of the professional performance of Physical Education teachers and a stratified random sampling was carried out with percentile of (95), a margin of error (0.05), (z) limit of the critical region (1.96), standard deviation (0.112), Tm (0.43), obtaining a sample composed of 172 teachers representing 37% of the total population of teachers, as well as 68 cycle heads, 18 grade heads, and 10 department heads, in addition to the 9 heads of Physical Education chairs of the Sports Combined, intentionally selected and representing the entire population and for this purpose theoretical and empirical research methods were used, applying observation, interviews and the experiment that revealed the main deficiencies in the current state of the professional performance of Physical Education teachers, determining the conclusions that show the need to carry out scientific interventions related to the evaluation of the Physical Education teachers' performance and how the diagnostic assessment allowed us to understand the current status of the variable under investigation.
Keywords: Physical Education; teachers; professional performance

Introducción

Las prácticas de evaluación del desempeño tienen sus orígenes desde que el hombre le dio empleo a otro. Evaluar el desempeño es una técnica o procedimiento que tiende a apreciar, de forma sistemática y objetiva, el rendimiento de los empleados de una organización. La misma se realiza sobre la base del trabajo desarrollado, los objetivos fijados, las responsabilidades asumidas y las características personales, de cada docente para la planificación y proyección de acciones futuras con el objetivo de un mejor desempeño del individuo.

De acuerdo con Chumpitas (2017), la evaluación del desempeño posibilita la implementación de nuevas políticas de compensación, mejoras, fomenta la toma de decisiones, cambios de ubicación, ascensos, así como permite evaluar la necesidad de

capacitaciones, encontrar errores en los diseños de puestos y observar si existen problemas personales por los cuales el trabajador no se pueda desempeñar adecuadamente en su puesto.

El proceso de búsqueda de información conduce a abordar investigaciones relacionadas con el tema de investigación. Valdez (2009), limitó su investigación a definir con precisión qué se entiende por evaluación del desempeño profesional de los docentes, tanto teórica como operacionalmente, así como por sistema de evaluación; por su parte Álvarez (2018), aporta un modelo para la gestión de la evaluación del desempeño del talento humano en el área administrativa de la UNESUM apoyado en un enfoque integral que prioriza al desempeño y su evaluación dentro de la gestión de talento humano, Vilma (2020), sus estudios dirigidos a la modelación del desempeño profesional de los jefes de departamentos de la EDJA, que se materializa en una concepción teórico-metodológica para la evaluación del desempeño profesional de los jefes de departamentos, además se aporta: un concepto, relaciones, características y dimensiones e indicadores para la evaluación

En el ámbito de la Cultura Física, la evaluación del desempeño es tratada por Rodríguez (2019) aportóuna metodología para la evaluación del desempeño de entrenadores de Voleibol en la iniciación deportiva, aunque se trata de escenarios diferentes al profesor de Educación Física, pero reveló significativas contribuciones en relación con el tema, que pueden favorecer la formación de un marco teórico para modelar la evaluación del desempeño de los profesores de Educación Física.

Las definiciones dadas por estos autores se aproximan a las realidades que se investiga, por lo que en consideración a los criterios expuestos, la experiencia profesional del autor, los resultados investigativos obtenidos en el proyecto institucional **“**Perfeccionamiento de la Educación Física, la recreación y el deporte para todos en la provincia de Holguínen torno al tema y con el auxilio de métodos empíricos como: la observación, la encuesta y el análisis de documentos, se determinó la siguiente situación problemática: Los elementos analizados son expresión de la existencia de una contradicción entre la necesidad de mejorar la evaluación del desempeño de los profesores de Educación Física, asumiendo como premisa las exigencias de la educación en Cuba y la evaluación actual con diversidad de enfoques que se alejan o

acercan a las funciones del puesto de trabajo del docente, que limitan la planificación de estrategias con enfoque coherente y armónico conducente a una mejora continua

No obstante, a pesar de los aportes de dichos autores, se considera que el alcance de sus obras no trasciende hacia la comprensión, la explicación y la interpretación de cómo concebir el proceso de evaluación del desempeño de los profesores de Educación Física. Por tales razones en la investigación se visualizó desde esta perspectiva para accionar sobre las principales limitantes que incidían en el correcto desarrollo del proceso.

En consecuencia, con los elementos abordados, se trabajó el problema científico: ¿Cómo perfeccionar el proceso de evaluación del desempeño del profesor de Educación Física?

Con el fin de darle solución al problema se planteó como objetivo: caracterizar el estado actual del desempeño profesional de los profesores de Educación Física.

Población y muestra para determinar el estado actual de la evaluación del desempeño de los profesores de Educación Física del Municipio de Holguín.

La población para este estudio diagnóstico estuvo integrada por 466 profesores de Educación Física de las diferentes enseñanzas, además por 164 jefes de ciclo, 43 jefes de grado, 24 jefes de departamento y 42 de Enseñanza Técnica y Profesional. Para la determinación de la muestra se realizó un muestreo aleatorio estratificado con percentil de (95), un margen de error(0,05), (z) límite de la región critica(1,96), desviación standar (0,112), Tm (0,43, obteniéndose una muestra compuesta por 172 profesores que representa el 37% de la población total de profesores, así también está compuesta por 68 jefes de ciclo, 18 jefes de grado, y 10 jefes de departamento, además de los 9 jefes de cátedras de Educación Física de los Combinados Deportivos, seleccionados intencionalmente y que representan la totalidad de la población.

Tabla Nº 1. Caracterización de la muestra de profesores

Profesión	**Total**
Licenciados en Cultura Física	**156**

Técnicos medios en ejercicio profesional	**16**
Edad promedio experiencia profesional	**32,5**
Hombres	**137**
Mujeres	**35**

Indicadores del diagnóstico para los profesores

- ✓ El contenido de las evaluaciones.
- ✓ Conocimiento por parte de los evaluados de los aspectos que se le evalúan.
- ✓ Criterios de los profesores sobre la efectividad de la evaluación para su desempeño profesional.

A esta muestra seleccionada de profesores se le aplicaron las siguientes técnicas e instrumentos de investigación para obtener la informar necesaria y caracterizar el estado actual de la evaluación del desempeño de los profesores de Educación Física relacionado con los indicadores que se señalaron anteriormente.

Tabla Nº 2. Caracterización de la muestra de los directivos

Profesión	**Total**
Años de experiencia como profesor de Educación Física	
Años de experiencia en el puesto de jefe de cátedra	
Años de experiencia en la supervisión educativa	

Indicadores para los directivos que sirvieron de guía para recopilar la información necesaria:

- ✓ Conocimientos sobre las indicaciones para el desarrollo del proceso de evaluación del desempeño.
- ✓ La planificación del proceso de evaluación del desempeño.
- ✓ El contenido de las evaluaciones.
- ✓ Periodicidad del proceso evaluativo. Comportamiento del proceso a partir de los resultados
- ✓ Actividades para la preparación del personal que evalúa.
- ✓ Conocimiento generalizado sobre los criterios evaluativos por los evaluadores.
- ✓ Cumplimiento de las etapas del proceso evaluativo.
- ✓ Resultado del proceso evaluativo.

Tabla Nº 3. Caracterización de la población.

Selección	**Población**	**Muestra**	**%**
Directivos	105	48	45.7
Profesores	466	172	36.9

La investigación responde a la línea de investigación Educación Física y Recreacióny al Proyecto: Perfeccionamiento de la Educación Física, la recreación y el deporte para todos en la provincia de Holguín

Se utilizaron métodos de nivel teórico como el Histórico-Lógico. Desde la perspectiva teórica s e dio el tratamiento a la evolución en el decursar del tiempo a esta variable estudiada.

Analítico-sintético: para determinar los principales elementos teórico-metodológicos que sustentan permitirá profundizar en los fundamentos filosóficos, psicológicos, pedagógicos y sociológicos que sustentan el proceso de evaluación del desempeño de los profesores de Educación Física. Facilitará la interpretación de la información empírica obtenida.

El método inductivo-deductivo posibilitará hacer inferencias y generalizaciones de la evaluación del desempeño de los profesores de Educación Física; así como la interpretación de los datos obtenidos.

El método histórico-lógico se empleará para analizar la evolución y el desarrollo de la evaluación del desempeño de los profesores de Educación Física, lo que permitirá establecer una periodización en su decursar histórico, conocer sus regularidades y tendencias, a partir de los criterios establecidos para ello

Desde la perspectiva empírica:

La observación: A través de la misma se obtendrá la información necesaria para la realización del diagnóstico, punto de partida en la investigación. Esta observación es de manera sistemática, con su correspondiente instrumento (guía de observación) sobre los indicadores que se determinarán a partir del diagnóstico realizado.

La entrevista: se aplicó a los jefes de cátedra y ciclo para recopilar la información pertinente sobre las insuficiencias existentes y valoraciones reveladoras de la evaluación del desempeño de los profesores de Educación Física

Encuesta: fue aplicada a profesores de Educación Física para la caracterización de la evaluación del desempeño. Será utilizada, además para conocer la opinión de los expertos sobre el modelo; con el objetivo de determinar la pertinencia y el criterio de factibilidad para su aplicación

Experimento: para evaluar, en la práctica pedagógica

La información que se obtenga con la aplicación de todas estas técnicas de investigación, será utilizada de manera argumentativa,

Resultados y discusión

Se realiza el análisis de los métodos y técnicas aplicadas en la investigación:

Se aplicó una entrevista a 172 profesores de Educación Física y los principales resultados obtenidos con la aplicación de esta técnica fueron:

- ✓ Insatisfacción por parte de los profesores con el proceso de evaluación del desempeño.

- ✓ Se considera limitado el análisis y discusión del contenido de la evaluación del desempeño de los profesores de Educación Física, en el periodo de trabajo anterior.
- ✓ Los profesores manifiestan insatisfacción al no siempre tenerle en cuenta en el contenido de su evaluación los resultados de las diferentes visitas que le fueron realizadas durante el proceso docente educativo de la Educación Física.
- ✓ En los planes individuales de los docentes no siempre se precisan los objetivos que se deben lograr.

<u>Principales limitaciones derivadas de la información recopilada en la aplicación de las tecnicas de investigación a los directivos</u>

- ✓ Se considera limitado el análisis y discusión del contenido de la evaluación del desempeño de los profesores de Educación Física, en el periodo de trabajo anterior
- ✓ Limitada sistematicidad para ofrecer criterios evaluativos durante los cortes establecidos por la resolución Ministerial
- ✓ Los evaluadores no tienen ni el conocimiento ni la competencia necesaria para llevar adelante este proceso
- ✓ Las recomendaciones ofrecidas como resultado de la evaluación del desempeño no propician un enfoque proyectivo que testifique el logro de mejoras en su ejercicio profesional. no recomiendan acciones concretas para erradicar las dificultades
- ✓ En los planes individuales de los docentes no siempre se precisan los objetivos que se deben lograr.
- ✓ Limitada articulación entre las funciones del puesto de trabajo y los contenidos que se evalúan
- ✓ El profesor de Educación Física administrativamente está dirigido por los jefes de ciclo, grado o departamento en dependencia de la enseñanza y sin embargo metodológicamente por eljefede Cátedra del Combinado Deportivo.

Conclusiones

1. La revisión bibliográfica realizada evidencia la necesidad de realizar intervenciones cientificas relacionadas con la evaluación del desempeño de los profesores de Educación Física

2. La realización del diagnóstico fáctico del estado actual de la evaluación del desempeño de los profesores de Educación Física en el Municipio de Holguín conduce a la elaboración de un modelo pedagógico con una salida práctica de una rúbrica evaluativa

3. Los resultados de la caracterización se convierten en una herramienta de valor tanto para directivos como profesores que garantiza la mejora continua de este proceso

Referencias bibliográfica

Álvarez Idacochea, B. V., Idacochea Ganchozo, B. S., Álvarez Idacochea, A. A., Yosa Rodríguez, N. R., Figueroa Solesdispa, M. L. (2018). La evaluación del desempeño Laboral en la Educación Superior. ISSN. 2427-8818. Vol 4. No 1. Págs. 362-372.

Arévalo Quijano, J.C., Castro Paniagua, W.G., & Leguía Carrasco, Z.J. (2020). La rúbrica como instrumento de evaluación y el desempeño docente con enfoque intercultural en instituciones educativas de primaria en Perú. *Revista Conrado, 16(73)*, 14-20.

Arévalo Quijano, J. C., & Castro Paniagua, W.G. (2019). La rúbrica como instrumento de evaluación formativa y sumativa y el desempeño docente en las instituciones educativas de primaria con enfoque intercultural de Andahuaylas año 2019. (Informe de Investigación). Universidad Nacional “José María Arguedas”.

Añorga, J. & Valcárcel (2014). La Educación avanzada, teoría educativa para el mejoramiento profesional y humano de los recursos laborales y de la comunidad. Tomo 1. La Habana. Cuba. Universidad de Ciencias Pedagógicas Enrique José Varona.

Añorga, J. & Valcárcel Izquierdo, N. (2013). Reflexiones sobre la estrategia para la elaboración y presentación de una tesis académica.

Corrales Castro, O., Valdés Pedroso, M. & Monteagudo Soler, J. (2022). Acciones para el fortalecimiento en la Formación Laboral en profesores noveles de Educación

Física. *PODIUM*. Revista d Ciencia y Tecnologia en la Cultura Física. 17(1). Recuperado http://podium. upr//edu.cu/index/php/podium/

Chumpitaz., J. (2017). *Evaluación de su desempeño laboral según caractristica sdemograficas del personal de enferemeria del servicio Gineco-Obstetricia de hospital de Ventanilla*. (Tesis de maestria). Universidad César Vallejo Lima. Perú. Recuperado. http://docplayer es/1244333- Tesis-para-optar-el-grado-académico-de-maestria-en-gestión-de-servicios-de-la-salud-autora-br-jenny-lisbeth

Román, L. (2019). Evaluar con rúbricas: qué son, cómo aplicarlas y cuáles son sus beneficios. Educación 3.0.https://www.educacióntrespuntocero.com/noticias/evaluar-con-rubricas/105774.htm

Rodríguez Verdura, H., Siles Denis, R. R. & de la Páz Ávila, J. E. (2019). Perfil de funciones profesionales del profesor deportivo, una necesidad para la evaluación de su desempeño. *Revista Pedagógia y Sociedad*. 22(56).

Valentín Martínez, B.E. (2022). *Análisis de los procesos de evaluación del desempeño de los formadores de docentes en las universidades*. (Tesis Doctoral Inédita). Universidad de Sevilla, Sevilla.

Valdés Veloz, H. (2009). Manual de buenas practicas de evaluación del desempeño profesional de los docentes.

Vilma A. I., Teidy Rojas, L.T., Aliaga López, M. (2020). Relación que se manifiestan en el proceso de evaluación del desempeño de los jefes de departamentos.

Revolución Digital en la Educación Física: La Transformación de las Clases con TIC

Digital Revolution in Physical Education: The Transformation of ICT Classrooms

Autora: Dr. C. Yuslenin Hernández López. Prof. Titular

Carnet de identidad: 8305019954

Centro laboral: Universidad de Holguín, facultad de cultura física y deporte

Cargos: Vicedecana de investigación y posgrado, títulos académicos: Máster en ciencias

Dirección de correo electrónico: yusleninh@uho.edu.cu

Teléfono personal o del centro de trabajo: 24423370 y 54423223

Código Orcid: 0000-0001-5748-3144

Resumen

Las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC) están transformando significativamente el ámbito de la Educación Física, la actividad física, la recreación física y el deporte. Estas tecnologías incluyen herramientas y aplicaciones que facilitan la enseñanza, el aprendizaje y la práctica de actividades físicas, mejorando la eficacia y el compromiso de los estudiantes. En la Educación Física, las TIC proporcionan plataformas educativas interactivas, simulaciones y videojuegos que hacen que el aprendizaje sea atractivo y personalizado. Los rastreadores de actividad física y las aplicaciones de entrenamiento ofrecen datos en tiempo real y programas de entrenamiento personalizados que optimizan el rendimiento y la salud de los usuarios.

Además, en la recreación física, fomentan la participación a través de juegos y comunidades en línea que motivan a las personas a mantenerse activas, las consultas virtuales también han revolucionado la forma en que las personas acceden a asesoramiento y monitoreo de su salud física. Sin embargo, la implementación de TIC también enfrenta desafíos, como la privacidad de los datos y la accesibilidad. A pesar de estos retos, las TIC continúan siendo una herramienta poderosa para

mejorar la educación y la práctica de la actividad física, ofreciendo nuevas oportunidades para el desarrollo personal y profesional en este campo.

Palabras Claves: Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC), Educación Física, Actividad Física, Recreación Física

Summary

Information and Communication Technologies (ICT) are significantly transforming the field of Physical Education, physical activity, physical recreation and sport. These technologies include tools and applications that facilitate the teaching, learning, and practice of physical activities, improving student effectiveness and engagement. In Physical Education, ICT provides interactive educational platforms, simulations and video games that make learning engaging and personalized. Fitness trackers and workout apps offer real-time data and personalized workout programs that optimize users' performance and health.

In addition, in physical recreation, encouraging participation through games and online communities that motivate people to stay active, virtual consultations have also revolutionized the way people access counseling and monitoring of their physical health. However, ICT implementation also faces challenges, such as data privacy and accessibility. Despite these challenges, ICTs continue to be a powerful tool to improve education and the practice of physical activity, offering new opportunities for personal and professional development in this field.

Keywords: Information and Communication Technologies (ICT), Physical Education, Physical Activity, Physical Recreation

Introducción

La práctica de actividad física favorece el desarrollo personal y social de las personas, proporcionando además de un estilo de vida saludable, mejoras físicas y psicológicas, así como situaciones de disfrute y cooperación. Por ello, las clases de

educación física pueden ser un medio ideal para fomentar el compromiso deportivo del adolescente, favoreciendo la creación de estilos de vida activos y saludables que perduren a lo largo de toda la vida.

Las tareas de la Educación Física han sido distintas en las diferentes épocas, pues se determinan conforme a las necesidades e intereses de cada sociedad, en esencia están dirigidas hacia el perfeccionamiento de la capacidad de rendimiento físico de los jóvenes, hacia el fomento de su salud, así como influir en la formación de las cualidades de la personalidad. Esto representa 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.

También se refiere a un conjunto de actividades lúdicas que ayudan al individuo a vincularse con el medio que lo rodea ayudando a conocer su entorno social. En este sentido, se incentiva la práctica de actividades con el uso de los dispositivos móviles de forma adecuada. Las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC) juegan un papel crucial en la transformación de la Educación Física, la actividad física, la recreación física. Su relevancia radica en la capacidad de estas tecnologías para mejorar significativamente la eficiencia, la motivación y el compromiso en la práctica de actividades físicas.

La tecnología se ha convertido en una parte integrante de la vida cotidiana en los dos siglos que han transcurrido desde la revolución industrial.Dispositivos como internet, los smartphones, los videojuegos, la realidad virtual, la realidad aumentada, han revolucionado la forma de comprar, comportarse, trabajar, viajar y las relaciones interpersonales y también ha supuesto el desarrollo de nuevos problemas psicológicos. Los dispositivos móviles, pueden considerarse partes del cuerpo y son esas las que reestructuran la sensibilidad y cambian la visión del mundo. Las TICs tienen la propiedad de ampliar los órganos de los sentidos, pero además modifican el

modo de interactuar, pensar, expresarse e informarse; como resultado, su impacto es elevado.

En la actualidad, aplicaciones como *Strava* y *Fitbit* permiten a los usuarios monitorear su actividad física en tiempo real, facilitando un seguimiento detallado del rendimiento y la salud personal. El tema refleja la creciente adopción de tecnologías emergentes como la realidad virtual y aumentada, que están siendo utilizadas para entrenar habilidades deportivas en entornos controlados y simular competencias. Estas innovaciones no solo optimizan el rendimiento, sino que también ayudan a prevenir lesiones al proporcionar datos precisos sobre los movimientos y esfuerzos de los atletas. Naranjo Harnist (2024), resaltó cómo estas herramientas avanzadas están revolucionando el campo del deporte y la educación física.

La necesidad de integrar las TIC en estos campos se hace evidente en la capacidad de estas tecnologías para personalizar el aprendizaje en la Educación Física. Los programas son flexibles, además, tener en cuenta el tercer perfeccionamiento permiten adaptar los ejercicios a las necesidades y capacidades individuales de cada estudiante, promoviendo un enfoque más efectivo y centrado en el individuo.

Las TIC fomentan la creación de comunidades virtuales donde las estudiantes pueden compartir sus experiencias y motivarse mutuamente. Plataformas, que permiten la formación de grupos y retos, lo que incentiva la participación y el compromiso con un estilo de vida saludable. La socialización de contenido para de forma de creativa motivar a los estudiantes a ser competentes.

En consecuencia, con los elementos abordados, es válido preguntar ¿Cómo mejorar la enseñanza y el aprendizaje en el ámbito de la Educación Física?, para la solución se proponeadaptar actividades a las necesidades individuales de cada estudiante, utilizandoherramientas, las tabletas, móviles y aplicaciones,que proporcionaretroalimentación personalizada y ajustar los ejercicios según el progreso del estudiante.

Métodos: Para la consecución del fin de la investigación y acordes a una investigación cualitativa y aplicada se utilizaron métodos analítico-sintético, inductivo-deductivo, histórico-lógico, el experimento, la observación y encuestas, para su aplicación se seleccionó una muestra estratificada de la Secundaria Básica “Lidia Doce”

Tabla 1. Población y muestra

Grado	Población	Muestra
7mo	145	43
8vo	124	37
9no	118	35
Total	387	115

Desarrollo

En la propuesta se tiene en cuenta, las esfera de actuación de la Educación Física como proceso pedagógico, en el que se encuentran el desarrollo de componentes del rendimiento psíquico y la consolidación de cualidades volitivas, precisado en la esfera cognitiva, motriz social-afectiva, asumiendo el encargo social, expresado en el desarrollo de las capacidades físicas, intelectuales y espirituales de niños y jóvenes; fomentar y mantener una buena salud; incrementar las habilidades motrices básicas y deportivas, preparándolos para la vida; favorecer los sentimientos humanos y gustos estéticos en los niños y jóvenes para su cumplimento se apoya en las tres manifestaciones más generalizadas de la ejercitación: el juego, la gimnasia y el deporte.

Además,las tendencias pedagógicas, desde el punto de vista de sus aplicaciones en la práctica, han de favorecer, en la misma medida en que éstas sean correctas, la apropiación, con la mayor aproximación posible, del conocimiento verdadero, objetivo, contenido, el cual se sustenta en las teorías-núcleos, leyes, tendencias y regularidades determinantes de los cambios y transformaciones, continuos e indetenibles del mundo material, la sociedad y del propio ser humano, como personalidad e individualidad, deben recorrer el camino conducente a la toma de una plena conciencia de la relación obligada entre la unidad didáctica y la

interacción del contenido de la ciencia con las condiciones sociales, económicas, culturales, históricas y de los factores personales, sobre los cuales ejerce su influencia determinante la práctica histórico-social en el desarrollo de tal relación.

De manera que, la Educación Física con la utilización de las nuevas tecnologías, ayuda a mantener la salud, además, implica otras ventajas que hacen que sea una disciplina importante para el desarrollo integral de los estudiantes, de ahí que se considere como parte esencial de la formación educativa. Entre los beneficios de la se destacan:

- Combate el sedentarismo
- Impulsa a una vida activa
- Enseña a aprovechar el tiempo libre
- Mejora la autoestima y la comunicación
- Estimula el trabajo en equipo
- Aumenta la creatividad y la capacidad afectiva
- Disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión

La clase de educación física constituye el acto pedagógico a través del cual se concretan la instrucción y la educación, así como las estrategias docentes-educativas dentro del diseño curricular. Se integran en un proceso único la instrucción y la educación, propiciando el desarrollo de conocimientos, habilidades motrices y deportivas, capacidades físicas y convicciones, por lo que debe estar adecuadamente organizada y estructurada, por lo que permite a partir del proceso de virtualización de la sociedad, el uso de dispositivos móviles que propician en las clases:

- Motivación y Compromiso
- Personalización del Aprendizaje
- Acceso a Recursos y Herramientas
- Evaluación y Retroalimentación
- Desarrollo de Habilidades Técnicas

Sobre la base Educación y Aprendizaje, según lo manifiestaen(2003),la investigadora española Góngora Rojas, explica que “las TIC permiten unas posibilidades que pueden ayudar a que la enseñanza esté basada en el aprendizaje, centrada en el alumno, en un aprendizaje flexible, abierto y activo por parte del alumno”. Por ello, las tecnologías contribuyen a la creación de nuevos estilos de enseñanza.

Mosquera (2010) Agrupó los contenidos en cinco grandes tendencias: la condición física, el deporte escolar, la psicomotricidad, la expresión corporal y la praxeología motriz (con contenidos menos estructurados).

Las principales regularidades en autores consultadosen esta dirección, se pueden resumir en:

- El profesor facilitador, conductor y orientador, a través de dispositivos móviles
- El alumno sujeto activo, consciente, creativo e independiente de la actividad
- En las clases se debe buscar el bienestar físico, psíquico y social de la persona
- Utilización de métodos productivos dentro de la clase de educación física
- Medios de enseñanza creativos
- El aprendizaje debe ser significativo para el estudiante

Por lo que, la propuesta de integrar los beneficios que aportan las nuevas tecnologías desde la asignatura de Educación Física en este caso, se utiliza tanto para la realización de actividades destinadas a la educación y hacer las actividades más divertidasque requieren movimiento por parte del alumnado (deportes, acrobacias…) como para el proceso de enseñanza-aprendizaje de conceptos teóricos relacionados con la asignatura.

- Plataformas Educativas: para la enseñanza de habilidades físicas y teóricas
- Practicar habilidades deportivas en un entorno virtual
- Aplicaciones que ayudan a los profesores a evaluar el progreso de los estudiantes y proporcionar retroalimentación Actividades que fomentan el uso de las TIC en Educación Física

- ✓ Con estos dispositivos se pueden realizar diversas actividades contextualizadas al proceso de virtualización desde la clase
- ✓ Búsqueda del tesoro en la que se trate temas de la asignatura mediante códigos QR y trabajo físico a través de pruebas y obstáculos en el recorrido
- ✓ Análisis de deportes y actividades físicas mediante grabaciones y el uso del ordenador para modificar los vídeos y observar características de los deportes
- ✓ Descubrir el cuerpo humano a través de la realidad aumentada, pudiendo observar los músculos y huesos desde todos los ángulos
- ✓ Comprobar los conceptos aprendidos a través de aplicaciones lúdicas, participando con los compañeros
- ✓ Trabajar la orientación espacial y la resolución de problemas con el uso de GPS o brújula
- ✓ Fomentar el deporte mediante la utilización de un blog de aula y grabaciones de vídeo proponiendo retos físicos semanales a los compañeros u otros cursos del centro

La importancia de estas tecnologías también se manifiesta en la necesidad de darle un uso adecuado y de proteger la privacidad y la seguridad de los datos de los usuarios. Ben Reina (2023) enfatizó la importancia de implementar medidas de seguridad robustas para asegurar que la información personal esté protegida contra amenazas cibernéticas.

Por otra parte, la accesibilidad es un tema crucial. Es vital garantizar que las TIC sean accesibles para todos, independientemente de sus recursos económicos. Las políticas de inclusión pueden ayudar a cerrar la brecha digital, permitiendo que más personas se beneficien de las tecnologías disponibles. Reina (2023) aborda la necesidad de estas políticas para asegurar un acceso equitativo a las herramientas tecnológicas.

1.Conectividad Global: las TIC han revolucionado la forma de comunicar, permitiendo conexiones instantáneas a nivel mundial. Esto ha facilitado el intercambio de información y ha acortado distancias geográficas

2.Acceso a la Información: se ha democratizado, permitiendo a las personas obtener conocimientos y recursos educativos de manera rápida y eficiente

3.Transformación Digital: un catalizador en la transformación digital de múltiples sectores, incluyendo la educación, la salud, el comercio y el entretenimiento. 4.Educación y Aprendizaje: en la educación, han facilitado el aprendizaje a distancia y han proporcionado herramientas interactivas que mejoran la calidad de la enseñanza

Al considerar estos aspectos sobre la tecnología, se debe considerar la transformación de la clase de educación física, en el contexto actual

Discusión

Resultados de la consulta con el grupo nominal

Con el objetivo de conocer la pertinencia de las actividades propuestas, con la utilización delas nuevas tecnologías desde Educación Física, se creó un grupo nominal conformado por 12 especialistas relacionadas con el tema de investigación. Su aplicación se estructuró en tres fases.

1. Definir la tarea

En la pizarra de un aula se escribieron las siguientes preguntas, para que todos los integrantes del grupo tengan acceso a ellas, asegurando que la cuestión sea comprendida por todos.

a) Considera usted que mediante la utilización de dispositivos móviles ¿es posiblemejorar la enseñanza y el aprendizaje en el ámbito de la Educación Física?

b) ¿Se pueden aplicar en durante una clase?

c) ¿Cree que el contenido de las actividades es el correcto?

d) ¿Cree usted que las actividades propuestascon el uso de la tecnología, cumplan con los objetivos?

2. Generar ideas

Trabajando en silencio, los miembros del equipo escriben sus ideas en tarjetas, a razón de 1 idea por tarjeta, durante un tiempo limitado.

3. Registrar ideas

Una vez finalizada la fase anterior, el facilitador de la técnica recoge las tarjetas y lee cada una de las ideas aportadas. Cada idea se envió al dispositivo orientado

Clarificar ideas

Se da oportunidad a los participantes de explicar las ideas aportadas y de solicitar aclaraciones sobre aquellas expresadas por otros miembros del grupo.

Hacer la selección

Los resultados de la votación se presentan en la tabla 1, de acuerdo a ellos es pertinente la aplicación del conjunto de ejercicios para lograr el objetivo propuestos. Es válido puntualizar que,los 12 especialistas estuvieron de acuerdo desde su experiencia y análisisque las actividades propuestas con el uso de la tecnología, cumplen con los objetivos de la Educación física, pues se busca la motivación y participación activa de los estudiantes.

Tabla 2. Resultados de la votación

Preguntas	**Si**	**%**	**No**	**%**	**Total**
A	11	91.67	1	8.33	12
B		0	12	100	12
C	10	83.33	2	16.67	12
D	12	100		0	12
Total	33	68.75	15	31.25	48

Fuente: Elaboración propia

Los resultados obtenidos con la aplicación de la prueba Q de Cochran, indica la aceptación de los cambios producidosen los estudiantes, a partir de la utilización creativa y motivadora, de forma individualizada y creativa en las clases de Educación física, durante 6 meses

Resumen de prueba de hipótesis

	Hipótesis nula	Test	Sig.	Decisión
1	Las distribuciones de Erguida1. Erguida2. Adelante1. Adelante2. Lado1. Lado2. Girada1 and Girada2 son las mismas.	Prueba Q de Cochran de muestras relacionadas	,000	Rechazar la hipótesis nula.

Se muestran las significancias asintóticas. El nivel de significancia es ,05.

.

Conclusiones

Revolucionar la forma en que se enseña la Educación Física, permitiendo métodos más interactivos y dinámicos que pueden adaptarse a diferentes estilos de aprendizaje

Las actividades físicas propuestos pueden realizarse en lugares y espacios diferentes de la escuela, en puntos de contacto wifi, deporte participativo y clases de Educación Física, centrados en mejorar la enseñanza y el aprendizaje con la utilización de las nuevas tecnologías

Hacer la educación física más inclusiva, proporcionando recursos y adaptaciones para personas con diferentes habilidades y necesidades.

Ofrecer a los profesionales de la Educación Física y el deporte acceso a una formación continua y a las últimas investigaciones y tendencias en su campo

Extender y promover la adopción de hábitos saludables, al proporcionar a los usuarios las herramientas necesarias para monitorear y mejorar su salud y bienestar

Bibliografía

_____ (2017) Estrategia para prevenir las enfermedades tecnológicas en escolares de la Secundaria Básica “Lidia Doce”. Recuperado de: https://eventos.uho.edu.cu/index.php/ccm/cci2017/paper/view/1803

_____ (2019) Juegos para atender las enfermedadeas tecnológicas en adolescentes de la secundaria básica “Lidia Doce”. Deporvida, vol. (16), pp. 115-131

_____ (2019) Sistema para la atención a la diversidad de rendimiento físico en escolares de 6 a 10 años. Deporvida, vol (16)

_____ (2020) El experimento en la investigación científica. Deporvida, vol. (17), Núm 44

Aznar Díaz, I., Cáceres Reche, M. P., Trujillo Torres, J. M., & Romero Rodríguez, J. M. (2019). Impacto de las apps móviles en la actividad física: un meta-análisis. Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 36, 52-57.

Hernández López, Y. (2022) Educación Física en secundaria básica para atender las manifestaciones provocadas por las adicciones tecnológicas. Tesis doctoral

Hernández López, Y. (2016) Conjunto de ejercicios profilácticos y rehabilitadores para prevenir y tratar las enfermedades tecnológicas o patologías informáticas. [CD-ROOM]. VII taller internacional “Músculos del cuerpo, músculos del alma”: Editorial conciencia ediciones

Hernández López, Y. (2015) Adolescente y nuevas adicciones. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría vol. 35, núm. 126, abril-junio, 2015, pp. 309-322. Recuperado de: http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Adolescente y nuevas adicciones.pdf

Naranjo Harnist, J. (2024). Impacto de las aplicaciones móviles en la actividad física. Revista de Educación Física y Deportes, 36(1), 45-58.

OrteuNavés, S. (2022). TIC en educación física: usos y ventajas. Revista de Educación Física y Deportes, 34(2), 123-134.

Reina, B. (2023). Políticas de inclusión y accesibilidad en tecnologías de la información. JournalofTechnology and Society, 29(3), 220-235.

UNIR. (2021). Las TIC en Educación Física: ventajas y ejemplos de uso. Revista UNIR, 29(1), 45-56.

MINIATLETISMO PARA LA ENSEÑANZA DE LAS HABILIDADES DEPORTIVAS EN INSTITUCIONES MULTIGRADO EN COMUNIDADES EN TRANSFORMACIÓN
MINI-ATHLETICS FOR TEACHING SPORTS SKILLS IN MULTI-GRADE INSTITUTIONS IN COMMUNITIES UNDERGOING TRANSFORMATION

Palabras claves: educación física, miniatletismo, multigrado, habilidades motrices deportivas, comunidades en transformación

Keywords: physical education, miniatletismo, sport motive, multigrado, skills, communities in transformation

Autor(a).Neysi Medina Orama.Filiación.Universidad de Holguín-Facultad de Cultura Física y Deportes. País.Cuba. Email. nmedina @.uho. edu.cu.C.ORCID:0000-0002-0877-2967.

Autor(a).Omar Delis Prades. Filiación.Universidad de Holguín-Sede. Cultura Física. País. Cuba.Email.delisprades@uho.edu.cu.País.Cuba.C.ORCID:0000-0002-2750-6066.

Autor(a).Elisa Iriana Reyes Proenza. Filiación. Universidad de Holguín-Facultad de Cultura Física y Deportes. País. Cuba. Email.ereyes.uho.edu.cu.C.ORCID:0000-0001-8031-1105.

Esta investigación responde al programa territorial Cultura Física para e desarrollo sostenible atendiendo a la línea de investigación Educación física, tiempo libre y recreación.

Resumen

La investigación emprende un tema de gran interés para la Educación Física en la provincia de Holguín ,ya que la misma dirige como objetivo proponer juegos del Miniatletismo para favorecer la enseñanza de las habilidades deportivas en niños de siete a doce años de la escuela ¨Ramón López Peña¨ , institución que se caracteriza por ser multigrado ubicada en una zonal rural y en proceso de transformación.apoyándose en el deporte rey y en las nuevas indicaciones orientadas por la Federación Internacional de Atletismo Amateur (IAAF), hoy Word Athetic teniendo como vía fundamental el juego ,elemento primordial para satisfacer y lograr un desarrollo físico del niño en estas edades. La misma se realizo en un período de nueve meses donde además se tuvieron en cuenta las características sicopedagógicas de estas edades. Los métodos científicos utilizados proporcionaron la obtención de los principales aspectos que se tuvieron en cuenta para la selecciòn de los diferentes juegos.

Summary

The investigation undertakes a topic of great interest for the Physical Education in the county of Holguín, since the same one directs as objective to propose games of the Miniatletismo to favor the teaching of the sport abilities in children from seven to twelve years of the school¨Ramón López Peña¨, institución that is characterized to be multigrade

located in a zonal one rural and in process of transformación.apoyándose in the sport king and in the new indications guided by the International Federation of Amateur Athletics (IAAF), today Word Athetic having as via fundamental the game, primordial element to satisfy and to achieve the boy's physical development in these ages. The same one one carries out in a period of nine months where they were also kept in mind the characteristic sicopedagógicas of these ages. The used scientific methods provided the obtaining of the main aspects that you/they were kept in mind for the selecciòn of the different games.

INTRODUCCIÓN

Uno de los grandes desafíos que enfrenta hoy día la educación cubana es la búsqueda de la excelencia en la enseñanza enfrentándose a la atención a la diversidad de estudiantes con distintas condiciones y aspiraciones, siendo este uno de los aspectos esenciales para tener en cuenta en el desarrollo del proceso de enseñanza- aprendizaje. La Educación Física como proceso en el contexto educativo tiene una alta significación pues se dirige a que los alumnos adquieran competencias (ser, saber, saber hacer y saber convivir) para que tengan mejores desempeños en la vida que en la actualidad se traduce en prevenir para conservar un buen estado de salud en su concepto más amplio, lograr mejores estilos de vida, hacer un uso adecuado del tiempo libre y lograr eficiencia en todas las actividades que dependan de la motricidad).

La clase de Educación Física en nuestro país constituye el acto pedagógico a tráves del cual se sintetizan la instrucción y la educación, propiciando el desarrollo de conocimientos habilidades deportivas ,capacidades físicas entre otras.

El Miniatletismo es un programa de desarrollo básico que tiene por objetivo introducir a los niños al Atletismo en un nivel básico, adaptando los contenidos del deporte a las necesidades y posibilidades del infante. La investigación que a continuación ofrecemos emprende un tema de gran interés en la actualidad, pues se desarrolla en una zona rural en condiciones especiales por realizarse en una institución con características de ser multigrado en una comunidad en transformación. Dentro de las características esenciales que presenta este programa es es la integración y participación de todos los niños en actividades y juegos diversos que involucran saltos, lanzamientos y acciones de correr. El Miniatletismo se basa en la idea de la IAAF, hoy Word Athletic que buscaba una forma de incentivar, promover y direccionar la práctica del atletismo en niños de 7 a 12 años, pero con una mirada alejada de la competición de alto rendimiento. Dávila (2011) define un modelo donde identifica cinco clases de habilidades: básicas, técnicas, tácticas, estratégicas e interpretativas por lo que se trata de una búsqueda por una concepción

distinta de la práctica del atletismo en las escuelas que privilegie las distintas competencias y que se orientan hacia un trabajo más completo que integre las actividades clásica.

Los investigadores se dieron a la tarea de revisar los programas de Educación Física, las guías y orientaciones metodológicas, señalándose limitaciones en la planificación de elementos que caracterizan la clase de Educación Física Contemporánea al realizarse a través de juegos para una mejor comprensión y ejecución de la técnica. Las razones y argumentos anteriormente referidos y la contradicción contenida en la situación problemática, hacen pertinente declarar el siguiente **Problema Científico:** ¿Cómo favorecer la enseñanza de las habilidades deportivas en los niños de la escuela primaria Ramón López Peña en la zona rural la Yuraguana en el municipio de Holguín? Para darle solución al problema científico se dirige como **Objetivo:** proponer juegos del Miniatletismo para favorecer la enseñanza de las habilidades deportivas en los niños de la escuela primaria ¨Ramón López Peña¨¨ en la zona rural la Yuraguana en el municipio de Holguín.

Miniatletismo

Desde tiempos inmemorables, los niños han tenido interés en competir entre sí y en busca de compararse con otros. El Atletismo, con su variedad de modalidades, proporciona una excelente oportunidad para este tipo de interacción entre pares.Ya que el Atletismo ofrece una ocasión especial para ese intercambio, los responsables de nuestro deporte tuvieron la idea de competiciones total mente adecuadas para los niños.

Después de numerosas iniciativas de investigación y estudios sobre la situación actual, el desafío de la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo IAAF ha sido formular un nuevo concepto de Atletismo que es sólo trabajado para desarrollar las necesidades de los niños.

Cualquier propuesta en estas mismas líneas debe tener en cuenta constantemente (eventos, organización, etc.) los siguientes requisitos:

- Ofrecer a los niños un atletismo atractivo
- Ofrecer a los niños un atletismo accesible
- Ofrecer a los niños un atletismo instructivo

En el verano de 2001, el Grupo de trabajo del "Mini-Atletismo de la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo IAAF" iniciativa y desarrolló un concepto de evento para niños que caracteriza una separación distinta del modelo adulto del Atletismo. El concepto fue a partir de ahí titulado "Mini-Atletismo de la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo IAAF¨.

Entonces, en 2005, la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo IAAF creó la política de Atletismo global para Menores de 7 a15 años de edad. Esta política tiene dos objetivos:

- Hacer el Atletismo el deporte individual más practicado en las escuelas en todo el mundo.
- Dar oportunidad a los niños de las federaciones y otras a prepararse para el futuro en el Atletismo de manera mucho más eficiente.

Este avance se basa en formas de actividad que son apropiadas a todas las categorías de edad y de las instituciones que aplican este programa. Estas competiciones son las estructuras de organización para la práctica del Atletismo por los niños, entrenamiento de participantes, educación de los técnicos, árbitros, etc.

Objetivos

Estos son los objetivos organizacionales del concepto de "Miniatletismo de la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo IAAF ":

Que un gran número de niños pueda estar activos al mismo tiempo y puedan experimentarse formas de movimientos básicos y variados.

Requisitos:

1. Atractivo: realizar siempre las actividades en lugares limpios, adornando con colores llamativos y con alegría.
2. Accesible: todas las actividades propuestas serán "construidas", para que todos los niños puedan participar y ejecutar con facilidad.
3. Instructivo: velar por que todas las actividades propuestas cumplan con los requisitos básicos, de las carreras, los saltos y los lanzamientos, así como valores tales como: fraternidad, trabajo en equipo, perseverancia, respeto, ayuda al prójimo, etc.

Principios:

Trabajo en equipo (principio básico): el resultado final y del equipo (nunca individual), todos los niños son importantes, siempre equipos mixtos.

Versatilidad: todos los niños participan en todos los eventos, enfoque multivariado del atletismo, previene la especialización precoz.

METODOLOGÍA

El proceso de esta investigación se llevó a cabo en los meses de septiembre del 2023 a julio del 2024 con la duración de 9 meses, donde se introdujo el nuevo método científico a partir de la semana número tres aplicando en la misma el diagnóstico inicial,

coincidiendo las unidades programadas como: gimnasia básica, juegos predeportivos, baloncesto, fútbol y atletismo.

Se definió como población a los 15 escolares de quinto y sexto grado de la escuela primaria ¨Ramón López Peña¨¨ del consejo popular La Yuraguana en el municipio de Holguín. Caracterizado por una muestra de forma intencional,que representan el 100 % de la muestra a investigar, donde 8 son del sexo femenino que representa el 53.33 % y 7 son del sexo masculino que representan el 46.66 % .Teniendo en cuenta los siguientes **criterios de inclusión**: a) asistir de forma estable a las sesiones de clase, b) Convivir de forma estable en la comunidad y c) Estar dispuesto a formar parte de la investigación

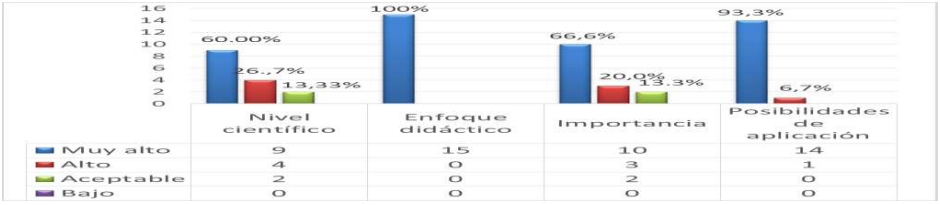
Resultados del diagnóstico

Test	Cant.Est	Mínimo	Máximo	Media	Desv.Tìp	C.V
S.L.S.C	15	2.30	2.70	5400	12416	4.89
S.T.P.I	15	5.10	5.71	4754	16917	3.09
S.T.P.D	15	5.20	6.00	5993	21206	3.79

Análisis general de los resultados:

Para analizar todos los cálculos se efectuó un procesamiento de la información utilizando la estadística descriptiva con el paquete estadístico SPSS para una información más segura y confiable de todos los datos procesados.

Para la realización del diagnóstico se aplicaron métodos empíricos como: encuesta, entrevista, observación y la medición. Al término de la investigación se consultaron 16 especialistas, de ellos 1 Doctor en Ciencias de la Cultura Física; 11 Master y 4 licenciados. Se sometieron para evaluar el criterio de ellos sobre los juegos propuestos a partir de cuatro parámetros: muy alto, alto, aceptable, bajo ; y sobre los aspectos: nivel científico, enfoque didáctico, importancia y posibilidades de aplicación.



Juegos de Miniatletismo: Los juegos propuestos asumen la metodología declarada por la doctora Herminia Watson Brown (2008).

1). Nombre: Correr con obstáculos

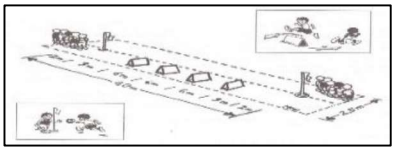
Objetivo: combinar la carrera de velocidad con obstáculos.

Materiales: dos banderas y cuatro soportes de vallas.

Participantes: quince participantes.

Organización: un equipo de quince será dividido en tres de cinco cada participante. Dos líneas son necesarias para cada equipo, un carril de quince metros con obstáculos y el otro carril de quince metros sin obstáculos.

Diagrama:



Desarrollo: a la señal del profesor ambos equipos de cinco cada uno comienza a correr, uno por el carril sin obstáculos y el otro por el carril con obstáculos.

Regla: de los tres equipos principales gana el cual realice todo el recorrido en el menor tiempo posible.

Variante: aumentar la distancia del carril hasta veinte metros.

Clasificación: Colectivo, intensidad alta, deportivos, social.

2).Nombre: corre y cambia el ritmo.

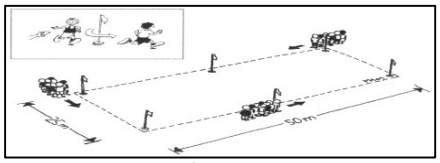
Objetivo: cambiar el ritmo de la carrera de mayor a menor.

Materiales: seis banderillas.

Participantes: quince participantes, cinco cada equipo.

Organización: en el terreno se medirá un rectángulo de veinticinco metros de ancho y cincuenta metros de lagro. En cada esquina va colocada una bandera y otra a la mitad de los cincuenta metros. Un equipo de cinco se colocará al inicio de los cincuenta metros.

Diagrama:



Desarrollo: a la señal del profesor sale el primer niño del equipo por el lado de los cincuenta metros y deberá correr aumentando la carrera hasta llegar al final, posteriormente trotará los veinticinco metros donde esperará a que termine el último de sus compañeros, para repetir el ejercicio por el otro lado.

Reglas: el profesor siendo jurado le otorgará la victoria al equipo que más calificación técnica tenga.

Clasificación: Colectivo, intensidad alta, deportivos, social.

3).Nombre: Fórmula uno para el atletismo.

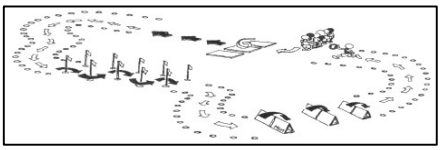
Objetivo: combinar saltos, velocidad y zigzag.

Materiales: una colchoneta, cinco banderillas, tres soportes de valla y un batón.

Participantes: quince estudiantes.

Organización: la distancia es sobre sesenta metros en forma de círculo o de óvalo. En la primera estación una colchoneta, en la segunda cinco banderillas separadas a dos metros cada una y en la tercera tres soportes de valla separados a un metro cada uno, los equipos serán de cinco estudiantes.

Diagrama:



Desarrollo: a la señal del profesor el primer estudiante con un batón en la mano realizará un salto de longitud sin carrera de impulso hacia la colchoneta, posteriormente correrá hacia las banderas las cuales pasará en forma de zigzag, luego pasará hacia los soportes de las vallas los cuales pasará saltando con ambos pies, al terminar correrá hacia la meta donde le entregara el batón al compañero para que realice el circuito.

Regla: gana el equipo que complete el circuito en el menor tiempo posible.

Variantes: aumentar la cantidad de obstáculos.

Clasificación: colectivo, intensidad alta, deportivos, social.

4).Nombre: competencia en escalera

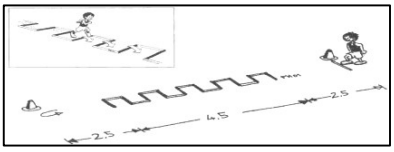
Objetivo: realizar la carrera enfatizando en la elevación de muslo.

Materiales: dos conos y tablas de valla.

Participantes: quince estudiantes.

Organización: en una distancia de veinte metros se colocarán tablas de vallas en forma de escalera en cada esquina se colocará un cono y los equipos de cinco estudiantes se ubicarán detrás de la línea de comienzo.

Diagrama:



Desarrollo: a la señal del profesor sale el primer estudiante corriendo entre la escalera le da la vuelta al cono y le da una palmada en la mano de su compañero para que inicie el recorrido. El juego acaba cuando pasa por la meta el último estudiante.

Reglas: gana el equipo que haga menor tiempo posible.

Variante: aumentar la distancia donde se corre.

Clasificación: colectivo, intensidad alta, deportivos, social.

5).Nombre: salto con los dos pies cambiando de dirección.

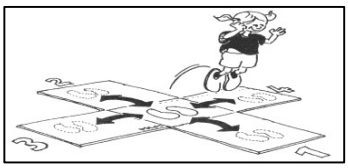
Objetivos: realizar el salto con ambos pies hacia diferentes direcciones.

Materiales: una tiza.

Participantes: quince estudiantes.

Organización: los equipos son de cinco estudiantes. En una superficie plana se pintará una cruz, en cada esquina va un número, del uno al cuatro. El estudiante va colocado en el centro de la cruz.

Diagrama:



Desarrollo: Cada miembro del equipo tiene 15 segundos para su intento y debe llevar contado y con un orden a seguir. Cada salto (hacia delante, el centro, ambos lados y atrasado) es notable con un punto, pueden ser obtenidos como máximo ocho puntos.

Reglas: gana el equipo que mas punto acumule.

Variante: disminuir el tiempo para realizar los saltos.

Clasificación: colectivo, intensidad alta, deportivos, social.

Metodología aplicada para los Juegos:

1. Enunciado del juego: dar a conocer el nombre del juego.
2. Motivación y Explicación del juego: se realiza a continuación del enunciado del juego, consiste en la conversación o cuento que hace el profesor al niño, con el fin de interesarlo por la actividad, esta debe ser comprensible y debe también auxiliarse de medios donde se expongan todas las acciones a desarrollar durante el juego.
3. Organización: aquí trata sobre la distribución de los niños para la actividad según lo planificado, teniendo en cuenta las necesidades y objetivos propuestos para el juego.
4. Entrega de los materiales: Se trata de repartir los materiales necesarios para la realización del juego.
5. Demostración: consiste en explicar el juego a realizar de forma práctica por parte del profesor a cargo d la actividad.
6. Práctica inicial del juego: una vez que se haya demostrado el juego se realizará una práctica por parte de los niños a la señal del profesor, puede ser con todos

o solo con una parte del grupo, esto en gran medida ayuda a aclarar las dudas que hayan quedado durante la explicación y demostración.

7. Explicación de las reglas: se realiza durante la práctica del juego, en la que se expondrán los deberes y derechos de los participantes, haciendo hincapié en el cumplimiento de ellas para lograr un correcto desempeño y calidad del juego.
8. Desarrollo: consiste en la ejecución del juego hasta llegar a su resultado final, no se podrá comenzar hasta que todos hayan entendido el contenido.
9. Variantes: luego de haber concluido el juego el profesor puede realizar algunas variantes de ese juego o dejar que sean los propios niños los que las propongan.
10. Evaluación: en la misma se evaluarán los resultados obtenidos en el juego partiendo de los objetivos trazados por el profesor al inicio del juego.

Indicaciones metodológicas generales para la aplicación de los juegos del Miniatletismo.

1. En la aplicación de los juegos se tendrá en cuenta las preferencias de los mismos por parte de los niños, así como las opciones que le sean común ambos sexos.
2. El tiempo de duración y la cantidad de repeticiones en la aplicación de los juegos seleccionados varía en dependencia de los contenidos a impartir en la semana.
3. Los principales encargados de que se realicen correctamente la aplicación de los juegos son el profesor, los alumnos monitores, así como tendrán en cuenta además las condiciones del área.

Conclusiones

1-Los fundamentos teóricos y metodológicos consultados constituyeron aspectos novedosos como soporte científico de los juegos de Miniatletismo propuestos para favorecer la enseñanza de las habilidades motrices deportivas a partir del diagnóstico aplicado se verificaron unas series de limitaciones que se encuentran ligados a los procesos en relación con la ejecución de las habilidades deportivas

2-Los juegos de Miniatletismo propuestos para las habilidades deportivas, permitieron la elevación paulatina de la calidad en la ejecución por parte de la muestra investigada

Recomendaciones

Dados los resultados obtenidos con la aplicación de los juegos y teniendo en cuenta las características de estos niños se considera oportuno recomendar:

1-Continuar con la aplicación de los juegos de Miniatletismo en la asignatura de Atletismo para favorecer las habilidades deportivas en los niños investigados

2-Utilizar los juegos de Miniatletismo sobre la base de una mejor sistematización de su metodología, teniendo en cuenta los diferentes indicadores a evaluar.

3-Instruirse por parte del colectivo de profesores las nuevas indicaciones metodológicas sobre los juegos de Miniatletismo para su aplicación en las diferentes unidades que reciben en el grado.

BIBLIOGRAFIA

Balanta Agrono, D. (2013). Los juegos tradicionales y los juegos tecnológicos en la niñez y juventud de Cali: Relaciones e Implicaciones en la actividad Física. Universidad del Valle (Santiago de Cali).bibliotecadigital.univalle.edu."

Betancourt Mella, Lázaro. Quintana, Díaz .Víctor Lucas. (1991). El Atletismo en el Ámbito Escolar y Deportivo. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.

Colectivo de autores. (2005). III Encuentro Internacional de Juegos Tradicionales La Habana.

Colectivo de autores. (2001). Apuntes para la Asignatura. La Habana. Editorial *EIEFD.*

Chapman, Martínez. Manuel Víctor. (2011). Conjunto de Ejercicios especiales para la correcta ejecución de la fase de despegue en los atletas de salto de longitud. Trabajo de Diploma. Facultad de Cultura física "Manuel Fajardo"

Cuy, F.Jaquier. (2016). Prior to joining the Equilibrium capital Boord of Directors in.eg-cap.com/team/guy.f-jaquier/1mar.

Dávila. (2011). Habilidad Motriz Deportiva en su glosario Educación Física modelo conductual para identificar las habilidades humanas. Article In *Apunts Educación Física y Deporte* 193(2018/01/26).

Delgado, (2023) el Miniatletismo como estrategia para motivar a los estudiantes a la práctica de la actividad física

H. Spencer. (2018). El juego como Recurso Educativo.*PDF* http//www.Researchgate .net /3243 63292-Teorias-del-juego-como recurso 9/4/2018.

Jaramillo, (2022) uso y seguridad del Miniatletismo

Makarov, A. N. (1991). Atletismo. Editorial *Prosveschenie*. Moscú.

Muller, Harald. (2006). Correr! saltar! lanzar! La guía IAAF de la enseñanza del Atletismo. Santa Fe, Federación Internacional de Atletismo Amateur.

Martínez, (2019) el Miniatletismo como alternativa físico-deportiva para las habilidades deportivas en la asignatura Atletismo.https/:revista.udg.co.cu

Marìn, (2020) programa de juegos modificados para diversificar las prácticas deportivas en los estudiantes. Editorial Redipe.org .https/:www.reserchgate.net

Ozolin, N.G. (1991). Atletismo. Editorial Científico Técnica. Ciudad de la Habana.

Ortiz, et al.(2021) potenciación de habilidades y capacidades físicas en categorías infantiles mediante el Miniatletismo.https/:repositorio.uta.edu.ec

Reyes, Eduardo (2017). Habilidades Deportivas y su contexto psicológico. Article in Apunts Educación Física y deportes

Riera, Riera. Joan. (2001). Habilidades Modelo conductual centrado en el análisis de Las Habilidades humanas. *INEFC* 2019. Diseño, desarrollo Web y programación: Edittec. S.L institución editora: Generalitat de Catalunya. Barcelona. España.

Russell, Arnoll. (2017). Juego de los niños. http//www.casadellibro.com/Libro- Juego de los-niños –el /….267361.(ISBN)9788425405464.

Ruslan, Reyes. Lausao. (2016). Propuesta de Juegos Pre Deportivos en la clase de Educación Física. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. Antillas. Cuba vol. 13,

Ruiz, Gutiérrez .Marta. (2017). El Juego una herramienta importante para el desarrollo Integral del niño en la Educación Infantil. http.//repositorionican.es/xm/ui/bits- tream/handle/10902.*PDF* 3/7/2017.

Toro, V, del. (2013). El Juego como herramienta educativa del Ecuador en actividades de Animación Sociocultural y de Ocio y Tiempo libre con niños con discapacidad. Revista de Educación social 16-1-13.

Watson, Brown .H. (2008). Teoría y Práctica de los Juegos. Editorial *Deporte*s. La Habana.

ALTERACIONES DE LA MARCHA-POSTURA EN SUJETOS PRECLÍNICOS CON ATAXIA ESPINOCEREBELOSA TIPO 2

Autores:

MS. Manuel Pérez Almenares

Máster en Atención Físico Terapéutica Comunitaria, Licenciado en Cultura Física
Correo electrónico: almenares@uho.edu.cu

ORCID*: 0000-0002-5427-6104

Institución: Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física y Deportes. OSU-UHo

País: Cuba

Dr. Cs. Luis Clodoaldo Velázquez Pérez

Doctor en Ciencias de Segundo Grado, graduado de Doctor en Medicina especialidad en Neurología, Académico Titular y Profesor Titular.

ORCID: 0000-0003-1628-2703

Institución: Academia de Ciencias de Cuba

País: Cuba

Dr. C. Guillermina V. Zaldívar Cordón

Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Máster en Investigación educativa, licenciada en Educación especialidad Ciencias Sociales. Profesor Titular

Correo electrónico: gzaldivar@uho.edu.cu
ORCID: 0000-0001-7308-8507

Institución: Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física y Deportes. Centro de Estudios de Cultura Física Terapéutica y deportes de Combate.

País: Cuba

Resumen

La ataxia espinocerebelosa tipo 2 (SCA2) presenta alteraciones tempranas en marcha y postura en sujetos preclínicos, no detectables con escalas tradicionales como SARA. Este estudio propone una metodología físico-terapéutica basada en sensores inerciales (APDM Mobility Lab) para cuantificar parámetros espaciotemporales (ángulo de despegue, variabilidad del tronco) e implementar intervenciones tempranas. Mediante un enfoque mixto (cuasi-experimento, encuestas, análisis documental), se identificó la subutilización de tecnologías portátiles y la carencia de protocolos específicos en Holguín (Cuba), región con alta prevalencia de SCA2. La metodología diseñada integra ejercicios, talleres y pruebas funcionales, demostrando mejoras significativas en la intervención temprana y personalización de la rehabilitación.

Palabras clave: ataxia espinocerebelosa tipo 2 , marcha preclínica , sensores inerciales, rehabilitación temprana

Abstract

Spinocerebellar ataxia type 2 (SCA2) shows early gait and postural alterations in preclinical subjects, undetectable with traditional scales like SARA. This study proposes a physical-therapeutic methodology based on inertial sensors (APDM Mobility Lab) to quantify spatiotemporal parameters (toe-off angle, trunk variability) and implement early interventions. Using a mixed approach (quasi-experiment, surveys, documentary analysis), we identified the underuse of portable technologies and lack of specific protocols in Holguín (Cuba), a region with high SCA2 prevalence. The designed methodology integrates exercises, workshops, and functional tests, showing significant improvements in early intervention and rehabilitation personalization.

Keywords: spinocerebellar ataxia type 2 , preclinical gait , inertial sensors, early rehabilitation

INTRODUCCIÓN

Una prioridad importante en los sistemas de salud es lograr el mejoramiento de la calidad de vida en las personas para que alcancen su desenvolvimiento en las diferentes etapas de la vida y las actividades que realizan, sin embargo existen enfermedades que limitan sus capacidades para tales propósitos, una de ellas es la que ocupa la presente investigación: la Ataxia Espinocerebelosa Tipo 2 (SCA2). Esta es una enfermedad neurodegenerativa autosómica dominante, con alta prevalencia en la provincia de Holguín, Cuba, debido a un efecto fundador genético. Esta patología se caracteriza por ataxia de la marcha, dismetría, disartria y deterioro cognitivo, limitando la autonomía y calidad de vida de los pacientes. En Cuba, la SCA2 representa un desafío de salud pública, con una tasa de 40,18 casos por 100.000 habitantes en Holguín, la más alta a nivel mundial.

Velazquez Perez, L. (2016) enfatiza en como los estudios sobre el estadio prodrómico en las ataxias espinocerebelosas (SCA) se han convertido en enfoques de alta prioridad en vista de su utilidad para detectar biomarcadores que presagian el inicio de la ataxia permanente y evaluar la eficacia de futuros ensayos terapéuticos. Estudios recientes, como los de Velázquez-Pérez et al. (2021), han demostrado que la degeneración cerebelosa comienza años, incluso décadas, antes de la aparición de los métodos clínicos, lo que subraya la importancia de identificar biomarcadores para intervenciones preventivas. Sin embargo, las escalas tradicionales de evaluación, como la SARA (Escala de Evaluación y Calificación de la Ataxia), carecen de la sensibilidad necesaria para detectar estos incipientes cambios, lo que retrasa el inicio de terapias y reduce su potencial eficacia.

Esta investigación propone una metodología físico-terapéutica basada en análisis cuantitativo con sensores portátiles, para mejorar la detección e intervención

temprana en SCA2 preclínico. Su relevancia radica en optimizar recursos en sistemas de salud y personalizar la rehabilitación en contextos de alta prevalencia.

MATERIALES Y MÉTODOS

Enfoque mixto: Cualitativo-cuantitativo (Estévez, 2004).

-Muestra: 30 sujetos preclínicos SCA2 (portadores de mutación ATXN2 sin síntomas) de Holguín, Cuba. Grupo experimental (n=15) y grupo control (n=15).

- Criterios inclusión:Edad 25-45 años, expansión del triplete CAG en el gen codificante ATXN2 (>32 repeticiones), consentimiento informado (Declaración de Helsinki, 2000).

Instrumentos:

1. Sensores inerciales APDM Mobility Lab: Cuantificación de parámetros espaciotemporales:

- ✓ Ángulo de despegue del pie (°).
- ✓ Variabilidad del tronco (RMS en mm).

2. Escala SARA: Evaluación clínica de ataxia (referencia comparativa).

3. Encuestas: Aplicadas a 20 profesionales de cultura física terapéutica (fiabilidad α=0.85).

4. Análisis documental: Revisión del Programa Integral de Rehabilitación del CIRAH.

Procedimientos:

1. Diagnóstico inicial:

- ✓ Evaluación cuantitativa con sensores APDM (línea base).
- ✓ Encuestas sobre conocimientos teórico-metodológicos en profesionales.

2. Intervención:

- ✓ Grupo experimental: Metodología físico-terapéutica (8 semanas), incluyendo:
- ✓ Ejercicios de estabilidad postural y control de marcha.
- ✓ Talleres para interpretar datos de sensores.
- ✓ Pruebas funcionales mensuales.

- ✓ Grupo control: Protocolo estándar sin métricas objetivas.

3. Evaluación final:

- ✓ Re-test con sensores APDM y SARA.
- ✓ Triangulación de datos (observación participante, encuestas, análisis documental).

Análisis estadístico:

- ✓ Prueba Shapiro-Wilk: Normalidad de datos.
- ✓ Wilcoxon y Chi-cuadrado: Comparación pre-post intervención ($p<0.05$).
- ✓ Estadística descriptiva: Frecuencias absolutas/relativas.

DESARROLLO: ANÁLISIS DETALLADO DE APORTES

Investigaciones en el campo de la Cultura Física sirven de referentes para el presente trabajo entre ellas Rodríguez Díaz (2019) ofrece una respuesta a la necesidad de diseñar y poner en práctica alternativas terapéuticas tempranas en la ataxia espinocerebelosa tipo 2, que por su incidencia y prevalencia constituye un problema de singular importancia y actualidad, tanto a nivel internacional como nacional. Por tal razón resulta necesario intervenir desde los estadios iniciales de la enfermedad, o fase prodrómica como ha sido sistematizada por el equipo de investigadores de Cuba. Para ello se propone una metodología que propicia la intervención físico-terapéutica temprana en esta fase de la ataxia espinocerebelosa tipo 2, con el fin de retardar la aparición de las manifestaciones cerebelosas que caracterizan a la enfermedad. Gordo Gómez. (2021) precisa como los ejercicios físicos con fines terapéuticos son considerados uno de los mejores blancos en el manejo de pacientes con Ataxia Espinocerebelosa tipo 2, pues permiten retardar la evolución de esta enfermedad.

Otros investigadores como Vrutangkumar V. Shah, James McNames, Hannah Casey, Kyra Hansson Floyd, Mahmoud El-Gohary, Jeremy D. Schmahmann, Liana S. Rosenthal, Susan Perlman,Luis Velazquez Pérez, Christopher M. Gomez, Roberto Rodríguez-Labrada, Fay B. Horak (2021) aportan sustentos teòrcos

precisan que los avances en el desarrollo de tratamientos para la ataxia espinocerebelosa (SCA) se han visto obstaculizados por la incapacidad de medir con precisión y reproducibilidad la gravedad y la progresión de la ataxia se necesita una cuantificación precisa y fiable de los signos neurológicos tempranos y sutiles, así como de la gravedad de la enfermedad, para permitir estudios clínicos con la potencia adecuada de las terapias candidatas.

A pesar de los avances en la comprensión de la SCA2, persisten significativas limitaciones en la detección temprana y la terapéutica de la misma, especialmente en los preceptos cínicos, es decir, en los sujetos preclínicos, portadores de la mutación que no manifiestan síntomas evidentes, pero presentan alteraciones motoras sutiles. Además, los programas actuales de rehabilitación física no incluyen protocolos específicos ni métricas objetivas para abordar las alteraciones en sujetos preclínicos, lo que limita la capacidad de los profesionales de la cultura física terapéutica para diseñar intervenciones personalizadas. Esta situación se agrava por la subutilización de tecnologías accesibles, como los sensores inerciales del sistema APDM Mobility Lab, que permiten cuantificar parámetros espaciotemporales de la marcha y detectar alteraciones posturales con alta precisión. A pesar de su potencial como biomarcadores de progresión, estas herramientas no se han incorporado de manera sistemática en la práctica clínica, particularmente en el contexto comunitario de Holguín, donde su implementación puede tener un impacto significativo.

Otro factor crítico es la brecha en la formación de los profesionales de la salud y Cultura Física, que carecen de conocimiento teórico y metodológico necesario para interpretar datos cuantitativos del movimiento, como la variabilidad del tronco o el ángulo de despegue, y vinculación con estrategias de intervención. Esta desconexión entre la investigación científica y la práctica clínica perpetúa un enfoque reactivo en lugar de preventivo, lo que tiene consecuencias en la calidad de vida de los pacientes y en la eficiencia del sistema de salud. La falta de

detección temprana no solo aumenta la carga sobre los servicios médicos, sino que también reduce las oportunidades de implementar alternativas terapéuticas que retrasen la progresión de la enfermedad.

En este contexto, se evidencia la necesidad de desarrollar una metodología física-terapéutica integral que combina fundamentos teóricos, tecnologías de análisis del movimiento y protocolos de intervención temprana para preclínicos con SCA2. Dicha metodología no solo enriquece la disciplina de la Cultura Física Terapéutica en un marco sistematizado para la evaluación y la intervención, sino que también tiene un impacto tangible en la salud pública, especialmente en regiones con alta prevalencia de la enfermedad. Al utilizar sensores portátiles y un enfoque multidisciplinario, se podría cuantificar de manera objetiva los cambios motores, estratificar el riesgo de conversión a la fase sintomática y diseñar programas de rehabilitación personalizados. Esto representaría un avance significativo en la atención a pacientes con SCA2, optimizando los recursos disponibles y mejorando su funcionalidad. Por lo tanto, la investigación propuesta no solo aborda una problemática científica relevante, sino que también responde a una necesidad social urgente en comunidades afectadas por esta enfermedad.

A partir de estos argumentos y tomando como base los diagnósticos recurrentes realizados de delimita:

1. Limitaciones de escalas tradicionales y programas actuales

- ✓ La escala SARA mostró sensibilidad del 40% para detectar alteraciones tempranas, versus 92% con sensores APDM (variabilidad del tronco >4.5 mm; ángulo de despegue <45°).
- ✓ El Programa de Rehabilitación del CIRAH no incluye protocolos para preclínicos: 0% de ejercicios específicos para marcha/postura en esta fase.
- ✓ Encuestas revelaron que 85% de profesionales desconoce tecnologías de análisis del movimiento.

2. Metodología físico-terapéutica propuesta

Componentes clave:

Evaluación cuantitativa: Uso de sensores APDM para biomarcadores de progresión.

Talleres formativos: Capacitación en interpretación de datos (ej. correlación entre expansión CAG y alteraciones motoras).

Ejercicios personalizados:

- ✓ Estabilización del tronco en superficies inestables.
- ✓ Entrenamiento de marcha con retroalimentación sensorial.
- ✓ Pruebas funcionales mensuales: Monitoreo de ángulo de despegue y variabilidad postural.

Resultados del cuasi-experimento:

- ✓ Grupo experimental: Mejora del 35% en variabilidad del tronco ($p=0.01$) y 28% en ángulo de despegue ($p=0.03$).
- ✓ Grupo control: Sin cambios significativos ($p>0.05$).
- ✓ 90% de profesionales reportó mayor capacidad para diseñar intervenciones personalizadas post-talleres.

3. Impacto en salud pública

- ✓ Detección temprana: Los biomarcadores cuantitativos permiten estratificar riesgo de conversión a fase sintomática.
- ✓ Optimización de recursos: Sensores portátiles reducen costos versus sistemas de laboratorio.
- ✓ Contexto único de Holguín: Alta prevalencia de SCA2 facilita implementación comunitaria.

CONCLUSIONES:

1. Las alteraciones de marcha/postura en preclínicos SCA2 son cuantificables mediante sensores inerciales (APDM), superando la baja sensibilidad de escalas clínicas.

2. La metodología propuesta integra evaluación objetiva, ejercicios personalizados y capacitación profesional, mejorando significativamente la intervención temprana.
3. Holguín (Cuba) posee potencial epidemiológico y técnico para implementar este modelo en atención primaria.

RECOMENDACIONES:

1. Incorporar sensores portátiles en programas de rehabilitación para SCA2 preclínico.
2. Desarrollar guías clínicas con métricas objetivas (ej. variabilidad del tronco >4 mm como indicador de intervención).
3. Capacitar a profesionales de cultura física terapéutica en análisis cuantitativo del movimiento.

BIBLIOGRÁFIA

González Garcés, Y, Rodríguez Labrada, R, Torres Vega R. ,Velázquez Pérez , L. (2021) Métodos para la evaluación de la marcha y postura en pacientes con ataxias hereditarias. Anales de la ACC

Gordo Gómez, Yusleidy Marlie. (2021) Metodología para la atención físico-terapéutica a las alteraciones respiratorias de pacientes con ataxia espinocerebelosa tipo 2. Tesis doctorado Universidad Holguín. Cuba

Rodríguez Díaz, Julio César(2019) intervención físico-terapéutica en la fase prodrómica de la ataxia espinocerebelosa tipo 2. Tesis doctorado Universidad Holguín. Cuba

Velazquez Perez, L. (2016) **Cartas al editor en Cerebelo.** DOI 10.1007/s12311-016-0771-3

Velázquez Pérez, L, Rodríguez-Labrada Roberto , González-Garcés Y, Arrufat-Pie E, Torres-Vega R, Medrano-Montero J, Ramírez-Bautista B, Vázquez-

Mojena Y, Auburger G, Fay Horak, Ziemann U, M. Gómez Cb(2020) Los sujetos con ataxia espinocerebelosa prodrómica tipo 2 tienen síntomas cuantificables Déficits de marcha y balanceo postural Mov Disord 2021; 36: 471– https://doi.org/10.1002/mds.28343

Velázquez Pérez, L., González, E., & Pérez, J. (2021). Progresión de las manifestaciones tempranas de la ataxia espinocerebelosa tipo 2. *Revista de Salud Pública, 43*(3), 230-244. https://doi.org/10.1590/S0034-89102021000300005

Vrutangkumar V. Shah, James McNames, Hannah Casey, Kyra Hansson Floyd, Licenciada en Artes, 6 Mahmoud El-Gohary, Jeremy D. Schmahmann, Liana S. Rosenthal, Susan Perlman,Luis Velazquez Pérez, Christopher M. Gomez, Roberto Rodríguez-Labrada, Fay B. Horak (2021) *Variabilidad de la marcha en la ataxia espinocerebelosa evaluada mediante dispositivos portátiles. Sensores inerciales*

TÍTULO. MetaVIDA: programa educativo con enfoque intersectorial para la atención a Enfermedades No Transmisibles comunitarias

Nombre y Apellidos:M.SC. Idorys Díaz León

E-mail:idorysd@gmail.com

ORCID:https://orcid.org/0000-0002-8712-7017

Institución. Deportes La Habana. Direccion Municipal de Deportes de Diez de Octubre. **País.** Cuba

Nombre y Apellidos: David Vázquez Méndez.

E-mail:david810805@gmail.com

ORCID:https://orcid.org/0009-0001-2848-4516

Institución. Miniterio de Educación Superior. Universidad de la Ciencias de la Cultura Física “Manuel Fajardo”.(UCCFD) de La Habana.**País.** Cuba

RESUMEN

A finales de 2020 se publicaron las directrices mundiales de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre actividad física y comportamiento sedentario donde se recomienda: realizar 150/300 minutos de actividad física moderada o 75/150 minutos de actividad física vigorosa, más 2 días de trabajo de fuerza. Objetivo principal: diseñar una herramienta educativa en salud con un enfoque intersectorial para incentivar, educar, promover y prevenir desde la Actividad Física Comunitaria (AFC) la atención a personas con Enfermedades No Transmisibles comunidad (ENT) (obesidad, diabetes, hipertensión, asma). Materiales y métodos que se emplearon: método empírico para la revisión documental y teórica, sistémico estructural funcional y análisis-síntesis. Conclusión: la sistematización que se realizó permitió fundamentar los antecedentes históricos de la actividad física como terapéutica en la salud pública y evidenciar la importancia de la misma en su aplicación innovadora a través de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TICs) en la práctica social.

Palabras clave: actividad física, Salud Pública, TICs

ABSTRACT

At the end of 2020 the world guidelines of the World Organization of the Health were published (OMS) it has more than enough physical activity and sedentary behavior where it is recommended: to carry out 150/300 minutes of moderate physical activity or 75/150 minutes of vigorous physical activity, more 2 days of work of force. Main objective: To design an educational tool in health with an intersector focus to incentivate, to educate, to promote and to prevent from the Community Physical Activity the attention to people with Illnesses NonTransferable community (obesity, diabetes, hypertension, asthma). Materials and methods that were used: empiric method for the functional structural documental and theoretical, systemic revision and analysis-synthesis. Conclusion: the systematizing that was carried out allowed to base the historical antecedents of the physical activity as therapy in the public health and to evidence the importance of the same one in its innovative application through the Technologies of the Information and the Communications (TICs) in the social practice.

Words key: physical activity, Public Health,TICs

FUNDAMENTACIÓN

Problema a resolver

La actividad física comunitaria vive la carencia de programas educativos y abordajes de impactos así como la metodología de ejecución y evaluación de la AFC contextualizada, vinculada con los contenidos normados en el convenio deporte-salud referente a la atención a personas con ENT.Igualmente se evidencia desde la práctica la pobre utilización de la AFC en la atención a personas con enfermedades crónicas no transmisibles.

INTRODUCCIÓN

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en todo el mundo, uno de cada cuatro adultos y tres de cada cuatro adolescentes de entre 11 y 17 años, no siguen las recomendaciones mundiales relativas a la actividad física para la salud. A medida que aumenta el desarrollo económico de los países, aumenta la inactividad. El costo mundial de la inactividad física, se estima en 54.000 millones

de USD anuales en atención médica directa, en el 2013; a los que se les suman otros 14.000 millones adicionales atribuibles a la pérdida de productividad.

Ante esta preocupante situación, la OMS proclama el *Plan de Acción mundial sobre Actividad Física 2018-2030*: *más personas activas para un mundo más sano,* que responde a las solicitudes de los países, de recibir orientación actualizada y un marco de medidas normativas efectivas y viables, destinadas a aumentar los niveles de actividad física a lo largo de toda la vida.

Fue en 2015 y a raíz de la 38 Reunión de la Conferencia General de la Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), se enuncia la Declaración de Incheon, Educación 2030 y de lo refrendado en las Actas de la Conferencia General se proclama la Carta Internacional revisada de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte en el 2015, la cual subraya que para lograr que la educación física, la actividad física y el deporte sean de buena calidad. Tal presupuesto metodológico, es igualmente revalidado en la Declaración de Kazán en 2017, el cual aboga por el fomento de la educación física, la actividad física y el deporte de calidad.

De esta forma, tanto la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), como la Organización Mundial de Salud (OMS), formularon políticas, estrategias y programas de acción pertinentes para la implementación de los Objetivos de Desarrollo Sostenibles. Ambos organismos expertos reconocen indistintamente la actividad física como uno de los pilares para la consecución de sus metas.

Todo lo anterior justifica con creces la necesidad del trabajo desde el enfoque intersectorial, máxime cuando existen abundantes evidencias que apuntan a que los problemas de salud más complejos se encuentran en el contexto de sectores bien diferentes al sanitario.

En Cuba, el comportamiento respecto a estos aspectos es similar al resto de latinamerica y el mundo.

Materiales y métodos

Se emplearon los métodos del nivel teórico

- **Análisis documental:** para analizar, valorar el mejoramiento del desempeño profesional con un enfoque intersectorial en documentos de autores, que han abordado el objeto de estudio de la presente investigación científica y tomar criterios.(Anexo 2)
- **Histórico-lógico**: permitió conocer la evolución y mejoramiento del desempeño profesional con un enfoque intersectorial desde la actividad física comunitaria en los diferentes momentos de su devenir histórico, y así determinar las principales regularidades que lo distingue.
- **Analítico-sintético:** permitió analizar el objeto de investigación científica, del trabajo con un enfoque intersectorial desde la actividad física, a partir de las diferentes fuentes bibliográficas durante el transcurso de la investigación científica y arribar a conclusiones.
- **Inductivo-deductivo:** para revelar las regularidades del mejoramiento del desempeño profesional con un enfoque intersectorial desde la actividad física, los resultados del análisis bibliográfico y los ajustes realizados para lograr el propósito de la presente investigación científica.
- **Sistémico-estructural**: para diseñar la propuesta de programa educativo, determinar sus componentes y establecer su estructura jerárquica.

Métodos del nivel empírico

- **Modelación**: para concebir la estructura del programa educativo que mejore el desempeño profesional con un enfoque intersectorial desde la actividad física que se plantea y representar las propiedades del objeto de estudio de la presente investigación científica.

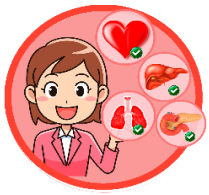
Resultados-discusión

La elaboración de la aplicación **MetaVIDA**, perteneciente al programa que tributa el proyecto: investigación, desarrollo, aplicado (I+D-A), la entidad ejecutora del mismo es la Facultad de Ciencias Médicas “Miguel Enríquez”. Se encuentra en la línea de investigación: las tecnologías en la informática y las comunicaciones aplicadas a la actividad física y el deporte; vinculado con el Programa Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación. Ficha de Programa10.

Expediente de la aplicación

Nombre de laaplicación: MetaVIDA

Logo de inicio:



Este es el logo que se usara como portada en el inicio de la aplicación, como interno dentro de la aplicación y como icono de la aplicación.

Color de fondo del splash:

colorSplash>#FFCDD2

Ejemplo del Splash



Colores a usar en la aplicación:

colorPrimary>#EF5350

colorPrimaryDark>#E53935

colorAccent>#FF4081

colorfondo>#FFEBEE

colorfuentes>#000000

[1] |-- **Surgimiento de la aplicación**

MetaVIDA es una aplicación, desarrollada desde la perspectiva con enfoque intersectorial de las bondades que ofrece la actividad física (deporte) en función de las enfermedades no transmisibles (salud), para personas interesadas en estos temas.

La visión de esta aplicación se direcciona desde la formación instructiva general acerca de las enfermedades no transmisibles en las personas que lo consulten, así como el valor de la actividad física en la educación y prevención de las mismas. Además de informar, actualizar y sensibilizar acerca de la necesidad de

la inserción de la práctica de actividad física en la toma de decisiones relacionadas con la salud en este grupo de enfermedades.

Objetivo de la creación de la aplicación

Diseñar una herramienta educativa en salud con un enfoque intersectorial desde la actividad física comunitaria para mejorar la atención a personas con enfermedades no transmisibles pertenecientes al área de salud del Policlínico Docente 14 de Junio.

Desarrollo de la aplicación MetaVIDA:

Esta aplicación es elaborada en la plataforma de desarrollo Android Studio para dispositivos con sistema operativo Android.La aplicación en formato de apk fue elaborada en el IDE de desarrollo Android Studio 2.3. Se utilizó como lenguaje de programación Java en lenguaje nativo, Gradle 4.9 y java version "10.0.2".

Como metodologías de desarrollo de aplicaciones móviles se usó:

Agileo Ágil. Este método es el de más uso por los desarrolladores. Consiste en completar diversos ciclos de desarrollo y recopilar los resultados. Es una metodología flexible, que se puede adaptar a cualquier aplicación y da buenos resultados en cada una de las fases.

Esta aplicación consta de una **estructurainterna** de:

Inicio: aquí se muestra la portada inicial de la aplicación.

Menú lateral navegation Drawer: el NavigationDrawer es un elemento importante del interfaz de usuario en las modernas aplicaciones android. Se trata de un panel lateral que puede contener el menú principal u otras opciones de navegación de la aplicación, y que permanece oculto por defecto en nuestro Smartphone es donde está todo en contenido de la aplicación, en donde el usuario tiene todo el contenido a consultar. El menú de la aplicación estará compuesto y dividido por varias temáticas según su desarrollo e investigación. Estará compuesto por introducción, desarrollo y encuestas con relación al contenido de la aplicación.

Ejemplo:

[APP]

[1]|--**Introducción de la aplicación**

|-- Introducción

|-- Objetivo

[2]|--**Desarrollo o Contenido de la aplicación**

|-- Actividad y Salud

|-- Deporte y Salud

|-- Deporte y Comunidad

|-- Determinantes en Salud

|-- Desencadenantes en Salud

|-- Condicionantes en Salud

|-- Obesidad

|-- Hipertensión Arterial

|-- Diabetes

|-- Asma

[3]|--**Menu de Test**

|--Encuestas de Obesidad

|-- Test01

|--Encuestas de Hipertensión

|-- Encuestas de Diabetes

|-- Encuestas de Asma

[4]|--**Datos de la aplicación**

|-- Ayuda

La aplicación MetaVIDA consta de dos menús uno para el contenido y otro de información de la aplicación.

1.- En el menú principal se encuentra todo el contenido de la aplicación y se divide en tres partes:

a.- Contenido general, que se divide en menús y submenú, donde dentro de cada menú relacionado con el tema, ejemplo actividad y salud, existen toda una temática con el asunto.

b.- Encuestas, aquí estarán ubicadas las encuestas relacionadas con los temas vistos en toda la parte del contenido general. Estas encuestas se desarrollarán por temáticas o contenido de menú principal con submenú de contenidos.

c.- Acerca de la aplicación, aquí estará la información de la aplicación, como acerca de los autores.

2.- Menú lateral derecho o menú flotante aquí estará la ayuda, acerca de la app, información sobre los autores y salid de la aplicación MetaVIDA.

|-- **Acerca de la aplicación**

Autores



MetaVIDA

v.1.0

La aplicación MetaVIDA fue desarrollada por:

1.- MSc. Idorys Díaz León **(Líder del proyecto y contenido de la aplicación)**

2.-Esp.David Vázquez Méndez **(Desarrollo y Diseño)**

|-- Salir de la aplicación

Fase de prueba del producto a través de herramientas de simulación de Android:

Para realizar el diagnóstico de la aplicación, sacar los errores a la luz, sus debilidades y fortalezas, a modo de corrección antes de su promoción y divulgación, se usaron emuladores como MEMU y varios modelos de teléfonos para así tener una vista de proyección de la misma y saber los errores de formato de la misma. Aun la aplicación se encuentra en fase de cambios y actualización de la misma por parte del grupo de desarrollo de la aplicación.

Novedad científica. Potenciar la excelencia desde las Nuevas Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TICs) a través de la innovación de una aplicación educativa con un enfoque intersectorial desde la AFC para la atención a personas con ENTflexible y contextualizada.

Impacto social. Contribuirá en la adquisición de estilos de vidas saludables,fomentará la práctica de actividad física en las personas con ENT.

Actualidad. Contraloría General de la República de Cuba. Resolución 60/2011. Estrategia y Bases de la Atención Primaria de Salud. Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución del VIII Congreso del PCC. Indicaciones del Presidente Miguel Díaz Canel relacionado con los procesos de informatización de la sociedad. Cumplimiento de la Agenda 2030 y ODS.Decreto Ley 372/2019, Resoluciones 138, 139 y 140/2019. Del CITMA Res. No. 287/2019. Programa 12. Eje estratégico: Potencial humano, científico, tecnológico e innovación.

Aporte teórico. Creación de una aplicación que contribuirá en la educación acerca de las ENT en las personas que lo consulten, así como la promocióndel valor de la AFC en la educación, prevención y atención de las mismas.

Aporte práctico. La identificación de personas, con ENT que no son controlados ni están incorporados a los programas de la AFC para su adecuada atención.

Novedad. Potenciar la excelencia desde las Tics a través de un enfoque intersectorial en los servicios de la atención primaria para la atencióna personas con ENTdesde la prácticade la AFC flexible y contextualizada.

Factibilidad. Se cuento con los recursos humanos y materiales para la culminación de la investigación en el tiempo establecido.

Pertinencia. Las ENT representan la primera causa de muerte y discapacidad en el mundo.Contraloría General de la República de Cuba. Resolución 60/2011. Estrategia y Bases de la Atención Primaria de Salud. Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución. Cumplimiento de la Agenda 2030 y ODS.Decreto Ley 372/2019, Resoluciones 138, 139 y 140/2019. Del CITMA Res. No. 287/2019. Programa 12. Eje estratégico: Potencial humano, científico, tecnológico e innovación.

BENEFICIARIOS DIRECTOS

Dirección Municipal de Deportes y de Salud del municipio Diez de Octubre.

Área de Salud del Policlínico Docente "14 de Junio".

RESULTADOS

1. Sistematización de los factores relacionados con el enfoque intersectorial desde la práctica de la AFC en la atención a personas con ENT,
2. La caracterización del estado actual del desempeño profesional del profesor de AFC y el grupo básico de trabajo en la atención a personas ENT.
3. Elaboración del programa educativo que favorezca la atención a personas con ENT desde la práctica de la AFC.

SALIDAS

1. Ponencias magistrales (2), eventos (8) y artículos(5).

Se pretende realizar proyecciones científicas que aborden los resultados de los análisis parciales de indicadores, que, en cada una de las etapas, serán presentados en eventos nacionales e internacionales, los que pueden devenir en artículos para ser colocados en revistas de impacto.

2. Tesis (2).

Maestría y doctorado: que pretenden constituir tema de tesis en la cual se signifique la importancia del enfoque intersectorial desde la actividad física comunitaria en el mejoramiento del desempeño del grupo básico de trabajo para la atención a personas con enfermedades no transmisibles del Policlínico Docente 14 de junioen el contexto histórico sanitario por el cual transita la sociedad cubana.

3. Libros (3).

Enfoque intersectorial desde la actividad física comunitaria en los servicios de APS; el cual recopilará las contribuciones teóricos-metodológicas desde el aporte del proyecto.

4. Aplicación.

Creación deMetaVIDA:aplicación educativa sobre la atención personas con enfermedades no transmisibles comunitarias.

IMPACTOS

Impactotecnológico. Se logra a creación de la aplicaciónMetaVIDA, herramienta educativa en salud que servirá dereferente para elmejoramiento de los modos de actuación del grupo básico de trabajo con enfoque intersectorialdesde la AFC y el mejoramiento del trabajo comunitarioen la atención a personas con ENT desde

sus salidas respecto a los pilares de la Educación Médica, educación, promoción, prevención, rehabilitación/habilitación; establecidos en el convenio deporte-salud.

Impacto económicoen salud. Las personascon ENT generan un gasto por diversos servicios al paciente de 5503,13 pesos diario, en un mes de estos servicios de 195093,9 pesos (ciento noventa y cinco mil noventa y tres pesos con noventa centavos) y en un año de 1981126,8 pesos (un millón novecientos ochenta y un mil ciento veintiséis pesos con ochenta centavos). La atención a una persona de cada una de lasENT genera un gasto de 14905360 pesos (catorce millonesnovecientos cinco mil trescientos sesenta pesos).

La atención desde la prácticade la actividad física comunitariaahorrara gasto de recursos y materiales para la salud en 1981126,8 pesos (un millón novecientos ochenta y un mil ciento veintiséis pesos con ochenta centavos) al año propios de estos servicios.Además se disminuye la explotación a los equipos tecnológicos en función de los procederes de esta enfermedad y el costo de sus reparaciones y mantenimiento.

Impacto social. Creación de entornos virtuales del conocimiento, generar una mejor utilización de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TICs) en la actividad física comunitaria y la atención primaria de salud que permita modificar positivamente modos de vida en las personascon ENT.Actualización, profundización, construcción, apropiación social de conocimientos, desarrollo y aplicación de habilidades y valores en correspondencia con el encargo social de cada profesión.

Impacto medio ambiental.A través de acciones implícitas en el proyecto elevar la percepción del riesgo y aumentar el nivel de conocimiento y participación de la población participante respecto a los cambios climáticos y su relación con las ENT así como contribuir en la mejora de la conciencia sobre los valores ambientales globales y la gestión del conocimiento. (Tarea Vida).

CONCLUSIONES

Demostrar lo oportuno en los momentos actuales de la implementación de esta herramienta para el desarrollo del trabajo comunitario con un enfoque intersectorial en la Atención Primaria de Salud. Enriquecer el proceso de

profesionalización de la AFC y del grupo básico de trabajo para la atención a personas con ENT. Ratificar que la Educación Médica, requiere aún de nuevas influencias educativas desde otras ciencias; como las Ciencias de la Cultura Física.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Panamericana de Salud. OPS. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2020. Más personas activas para un mundo sano. Washington, D.C. 2019. Disponible en: http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/50904/9789275320600_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
2. Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. UNESCO. Declaración de Incheon Educación 2030. Hacia una educación inclusiva y equitativa de calidad y un aprendizaje a lo largo de la vida para todos. 2019. Disponible en: https://es.unesco.org/world-education-forum-2015/about-forum/declaracion-de-incheon
3. Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura . UNESCO (2019). Declaración Final de la III Conferencia Regional de Educación Superior de América Latina y el Caribe. CRES (2018). 2019. Disponible en: http://www.iesalc.unesco.org/2019/02/20/declaración-final-de-la-iii-conferencia-regional-de-educacion-superior-de-america-latina-y-el-caribe-cres-2018/
4. Organización Mundial de Salud (OMS). Enfermedades No Transmisibles. 23 de Diciembre de 2024. Disponible en: http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases
5. Ministerio de Salud Pública. Anuario Estadístico de Salud 2023 [Internet]. La Habana: Dirección Nacional de Estadísticas; 2023. Disponible en: http://bvscuba.sld.cu/anuario-estadistico-de-cuba/
6. Organización Mundial de Salud y Organización Panamericana de Salud OMS/OPS. Agenda de Salud Sostenible para las Américas 2018-2030. Objetivo 9: Enfermedades no transmisibles [Internet]. Ginebra: OMS; 2020. Disponible

en: https://www.paho.org/es/agenda-salud-sostenible-para-americas-2018-2030/agenda-salud-sostenible-para-americas-2018-2030-6

7. Organización Mundial de Salud (OMS). Actividad física. 26 de Junio de 2024. Disponible en:http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Título: Estrategia De Superación Para Adaptar La Enseñanza De La Habilidad Motriz Correr En Educandos Con Discapacidad Intelectual

Autora: M.Sc. Yordania Fernández López. Profesora Asistente.

Correo electrónico: eddyyordy@gmail.com

Institución: INDER. Combinado Deportivo Santiago Rincón, Boyeros

Provincia: La Habana

País: Cuba

RESUMEN

La presente investigación surge ante la necesidad de ofrecer una respuesta a las deficiencias encontradas en educandos con discapacidad intelectual de la escuela especial "Anhelo de Celia" del Municipio Boyeros y de los profesores de educación física que carecen de herramientas teóricas, metodológicas y prácticas para la aplicación de adaptaciones curriculares en las actividades de la clase, para lo cual se propone como objetivo. Diseñar una Estrategia de superación para los profesores de Educación Física en la adaptación curricular de la habilidad motriz correr en educandos con discapacidad intelectual. Con el propósito de darle solución a esta problemática se elaboraron acciones que contribuirán a la preparación de los profesores; la misma ofrece elementos teóricos acerca de los juegos y aporta sugerencias metodológicas, con carácter integrador y sistemático. Para la obtención de los resultados se desarrollaron varias tareas donde se emplearon los métodos del nivel teórico como histórico lógico, inducción-deducción, analítico-sintético, de nivel empírico la observación, entrevista, encuesta, experimento y la medición y el estadístico-matemático el sistémico estructural funcional, que permitieron procesar la información sobre el objeto de estudio, mediante el diseño de la estrategia de superación, esta constituye el aporte de la investigación y a su vez, es una herramienta necesaria que favorece la atención a estos educandos. La valoración por criterio de especialistas que permitió constatar la pertinencia de la propuesta; la experiencia mostrada en la práctica educativa, demostró niveles favorables de transformación de la problemática inicial y evidencia una vía de solución al problema científico que se plantea.

Abstract

The present research arises from the need to offer a response to the deficiencies found in students with intellectual disabilities of the Special School “Celia´s desire” of the municipality of Boyeros and of the physical education teachers who lack theoretical, methodological and practical tools for the application of curricular adaptations in the activities of the class, for which it is proposed as a goal. Design a strategy of overcoming for physical education teachers in the curricular adaptation in the activities of the class, for which it is proposed as a goal. Design a strategy of overcoming for physical education teachers in the curricular adaptations of the motor skill run in studentswhich intellectual disabilities. In order to solve this problem, actions were developed that will contribute to the preparation of teachers; It offers theoretical elements about games and provides methodological suggestions, with an integrative and systematic character. To obtain the results. Several tasks were developed where the methods of the theoretical level were used as logical, historical, induction-deduction, analytical-synthetic, empirical level, the observation, interview, survey, experiment and measurement and the statistical-mathematical and in turn, it is a necessary tool that favors attention to these students. The assessment by criteria of specialists that allowed to verify the relevance of the proposal. The experience shown in educational practice, demonstrated favorable levels of transformation of the initial problem and shows a way of solution to the scientific problem that arises.

Introducción

La Revolución cubana tuvo trascendental importancia en la elevación del nivel cultural del pueblo, para cumplir con el encargo social dado por el Partido y el Estado a la escuela, la formación integral comunista de las actuales y nuevas generaciones, así como del personal docente.

La formación permanente del personal docente es esencial por su compleja misión de potenciar la intervención de un hombre creador, transformador, capaz de resolver problemas que acepte los retos de la sociedad moderna para entender la necesidad de una superación profesional que integre en un mismo proceso la formación y el perfeccionamiento del mo0do de actuar del profesor y ser un ente activo del desarrollo socio-cultural de su entorno.

La preparación de los recursos humanos, para su desempeño laboral ha sido política de la Revolución cubana. Ya desde el Primer Congreso del Partido Comunista de Cuba se estableció

como premisa “preparar y capacitar a los trabajadores y cuadros con la calificación necesaria para asumir las responsabilidades que el desarrollo económico, social y científico – técnico.

El profesor de Educación Física debe estar preparado científica y metodológicamente, requiere estar actualizado sobre las tendencias actuales de las prácticas de actividad física y deporte para adecuar los contenidos de cada clase a los objetivos propuestos.

La autora se afilia en la investigación a una estrategia de superación, pues está dirigida a la preparación de los profesores de Educación Física de la escuela especial Anhelo de Celia del municipio Boyeros. Esta se compone de la planificación de acciones que se encaminan a solucionar las insuficiencias teórico-metodológicas de los profesores para poder realizar adaptaciones curriculares en función del mejoramiento de la habilidad motriz básica correr de los educandos en situación de discapacidad Intelectual en sus clases.

La situación problemática está relacionada por diversas manifestaciones externas e internas de los profesores de educación física y educandos con discapacidad intelectual.

Dentro de las externas tenemos:
En los educandos

- Irregularidades en los pasos durante la carrera
- Poca elevación de la rodilla
- Descoordinación de brazos y piernas
- Tronco en ante versión y retroversión

En los profesores

- No reconocen el tipo de adaptación que requiere la actividad
- No realizan modificaciones de carácter individual para cumplir los objetivos de la clase
- No utilizan recursos diversos para aplicar creadoramente la adaptación
- No utilizan medios de enseñanza para facilitar el aprendizaje

Dentro de las internas:

- Pobre declaración de acciones específicas en los programas de Educación Física Adaptada dirigidas al mejoramiento de la habilidad motriz básica correr en educandos con Discapacidad Intelectual.
- Escasas investigaciones que sirvan de apoyo para enseñar a adaptar las habilidades motrices en educandos con Discapacidad Intelectual.
- Deficiente la preparación y auto preparación de los profesores para la aplicación de adaptaciones curriculares

Debido a las manifestaciones externas e internas se generó una contradicción científica entre las insuficiencias en la superación teórico - práctica de los profesores de educación física en la realización de las adaptaciones curriculares que es el estado actual y la necesidad de mejorar la habilidad motriz correr en educandos con discapacidad intelectual que es el estado deseado.

Lo expresado anteriormente conduce al planteamiento del problema científico

¿Cómo solventar las insuficiencias teóricas-metodológicas que tienen los profesores de Educación Física para la adaptación curricular de la habilidad motriz correr en educandos con discapacidad intelectual?

Se considera como objeto de estudio de la investigación al proceso de superación de los profesores de Educación Física.

Para la solución del problema declarado, se formula como objetivo: Diseñar una Estrategia de superación de los profesores de Educación Física para la adaptación curricular de la habilidad motriz correr en educandos con discapacidad intelectual.

Estudios y consultas sobre estrategias, funcionamiento y efectividad en diferentes centros de estudios con similares propósitos de superación identifican a la autora con el concepto de estrategia referido a un curso de acciones mediado por la formulación de objetivos, es decir es el medio, la vía, es el ¿cómo? alcanzar los objetivo. En ese orden se adhiere a Matsinhe, C. (2014) quien define la estrategia de superación como el conjunto de acciones y operaciones que regulados por los principios características y premisas permite elevar la calidad del proceso que

desarrollan los sujetos beneficiados con la superación. Al elaborar la propuesta, la selección adecuada de los sujetos constituyó premisa fundamental.

Planteamiento de la Propuesta

Características de la estrategia de superación

La estrategia se concibe de manera objetiva, con un carácter participativo, flexible dinámico y sistémico. Es objetiva ya que su proyección parte de las limitaciones teórico-metodológicas presentes en los profesores de Educación Física.

Se responde así, a las demandas tecnológicas de las direcciones municipal y provincial de esta esfera de actuación, que incluye la clase de Educación Física en la atención a la diversidad y la atención al educando con discapacidad en las escuelas de enseñanza general.

Atemperada: Se diseña acciones que se adecúan a las condiciones y necesidades de la superación de los profesores de Educación Física.
Realista: Debe proyectarse, ejecutarse y controlarse sobre la base de las posibilidades en la participación de los profesores.

Autocritica: Su ejecución inicia del auto análisis de los profesores, reconociendo la problemática existente logrando la participación activa y son el eje operacional de la estrategia y es donde comienza su instrumentación. Se identifican por el diagnóstico, la planificación y la ejecución por fases, así como, el control y evaluación, esta última actúa transversalmente. Las acciones y operaciones constituyen los componentes prácticos y están, supeditados a los objetivos específicos.
Constante: Se confecciono como un proceso continuo y participativo
Contemporánea: Cada metodóloga puede adecuar, sugerir otros indicadores o elementos en la realización de la estrategia, son sujetos activos.

Etapas de la estrategia de superación

Diagnóstico: para saber cuál es el nivel de partida que poseen los profesores en la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física.

Este diagnóstico debe estar acompañado también de una indagación de los recursos de que se dispone, así como del escenario donde se desarrollará el proceso de superación, del conocimiento del apoyo de las diferentes instituciones con las que podrá contar para desarrollar la estrategia. Todo ello garantizará una mayor objetividad en la propuesta y su éxito.

Planificación: de acuerdo con el estado de necesidad de la propuesta conocer cómo y cuándo serán utilizadas e implementadas las distintas acciones y operaciones que han sido concebida atendiendo a las relaciones que presupone el enfoque sistémico en la superación. Sobre esta base se planifican las acciones, atendiendo además, a las relaciones de subordinación y coordinación que debe existir entre cada una de ellas.

Implementación o ejecución: Las acciones y operaciones planificadas serán posteriormente implementadas en los diferentes momentos del proceso, para estimular la participación de los maestros y funcionarios a partir de facilitarles las herramientas teóricas de superación que permitan desarrollar el proceso con mayor calidad y cientificidad.

Control y evaluación: Si bien el control de la implementación de la estrategia de superación es esencial para ir redirigiendo las acciones e ir avanzando hacia resultados cualitativamente superiores, es igualmente importante el control que el profesor pueda ejercer de su actividad, lo cual implica que en la medida que se avanza en la aplicación de la estrategia, se evalúen parcialmente los resultados y analizar las desviaciones para desarrollar la acción correctiva, en función de establecer un mecanismo de retroalimentación permanente.

Población y Muestra

Estuvo constituida por 22 educandos de 4to grado, de ambos sexos, de ellos 13 son varones y 9 son hembras y 3 profesores de educación física., de la escuela especial “Anhelo de Celia”, del municipio de Boyeros.

Esta investigación presenta una novedad científica que está relacionada con un enfoque cognitivo y está dada en el proceder metodológico y práctico que le facilita al profesor de Educación Física la enseñanza y adaptación del juego para el mejoramiento de la habilidad motriz correr en educandos con discapacidad intelectual.

Es por ello que su contribución a la práctica y a la sociedadestá referida **a** las acciones metodológicas que van a servir de herramienta teórica- metodológica y práctica a los

profesores de educación física para la aplicación de adaptaciones curriculares hacia la transformación de la enseñanza de la habilidad motriz correr con el beneficio posterior de los educandos en la compensación de su defecto y su inserción en la sociedad con una vida adulta independiente.

Resultados esperados

El carácter correctivo-compensatorio y educativo que posee esta investigación podrá ayudar, en un futuro, a la incorporación de los educandos en situación de discapacidad de tipo intelectual, para dotarlos de conocimientos, prepararlos tanto físico como mental y su inserción en las actividades productivas del país, ya que constituye un deber y una necesidad imperiosa desde el punto de vista económico, biosicosocial, espiritual, laboral y humano, pues conciben al ser humano como ente activo que construye su personalidad; a partir, de las interacciones sociales que establece con su medio en condiciones histórico - concretas.

Recomendaciones

1-Aplicar la estrategia metodológica propuesta en esta tesis, de forma creativa, dinámica y sistemática a la preparación de los profesores de educación física, de la escuela especial “Anhelo de Celia”, para la aplicación de adaptaciones curriculares y el mejoramiento de la habilidad motriz correr en educandos con discapacidad intelectual, a través del juego.

2-Publicar los resultados que se obtengan en la presente investigación, divulgando los fundamentos, objetivos, principios, etapas y acciones que conforman la estrategia propuesta, de manera que pueda ser consultada, criticada y contextualizada para otras particularidades del proceso de formación permanente del personal docente de Educación Física en las condiciones curriculares vigentes.

Referencias Bibliográficas

Delgado y García (2019).*Estrategia metodológica dirigida a la preparación de los docentes de la educación inicial para el desarrollo de las habilidades motrices básicas*

Espinosa, Y. (2014). *Metodología para la atención físico-educativa a niños con diagnóstico de retraso mental leve, que padecen de asma bronquial. (Tesis de doctorado no publicada). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Ciudad de La Habana.*

Gómez, A. (2023). *Estrategia metodológica para el proceso de inclusión de educandos con discapacidad en las clases de Educación Física*. Tesis doctoral en Ciencias de la Cultura Física. La Habana.

Leyva, M.(2021).*Concepción de la Educación Especial*.La Habana:Pueblo y Educación.

Milán, S. (2013). *La Actividad Física Adaptada en el desarrollo de habilidades motrices de interacción con el medio ambiente de los alumnos sordociegos congénitos*. Tesis doctoral en Ciencias de la Cultura Física. La Habana.

Pentón, B. (2017). *Metodología para el desarrollo de la motricidad fina de las manos en la clase de educación física en cuarto grado de la enseñanza primaria. Tesis Doctoral en Ciencias de la Cultura Física*. Matanzas.

Revilla (2016*). Metodología para la estimulación de la motricidad en escolares con retraso mental moderado mediante juegos adaptados.*(Tesis doctoral). Universidad. Ignacio Agramonte loynaz, Camagüey. Cuba

Reyes, R. y Valdés, Y.(2016). Propuesta de estrategia de superación para metodólogos de Educación Física de La Habana. *UCCFD "Manuel Fajardo" Cuba. ACCIÓN Vol.12 No. 24 jul-dic.2016* | 35

Vento, O. (2011). Estrategia de superación a profesores de Educación Física para el perfeccionamiento de habilidades motrices deportivas en los estudiantes de la Universidad de Ciencias Pedagógicas "Rafael María de Mendive"

Juegos para mejorar de la coordinación motriz en niños de 6-7 años

Games to improve motor coordination in children 6-7 years

Dr. C. Walberto Quiala Barroso.*

Correo electrónico: wambyquiala@gmail.com

ORCID: https://orcid.org/0000-0001-8013-564X.

Institución: Universidad de Las Tunas.

País: Cuba.

MSc. René Mesa Peña.

Correo electrónico:renemesa57@gmail.com

ORCID: https://orcid.org/0000-0003-1672-6597.

Institución: Universidad Hermanos Saiz, Pinar del Río

País: Cuba.

Lic. Berta Felicidade Afonso Luís Chamba

Correo electrónico: bertacamba2025@gmail.com

ORCID: https://orcid.org/0009-0009-1284-1564

Institución: Universidad Agustino Neto.

País: Angola.

Resumen

Esta investigación trató de encontrar una solución a la problemática relacionada con la forma en que están diseñadas las clases de Educación Física para niños de 6-7 años en la escuela Julio Verne de Benfica, que limita su desarrollo motor con énfasis en la capacidad de coordinaciónmotriz. Esto se manifestó en las debilidades descubiertas de forma física. Por esta razón, el objetivo fue proponer juegos coordinativos que ayudaran a resolver el problema. Para ello, se realizó un estudio descriptivo-exploratorio según los criterios de Fontanelle (2019). La muestra se seleccionó de forma no probabilística e intencional, lo que permitió seleccionar a 15 estudiantes. Los principales métodos utilizados fueron: Analítico-sintético, Inductivo-deductivo, Observación, Entrevista, Medición y Estadístico-matemático. Su utilización permitió determinar que las limitaciones en la motivación 81,8%, el calentamiento 72,7%, la atención a las diferencias individuales 45,5% y las actitudes negativas de los estudiantes 72,7%

constituyen las principales deficiencias que afectan el estado actual de su coordinación motriz de los sujetos analizados en esta investigación. En las conclusiones se destaca que el rasgo distintivo de la propuesta es que puede enriquecerse con nuevas aportaciones. Además de su factibilidad, motivación y variabilidad, cuenta con los elementos necesarios para resolver las deficiencias reveladas en los diagnósticos fácticos y causales de este estudio.
Palabras clave: coordinación motriz, juegos, habilidades de coordinación

Abstract

This research sought to find a solution to the problem related to the way in which the physical education classes for children of 6-7 years old are designed at the Julio Verne school in Benfica, limiting their motor development with emphasis on motor coordination. This manifested itself in the discovered weaknesses in a factual way. For this reason, it was outlined as an objective: to propose coordinating games that will contribute to solving the problem. For this, a descriptive-exploratory study was developed according to the criteria of Fontanelle (2019). Sampling used for sample selection was non-probabilistic, in the intentional mode, which allowed to select 15 students. The main methods used were: Analytical - synthetic, inductive-deductive, observation, interview, measurement and statistical-mathematical. Its use made it possible to determine that the limitations in motivation 81.8%, heating 72.7%, attention to individual differences 45.5% and negative attitudes of students 72,7% are the main shortcomings that affect the current state of their motor coordination of the subjects analyzed in this research. In the conclusions it is highlighted that the proposal has as distinctive characteristic the possibility of enriching itself with new contributions. Besides having in the feasibility, motivation and variability the necessary elements to solve the deficiencies revealed in the factual and causal diagnoses of this study.
Key words: motor coordination, games, coordination skills

Introducción

Los movimientos del ser humano se inician en la fase gestacional y se enriquecen según avanza la edad de la persona. La maduración del sistema nervioso y las experiencias motrices les proporcionan una base coordinadora más amplia para su

interacción con el medio ambiente (Deivid, 2015). De ahí la necesidad de incluir en los currículos escolares de las diferentes enseñanzas la asignaturaEducación Física.

En Angola, todos los currículos, desde la enseñanza preescolar hasta la media, incluyen la Educación Física entre sus asignaturas, por su contribución al desarrollo de las capacidades y habilidades físicas (FIEP, 2020). En este sentido, la enseñanza primaria abarca los siguientes contenidos: ejercicios, juegos, clases de rítmica y canto, que permiten el desarrollo de las habilidades motrices básicas y de las capacidades físicas condicionales y coordinativas (INIDE-MED, 2019). Sin embargo, se detectaron las siguientes deficiencias en el desarrollo de las clases de Educación Física en el 2º grado de la escuela Julio Verne y en los resultados del diagnóstico docente:

- Descoordinación en los movimientos de brazos y piernas al lanzar pelotas pequeñas.
- Incorrecta coordinación de brazos y piernas al ejecutar diferentes tipos de saltos.
- Uso limitado de los medios de enseñanza en clase.
- Los ejercicios y juegos que se practican en clase están orientados principalmente al desarrollo de las capacidades condicionales, lo que no favorece las capacidades coordinativas, especialmente la coordinación motriz.

Por este motivo, se plantea el siguiente problema de investigación: ¿cómo mejorar la coordinación motriz de los alumnos de 6-7 años delcolegio Julio Verne de Benfica? Para resolver este problema, se determinó como objetivoproponer juegos para el mejoramiento de esta capacidad. Esta investigación se enmarca en la línea de investigación "Educación Física" del Instituto de Educación Física y Deporte, concretamente en el apartado: "El proceso de enseñanza-aprendizaje en los diferentes niveles educativos".

Materiales y Métodos

Con base en los criterios establecidos por Fontanelle (2019), esta investigación, desde el punto de vista de su objetivo, es de tipo descriptivo-exploratorio, que se llevó a cabo con alumnos de 6-7 años de la escuela Jules Verne. La investigación trabajó con una población de 25 alumnos de la clase B, de los cuales se seleccionaron 15 alumnos (ver Tabla 1). Para determinar la muestra se utilizó un muestreo no probabilístico,

concretamente una selección intencional basada en los siguientes criterios de inclusión definidos por los investigadores.

- Dificultades en la coordinación motriz;
- Tener entre 6 y 7 años;
- Pertenecer al grupo B del 2º grado;
- Contar con la autorización de los padres y la voluntad del alumno de participar.

Tabla 1

Caracterización de la muestra por edad y sexo

Edad	Mujer	Hombre	Total
6 años	4	5	9
7 años	3	3	6
Total	7	8	15

Para el desarrollo de la investigación se utilizaron los siguientes métodos teóricos fundamentalmente en el marco teórico y el análisis de los resultados y la elaboración de la propuesta de juegos realizada.

- Analítico-sintético: fue utilizado en el análisis crítico de la literatura consultada para la elaboración de los fundamentos teóricos que sostienen el desarrollo de la coordinación motriz, lo que permitió compartir el criterio devariosde los autores consultados.
- Inductivo-deductivo: su empleo en este estudio estuvo dirigido a establecer las relaciones esenciales y necesarias en la dinámica de los componentes de la propuesta. En ella se proponen juegos para el mejoramiento de la coordinación motriz.
- Revisión bibliográfica: permitió consultar la literatura científica actualizada que facilitaron la realización de un análisis evolutivo del proceso de desarrollo de la coordinación motriz. Además, permitió fundamentar los efectos de los juegos en esta capacidad.

Para recoger los datos se utilizaron los siguientes métodos empíricos

- Observación: se realizaron 11 observaciones al desarrollo de las clases de Educación Física del grupo B del segundo grado del Colegio Julio Verne entre los 1

de febrero y 31 de marzo de 2023. Se utilizó una guía para resumir los principales aspectos a observar

- Entrevistas: se realizaron dos entrevistas a los profesores de la escuela Julio Verne, el día 6 de abril de 2023. Al día siguientese realizaron tres entrevistas grupalesa los alumnos de 6-7 años que componían la muestra. Todas fueron grabadas con el consentimiento de los entrevistados.
- Medición: se utilizó una prueba pedagógica para evaluar la coordinación motriz gruesa y fina. Esta se desarrolló entre los días 16 y 17 de abril de 2023, un día para cada tipo de coordinación. Esto permitió determinar dónde debía hacerse hincapié para lograr la mejora deseada en los alumnos de la escuela Julio Verne.

Desde el punto de vista ético, se solicitó la autorización de la dirección del colegio Julio Verne, que fue aprobada. Los alumnos y sus padres también fueron informados de los objetivos de la investigación y dieron su consentimiento y voluntad de participar en el estudio.

Además, se utilizaron métodos estadístico-matemáticos para procesar la información obtenida mediante otros métodos y técnicas. En este sentido, destacan la distribución empírica de frecuencias absolutas y relativas en los datos registrados en los diferentes instrumentos. También se utilizaron tablas de doble entrada y gráficos de barras y circulares para interpretar y presentar mejor los datos.

Desarrollo

El diagnóstico realizado permitió obtener los siguientes resultados. Se constató un tratamiento metodológico insuficiente en el desarrollo de la coordinación motriz en los alumnos de 2º curso del colegio Julio Verne. En este sentido, se observó que la motivación en el 81,8% de las clases y el calentamiento en el 72,7% de las mismas eran insuficientes, lo que provocaba dificultades en el desarrollo de los contenidos en la parte principal. No eran capaces de realizar correctamente los ejercicios y mostraban poco interés por las actividades.

En este sentido, Araújo, et al. (2008) señalan en su investigación que la motivación es un factor influyente en el comportamiento de las personas, especialmente en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Influye en todos los tipos de comportamiento y permite una

mayor implicación y participación en las actividades relacionadas con el aprendizaje, el rendimiento y la atención.

Además, el 72,7% de las observaciones mostraron que los materiales utilizados en clase no se empleaban correctamente y el 45,5% de los ejercicios utilizados no se correspondían con el nivel de los alumnos. Estas deficiencias muestran limitaciones en el seguimiento y control del diagnóstico inicial como forma de resolver las limitaciones de los alumnos. En esta línea, Gonçalves, et al. (2014) en su estudio señalan que el diagnóstico es una acción importante en la planificación del proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que sitúa al alumno en relación a sus conocimientos y habilidades según su nivel educativo. Permite orientar y organizar el trabajo, mejorar la toma de decisiones curriculares y adaptar el nivel de objetivos reajustando el currículo si se considera necesario.

Por otro lado, los profesores necesitan mejorar su comportamiento. En este sentido, necesitan ser más sistemáticos en su atención a las diferencias individuales y en la corrección de errores, ya que estos aspectos no se desarrollaron en el 45,5% y el 27,3% respectivamente. Esto, unido a las deficiencias en las dosificaciones, hizo que el 81,8% de las lecciones cumplieran parcialmente los objetivos propuestos en ellas. En esta línea, Teixeira (2014) refleja en su investigación que, a la hora de planificar, el profesor debe tener en cuenta las dificultades de cada individuo para ajustar los ejercicios en función de sus posibilidades y limitaciones. De esta forma, las exigencias no serán demasiado altas ni tan simples que no favorezcan el desarrollo de sus potencialidades.

Sin embargo, también es necesario cambiar la actitud de los alumnos, ya que en el 72,7% de las clases observadas mostraron poca preocupación por realizar correctamente los ejercicios. Como resultado, en el 27,3% de ellas no se alcanzaron los objetivos y en el resto se lograron parcialmente. En este sentido, Oliveira y Duque (2009) señalan en su estudio que estos comportamientos de los alumnos se deben a la falta de una relación más estrecha con sus profesores. Por lo tanto, la amistad entre profesores y alumnos es importante para que haya un equilibrio en esta relación. En

este sentido, los profesores necesitan ganarse el respeto de sus alumnos respetándolos con actividades que atraigan su atención.

El análisis de los resultados de la prueba pedagógica reveló deficiencias en el desarrollo de la coordinación motriz en ambos sexos. Sin embargo, el análisis del número total de errores cometidos por los alumnos en ambas pruebas mostró que los chicos tenían más dificultades con la coordinación fina, un 60%. En coordinación gruesa, fueron las chicas con un 52,8%. Estos resultados están en consonancia con Franco, J. (2010), quien afirma que el desarrollo cerebral más lento de los niños se refleja en su coordinación motriz fina y en su madurez intelectual. Sin embargo, según el equipo de BabyCenter (2023), ellos tienden a desarrollar un poco más rápido su motricidad gruesa, vinculada a movimientos como correr y saltar. Para dar tratamiento al desarrollo de la coordinación motriz en el colegio Julio Verne se realizó la siguiente

Propuesta de juegos

Juego 1: Tiro al blanco

Descripción: el juego consiste en lanzar una pelota pequeña a una diana situada a 4 metros de distancia. El lanzamiento debe realizarse con la mano más hábil. Los pies estarán en forma de pasos y el más adelantado será el opuesto a la mano que lanza. Los equipos se formarán en columnas. Al sonido del silbato del profesor, el primer equipo lanzará y se unirá al final de la columna. Cada vez que se acierte en el blanco, el equipo obtendrá un punto adicional. El equipo que termine primero tendrá cinco puntos, el segundo tres y el tercero un punto. Suma los puntos adicionales y ganará el equipo con la puntuación más alta. Variantes: aumentar la distancia, reducir el tamaño de la diana.

Juego 2: Carrera de sacos entre obstáculos

Descripción: el juego consiste en recorrer una distancia de 6m saltando entre obstáculos dentro de un saco. Los equipos se formarán en columnas y el primer alumno se colocará dentro de una bolsa. Al sonido del silbato del profesor, los primeros alumnos saltarán por encima y alrededor de los obstáculos hasta llegar a la línea de 6m. En esta línea final salen de la bolsa y corren con ella en la mano para entregársela al siguiente alumno de la columna y luego unirse al final de la columna. Estas acciones

se repiten hasta que el primer alumno de la fila vuelve a su posición inicial. El equipo que termina primero es el ganador. Variantes: aumentar la distancia y/o el número de obstáculos.

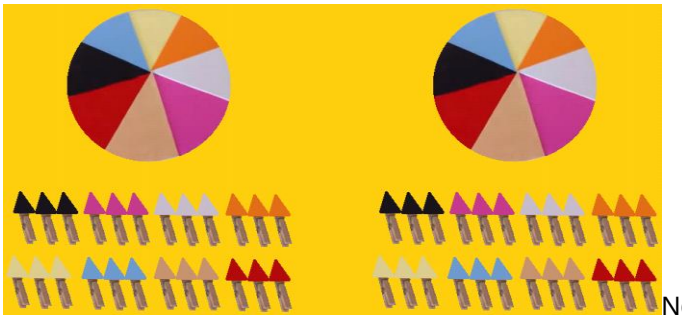
Juego 3: Círculos de colores

Descripción: el juego consiste en dibujar en una cartulina cuatro círculos de colores diferentes, en función del número de alumnos que tenga cada equipo (véase la figura 1). Para cada círculo habrá tres palillos de tendedera del mismo color. Los equipos se formarán en columnas delante de mesas separadas por 4 metros con los círculos y los palillos encima (a derecha e izquierda). Al sonido del silbato del profesor, el primer alumno de cada fila corre hacia la mesa.

Cuando llegan, cada persona coge un palillo y lo fija al círculo en la parte que corresponde a su color. Cada círculo se fija con la mano que corresponde a su posición. Gana el equipo que haya fijado todos los palillos correctamente y termine primero. Por este orden de exigencia. Si la posición del palillo causa confusión a la hora de definir el color, se considera que se ha fijado incorrectamente. Como variante puede aumentarse la distancia o el número de círculos a izquierda y derecha.

Figura 1

Ejemplo del juego "Círculos cromáticos"



Nota. Fuente: Pradeli (2022)

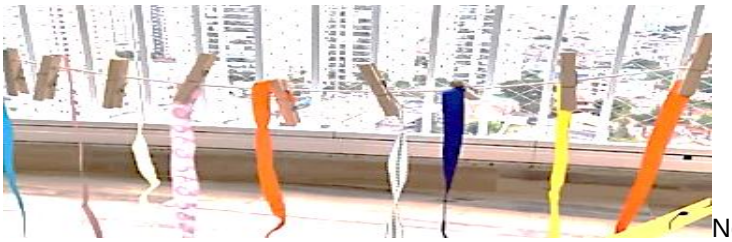
Juego 4: Tendedera de cintas

Descripción: el juego consiste en colgar cintas de diferentes colores en una tendedera (véase la figura 2). Los equipos se forman en columnas delante de una tendedera situado a 6 metros. Cada alumno tiene dos cintas y palillos de tendedera en las manos. Al oír el silbato del profesor, el primer alumno de cada columna corre hacia la tendedera y cuelga las cintas con los palillos, una a la izquierda y otra a la derecha. Una vez hecho

esto, regresan y dan la salida al siguiente compañero y el se incorpora al final de la columna. Gana el equipo que hace todo correctamente y termina primero. Como variantes se puede incluir prendas de vestir o aumentar la distancia.

Figura 2

Ejemplo del juego "*Tendedera de cintas*"



Nota. Fuente: Pradeli (2022)

La aplicación de esta propuesta de juegos se realizó a modo de pilotaje para confirmar su factibilidad. Ella incluyó además de los presentados en este artículo otros seis con los cuales se complementa el tratamiento a la coordinación motriz gruesa y fina se obtuvieron los siguientes resultados e impactos a corto plazo:

- Se mejoró la coordinación óculo-motriz al construir la pirámide, la precisión en los lanzamientos y otras actividades que requieren de la coordinación finashasta un 86,7%.
- Se incrementó la coordinación en los movimientos de brazos y piernas al realizar los lanzamientos con bolas pequeñas en un 93,3%.
- Se acrecentó la coordinación en los movimientos de brazos y piernas al realizar los diferentes tipos de saltos que se incluyen en la Educación Física para estas edades en un 80%.
- Hubo un mejoramiento sustancial en el tratamientometodológico realizado fundamentalmente en la motivación de las clases, la atención a las diferencias individuales y la corrección de errores.

Conclusiones

La sistematización de los fundamentos teóricos y metodológicos analizados permitió conceptualizar y caracterizar la coordinación motriz y el juego como las variables relevantes en esta investigación, así como posibilitó establecer su interrelación dada su importancia en la mejora de esta capacidad física en niños de 6-7 años.

El diagnóstico realizado a los alumnos de 6-7 años delcolegio Julio Verne de Benfica confirmó que la insuficiente atención a las diferencias individuales, la mala organización y dosificación de los ejercicios, así como las limitaciones en la corrección de errores y la falta de interés de los alumnos son las principales deficiencias que afectan al estado actual de su desarrollo coordinativo motor.

La propuesta de juegos para el mejoramiento de la coordinación motriz en alumnos de 6-7 años del colegio Julio Verne de Benfica, cuyo rasgo distintivo es la posibilidad de ser enriquecida con nuevos aportes, posee los elementos necesarios de factibilidad, motivación y variabilidad para resolver las deficiencias detectadas en los diagnósticos fáctico y causal de esta investigación.

Referências bibliográfica

Araújo, S., Mesquita, T., Araujo, A., & Basto, A. (2008). Motivação nas aulas de Educação Física: Um estudo comparativo entre gêneros. *EFDeportes.com*(127), 1-1. Obtido de https://www.efdeportes.com/efd127/motivacao-nas-aulas-de-educacao-fisica.htm

Deivid, H. (2015). *A coodenação motriz um factor importante.* https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjW9rC_wu_8AhWIYMAKHXMyBVcQFnoECDUQAQ&url=https%3A%2F%2Frepositorio.ufmg.br%2Fbitstream%2F1843%2FBUBD-A2EGHT%2F3%2Fdetermina__o_do_n_vel_de_coordena__o_motra_com_bola.pdf&usg=AOvVaw2: UFMH.

Equipa do BabyCenter. (2023). *Diferenças de desenvolvimento entre meninos e meninas.* Obtido de babycenter.com: https://brasil.babycenter.com/a25005617/diferen%C3%A7as-de-desenvolvimento-entre-meninos-e-meninas

FIEP. (2020). *Manifesto Mundial da Educação Física.* Obtido de Saúde em Movimento.com.br: http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_frame.asp?cod_noticia=172

Franco, J. (2010). *As diferenças entre meninos e meninas.* Obtido de johannaterapeutaocupacional.blog: http://johannaterapeutaocupacional.blogspot.com/2010/05/os-segredos-para-criar-meninos-e.html

Gonçalves, F., Fernandes, M., Gaspar, A., Oliveira, R., & Gouvei, É. (2014). *A avaliação diagnóstica em Educação Física: uma abordagem prática a nível macro.* Madeira: Universidade da Madeira. Obtido de https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiOp_6T5r_-

AhWVglwKHSN8AKQQFnoECAsQAQ&url=https%3A%2F%2Fdigituma.uma.pt%2Fhandle%2F10400.13%2F1707&usg=AOvVaw3anBYTNZMxKgKdGoDtJY2X

INIDE-MED. (2019). *Programa de 2ª Classe.* Luanda: Letras.

Oliveira, G., & Duque, L. (2009). Indisciplina nas aulas de Educação Física: a família e o autoritarismo do professor interferindo na aprendizagem e no comportamento dos adolescentes. *EFDesportes.com*, 1-1. Obtido de https://www.efdeportes.com/efd138/indisciplina-nas-aulas-de-educacao-fisica.htm

Pradeli, V. (2022). *8 Brincadeira com pregadores: atividade de coordenação motriz para a educação infantil*. Obtido de YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=tC9H78KTRoQ

Teixeira, P. (2014). *As atitudes dos docentes do 2º e 3º ciclos do ensino regular face à DM.* Lisboa: Escola Superior de Educação João de Deus. Obtido de https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwi3zoO-qcH-AhUaTEEAHXKJC4IQFnoECAoQAQ&url=https%3A%2F%2Fcomum.rcaap.pt%2Fbitstream%2F10400.26%2F6514%2F1%2FPaulaTeixeira.pdf&usg=AOvVaw1ck_w-rueyO-rb3-ZQZ4pw

LA CAPACITACIÓN PARA DESARROLLAR LA MOTRICIDAD EN EL PRIMER AÑO DE VIDA

Dr. C. Delmis Coralia Leyva Carralero Correo electrónico: **delmislc@ult.edu.cu**
ORCID: https://orcid.org/0009-0005-8430-1736

Institución: Universidad de las Tunas

RESUMEN: En el presente trabajo se abordan aspectos relacionados con la capacitación metodológica de los ejecutores del Programa Educa a tu hijo, al considerar que existen limitaciones, que afectan su desempeño. Su objetivo se enmarca en el diseño de acciones para la capacitación metodológica en el Programa, en el interés de mejorar la estimulación de la motricidad de los niños de 0-1 año de vida. La investigación se desarrolló en el municipio de Las Tunas, con la participación de 100 ejecutores del referido Programa. La valoración empírica de las acciones para la capacitación metodológica dirigida a los ejecutores del Programa Educa a tu hijo, a partir de los resultados de la aplicación de los diferentes métodos, técnicas e instrumentos permite inferir la pertinencia y viabilidad de la propuesta. La información fue sometida al correspondiente procesamiento estadístico. Los resultados obtenidos en la validación teórica y práctica de la propuesta, muestran su pertinencia y posibilidad de aplicación en beneficio del desarrollo de la motricidad de los niños en el primer año de vida. Palabras Claves: capacitación, ejecutor, motricidad

ABSTRACT: This paper addresses aspects related to the methodological training of Educate Your Child Program implementers, considering the limitations that affect their performance. Its objective is to design methodological training actions within the Program, seeking to improve motor stimulation in children aged 0-1 years. The research was conducted in the municipality of Las Tunas, with the participation of 100 implementers of the aforementioned Program. The empirical assessment of the methodological training actions for Educate Your Child Program implementers, based on the results of the application of different methods, techniques, and instruments, allows us to infer the relevance and viability of the proposal. The information was subjected to the corresponding statistical processing. The results obtained from the theoretical and practical validation of the proposal demonstrate its relevance and potential application

for the development of children's motor skills in the first year of life. Keywords: training, executor, motor skills

INTRODUCCIÓN

En Cuba, a partir del añ0 1992 se da inicio a un programa social comunitario, como alternativa educativa para atender a los niños que no asisten a las instituciones infantiles, en las edades 0-6 años: el denominado Programa Educa a tu hijo. Una tarea importante de la Cultura Física dentro del referido Programa es la capacitación para la estimulación del desarrollo de la motricidad en los niños de 0-1.

Todos los niños de 0-1 año de vida, son atendidos por el Programa Educa a tu hijo. A los profesores de Cultura Física les incumbe la preparación de los médicos y enfermeras para la orientación de los aspectos relacionados con la actividad motriz. Para la capacitación de los ejecutores del Programa, en toda su extensión, se orienta la utilización del programa educativo editado por el Ministerio de Educación. A pesar de que el contenido de las actividades está concebido por dimensiones, y alcanza un alto grado de detalle, se aprecia en el mismo que no se explicita, con suficiente alcance, el lugar que debe ocupar la preparación de la familia en cuanto al desarrollo de la motricidad. Como resultado de investigaciones precedentes, intercambios formales e informales y de la experiencia práctica acumulada por la autora, es posible distinguir algunas insuficiencias en este sentido. Las fundamentales se relacionan a continuación:

Predominio de valoración clínica en detrimento de orientaciones para la estimulación del desarrollo de la motricidad. Insuficiente influencia del ejecutor del INDER en la capacitación de las familias para la aplicación del Programa Educa a tu hijo, en niños de 0-1 año de vida. Limitado alcance en los logros del desarrollo de la motricidad de los niños de 0-1 de vida.

Por lo que se declara el siguiente problema científico: ¿Cómo preparar a los ejecutores para su intervención en la estimulación del desarrollo de la motricidad de los niños de 0 - 1 año de vida?

El objetivo que guía la investigación: diseñar Acciones para la capacitación metodológica dirigida a los ejecutores del Programa Educa a tu hijo, que contribuya a la estimulación del desarrollo de la motricidad de los niños de 0 - 1 año de vida.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación es resultado del proyecto “Mas vida”, que tiene entre sus líneas de trabajo la capacitación para el desarrollo de la motricidad. La misma se realizó en el municipio de Las Tunas. Se aplica, como diseño experimental un pre-experimento, para un grupo conformado por 100 familias, que se les aplica un pretest antes de la implementación de la propuesta para la capacitación metodológica dirigida a los ejecutores directos del Programa Educa a tu hijo, y un postest después de aplicada esta.

Para llevar a cabo la investigación se utilizaron métodos teóricos como son:

Modelación: La aplicación del método, a través de las diferentes abstracciones realizadas en el proceso de investigación, posibilitó la elaboración del contenido de las acciones de capacitación, su estructura, etapas, acciones, operaciones, que permiten prever la transformación en sentido positivo del desempeño metodológico de los ejecutores directos.

Histórico-lógico: permitió el estudio de las ideas y prácticas educativas predominantes en la evolución de la estimulación del desarrollo a los niños de 0-1 año de vida, que posibilitaron la identificación de la actual tendencia rectora de este proceso.

El analítico-sintético y abstracción-concreción, como operaciones lógicas del pensamiento permitieron el análisis y descomposición de todo el proceso de estimulación del desarrollo psicomotor en sus partes, para luego sintetizar y establecer los nexos y relaciones que se establecen entre ellos, interpretar procesar y sistematizar la información teórica y empírica obtenida para conformar el marco teórico referencial de la investigación, las acciones de capacitación y los resultados obtenidos.

Inductivo-deductivo. Posibilitó inferir situaciones dadas con respecto a la preparación de los ejecutores directos en la estimulación del desarrollo psicomotor, a partir de los datos obtenidos del diagnóstico y la información proporcionada del análisis documental, los cuales permitieron llegar a conclusiones parciales y generales.

Además de estos métodos teóricos utilizados en la fundamentación teórica y en la interpretación de los resultados se emplearon métodos empíricos:

Análisis documental. Fue utilizado para obtener información acerca del problema a investigar, para ello se revisaron documentos normativos, como programas, orientaciones metodológicas, folletos de orientación educativa y el expediente del preescolar. Inicialmente se realizó el análisis del Programa Educa a tu hijo, todo ello encaminado a indagar el nivel ideal de los ejecutores directos para la estimulación del desarrollo de la motricidad de los niños de 0-1 año de vida.

La entrevista y la encuesta. Facilitaron la recopilación de la información necesaria para diagnosticar el estado inicial de la preparación de los ejecutores del Programa Educa a tu hijo, en el proceso de estimulación del desarrollo de la motricidad de los niños de 0-1 año de vida.

En el procesamiento de los resultados se aplicaron métodos matemáticos-estadísticos: De la estadística descriptiva, la distribución empírica de frecuencias, la cual se acompaña de una distribución porcentual y representaciones gráficas, así como la moda. De la estadística inferencial, para la comparación de los resultados obtenidos en los pretest y postest, en los que se observaron variables cualitativas, se recurrió a la prueba de Mc Nemar para las comparaciones de dos muestras relacionadas. Esta prueba se aplica a partir de la utilización del paquete estadístico SPSS, versión 11.5, debido a que las variables procesadas son discretas y dicotómicas.

Se desarrollaron las entrevistas y las encuestas a los promotores de los Consejos Populares, a los profesores de Cultura Física y al médico de la familia, con el objetivo de conocer el dominio de las acciones de estimulación del desarrollo de la motricidad en los niños de 0 - 1 año de vida, así como las habilidades y motivación para su implementación.

De manera general, en ambos grupos se detectaron las dificultades siguientes:

- Insuficiente conocimiento de las características del desarrollo de la motricidad de los niños de 0 a 1 año.
- Limitaciones en el modo de aplicar las acciones de estimulación del desarrollo de la motricidad en condiciones del hogar.
- Escasa presencia de actividades de preparación metodológica, u otras, para capacitar a los ejecutores del grupo 0 a 1 años, a través del Grupo Básico de Trabajo (GBT).

• Poca influencia de los ejecutores del INDER en función de desarrollar las habilidades motrices del niño de 0 - 1 año de vida.

Los resultados obtenidos en las observaciones y encuestas que conformaron el proceso de diagnóstico, a lo que se adiciona el resultado de las entrevistas aplicadas a los ejecutores, permitió detectar insuficiencias en la preparación de estos, al precisarse las dificultades siguientes:

a) Las acciones que utilizan para la estimulación del desarrollo de sus niños tienen un carácter predominantemente empírico, lo que limita el desarrollo psicomotor de los mismos.

b) No se hace uso de procedimientos metodológicos para aplicar las acciones de estimulación.

c) El médico centra su atención en la valoración del nivel alcanzado mediante el diagnóstico clínico, lo que limita la orientación eficiente a la familia, de las acciones de estimulación del desarrollo de la motricidad de los niños de 0 - 1 año de vida.

d) No siempre los ejecutores utilizan las orientaciones contenidas en el programa educativo diseñado para respaldar la implementación del Programa.

Del proceso de diagnóstico realizado se derivó, también, la identificación de un conjunto de potencialidades en la preparación de los ejecutores. Se relacionan a continuación:

Su nivel cultural medio y alto, el interés mostrado por su preparación, la disposición a ofrecer sus hogares para el estudio

d) La implicación consciente del profesor de Cultura Física y del médico de la familia.

El resultado del diagnóstico sobre el estado inicial de la preparación de los ejecutores permitió identificar un conjunto de deficiencias que requieren, para su solución, ser abordadas a partir de una estrategia de trabajo que propicie el perfeccionamiento metodológico de los ejecutores del Programa Educa a tu hijo, en el primer año de vida.

DESARROLLO

El desarrollo de lamotricidad del niño está determinado por una secuencia ordenada de cambios cuantitativos y cualitativos a nivel físico y psicológico, que están sujetos a diferentes leyes y factores de maduración. A esto se adiciona que los efectos del cuidado de la salud, la nutrición y el estímulo cognitivo y motor en el crecimiento intelectual y emocional del niño, reflejado en su capacidad de realizar actividades cada vez más complejas.

Según Gonzáles (1995) algunos autores como: Rigal; Paoletti y Portmann plantean que la motricidad no es la simple descripción de conductas motrices y la forma en que los movimientos evolucionan sino, también, los procesos y causas que provocan dichos cambios. El desarrollo psicomotor se puede dividir en dos categorías que se deducen de lo expuesto en estas leyes, la motricidad gruesa hace referencia a la coordinación de grandes grupos musculares implicados en actividades como equilibrio, locomoción y control postular y la motricidad fina la que se refiere a la acción de grupos musculares más pequeños, especialmente relacionados con las manos y los dedos. (Calzado, 2012).

Los ejecutores deben dominar el orden en que ocurre la evolución psicomotriz del niño para, en este mismo orden, estimularlar; además, deben conocer las diferentes dimensiones a tener en cuenta en dicho desarrollo para propiciar la integración de los contenidos. Para Forma infancia (2019) esta etapa temprana de la vida del niño, donde el desarrollo psicomotor demanda mayor atención pues ocurre el proceso de maduración morfofuncional, debe ser conducida de forma sana y con una pedagogía innovadora, para que la combinación que debe surgir de la relación entre la maduración y el aprendizaje, proporcione el desarrollo óptimo que necesita el hombre como ser social.

El desarrollo sensorial, en el primer año de vida, está en una interdependencia armónica con el desarrollo motor, tomando como punto de partida los reflejos que acompañan al niño al nacer y es que la motricidad participa, en los primeros años, en la elaboración de todas las funciones psicológicas, (Cruz, 2011).

Para la implementación de las acciones para la el perfeccionamiento de la preparación metodológica de los ejecutores del Programa Educa a tu hijo, se presentan un conjunto de indicciones que se caracterizan por integrar un proceso sistemático, continuo, de proyección pedagógica, que ofrece las vías y procedimientos para propiciar la puesta en práctica de las acciones previstas y conseguir el mejoramiento de conocimientos y habilidades relacionadas con la estimulación del desarrollo de la motricidad de sus niños. Ante todo, es necesario garantizar el tránsito por tres fases indispensables.

La fase preparatoria para la realización de las acciones, que se dedica a la valoración del dominio de las habilidades ya existentes, el seguimiento a las condiciones del hogar y para la orientación de los objetivos, contenidos, métodos y medios a emplear en cada acción. *La fase de ejecución o desarrollo*, que debe considerarse como fundamental, que contempla la realización de las acciones con la participación del ejecutor y el niño, bajo la supervisión, control y orientación de los ejecutores de Cultura Física. *La fase de control*, en la cual se deben valorar los resultados alcanzados, desarrollando el proceso de retroalimentación y determina las orientaciones para dar continuidad al trabajo en condiciones del hogar.

Considerando que las acciones propuestas, en el ámbito de su flexibilidad permite la incorporación de nuevas acciones y operaciones, en correspondencia con las necesidades detectadas, es necesario tener en cuenta la concepción de su estructura, en función de garantizar la continuidad en la interpretación de este factor. En correspondencia con ello, se recomienda tener en consideración lo que se presenta a continuación:

Lograr el protagonismo de los ejecutores en la estimulación de la actividad motriz durante el primer año de vida, respetar las individualidades de cada familia para organizar las acciones de atención individual y grupal.

Objetivo: Lograr que los ejecutores directos asuman su rol protagónico en la estimulación del desarrollo de la motricidad en los niños de 0-1 año de vida.

Contenidos: Todos los aspectos concernientes a la estimulación del desarrollo psicomotor

Medios: videos, madera, selección de un local modelo, zapatillas para los ejecutores, medios de carpintería, colchonetas, música, bastones, pelotas, planchetas de estimulación o tabla acostillada, sonajeros, barras, Pc, software educativo.

Modos de evaluar el impacto:

- Co-evaluación de las familias (autoevaluación) evaluación de ejecutores y Grupo coordinador del programa.

Principales actores:

- Familia (mamá, papá e hijos) ejecutores, promotores, comunidad.

Acción # 1 La responsabilidad ante la vida Objetivo: Lograr que el padre acompañe a la futura mamá como una acción preventiva en la realización de los ejercicios profilácticos durante el embarazo en el hogar.

Acción # 2 ¿Cómo será nuestro bebe? Objetivo: Preparar a papá y mamá para que conozca el desarrollo biológico de su niño desde la gestación y hasta el primer año de vida.

Acción # 3 Mi familia deportista Objetivo: Responsabilizar a la familia acerca de la estimulación del desarrollo psicomotor.

Acción # 4 Aprendiendo en casa Objetivo: Preparar a los padres para realizar la estimulación plantar.

Acción # 5 Cómo crecer Objetivo: Lograr que las familias aprendan a estimular las extremidades superiores con vistas al desarrollo integral del niño

Acción # 6 Construimos medios para estimular el desarrollo de nuestros niños Objetivo: Construir medios auxiliares que faciliten la locomoción del niño en el hogar.

Acción # 7 El Programa que me enseña Objetivo: Preparar a las familias mediante intercambios de experiencias para que asuman con satisfacción las acciones y objetivos del Programa social comunitario Educa a tu hijo.

Acción # 8 Listos para asumir la estimulación temprana Objetivo: Lograr que las familias, convirtieran sus hogares de referencia en talleres para aprender desde la comunidad.

Para evaluar la aplicación práctica de las acciones, se seleccionaron indicadores, que permitieron a la autora realizar una comparación de los resultados iniciales y finales.

Estar de acuerdo con el Programa de atención a los niños 0-1 año de vida, que no asisten a los círculos infantiles nombrado Educa a tu hijo. Saber la importancia para el beneficio de su hijo este Programa.

CONCLUSIONES: Los resultados de la sistematización de los fundamentos teóricos y metodológicos relacionados con la estimulación del desarrollo de la motricidad, ponen de manifiesto que los ejecutores no disponen de los elementos metodológicos para la estimulación del desarrollo de la motricidad de sus niños lo que limita el cumplimiento de los objetivos del Programa Educa a tu hijo.

Se identificaron limitaciones en el modo de aplicar las acciones de estimulación del desarrollo de la motricidad, expresadas en falta de conocimiento de las características de los niños de 0-1 año de vida, así como escasa preparación metodológica dirigida a la adecuada aplicación de los procedimientos de estimulación del desarrollo psicomotor en los infantes comprendidos en el primer año de vida.

La concepción de las acciones de capacitación para el perfeccionamiento metodológico de los ejecutores encargados de la aplicación de los contenidos previstos en el Programa Educa a tu hijo, en niños localizados en el primer año de vida, se corresponden con las tendencias actuales para este tipo de procedimiento.

En el orden práctico, los resultados registrados en el proceso de implementación de la propuesta, reflejan los cambios ocurridos en el grado de preparación metodológica y en los conocimiento y habilidades instrumentales, desarrollados en los ejecutores del Programa, lo que se tradujo en evidentes progresos en el desarrollo de la motricidad de los niños comprendidos en la investigación.

RECOMENDACIONES: Extender el alcance de la investigación hacia otros territorios con el objetivo de perfeccionar la instrumentación del Programa Educa a tu hijo.

Desarrollar investigaciones relacionadas con la estimulación de la psicomotricidad en otros grupos de edades de la etapa preescolar.

BIBLIOGRAFÍA

Añorga, J. (2015). *La Educación Avanzada. Síntesis de su desarrollo y situación actual.* La Habana.

Bequer, G. (2015). *Proyecto de actividad física comunitaria "por la vida".* La Habana: VI Convención internacional de actividad física y deportes. AFIDE.

Calzado, Z. (2012). *Desarrollo de la motricidad fina y componentes interdisciplinares.* México: Primer congreso Iberoamericano sobre Actividad Física y deporte.

Cruz, E. (2011). *Acciones dirigidas a la preparación de las familias para estimular el desarrollo de Programa Educa a tu hijo, Las Tunas.*

Forma Infancia. (10 de junio de 2019). *Desarrollo psicomotor del niño de 0-5 año.* Obtenido de https://formainfancia.com/desarrollo-psicomotor/

Gonzales, C. (1998). *Caracterización motriz del niño de 1 a 6 años.* La Habana: Instituto Superior.

Leyva, D. (2021). Estrategia para la capacitación metodológica dirigida a los ejecutores directos del Programa educa a tu hi. 1-1. Obtenido de https://revista-apunts.com/estrategia-para-la-capacitacion-metodologica-dirigida-a-los-ejecutores-directos-del-programa-educa-a-tu-hijo-cuba/

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Calzado, Z. (2012). *Desarrollo de la motricidad fina y componentes interdisciplinares.* México: Primer congreso Iberoamericano sobre Actividad Física y deporte.

Cruz, E. (2011). *Acciones dirigidas a la preparación de las familias para estimular el desarrollo de Programa Educa a tu hijo, Las Tunas.* Las Tunas: Facultad de Cultura Física.

Forma Infancia. (10 de junio de 2019). *Desarrollo psicomotor del niño de 0-5 año.* Obtenido de https://formainfancia.com/desarrollo-psicomotor/

Gonzales, C. (1998). *Caracterización motriz del niño de 1 a 6 años.* La Habana: Instituto Superior.

Actividades Físicas para mejorar la marcha del Adulto Mayor

Dra. C. Elida Balbuena Invernon
Correo electrónico: ebalbuenacu@gmail.com
ORCID: 0000-0002-8179-3545
Institución: Universidad de Las Tunas. Facultad de Cultura Física.
País: Cuba

RESUMEN

La investigación que se presenta, permitió determinar las insuficiencias que se manifiestan, en los adultos mayores relacionadas con la marcha. El transcurso de la misma, comprende el estudio de los fundamentos teóricos que sirven de sustento para el análisis de los antecedentes y la evolución del envejecimiento poblacional. Los resultados del diagnóstico, sirvieron de premisa para la selección de ejercicios físicos, acorde a las necesidades individuales de los adultos y las exigencias metodológicas para la práctica de actividad física en estas edades, que permitirán resolver la problemática planteada, para lo cuál se recurrió a la aplicación de métodos y técnicas de investigación tales como la observación, encuesta, entrevista, análisis y síntesis e histórico lógico, que proporcionaron información relacionada con el adulto mayor y los cambios que ocurren en la marcha producto al envejecimiento, de acuerdo a los elementos que aportan las ciencias y destacados investigadores relacionados con el tema. Los resultados obtenidos en tres etapas de implementación muestran cambios en el patrón de la marcha en los sujetos estudiados y la necesidad de continuar la ejecución de ejercicios y juegos en las clases de Educación Física en adultos con características similares a partir de comprobar su eficacia en esta investigación.
Palabras claves: adulto mayor, marcha, actividades físicas

ABSTRACT

The research presented here allowed us to determine the gait-related deficiencies experienced by older adults. This study included a study of the theoretical foundations that support the analysis of the background and evolution of population aging. The results of the diagnosis served as a basis for selecting physical exercises tailored to the individual needs of adults and the methodological requirements for physical activity at this age group. These exercises will address the problem at hand. Research methods and techniques such as observation, surveys, interviews, analysis and synthesis, and logical history were used to provide information related to older adults and the changes that occur in gait due to aging, based on information provided by the sciences and leading researchers on the subject. The

results obtained in three stages of implementation show changes in the gait pattern of the subjects studied and the need to continue using exercises and games in physical education classes for adults with similar characteristics, based on their effectiveness in this research.
Keywords: older adults, walking, physical activities

INTRODUCCIÓN

La vida diaria está sujeta a un ritmo en el cual es casi inevitable la sobretensión o estrés en cualquiera de sus etapas lo que, al acompañarse del sedentarismo, propicia la aparición de efectos negativos que pueden acarrear enfermedades o lesiones que, en el transcurso del tiempo, pueden generar secuelas de padecimientos no atendidos a tiempo y de manera adecuada.

Es así como una de las primeras manifestaciones de enfermedades en el adulto mayor se produce a través de alteraciones de la funcionalidad, que constituye el signo de alerta más importante. Afecta, inicialmente, a las actividades complejas (por ejemplo, desplazamientos fuera del hogar); si se mantiene en el tiempo y no se actúa sobre ella, progresa y llega a afectar la independencia y autonomía para actividades básicas de la vida diaria, que afectan al autocuidado: levantarse, lavarse, vestirse, comer y los desplazamientos dentro del hogar.

El proceso de envejecimiento causa ciertos cambios en la marcha, el más evidente es la reducción de velocidad al disminuir la longitud de los pasos. Este cambio afecta negativamente otros aspectos de la marcha, como el balanceo de los brazos, la rotación de las caderas, rodillas y tobillos, y la calidad del contacto de los pies con el suelo.

Los estudios realizados por Balbuena (2017); Valdés González, A. (2019). Cruz Quevedo, et al. (2023); Barañano, F. et al. (2020), Cabrera, S. (2022); han señalado que en relación con el adulto mayor, aparece pérdida de fuerza en los miembros inferiores, deterioro de la sensibilidad vibratoria y de la visión, especialmente de la periférica. Cambios músculo esqueléticos que ocurren con la edad y el declinar del estado cardiovascular que traen consigo trastornos de la marcha. Son causa de limitación de actividades al perder la deambulación independiente.

Los programas de actividad física para el adulto mayor que se desarrollan en los Círculos de Abuelos han demostrado la eficacia de la aplicación de ejercicios físicos para el mantenimiento de la salud y la influencia en sus estados físicos, sin embargo, los adultos mayores del Círculo de Abuelos Celia Sánchez Manduley presentan limitaciones en la marcha, aspecto que se refleja en su vida social e individual. Por todo lo antes expuesto y la observación a la práctica social se declaran las siguientes insuficiencias: pérdida de la direccionalidad al trasladarse; disminución de la velocidad en la marcha; dificultad a la hora de bordear obstáculos y al sobrepasarlos; disminución de la longitud del paso. De las insuficiencias detectadas se devela el siguiente problema de investigación: ¿Cómo mejorar la marcha de los adultos mayores que asisten al Círculo de abuelos Celia Sánchez Manduley? Para resolver el problema planteado se trazó como objetivo: diseñar actividades físicas para mejorar la marcha de los adultos mayores que asisten al Círculo de abuelos Celia Sánchez Manduley

Materiales y métodos:

Este trabajo responde al proyecto de investigación ¨Más vida¨ la muestra estuvo conformada por 24 adultos mayores 21 mujeres y 3 hombres, con un promedio de edad de 69 años, padecen enfermedades no trasmisibles, tales como: Asma, Artrosis, y en mayor medida Hipertensión Arterial. Se dedican principalmente a las labores domésticas que pueden realizar de acuerdo a sus posibilidades.

Fueron excluidas del estudio aquellas personas que no se encontraban presentes para la evaluación inicial, con inasistencia mayor del 20% al programa y sujetos que no aceptaron participar en el presente estudio. Como criterio de inclusión se tuvo en cuenta que los participantes tuvieran 60 años o más, aptos por el médico de la familia, que mostraran voluntariedad para participar y que pertenecieran al Circulo de Abuelos.

Se recurrió a la aplicación de métodos y técnicas de investigación tales como la observación, encuesta, entrevista, análisis y síntesis e histórico lógico, que proporcionaron información relacionada con el adulto mayor y los cambios que ocurren en la marcha producto al envejecimiento.

La evaluación incluyó el interrogatorio acerca de caídas recientes y sus consecuencias y la ejecución de la prueba de marcha. Para la evaluación de esta se utilizó la escala de Tinetti

(1986) modificada como guía. Escala observacional que permite evaluar la marcha en 5 ítems y se puede aplicar en un tiempo breve, sin equipos especiales (solo una silla sin reposabrazos, un cronometro y un espacio para caminar).

El adulto se para junto al examinador, camina por el área o habitación (mida 3 metros), da la vuelta y regresa por el mismo camino usando sus ayudas habituales para la marcha, como el bastón o andador. El piso debe ser plano, no alfombrado y sin irregularidades.

DESARROLLO

Las actividades físicas que tienen dentro de su estructuras ejercicios específicos, para la marcha, conducen a satisfacer la necesidad de movimientos en los adultos mayores. En tal sentido los ejercicios aportados por Debra (2005) se combinan con juegos aspecto que logra una influencia motivadora hacia la práctica de actividad física del adulto mayor.

La propuesta se diseñó en tres sesiones semanales, en la parte principal de la clase, durante ocho meses. Todo, respetando el principio de individualidad de acuerdo a las posibilidades de cada participante, donde los profesores mantuvieron la observación de los movimientos en todo momento. Aunque en los juegos se trató de propiciar la diversión, se enfatizó en la mejora del patrón de la marcha. La implementación se llevó a cabo en las clases de Educación Física en tres etapas:

Primera etapa: *familiarización*, se enseñan cada uno de los ejercicios a los adultos mayores para lograr coordinación en los movimientos y una correcta ejecución. (Tiene un periodo de dos meses)

Segunda etapa: *implementación*, se realizan los ejercicios combinados con juegos en cada sesión de clases. (Tiene un periodo de cinco meses)

Durante la implementación se tuvieron en cuenta las indicaciones metodológicas generales que se muestran a continuación:

- Comenzar por los ejercicios más sencillos y fácil ejecución, luego aumentar gradualmente su complejidad.
- Deben evitarse los estados de tensión excesiva, retención de la respiración y los esfuerzos estáticos.

- Al ejecutarse ejercicios complejos se recomienda hacer, entre repeticiones, pausas de descanso de 30 y hasta 60 segundos.
- Al realizar ejercicios con cambio de dirección, deben realizarse con la supervisión del profesor, siempre utilizando los medios auxiliares o con otra persona, en caso de que se necesite ayuda. A medida que se progrese, se debe tratar de combinar los ejercicios.

Tercera etapa: *evaluación*, se realiza el análisis del comportamiento de la marcha de los adultos mayores durante el periodo de aplicación de las actividades físicas. (Tiene un periodo de un mes)

<u>Ejercicios estáticos en bipedestación</u>

Ejercicio 1. Marcha estática con giro de cabeza.

Ejercicio 2. Marcha estática con diferentes posiciones de brazo.

Ejercicio 3. Sube y Baja el escalón sin ayuda.

Ejercicio 4. Elevación de talones.

Ejercicio 5. Levantarse y sentarse en una silla.

Ejercicio 6. Ejecutar balanceos con una pierna y luego con otra.

<u>Ejercicios dinámicos en bipedestación</u>

Ejercicio 1. Camina con un libro en la cabeza.

Ejercicio 2. Camina, lanza y captura una pelota.

Ejercicio 3. Caminar hacia atrás.

Ejercicio 4. Camina con las puntas de los pies.

Ejercicio 5. Caminar con giros de cabeza a la derecha, centro e izquierda.

Ejercicio 6. Caminar hacia los laterales.

Ejercicio 9. Caminar cambiando de dirección entre obstáculos.

Ejercicio 10. Caminar hacia diferentes direcciones.

Ejercicio 11 Caminar y pasar por encima de obstáculos.

<u>Juegos</u>

1. Nombre: Ejecuta la orden.

Objetivo: Mejorar la marcha.

Materiales: Tizas.

Organización: Dos equipos formados en hilera colocados detrás de una línea con una separación de 3m aproximadamente.

Desarrollo: Desde la posición de parado los dos primeros adultos de cada hilera efectuarán un recorrido siguiendo las voces de mando que impartirá el profesor las cuales están compuestas por las siguientes acciones:

-Caminar de manera natural en línea recta y detenerse; caminar y alargar los pasos; caminar y cambiar de dirección según la orden; caminar y cambiar el ritmo del paso según la orden; caminar y dar la vuelta.

Reglas: Se debe enfatizar en la correcta ejecución de la marcha. A los adultos que no logren realizar el ejercicio con éxito no se le señalará como aspecto negativo de su coordinación motriz para no dañar su autoestima. Ganará el equipo que complete el recorrido.

2. Nombre: El laberinto.

Objetivo: Mejorar la orientación espacial.

Materiales: Tizas

Organización: Dos equipos formados en hilera colocados detrás de una línea con una separación de 3m aproximadamente.

Desarrollo: Desde la posición de parado los dos primeros adultos de cada hilera efectuarán un recorrido guiado por el profesor, siguiendo las líneas trazadas en el piso las cuales están compuestas por los siguientes recorridos, línea recta, detenerse, doblar a la derecha, detenerse doblar a la izquierda, detenerse dar la vuelta y se ejecutará caminando en un espacio aproximado de 10m de largo por 1m de ancho.

Regla: Ganará el equipo que complete el recorrido.

Variante: Los adultos realizaran el recorrido sin ninguna orientación esto mejorará además de la marcha y la orientación espacial, la memoria.

3. Nombre: No te muevas.

Objetivo: Mejorar la marcha.

Organización: Los adultos en fila detrás de una línea.

Desarrollo: A la seña del profesor todos los adultos se desplazarán caminando por el área hasta tratar de llegar a una línea trazada al frente a 10m aproximadamente. A la señal del profesor, se deben parar inmediatamente, tratando de no moverse manteniendo en esa postura hasta oír la señal de continuar o dar la vuelta hasta la línea.

Regla: Los jugadores deben desplazarse caminando por el área, todos deben moverse. Cada vez que un jugador se mueva dará la vuelta hasta la línea de salida. Al final del mismo se verá que cantidad de jugadores lograron no moverse y llegar a la línea final.

4. Nombre: Que no se caiga.

Objetivo: Mejorar la marcha.

Organización: Se forman equipos con hileras se trazan líneas paralelas de 2m aproximadamente como equipos hayan.

Desarrollo: A la señal, saldrán caminando los primeros jugadores sosteniendo sobre la cabeza un objeto plano y de poco peso. De regreso pasarán el objeto al jugador que lo sigue.

Reglas: No puede caerse el objeto. Ganará el equipo que logre sostener mayor distancia el objeto sobre la cabeza. Cada jugador al regreso deberá ocupar su lugar al final de su hilera.

5. Nombre: Pelota al aire.

Objetivo: Mejorar la marcha.

Organización: Se forman equipos con hileras se trazan líneas paralelas de 2m aproximadamente como equipos hayan.

Desarrollo: A la señal, saldrán caminando los primeros jugadores lanzando y atrapando una pelota al aire. De regreso pasarán el objeto al jugador que lo sigue.

Reglas: No puede caerse la pelota. Ganará el equipo que logre sostener mayor distancia la pelota al aire. Cada jugador al regreso deberá ocupar su lugar al final de su hilera.

6. Nombre: Sigue al guía.

Objetivo: Mejorar la marcha.

Organización: Se forman equipos con hileras se dibujan el patrones de la marcha en línea recta con la planta del pie pintada en el recorrido de 10m aproximadamente.

Desarrollo: A la señal, saldrán caminando los primeros jugadores tratando de realizar la marcha sobre las plantas pintadas en el suelo, al desplazarse un metro aproximadamente saldrá el siguiente compañero. Hasta finalizar el recorrido e incorporase nuevamente a la formación inicial

Reglas: No debe salirse del patrón pisando cada marca. Ganará el equipo que logre realizar correctamente el recorrido e incorporarse a la formación inicial.

Análisis de los resultados

La puntuación en cada uno de los ítems se dividió en: 0 = Dependiente; 1 = Requiere asistencia y 2 = Independiente, excepto en el ítems del inicio de la marcha que cuenta con 0 = Requiere asistencia y 1 = Independiente. Al valorar los resultados obtenidos se pudo apreciar que en la prueba inicial existió dificultad al dar la vuelta, los valores más frecuentes revelaron que la marcha era inestable y existió peligro de caer, asimismo al colocar obstáculos eran capaces de cruzar, pero se tambalean y no lograban recuperarse.

Luego de aplicadas las actividades físicas se pudo apreciar que las variables fueron modificadas, aunque con un efecto moderado al ejecutar la marcha y dar la vuelta, existieron mejoras pues los valores más frecuentes revelan que la marcha fue más estable, y los adultos se recuperan al utilizar la ayuda del bastón o de la persona auxiliar. Al colocar obstáculos son capaces de cruzar, se tambalean un poco, aunque logran recuperarse sin peligro de caer y no perdieron más de un paso. Todo ello contribuyó a lograr mejores resultados en la trayectoria y que no perdieran el paso durante el test realizado.

Tabla 1

Resultados del diagnóstico de la marcha escala de Tinetti modificada

Estadígrafos	Inicial				
	Inicio de la marcha	Trayectoria	Da la vuelta	Con presencia de obstáculos	Pierde el paso
moda	1	1	0	0	1

mediana	1	1	1	1	1
cuartil	1	1	1,75	1,75	1
Estadígrafos	Final				
	Inicio de la marcha	Trayectoria	Da la vuelta	Con presencia de obstáculos	Pierde el paso
moda	1	2	1	1	2
mediana	1	2	1	1	2
cuartil	1	2	1	1	2

La práctica de actividades físicas realizadas durante las clases de Educación Física mejoró la marcha de los sujetos investigados. El estudio realizado permitió a los profesores de actividad física comunitaria individualizar el tipo de ejercicio o actividad a aplicar, así como la progresiva influencia de estos sobre los practicantes. La aplicación de los test despertó el interés de los adultos mayores de conocer cómo se encontraban en cuanto a la marcha y a partir del resultado, el deseo de participar en las actividades elaboradas.

CONCLUSIONES

1- El incremento de la vejez en la población cubana exige adoptar un posicionamiento que mejore la atención que se brinda a los adultos mayores, en correspondencia con las necesidades de movimiento y vías empleadas para practicar actividad física en la comunidad.

2- El diagnóstico realizado permitió conocer insuficiencias que presentan los adultos mayores del Círculo de abuelos Celia Sánchez Manduley en cuanto a la disminución progresiva de las capacidades durante la marcha al dar la vuelta y con presencia de obstáculos.

3- La valoración de los resultados evidenció que en la aplicación práctica, aunque con un efecto moderado, las variables fueron modificadas, aspecto que corrobora que las actividades físicas diseñadas pueden mejorar la marcha de los adultos mayores estudiados.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Barañano Martín, F. T., Abreus Mora, J. L., González Curbelo, V. B. & Bernal Valladares, E. J. (2020). *Velocidad de la marcha, como prescriptor de caídas, en adultos mayores. Combinado Deportivo #1, Cienfuegos*. *Universidad y Sociedad*, 12(2), 103-109.

Debra, J. R. (2005). Equilibrio y Movilidad con Personas Adultas. Ed. Paidotribo.

Valdés González, A. (2019). *Programa de ejercicios para elevar la calidad del patrón de la marcha y el equilibrio en las personas de la tercera edad de la localidad de Versalles*. Tesis en opción al título de Máster en Ciencias de la Educación Física, el Deporte y la Recreación “Universidad de Matanzas”, Cuba.

Cabrera Ramos, S. E. (2023) Ejercicios para la marcha en personas mayores. Trabajo de Diploma en opción al título Licenciado Cultura Física. “Universidad de Matanzas”, Cuba.

Tinetti, M. E. (1986 performance-oriented assessment of mobility problems in elderly patiens. *Journal of the American geriatrics Society*, 34(2), 119-126.

Medios auxiliares para las clases de Educación Física y el Deporte para todos

Autores:

Lic: Osvaldo Berrillo Escobar.

Lic Orlando Berrillo Escobar

Institución: Escuela primaria Flor Crombet y Pepito Tey, Colombia, Las Tunas.

País: Cuba

RESUMEN

Con el perfeccionamiento del sistema nacional de Educación Física en las diferentes enseñanzas se le da la opción al educando de seleccionar los deportes de estudios en su grado por lo que se debe buscar la mejor vía para impartir y que el profesor cuente con medios para ello. Se utilizaron varios métodos de investigación para obtener información relacionada con el tema, dada la necesidad de que nuestros educandos aprendan cada vez más, al alcanzar un mejor nivel de los conocimientos de los deportes con pelotas y los juegos de lanzar, correr y saltar, para ello se confeccionaron medios auxiliares para las clases de Educación Física y Deporte para todos como son pelotas de poliespumas grandes y pequeñas, aros rústicos, conos y tablero de baloncesto. Estos medios auxiliares se utilizaron tanto en el desarrollo de la condición física como en el perfeccionamiento de las habilidades motrices básicas y deportivas. Los medios auxiliares contribuyeron a que los educandos adquieran conocimientos de los juegos y sus reglas, que ejecuten una mayor cantidad de repetición de los ejercicios, se aprovecharan el tiempo de trabajo, que tenga una mejor organización y calidad la clase. Además de contribuir a la economía por el mínimo gasto para confeccionarlos con materiales reciclables.

ABSTRACT

With the improvement of the national Physical Education system in different educational settings, students are given the option to select the sports they study in their grade level. Therefore, the best way to teach them must be found, ensuring that the teacher has the necessary resources to do so. Various research methods were used to obtain

information related to the topic, given the need for our students to learn more and achieve a higher level of knowledge of ball sports and games involving throwing, running, and jumping. To this end, aids were created for Physical Education and Sports for All classes, such as large and small polyfoam balls, rustic hoops, cones, and a basketball backboard. These aids were used both to develop physical fitness and to improve basic motor and sports skills. The aids helped students acquire knowledge of the games and their rules, perform more repetitions of exercises, make better use of work time, and ensure better organization and quality of class. In addition to contributing to the economy by minimizing the cost of making them with recyclable materials.

INTRODUCCIÓN

Con el perfeccionamiento del sistema nacional de Educación Física en las diferentes enseñanzas se le da la opción al educando de seleccionar los deportes de estudios en su enseñanza por lo que debe de buscar la vía de impartir los deportes que los educandos que deseen y que el profesor cuente con estos medios para impartir estas clases.

Los medios de enseñanza en la Educación Física deben responder tanto la exigencia pedagógico-metodológica derivada de los objetivos, contenido, de los métodos y de los procedimientos organizativos. Los medios auxiliares en la clase de educación física juegan un papel importante en la enseñanza de habilidades motrices básicas y deportivas, mediante estos medios permite consolidar elementos técnicos un deportes determinado así como el desarrollo de capacidades físicas en las clases.

La Educación Física es un proceso pedagógico dirigido al mejoramiento del desarrollo y a propiciar el alcance de un adecuado nivel de condición física, así como el perfeccionamiento de las habilidades motrices básicas y deportivas, además de ofrecer conocimientos específicos sobres los contenidos que abarca, contribuye al mantenimiento y conservación de la salud, sin embargo existen dificultades en la impartición de las clases debido a la escasez de recursos y medios materiales para su desarrollo optimo.

En tal sentido la observación realizada ala práctica social se pudo apreciar que durante las clases no se aprovecha el tiempo y repeticiones de los ejercicios, es limitada la variedad de juegos y deportes motivo de clases, No existía tablero de baloncesto con su aro y poco medios auxiliares para la enseñanza de los diferentes deportes con pelota para las clases de Educación Física y el Deporte para todos.

Por lo que se trazó como problema de investigación insuficiencias en los medios auxiliares que limitan el proceso de enseñanza aprendizaje de los deportes en las clases de Educación Física y el Deporte para todos de las escuelas Flor Crombet y Pepito Tey.

Para lo que se trazó como objetivo: diseñar medios auxiliares para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de los deportes en las clases de Educación Física y el Deporte para todos de las escuelas Flor Crombet y Pepito Tey

Materiales y métodos:

Esta investigación se realizó en las escuelas Flor Crombet y Pepito Tey del municipio Colombia provincia Las Tunas del cual se seleccionaron una muestra 40 educandos de una matrícula de 88 educandos de ambas escuelas los grupos escogido fueron los grados multigrado de quinto que significa el 45,4 % de muestra hay 3 educandos con necesidades especiales. Se utilizó medios auxiliares en las clases de educación física para la enseñanza de las habilidades deportivas ya contamos con pocos balones en los deportes motivos clase.

Métodos teóricos

Histórico-lógico: Con él se establece estudio y antecedente de los fenómenos objetos de investigación en su devenir histórico, a la vez que se delimitan cuáles son las leyes generales de funcionamiento y desarrollo de fenómeno.

Análisis y síntesis: Permitió el descomponer y estudiar el fenómeno en sus partes y cualidades, la síntesis permitió establecer mentalmente, la unión entre parte y describir relaciones y características generales en los distintos elementos.

Métodos empíricos

Observación: Se va observar los errores cometidos en las habilidades deportivas del baloncesto mediante el diagnóstico, observar si después de varia semanas de aplicar una serie de ejercicios con medios auxiliares los escolares corrigieron errores cometidos.

Estadístico: Permitieron el procesamiento de la información en la investigación, analizando principalmente las relaciones porcentuales permitiendo la elaboración de una base de datos.

DESARROLLO

La Educación Física es un componente importante en la formación multilateral y armónica del escolar. Su propósito es el desarrollo de habilidades motrices tanto básicas como deportivas y capacidades de rendimiento físico. De igual modo, contribuir al mantenimiento de la salud y a la formación de valores sociales y morales. Por esta razón, es importante que niño se sienta en armonía durante la realización de las actividades. De esta manera, querrá aprender más y se formarán gradualmente intereses y motivos cognoscitivos.

El fundamento psicológico de las habilidades lo constituye la comprensión de la interrelación entre el fin de la actividad y las condiciones y métodos de su puesta en práctica. La habilidad motriz es la preparación que adquiere el individuo mediante la ejercitación que le permite realizar con éxitos operaciones de tipo práctico.

Las habilidades motrices se caracterizan por una alta estabilidad en la secuencia de la acción, liberando relativamente la regulación de las acciones voluntarias conscientes, por cuanto las habilidades siempre parten de los conocimientos y de las experiencias adquiridas las que les permiten establecer las relaciones entre el objetivo de la actividad, las condiciones en que debe desarrollarse y las forma de su realización. (Colectivo de autores, 2020)

El proceso de enseñanza aprendizaje en la escuela cubana es único, por su carácter educativo. Todos los escolares deben lograr vencer los objetivos según el grado que curse. El aprendizaje a través del juego propicia múltiples estímulos que determinan riqueza motriz y el despliegue de cognición. En la medida que se desarrollen

habilidades y capacidades físicas, se harán más complejas las actividades y las exigencias para mejorar la calidad en sus respuestas motrices. Este es el fundamento de base del por qué resulta necesario contar con medios de auxiliares que permitan el adecuado desarrollo de los msimos.

Estos aspectos son necesarios tenerlos presente durante la enseñanza de las diferentes habilidades, tanto básicas como deportivas. En otras palabras, constituyen premisas para la formación de actitudes positivas para el buen desarrollo de la habilidad motriz. Por esta razón en la escuela cubana actual, se está necesitando de la creatividad de los profesores para la construcción de medios que eleven la calidad del proceso. Ellos contribuyen a desarrollar la motivación hacia las actividades que ofrezcan conocimientos, habilidades, el desarrollo de capacidades psíquicas y físicas. Además, buscan favorecer las iniciativas, la toma de decisiones, la creatividad y la solución a los problemas del Proceso Docente Educativo cada vez más complejo.

Según Ruiz, A. (2007) el profesor debe lograr la participación productiva del educando en el proceso docente educativo, utilizar cronómetro o reloj para llevar el tiempo general de los equipos y poder controlar si van disminuyendo el tiempo en cada repetición de los juegos, lo cual contribuye a la mayor motivación de la actividad y a establecer la función de control y sobre todo incorporar diferentes medios de enseñanza que motiven, guíen y embellezcan, las actividades, contribuyendo a la educación estética, científica, ética del proceso.

A partir del diagnóstico realizado y el análisis de los fundamentos teóricos se confeccionaron lo siguientes medios auxiliares: pelotas de poliespumas grandes y pequeñas, aros rústicos, conos y tablero de baloncesto.

-Para la confeccionar las pelotas de poliespuma grandes se cortan piezas de poli espuma de 24cm cuadrado se une varias piezas quedado un cuadrado se marcan circunferencia de 22cm por cada lado se corta y se da una forma redonda luego se le pasa almidón de yuca y se le pegan tiras de papel desechable alrededor de la pelota, después se pone secar al sol quedando confecciona la pelota. La pelota van tener diferentes pesos que le coloca en el centro de la pelota 100, 200,300 y 400 gramos

-Para confeccionar pelotas de poliespuma pequeñas se corta una pieza de poliespuma de 7 , 7,5 y 8 cm cuadrado se le da la forma redonda luego se le pasa almidón de yuca y se le pegan tiras de papel alrededor de la pelota ,después se pone a secar al sol quedando confecciona la pelota.

-Aros rústicos se corta de 160 cm de largo se une empatándolo quedando un aro rendondo de 50 cm se le pasa almidón de yuca y se le pega tiras de papel alrededor de la circunferencia del aro, se pone al sol a secar. Si el largo del alambre es de 155 el aro de 48 cm de diámetro.

-Tablero de baloncesto se confecciona de se corta 5 tablas de 20cm de ancho, 150 cm de largo y 2cm de altura, se barrena las tablas y se une con tarumos de madera quedando el tablero de 150cm de largo, 100 de ancho y 2cm de altura luego se pinta. El aro se coge una cabilla de 150 cm de largo se dobla quedando una circunferencia de 45 cm, se coge un pedazo de angular de 9 cm se le solda la circunferencia en la parte arriba y se solda 2 pedazos de cabillas de la esquina del angular a una parte de debajo de la circunferencia quedando confecciona el aro .Luego se barrena el angular 3 orificio del aro y se coloca en el tablero con rosca chapa.

-Cono de papel mache se marca en la caja una 2 circunferencia una de 3 cm y otra de 22 cm, se traza un ángulo de 45 grado desde el centro a la circunferencia de 22cm se une con hilo se le pasa almidón de yuca y luego se pega cinta de papel desechable se pone a cerca que confecciono el cono.

Se realizó el análisis económico de acuerdo a los recursos empleados de la siguiente forma:

Pelotas de poliespuma grandes (6)	$ 300,00
Pelotas de poliespuma pequeñas (12)	$ 24,00
Aros rústicos (12)	$ 36,00
Tablero de baloncesto (1)	$ 500,00
Conos (16)	$ 48,00
Valor de los medios	$ 908,00

Gasto realizado en la confección de los medios:

Varilla de soldar (1)	$ 35,00
-Corriente 1Kw.	$ 1,00
-Madera 16 pies	$ 160,00
- Clavos (6)	$ 6,00
-Rosca chapa (3)	$ 3,00
-Pintura	$ 40,00
-Cabilla 1,6 metros	$ 20,00
-Pedazo angular de hierro (1kg)	$ 0,70
-Alambre	$ 0,70
-Almidón de yuca (2 libras)	$ 30,00
-Papel desechable	$ 0,00
-Caja de cartón desechable (1kg)	$ 1,20

El gasto para confeccionar estos medios auxiliares fue de $ 297,60 y le ahorra al organismo $ 610,40

Estos medios se utilizaron en la clase de Educación Física para enseñar los elementos técnicos de los deportes con pelotas, como el agarre de balón, pase desde la altura de pecho, recepción de balón después de un pase, drible de balón con balón sostenido por su compañero y tiro básico al aro en el baloncesto. Golpeo con el interior del píe, recepción con la planta del pie, recepción con el interior de pie y conducción con el empeine interior en el fútbol.

Se utilizaron en el Deporte para todos, en los juegos de lanzar, correr y saltar y los deportes con pelotas y en el desarrollo de la condición física, la fuerza de brazo y pierna, agilidad, resistencia, ejercicios de flexibilidad y de equilibrio.

Tabla 1

Diagnóstico de las habilidades motrices deportivas en el mes de enero del 2024

Habilidades	Muestra	Presentaron errores	%
Pase de pecho con dos manos	40	16	40%
Recepción con dos manos desde el pecho	40	11	27,5%
Drible el lugar	40	22	55%
Tiro básico desde el pecho	40	17	42,5%

Después de 10 meses se pudo observar como los escolares mejoraron y corrieron los errores en las diferentes habilidades motrices deportivas del deporte baloncesto no el su totalidad.

Tabla 2

Diagnóstico de las habilidades motrices deportivas en el mes de noviembre del 2024

Habilidades	Muestra	Presentaron errores	%
Pase de pecho con dos manos	40	1	2,5 %
Recepción con dos manos desde el pecho	40	1	2,5%
Drible en movimiento	40	3	7.5 %
Tiro básico desde el pecho	40	2	5 %

Los medios auxiliares contribuyeron a que los educandos adquieran conocimientos de los juegos de lanzar, correr, saltar y las habilidades de los deportes con pelotas con mayor facilidad, que ejecuten una mayor cantidad de repetición de los ejercicios, se aprovecharan el tiempo de trabajo, que tenga una mejor organización la clase así nuestras clases se realiza mayor calidad., además se pueden utilizar en las actividades recreativas físicas en las comunidades.

CONCLUSIONES

- Después de analizar los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el proceso de enseñanza aprendizaje se evidenció la importancia del uso de medios auxiliares para una mejor calidad de las clases.

- Mediante la aplicación de varios instrumentos, se comprobó la existencia de insuficiencias en el proceso de enseñanza aprendizaje respecto al desarrollo de la condición física y el perfeccionamiento de habilidades motrices debido a la escasez de medios.

- El análisis de los fundamentos teóricos, así como la crítica a las insuficiencias detectadas, sirvieron de base para el diseño de medios auxiliares para las clases de educación Física y el Deporte para todos.

- Los medios diseñados mejoraron el proceso de enseñanza aprendizaje a que los educandos adquirieran conocimientos y habilidades de los juegos de lanzar, correr, saltar y las de los deportes con pelotas con mayor facilidad, que ejecuten una mayor cantidad de repetición de los ejercicios, se aprovechara el tiempo de trabajo de la clase con mejor organización y calidad.

BIBLIOGRAFÍA

Colectivo de autores. (2020). *Programas y Orientaciones metodológicas de Educación Física*. Primer grado. Editorial. Pueblo y Educación.

Colectivo de autores. (2020). *Orientaciones metodológicas de tercer grado. Educación Física*. Editorial Pueblo y Educación.

Colectivo de autores. (2020). *Orientaciones metodológicas de quinto grado*. Educación Física. Editorial Pueblo y Educación.

Colectivo de autores. (2002) Programa y Orientaciones metodológicas de segundo ciclo. Educación Física. Editorial Pueblo y Educación.

Colectivo de autores. (1992). *Voleibol I*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.

Ruiz Aguilera, Ariel y otros. (2007) *Metodología de la enseñanza de la Educación Física*, 2 t., Ed. Pueblo y Educación, La Habana.

Ruiz Aguilera, Ariel. (2008). Un enfoque productivo en las clases de Educación Física. La Habana: Ed. Deportes. p. 27.

La Lengua de Señas Cubanas para mejorar la comunicación con el Sordo

The Cuban Sign Language to improve communication with the Deaf

Lic. Leandro Batista Rodríguez.

Correo electrónico: leandrobr@ult.edu.cu

ORCID:https://orcid.org/0000-0003-4306-1252

Institución: Universidad de Las Tunas, Facultad de Cultura Física, Profesor Auxiliar, Profesor Principal de Morfología Funcional Deportiva.

País: Cuba

Resumen

Una de las problemáticas de actualidad que se plantean en el campo de la Pedagogía Especial, está relacionada con la comunicación con el discapacitado sensorial auditivo, por lo que con este trabajo se pretende facilitar a los profesores de Educación Física Especial los elementos necesarios para mejorar la comunicación con el discapacitado sensorial auditivo. El diagnóstico realizado permitió determinar las insuficiencias comunicativas que poseen los docentes, ya que el programa que utilizan es el de la enseñanza general, o adaptaciones hechas para el trabajo con dicha discapacidad, lo cual afecta el desarrollo integral de los alumnos, pues no se les presta atención a los elementos comunicativos de vital importancia en el trabajo con el discapacitado sensorial auditivo. La investigación se desarrolla en la Escuela Especial “Ramón Téllez Peña” del municipio Las Tunas donde se procede a la utilización de acciones para mejorar la comunicación de los profesores de educación física que trabajan con los escolares discapacitados sensoriales auditivos, ofreciéndoles a los docentes llevar al lenguaje de señas, como principal vía de comunicación de estos, los elementos necesarios dentro del programa de la Actividad Física Adaptada. Teniendo como significación práctica, el conjunto de acciones para potenciar la comunicación de los profesores de educación física que trabajan con los escolares discapacitados sensoriales auditivos y una serie de conceptos deportivos en lengua de señas cubanas que van a enriquecer el

vocabulario tanto del discapacitado sensorial auditivo como del profesional que trabaja directamente con ellos.

Palabras Clave: discapacitado sensorial auditivo, educación física especial, insuficiencias comunicativas

Abstract

One of the current issues that arise in the field of Special Pedagogy is related to communication with the auditory sensory impaired, so with this work we intend to provide the teachers of Especial Physical Education the necessary elements to improve communication with the sensory auditory. The diagnosis made it possible to determine the communicative insufficiencies that the teachers have, since the program they use is that of the general education, or adaptations made for the work with said disability, which affects the integral development of the students, since they are not pays attention to the communicative elements of vital importance in the work with the auditory sensorial auditory. The research is carried out in the Special School "Ramón Téllez Peña" of the Las Tunas municipality,are being used to improve the communication of education teachers physicists who work with sensory-impaired hearing-impaired students, offering teachers the use of sign language as the main means of communicating these, the necessary elements within the program of Adapted Physical Activity. Having as a practical meaning, the set of actions to enhance the communication of physical education teachers working with sensory-impaired hearing-impaired students and a series of sports concepts in Cuban sign language that will enrich the vocabulary of both the hearing-impaired and the sensory-impaired. Of theprofessionalwhoworksdirectlywiththem.

Keywords: auditory sensory impairment, especial physical education, communicative insufficiencies

Introducción

Las condiciones de la vida contemporánea y los cambios que se producen a escala internacional en la sociedad, hacen que el complejo y globalizado mundo de hoy imponga retos a la educación para la diversidad humana, uno de esos retos está precisamente en la búsqueda de una postura coherente en la teoría y práctica de la Educación Especial.

En Cuba se asegura la atención integral a los niños, adolescentes y jóvenes con necesidades educativas especiales, en correspondencia con lo señalado en el artículo 51 de la Constitución de la República, el cual plantea: Todos tienen derecho a la educación E(Consejo de Estado de la República de Cuba, 1992)

La política educacional cubana coincide con la reconceptualización de la Educación Especial en diferentes países del mundo y está generando nuevas prácticas educativas. Esta labor se promueve para darle respuesta a la diversidad a partir del reconocimiento del derecho a la educación como un aspecto básico para el desarrollo humano (Convención sobre los Derechos del Niño, 1948).

En correspondencia con lo antes mencionado, se promulga la educación para todos y la necesidad de apertura de nuevas estrategias, enfocadas a la plena participación y aumento de la igualdad de oportunidades para las personas con discapacidad (Cumbre Mundial de Organizaciones No Gubernamentales sobre Discapacidad, 2000)

Después del triunfo de la Revolución se crean las instituciones necesarias para alcanzar el logro de los objetivos propuestos, plasmados en el artículo 29 de la Ley 16, Código de la Niñez y la Juventud, en el año 1984, a fin de facilitar, según sus aptitudes individuales, valerse por sí mismos para propiciar la incorporación a la vida en sociedad.

Con el artículo 29 de la Ley 16, Código de la niñez y la juventud, el estado implementó el cumplimiento de prestar especial atención al desarrollo de las escuelas creadas para niños con necesidades educativas especiales, en la mayor medida posible y según sus aptitudes individuales, que además de valerse por sí mismos, se incorporen a la vida en sociedad(Código de la niñez y la juventud, 1984)

La Revolución Educacional, como parte de la Batalla de Ideas iniciada en el mes de diciembre de 1999, y motivadas por las transformaciones que se efectúan, trabaja intensamente en su perfeccionamiento, en coherencia con el proyecto social que se construye, incluyendo la Educación Especial que se ha caracterizado por un continuo esfuerzo para brindar respuesta a las necesidades educativas especiales de los educandos que en ella se insertan de forma tal que estos alcancen los objetivos y fines propuestos, desde la más infinita satisfacción pedagógica.

La atención a la diversidad constituye un principio de la política educacional cubana, que establece el cumplimiento, en el proceso educativo, del respeto a la individualidad de cada personalidad, el desarrollo humano, los conocimientos, las habilidades para solucionar problemas de la vida cotidiana y los procesos relacionados con el desarrollo de una personalidad armónica e integral en los escolares. Se evidencia la dirección de una educación para todos desde la diversidad hacia la atención individual

Dentro de la diversidad de población con discapacidad se encuentran los escolares con déficit auditivo, los cuales asisten a instituciones escolares donde reciben clases con programas, según sus potencialidades, sustentados en las raíces martianas, en la proyección de la escuela histórico-cultural de Vigotsky (1896-1934) y sus seguidores, además de la dimensión del pensamiento de Fidel Castro Ruz (1926-2016).

La educación a niños, adolescentes y jóvenes sordos, es una rama de la Pedagogía Especial Cubana, que reconsidera a la persona sorda desde una perspectiva diferente, coherente con el desarrollo vertiginoso de la ciencia, la técnica y la humanística, al asumir los postulados vigotskianos como fundamentos teóricos-metodológicos de la escuela Socio- Histórico- Cultural.

Las dificultades en la comunicación de los niños sordos, consecuencia del daño en el analizador auditivo, tienen una repercusión considerable en la formación de su personalidad, que representa un desafío permanente para los docentes en el marco del proceso pedagógico, a partir de la consideración de su condición bilingüe particular, sin ser bilingüe, al interactuar con dos lenguas en las cuales no tiene competencia lingüística, lo que demanda de la búsqueda de habilidades que posibiliten su desarrollo como ser bilingüe (Barbán, 2007)

Es por ello, que constituye una necesidad el estudio de la comunicación en escolares sordos a través del proceso pedagógico para brindar esmerada atención a la competencia comunicativa bilingüe de estos sujetos, por lo que urge la búsqueda de vías que potencien sus habilidades comunicativas.

En Cuba, los escolares con discapacidad auditiva, en la mayoría de los casos, asisten a las escuelas de educación especial. Su principal objetivo está en lograr la

formación integral y desarrollar sus propias potencialidades y recursos de vida; así como, preparar continuamente a todo el personal que trabaja directamente con ellos, fundamentalmente, los maestros y profesores por ser responsables de llevar a la práctica las aspiraciones y necesidades sociales de este grupo poblacional, en cuestiones como el deporte, la cultura y el trabajo(Reyes, 2010).

Desde el punto de vista de la práctica pedagógica constatada y a través de los estudios realizados en las entrevistas a los docentes, análisis de documentos como plan de clases, plan de preparaciones metodológicas y planes de superación individual, así como la observación de las actividades de los educandos han permitido corroborar que existen manifestaciones de insuficiencias en relación con la comunicación de los escolares sordos, en:

1. El dominio de la Lengua de Señas por parte del profesor de Educación Física que trabaja con el discapacitado sensorial auditivo.
2. Los profesores se preocupan por el desarrollo de habilidades motrices básicas sin tener en cuenta los elementos del lenguaje de señas para la comunicación.

El análisis de las manifestaciones de insuficiencias antes expuestas permitió precisar que existe una contradicción que está entre la necesidad de lograr la inclusión social de los escolares con discapacidad auditiva y las limitaciones en la comunicación que poseen los profesionales de la Cultura Física que trabajan con los escolares discapacitados sensoriales auditivos, lo que constituye una insuficiencia teórica preliminar.

Las reflexiones derivadas de los estudios de autores nacionales y extranjeros reafirman la necesidad de ampliar las fuentes de información en esta temática, de crucial importancia para sustentar teóricamente el desarrollo de esta investigación. Cabe destacar en este sentido que los autores consultados han abordado la comunicación con el sordo desde el punto de vista pedagógico y han existido importantes aportes para el perfeccionamiento de la educación como lo es la tendencia actual al bilingüismo, pero hemos podido constatar mediante la experiencia profesional e investigativa desarrollada por más de 10 años dentro de la comunidad sorda, que cuando estos profesionales se incorporan a trabajar con las personas sordas, sencillamente no pueden hacerlo con calidad, ya que las barreras

comunicativas son insuperables pues no han desarrollado ningún tipo de conocimiento sobre la Comunidad Sorda, y mucho peor aún, no han desarrollado ninguna habilidad en el orden comunicativo mediante el uso del lenguaje de señas, cuestión que urge resolver en aras de lograr un profesional cada día más competente en la misión de atender a las personas con necesidades educativas especiales y más concretamente a las personas sordas, todo ello revela la insuficiencia teórica preliminar.

Sobre la base de dicha insuficiencia se identificó el problema científico siguiente: ¿Cómo favorecer la comunicación del profesor de educación física con los escolares discapacitados sensoriales auditivos?

Como objeto de investigación se determinó: el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Actividad Física Adaptada. Se propone como objetivo de la investigación: La elaboración de un conjunto de acciones para mejorar la comunicación de los profesores de educación física que trabajan con los escolares discapacitados sensoriales auditivos. Planteándonos como campo de acción: la comunicación de los profesores de la actividad física adaptada con los escolares discapacitados sensoriales auditivos.
Partiendo del objetivo se propine la siguiente idea a defender: Un conjunto de acciones que favorezcan la comunicación, llevando los elementos esenciales del programa de Actividad Física Adaptada al lenguaje de señas como lengua natural de los discapacitados sensoriales auditivos son una vía para el mejoramiento de la comunicación del profesor que trabaja con estos alumnos.

Materiales y Métodos

Métodos del Nivel Teórico:

- Histórico y lógico: para tratar la evolución, tendencias, papel y relaciones fundamentales entre la comunicación y el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Actividad Física Adaptada.
- Sistematización teórica**:** que se emplea para valorar críticamente los referentes teóricos sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Actividad Física Adaptada, la comunicación y sus relaciones, vistas de forma sistémica o integrada y con ello delimitar los sustentos o referentes teóricos

- La modelación: que resulta útil para concebir teóricamente las acciones para el mejoramiento de la comunicación del profesor de Actividad Física Adaptada que trabaja con los discapacitados sensoriales auditivos

Métodos del Nivel Empírico:

1. El estudio de los productos del proceso pedagógico: en la revisión de planes de clases, planes de superación, planes de preparaciones metodológica, actas de reuniones metodológicas, para conocer cómo marcha la comunicación dentro del proceso de enseñanza –aprendizaje de la Actividad Física Adaptada.
2. La observación a clases y otras actividades, a fin de obtener información de cómo se comporta la comunicación con el discapacitado sensorial auditivo dentro de la Actividad Física Adaptada.
3. La encuesta a profesores, estudiantes y funcionarios para conocer criterios y opiniones sobre cómo se lleva a cabo el proceso de la comunicación dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Actividad Física Adaptada.
4. La entrevista a estudiantes, docentes y funcionarios, incluye algunas individuales y otras colectivas, lo que resulta valioso para poder valorar los criterios.

Dentro de los métodos estadísticos – matemáticos se utilizó el cálculo porcentual: Para comparar los resultados obtenidos antes y después de las acciones para potenciar la comunicación de los profesores de educación física que trabajan con los escolares discapacitados sensoriales auditivos, estableciendo criterios cuantitativos y cualitativos.

La población parala investigación está formada por 9 docentes que atienden escolares con Necesidades Educativas Especiales auditivas en la Provincia de Las Tunas. Se seleccionó de manera intencional una muestra de 4 docentes, teniendo en cuenta el criterio que son los profesores que trabajan la Actividad Física Adaptada, por la poca población se hace necesario trabajar, como muestra complementaria con la totalidad de los docentes, pues de una manera u otra todos están vinculados con el discapacitado sensorial auditivo en la escuela especial Ramón Téllez, de la provincia Las Tunas y para todos el programa de la Actividad Física Adaptada constituye el documento rector para el trabajo con esta discapacidad.

Desarrollo

Resultados y análisis

Con la elaboración de un sistema conceptual del deporte en lengua de señas cubanas se podría facilitar una mejor comunicación entre el entrenador, sus discípulos sordos y entre ellos mismos, permitiendo con ello un aprendizaje más efectivo y la vinculación de estas personas al deporte, así como un medio más, que enriquece la comunicación y amplia el nivel cognoscitivo, también contribuye favorablemente con la recreación sana y una mejor utilización del tiempo libre.

Para la realización de las señas se tuvo en cuenta el comportamiento de los escolares sordos ya que dentro de sus características está la de ponerle una seña a cada objeto o persona que ven, lo cual es una facultad específicamente humana de formar nuevos enunciados que expresen pensamientos nuevos adaptados a situaciones nuevas.

Tanto los sordos como los oyentes intercambian significados en un proceso creador, en el que sus respectivos lenguajes constituyen, sin duda, un recurso simbólico fundamental. Los distintos sistemas de signos se manifiestan ahora como sistemas totalmente desarrollados, con complejas reglas gramaticales. Además, son autónomos y capaces de expresar sentimientos, formar una conversación, evocar imágenes y crear poesía.

También le atribuyen señas a cada objeto fenómeno o personas desconocidas e incluso entre ellos, también existen señas que los identifica y que pueden variar según sus preferencias.

Hasta el momento la investigación se ha desarrollado en dos deportes como son el Ajedrez y el Judo, en los cuales se ha desarrollado un algoritmo de trabajo que comienza con la realizaciónde una metodología donde los escolares sordos propusieran que tipo de señas ellos le asignarían a cada elemento técnico de cada uno de los deportes teniendo en cuenta la capacidad que poseen para inventar señas.

Se inició un proceso de familiarización con los elementos básicos de cada uno de los deportes (Ajedrez y Judo) luego se les mostró una presentación ilustrada con las fotos de las piezas y una breve reseña de sus principales características con el objetivo de que fueran reconociéndolas y con la ayuda de la intérprete se

compenetraran con el juego, en el caso del Ajedrez. Para el Judo se les puso videos de las técnicas fundamentales y se continuó con el mismo procedimiento.

Como resultado final de este estudio se obtuvo:

Ajedrez:Se coloca la mano izquierda abierta con la palma hacia arriba, los dedos unidos y señalando hacia el frente a la altura del pecho y la mano derecha con los 5 dedos unidos señalando hacia abajo sobre la palma de la mano izquierda, luego se realiza un movimiento diagonal al frente e izquierda con la mano derecha manteniendo su postura y se regresa a la palma de la mano se realiza otro movimiento diagonal al frente y a la derecha con la mano derecha manteniendo su postura (ver Anexo Figura 1. A).

Pieza:(esta seña se realiza para nombrar las piezas en general, y también siempre antes de señalizar una pieza en específico).

Se coloca la mano izquierda abierta con la palma hacia arriba, los dedos unidos y señalando hacia el frente a la altura del pecho y la mano derecha con los dedos índice y pulgares abiertos en forma de pinza, aproximadamente 5 centímetros y los demás cerrados con el pulgar apoyado sobre la mano izquierda (ver Anexo Figura 1. B).

Rey:Se realiza la seña de pieza y luego se coloca la mano derecha sobre la oreja derecha aproximadamente 5 centímetros apoyada en la cabeza con los dedos abiertos y señalando hacia arriba causando la impresión de corona (ver Anexo Figura 1. C).

Judo:arte marcial surgida en Japón donde se enfrentan dos oponentes con el objetivo de realizar un agarre y proyectar, al contrario.

Se colocan ambas manos en forma de agarre, la izquierda abajo y la derecha arriba y se hace la acción de proyección(ver Anexo Figura 2. A).

Agarre (kumikata): ambos practicantes se sujetan por la parte superior del traje, por encima de la cinta, pudiendo agarrarse esta solo para realizar una acción momentánea(ver Anexo Figura 2. B).

Los brazos al lado del cuerpo, con las manos semi-cerradas en diagonal, inclinando el cuerpo hacia atrás

Caída (ukemi): hacia atrás, adelante y los lados.

Dedos índices y del medio en la palma de la mano izquierda, saltando a los laterales, atrás y al frente, en dependencia hacia donde sea la caída(ver Anexo Figura 2. C).

Ataque (kaki): brazos al costado del cuerpo, a la altura del pecho, con las manos semi-abiertas una frente a la otra, simulando un enfrentamiento entre los dedos, inclinando ligeramente el tronco al frente(ver Anexo Figura 2. D).

Conclusiones:

En la actualidad se asumen diferentes mediosde comunicación enla formación de los profesionales quetrabajan con sordos, entre ellos,entrenadores deportivos y profesores de educación física, en los que seasume la filosofía comunicativa a la que seadscribe la Institución y que está endependencia del país, la zona geográfica,los éxitos anteriores y la política educativaa seguir.

Las señas propuestas, enriquece laconcepción de la competencia profesionalcomunicativa del entrenador deportivohacia el sordo, ya que no se limita niprioriza el aspecto lingüísticoo lacompetencia lingüística, sino que integranfactores de tipo social, psicológico, familiary cultural que permiten una mejorcomunicación con el sordo.

Recomendaciones:

Seguir trabajando la Lengua de Señas Cubanas con los deportes que son practicados por la comunidad sorda.

Referencias bibliográficas

Consejo de Estado de la República de Cuba (1992) Constitución de la República.

Convención sobre los Derechos del Niño (1948) Declaración Universal de Derechos Humanos.

Cumbre Mundial de Organizaciones No Gubernamentales sobre Discapacidad (2000) Declaración de Beijing sobre los derechos de las personas con discapacidad en el nuevo milenio.

Código de la niñez y la juventud (1984) Artículo 29 de la Ley 16.

Barbán,Y. (2007) Concepción didáctica para la integración social de los escolares sordociegos. Tesis de Doctorado. ISP “Pepito Tey”

Reyes,A. (2010)Actividades para potenciar el desarrollo de habilidades comunicativas en los niños sordos de edad temprana. Tesis de Maestría. ISP “Pepito Tey”

Anexos

Figura 1

Elementos del Ajedrez

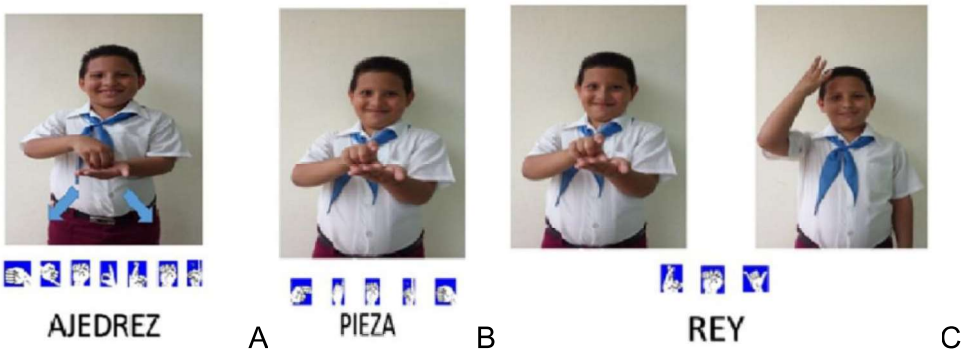
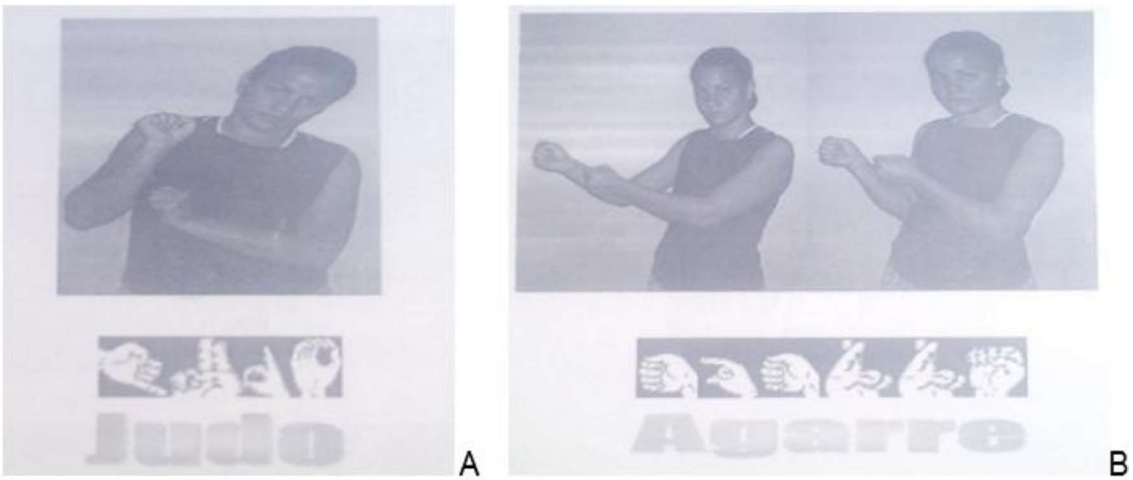
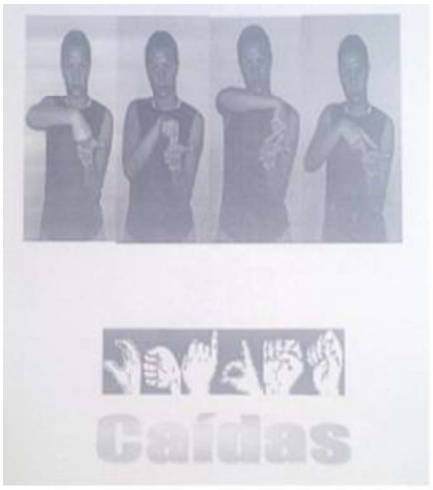


Figura 2

Elementos del Judo





C



D

EJERCICIOS PARA LA PREVENCIÓN DE PROBLEMAS POSTURALES EN LOS ESCOLARES DE MÚSICA.

EXERCISES FOR THE PREVENTION OF POSTURAL PROBLEMS IN MUSIC STUDENTS

MSc. Tamara García Soriano.
Correo electrónico: tamy990717@gmail.com
ORCID: 0009-0005-1496-5705
Profesora de Educación Física (Asistente). Escuela Profesional de Arte en Las Tunas.
País: Cuba
Dr. C. Elida Balbuena Invernon. ebalbuenacu@gmail.com
ORCID: 0000-0002-8179-3545
Doctora en Ciencias de la Cultura Física. Profesora Titular.
Institución: Universidad de las Tunas. Facultad de Cultura Física. País: Cuba.
Dr.C. Maribel Mola Cantero. maribelmola12@gmail.com
ORCID: 0000-0003-0658-8063
Doctora en Ciencias de la Cultura Física. Profesora Titular.
Institución: Universidad de las Artes. País: Cuba.

Resumen

En el contexto de la enseñanza artística para escolares que estudian música, las acciones preventivas y profilácticas para evitar problemas posturales son fundamentales. El propósito de este trabajo a partir de un diagnóstico realizado desde la clase de Educación Física, es diseñar una batería de ejercicios físicos y juegos que van en función de la prevención de estos problemas, en la enseñanza primaria del nivel elemental en la Escuela Profesional de Arte en Las Tunas. La aplicación de métodos como el análisis de documentos, la observación y entrevistas, demostraron la presencia de un programa de Educación Física cuyos objetivos y contenidos tienen un enfoque general que a pesar de promover la buena postura del cuerpo y los ejercicios físicos, no estaban encaminados a las particularidades para mejorar las posturas del músico desde el calentamiento, los juegos y el desarrollo de las capacidades coordinativas. Como

resultados de la investigación, la propuesta de ejercicios físicos y juegos diseñados para la prevención de problemas posturales en los escolares que estudian música, logró influir en la corrección y compensación de estos problemas, para una mejor preparación física y ejecución del instrumento.
Palabras clave: Ejercicios, prevención, problemas posturales, Educación Física, músicos.

Abstract

In the context of artistic education for students studying music, preventive and prophylactic actions to avoid postural problems are essential. The purpose of this study, based on a diagnosis made in the Physical Education class, is to design a series of physical exercises and games aimed at preventing these problems in elementary primary education at the Professional Art School in Las Tunas. The application of methods such as document analysis, observation, and interviews demonstrated the presence of a Physical Education program whose objectives and content have a general focus. Despite promoting good body posture and physical exercises, they were not specifically aimed at improving musicians' postures through warm-ups, games, and the development of coordination skills. As a result of the research, the proposed physical exercises and games designed to prevent postural problems in schoolchildren studying music were successful in correcting and compensating for these problems, leading to better physical preparation and instrument performance.
Keywords: Exercises, prevention, postural problems, Physical Education, musicians.

Introducción

En Cuba el sistema de la Enseñanza Artística, tiene como encargo social para los niveles elemental y medio superior profesional, garantizar una sólida formación integral en el campo artístico pedagógico, que propicien en los escolares el desarrollo de sus capacidades y los valores éticos, capaces de preservar y enriquecer la cultura nacional.

La Educación Física como componente del plan de estudio de la Enseñanza Artística, forma parte esencial de la cultura nacional y de las condiciones de vida del pueblo

cubano, por consiguiente su estudio y desarrollo no es solo patrimonio de especialistas en la materia; sino un elemento primordial del deporte como derecho del pueblo. Es por ello que el sistema deportivo cubano le otorga singular importancia al hecho de que los niños adquieran y desarrollen a través de esta asignatura aptitudes y valores que los prepare para la vida.

Para lograr estos objetivos la red de escuelas ubicadas a lo largo y ancho del país proporciona a nuestros niños, adolescentes y jóvenes, seleccionados por sus aptitudes, la instrucción correspondiente a cada grado o año escolar y sólidos conocimientos y habilidades sobre diferentes especializaciones artísticas, entre ellas la música.

En los últimos años, está creciendo el interés por la salud de los músicos, ya que cada vez el nivel de exigencia es mayor (Viaño y Martínez (2010); Martín 2019; Ramírez 2022). Vega Curiel, (2022).

Diversos son los estudios que se han realizado acerca de las deformidades posturales en niños y adolescentes. En este sentido, Paarup, Baelum, Holm, Manniche y Wedderkopp (2011); Ponce (2014); Roos y Roy (2018); Lundborg y Grooten (2018) plantean que son notables las afecciones de los profesionales del arte, por lo que deben formarse programas de prevención, diagnóstico y tratamiento que mejoren su calidad de vida.

En la búsqueda de información sobre los antecedentes relacionados con la Educación Física en la Enseñanza Artística, específicamente en la música, se detectó que en Cuba como a nivel internacional se han realizado escasas investigaciones, pues estas se realizan generalmente dirigidas hacia la atención de la condición física a través de programas temporales.

Por otra parte, el programa de Educación Física para esta enseñanza en su estructura está elaborado en dependencia del grado escolar, diseñados para la enseñanza general que limita su adecuación a la especialidad artística y a las posibles necesidades físicas de acuerdo al instrumento.

Por lo que se trazó como objetivo, elaborar actividades físicas, que favorezca la prevención de problemas posturales en los escolares de la especialidad de música de la Escuela Profesional de Arte “El Cucalambé.

Materiales y métodos

Métodos empleados en la investigación:

Empíricos: observación y medición.

Observación: Se realizó el examen postural con el fin de detectar las diferentes deformidades que presentaba la columna vertebral en el plano frontal de cada niño. Se examinó el paciente, se observó la estatura, el peso y se hizo una inspección de la espalda, colocándole la plomada y se observó durante el desarrollo del examen en su postura habitual.

Medición: Se realizó el examen radiológico, poderoso auxiliar para el diagnóstico y la evaluación. Con las radiografías podemos conocer exactamente la extensión y variación, así como el grado de la movilidad de las curvas, las deformidades asociadas y dar un seguimiento a la progresión de las curvas

Técnicas de encuesta: Se aplicaron a estudiantes, docentes y padres con el objetivo de conocer el estado real del problema.

Métodos de nivel teórico:

Análisis- Síntesis: Se emplea durante el proceso de consulta de la literatura, documentación especializada y en la aplicación de otros métodos del conocimiento científico, revisión de programas de Educación Física, indicaciones metodológicas del INDER y los programas de los instrumentos de cuerdas frotadas.

Histórico- Lógico: Permitió la búsqueda de los fundamentos que antecedieron al problema, los resultados obtenidos en otras investigaciones anteriores, su desarrollo, significación y su influencia en los resultados actuales.

Inductivo-deductivo: mediante el cual se realizó el análisis de situaciones particulares y su incorporación a la valoración en un contexto más general. De manera particular fue importante para definir el objetivo, el objeto de estudio, el campo de acción y descomponer los elementos esenciales

Revisión documental: empleada con el objetivo de valorar la información en torno a las posibles indicaciones recogidas en los documentos oficiales, relacionadas con los problemas posturales en los músicos.

Entrevista: técnica que se caracteriza por su intencionalidad, aplicada a profesores de las especialidades artísticas, estudiantes y padres dirigida a indagar sobre la

importancia que se concede a la atención de forma preventiva de los problemas posturales.

Observación científica: que posibilitó identificar, en el escenario natural, el tratamiento y los procedimientos que se emplean en la atención a los problemas posturales desde la clase de Educación Física.

Se utilizó la estadística básica y descriptiva: para la organización y caracterización de los datos registrados en el estudio y realizar las comparaciones.

Desarrollo

Desde los primeros años de la Revolución y como parte de la política cultural cubana, se priorizó el acceso a la Enseñanza Artística.

Actualmente el Subsistema de la Enseñanza Artística, tiene como encargo social para los niveles elemental y medio superior profesional, garantizar una sólida formación integral en el campo artístico pedagógico, que propicien en los escolares el desarrollo de sus capacidades y los valores éticos, estéticos y político-ideológicos capaces de preservar y enriquecer la cultura nacional.

La enseñanza de la música requiere de estrategias y recursos metodológicos que ayuden al escolar a adquirir una buena posición del instrumento, buena técnica de interpretación, desarrollo de la creatividad, expresividad, constancia, disciplina y responsabilidad pues la ejecución técnica es de por sí una actividad repetitiva y normalmente prolongada, que somete el cuerpo a posiciones asimétricas y, por tanto, sobrecarga y descompensa fácilmente la musculatura.

Por otra parte, una técnica incorrecta que vaya en contra de las posibilidades anatómicas o una mala postura son en muchas ocasiones factores determinantes para la aparición de lesiones. Asimismo, los cambios bruscos y los excesos en la intensidad de la práctica, junto con un calentamiento insuficiente, contribuyen a sobrecargar el organismo, por ello resulta necesaria la compensación y equilibrio de la musculatura para evitar lesiones como aspectos imprescindibles para la salud y la técnica de un músico.

El programa que se imparte en las escuelas de arte en la especialidad de música, tiene

como objetivo lograr un mayor desarrollo de las habilidades motrices, en estrecha relación con el desarrollo de las capacidades físicas, en tal sentido, resulta necesaria la adecuación de los contenidos y juegos que lo conforman al enfatizar este último por ser expresión vital de la infancia, como instrumento educativo formativo, para ser y desarrollarse.

A partir de estos elementos, en la Escuela Profesional de Arte El Cucalambé perteneciente a la provincia de las Tunas, se les realizó un diagnóstico a estudiantes de música. El estudio fue motivado por la preocupación de la investigadora, profesores y padres de que los niños que estudiaban en la antes mencionada escuela, manifestaron que a partir del segundo año del nivel elemental, comienzan a aparecer dolores musculares y cansancio al realizar determinados ejercicios básicos propios de la metodología de la enseñanza en el aprendizaje de las diferentes especialidades musicales, además de incluir variaciones de los segmentos del cuerpo.

Como en años anteriores se ha estado siguiendo minuciosamente esta temática investigativa, de cómo detectar en edades tempranas las deformidades que afligen a los niños, por lo que se aplicaron encuestas y entrevistas dirigidas a los escolares, padres y docentes que permitieron en primer lugar, reconocer la existencia de dolores musculares vinculados a determinadas posiciones viciadas que se adoptan en la práctica de instrumentos musicales; se aplicó un test postural, de una población de 125 se seleccionaron 76 niños de los grados tercero, cuarto, quinto y sexto, 48 de ellos presentan escoliosis postural de diferentes grados de desviación y 12 con actitudes escolióticas.

A partir de los resultados obtenidos, se diseñaron actividades físicas y juegos, que permitan prevenir y corregir los problemas posturales presentes en la muestra seleccionada.

Para la aplicación de los ejercicios y juegos el profesor tuvo que identificar bien la deformidad de cada niño, tanto el nivel de la curva si fue alta, dorsolumbar o baja, así mismo si fue de convexidad derecha o izquierda, y las asimetrías corporales a corregir en cada escolar, sabemos que del lado convexo de la curva predomina la relajación o distensión de los grupos musculares de ese hemicuerpo, mientras que del lado cóncavo

predomina el espasmo muscular, por lo que se trabajó en cada escolar buscando el efecto contrario sobre los planos musculares de ambos lados de la deformidad. Para esto el profesor se auxilió de la observación directa y de la postura frente al espejo, igualmente cada escolar también identificó estos mismos elementos reforzados por el profesor para buscar constantemente la postura correcta y la simetría corporal frente al espejo.

Los juegos posturales fueron seleccionados y modificados algunos y otros innovados mediante los principios básicos de prevención y rehabilitación de los problemas posturales:

- Ejercicios y juegos de estiramientos
- Ejercicios y juegos respiratorios
- Ejercicios y juegos correctores
- Ejercicios y juegos fortalecedores.

La actividad principal en algunos de los juegos se registra en posición de cuadrupedia, donde la columna vertebral de los niños cambia de posición, cambiando también la incidencia de la fuerza de gravedad posibilitando que la columna vertebral descanse de esa carga en su posición habitual. El juego al tener un carácter competitivo propicia movimientos, por lo que obliga a que muchas articulaciones entren en acción. Hay descarga emocional pues los niños se compiten entre sí, ello da paso a las buenas relaciones entre compañeros contribuyendo también a la formación de valores sociales importantes. Siempre al finalizar cada juego se realizaron ejercicios respiratorios compensatorios para la recuperación del escolar y buscando los beneficios de los mismos en este tipo de deformidad.

Fortalecer la musculatura de la espalda es otro de los objetivos fundamentales que se logra con estos juegos, la musculatura de la espalda interviene en el movimiento de prácticamente todos los juegos aplicados. Como valor terapéutico este fortalecimiento ayuda a que se produzca la disminución de la curvatura escoliótica, si se tiene en cuenta que la columna vertebral está sostenida por planos musculares que se encuentran a ambos lados, el fortalecimiento de la musculatura hace posible que el encorvamiento disminuya; el niño logra este objetivo sin saberlo pues lo hace jugando,

quedando implícita en el juego el objetivo fundamental la terapia rehabilitadora.

Ejecutar los juegos propició el correcto control de las posturas para que el niño fuera capaz de conocer el mecanismo de relajación y contracción muscular mediante el fortalecimiento de los planos musculares del cuello, extremidades superiores, tronco en los escolares, así como su influencia en la profilaxis y rehabilitación de las deformaciones posturales.

Los ejercicios y juegos fueron aplicados en cada clase, teniendo en cuenta sus particularidades, por ejemplo los de estiramientos dentro del calentamiento, los fortalecedores y los correctores o posturales en la parte principal, por último los respiratorios en la parte final de la clase conformando un sistema, realizándolos de forma colectiva, pero insistiendo en las necesidades terapéuticas individuales, al realizar los diferentes movimientos del juego cada escolar debió esforzarse en lograr un mayor estiramiento y alcance con su lado cóncavo, o sea con el hemicuerpo más bajo con respecto al contralateral, para buscar el ablandamiento de la curva y su corrección, los juegos fueron imbricados según su efecto terapéutico, intercalados con ejercicios respiratorios.

Los ejercicios compensatorios tienen como propósito mejorar los problemas posturales presentados por los escolares de manera individual, permiten asegurar que el cuerpo se encuentre totalmente preparado para proceder a tocar el instrumento con una postura correcta; los movimientos se realizaran de forma moderada, variados y permitirán que las articulaciones mantengan una posición neutral. Asimismo propiciaran conocimiento a los escolares relacionado con su situación y como contrarrestarla en el tiempo de estudio independiente.

Resultados y discusión

La concepción dada a estos ejercicios y juegos tiene una influencia positiva y una función de sistema ya que no se debe hablar de hábitos posturales, mantención de postura correcta en el cuerpo humano sin antes pensar en la función integradora de los músculos desde los pies hasta la cabeza, ya que para poder sostener el cuerpo en equilibrio los pies y la columna vertebral juegan un papel de sostén del cuerpo y si

desde las edades temprana no fortalecemos y tonificamos estos planos musculares encaminados a la educación postural no lograríamos ese fin.

Luego de seleccionada, adaptada y aplicada minuciosamente la propuesta se obtuvo los siguientes resultados:

Se evaluó la movilidad de la columna vertebral, antes y después de la introducción de los ejercicios y juegos posturales, como una prueba para valorar el estado funcional del aparato locomotor, los resultados muestran la ganancia de la movilidad como indicador del aumento de la flexibilidad de la columna vertebral, en el movimiento dorsal del tronco, en la primera evaluación la mayoría de los escolares estudiados presentaron una movilidad de 4cm y menos de 4 cm., el 46,7% y el 31,7% respectivamente y solo el 5% y el 3.3% alcanzaron una movilidad superior a 5 cm., sin embargo en la segunda evaluación se observa un comportamiento contrario de esta variable. La gran mayoría de los escolares, 51,7% logró alcanzar una movilidad de 6cm y el 20% superior hasta cifra, llama la atención en esta segunda evaluación que ningún escolar, estuvo por debajo de 4cm, en la movilidad de la columna vertebral.

Se pudo comprobar que el tratamiento preventivo y rehabilitador de los problemas posturales no solo va encaminado a resultados anatómicos, a la reeducación de la postura, buscando simetría de los segmentos corporales y a corregir la deformidad, sino también es importante, mejorar la funcionabilidad y biomecánica de la columna vertebral que permita una mejor salud de los escolares y un mejor rendimiento en la ejecución técnica del instrumento. En tal sentido, los ejercicios y juegos posturales lograron incidir positivamente en el desarrollo de la capacidad de flexibilidad, y en la elasticidad de los mismos, los cuales se avalan en la ganancia funcional del organismo.

Se destaca las relaciones corporales dadas entre la 9na vértebra dorsal y la cresta ilíaca, donde el 71.7% de los escolares presentaba asimetría en la primera evaluación, como se puede observar ya en la segunda aplicación del test postural sólo el 14% mantuvo dicha condición, el 76.7% de los escolares mantenía una relación corporal simétrica en esta área anatómica.

Los resultados se comportaron de forma similar a la variable anterior, el 48.3 % y 31.7% de los escolares estudiados lograron ubicarse en los niveles II y I según la escala

aplicada en la investigación, al comparar estos resultados con los obtenidos en la primera evaluación, donde solo el 18.3 % y el 8.4 % de los escolares se encontraban en estos niveles, indicadores de mayor fortaleza de los músculos abdominales, aspecto que permite afirmar que los juegos posturales lograron igualmente una ganancia evidente en la fortaleza de la musculatura abdominal.

Conclusiones

- La sistematización acerca de los problemas posturales en estudiantes de música y su diagnóstico temprano desde las actividades físicas preventivas en la Educación Física, posibilita un mejoramiento del cuerpo del futuro músico, además de satisfacer el nivel de preparación de los especialistas de música para lograr un mejor rendimiento técnico con el instrumento.
- El estudio realizado permitió identificar las variables que afectan la salud de los escolares con mayor prevalencia de estos problemas posturales a los instrumentos de cuerdas frotadas. Las encuestas revelaron la necesidad de aprovechar la Educación Física para propiciar un conocimiento acerca de los ejercicios compensatorios y fortalecedores en la prevención y rehabilitación de los problemas posturales en escolares que estudian música.
- El diagnóstico realizado y la consulta a los referentes teóricos relacionados con el tratamiento a los problemas posturales permitieron seleccionar actividades física para mejorar la salud y el rendimiento técnico de los escolares de la especialidad de música.
- Las actividades físicas y los juegos posturales lograron resultados anatómicos satisfactorios, así como el aumento de la resistencia de los músculos paravertebrales y la fortaleza de los músculos abdominales.

Referencias bibliográficas

- Lundborg, B., y Grooten, W. J. (2018). Resistance Training for Professional String
- Musicians: A Prospective Intervention Study. *Medical Problems of Performing Artists*, *33*(2), 102–110. DOI: https://doi.org/10.21091/mppa.2018.2017
- Martín, T. (2019). *Cómo tocar sin dolor, tu cuerpo tu primer instrumento Ejercicios para la prevención y tratamiento de lesiones en músicos*. Valencia: Editorial Piles.
- Paarup, H. M., Baelum, J., Holm, J. W., Manniche, C., y Wedderkopp, N. (2011).Prevalence and consequences of musculoskeletal symptoms in symphony orchestramusicians vary by gender: a cross-sectional study. *BMC Musculoskeleta lDisorders*, *12*(1). DOI: https://doi.org/10.1186/1471-2474-12-223
- Ponce, Y. (2014). Ejercicios compensadores para prevenir la escoliosis en estudiantes de violín en la EVA Raúl Gómez García. Tesis en opción al título de Licenciado en Cultura Física. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” Facultad Holguín.
- Ramírez Valbuena, W. A (2022). La inclusión: una historia de exclusión en el proceso de enseñanza aprendizaje. Cuadernos de Lingüística Hispáni. 30, 211-230. ISSN en línea 2346-1829. http://www.scielo.org.co/pdf/clin/n30/0121-053X-clin- 30- 00211.pdf
- Roos, M., y Roy, J. (2018). Effect of a rehabilitation program on performance-related musculoskeletal disorders in student and professional orchestral musicians: arandomized controlled trial. *Clinical Rehabilitation*, *32*(12), 1656–1665. DOI: https://doi.org/10.1177/0269215518785000
- Vega Curiel, (2022). Ejercicios para fortalecer tu columna vertebral. Especialista en Traumatología y Cirugía Ortopédica. https://www.angelvegacuriel.es/views/pdf/ejercicios-columna-lumbar.pdf
- Viaño, J., Díaz, P., y Martínez, A. (2010). Trastornos músculo-esqueléticos (TMRIS) en músicos instrumentalistas estudiantes de secundaria y universitarios. *Revista de Investigación en Educación*, (8), 83–96.

ANEXO

TIPO DE CURVA	ESCOLARES					
	INST. DE CUERDA		INST. DE VIENTO		TOTAL	
	No	%	No	%	No	%
DORSAL DERECHA	2	3.4	4	6.6	6	10
DORSAL IZQUIERDA	1	1.7	4	6.6	5	8.3
DORSOLUMBAR DERECHA	9	15	5	8.3	14	23.3
DORSOLUMBAR IZQUIERDA	8	13.4	4	6.6	12	20
LUMBAR DERECHA	4	6.6	2	3.4	6	10
LUMBAR IZQUIERDA	4	6.6	4	6.6	8	13.3
A DOBLE CURVA	6	10	3	5.3	9	15.1
TOTAL	34	56.6	26	43.4	60	100

Título: Sistema de acciones para el perfeccionamiento de la autoejercitación del ejercicio físico desde las asignaturas de Educación Física en la Escuela Latinoamericana de Medicina

Autores:
Dr. C. Miguel Ángel Inguanzo Marrero
Correo electrónico: mangel@unah.edu.cu
ORCID: 0000-0001-7342-4419
Institución: Facultad de Cultura Física. Universidad Agraria de La Habana "Fructuoso Rodriguez Pérez"
País: Cuba

Lic. Andrés Cabrera Acosta
Correo electrónico: cabreraacostaandres@gmail.com
ORCID: 0009-0006-0484-590X
Institución: Educación Física en la Escuela Latinoamericana de Medicina País: Cuba

Title: System of actions for improving self-practice in physical education courses at the Latin American School of Medicine

RESUMEN
El perfeccionamiento de la autoejercitación del ejercicio físico desde las asignaturas de Educación Física en la Escuela Latinoamericana de Medicina es un propósito de esta investigación. La autoejercitación del ejercicio físico, aparece con el perfeccionamiento de los planes de estudios "E" en la Educación Superior, en la Disciplina Educación Física. Se vincula con nuevos conocimientos teóricos, prácticos y científicos que contribuyen a la formación de profesionales preparados para dar solución de forma competente, a los problemas sociales, a la búsqueda de soluciones, para promover el desarrollo sostenible hacia una educación para el desarrollo sostenible y estilos de vida sostenibles. Con el objetivo de perfeccionar la formación de la habilidad autoejercitación del ejercicio físico en la Educación Física en la carrera de Medicina, de la Escuela Latinoamericana de Medicina se diseña un Sistema de Acciones para el perfeccionamiento de la autoejercitación del ejercicio físico desde las asignaturas de Educación Física. En la investigación se emplearon diferentes métodos de investigación. En el diseño, aplicación y valoración del Sistema de Acciones para el perfeccionamiento de la autoejercitación del ejercicio físico desde las asignaturas de Educación Física en la Escuela Latinoamericana de Medicina se utilizaron métodos

cuantitativos, el análisis de documentos y la observación. Se realizaron entrevista a los profesores de Educación Fisca y se aplicó una encuesta a los estudiantes.

Palabras clave: Sistema de Acciones, autoejercitación del ejercicio físico.

SUMMARY

The improvement of the autoejercitación of the physical exercise from the subjects of Physical Education in the Latin American School of Medicine is a purpose of this investigation. The autoejercitación of the physical exercise, appears with the improvement of the plans of studies "AND" in the Superior Education, in the Discipline Physical Education. It is linked with new theoretical, practical and scientific knowledge that contribute to the formation of prepared professionals to give solution in a competent way, to the social problems, to the search of solutions, to promote the sustainable development toward an education for the sustainable development and sustainable lifestyles. With the objective of perfecting the formation of the ability autoejercitación of the physical exercise in the Physical Education in the career of Medicine, of the Latin American School of Medicine a System of Actions is designed for the improvement of the autoejercitación of the physical exercise from the subjects of Physical Education. In the investigation different investigation methods were used. In the design, application and valuation of the System of Actions for the improvement of the autoejercitación of the physical exercise from the subjects of Physical Education in the Latin American School of Medicine quantitative methods, the analysis of documents and the observation were used. They were carried out interview to the professors of Education Fisca and a survey was applied the students.

Keywords: System of Actions, self-practice of physical exercise.

INTRODUCCIÓN

La formación de profesionales preparados para dar solución de forma competente, a los problemas sociales que cada vez adquiere mayor grado de complejidad; constituye un motivo de preocupación esencial para las universidades. La Agenda 2030, si bien no establece exigencias particulares para la educación superior, pretende en su objetivo 4: garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos, cuestión que debe ser atendida desde ese nivel educativo (ONU, 2015), y en el epígrafe 4. 7, incorporado en el 2020 plantea: “asegurar que todos los alumnos adquieran los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para promover el desarrollo sostenible, entre otras cosas mediante la educación para el desarrollo sostenible y los estilos de vida sostenibles” (ONU, 2020, s/p).

En los objetivos estratégicos planteados por las universidades cubanas se reflejan indicadores que responden a tal propósito, y en particular, la Disciplina Educación Física del Plan E proyecta la formación y desarrollo de la autoejercitación del ejercicio físico como un contenido del currículo que favorece el protagonismo del estudiante en su propio proceso de

aprendizaje, que les permita adquirir herramientas relacionadas con la práctica del ejercicio físico durante la vida estudiantil, profesional y social de manera permanente.

La Educación Física en la carrera de Medicina de la Escuela Latinoamericana de Medicina, tiene como finalidad aumentar el nivel de preparación física, propiciar la formación del hábito de práctica de ejercicios físicos y la apropiación de los métodos para la autoejercitación del ejercicio físico, contribuyendo así, al mantenimiento y mejoramiento de la salud y a la correcta utilización del tiempo libre.

La formación profesional en la Educación Superior Cubana, según Horruitiner (2006), es el proceso sustantivo desarrollado en las universidades con el objetivo de preparar integralmente al estudiante en una determinada carrera universitaria y abarca, tanto los estudios de pregrado o de grado (como se le denomina en algunos países), como los de posgrado"(p.28).

Al abordar el proceso de formación de la autoejercitación del ejercicio físico, se identifica que esta aparece por primera vez en el Plan de Estudio E de la Disciplina Educación Física de las carreras universitarias. En los objetivos de esta disciplina se concreta el propósito de contribuir al desarrollo de la cultura física en los estudiantes universitarios de forma organizada mediante la Educación Física. Se orientan la práctica sistemática de ejercicios físicos, la adquisición de conocimientos y habilidades que les permitan la autopreparación y la autoejercitación. MES (2016).

Se considera que el estudiante de la Escuela Latinoamericana de Medicina al transitar por la Disciplina de Educación Física en sus dos primeros años de estudio debe poseer diferentes habilidades y entre ella la autoejercitación del ejercicio físico, los cual lo prepara para su continuo desarrollo de la condición física, como indicador de vida saludable. Se precisa que el perfeccionamiento de la autoejercitación del ejercicio físico debe transitar por un sistema de acciones por lo que nos proponemos como objetivo de la investigación: Elaborar un Sistema de Acciones para el perfeccionamiento de la autoejercitación del ejercicio físico desde las asignaturas de Educación Física en la Escuela Latinoamericana de Medicina

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación tiene como principal escenario la carrera de Medicina de La Escuela Latinoamericana de Medicina, encargada de la formación profesional de los Médicos. Se realiza en la Disciplina Educación Física, la cual es la encargada de desarrollar la docencia de la Educación Física en la carrera de Medicina,

Para el diseño, del Sistema de Acciones fueron empleados diferentes métodos y técnicas: modelación, enfoque sistémico estructural funcional, Además se utilizan métodos cuantitativos, el análisis de documentos y la observación. Para ello, se utilizaron métodos del nivel teórico, empírico y del nivel matemático y/o estadístico. La aplicación práctica de la propuesta es precedida de un pronóstico de efectividad. La validación teórica de la propuesta se realizó mediante el criterio de especialistas, con el objetivo de pronosticar la efectividad esperada y la validez de la propuesta. En tanto la validez y fiabilidad de los resultados se

comprobó mediante la efectividad práctica y el índice de satisfacción de la aplicación del Sistema de Acciones para el perfeccionamiento de la autoejercitación del ejercicio físico lo que permitió obtener evidencias suficientes sobre el valor científico y la aplicabilidad de la estrategia.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El perfeccionamiento de la autoejercitación del ejercicio físico desde las asignaturas de Educación Física en la Escuela Latinoamericana de Medicina, se diseñó un sistema de Acciones teniendo como referencias las acciones propuestas en diferentes estrategias didácticas que sirvieron de base, para su análisis y proyección.

Autores como: Morales (2015); Barcelán (2016); Yanes (2017); Brito (2017) y Bosque (2018), destacan, que la estrategia exige delimitar problemas, proponer objetivos a alcanzar y planificar acciones que proporcionen respuestas al problema detectado. En este sentido se tiene en cuenta la actividad del profesor para enseñar, en unidad indisoluble con la actividad de los estudiantes para aprender. Otero (2019)

Addine (2004), considera a las estrategias: “un conjunto de acciones interrelacionadas, es un procedimiento específico el cual se aplica y tributa a todo el proceso, de la estrategia en general” (p. 25).

Según Álvarez (2008), la estrategia presenta un carácter de sistema y la describe como “un conjunto de acciones en interacción mutua: una combinación de componentes que se interrelacionan fuertemente entre sí”.

Otero (2019) plantea:

Se diseñan para resolver problemas de la práctica y vencer dificultades con optimización de tiempo y recursos. Permiten proyectar un cambio cualitativo en el sistema, a partir de eliminar las contradicciones entre el estado actual y el deseado. Implica un proceso de planificación en el que se produce el establecimiento de secuencias de acciones orientadas hacia el fin a alcanzar; lo cual no significa un único curso de las mismas. Interrelaciona dialécticamente, en un plan global, los objetivos o fines que se persiguen y la metodología para alcanzarlos.

De Armas (2011), plantea que: “la estrategia didáctica, es la proyección de un sistema de acciones a corto, mediano y largo plazo que permite la transformación del proceso de enseñanza aprendizaje en una asignatura, nivel o institución tomando como base los componentes del mismo y que permite el logro de los objetivos propuestos en un tiempo concreto” (p.20).

Lo anterior constituye las bases teórico-metodológicas para el diseño de un Sistema de Acciones para el perfeccionamiento de la autoejercitación del ejercicio físico desde las asignaturas de Educación Física en la Escuela Latinoamericana de Medicina, en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física.

El Sistema de Acciones para el perfeccionamiento de la autoejercitación del ejercicio físico desde las asignaturas de Educación Física en la Escuela Latinoamericana de Medicina, se desarrolla y se implementa durante los dos primeros años de la carrera, en la Disciplina

Educación Física y el objetivo de la misma está encaminado a: contribuir a la formación de la habilidad autoejercitación del ejercicio físico de los estudiantes de la carrera de Medicina, Para llevar a cabo el funcionamiento del Sistema de Acciones, se tuvo en cuenta cuatro etapas básicas: diagnóstico, planificación, ejecución y evaluación; cada una de estas etapas está conformada por: el objetivos y la tareas a ejecutar, , los métodos, las técnicas, los medios y la fecha de cumplimiento.

Buscando un mejor desarrollo cada una contiene su objetivo, y pasos metodológicos, además de orientaciones metodológicas. La puesta en práctica ha de ser coordinada y aprobada el colectivo de la carrera. El responsable de su implementación es el profesor de Educación Física.

El Sistema de Acciones se diseña a partir del problema científico: ¿Cómo contribuir al perfeccionamiento de la autoejercitación del ejercicio físico en estudiantes de la carrera de Medicina, de La Escuela Latinoamericana de Medicina? el cual conduce, a partir de un estado inicial, a la aplicación del diagnóstico para diseñar un Sistema de Acciones y llegar a un estado ideal en cuanto al perfeccionamiento de la autoejercitación del ejercicio físico, el objetivo general de la investigación: Contribuir al perfeccionamiento de la autoejercitación del ejercicio físico en estudiantes de la carrera de Medicina, de La Escuela Latinoamericana de Medicina en el Proceso de Enseñanza Aprendizaje de la Educación Física en los estudiantes de la carrera de Medicina.

La determinación del objetivo general, propició el diseño y concreción de las etapas que conforman el Sistema de Acciones: Etapa de diagnóstico, etapa de planeación, etapa de ejecución y etapa de evaluación

El Sistema de Acciones se aplica durante las 28 horas lectivas que tienen asignada la asignatura de Educación Física y el objetivo de la misma está encaminado a: Contribuir al perfeccionamiento de la autoejercitación del ejercicio físico en los estudiantes de la carrera de Medicina en el Proceso de Enseñanza Aprendizaje de la Educación Física.

Para el funcionamiento del Sistema de Acciones se tuvo en cuenta cuatro etapas, a aplicar.

Etapa I: Diagnóstico del proceso perfeccionamiento de la autoejercitación del ejercicio físico en los estudiantes de la carrera de Medicina en el Proceso de Enseñanza Aprendizaje de la Educación Física para aprender a enseñar la autoejercitación del ejercicio físico (primeras dos semanas de inicio de cada asignatura de Educación Física) Objetivos:

1. Verificar las indicaciones metodológicas del programa de la disciplina Educación Física con relación al perfeccionamiento de la autoejercitación del ejercicio físico.
2. Diagnosticar el nivel de formación de la autoejercitación del ejercicio físico que presentan los estudiantes de la carrera de Medicina en el Proceso de Enseñanza Aprendizaje de la Educación Física a través de la aplicación de instrumentos.

Se tendrán en cuenta los siguientes indicadores:

- Nivel de Tratamiento a los contenidos de la Educación Física. Análisis de la introducción de los métodos y estilos de enseñanza Los medios didácticos de enseñanza.
- Análisis de vías para evaluar la calidad del aprendizaje y su tratamiento didáctico.
- Nivel de tratamiento al perfeccionamiento de la autoejercitación del ejercicio físico.
- Nivel de sistematicidad y consolidación del Sistema de Acciones
- Nivel de estimulación de la motivación y la participación consciente del estudiante hacia el aprendizaje de la autoejercitación del ejercicio físico
- Nivel de calidad de las guías de estudio y de la preparación de las asignaturas. Utilización de espacios favorables con el medio ambiente para la ejercitación del ejercicio físico.
- Retroalimentación del resultado del estudiante.
- Contribución del trabajo metodológico a la organización del perfeccionamiento de la autoejercitación del ejercicio físico Acciones:

➢ Determinación de las dimensiones, los indicadores y la escala valorativa, elaboradas para el diagnóstico.
➢ Determinación de los métodos y técnicas que serán utilizadas para la realización del diagnóstico a profesores y estudiantes.
➢ Elaboración de instrumentos para la obtención de la información necesaria.
➢ Aplicación de los instrumentos a los profesores y estudiantes.
➢ Revisión y análisis del programa y orientaciones metodológicas de la disciplina Educación Física en la carrera de Medicina
➢ Determinación del nivel de desempeño de los estudiantes en las clases a través de pruebas pedagógicas, planificación, observación y análisis de clases.
➢ Realización de entrevistas para verificar la autovaloración de la formación de la autoejercitación del ejercicio físico.
➢ Aplicación de la Guía de observación para evaluar el desempeño de los profesores al orientar, controlar y evaluar la formación de la autoejercitación del ejercicio físico.
➢ Ejecución de la evaluación del desempeño de los estudiantes en el cumplimiento de las tareas docentes relacionado con la autoejercitación del ejercicio físico para comprobar el nivel de desarrollo.
➢ Confección del diagnóstico de las necesidades de capacitación de los profesores de Educación Física en relación a la formación de la autoejercitación del ejercicio físico en el Proceso Enseñanza Aprendizaje de la Educación Física
➢ Análisis por parte del colectivo de profesores de Educación Física de los resultados obtenidos durante la etapa de diagnóstico a los estudiantes.
➢ Determinación de las necesidades y la elaboración de conclusiones generalizadoras.
➢ Atención personalizada a los estudiantes de acuerdo con los resultados del diagnóstico.

El diagnóstico facilita establecer el nivel de partida sobre el que se proyectan las acciones con el propósito de avanzar desde el estado inicial con relación a la formación de la autoejercitación del ejercicio físico de los estudiantes de la carrera de Medicina hasta llegar al estado ideal. Para ello se tuvo en cuenta que las acciones involucran a los profesores y estudiantes de primero y segundo años de esta carrera.

Se definen las metas y objetivos a alcanzar en determinados plazos de tiempo que permita la formación de la autoejercitación del ejercicio físico y la elevación del dominio, metodológico de los profesores de Educación Física.

Métodos y técnicas:

Análisis de documentos normativos de la disciplina y de los resultados del diagnóstico de los estudiantes

Observación

Entrevista a la formación de la autoejercitación del ejercicio físico.

Prueba de diagnóstico iniciar para comprobar el nivel de los estudiantes.

Medios: documentos programa de la Disciplina Educación Física de la carrera, computadora, papel, lápiz.

Fecha de cumplimiento: Profesor → previo al inicio de la signatura

Estudiantes→ 1ra semana de clases

Etapa II: Planificación y organización del proceso de formación de la autoejercitación del ejercicio físico en los estudiantes de la carrera de Medicina de la Educación Física para aprender a enseñar la autoejercitación del ejercicio físico (primeras dos semanas de inicio de cada asignatura de Educación Física) Objetivos:

1.- Planificar acciones de aseguramiento del proceso de formación de la autoejercitación del ejercicio físico en los estudiantes de la carrera de Medicina, determinar metas a alcanzar a corto, mediano y a largo plazo, los objetivos específicos y diseñar acciones para cada etapa.

2.- Capacitación de los profesores de Educación Física

Acciones

- Capacitación de los profesores de Educación Física en la temática: formación de la autoejercitaciòn del ejercicio físico
- Determinación de las invariantes funcionales y las acciones para la formación de la autoejercitación del ejercicio físico en los estudiantes de la carrera de Medicina
- Determinación de las acciones y operaciones de las invariantes funcionales de la autoejercitación del ejercicio físico en los estudiantes de la carrera de Medicina Determinación de las invariantes de contenidos con carácter interdisciplinario, en función de la formación de la autoejercitación del ejercicio físico en los estudiantes de la carrera de Medicina
- Revisión del programa de la Disciplina Educación Física a partir de cada uno de los componentes del Proceso de Enseñanza Aprendizaje.

- Organización del sistema de conocimientos que propicie la formación de la habilidad autoejercitación del ejercicio físico en los estudiantes de la carrera de Medicina en la Educación Física en los estudiantes objeto de estudio.
- Elaboración los materiales docentes y guías de estudio para la orientación de los estudiantes en su autopreparación.
- Ejecución de reuniones metodológica del colectivo de asignatura que le permita a los docentes la profundización en cuanto a la concepción didáctica de las tareas integradoras que se proponen para el desarrollo de la autoejercitaciòn del ejercicio físico.
- Perfeccionar del expediente de la asignatura, con énfasis en las formas organizativas del proceso de enseñanza aprendizaje.
- Desarrollar reuniones metodológicas en el colectivo de asignatura que le permita a los docentes analizar críticamente la concepción didáctica en el programa de la disciplina y o asignatura y su contribución a la formación de la autoejercitación del ejercicio físico en los estudiantes de la carrera de Medicina
- Valoración del nivel de desempeño en la formación de la autoejercitación del ejercicio físico en los estudiantes de la carrera de Medicina a partir de la comprensión, integración y socialización de los contenidos y su aplicación a situaciones de carácter práctico.
- Pronunciamiento de valoraciones y propuestas para el perfeccionamiento del programa de la Disciplina Educación Física
- Organización del trabajo metodológico en la Disciplina Educación Física a través de sus diferentes niveles organizativos: los colectivos de año y asignatura.
- Modelación de las actividades para el perfeccionamiento de la autoejercitación del ejercicio físico en los estudiantes de la carrera de Medicina

Métodos y técnicas a utilizar

Análisis de documentos normativos de la Disciplina Educación Física Asesoramiento con especialistas del colectivo de carrera.

Medios: Documentos rectores de la carrera, de la disciplina, libros y artículos de la Educación Física y de didáctica, impresos y digitales computadora, papel, lápiz,

Formas de control: Aplicación de una prueba de desempeño

Fecha de cumplimiento: Previo al inicio de la segunda asignatura Responsable: profesor de educación física.

Etapa III: Implementación o de ejecución (desde la semana 3 a la semana 14) Objetivos:

1.- Ejecutar en el proceso de enseñanza aprendizaje las acciones planificadas en las etapas de diagnóstico y planificación en el orden previsto, en función de la formación de la autoejercitación del ejercicio físico en los estudiantes de la carrera de Medicina a partir de la comprensión, integración y socialización de los contenidos y su aplicación a situaciones de carácter práctico.

2.- Formar la autoejercitación del ejercicio físico en los estudiantes de la carrera de Medicina en el Procesos Docente Educativo de la Educación Física.

Acciones

- Realización del sistema de actividades metodológicas para la formación de la autoejercitación del ejercicio físico en los estudiantes de la carrera de Medicina
- Análisis de la planificación de las actividades para la formación de la autoejercitación del ejercicio físico en los estudiantes de la carrera de Medicina
- Análisis del programa de la Disciplina Educación Física
- Capacitación didáctica a los profesores de Educación Física para orientar, desarrollar y evaluar tareas docentes con enfoque profesional en la Disciplina Educación Física
- Aplicación de las invariantes de contenidos con carácter interdisciplinario, en función de la formación de la autoejercitación del ejercicio físico en los estudiantes de la carrera de Medicina.
- Análisis didáctico-metodológico de las actividades del proceso de formación de la autoejercitación del ejercicio físico en los estudiantes de la carrera de Medicina Realización de talleres metodológicos con los procedimientos e indicaciones metodológicas, para orientar, formar, desarrollar y evaluar tareas docentes con enfoque investigativo de la Educación Física.
- Realización de los ajustes al programa de la Disciplina de Educación Física de la carrera de Medicina de La Escuela Latinoamericana de Medicina..
- Elaboración de artículos que aborden fundamentos teóricos y metodológicos de la formación de la autoejercitación del ejercicio físico.
- Estructuración el proceso de enseñanza aprendizaje de la Disciplina y asignaturas de la Educación Física en función de la formación la autoejercitaciòn del ejercicio físico.
- Demostración del uso didáctico de los medios de enseñanza, para una mayor motivación para la formación de la autoejercitación del ejercicio físico en los estudiantes de la carrera de Medicina se dirigirá la atención en la actualización didáctica para el uso eficiente de medios de enseñanza.
- Aplicación de una entrevista a los profesores de Educación Física para sondear el dominio que poseen para dar orientación y seguimiento a la formación de la autoejercitación del ejercicio físico
- Realización de controles a clases los profesores de Educación Física para observar la orientación y seguimiento que dan a la formación de la autoejercitación del ejercicio físico en las clases.
- Aplicación una prueba de diagnóstico a los estudiantes objeto-muestra para constatar el nivel de formación de la autoejercitación del ejercicio físico que poseen en cuanto a: diagnóstico de las capacidades motrices y planificación de ejercicios
- Realización de un sistema de talleres de capacitación para los profesores de Educación Física para la formación de la autoejercitación del ejercicio físico
- Rediseño del sistema de contenidos del programa de la Disciplina Educación Física en correspondencia con la necesidad de una educación permanente y para toda la vida.

- Elaboración de materiales didácticos en función de la formación de la autoejercitación del ejercicio físico de la Educación Física.

- Establecimiento del proceder metodológico para la formación de la autoejercitación del ejercicio físico de la Educación Física.

Métodos y técnicas a utilizar:

Asesoramiento y consulta con especialistas.

Medios: documentos rectores de la carrera, de la Disciplina de Educación Física libros y artículos de la temática impresos y digitalizados, materiales de Internet computadora, papel, lápiz.

Formas de control: Intercambio con profesores de Educación Física, miembros del colectivo de año y de carrera

Fecha de cumplimiento: Antes y durante el desarrollo de la asignatura..

Responsable: profesor de Educación Física.

Etapa IV. Evaluación en el proceso de formación de la autoejercitación del ejercicio físico en los estudiantes de la carrera de Medicina. (Última semana de docencia de la asignatura) Objetivo:

1.- Evaluar el nivel de desempeño de los estudiantes evidenciado en la formación de la autoejercitación del ejercicio físico en la asignatura Educación Física de la carrera de Medicina Acciones

- Establecimiento de los criterios de evaluación del resultado logrado con lo proyectado desde la Disciplina Educación Física. Comparación del nivel de cumplimiento de los objetivos para cada clase con lo planificado en la asignatura
- Comprobación de la evolución del nivel de formación de la autoejercitación del ejercicio físico de los estudiantes, los logros e insuficiencias y la propuesta de acciones para la mejora de la calidad.
- Realización talleres de autoevaluación de la formación de la autoejercitación del ejercicio físico de los estudiantes en cada etapa lectiva en la concientización de las potencialidades y dificultades, así como de las alternativas o vías para mejorar la calidad de la formación.
- Evaluación de la aplicación de las formas y tipos de evaluación sistemática, parcial y final que se emplearán para medir el dominio de la autoejercitación del ejercicio físico alcanzado por los estudiantes.
- Valoración de la manera en que los profesores incorporan lo aprendido a su desempeño profesional.
- Valoración del nivel de dominio de los profesores de Educación Física de los fundamentos teóricos que sustentan la formación de la autoejercitación del ejercicio físico ➢ Valoración del nivel de dominio de los profesores del proceder metodológico para la formación de la autoejercitación del ejercicio físico

- Valoración del grado de desempeño de los profesores en la orientación a los estudiantes para el empleo de los métodos y estilos productivos de enseñanza en el diseño de tareas docentes con enfoque profesional
- Valoración del nivel de dominio de los fundamentos teóricos que sustentan la formación de la autoejercitación del ejercicio físico en la Educación Física en la carrera de Medicina
- Evaluación del nivel de dominio del proceder metodológico de los profesores de

Educación Física para la formación de la autoejercitación del ejercicio físico

- Valoración del empleo de métodos y estilos productivos de enseñanza por los estudiantes durante el desarrollo de las tareas de aprendizaje
- Valoración del nivel de calidad en la formación de la autoejercitación del ejercicio físico
- Valoración del cumplimiento de la implementación sistema de Acciones según los momentos y acciones realizados.

Métodos y técnicas a utilizar:

Aplicación de pruebas de diagnóstico (examen de entrada y de salida) a los estudiantes objeto/muestra.

Valoración del cumplimiento de los objetivos propuesta.

Intercambio con los profesores de Educación Física que participaron en el curso. Medios: Documentos normativos, computadora, materiales didácticos, lápiz, papel, computadora.

Fecha de cumplimiento: Permanente.

Responsable: profesor, jefe de Disciplina y jefe del departamento.

En esta etapa se valora la formación de la autoejercitación del ejercicio físico en los estudiantes de la carrera de Medicina, en el Proceso Docentes Educativo de la Educación Física, donde debe delimitarse en su nivel de desempeño la siguiente escala valorativa:

1. El estudiante demuestra potencialidades en la formación de la autoejercitación del ejercicio físico con dominio del contenido y las exigencias del contexto actual, tiene motivación, interés por la autoejercitación del ejercicio físico para el desarrollo de su salud.
2. El estudiante demuestra algunas potencialidades en la formación de la autoejercitación del ejercicio físico con dominio del contenido y las exigencias del contexto actual,
3. El estudiante demuestra pobre desempeño en la formación de la autoejercitación del ejercicio físico con dominio del contenido y las exigencias del contexto actual,
4. El estudiante no alcanza la preparación mínima requerida para la formación de la autoejercitación del ejercicio físico con dominio del contenido y las exigencias del contexto actual

.Al concluir las acciones planificadas se propone:

- Realizar talleres en el colectivo de la Disciplina de la Educación Física de la carrera de Medicina, para analizar y validar los resultados de las acciones diseñadas y las experiencias en la formación de la habilidad autoejercitación del ejercicio físico.

Con la aplicación del Sistema de Acciones se favorece:

- Un eficiente desempeño en los profesores de la Disciplina Educación Física
- Los modos de actuación del estudiante en formación, que permitan la acertada dirección del proceso de enseñanza aprendizaje de la Educación Física en la carrera de Medicina
- El perfeccionamiento curricular del programa de la Disciplina Educación Física en correspondencia con las transformaciones del perfeccionamiento continúo de la Educación Superior Cubana.

Métodos y técnicas a utilizar:

Aplicación de pruebas de diagnóstico (examen de entrada y de salida) a los estudiantes objeto/muestra.

Análisis sobre el control de la asignatura en el colectivo.

Instrumentos aplicados en las evaluaciones frecuentes.

Valoración del cumplimiento de los objetivos propuestos.

Intercambio con los profesores de Educación Física que participaron en el curso. Medios: Documentos normativos, computadora, materiales didácticos, lápiz, papel, computadora.

Fecha de cumplimiento: Permanente.

Responsable: profesor de Educación Física, jefe de disciplina y jefe de departamento, Con vista a valorar la propuesta elaborada, se sometió, al criterio de especialistas a 10 profesores, de ellos todos con categoría de Maestro en Ciencias con un promedio de 20 años de experiencia laboral.

Con el objetivo de conocer la satisfacción de los profesores y estudiantes (usuarios beneficiarios) con respecto al Sistema de acciones para el perfeccionamiento de la autoejercitación del ejercicio físico desde las asignaturas de Educación Física en la Escuela Latinoamericana de Medicina, se procedió a determinar este índice de satisfacción grupal, a partir de un cuestionario. La valoración de las respuestas de las preguntas cerradas del cuestionario se interrelacionaron, para determinar el nivel de satisfacción grupal, por medio del llamado Cuadro Lógico de Iadov.

Los resultados individuales muestran clara satisfacción de los usuarios con la estrategia didáctica para la formación de la autoejercitación del ejercicio físico

PRINCIPALES RESULTADOS:

Un Sistema de acciones para el perfeccionamiento de la autoejercitación del ejercicio físico desde las asignaturas de Educación Física en la Escuela Latinoamericana de Medicina. Primera experiencia de la propuesta de un Sistema de acciones para el perfeccionamiento de la autoejercitación del ejercicio físico desde las asignaturas de Educación Física en la Escuela Latinoamericana de Medicina

CONCLUSIONES

El análisis de los fundamentos teóricos sobre el Sistema de Acciones para el perfeccionamiento de la autoejercitación del ejercicio físico, prepara metodológicamente a

los profesores de Educación Física para cumplir con calidad el Proceso Docente Educativo de la Educación Física

El Sistema de acciones propuesto contribuye al perfeccionamiento de la autoejercitación del ejercicio físico, teniendo en cuenta las valoraciones ofrecidas por los usuarios. Los resultados obtenidos con la aplicación práctica del Sistema de Acciones reconocieron que contribuye a la formación de un Médico capaz de autoejercitarse y mantener un estado de desarrollo de la condición física para una mejor calidad de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Addine, F. y García, G. A. (2012): La didáctica general y su enseñanza en la Educación Superior Pedagógica. Revista Congreso Universidad, 1 (3), [Editorial Universitaria Félix Varela].

Delgado, 1997; Mosston, 1982. La Enseñanza de la Educación Física. La Reforma de los Estilos de Enseñanza. Editorial Hispano Europea.

Inguanzo, M. (2021) La educación física del estudiante de Medicina Veterinaria, Evento internacional. La Habana Cuba ISBN: 978-959-16-4650-7

Ruiz, A. (2007). Teoría y metodología de la Educación Física y el Deporte escolar. Santo. Domingo. República Dominicana. Editorial Aplusele.

SISTEMA AUTOMATIZADO PARA MEDIR LA FUERZA MÁXIMA EN EL ENTRENAMIENTO FITNESS

AUTOMATED SYSTEM TO MEASURE THE MAXIMUM FORCE IN THE TRAINING FITNESS

Autores: Dra.C. Idaris Gómez Ravelo*. Facultad de Cultura Física, Dpto de Didáctica de la Educación Física, Univ. Agraria de la Habana (UNAH). Cuba, Idaris@nauta.cu. ORCID: 0000-0002-9529-5993

M.Sc. Héctor R. de las Cuevas Milán. Facultad de Ciencias Técnicas, Centro de Mecanización Agropecuaria (CEMA), Univ. Agraria de la Habana (UNAH). Cuba. cuevasm@nauta.cu. ORID: 0000-0002-0467-9749

Dra.C. Melix Ilisástigui Avilés. INDER. Cuba. Melissa.ilisstigui@gmail.com. ORCID: 0000-0002-2564-8589

M.Sc. Yamilka Pérez Argelí. Facultad de Cultura Física, Decana FCF, Univ. Agraria de la Habana (UNAH). Cuba, ymk@unah.edu.cu. ORCID: 000-0003-3667-4069.

Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo validar el sistema automatizado para determinar la fuerza máxima (Test FM), según el peso corporal, la edad y el sexo del atleta, peso levantado y repeticiones realizadas, calcula el índice Brzyck,i, peso máximo en una repetición, índice de fuerza relativa y valoración del nivel de fuerza del atleta, en la batería de ejercicios de Press de Banca, Halón Trasnuca, Bíceps Femoral, Cuádriceps, Press Trasnuca, Curl de Bíceps y Tríceps Francés. El análisis de los resultados pone de manifiesto que no existen diferencias significativas entre los valores obtenidos por el sistema automatizado y los reales de fuerza máxima para 20 atletas de nivel FITNESS en los ejercicios estudiados.

Palabras Claves: Sistema automatizado, fuerza máxima, condiciones físicas.

Abstract

The present work aims at validating the automated system to determine the maximum force (Test FM), according to the corporal weight, the age and the athlete's sex, I weigh raised and realized repetitions, the rate calculates Brzyck, i, maximum weight in a repetition, Press's index of relative force and evaluation of the level of force of the athlete, in the battery of exercises of Banca, Halón Trasnuca, Biceps Femoris, Cuádriceps, Press Trasnuca, Tríceps Francés and Bíceps's Curl. The income analysis puts of manifesto than do not exist significant differences among moral values obtained by the automated system and the real ones belonging to maximum force for 20 athletes of level FITNESS in studied exercises.

Key words: Automated system, forces maxim, physical conditions.

Introducción

La fuerza y la resistencia muscular son dos componentes destacados de la forma física. Se necesitan unos niveles mínimos de ambas para poder realizar desde las tareas cotidianas hasta las actividades deportivas más exigentes sin acumular una tensión o fatiga indebidas.

También son dos aspectos de nuestro nivel de FITNESS que, estando debidamente trabajados, inciden directamente en la prevención de problemas en la zona lumbar y lesiones en el sistema musculo esquelético. Evaluar periódicamente el grado de fuerza muscular nos ayudará a decidir las rutinas de trabajo más adecuadas con las pesas y también nos servirá para comprobar si el entrenamiento que venimos realizando está resultando eficaz según nuestras expectativas. (Lorenzo, 2018).

Es conocido en el ámbito del deporte y de la educación física, son utilizado los denominados tests para el control del estado del deportista y que estos están constituidos por una serie de mediciones preestablecidas como parte de la labor sistemática del profesor de la actividad física motriz, estos permiten conocer variables del entrenamiento que permiten corregir posible deficiencias en la planificación. (Pérez, 2008)

El vocablo test, traducido del inglés significa (prueba, investigación). Actualmente presenta el siguiente significado así como clasificación, dado por Matveev, (1965).

Test: Son las tareas estandarizadas de carácter oral o en forma de ejercicio físico, los cuales están sujetos a determinadas leyes estadísticas – matemáticas y son aplicadas con el objetivo de determinar las particularidades motoras y otros aspectos de la personalidad del hombre.

Harre (1983) en su libro Teoría del Entrenamiento deportivo plantea que,

…el control del rendimiento, es el registro del rendimiento de cada uno de los deportistas mediante la medición, el conteo, la observación y evaluación en un deporte o disciplina, con el objetivo de constatar el efecto del entrenamiento en cada una de las cargas o el estado de entrenamiento de cada deportista….

Para poder registrar el rendimiento deportivo y los factores determinantes que lo condicionan, es necesario utilizar controles y pruebas que se deben realizar bajo la dirección del entrenador, en colaboración con médicos, psicólogos del deporte, pedagogos y otros. De esta forma se pueden registrar y analizar los diversos factores determinantes para este rendimiento, evaluar sus resultados y poder emitir un juicio sobre el estado de entrenamiento del deportista.

Ranzola, como se citó en Pérez, 2008 se plantea que cada tres semanas debe aplicarse un test ya que existen cambios en el organismo. Cambios que permiten corregir y perfeccionar el proceso del entrenamiento.

Harre (1988) define que: *…la evaluación, además de servir para el control de la realidad del plan, tiene como función primaria determinar el grado de deficiencia de los métodos y medios del entrenamiento aplicados...*

Es necesario tener bien diseñadas las herramientas para el control pues los tests permiten conocer no solo el estado del deportista sino la efectividad de lo planificado según las características del deporte y la fase en que se encuentra el proceso pedagógico del entrenamiento deportivo y hacer a tiempo modificaciones en la planificación para alcanzar las metas parciales propuestas. (Chen et al, 2022); (Keiner et al, 2021)

El control integral, permite la comprobación multilateral del nivel de preparación del deportista (Zatsiorski, 1989), y se realiza durante varias etapas del proceso de entrenamiento a través del registro y la valoración de los indicadores de preparación técnico, táctica y física, entre otros.

Zatsiorki (1989), destacó que

Durante el entrenamiento deportivo se hace necesario realizar registros de los diferentes aspectos de ahí la necesidad de realizar mediciones para diagnosticar y/o pronosticar los futuros resultados de un deportista.

El entrenador debe contar con los elementos necesarios durante la clase de entrenamiento que le permita evaluar mediante controles corrientes permitiendo conocer si las cargas de entrenamientos están creando los efectos deseados y de esta forma realizar correcciones directivas en el entrenamiento.

"…la medición o el experimento realizado con el objetivo de determinar el estado de las capacidades del deportista se denomina test, pero no todas las mediciones pueden ser utilizadas como test, sino solamente aquellas que respondan a exigencias especiales. Entre ellas se encuentran:

- Estandarización de las pruebas. Es la aplicación de las pruebas a un grupo de sujetos en igualdad de condiciones, en esta se realiza el control de variables ajenas que pueden influir en la variación de los resultados de la misma.
- Confiabilidad de las pruebas. Es el grado de coincidencia de los resultados cuando se repite la aplicación de la prueba a un grupo de sujetos en igualdad de condiciones.
- Valides. En este aspecto se denota si el test mide en realidad lo que se quiere medir por parte del entrenador.

Para realizar un trabajo exitoso en las condiciones actuales en el deporte, se hace imprescindible acciones de control y valorar la información de las influencias de los diferentes estímulos que recibe el organismo del deportista durante el proceso del entrenamiento deportivo, como son: el carácter de la influencia de los estímulos, la dinámica de la forma deportiva y de muchos otros índices importantes de la preparación del deportista, en cuanto a, la preparación física, técnico táctica, teoría, entre otras. La solución de los problemas en cuestión, se pueden materializar con la ayuda de los test, la cual resulta el cuadro objetivo de una situación determinada para poder tomar las dediciones correctivas al respecto, según la situación y fase de la preparación o cualquier ciclo de la planificación. (Pérez, 2008)

La evaluación se basa en un conjunto de pruebas empleadas para medir el rendimiento físico. Estas pruebas, las cuales nos permiten valorar el estado de forma, deben

ofrecernos una información objetiva, fiable y válida que nos servirá de base para planificar correctamente los objetivos perseguidos. (Parco, 2013)

Los entrenadores y profesores deportivos necesitan continuamente usar medidas de valoración de sus deportistas. Sus motivos son múltiples: selección de futuros atletas, información práctica sobre la orientación de sus entrenamientos y sus efectos en los atletas que entrenan, etc. El sistema para conocer este tipo de información, son los test de valoración de la aptitud física y del rendimiento deportivo. (Gómez, 2020)

Sin embargo, resulta difícil e imposible desarrollar lo anteriormente expuesto, si no existiese sistemas automatizados y aplicaciones móviles, que permitan evaluar mediante test de valoración del entrenamiento deportivo, que faciliten el proceso de evaluación del practicante con la mayor fiabilidad y exactitud de los resultados obtenidos.

Teniendo lo antes planteado el presente trabajo tiene como objetivo validar el sistema automatizado para la evaluación de la Fuerza Máxima (FM), desarrollado por de las Cuevas et al, 2020.

Materiales y métodos.

Se utilizaron las siguientes metodologías:

Histórico - lógico: Se utilizó en el estudio de los test aplicados en la Cultura Física y el Deporte donde fueron estudiadas disímiles metodologías aplicadas a nivel internacional relacionadas con el tema de los test de evaluación de la preparación del entrenamiento deportivo. Partiendo de este estudio se escogieron los test más utilizados para la valoración del rendimiento deportivo, dentro de los cuales se escogió el test de Fuerza Máxima (FM) para su posterior automatización.

Matemático: Es utilizado durante el desarrollo del sistema automatizado FM, donde se definen las ecuaciones y funciones matemáticas y lógicas, para la determinación de los indicadores para evaluar el nivel de entrenamiento deportivo de cada atleta.

Observación científica: Se utilizará en la revisión de toda la documentación revisada durante la investigación.

El enfoque de sistema: Proporcionará la orientación general para el estudio de la vinculación del Panel de Control del sistema automatizado, con cada una de las partes que conforman el libro de cálculo.

El sistema (Test FM) se confeccionó en Microsoft Excel para Windows, el mismo permite la determinación rápida y precisa de la fuerza máxima de un atleta, que es el peso máximo que puede levantar un deportista en una sola repetición del movimiento.

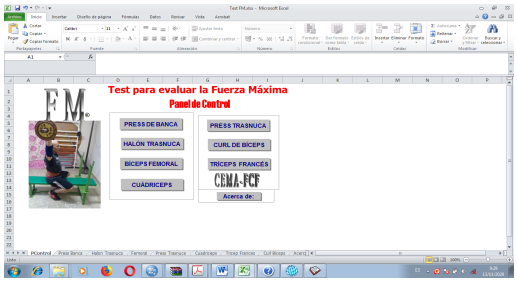
Desarrollo

Se diseñó el panel de control principal con ocho botones que permiten el acceso a los diferentes ejercicios a evaluar, los resultados generales y un acerca de (Figura 1).

A partir del sexo, peso corporal del atleta, edad, peso levantado y repeticiones realizadas, se calcula el Índice de Brzycki, peso a levantar en una repetición máxima, fuerza relativa y nivel de fuerza. Los ejercicios que contempla el sistema automatizado son: Press de Banca, Halón Trasnuca, Press Trasnuca, Bíceps Femoral, Cuádriceps, Curl de Bíceps y Tríceps Francés (Figura 2)

La fuerza máxima real (1RMr) se determinó a través del siguiente sistema de ensayo:

1. Empezamos con un CALENTAMIENTO en el que realizaremos entre 5-10 repeticiones al 40-60% del máximo que se supone que levantaremos.
2. Después ESTIRAREMOS durante un par de minutos y ejecutamos otra serie de entre 3-5 repeticiones al 60-80% del máximo percibido.
3. De esta manera, poco a poco, nos vamos aproximando a esa 1-RMr. Aumentamos el peso y hacemos 1 repetición. Si conseguimos levantarlo, después de 3-5 minutos volvemos a intentarlo cargando más peso.
4. El valor de 1-RMr se alcanza cuando lleguemos a un peso que no podamos ya levantar. Será el que corresponda al del último levantamiento que hemos efectuado con éxito.



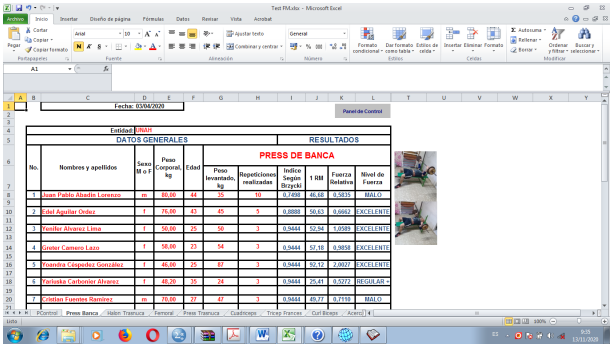


Fig. 2 Hoja de cálculo de entrada de datos y resultados del Press de Banca.

Posteriormente para validar el sistema automatizado se comparan estadísticamente los resultados obtenidos del sistema automatizado (1RM) y el logrado en la repetición máxima real (1RMr), para los diferentes ejercicios evaluados. Definiéndose a partir del coeficiente de correlación, si hay diferencias significativas entre ambos tratamientos.

Resultados

El grupo evaluado consta de 20 personas del sexo masculino, con una edad promedio de 37 años y peso corporal promedio de 75 Kg. Los mismos presentan una experiencia relacionada con los ejercicios de fuerza de alrededor de seis meses, a nivel de Fitness.

En el gráfico de la Figura 1, se muestra el comportamiento de los resultados obtenidos (kg) de las evaluaciones reales de fuerza máxima, para los siete ejercicios mencionados anteriormente.

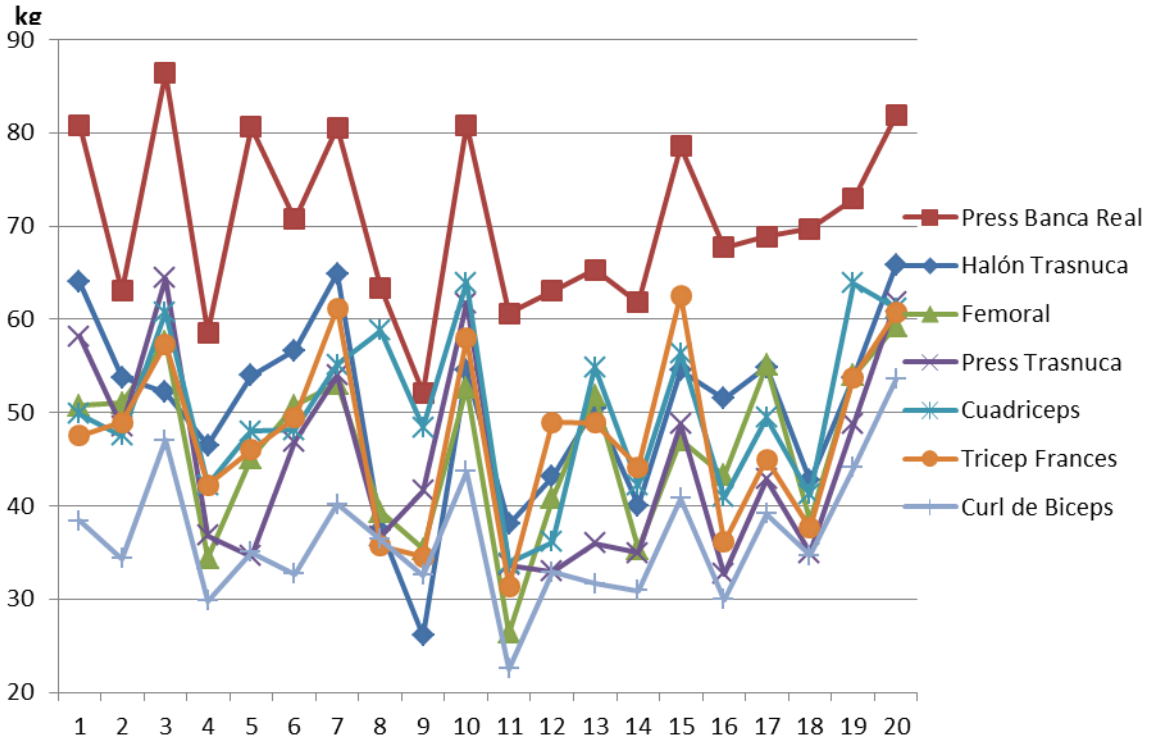


Fig. 3 Resultados de la evaluación real de fuerza máxima (FMr)

Como se observa la fuerza máxima real para los siete ejercicios evaluados, presentan una variación aleatoria, esto se debe a que la fuerza máxima depende fundamentalmente del peso corporal, estando en un rango entre 52 y 95,8 kg, con una media de 75 kg.

En el caso del Press de Banca la fuerza máxima real osciló entre 52 y 86 kg, el Halón Trasnuca entre 26 y 66 kg, Femoral 26 y 59 kg, Press Trasnuca 33 y 64 kg, Cuádriceps 34 y 64 kg, tríceps Francés 31 y 63 kg y Curl de Bíceps 23 y 54 kg.

Un comportamiento similar se obtuvo en la determinación de la fuerza máxima, según el sistema automatizado FM, donde el Press de Banca la fuerza máxima real osciló entre 56 y 90 kg, el Halón Trasnuca entre 30 y 70 kg, Femoral 28 y 63 kg, Press Trasnuca 32 y 70 kg, Cuádriceps 38 y 68 kg, tríceps Francés 33 y 68 kg y Curl de Bíceps 23 y 52. kg. Donde en la mayoría de los ejercicios fue ligeramente superior a los rangos reales, excepto en el Curl de Bíceps.

Teniendo en cuenta lo planteado por Zatsiorki (1989), donde se expresa que la validez es el aspecto donde se denota que en realidad se mide lo que se quiere medir.

Por consiguiente la validación del sistema automatizado se realizó a partir de la comparación de los resultados obtenidos de fuerza máxima real (FMr) y el obtenido por el sistema automatizado (FM), donde en la Tabla 1 se muestran los valores del coeficiente de correlación, para cada ejercicio evaluado.

Tabla 1. Coeficiente de correlación, para cada ejercicio.

Press de Banca	**Halón Tras nuca**	**Femoral**	**Press Tras nuca**	**Cuádriceps**	**Tríceps Francés**	**Curl de Bíceps**
0,9576	0,9536	0,9836	0,9793	0,9687	0,9832	0,9723

Como se observa en la Tabla 1, el coeficiente de correlación varió entre 0,9536 y 0,9832, no existiendo diferencias significativas entre los resultados obtenidos por el sistema automatizado FM y la determinación real de la fuerza máxima, así como la fiabilidad en cada ejercicio es superior al 95%. Por lo que el software se encuentra validado según la investigación desarrollada en el presente trabajo, al no existir diferencias significativas.

Conclusiones

- El sistema automatizado FM es de fácil manipulación, accediendo a cada parte del mismo mediante el vínculo del usuario con el Panel de Control Principal, lográndose además una disminución del tiempo de procesamiento de la información y un aumento de la fiabilidad de los resultados obtenidos.
- Se automatiza el proceso matemático lógico, para la determinación de los test de evaluación de la Fuerza Máxima de los atletas, para los ejercicios de Press de Banca, Halón Trasnuca, Bíceps Femoral, Cuádriceps, Press Trasnuca, Curl de Bíceps y Tríceps Francés.
- Se proporciona a los investigadores, profesores y técnicos relacionados con la Cultura física y el Deporte, un test de forma automatizada, que permite determinar la fuerza

máxima de los atletas, obteniendo mejorar la orientación personalizada de los entrenamientos y por consiguiente el incremento del rendimiento deportivo.

- El sistema automatizado FM para los siete ejercicios evaluados, presentó una validez superior al 95%.

Bibliografía

Chen, S., Wang, D., Zhang, Q., Shi, Y. y Ding, H. (2022). Relación entre la fuerza isocinética de las articulaciones de las extremidades inferiores, las características isométricas de la fuerza temporal y la rigidez del resorte de pierna en corredores recreativos. *Fronteras en fisiología,* 12. https://doi.org/10.3389/fphys.2021.797682

Gómez, I., de las Cuevas, H., Vila, M. (2020). Sistema automatizado para la evaluación de la resistencia muscular dinámica. *1ra Conferencia online de Ciencias Aplicadas al Alto Rendimiento*. 3 y 4 de julio.

Harre, D. Teoría del entrenamiento deportivo. La Habana: Editorial Científico Técnica, 1988.

Keiner, M., Kadlubowksi, B., Hartmann, H., & Wirth, K. (2021). The Influence of Maximum Strength Performance in Squats and Standing Calf Raises on Squat Jumps, Drop Jumps, and Linear and Change of Direction Sprint Performance in Youth Soccer Players. *International Journal of Sports Exercise and Medicine, 7*(2). https://doi.org/10.23937/2469-5718/1510190

Parco, A. (2013). Pruebas para valorar las cualidades físicas básicas de los alumnos de Educación Física. *EFDeportes.com. Revista Digital. Año 18. No 186. Buenos Aires, Noviembre.*

Pérez, E. (2008). Las pruebas o test en el deporte. *Revista digital. Año 13 No. 126. Buenos Aires. Noviembre.*

Lorenzo, F. (2018). Test de UKK. Fitness Guía.

Matvéiev, L. *El proceso del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires: Editorial Stadium, 1986.

Zatsiorski, V. M. (1989). Metrología Deportiva. Moscú: Editorial Planeta.

Resumen

La evaluación del aprendizaje motriz; tipos, técnicas e instrumentos

Dr. Ricardo Rangel Álvarez

Saltillo Coahuila, México

Este tema representa una herramienta vital para el docente de educación física en su práctica docente; en el podrá encontrar los pasos necesarios para la construcción exitosa de los aprendizajes en sus alumnos. Se plantea por medio de una propuesta en un ***"modelo de dominios metodológicos para la calidad de los aprendizajes"*** *en educación física; los elementos que lo integran, son:*

Dominio 1 "Contenidos de Aprendizaje"

El docente de educación física debe ser un especialista en su área; esto significa que debe ser una persona que practica su profesión con pasión. Para ello debe dominar los contenidos de enseñanza de su materia, conocer las conceptualizaciones más vanguardistas de su campo ya que eso representa la profesionalización de sus conocimientos habilidades y actitudes.

El dominar los contenidos de aprendizaje representa un factor de gran importancia, ya que esto permitirá poder utilizar metodologías globalizadoras para el logro de los aprendizajes, no solamente desde la planificación didáctica sino desde todo el contexto escolar.

Dominio 2 "Pruebas de evaluación diagnostica"

Las pruebas de evaluación diagnostica se le conocen, dentro de los tipos de evaluación, a la que se efectúa al inicio del proceso enseñanza-aprendizaje, utilizando cualquiera de los instrumentos de evaluación, o combinándolos, con la finalidad de obtener información sobre las aprendizajes previos de los alumnos, a efectos de que los nuevos conocimientos produzcan en ellos un anclaje, en la moderna concepción del aprendizaje significativo. Para poder aplicar estas pruebas es de suma importancia tener conocimiento y dominio de los contenidos de enseñanza ya que en su valoración está el eje central de la interpretación de los resultados.

Dominio 3 "Dosificación de los contenidos de aprendizaje"

La dosificación de los contenidos de aprendizaje es un factor fundamental en este modelo; en términos operativos entendemos a la dosificación como la organización y estructuración de los contenidos de enseñanza en una gradualidad y progresión de los aprendizajes, atendiendo como prioridad aquellos que en los resultados de las pruebas de evaluación diagnostica hayan salido más vulnerables con la finalidad de atenderlos de manera prioritaria y a partir de ellos planear los nuevos aprendizajes.

Dominio 4 "Planificación didáctica de los contenidos de aprendizaje"

La planificación didáctica es una pieza fundamental en el proceso educativo, en ella se integran distintos elementos para la construcción de los aprendizajes tales como la intención pedagógica, los contenidos de aprendizaje, retos cognitivos, estrategias de aprendizaje, estilos de enseñanza, materiales didácticos, instrumentos y técnicas de evaluación. La planificación didáctica se construye a partir de las unidades didácticas que se diseñaron en la dosificación anual, y que a partir de estás se empiezan a consolidar los aprendizajes esperados.

Dominio 5 "Evaluación de los Contenidos de Aprendizajes"

La evaluación de los contenidos de aprendizaje es definida por diversos autores como un proceso sistemático y planificado de acopio de información por medio de múltiples estrategias, técnicas e instrumentos, que permite formular juicios y valorar si los alumnos han alcanzado los aprendizajes esperados con todas las dimensiones que implican: conocimientos, habilidades, actitudes y valores. La evaluación educativa como una herramienta para la mejora de los componentes, procesos y resultados educativos.

TEST DE MOTRICIDAD FINA BALÓN AL CENTRO

FINE MOTOR SKILLS TEST BALL TO THE CENTER

Nombre y Apellidos: Dr.C. Belkis Pentón Hernández
Correo electrónico: belkis.penton@umcc.cu
ORCID: (0000-0002-5510-8698)
Institución: Universidad de Matanzas. Facultad de Cultura Física
País: Cuba

RESUMEN

El proceso de enseñanza aprendizaje que posee la Educación Física permite medir el conocimiento, las actitudes, el nivel de solución de las tareas y los movimientos del ser humano, sin embargo, en la actualidad existe ausencia de un instrumento para medir, por ello la autora se han propuesto elaborar un test de motricidad fina para la manipulación del balón. En este sentido la metodología empleada se utilizaron los métodos teóricos: el histórico–lógico, analítico–sintético, inductivo–deductivo, hipotético – deductivo y sistémico–estructural–funcional y los empíricos: análisis de documentos, la encuesta y criterio de expertos, siendo necesario también el uso de los matemáticos y algunos pertenecientes a la estadística descriptiva e inferencial. La investigación realizada, aporta como elementos novedosos un instrumento para medir los movimientos pequeños y precisos de los dedos de las manos.

PALABRAS CLAVE: manipulación del balón, motricidad fina, test

ABSTRACT

The teaching-learning process of Physical Education allows the measurement of knowledge, attitudes, the level of solution of tasks and movements of the human being, however, at present there is no instrument to measure, so the authors have proposed to develop a fine motor skills test for ball manipulation. In this sense, the methodology

used was based on theoretical methods: historical-logical, analytical-synthetic, inductive-deductive, hypothetical-deductive and systemic-structural-functional, and empirical methods: analysis of documents, survey and experts' criteria, being also necessary the use of mathematical methods and some belonging to descriptive and inferential statistics. The research carried out, contributes as novel elements an instrument to measure the small and precise movements of the fingers of the hands.
KEY WORDS: ball manipulation, fine motor skills, test,

INTRODUCCIÓN

En el contexto de Cuba los Programas de Educación Física son para todas las educaciones desde la primera infancia hasta el segundo año de la universidad y tienen como objetivo fundamental el desarrollo de habilidades y capacidades para los educandos. Ministerio de Educación. (MINED, 2023).

La Educación Física es un programa que utiliza como estrategia sus acciones movilizadoras y motivacionales para ajustar su propuesta curricular en la vía de los intereses y necesidades que el siglo XXI reclama al sistema escolar e ir más allá de la preparación físico – atlética del ser humano, optando por el desarrollo de propósitos en el plano de la educación y formación del sujeto (Cuervo Jiménez, 2024).

Según Rodríguez, et al., (2020) destacan que la Educación Física también fomenta la inclusión y la igualdad mediante programas bien estructurados que ofrecen oportunidades equitativas para que todos los estudiantes, sin importar su nivel de habilidad o condición física, participen de manera segura y efectiva en actividades físicas.

Es importante destacar que la práctica de la Educación Física busca promover el desarrollo motor de forma adecuada. Para ello debemos conocer la motricidad, la cual se refiere a las habilidades motoras y el control del movimiento y desempeña un papel fundamental en el desarrollo motor.

Asimismo plantea Pentón, B. (2020) que "…el estudio de la motricidad humana, como todo movimiento del ser humano tiene una expresión en la Educación Física, esta ha

establecido una clasificación de orden metodológico, para facilitar su trabajo, en dos áreas: motricidad gruesa y motricidad fina". Según esta autora "…el área de motricidad gruesa concierne a la acción de grandes grupos musculares, los cambios de posición del cuerpo y la capacidad de mantener el equilibrio y la motricidad fina es la acción de pequeños grupos musculares de la cara, las manos y los pies". (p 3).

Se considera que los criterios emitidos por los diferentes autores en cuanto a la motricidad fina, son movimientos específicos, donde intervienen principalmente las manos, los pies y los dedos, permitiendo recibir del medio externo los estímulos visuales y sensoperseptuales para lograr acciones detalladas y de mayor exactitud a través de los grupos musculares y la coordinación.

En lo interno de la motricidad fina se revelan test motrices que constituyen un tema de gran relevancia en el campo de la educación, estas pruebas o test proporcionan una herramienta fundamental para determinar el nivel de desarrollo de las habilidades motoras relacionadas con movimientos precisos óculo manuales y faciales, incluyen dentro de sus objetivos diagnosticar el desarrollo de la motricidad fina mediante la aplicación de test motrices en los niños de educación inicial.

Es conocido que existen antecedentes de estudios realizados en el contexto internacional y nacional sobre el test de motricidad fina por: Ruiz, (2009), Rodríguez, et al., (2020), Enoc, et al., (2021), Cuaspa (2023) y otros investigadores.

Se ha constatado en la revisión de programas, entrevistas, observaciones a clases y análisis de investigaciones científicas más actuales, que la tendencia es hacia los estudios comprendidos a los grupos de edades de 0 a 6 años, no establecen indicadores para la manipulación del balón y no ofrecen procederes metodológicos para el desarrollo de la motricidad fina de las manos en su momento óptimo.

Considerando los planteamientos anteriores que orientan a la pertinencia de disponer de una herramienta para la motricidad fina de las manos como demanda específica en el deporte de Baloncesto. Por lo que el objetivo del presente estudio es elaborar un test de motricidad fina para la manipulación del balón.

MATERIALES Y MÉTODOS

Relacionado con el logro del objetivo de esta investigación fue un estudio descriptivo, no experimental de corte transversal de acuerdo con la naturaleza de los datos y su análisis se combinan informaciones cuantitativas (aspectos observables susceptibles de cuantificación) y elementos del paradigma cualitativo (se orienta al estudio de los significados de las acciones humanas). Teniendo en cuenta los criterios de (Estévez, 2004, como se citó en Martínez et al., 2023, p. 5).

El criterio de selección fue un muestreo no probabilístico con el propósito de escoger intencionalmente al grupo más representativo.

Para dar cumplimiento a los objetivos trazados fueron seleccionados 15 profesores de Educación Física educación primaria y 31 expertos.

Para este estudio, se utilizaron los métodos empíricos el análisis de documentos, la encuesta y el criterio de expertos.

Se realizó la revisión bibliográfica de los referentes teóricos relacionados con el tema, además, el análisis de documentos permitió, a través de una guía elaborada, el estudio de los contenidos del Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física de cuarto grado de la educación primaria, los planes de estudios y los planes de clases para conocer el tratamiento que se le brinda a la motricidad fina de las manos en la clase de Educación Física.

La encuesta: fue aplicada a 15 profesores de Educación Física pertenecientes a los centros de Educación Primaria del municipio de Matanzas. Las características de la encuesta comprenden un total de 10 preguntas (cinco cerradas y cinco mixtas), las cuales indagan a cerca del conocimiento que poseen los profesores de Educación Física sobre la motricidad fina para que se pueda implementar en la clase de Educación Física.

El criterio de expertos

Objetivo: comprobar la validez desde la teoría del test elaborado.). El cuestionario para la selección de expertos y la metodología para determinar el coeficiente de competencia del experto.

Para analizar los resultados se utilizó la estadística descriptiva e inferencial donde se organiza la información en tablas y gráficos, se calcula la sumatoria y el valor porcentual. Los datos recopilados fueron procesados mediante procedimientos matemáticos y estadísticos, apoyados en la plataforma de Windows 7, el Programa EXCEL, mediante el paquete estadístico SPSS 20.00, sobre la plataforma de WINDOWS, así como la utilización de la hoja de cálculo de los Puntos Críticos de la Distribución Binomial elaborada por (Folgueira, 2003, como se citó en Rodríguez, 2023) para determinar los niveles de significación estadística para las proporciones.

RESULTADOS

En el análisis de documentos se elaboró una guía con el objetivo de analizar los elementos teóricos que sustentan las formas actuales para medir la motricidad fina durante la manipulación del balón de Baloncesto en la clase de Educación Física, así como su integración en los diferentes documentos como:

- Programa e indicaciones metodológicas de la Educación Física Primaria
- Documentos oficiales que elaboran los profesores de Educación Física de cuarto grado.

Se llevó a cabo un estudio de los contenidos del Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física Primaria. Se pudo constatar que son insuficientes las indicaciones de carácter pedagógico, no concibe objetivos que sirvan de guía al profesor, los contenidos no abordan actividades para ejecutar con sus frecuencias, repeticiones, test, métodos, medios de enseñanza e indicadores para medir la motricidad fina durante la manipulación del balón.

La documentación oficial que confeccionan los profesores de Educación Física de cuarto grado tiene muy bien definido los componentes del proceso docente educativo como los objetivos, contenidos, métodos, formas organizativas y la evaluación, pero aún carecen de la temática de cómo medir la motricidad fina durante la manipulación del balón.

Los hallazgos demuestran que a pesar de la existencia de componentes del proceso docente educativo están bien descrito en los documentos rectores, no son suficientes las acciones para atender la motricidad fina de las manos, por lo que se puede inferir no se detalla cómo medir la motricidad fina durante la manipulación del balón de Baloncesto en la clase de Educación Física.

Resultados de la encuesta aplicada a los profesores de Educación Física Primaria

En la aplicación de la encuesta a 23 profesores de Educación Física Primaria, con el objetivo de determinar los conocimientos que poseen los profesores con relación a cómo medir la motricidad fina durante la manipulación del balón de Baloncesto como se observa a continuación:

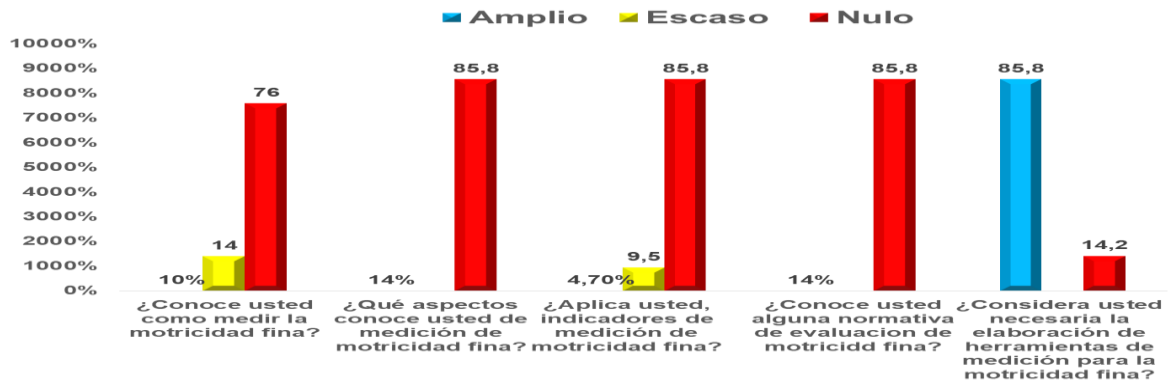


Figura 1. Resultados de la encuesta aplicada a los profesores de Educación Física Primaria

En las preguntas 1, 2, 3 y 4, el 75 % de los profesores tienen desconocimiento acerca de los aspectos e indicadores, normativas de evaluación de cómo medir la motricidad fina durante la manipulación del balón de Baloncesto, sin embargo el 25% se refieren a conocer. Se evidencia que no existen orientaciones de cómo realizarlo siendo este un valor significativo según el algoritmo de Bukač.

Otros planteamientos referidos por los profesores de Educación Física Primaria que representan 75 % consideran necesaria la elaboración de herramientas para medir la motricidad fina durante la manipulación del balón de Baloncesto porque está se inicia en la fase de iniciación y estimulación de las habilidades motrices específicas

relacionadas con la adaptación y manejo de balones, pases, recepciones y lanzamientos a través de los Juegos Predeportivos.

Resultados de los expertos respecto al test propuesto de motricidad fina Balón al centro

Se confeccionó un listado inicial de los profesionales (candidatos a expertos) para opinar sobre el tema investigado, se realizó una valoración sobre el nivel de conocimiento o información, así como del nivel de argumentación o fundamentación en lo referente a la motricidad fina de las manos y de manera particular como medirla.

En la selección de los expertos se tomaron en cuenta algunos elementos considerados como precondiciones, que permitieron confeccionar una primera aproximación de expertos potenciales a ser utilizados para la materialización de la aplicación del método como: más de 10 años de experiencia laboral (27,19 como promedio), grado académico o científico (51,61% Dr.C. y 48,38% M.Sc.), labor que desempeña, nivel de competencia en la temática abordada y compromiso a colaborar con la investigación, vinculados a la Educación Física.

Se asumió el método de constatación de expertos y como variante la comparación por pares.

De 35 posibles expertos disponibles, se seleccionaron un total de 31 expertos, lo cual se encuentra comprendido en el rango de número de expertos a seleccionar, con un margen de error de solo 1%, según (Ramírez, como se citó en Pestana, 2023).

El 100% poseen un coeficiente de competencia alto (0,84). Los datos generales de los profesionales contactados permiten afirmar que los mismos se encuentran capacitados, por su formación académica y científica,

El documento confeccionado fue entregado a este grupo de profesionales, considerados como expertos, a fin de que analizaran críticamente el mismo.

Después de haber analizado el documento que se les entregó, el cual contenía la metodología propuesta, manifestaron los siguientes criterios:

- Insuficiencias generales que ha detectado en el documento: ninguna.
- Excesos del documento propuesto: ninguno.
- Limitaciones del documento propuesto: ninguna.

- Sugerencias

Una vez recopilados los criterios y señalamientos de los expertos fue modificado el documento y el mismo quedó conformado para ponerlos a disposición de los profesores de Educación Física.

Si se comparan los resultados de la diferencia para cada paso para la elaboración del test, la estructuración y contenidos de cada uno de los test se valoran como muy adecuados para el fin que fueron concebidos, la evaluación en sentido general, su coherencia y funcionalidad en su conjunto se valoró así mismo como muy adecuado, por tanto se acepta los test. Finalizado este proceso de validación teórica se está en condición de pasar a su demostración en la práctica.

TEST DE MOTRICIDAD FINA BALÓN AL CENTRO

Nombre del Test: balón al centro

Definición de lo que mide: los movimientos de los dedos durante la manipulación del balón.

Objetivo: valorar las deficiencias de los movimientos de los dedos durante la manipulación del balón.

Metodología del Test Balón al centro

Los alumnos formados en círculos. Cada alumno se identifica con un número, el monitor se coloca en el centro del círculo con un balón en su poder y manteniendo una separación de aproximadamente 3 m de los compañeros.

A la señal del profesor, el monitor realiza un pase al alumno 1, este recibe y realiza el pase al monitor, el cual recibe y le pasa el balón al alumno 2. Esto se repite hasta que todos los alumnos hayan realizado la actividad.

Tarea del Test Balón al centro: se debe realizar el agarre del balón solamente con los dedos.

Condiciones de estandarización

1. Se realiza en los turnos correspondientes a la clase de Educación Física.
2. El profesor explica y demuestra el movimiento.
3. El alumno realiza un calentamiento general y específico para las manos.

4. El alumno tiene derecho a una oportunidad de calentamiento de la ejecución del movimiento.
5. Se registran las dos oportunidades de la ejecución del movimiento.
6. Se comienza a la señal del profesor.

Medios e instrumentos: el silbato, terreno, cronómetro, planilla de evaluación y balón de Baloncesto.

Forma de calificación del Test: repeticiones se observa el comportamiento de los indicadores durante la manipulación del balón obtenido a través del criterio de Pentón, B. (2020).

Investigadores: se cuenta con 3 investigadores, uno para realizar la recopilación de los datos, un cronometrista y el que está firmando la realización del ejercicio.

Procesamiento de la información: se registran los dos intentos, al de mejor resultado se suma el cumplimiento de cada indicador, se divide por la cantidad total de indicadores (5) y se multiplica por 100.

Protocolo: se registran los dos intentos que realiza el alumno. Marque con el (1) el cumplimiento y con (0) el no cumplimiento de cada indicador.

Alumnos	**Indicadores**				
	Dedos separados	Dedos semiflexionados	Dedos bordeando el balón por ambos polos	Dedos pulgares hacia arriba	Pasar el balón con la primera y segunda falanges
1					
2					
Total					

Normativa de evaluación:

La normativa de evaluación se toma a partir de los criterios de Zatsiorski, V. M. (1989). Considerando que en una evaluación pueden obtener tres categorías de resultados a saber:

1. Por debajo del valor mínimo del rango.
2. En el rango.
3. Por encima del valor máximo del rango.

N0	Evaluación Cualitativa	Evaluación Cuantitativa
1	Excelente	100 - 81
2	Muy bien	80 - 61
3	Bien	60 - 41
4	Regular	40 - 21
5	Insuficiente	20 - 0

CONCLUSIONES

- El estudio de la literatura especializada permitió constituir el marco teórico que sustenta al test concebido, profundizándose en las tendencias teóricas actuales relacionadas con el test de motricidad fina durante la manipulación del balón de baloncesto en la clase de educación física de cuarto grado.
- Los resultados del diagnóstico, acerca del tratamiento de la motricidad fina durante la manipulación del balón de Baloncesto, develaron la carencia de una herramienta útil y científicamente cimentada que facilite el proceso de aplicación más efectiva de los profesionales de la educación física.
- Los hallazgos encontrados al aplicar el criterio de expertos, validaron la propuesta.
- El test, incorpora una estructura, indicadores, normativa de evaluación que permite adentrarse en las limitaciones que poseen los profesores para aplicar cómo medir la motricidad fina y favorecer su desempeño profesional en este sentido.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Cuaspa Burgos, H.Y. (2023). Identificación de los test de coordinación motriz aplicados en el área de educación física: Una revisión sistemática de literatura. Acción Motriz Revista científica digital, 32(2), 8-32.

Cuervo Jiménez, D.S (2024). ¿Y qué es eso llamado Educación Física? Una aproximación hacia la contextualización. Mentor Revista de Investigación Educativa y Deportiva. *3*(8), 526-546.https://doi.org/10.56200/mried.v3i8.7837

Enoc Valentín González Palacio, E.V., Montoya Grisales, N.E., Cardona, Y.A., Marin, J.P., Muñoz, B.A. (2021). Diseño y validación de una batería de habilidades motrices básicas para niños entre 5 y 11 años. Bol.redipe [INTERNET]. 10 (2), 165-181. https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/1204

Martínez Ruiz, N., Pentón Hernández, B. H., Rodríguez Heredia, W. F., y Ponce de León, A. G. (2023). Tareas para la evaluación de impactos en el proyecto investigativo “Gestión de la Actividad Física”. *Atenas*, (61 (enero-diciembre) En edición). http://atenas.umcc.cu/index.php/atenas/article/view/773/1138

Pentón, B. y García, A. (2024). Test de motricidad fina para el voleo en la clase de Educación Física. En Educación y Pedagogía Capítulo Matanzas Parte III, Cuba. Editorial Redipe. España. Primera Edición https://editorial.redipe.org/index.php/1/catalog/view/181/322/6497.

XI Convención Internacional de Actividad Física y Deporte

TITULO: Los programas de acondicionamiento físico personalizados en los gimnasios de musculación

AUTORES: M. Sc. Reinier Prieto González

DrC. Israel Rodríguez González

Dr. C. Yarisel Quiñones Rodríguez

CORREO ELECTRONICO: reinier.prieto.g80@gmail.com

ORCID: 0009-0009-3839-9970

PROYECTO: La Cultura Física Terapéutica en las enfermedades crónicas no transmisibles y las afecciones del sistema osteomioarticular, para el mejoramiento de la calidad de vida

RESUMEN

La cultura física es una de las vías fundamentales para alcanzar, a través de sus planes y programas, la masividad real en la práctica de las actividades físicas requeridas por nuestra sociedad.

En la práctica habitual del entrenamiento físico en los gimnasios de musculación nos hemos encontrado, a menudo, con jóvenes técnicos que con una gran preparación teórica que fallan a la hora de aplicar los ejercicios adecuados o, incluso, desconocen cuáles serían los más adecuados en función del objetivo deseado por los practicantes. El reconocimiento de esta situación permite perfeccionar los programas de acondicionamiento en los gimnasios de musculación, en correspondencias con la necesidad de integrar el perfil del usuario, el rango de edad y los indicadores valorativos de la carga. Para alcanzar este objetivo se encauso el estudio de los referentes teóricos y metodológicos que existen, permitió que a través del método sistematización llegar a un posicionamiento lógico que permitiera delimitar de forma operativa el curso de la investigación.

Palabras Claves: Preparación Física, Acondicionamiento Físico, Programas de musculación.

SUMMARY

Physical culture is one of the fundamental ways to achieve true mass participation in physical activities required by our society, through its plans and programs.

In the routine practice of physical training in weight training gyms, we have often encountered young professionals with strong theoretical backgrounds who fail when it comes to applying the appropriate exercises or are even unaware of which exercises would be most suitable according to the practitioners' intended goals.

Recognizing this situation makes it possible to improve conditioning programs in weight training gyms, in accordance with the need to integrate the user's profile, age range, and load assessment indicators.

To achieve this goal, the study focused on existing theoretical and methodological references. Through the method of systematization, it was possible to reach a logical position that made it possible to operationally define the course of the research.

INTRODUCCIÓN

Las actividades físicas deben ser consideradas como una práctica regular y sistemática en la vida de todo ser humano, sin distinción de edad, sexo, condiciones sociales u ocupación, por los innumerables beneficios que reportan a la salud orgánica, emocional y psicológica de las personas.

Las ciencias sociales han demostrado desde la teoría de la actividad que la práctica de actividades físicas sistemática motiva al hombre a integrarse a ella en correspondencia de sus necesidades motrices, para ello, la motivación tiene un papel determinante incentivando que las personas asuman los programas de Cultura Física en correspondencia con sus verdaderas necesidades.

La ciencia también ha demostrado en la teoría de la participación, la necesidad de que el sujeto debe poseer una preparación elemental que le permita su participación consciente en la actividad. Estas teorías aplicadas a la actividad física demuestran que los practicantes en condiciones de auto entrenamientos deben poseer una preparación elemental para que no se convierta en negativa para su salud.

La ciencia moderna caracteriza como una actividad humana dirigida a la producción, difusión y aplicación de conocimientos que existen como una institución social activa e influyente en los aspectos más diversos de la sociedad. (Jorge Núñez Jover, 1998).

Múltiples han sido los esfuerzos realizados desde el triunfo de la revolución cubana para el desarrollo de la Cultura Física y el Deporte, teniendo una atención especial en los momentos actuales. Los Gimnasios de Musculación desde su creación, constituyen una de las áreas de práctica de ejercicios físicos, que han tenido gran aceptación y preferencia en la población, por contribuir a mantener la salud de los participantes en óptimas condiciones. Es por ello que debemos tener presente algunos planteamientos de nuestro comandante en jefe relacionados con el deporte…" El deporte ayuda a la salud, el deporte hace fuertes no solo físicamente, sino también moralmente. Hace fuertes también el carácter, hace fuerte también la voluntad. El Deporte cultiva los músculos, educa el carácter, desarrolla la inteligencia, hace ciudadanos más saludables y más preparados en todos los sentidos"…Fidel Castro Ruz Tomando como referencia la cita anteriormente expresada, donde se deja muy explícita la importancia que tiene la adecuada utilización de las instalaciones con el fin de lograr los objetivos que se proponen nuestra población, donde además se

realizan todos los esfuerzos posibles para lograr una mayor participación de la población en las mismas.

Las instalaciones deportivas no estatales surgen como nuevos métodos de empleo para el personal desempleado y como un complemento para el desarrollo del país. Este nuevo método de ocupación basado en las formas no estatales de gestión son reconocidas como la actualización y reformación al modelo económico cubano. Con el surgimiento de estas se le brinda apoyo a las formas estatales existentes que quizás no cuentan con las exigencias de los practicantes y que por ende no exista auge en la práctica de acondicionamiento físico.

Con la apertura de estas se puede ver el incremento de la práctica de acondicionamiento físico con el fin de mejorar la salud y que cada vez crece más la demanda por parte de la comunidad en general y el número de instalaciones que presta servicios, siendo el principal objetivo mejorar la calidad de vida de los practicantes que frecuentan los gimnasios de musculación, pero si no se controla la forma en que ejercen sus servicios, y la correcta preparación del personal que se encarga de la preparación de los practicantes, entiéndase, los preparadores físicos, podríamos causar efectos contrarios a los esperados, incidiendo negativamente en la salud del pueblo.

En la práctica habitual del entrenamiento físico en los gimnasios de musculación nos hemos encontrado, a menudo, con jóvenes técnicos que con una gran preparación teórica fallaban a la hora de aplicar los ejercicios adecuados o, incluso, desconocen cuáles serían los más adecuados en función del objetivo deseado, de qué sirve conocer una multitud de métodos para el desarrollo de la fuerza si no se domina la selección adecuada de ejercicios para mejorar el nivel de fuerza de un grupo muscular determinado o un deporte o una especialidad en concreto

La insuficiencias en la concepción de los programas de acondicionamiento físico que se gestionan en los gimnasios de musculación, limita el entrenamiento individualizado, en correspondencias con el perfil del usuario, el rango de edad y los indicadores valorativos de la carga, en los gimnasios de musculación, en el municipio Pinar del Río.

En relación con los medios fundamentales que existen en los gimnasios seleccionados se constata que se cuenta con los medios indispensables para el desarrollo de la actividad de musculación, No obstante, se comprueba durante la observación en los gimnasios no estatales controlados, que la organización de los medios y equipos, en las áreas de trabajo están muy agrupados por su poco espacio en los mismos, lo que limita el desarrollo de la actividad y por consiguiente afecta la efectiva planificación de las cargas de trabajo. Se constató que los amplios horarios de ofertas en los gimnasios no estatales posibilitan la participación de la población de lunes a sábado, no obstante, como regularidad no se establecen grupos por horarios, lo que limita enormemente la organización de las rutinas: se agrupan varios practicantes en un medio de forma espontanea, se pierde el control del tiempo de trabajo-descanso, se carece de la selección por el profesor de procedimientos organizativos en correspondencia con los objetivos, medios, número de practicantes y características por grupos; en fin, constituye una situación desfavorable para la realización de las rutinas diarias.

La ONAT y el Órgano de Trabajo no exigen que los cuentapropistas tengan preparación para la enfrentar la actividad de musculación. Mediante la observación, se comprueba que no se aplican métodos y procedimientos por los instructores de prácticas deportivas, existe carencias en la competencia profesional para la dirección adecuada de la actividad.

MATERIALES Y MÉTODOS

Para lograr el cumplimiento del objetivo propuesto, se asume la concepción dialéctico materialista en el proceso investigativo, la que proporciona la integración de los elementos cualitativos y cuantitativos obtenidos en el proceso de indagación teórica y en la búsqueda de los datos empíricos, sobre cuya base se establecieron indicadores que evalúen validez y confiabilidad de Fundamentar una metodología que perfeccione los programas de acondicionamiento en los gimnasios de musculación, en correspondencias con la necesidad de integrar el perfil del usuario, el rango de edad y los indicadores valorativos de la carga, en los gimnasios de musculación, en el municipio Pinar del Río

Todo ello posibilitó la aplicación de diferentes métodos científicos, del nivel teórico,

empírico, estadísticos, así como el empleo de técnicas auxiliares, atraves de los cuales se caracterizó la situación en que se encuentra el problema a investigar.

Métodos del nivel teórico:

1. Histórico-lógico: se aplicó para profundizar en las particularidades de la evolución proceso de Cultura Física de manera general, el proceso de acondicionamiento físico en los gimnasios de musculación en particular a nivel nacional e internacional.

2. Análisis-síntesis: se utilizó para establecer nuevas relaciones partiendo de los conocimientos existentes. Se analiza el fenómeno de forma general, para llegar a concretar los aspectos específicos con relación a los programas de acondicionamiento en los gimnasios de musculación, en correspondencias con la necesidad de integrar el perfil del usuario, el rango de edad y los indicadores valorativos de la carga, en los gimnasios de musculación, en el municipio Pinar del Río?

3. Sistémico-estructural: se utilizó para establecerlos elementos que serán contentivos al establecer los indicadores que evalúen validez y confiabilidad proceso de escondimiento físico en los gimnasios de musculación.

Métodos del nivel empírico:

1. Observación: mediante las observaciones estructuradas a realizar al proceso, para poder determinar los métodos, formas, de programación en los gimnasios de musculación.
4. Entrevista estandarizada: aplicada a los profesores de cultura física, metodólogos, jefes de cátedras e instructores personales en los gimnasios de musculación con el objetivo de conocer el nivel de conocimientos que poseen sobre el tema en cuestión.
5. Encuesta: se le aplicó a los practicantes sistemáticos que asisten a los gimnasios de musculación del municipio Pinar del Rio, con la finalidad de comprobar cómo se propician los indicadores valorativos de la carga en correspondencia con el perfil del usuario.

Métodos estadísticos:

Se utilizaron procedimientos estadísticos inferenciales, como la prueba de rangos señalados de Wilcoxon para comprobar la existencia de cambios significativos entre los resultados obtenidos antes y después de introducidos los indicadores.

Conjuntamente se emplearon distribuciones empíricas de frecuencias con sus respectivas distribuciones porcentuales y representaciones gráficas, así como algunas medidas descriptivas como la moda y la media aritmética, distribuciones empíricas de frecuencias absolutas y relativas para representar resultados obtenidos en diferentes momentos del proceso.

RESULTADOS Y APORTES

El resultado del diagnóstico realizado en los gimnasios no estatales en nuestra ciudad devela la situación real que ofrecen estas áreas esenciales, para el cumplimiento exitoso de la razón de ser del sistema organizativo de la Cultura Física. Se conoce que el ejercicio físico debe ser monitoreado en su hacer, por un profesional calificado, pues trabaja con el recurso más importante de la biodiversidad: el hombre, si se hace bien, el resultado esperado que se obtiene es correcto, pero si no se hace bien se compromete la salud del practicante sistemático, por ello es una necesidad trabajar en tal sentido desde la ciencia. A partir de este análisis se proponen indicadores para su gestión, donde el INDER, la ONAT y la Facultad de Cultura Física en interrelación de trabajo, crearán las condiciones para una gestión de calidad que preserve la salud del ciudadano..

- Favorece la dimensión salud, al potenciar la práctica de actividades física de manera sistemática y orientada sobre bases científicas-metodológicas.
- Se redimensiona el conocimiento teórico y práctico en Instructores de práctica deportiva en relación al acondicionamiento físico en los GYM
- Inclusión del perfil del usuario desde un abordaje efectivo diagnóstico, que expresen las necesidades, intereses y aspiraciones de estos.
- Favorece la atención personalizada a las personas supuestamente sanas y/o personas con factores de riesgo, enfermas y con secuelas o incapacidad.
- Permitirá visualizar GYM, usuarios y programas en ambientes activos y saludables, a partir el impacto de estos programas.

Conclusiones

Se realizo una revisión bibliografía amplia en literaturas clásicas y modernas así como documentos oficiales relacionada con el entrenamiento personalizado y su programación en los gimnasios de musculación en realización con los indicadores valorativos de la Carga en cuanto al perfil del usuario a la hora de la programación de los ejercicios físicos. Se aplicaron varios métodos investigativos para conocer la situación actual, comprobando que existen insuficiencias en la concepción de los programas de acondicionamiento físico que se gestionan en los gimnasios de musculación que limitan el entrenamiento individualizado.

Referencias Bibliográficas

- **Barroso G., Modelo de Gestión de la Evaluación de Proyectos de Ciencia e Innovación con Enfoque de Integración Estratégica para Organizaciones de Actividad Física y Deporte. Tesis de Doctorado (Doctorado en Ciencias de la Cultura Física) La Habana, UCCFD "Manuel Fajardo"; 2011.**
- **Delgado J. Estado de la gestión de recursos humanos en el INDER municipal de Santa Clara. Trabajo de Diploma. Santa Clara, UCCFD "Manuel Fajardo"; 2010.**
- **González G. Impacto social de la ciencia y la tecnología en la medicina. Villa Clara, Instituto Superior de Ciencias Médicas "Serafín Ruiz de Zárate Ruiz"; 2003.**
- **Guevara A. Folleto instructivo para los practicantes sistemáticos de musculación. Trabajo de Diploma. Villa Clara, UCCFD "Manuel Fajardo"; 2010.**
- **Jurgens, I. Práctica deportiva y preparación de Calidad de Vida. La Habana: Editorial Pueblo y Educación; 2006(2014). Programa de acondicionamiento físico dirigido a la población adulta joven que asiste a los gimnasios de Cultura Física.**
- **Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Junio 2014 Matanzas, Universidad de Ciencias de la Cultura 55Física y el Deporte "Manuel Fajardo" "Facultad de Ciencias de la Cultura Física Universidad de Matanzas". Págs 45-48..**

Título: La práctica laboral investigativa, una respuesta a los desafíos del mundo actual, del futuro profesional de Cultura Física.

Autores: Dr. C. Marilín Paez Basabe
CI: 59032907116
Correo electrónico: marilinfabio17@gmail.com
ORCID: https://orcid.org/0000-0002- 7544.3194
Institución: Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca". Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza". Departamento Didáctica de la Educación Física

Lic. Narciso Paez Basabe
CI: 57102926400
Correo electrónico:paez94831@gmail.com
Orcid: https://orcid.org/0000- 1234-5678-9101
Institución: UCCFD. Manuel Fajardo. Departamento de Ciencias Aplicadas
Lic.Yendry Pimienta Pérez
CI: 00091362283
Correo electrónico: yendrypimienta@gmail.com
ORCID: https://orcid.org/0009-0007-3291-3479

Institución: Institución: Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca". Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza".

Resumen

La presente investigación aborda la asignatura Práctica laboral investigativa en la modalidad semipresencial específicamente en el área de Educación Fisica donde su encargo social es mucho más que un requisito académico; es un pilar fundamental en la formación de profesionales de la Cultura fisica modernos, competitivos y con capacidad de responder a los desafíos complejos del mundo actual. El proceso de la Educación fisica, que tiene como finalidad la clase debe garantizar que las mismas sean seguras, efectivas, motivadoras y cumplan con los objetivos educativos propuestos en los diferentes sistemas que se imparten. Al caracterizar el estudio sobre la actual se pudo constatar un grupo de dificultades significativas que interceptan el éxito en el desempeño entre los que se

encuentran los objetivos, tratamiento metodológico de las habilidades motrices, así como en las capacidades fisica. La metodología propuesta incide fundamentalmente en la clase práctica de laboratorio (terreno deportivo) y el taller metodológico. La metodología propuesta constituye una base para perfeccionar la asignatura Práctica laboral investigativa (Educación Fisica), lo cual revela la necesidad recurrente de encauzar investigaciones a la búsqueda de alternativas que permitan diferenciar el éxito del futuro profesional de la Cultura Fisica.

Introducción

La resolución ministerial 47/ 2022 de Educación superior, en el capítulo 1. Aspectos generales sobre la formación de los profesionales y de manera específica en el artículo # 8, plantea la necesidad de vincula el estudio con el trabajo en aras de formar al estudiante en relación directa con el ejercicio de la profesión que lo hace apto para su futuro desempeño laboral. Ello puede lograrse a partir de un modelo de formación desarrollado, desde el trabajo de la práctica laboral investigativa.

De ahí la necesidad de profundizar en los estudios de la practica laboral investigativa 1. De Educación Fisica en la modalidad semi presencial. Según Tobón (2015), define la práctica laboral investigativa, como algo más, que un requisito académico; sino que es un pilar fundamental en la formación de profesionales modernos, competitivos y con capacidad de responder a los desafíos complejos del mundo actual.

Kold (2018), considera que para analizar la importancia de la práctica laboral investigativa es necesario tener presente múltiples perspectivas por ejemplo la formación integral del estudiante a través de la vinculación de la teoría con la practica permitiéndoles aplicar los mismos en las aulas sobre la base de contextos reales,

De igual manera fomenta habilidades altamente valoradas en el mercado laboral tales como el pensamiento crítico y analítico, el enfrentamiento a desafíos reales, mejora los procesos existentes, de manera similar mejora la comunicación

afectiva, e influye de manera significativa en el descubrimiento de sus verdaderas aptitudes e intereses dentro de su campo orientando su futuro de manera personal.

Kold (2018), considera que a practica laboral investigativa para las instituciones de educación superior eleva la calidad académica a través de un programa que integra la práctica investigativa demuestra un compromiso con la excelencia y la formación de profesionales de primer nivel.

Influye en la generación del nuevo conocimiento a través de las investigaciones realizadas por los estudiantes, bajo tutoría, pueden convertirse en publicaciones, artículos científicos o semilleros para proyectos de mayor envergadura.

Fortalece la vinculación con el entorno: entrelazándolos lazos con empresas, industrias, entidades públicas y comunidades, dejando de ser una "torre de marfil" para convertirse en un actor relevante en el desarrollo socioeconómico.

En la presente investigación se utilizó como Se utilizó como población estudiantes de 3er año modalidad semipresencial y profesores de la disciplina del Educación Fisica, donde la variable a transformar era la práctica laboral investigativa 1 EducaciónFisica, de la que se deriva como conocimiento imprescindible el dominio del. Proceso de planificación de la clase de Educación Fisica a través de indicadores significativos como loes eldiagnóstico de habilidades motrices y capacidades fisicas,

Se incluye ademásel análisis metodológico transitando por todas sus interioridades hasta llegar a la clase de manera similar, donde los indicadores transitaron desde la clase práctica de laboratorio en nuestra especialidad Cultura fisica (Terreno deportivo), hasta los talleres metodológicos.

Ruiz. (2010)Proceso de planificación de la clase de Educación Fisica, es fundamental para garantizar que las sesiones a impartir sean seguras, efectivas, motivadoras y cumplan con los objetivos educativos, estructurado desde su base teórica hasta su aplicación práctica, que fundamenta el por qué a transitar desde

el currículum oficial: Es la ley educativa de tu país/región. Define los objetivos, competencias, contenidos y criterios de evaluación para cada etapa.

Otro aspecto de interés del proceso de planificación de la clase de Educación Fisica es la programación didáctica, que no es más que aquella planificación anual de todo el departamento de EF para un curso específico. Donde se encuentra la unidad didáctica y cada sesión deben encajar en esta programación general, así como el · el contexto: por ejemplo, los conocimientos de tus alumnos (edad, nivel, intereses, necesidades específicas), el espacio disponible (gimnasio, patio), el material y el tiempo de la sesión.

De manera que toda sesión bien planificada debe tener inmersa objetivos de la sesión: ¿Qué quiero que aprendan/hagan hoy? Deben ser concretos, medibles y alcanzables en una sesión. Derivan de los objetivos de la Unidad Didáctica, los Contenidos: ¿Qué van a aprender? Se dividen en:

· Conceptuales: Saber (normas, nombres de gestos, estrategias).

· Procedimentales: Saber hacer (ejecutar xxxx).

· Actitudinales: Ser (respeto, cooperación, esfuerzo).

Por consiguiente, las fases de la sesión de una clase de Educación Fisica o sea su columna vertebral, se divide en tres partes bien diferenciadas, (Inicial, principal, final)

La revisión bibliográfica realizada permite caracterizar el estado actual de la asignatura en la modalidad lo que nos permitiódeterminar la siguiente situación problemáticaDonde se constataron dificultades significativas en los objetivos, tratamiento metodológico de las habilidades motrices,así como en las capacidades fisica encargo social del proceso de la Educación fisica en su totalidad.

Por lo tanto, surge la interrogante ¿Cómo perfeccionarla asignatura Practica laboral investigativa de Educación Fisica en la modalidad semipresencial?, para lo cual se elabora el siguiente objetivo: Elaborar una metodología para el

perfeccionamiento de la Práctica laboral investigativa Educación Fisica, en la modalidad semipresencial, en el futuro licenciado de cultura Fisica

Materiales y métodos

En el presente análisis se muestran los resultados obtenidos de la aplicación de los métodos utilizados durante la investigación, el análisis documental, la encuesta, la entrevista y la observación.

Para dar cumplimientoal objetivo trazado en nuestra investigación, se seleccionó la población de tres grupos de 4to año modalidad semipresencial correspondiente al segundo semestre del curso escolar 2023 – 2024

Se define como variable operacional; Práctica Laboral Investigativa de Educación Física en la, modalidad semipresencial

En la presente investigación se asume las consideraciones de Tobón (2021), que la define como un requisito académico; pilar fundamental en la formación de profesionales modernos, competitivos y con capacidad de responder a los desafíos complejos del mundo actual, desde la perspectiva de formación integral Vincula la Teoría con la Práctica permitiéndoles aplicar los conocimientos teóricos aprendidos en las aulas a problemas y contextos reales. Esto consolida el aprendizaje y le da un sentido práctico y tangible.

Tabla #1Dimensión e indicadores de la variable a transformar: Práctica Laboral Investigativa de (Educación Fisica), modalidad semipresencial.

Dimensión	Indicadores	Parámetros		Valores evaluativos
Proceso de planificación de la clase de EF	Diagnóstico de habilidades motrices y capacidades fisicas	Clase práctica laboratorio (terreno deportivo) Taller metodológico		B R M
	Analisis metodológico	Clase práctica laboratorio (terreno deportivo)		

		Taller metodológico		
	La clase de Educación Fisica	Clase práctica laboratorio (terreno deportivo) Taller metodológico		

Indicador # 1. **Diagnóstico de habilidades motrices y capacidades fisicas**
Se define como la actitud pedagógica que realiza el profesor a sus estudiantes a través de un repertorio variado es fundamental representa unos de los pilares de una enseñanza eficaz y personalizada, que está en dependencia del deporte que se imparta las exigencias del programa al cual responde sobre la base del sistema educativo al que pertenece, existen diferentes tipos de diagnóstico según el momento en que se realiza el mismo

El diagnostico al cual se refiere es el inicial que se realiza al comenzar una unidad de estudio nueva es el más común y su objetivo es explorar los conocimientos previos que posee el alumno y constituye una herramienta que convierte a la enseñanza en un acto de trasmisión uniforme de contenidos en fin un proceso de facilitación personalizada del aprendizaje.

El diagnóstico inicial como subproceso del proceso de planificación de la clase de Educación Fisica tiene sus indicadores, objetivo, actividad a desarrollar, determinación de los errores fundamentales, tabulación de errores, la determinación de la habilidad con mayores dificultades estableciendo un orden de prioridad que tendrá en cuenta en la distribución de contenidos.

De manera que es el proceso mediante el cual el profesor recoge y analiza la información sobre los conocimientos habilidades, actitudes, experiencias y necesidades de sus estudiantes antes durante y después de un proceso de enseñanza y aprendizaje

Indicador # 2. Analisis metodológico

Se define como la columna vertebral de la planificación de una clase responde a la pregunta cómo voy a lograr que mis alumnos aprendan, su propósito es garantizar que exista una alineación entre los objetivos del aprendizaje, los contenidos, y la metodología atendiendo la diversidad.

El análisis metodológico como subproceso del proceso de planificación de la clase de Educación Fisica tiene sus indicadores, objetivo, habilidad principal, habilidades antecedentes, capacidades fisicas necesarias, conocimientos teóricos, sistema de ejercicios.

El análisis metodológico constituye el proceso de pensar críticamente sobre la manera de proceder que implica la selección de herramientas, así como organización y fundamentación de las mismas de manera que es la brújula que garantiza el viaje del aprendizaje

Indicador # 3. La clase

Es el núcleo, el espacio central y el momento crucial donde se materializa todo el proceso de enseñanza y aprendizaje es un ecosistema dinámico con una importancia vital por varias razones proporciona estructura y con secuencialidad, facilita la inter acción social y aprendizaje cooperativo, crea un ambiente de aprendizaje propicio, permite la personalización y atención a la diversidad, integra y contextualiza el conocimiento, es el espacio para la evaluacion formativa.

La clase como subproceso del proceso de planificación tiene sus indicadores, objetivos, parte inicial, parte principal, parte final, su importancia radica en que es una experiencia humana compleja e insostenible por ser el lugar donde el aprendizaje cobra vida, se comparte, se cuestiona y se hace significativo.

> Para valorar los indicadores propuestos la investigación asume artículo 271.1. de la clase en la Educación superior que tiene como objetivo la adquisición de conocimientos, el desarrollo de habilidades y la formación de valores e intereses cognoscitivos y profesionales en los estudiantes, mediante la realización de actividades de carácter esencialmente académico, ellas se clasifican sobre el alcance de sus objetivos.

La clase práctica, es el tipo de clase que tiene como objetivos fundamentales que los estudiantes ejecuten, amplíen, profundicen, integren y generalicen métodos de trabajo característicos de las asignaturas y disciplinas, que les permitan desarrollar habilidades para utilizar y aplicar, de modo independiente, los conocimientos.

En este tipo de clase se utilizó en un primer momento de inicio de semestre para consolidar los conocimientos ya adquiridos en la asignatura Teoría y metodología de la Educación Física que concluyó el semestre anterior se retoma todo el contenido, pero se enfatiza específicamente en el tema # 4. Proceso de planificación de la clase.

Clase práctica de laboratorio: se aplica posteriormente una aclarado las dudas que puedan quedar los estudiantes ejecutan este tipo de clase es práctica en el terreno deportivo y tiene como objetivo que los estudiantes formen y desarrollen habilidades propias de los métodos y técnicas de trabajo y de la investigación científica; amplíen, profundicen, consoliden, generalicen y comprueben los fundamentos teóricos de la asignatura , de la disciplina mediante la experimentación teórico –práctico relacionada con la formación de habilidades motrices y el desarrollo de capacidades fisicas, empleando para ello los medios necesarios, este tipo de clase fueron aquellas que los estudiantes impartieron en el terreno sobre cada uno de los indicadores anteriormente tratado el diagnóstico de habilidades motrices y capacidades fisicas, el análisis metodológico, la clase de EF transitando por las interioridades de cada una de sus tres partes, inicial, principal.

Taller metodológico: es el tipo de clase que tiene como objetivo que los estudiantes apliquen los conocimientos adquiridos en las diferentes disciplinas. Contribuye al desarrollo de habilidades prácticas profesionales, así como a la solución de problemas propios de la profesión a partir del vínculo entre los componentes académico, investigativo y laboral. Igualmente propicia el trabajo en grupo, para el grupo y con la ayuda del grupo, donde primen las relaciones interdisciplinarias. Para este tipo de clase se confeccionaron un grupo de

preguntas según el indicador las cuales le son entregadas a los estudiantes que en esos momentos serian alumnos, el revisa se identifica con su pregunta participa en la clase, y los argumentos para responder los observará en la trayectoria de la clase

Evaluacion de los resultados de los indicadores propuestos de la dimensión Practica en la dimensión Practica laboral investigativa. 1 (EF), en el diagnóstico de habilidades motrices y capacidades fisicas:

Se evaluaron 57 estudiantes de 3er que reciben a asignatura PLI. 1 (EF)

En el diagnóstico de habilidades motrices y capacidades fisicas: lo más significativo es que el 73,3 % obtuvieron evaluacion (M), en los objetivos causas que se evidencian, incorrecta elaboración de los mismos en la elaboración de los objetivos un elemento clave para el proceso que está Mientras quedaron evaluados de (R) el 31,4 %.

De manera similar ocurrió en el análisis metodológico donde las principales dificultades ocurrieron en la sistematización de ejercicios evaluados de (M) el 84,3 % , donde los ejercicios propuestos no transitan en orden ascendente de los más fácil a lo más difícil, de lo sencillo a lo complejo entre otras dificultades., de igual manera presento dificultades la elaboración del objetivo evaluado (de R) el 52, 9%.A modo de resumen al valorar el análisis metodológico se requiere de un rediseño desde su impartición en la asignatura que le precede Teoría y metodología de la Educación Fisica que permita a los estudiantes sentirse más cerca de las acciones reales que realiza un profesor de Educación en franco ejercicio de la profesión.

A analizar los resultados de la clase los estudiantes se agruparon según conveniencias en tríos e impartieron una clase como finalidad del proceso iniciado con el diagnostico, análisis metodológico, esta debía ejecutarse en sus tres partes y con una duración de 45 minutos sin embargo las principal dificultad

se evidencio los objetivos evaluados de (M), el 68, 7 % , mientras que en la parte principal el (57, 8) % quedaron evaluados de (R).

Se realizó una encuesta que tenía como objetivo. Conocer el estado preparación que poseían el futuro profesional sobre la clase de Educación Fisica, La pregunta #1 relacionado con el desempeño actual como profesional o como atleta de alto rendimiento, lo más significativo es que31 de los estudiantes no se encuentran vinculado al sector Inder lo que representa el 36,8%, lo que impide la formación y desarrollo de habilidades profesionales.

La pregunta # 2 relacionada con el cumplimiento de tarea de estudio independiente de visitar clases de Educación Física en escuelas vinculadas a sus combinados deportivos o área de trabajo, donde solo el 38 % de manera que solo el 48, 5 % resolvieron la tarea el resto no pudo realizarla dada la desvinculación del sector.

Pregunta # 3 relacionada con los contenidos que les preocupa en aras de aprobar la asignatura y darle continuidad a la carrera el 100 coincide con formación y desarrollo de habilidades profesionales que se materializa en la clase al no entender se les dificulta la participación en los talleres metodológicos.

Pregunta # 4 relacionada con la preparación individual en los talleres metodológicos, al concluir cada una de las clases prácticas se desarrolló un taller metodológico siempre intencionada a lo que se había observado en la clase

Revisión documental: estuvo encaminada en analizar el plan de estudio E, programa de la disciplina, programa analítico de la asignatura P1, y RP1

La práctica laboral investigativa es el puente esencial entre el mundo académico y el profesional. No se limita a "hacer práctica"; se trata de aprender a pensar, a investigar y a crear soluciones en un contexto real. Es una herramienta poderosa que beneficia al estudiante, a la universidad, a la empresa y, en última instancia, a toda la sociedad, impulsando el progreso a través del conocimiento aplicado.

La revisión bibliográfica realizada permite caracterizar el estado actual de la metodología como un resultado científico. Esta metodología se fundamenta en sus principios, estructura y valoración por especialistas, así como en un pre-experimento que unifica criterios y promueve la apropiación del contenido, fortaleciendo la labor científica pedagógica.

En el siglo XXI, la rápida evolución tecnológica y social exige que las organizaciones adopten estrategias que aseguren un desarrollo sostenible. Según Leyva (2013), la metodología abarca un conjunto de métodos y técnicas que se adaptan a diversas disciplinas, optimizando el conocimiento del objeto de estudio.

La estructura de la metodología se compone de dos componentes: el aparato teórico o cognitivo, que incluye categorías y normas que regulan la aplicación de métodos, y el aparato metodológico o instrumental, que abarca métodos teóricos y empíricos, así como técnicas y procedimientos para alcanzar los objetivos propuestos. Esta interrelación permite concebir la metodología como un proceso y un resultado.

Como proceso, la metodología implica una secuencia de etapas que requieren una explicación clara de su funcionamiento práctico. Como resultado, el investigador debe ser capaz de representar la metodología en su totalidad y las interrelaciones entre sus elementos.

Lahera et al. (2019) destacan que la actividad científica educacional busca transformar la práctica a través de los resultados de investigaciones. De Armas

et al. (2015) definen la metodología como un sistema de métodos y técnicas que, regulados por requerimientos específicos, organizan el pensamiento y la acción para alcanzar objetivos cognoscitivos.

La metodología contribuye a la teoría al incrementar el conocimiento sobre el objeto de estudio, revelando nuevas relaciones y principios. También tiene un aporte práctico al transformar el funcionamiento del objeto mediante modelos y métodos reconocidos en la teoría científica.

Entre las características de la metodología como resultado científico se incluyen su estabilidad, su alineación con objetivos teóricos y prácticos, su fundamentación en un cuerpo teórico, y su naturaleza lógica y flexible, que permite alcanzar los objetivos propuestos a través de un sistema de procedimientos.

Se asume los criterios de Alonso et al. (2019) cuando plantean que la metodología está formada por un aparato teórico cognitivo y uno instrumental : en el aparato teórico se incluyen definiciones , leyes, principios , enfoques, modelos y/o concepciones , sistemas de categorías , relaciones, regularidades , premisas, métodos o conjuntos de ellos que fundamentan la metodología y el instrumental se incluyen las acciones interrelacionadas entre sí que direccionadas por los procedimientos del método o conjunto de ellos establecidas en el aparato teórico cognitivo, permitan su aplicación en la práctica con flexibilidad y adapta al contexto.

Metodología para perfeccionar la PLI 1 (Educación Fisica, en la modalidad semipresencial

La metodología propuesta, en su aparato teórico cognitivo y en su cuerpo legal, asume principios teóricos metodológicos de la Educación Fisica los que a su vez se ponen de manifiesto en el cuerpo metodológico instrumental y en el proceder de cada una sus etapas, con sus respectivas acciones y orientaciones metodológicas.

Por estas razones, el aparato teórico cognitivo está conformado en su cuerpo legal por leyes fundamentales de la Educación Física y principios didácticos metodológicos. Ruiz (2010),

Entre las leyes que se potencian se encuentra: **Ley de la vinculación de la Teoría con la práctica.** Plantea que toda información teórica que se trasmita, tiene que mostrar su influencia práctica, de no ser así no se cumplen los objetivos propuestos.

Ley de la ejercitación: Plantea la necesidad de un estímulo (ejercicio) hasta producir efectos importantes y cambios significativos. Si cesa el estímulo se pierde el efecto.

Ley de los cambios cualitativo y cuantitativos:En esta ley hay una acumulación de cambios cualitativos en las diferentes actividades, necesarios para el aprendizaje y formación de habilidades motrices y el desarrollo de capacidades fisicas, que unidas entre sí originan una nueva cualidad.

Principios didácticos metodológicos de la Educación Fisica

Principio de la ciencia y la actividad: consiste en que el profesor debe ser capaz de crear en los estudiantes un ambiente psicológico favorable, que provoque una alta motivación para la ejecución de las actividades propuestas que le permita una participación consciente y activa del alumno en el proceso.

Principio de la sistematización: consiste en desarrollar el proceso de la E.F como un sistema y en sucesión. La educación de capacidades motrices y del aprendizaje motor requiere de una continuidad que permite el argumento de la capacidad de trabajo por una parte y la formación de estereotipos dinámicos por otra.

El aparato metodológico instrumental lo conforman a su vez métodos teóricos, métodos empíricos, métodos procedimientos, formas organizativas y medios necesarios para obtener los conocimientos que permiten intervenir en la práctica hasta transformar el objeto y para ello, se siguió la siguiente estructura:

Tiene como objetivo perfeccionar la práctica laboral investigativa 1 (Educación Fisica en la modalidad semi presencial.

Entre sus características se pueden definir el carácter sistémico que articula de manera coherente todos sus componentes dentro del proceso de enseñanza aprendizaje y relacionan con las etapas, los momentos, los objetivos y las acciones que orientan el carácter sistémico de los componentes de la metodología, lo que favorece las relaciones dialécticas que pueden ser de tipo causal, jerárquico o de subordinación y ofrece el camino a seguir en la práctica.

Es desarrolladora ya que se propone como proceso pedagógico que brinda protagonismo a los escolares, fortaleciendo el trabajo en grupo y las relaciones interdisciplinarias. Esto favorece el aprendizaje de manera individual de las atletas escolares que, a su vez, son capaces de apropiarse del contenido y transformar el aprendizaje, de acuerdo con los objetivos propuestos en el proceso de la Educación Fisica contemporánea.

Además, es participativa, pues centra su atención en los futuros profesionales de la cultura fisica y el deporte

Su carácter formativo permite el desarrollo de hábitos, valores y sentimientos en los escolares, el profesor y los agentes que les rodean al realizar un trabajo cooperativo, que ofrece a los estudiantes la ayuda para garantizar una activa participación como objeto y sujeto del proceso sobre la base de la diferenciación que incluye sus posibilidades, sin discriminación a partir de respetar sus particularidades y desarrollar sus potencialidades.

Es contextualizada, pues tiene en cuenta las consideraciones más actuales, al reflexionar como un proceso encaminado al mejoramiento de la salud, de la vida adulta e independiente calidad de vida, así como la socialización, desde una atención físico educativa como parte del sustento teórico metodológico del proceso de la Educación Fisica

De ahí que la metodología propuesta para su puesta en práctica, requiere de acciones didácticas para su implementación, donde se encuentren presentes las acciones de los alumnos y del profesor, por lo que se organiza en tres etapas con sus correspondientes objetivos, momentos, acciones y orientaciones metodológicas.

Se delimitan tres etapas que se relacionan entre sí:

• Primera etapa de la investigación. Exploración y diagnóstico.
• Segunda etapa de la investigación. Elaboración de la metodología.
• Tercera etapa de la investigación. Aplicación y valoración de la metodología

Cada una de estas etapas deben tener implícito un contenido que, desde el punto de vista psicopedagógico, metodológico sustente el desarrollo de cada una de ellas teniendo en cuenta las características del objeto de estudio y que permita programar de forma más eficiente y eficaz, acorde a las características de la Practica laboral investigativa 1 (EF) acorde a las exigencias actuales. El cronograma de trabajo se realizó en el período comprendido entre el mes de enero de 2023 al mes de enero de 2024.
Primera etapa de la investigación.

Exploración y diagnóstico.

La etapa de exploración y diagnóstico se realizó en las fechas comprendidas de enero de 2023 abril de 2023. Se procedió a efectuar el estudio de las diferentes teorías que admitieron diseñar una metodología, teniendo en cuenta las características del objeto de estudio.

La práctica laboral en el futuro profesional de Cultura Física, engloba la Educación Física, Entrenamiento Deportivo, Rehabilitación, Actividad Física para la Salud y Gestión Deportiva), la práctica laboral investigativa es no solo importante, sino absolutamente crucial y un diferenciador clave para el éxito profesional, por las siguientes razones

1. Cimienta la Práctica en la Evidencia Científica, pilar importante anteriormente la Cultura Física tradicional se basaba en la experiencias anecdóticas o métodos heredados ("siempre se ha hecho así"). La práctica investigativa cambia esto por completo, por ejemplo.
   En Educación Fisica la clase no se diseña solo por intuición, los docentes necesitan realizar un proceso que transite por elementos claves con

mentalidad investigativa como diagnóstico inicial y continuo de habilidades motrices y capacidades fisicas, el análisis metodológico, donde se valora aspectos medulares como objetivos, métodos, procedimientos, formas organizativas, medios, observaciones metodológicas

2. Desarrollo de un Perfil Profesional Competitivo y Diferenciado: El mercado laboral está saturado de técnicos. Un profesional que "sabe hacer" es común. Uno que "sepa por qué hace lo que hace, pueda medirlo y mejorarlo" es excepcional.

3. Habilidades Prácticas Específicas que se Desarrollan: La práctica laboral investigativa en Cultura Física te entrena directamente en el manejo de Tecnología, toma de medidas y análisis de datos, al aprender a crear bases de datos, interpretar resultados estadísticos y sacar conclusiones prácticas.

4. Contribución a la Disciplina y Actualización Continua: La ciencia del deporte y el ejercicio avanza a un ritmo vertiginoso. La práctica laboral investigativa te enseña.

Segunda etapa de la investigación.

Elaboración de la metodología.

Elaboración de la propuesta: (abril del 2023 a junio del 2023).

En esta fase se ejecutaron las siguientes tareas:

Se confeccionó una concepción teórico-metodológica para el tratamiento metodológico en aras de mejorar la Práctica laboral investigativa 1 (EF).

Se efectuó un taller metodológico con los estudiantes y profesores de la disciplina donde se muestra la valoración de la importancia del tratamiento metodológico de la Práctica laboral investigativa 1 (EF), a partir de las deficiencias manifestadas en los estudiantes del curso actual. Los resultados derivados sirvieron de instrumento para el trabajo metodológico teniendo en cuenta las demandas tecnológicas de esta asignatura.

Estudio y recopilación por los autores de información necesaria para la elaboración de actividades que rediseñará el P1 y RP1

Se elaboró un taller metodológico con la estructura que posee una metodología: objetivos, diagnóstico, orientaciones metodológicas, métodos, procedimientos y evaluación de la propuesta

Tercera etapa de la investigación.

Aplicación y valoración de la metodología. (septiembre del año 2024 a diciembre de 2024).

En esta etapa se validó la propuesta elaborada a través del criterio de los especialistas.

Se aplicó la metodología propuesta a la muestra seleccionada, para lo cual se desarrollaron acciones que permitieron controlar la implementación práctica de la metodología. Dichas acciones consistieron en:

Controlar la correcta aplicación de los encuentros.

Observar sistemáticamente los encuentros donde se aplica la metodología para controlar la adecuada realización de las actividades y conocer el nivel de asimilación de los estudiantes.

Orientar a los profesores de la disciplina durante el progreso de cada una de las etapas.

Participar activamente en reuniones de la disciplina, colectivos de asignatura, talleres y preparaciones metodológicas planificadas en el plan de superación del departamento didáctica de la Educación Fisica objetivo de impartir los temas sugeridos en el mismo a los entrenadores de la disciplina.

Conclusiones

Los estudios de los referentes teóricos sirvieron de base para fundamentar la asignatura Práctica laboral investigativa 1 (Educación Fisica), lo cual revela la necesidad recurrente de encauzar investigaciones a la búsqueda de

alternativas que permitan diferenciar el éxito del futuro profesional de la Cultura Fisica.

El diagnóstico del problema que se investiga reveló insuficiencias en el proceso donde se desarrolla la asignatura dado fundamentalmente por falencias teóricas en el proceso de panificación de la clase de Educación Fisica mostrando insuficiencias significativas en la formación de aquel perfil profesional competitivo y diferenciado al que se aspira en la carrera le licenciatura en Cultura Fisica

La metodología diseñada se estructura en tres etapas y tiene implícito un contenido que, desde el punto de vista psicopedagógico, metodológico sustente el desarrollo de cada una de ellas teniendo en cuenta las características del objeto de estudio y que permita programarla asignatura Practica Laboral Investigativa 1 (EF), que permiten atender las necesidades teóricas, metodológicas y actitudinales del futuro profesional de Cultura Fisica, Se contextualiza mediante la implementación de un de acciones que se articula coherentemente desde el contexto donde ejecute. Se distingue por contribuir a la transformación del propio escenario de realización.

Los especialistas reconocen la relevancia de las posiciones teóricas y las etapas asumidas en la metodología, por lo que valoran el nivel de factibilidad teórica de Muy Adecuado. Asimismo, su puesta en práctica indujo a un perfeccionamiento de la asignatura Practica Laboral Investigativa 1 (EF), lo que se pudo constatar en la calidad de los resultados alcanzados por los estudiantes, a partir de la implementación de una metodología con acciones sistémicas, sistemáticas, proyectivas, coordinadas y contextualizadas, que responden a las necesidades del futuro profesional de Cultura Fisica.

Referencias bibliográficas

Colombianas Políticas. (2010) Crearon el marco legal e institucional que favoreció la adopción de este modelo en la educación superior.

Kolb, David. (2018). Teoría del Aprendizaje Experiencial (ciclo de experiencia-concreta, observación-reflexiva, conceptualización-abstracta, experimentación-activa).

Kolb, David. (2024). Teoría del Aprendizaje Experiencial. (ciclo de experiencia-concreta, observación-reflexiva, conceptualización-abstracta, experimentación-activa).

Kurt Lewin. (2020). Metodología clave para la práctica investigativa. (Investigación-Acción)

Schon Donald. (2023). "profesional reflexivo", (que piensa en y sobre su acción, base de la actitud investigativa).

Tobon Sergio. (2015). Articuló el concepto moderno de "práctica laboral como proyecto de investigación" (Marco de la formación por competencias).

Zabalza. Miguel A. (2021). Defendió un modelo de prácticas universitarias complejas y reflexivas, (alejadas de la mera ejecución de tareas).

Por todo lo anterior expuesto esta investigación facilita el proceso de inclusión educativa, para así potenciar y desarrollar la personalidad de estos educandos a partir del reconocimiento de sus particularidades y potencialidades tanto físicas como psicológica

Al analizar la realidad de las escuelas del municipio de Pinar del Rio nos constatamos que los alumnos con discapacidad intelectual no se involucran en los equipos de Olimpiadas especiales, aunque desde el Deporte para todos, mediante los sistemas competitivos se les ofrece esa oportunidad.

Por lo que nos planteamos como problema científico ¿Como lograr la inclusión educativa de personas con discapacidad intelectual desde el Deporte para Todos, en las Olimpiadas Especiales en las escuelas de Pinar del Río?

Teniendo como objetivo: Proponer acciones metodológicas para desde el Deporte para Todos lograr que los niños con Discapacidad Intelectual se integren en el equipo de las Olimpiadas Especiales

Materiales y métodos

Para proponer acciones para desde el Deporte para Todos lograr que los niños con Discapacidad Intelectual se integren en el equipo de las Olimpiadas Especiales se utilizaron diferentes métodos científicos como los del nivel teórico, análisis-síntesis, inducción-deducción e histórico-lógico con la finalidad de buscar información, determinar características y resultados, así como valorar la evolución, desarrollo y transformación acerca del objetivo de investigación.

Dentro de los métodos empíricos se realizaron observaciones a clases donde existen educandos con Discapacidad Intelectual y encuestas a profesores de Educación Física del municipio de Pinar del Río que permitió la obtención de información de los conocimientos que se poseen sobre el proceso.

Resultados y discusión

Resumen

La inclusión educativa tiene como prioridad garantizar la presencia, participación, permanencia y el aprendizaje de todos y cada uno de los estudiantes, sin razón alguna de discriminación o exclusión. Las olimpiadas especiales sientan sus bases en reconocer que aquellas personas con Discapacidad Intelectual después de adquirir instrucción y el estímulo apropiado, son capaces de aprender, disfrutar y beneficiarse de la participación en deportes individuales y de equipo ya que tiene la misión de proporcionar entrenamiento deportivo y competición atlética durante todo el año para personas; con discapacidad intelectual y se inicia desde la edad de 8 años. Por lo que nuestra investigación tiene como objetivo proponer acciones metodológicas para desde el Deporte para Todos lograr que los niños con Discapacidad Intelectual se integren en el equipo de las Olimpiadas Especiales. Para proponer estas acciones metodológicas se utilizaron diferentes métodos científicos como los del nivel teórico, análisis-síntesis, inducción-deducción e histórico-lógico con la finalidad de buscar información, determinar características y resultados, así como valorar la evolución, desarrollo y transformación acerca del objetivo de investigación. Los resultados de esta investigación contribuirán a lograr una concepción metodológica precisa que contiene aspectos relacionados con métodos y procedimientos a tener en cuenta en el sistema educativo para la inclusión de los educandos con discapacidad intelectual en el equipo de Olimpiadas especiales.

Palabras clave: discapacidad intelectual, olimpiadas especiales, inclusión educativa

Summary

The priority of educational inclusion is to guarantee the presence, participation, permanence and learning of each and every one of the students, without any reason for discrimination or exclusion. The Special Olympics are founded on recognizing that those people with Intellectual Disabilities, after acquiring instruction and appropriate encouragement, are capable of learning, enjoying and benefiting from participation in individual and team sports as it has the mission of providing sports training and year-round athletic competition for people; with intellectual disabilities and begins at the age of 8 years. Therefore, our research aims to propose methodological actions to ensure that children with Intellectual Disabilities are integrated into the Special Olympics team through Sports for All. To propose these methodological actions, different scientific methods were used such as those at the theoretical level, analysis-synthesis, induction-deduction and historical-logical with the purpose of searching for information, determining characteristics and results, as well as assessing the evolution, development and transformation of the research objective. The results of this research will contribute to achieving a precise methodological conception that contains aspects related to methods and procedures to be taken into account in the educational system for the inclusion of students with intellectual disabilities in the Special Olympics team.

Keywords: intellectual disability, special Olympics, educational inclusion

Introducción

Las olimpiadas especiales tienen la misión de proporcionar entrenamiento deportivo y competición atlética durante todo el año para personas; con discapacidad intelectual se inicia desde la edad de 8 años, vía por la cual estas personas pueden demostrar coraje, experimentar alegría, participar en un intercambio de premios, de destrezas y compañerismo con su familia, también con otros atletas especiales y de la comunidad.

Las olimpiadas especiales sientan sus bases en reconocer que aquellas personas con discapacidad intelectual después de adquirir instrucción y el estímulo apropiado, son capaces de aprender, disfrutar y beneficiarse de la participación en deportes individuales y de equipo.

Otro elemento que caracteriza a las olimpiadas especiales son sus principios que consiste en ayudar e integrar dentro de la sociedad a todas las personas con discapacidad intelectual bajo condiciones en donde sean aceptadas, respetadas y se les brinde la oportunidad de llegar a ser ciudadanos productivos, teniendo como objetivo principal es ofrecer a cada uno de los atletas la oportunidad de participar en eventos de entrenamiento y competición deportiva que presenten un reto para que ese atleta demuestre todo su potencial, sin importar su nivel de habilidad

Los criterios emitidos por las autoras Leyva y Barreda, (2017), quienes consideran a las personas con Discapacidad Intelectual como aquellas personas que poseen una condición relativamente estable del desarrollo, que se identifica por limitaciones significativas y de diferentes grados en la actividad intelectual en general y en la adquisición de los aprendizajes conceptuales, prácticos y sociales revelados en los modos de actuación social, que requieren apoyos de diversa intensidad a lo largo de la vida

Los educandos con discapacidad intelectual presentan limitaciones en los modos de actuación social; es decir, en el modo de comunicarse, cuidado a sí mismo, en sus habilidades hogareñas donde utiliza recursos y servicios a la comunidad y se observa a su vez en el cuidado de su salud y seguridad, en el uso de los aprendizajes académicos, lo cotidiano, emplear el tiempo libre y para

el trabajo (López,2004).

Los autores asumen los referentes teóricos de Leyva y Barreda (2017), al considerar que los educandos con discapacidad intelectual se les debe tratar de manera personalizada, ya que presentan limitaciones en las tareas o actividades que impliquen precisión en la coordinación viso motora, implican torpeza motriz general y manual, así como dificultades que inciden en el logro de aprendizajes prácticos y sociales, para convertir objetos y hechos en símbolos y memorizarlos, asimilar información progresivamente más compleja y abstracta para recuperar información y utilizarla adecuadamente en la solución de problemas.

La integración escolar e inclusión educativa suelen usarse indistintamente para el mismo objetivo, aunque ambos se derivan del principio de normalización, no son sinónimos. El primero de ellos hace referencia a la incorporación física y presencial, por derecho, a la escuela ordinaria más cercana al alumno, sin posibilidad alguna de exclusión. Por su parte, la inclusión avanza varios pasos al frente: garantiza el derecho a recibir una educación igualitaria y equitativa en los entornos más normalizados posibles, para responder a las necesidades y favoreciendo al máximo el desarrollo del individuo en todas sus esferas.

La inclusión educativa tiene como prioridad garantizar la presencia, participación, permanencia y el aprendizaje de todos y cada uno de los estudiantes, sin razón alguna de discriminación o exclusión.

Asimismo, Portel y Towell (2017) precisan que la educación inclusiva trata de que todos los niños y jóvenes puedan realizar su potencial humano y tengan la oportunidad de desempeñar su papel de ciudadanos, para materializar la frase generalizada de que un mundo mejor es posible. De ahí que se dirige la atención a los educandos con discapacidad intelectual y su incorporación a la realización de deportes, que posibiliten su inclusión social; siendo el "Deporte para Todos" el mecanismo idóneo para instrumentar estos cambios en el marco del contexto comunitario.

Por todo lo anterior expuesto esta investigación facilita el proceso de inclusión educativa, para así potenciar y desarrollar la personalidad de estos educandos a partir del reconocimiento de sus particularidades y potencialidades tanto físicas como psicológica

Al analizar la realidad de las escuelas del municipio de Pinar del Rio nos constatamos que los alumnos con discapacidad intelectual no se involucran en los equipos de Olimpiadas especiales, aunque desde el Deporte para todos, mediante los sistemas competitivos se les ofrece esa oportunidad.

Por lo que nos planteamos como problema científico ¿Como lograr la inclusión educativa de personas con discapacidad intelectual desde el Deporte para Todos, en las Olimpiadas Especiales en las escuelas de Pinar del Río?

Teniendo como objetivo: Proponer acciones metodológicas para desde el Deporte para Todos lograr que los niños con Discapacidad Intelectual se integren en el equipo de las Olimpiadas Especiales

Materiales y métodos

Para proponer acciones para desde el Deporte para Todos lograr que los niños con Discapacidad Intelectual se integren en el equipo de las Olimpiadas Especiales se utilizaron diferentes métodos científicos como los del nivel teórico, análisis-síntesis, inducción-deducción e histórico-lógico con la finalidad de buscar información, determinar características y resultados, así como valorar la evolución, desarrollo y transformación acerca del objetivo de investigación.

Dentro de los métodos empíricos se realizaron observaciones a clases donde existen educandos con Discapacidad Intelectual y encuestas a profesores de Educación Física del municipio de Pinar del Río que permitió la obtención de información de los conocimientos que se poseen sobre el proceso.

La premisa de la escuela inclusiva es que el alumnado no ha de adaptarse al sistema, sino viceversa, abarcando la diversidad cultural existente. Este principio arrastra necesariamente una visión positiva y enriquecedora de la diversidad. Como no puede ser de otra manera, el elemento diverso impregna a cada ser humano y no se manifiesta únicamente como déficit o deficiencia, sino que cada alumno revela determinadas habilidades, intereses, nivel de motivación, etc. Esta inclusión también se manifiesta a través del curriculum, como elemento común de enseñanza básica, que permite su adaptación a través de su ajuste al alumnado.

La inclusión apuesta por suprimir las políticas y prácticas herméticas que segmentan al alumnado ya que cuando aceptamos las diferencias del otro y nos esforzamos en ofrecer una respuesta ajustada, ese otro se encuentra incluido.

Las investigaciones realizadas revelan que existe insuficiente información referida a la inclusión educativa desde las escuelas del sistema educativo, ya que generalmente se hace énfasis en las escuelas de educación especial elementos que se constatan en los resultados de los métodos empíricos utilizados.

Comenzamos realizando una revisión bibliográfica para obtener información de las condiciones contextuales, enfatizando en las indicaciones metodológicas. Para esto nos apoyamos en obras científicas nacionales e internacionales, así como programas oficiales.

Se realizaron además entrevista a los profesores de Educación Física donde nos plantean que:

- La poca existencia de indicaciones metodológicas enfocadas en la integración de los niños con discapacidad intelectual en los equipos de olimpiadas especiales.
- Reconocen la necesidad de recibir cursos de superación que le aporten elementos teóricos y prácticos acerca del tema

- Consideran que es fundamental el apoyo familiar en estos niños por lo que es esencial el trabajo con los padres también, ya que pueden ser de gran ayuda sobre todo en el aspecto psicológico con el niño

Después de analizar la entrevista aplicada podemos constatar la insuficiente preparación teórica- metodológica de los profesores de Educación física para lograr la inclusión de los niños con discapacidad intelectual en el equipo de olimpiadas especiales. Por lo que proponemos acciones metodológicas teniendo en cuenta las características psicopedagógicas y de la motricidad de los niños con Discapacidad intelectual.

Acciones metodológicas:

1. Utilizar medios didácticos que propicien el proceso de enseñanza-aprendizaje.
2. Planificar tareas motrices que impliquen vencer obstáculos y situaciones de juegos por sesiones o por etapas del proceso.
3. Utilizar actividades lúdicas como estrategias de aprendizaje de los elementos técnicos, lo que implique su elaboración con las adaptaciones curriculares.
4. Brindar confianza para reforzar la forma de socialización profesor-educando, educando-educando.
5. Brindarle en los turnos de Deporte para Todos, la posibilidad que escojan el deporte de su interés, enfatizando los que se compiten en las olimpiadas especiales.
6. Realizar alianzas estratégicas con los demás centros escolares donde educandos con discapacidad intelectual reciben sus clases para con los profesores de educación física, propiciar vinculación con los profesores de la escuela especial.
7. Realizar charlas educativas con los familiares de estos educandos donde se le explique la misión y la visión de las olimpiadas especiales,

así como la importancia y beneficios de la práctica de ejercicio físico para estos educandos.

Conclusiones

De esta manera las acciones metodológicas planteadas establecen un punto de partida para lograr una concepción metodológica precisa que contiene aspectos relacionados con métodos y procedimientos a tener en cuenta en el sistema educativo para la inclusión de los educandos con discapacidad intelectual en el equipo de Olimpiadas especiales.

Referentes bibliográficos

1- Ávila Garcés, EO,. Martínez Galeano, J. (2021) Estrategia favorecedora para la inclusión educativa de educandos con discapacidad intelectual en la Educación primaria. *Opuntia Brava revista electrónica*,13(1).

2- Bofill Ródenas, A.M (2010). Educación Física en personas con Discapacidad Intelectual: una propuesta para evaluar manifestaciones de la condición física de manera inclusiva. *Educación y Diversidad*, 4(2),17-32.

3- Camargo Roja, D.A, Alonso, C.D, Montenegro Bernal, D., Cortés Cortés, P., Escobar Soto, S., Rincón Ortiz, L.M. (2020). Evaluación de la condición física en niños y jóvenes con discapacidad intelectual: una revisión. *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 10(2), 119-149.

4- Estévez Arias, Y. (2022). Educación especial en Cuba. Concepción actual y perspectivas. *Mendive,* 20(1), 345- 347.

5- Leyva, M. y Barreda, M. (2017). Precisiones para la atención educativa a educandos primarios con necesidades educativas especiales

asociadas, o no, a discapacidades. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

6- López Gómez, B. (2004). Planificación de la Educación Física. Aproximación a la metodología, recursos y estrategias para la evaluación. Facultad de Educación y Humanidades. Ceuta.

7- López Blanco, D. (2015) *Inclusión de Personas con Discapacidad Intelectual en Escuelas de Adultos aplicación del índice de la inclusión al centro de Educación Permanente de Adultos Pozuelo* (Tesis doctoral, Universidad de Salamanca). https: //dialnet.uniroja.es

8- Luckasson, R., Tassé, M. (2004). Retraso Mental. Definición, clasificación y sistemas de apoyo. Madrid: Alianza Editorial

9- Palacio González, D.M., Pérez Sierra, A.J., Sánchez Oms, A.B., Morales Cuellar, Y., Montes Brown, J (2021). Potencialidades antropométricas física-condicionales de Atletas con Discapacidad Intelectual para Olimpiadas Especiales. *Ciencias Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(4).

10- Porter Gordon, L,. Towell, D. (2017). Promoviendo la educación inclusiva. Claves para el cambio transformacional en los sistemas de educación. Center for Inclusive Futures & Inclusive Education Canada.

Impacto del ejercicio físico en adultos mayores diabéticos del Policlínico Hermanos Cruz

Impact of Physical Exercise on Elderly Diabetic Patients at Hermanos Cruz Polyclinic

Autora:

*Dr.C Maria de la Caridad Casanova Moreno. Universidad de Ciencias Médicas de Pinar del Rio. Correo: creciendox2vez@gmail.com ORCID: http://orcid.org/0000-0002-4778-5269

Coautores:

Lic. Francisco Machado Reyes**.** Universidad de Ciencias Médicas de Pinar del Rio. Correo: pakitomachado812@gmail.com ORCID: http://orcid.org/0000-0002-2144-2348

Lic. Daimy Casanova Moreno**.** Universidad de Ciencias Médicas de Pinar del Rio. Correo: daimycasanovamoreno2@gmail.com ORCID: https://orcid.org/0000-0002-9885-9096

Dra. Diana Belkys Gómez Guerra**.** Universidad de Ciencias Médicas de Pinar del Rio. Correo: dianabelkys533@gmail.com ORCID: https://orcid.org/0000-0002-5165-6240

Resumen

Este estudio se realizó en el Policlínico Hermanos Cruz, en Pinar del Río, Cuba, con el objetivo de evaluar el impacto del ejercicio físico regular en el control glucémico de adultos mayores con diabetes tipo 2. Se incluyeron 40 pacientes mayores de 60 años, divididos en dos grupos: uno con intervención física supervisada y otro sin intervención. Durante 12 semanas, el grupo experimental realizó ejercicios aeróbicos y de fuerza tres veces por semana. Se midieron parámetros como HbA1c, glucosa en ayunas, presión arterial y calidad de vida. Los resultados mostraron una reducción significativa de la HbA1c (de 8.2% a 6.9%) y mejoras en la presión arterial y el bienestar emocional. El grupo control no presentó cambios relevantes. Se concluye que el ejercicio físico supervisado es una herramienta eficaz para mejorar el control metabólico y la calidad de vida en adultos mayores diabéticos.

Palabras clave: Ejercicio físico, diabetes tipo 2, adultos mayores, Hermanos Cruz, control glucémico.

Abstract

This study was conducted at Hermanos Cruz Polyclinic in Pinar del Río, Cuba, with the aim of evaluating the impact of regular physical exercise on glycemic control in elderly patients with type 2 diabetes. A total of 40 patients aged 60 and older were included and divided into two

groups: one received supervised physical intervention, while the other continued with standard medical treatment without exercise. Over a 12-week period, the experimental group participated in aerobic and resistance exercises three times per week, guided by INDER professionals in coordination with the medical team. Clinical parameters such as HbA1c, fasting glucose, blood pressure, BMI, and quality of life (WHOQOL-BREF) were measured before and after the intervention. Results showed a significant reduction in HbA1c (from 8.2% to 6.9%), improved blood pressure and glucose levels, and enhanced physical and emotional well-being. The control group showed no relevant changes. The study highlights the effectiveness of supervised physical exercise as a therapeutic tool and emphasizes the importance of intersectoral collaboration between the health system and INDER to improve the quality of life and metabolic control in elderly diabetic patients.

Introducción

La diabetes mellitus tipo 2 (DM2) es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por la resistencia a la insulina y una alteración progresiva en la secreción de esta hormona, lo que conlleva a hiperglucemia persistente y múltiples complicaciones sistémicas (American Diabetes Association [ADA], 2023). En Cuba, como en muchos países con poblaciones envejecidas, la DM2 representa un desafío creciente para el Sistema de Salud, especialmente en el grupo de adultos mayores, quienes presentan mayor vulnerabilidad debido a la coexistencia de otras enfermedades crónicas, la disminución de la masa muscular, y la reducción de la capacidad funcional (Jiménez & Pérez, 2022). El envejecimiento fisiológico implica una serie de cambios que afectan directamente el metabolismo de la glucosa (Guadalupe Grau, 2023). Estos factores contribuyen al deterioro del control glucémico y aumentan el riesgo de complicaciones cardiovasculares, neuropáticas y renales. En este contexto, el tratamiento convencional basado en la farmacoterapia y la dieta, aunque esencial, resulta insuficiente si no se complementa con estrategias que promuevan la autonomía, la funcionalidad y el bienestar integral del paciente (Hernández Navarro et al., 2024).

Diversos estudios internacionales han demostrado que el ejercicio físico regular, tanto aeróbico como de resistencia, tiene efectos positivos sobre el control glucémico, la presión arterial, el perfil lipídico y la calidad de vida en personas con DM2 (Colberg et al., 2016; ADA, 2023). En adultos mayores, el ejercicio no solo mejora parámetros metabólicos, sino que también contribuye a preservar la masa muscular, reducir el riesgo de caídas, mejorar el estado de ánimo y fomentar la interacción social (WHOQOL Group, 1998).

La promoción de la salud en Cuba se sustenta en un enfoque intersectorial que reconoce el papel fundamental de la actividad física como herramienta preventiva y terapéutica. En este contexto, la articulación entre el Ministerio de Salud Pública (MINSAP) y el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) ha sido clave para el desarrollo de programas comunitarios que integran el ejercicio físico como parte del tratamiento de enfermedades crónicas no transmisibles, entre ellas la diabetes mellitus tipo 2 (Jiménez & Pérez, 2022).

Por ello, el presente estudio se propone evaluar el efecto de un programa de ejercicio físico supervisado sobre el control glucémico, la presión arterial y la calidad de vida en adultos mayores con DM2 atendidos en el Policlínico Hermanos Cruz

Material y Métodos

Diseño del estudio

Se realizó un estudio cuasi-experimental, longitudinal, con enfoque cuantitativo, en el Policlínico Hermanos Cruz, ubicado en el municipio Pinar del Río, Cuba. El objetivo fue evaluar el impacto de un programa de ejercicio físico supervisado sobre el control glucémico, parámetros cardiovasculares y calidad de vida en adultos mayores con diagnóstico de diabetes mellitus tipo 2 (DM2). El estudio se desarrolló durante un período de 12 semanas, comprendido entre junio y agosto de 2025.

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 40 adultos mayores, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Los criterios de inclusión fueron:

- Edad igual o superior a 60 años
- Diagnóstico confirmado de DM2 según criterios del MINSAP
- Capacidad funcional para realizar actividad física moderada
- Consentimiento informado firmado

Los criterios de exclusión incluyeron:

- Presencia de comorbilidades graves (cardiopatías descompensadas, insuficiencia renal avanzada, demencia)
- Limitaciones físicas severas que impidieran la participación activa
- Hipoglucemias recurrentes no controladas

Los participantes fueron divididos en dos grupos:

- Grupo experimental (n=20): Participaron en el programa de ejercicio físico supervisado
- Grupo control (n=20): Continuaron con tratamiento médico habitual sin intervención física

Intervención física

El programa de ejercicio fue diseñado y ejecutado por especialistas del INDER en coordinación con el equipo médico del policlínico. Se realizaron tres sesiones semanales, cada una con duración de 60 minutos, distribuidas en:

- Calentamiento (10 minutos): Movilidad articular, respiración y estiramientos suaves
- Ejercicio aeróbico (25 minutos): Caminatas controladas, juegos de locomoción, ejercicios rítmicos

- Ejercicio de fuerza y coordinación (15 minutos): Uso de bandas elásticas, ejercicios de equilibrio, trabajo muscular funcional
- Enfriamiento (10 minutos): Estiramientos, relajación guiada y retroalimentación grupal

Las sesiones se realizaron en áreas abiertas del policlínico y en espacios comunitarios habilitados por el INDER. Se garantizó la presencia de personal médico durante cada sesión para monitoreo de signos vitales y prevención de eventos adversos.

Evaluaciones clínicas y funcionales

Se realizaron mediciones antes y después de la intervención, utilizando instrumentos validados:

Parámetro	Instrumento	Unidad de medida
HbA1c	Laboratorio clínico	%
Glucosa en ayunas	Glucómetro digital	mg/dL
Presión arterial	Esfigmomanómetro	mmHg
IMC	Cálculo antropométrico	kg/m²
Calidad de vida	WHOQOL-BREF	Puntuación (0–100)

Además, se aplicaron pruebas físicas simples como la prueba de marcha de 6 minutos, test de equilibrio estático y evaluación de fuerza de extremidades inferiores mediante levantamiento desde silla.

Análisis estadístico

Los datos fueron procesados con el software SPSS versión 25.0. Se aplicaron pruebas de normalidad (Kolmogorov-Smirnov) y se utilizaron:

- Prueba t de Student para muestras relacionadas (comparación pre y post en cada grupo)
- ANOVA de medidas repetidas para comparación entre grupos
- Nivel de significación estadística establecido en $p < 0.05$

Se garantizó la confidencialidad de los datos y el cumplimiento de principios éticos según la Declaración de Helsinki. El protocolo fue aprobado por el comité científico del Policlínico Hermanos Cruz.

Desarrollo

El estudio realizado en el Policlínico Hermanos Cruz permitió evidenciar múltiples aportes derivados de la implementación de un programa de ejercicio físico supervisado en adultos mayores con diabetes mellitus tipo 2 (DM2). Estos aportes se agrupan en cuatro dimensiones: clínica, funcional, psicosocial e institucional, y reflejan el impacto integral de una intervención basada en la colaboración entre el sistema de salud y el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER).

1. Aportes clínicos

Desde el punto de vista clínico, los resultados obtenidos fueron significativos.

El grupo experimental mostró una reducción promedio de la hemoglobina glucosilada (HbA1c) de 8.2% a 6.9%, lo que indica una mejora sustancial en el control glucémico. Este hallazgo coincide con estudios internacionales que demuestran que el ejercicio físico regular mejora la sensibilidad a la insulina y reduce la glucosa plasmática (Colberg et al., 2016; ADA, 2023).

Asimismo, se observó una disminución en los niveles de glucosa en ayunas (de 165 mg/dL a 130 mg/dL) y una mejora en la presión arterial sistólica y diastólica (de 145/90 mmHg a 130/80 mmHg). Estos cambios contribuyen a reducir el riesgo de complicaciones cardiovasculares, principal causa de morbilidad en pacientes con DM2 (Guadalupe Grau, 2023). El grupo control, que no recibió intervención física, no presentó variaciones significativas en estos parámetros, lo que refuerza la eficacia del programa aplicado.

2. Aportes funcionales

En cuanto a la dimensión funcional, los participantes del grupo experimental mostraron mejoras en su capacidad de marcha, equilibrio y fuerza muscular. Estas mejoras fueron evaluadas mediante pruebas físicas estandarizadas como la prueba de marcha de seis minutos y el test de levantamiento desde silla. La actividad física contribuyó a preservar la masa muscular, mejorar la coordinación motora y reducir el riesgo de caídas, lo cual es esencial en la población geriátrica (Jiménez & Pérez, 2022).

Además, se registró una disminución en el índice de masa corporal (IMC), lo que refleja una mejor composición corporal y un menor riesgo metabólico. Estos resultados son consistentes con la literatura que respalda el ejercicio como herramienta para mejorar la funcionalidad y prevenir la discapacidad en adultos mayores (Hernández Navarro et al., 2024).

3. Aportes psicosociales

El impacto psicosocial del programa fue uno de los hallazgos más relevantes. Los participantes reportaron mejoras en su estado de ánimo, reducción de síntomas depresivos y mayor motivación para realizar actividades cotidianas. La puntuación en el cuestionario WHOQOL-BREF aumentó de 58 a 72 puntos, lo que indica una mejora significativa en la percepción de calidad de vida.

La dinámica grupal promovida por los especialistas del INDER favoreció la socialización, el sentido de pertenencia y el apoyo mutuo entre los participantes. Estas interacciones contribuyeron a reducir el aislamiento social, frecuente en adultos mayores con enfermedades crónicas, y a fortalecer el vínculo terapéutico con el equipo de salud (WHOQOL Group, 1998).

4. Aportes institucionales

Desde una perspectiva institucional, el estudio demostró que la vinculación entre el sistema de salud y el INDER es viable, efectiva y replicable. La participación activa de los especialistas del INDER en el diseño y ejecución del programa permitió una atención más integral, donde el ejercicio físico se concibió como una intervención terapéutica con objetivos clínicos definidos. Esta colaboración intersectorial facilitó el uso de espacios comunitarios, la continuidad del tratamiento fuera del entorno clínico y la capacitación conjunta del personal médico y deportivo. Además, se fortaleció el enfoque preventivo del sistema de salud cubano, alineado con los principios del envejecimiento activo y saludable promovidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020).

Por tanto resulta importante resumir que durante las 12 semanas de intervención, el grupo experimental participó en sesiones de ejercicio físico supervisado diseñadas por especialistas del INDER en coordinación con el equipo médico del policlínico. Las actividades incluyeron caminatas, ejercicios con bandas elásticas, estiramientos y dinámicas grupales. Los resultados clínicos mostraron una reducción significativa de la HbA1c (de 8.2% a 6.9%), disminución de glucosa en ayunas (de 165 mg/dL a 130 mg/dL) y mejora en la presión arterial (de 145/90 mmHg a 130/80 mmHg). Funcionalmente, se observó mejora en la capacidad de marcha, equilibrio y fuerza muscular. La calidad de vida aumentó según el WHOQOL-BREF (de 58 a 72 puntos). Psicosocialmente, los participantes reportaron mayor energía, mejor estado de ánimo y reducción del aislamiento. La colaboración MINSAP–INDER fue clave para garantizar seguridad, motivación y continuidad del tratamiento fuera del entorno clínico.

Conclusiones

Los resultados obtenidos en este estudio confirman que el ejercicio físico supervisado constituye una herramienta terapéutica eficaz para mejorar el control metabólico y la calidad de vida en adultos mayores con diabetes mellitus tipo 2. La reducción significativa de la hemoglobina glucosilada (HbA1c), la mejora en los niveles de glucosa en ayunas y presión arterial, así como el aumento en la puntuación del cuestionario WHOQOL-BREF, evidencian el impacto positivo de la intervención física sobre parámetros clínicos y funcionales relevantes. La participación activa del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) fue determinante para el éxito del programa, al aportar conocimientos especialistas, recursos humanos y espacios comunitarios que facilitaron la implementación segura y motivadora del ejercicio físico. Este vínculo intersectorial admitió superar barreras tradicionales como el sedentarismo, el miedo a lesiones y la falta de continuidad terapéutica fuera del entorno clínico. Además, se observó un efecto psicosocial significativo, con reducción de síntomas depresivos, mejora en el estado de ánimo y fortalecimiento de la interacción social entre los participantes. En síntesis, el estudio demuestra que la integración del ejercicio físico en el tratamiento de la diabetes tipo 2 en adultos mayores, bajo un modelo colaborativo entre salud e INDER, no solo es viable, sino altamente beneficiosa desde el punto de vista clínico, funcional y comunitario.

Recomendaciones

1. Institucionalizar programas de ejercicio físico terapéutico en los policlínicos, con participación activa del INDER, como parte del tratamiento estándar para adultos mayores con DM2.
2. Capacitar al personal médico y técnico deportivo en el diseño y ejecución de rutinas adaptadas a las condiciones clínicas y funcionales de los pacientes geriátricos.
3. Fomentar la creación de espacios comunitarios seguros y accesibles, donde los adultos mayores puedan continuar sus actividades físicas fuera del entorno clínico, promoviendo la adherencia y el empoderamiento.
4. Establecer protocolos de evaluación y seguimiento clínico que incluyan indicadores metabólicos, funcionales y de calidad de vida, para monitorear el impacto de las intervenciones físicas.
5. Promover campañas educativas intersectoriales dirigidas a pacientes, familiares y cuidadores, sobre los beneficios del ejercicio físico en el manejo de la diabetes y el envejecimiento saludable.
6. Replicar el modelo de vinculación Salud–INDER en otros policlínicos del país, adaptándolo a las características demográficas y epidemiológicas locales, como parte de una estrategia nacional para el envejecimiento activo.

Referencias

American Diabetes Association. (2023). Physical activity and blood glucose. https://diabetes.org

Colberg, S. R., et al. (2016). Physical activity/exercise and diabetes: A position statement of the American Diabetes Association. Diabetes Care, 39(11), 2065–2079. https://doi.org/10.2337/dc16-1728

Guadalupe Grau, A. (2023). Ejercicio físico en la diabetes. Sociedad Española de Diabetes.

Hernández Navarro, A., et al. (2024). Impacto del ejercicio físico en el manejo de la diabetes mellitus tipo 2: revisión integral de la evidencia y recomendaciones para la práctica clínica. Revista Sanitaria de Investigación.

Jiménez, R., & Pérez, M. (2022). Ejercicio físico en adultos mayores cubanos: una revisión sistemática. Revista Cubana de Salud Pública, 48(2), 123–130.

WHOQOL Group. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. Psychological Medicine, 28(3), 551–558.

Organización Mundial de la Salud. (2020). Decenio del Envejecimiento Saludable 2020–2030. https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing

Colberg, S. R., et al. (2016). Physical activity/exercise and diabetes: A position statement of the American

TÍTULO: Barra con ligas para la integración de los contenidos en educación física.

DATOS DE LOS AUTORES

M.Sc.: Geyda López Valdés.
Correo electrónico: glopez_sky@upr.edu.cu, glopez0080@gmail.com
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-6574-5503
Institución: Universidad “Hnos Saiz Montes de Oca” de Pinar del Rio. Dpto: Educación Física. Servicio.
CI: 80051300910
País: Cuba

Dr.C. Rasciel de la C. Zayas Acosta.
Correo electrónico: rasciel.zayas@upr.edu.cu
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-8361-4718
Institución: Universidad “Hnos. Saiz Montes de Oca” de Pinar del Rio. Dpto.: Educación Física. Servicio.
CI;63100706602
País: Cuba

Esp. Gelasio C. López Rodríguez
Correo electrónico: gelasio@upr.edu.cu
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-2703-0034
Institución: Universidad “Hnos. Saiz Montes de Oca” de Pinar del Rio. Dpto.: Educación Física. Servicio.
CI: 401220204483
País: Cuba

Carta de Originalidad

Pinar el Rio, Cuba.
12 Febrero 2025.

Por medio de la presente:

Los que suscriben, M.Sc.: Geyda López Valdés, Dr.C. Rasciel de la C. Zayas Acosta, y Esp. Gelasio C. López Rodríguez en calidad de autor(res) exclusivo(s) del texto **Barra con ligas para la integración de los contenidos en educación física**, declaramos que lo sometemos para su evaluación y posible publicación**,** el cual es un trabajo original, en español, no publicado previamente, ni sometido a otra revista o editorial; asimismo que no hemos cedido los derechos patrimoniales ni otorgado autorización a otra persona física o moral que se considere con derechos sobre el trabajo.

Declaramos que el artículo es producto original de mi/nuestra autoría y no contiene citas ni trascripciones de otras obras sin otorgar el debido crédito a los poseedores de los derechos, y, en el caso del uso de imágenes, fotografías o documentos que así lo requieran, contamos con las debidas autorizaciones de reproducción de quienes poseen los derechos patrimoniales.

En razón de lo anterior, manifiesto/manifestamos mi/nuestro consentimiento para que el artículo sea revisado. Los autores del trabajo que se postula estamos conscientes que la revista contempla –como parte de sus lineamientos de política editorial– la obligatoria acreditación del dictamen editorial y el dictamen académico (bajo la modalidad doble revisión por pares ciegos) para la posible aprobación de un artículo, y también estamos conscientes que los resultados de dicho dictamen son inapelables en todos los casos.

Para constancia de lo anteriormente expuesto, se firma esta declaración a los 12 días, del mes de Febrero, del año 2025, en la ciudad de Pinar del Rio.

ATENTAMENTE

M.Sc.: Geyda López Valdés. País: Cuba
Correo electrónico: glopez_sky@upr.edu.cu, glopez0080@gmail.com
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-6574-5503
Institución: Universidad “Hnos Saiz Montes de Oca” de Pinar del Rio. Dpto: Educación Física. Servicio.

Dr.C. Rasciel de la C. Zayas Acosta. País: Cuba
Correo electrónico: rasciel.zayas@upr.edu.cu
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-8361-4718
Institución: Universidad “Hnos. Saiz Montes de Oca” de Pinar del Rio. Dpto.: Educación Física. Servicio.

Esp. Gelasio C. López Rodríguez País: Cuba
Correo electrónico: gelasio@upr.edu.cu
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-2703-0034
Institución: Universidad “Hnos. Saiz Montes de Oca” de Pinar del Rio. Dpto.: Educación Física. Servicio.
CI: 401220204483

Resumen

Las transformaciones a las que está sujeto el proceso de enseñanza –aprendizaje de la Educación Física en la educación superior dentro de todo el proceso de actualización del III perfeccionamiento, y la incorporación de nuevos modelos educativos, y maneras de hacer; unido a la evolución de las diferentes literaturas que hablan la problemática de la condición física, ha motivado que muchos investigadores se dediquen a estudiar el fenómeno enfocado hacia el desarrollo y la calidad de la clase. Un enfoque integral físico-educativo como proceso de enseñanza, estimula la autorregulación del aprendizaje y la autogestión de la práctica en función de mejorar la condición física que se sustenta en la calidad de vida. De ahí que se plantee como problemática: la necesidad de que los docentes transiten del uso de medios producidos industrialmente al uso alternativo de medios elaborados, por los profesores y alumnos, a partir de materiales de desecho, que posibilite la implementación de aprendizajes múltiples y transferibles; con el objetivo de diseñar un medio alternativo para la integración de los contenidos en Educación Física con enfoque a la calidad, que permita dotar a los docentes de una herramienta para la mejora continua de la condición física, logrando una organización interdisciplinar. Para la realización de la investigación se tomó como base los modelos y medios existentes sobre el objeto de estudio, evaluando sus diferencias y semejanzas en función de un medio alternativo que permita el desarrollo de la condición física para enfrentar su futura profesión.

PALABRAS CLAVE: integración, contenidos, educación física.

Abstrac

The transformations to those that it is subject the teaching process-learning of the Physical Education in the superior education inside the whole process of upgrade of the III improvement, and the incorporation of new educational models, and ways of making; together to the evolution of the different literatures that speak the problematic of the physical condition, it has motivated to that many investigators are devoted to study the phenomenon focused toward the development and the quality of the class. An integral physical-educational focussing as process of

teaching, stimulates the self-regulation of your apprenticeship and the autogestión of the practice in function to improve the physical condition that it nourishes in the quality of life. With the result that thinks about as problematic: the necessity that the educational ones traffic of the use of means taken place industrially to the alternative use of elaborated means, for the professors and students, starting from waste materials, that it facilitates the implementation of multiple and transferable learnings; with the objective of designing a half alternative one for the integration of the contents in Physical Education with focus to the quality that allows to endow to the educational of a tool for the continuous improvement of the physical condition, achieving an organization interdisciplinar. For the realization of the investigation took like base the models and existent means on the study object, evaluating their differences and likeness in function of a half alternative one that allows the development of the physical condition to face their future profession.

WORDS KEY: Integration, Contents, Physical Education.

Introducción.

La Educación Física es importante ya que se centra en el desarrollo de aspectos como el físico, cognitivo, afectivo y social, proporcionando habilidades motrices y expresivas mediante los movimientos del cuerpo para el desenvolvimiento, crecimiento y rendimiento físico en el entorno de aprendizaje. (Gavilanes et al., 2023). Además, para impartir las clases de educación física se debe tener un escenario adecuado, seguro y con una gran cantidad de elementos para la práctica recreativa y deportiva, el buen estado físico de los escenarios y materiales pueden motivar a los docentes y discentes que el aprendizaje se desarrolle con entusiasmo. (Liévano, 2022)

Las transformaciones a las que está sujeto el proceso de enseñanza –aprendizaje de la educación física en la educación superior dentro de todo el proceso de actualización del III perfeccionamiento, y la incorporación de nuevos modelos educativos, y maneras de hacer; unido a la evolución de las diferentes literaturas que hablan de la problemática de la calidad de la clase de Educación Física, ha

motivado a que muchos investigadores se dediquen a estudiar el fenómeno enfocado hacia el desarrollo de un “enfoque integral físico educativo donde el uso de los medio creados por los propios docentes con materiales reciclajes juegan un papel fundamental” (López 2006).

En esta línea, Ruíz (2012), plantea que la relación alumno –medio de enseñanza que se produce en el proceso instructivo –educativo de la Educación Física, se establece la unidad de acción e interrelación entre estos componentes tan importantes en el proceso educativo. Para este autor los medios de enseñanzas, los individuos adquieren conocimientos, desarrollan hábitos y habilidades, y en el proceso de dominio de la actividad que aprende va desarrollando sus capacidades, las que van quedando como producto cualitativamente superior del propio desarrollo.

Con respecto a lo anterior los medios de enseñanza, permite la integralidad del hombre, preparándolo para la vida desde la identidad, la ética, la cultura el estilo sano de vida, la interdependencia, la habilidad y la creatividad entre otras cualidades de la personalidad así que se introduce esa cualidad del proceso que es la integralidad desde un enfoque interdisciplinario (Valcárcel, 2018).

Entonces la integralidad de ese proceso es una cualidad que emana del enfoque interdisciplinario porque nos lleva a la aspiración, la meta al modelo ideal del hombre nuevo aquel que el Che hablaba que tenga una formación integral que traspase todas esas dimensiones desde motriz, la ética, la cultura, el trabajo político ideológico hasta la integración de todos los contenidos en correspondencia con las exigencias y necesidades que se presentan a diario en la vida.

Como resultado del diagnóstico preliminar realizado aplicado a cuatro grupos de clases, se pudo constatar que existen carencias de medios industriales y medios elaborados, por los propios profesores y alumnos con materiales reciclados. Es entonces importante que los docentes transiten del uso de medios producidos industrialmente al uso alternativo de medios elaborados, por los propios profesores y alumnos, a partir de materiales de desecho, naturales, que posibilite la implementación de aprendizajes múltiples y transferibles para lograr integrar las

capacidades física que deben poseer los estudiantes según el objeto de estudio de sus profesión, para lograr así la integralidad desde un enfoque interdisciplinario, esto constituye un reto constante en el profesorado que imparte la Educación Física en nuestro país, en correspondencia con los requisitos de la calidad que imponen la Educación Superior .

A partir del análisis anterior, que fundamenta la presente investigación, se plantea como **problema científico:** ¿Cómo contribuir a la integración de las capacidades físicas en los estudiantes de agronomía en las clases de Educación Física en la Universidad de Pinar del Rio?

El **objetivo general de la investigación** es: Proponer un medio alternativo para la integración de las capacidades físicas en los estudiantes de agronomía en las clases de Educación Física en la Universidad de Pinar del Rio?

En las últimas décadas se han incrementado las publicaciones que pretenden fomentar entre el profesorado el uso de los materiales reciclados y de bajo coste como valiosas herramientas pedagógicas, lo que supone es, y será, una fuente inagotable de recursos que permite desarrollar la motricidad en cualquiera de las etapas educativas (Corbin y Corbin, 1983; Trigo, 1992, Marston, 1994; Sher, 1996; Jardí y Rius, 1997; Davison, 1998; Lichtman, 1999; Rovira, 2000; García y Ruiz, 2001; Méndez-Giménez, 2003; 2008; Moss, 2004; Fernández-Río y Méndez-Giménez, 2012, 2013; Méndez-Giménez y Fernández-Río, 2012, 2013). Y esta dado, porque el uso o aplicación de medios alternativos como medios auxiliares de enseñanza permiten crear las condiciones materiales favorables para cumplir con las exigencias del proceso docente-educativo teniendo las tendencias actuales del mundo contemporáneo. También aporta la posibilidad de trabajar todos los contenidos propios de la disciplina ofreciendo enormes posibilidades de diversificación de las actividades planificadas y por lo tanto, facilita que los contenidos de la Educación Física puedan ser adquiridos por alumnos de cualquier centro.

Elaboración del medio:

Las capacidades físicas, es un concepto esencial en la Educación Física y en él deporte, es una base fundamental para cualquier actividad física, para lograr la

integración de las capacidades física en las clases de Educación Física de la universidad de Pinar del Rio nos dimos a la tarea de elaborar el implemento que se presenta. Para ello se utilizó una barra de madera, dos (2) ligas que se extrajeron de una cámara de bicicleta, dos (2) anillas. Al aplicarlo, mayormente en los circuitos, se observó que fue aceptado positivamente por las facilidades que brinda el implemento, por la variabilidad de ejercicios en los que se puede utilizar, la evidente tonificación muscular alcanzada por las estudiantes que la utilizaron. Este medio combina fuerza, velocidad, la movilidad funcional, estabilidad y coordinación, para realizar tareas diárias o movimentos deportivos con facilidad, es fundamental para mejorar no solo él rendimiento deportivo, sino también la prevención de lesiones, al fortalecer los músculos estabilizadores y mejora los reflejos.

Análisis de los resultados alcanzados luego de la aplicación del medio alternativo.

Luego de 24 semanas de aplicar el medio alternativo, y empleando disimiles variantes de ejercicios permitiendo así el trabajo en los diferentes grupos musculares, se pudo constatar a través de las clases de Educación Física que los estudiantes de agronomía tuvieron una mejoría en su condición física en cuanto a tonificación, fortalecimiento de la masa muscular, aumento gradual de la fuerza, mejora de la coordinación, mejora del humor y la sensación de bienestar, aumento de la autoestima y la autoconfianza, ya que con este medio se logró integrar las capacidades física, por ello aumentó la motivación hacia la clase, hubo más aprovechamiento del tiempo y el espacio, debido a la amplia gama de ejercicios que se pueden realizar que los prepara físicamente y para enfrentar su futura profesión.

Aporte práctico: Se sintetiza, a partir de la elaboración y aplicación de un medio alternativo para lograr la integración de las capacidades física en estudiantes de la Universidad de Pinar del Rio, y su posible aplicación en otros centros e instituciones y con personas de edad avanzada. En cuanto al aporte social, este trabajo además de proporcionar beneficios, promueve el ejercicio físico, por lo que

su incorporación es una opción más, les garantiza satisfacción personal y con ello una vida más saludable como también un envejecimiento activo.

CONCLUSIONES.

-El estudio realizado permitió verificar el nivel de actualidad del tema respecto a la búsqueda y creación de implementos y medios rústicos para usarlos como alternativa a los existentes en el mercado internacional dando respuesta al mercado nacional y orientado al desarrollo comunitario.

-Los medios auxiliares alternativos constituyen actualmente una de las mejores opciones para complementar para lograr la integración de las capacidades físicas, la realización de ejercicios físicos, por la combinación de elementos que incorpora en su práctica y los prepara para la vida futura.

-Con la aplicación de los medios alternativos se mejoran los índices de aprovechamiento de las clases, aumenta el índice de rendimiento y esfuerzo de los alumnos en las mismas, y por consiguiente se logra incrementar los resultados de los alumnos en cuanto a desarrollo físico se refiere.

RECOMENDACIONES.

-Continuar profundizando en el tema, por la importancia que tiene para lograr la integración de las capacidades física y para contrarrestar el déficit de medios alternativos en las clases de educación física y para que el conocimiento cualitativo sea cada vez mayor.

-Divulgación del medio alternativo para la posible utilización del mismo en escuelas, secundarias, pre-universitarios, universidades, EIDE, EPEF, INDER, (Combinados deportivos, (Círculos de abuelos), Áreas Terapéuticas, Gimnasios de musculación de nuevo tipo.

-Proponer estos resultados como material de consulta o material de capacitación a otros profesores, entrenadores y técnicos que hacen que la práctica de ejercicios físicos, como una vía para lograr hábitos para una vida saludable en sus alumnos y, por tanto, una calidad de vida superior.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Corbin, E.C. and Corbin, C.B. (1983). Homemade play equipment for use in physical education class. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, *54*(6), 35-36, 38.

Fernández-Río, J. y Méndez Giménez, A. (2013). Articulando conocimiento teórico y práctica educativa. Una investigación longitudinal sobre los efectos del material autoconstruido en futuros docentes. *Revista Infancia y Aprendizaje. Journal for the Study of Education and Development*, *36*(1), 61-75.

Fernández-Río, J. y Méndez-Giménez, A. (2012). Innovative practice through the use of self-made materials. The Cooperative Learning model in Spain. *B. Dyson y A.Casey (Eds.), Cooperative Learning in Physical Education: A research-based approach (42-56).* Londres: Routledge

García, E. y Ruiz, F. (2001). Educación Física a través del juego. Primaria. Materiales no convencionales. Propuestas de juegos con globos, cuerdas, papeles, envases, saquitos. Madrid: Gymnos.

Gavilanes , M., Ponce , K., González , L., y Nieve , O. (2023). Importancia de la Educación Física para potenciar la motricidad gruesa en Educación Inicial. Una recopilación teórica. *Lecturas: Educación Física y Deportes, 28*(300), 147-169. https://doi.org/https://doi.org/10.46642/efd.v28i300.3857

Jardí, C. y Rius, J. (1997). *1000 ejercicios y juegos con material alternativo.*Barcelona: Paidotribo.

Lichtman, B. (1999). *More innovative games.* Champaign, IL: Human Kinetics.

Liévano, J. (2022). La importancia de los espacios y escenarios deportivos para la práctica de la recreación y el deporte . *Revista Internacional de Pedagogía e Innovación Educativa, 2*(2), 5. http://editic.net/ripie/index.php/ripie/article/view/68

López, A.(2006). El proceso de enseñanza aprendizaje en la Educación Física. Hacia un enfoque integral físico educativo. La Habana: Cuba.

Marston, R. (1994). Constructing equipment from recycled materials. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, *65*(8), 44-46.

Méndez-Giménez, A. (2003). Nuevas propuestas lúdicas para el desarrollo curricular de Educación Física. Juegos con material alternativo, juegos predeportivos y juegos multiculturales*.* Barcelona: Paidotribo.

Méndez-Giménez, A. (2008). La enseñanza de actividades físico-deportivas con materiales innovadores: Posibilidades y Perspectivas de futuro", Actas del *Congreso Nacional y III Congreso Iberoamericano del Deporte en Edad*

Méndez-Giménez, A. y Fernández-Río, J. (2012). Efecto de los estresores académicos en las creencias del alumnado de magisterio sobre el material reciclado. *Revista electrónica interuniversitaria de Formación del Profesorado, 15*(3), 161-171.

Méndez-Giménez, A. y Fernández-Río, J. (2013). Materiales alternativos en la formación del profesorado: análisis comparativo de creencias y actitudes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 13*(51), 453-470.

Moss, D.(2004). *Sports and Physical Education equipment you can make yourself*. Physical Education Digest. Ontario, Canadá.

Rovira, R. (2000). *Unidades didácticas para Secundaria XII. Deporte con imaginación.* Barcelona: INDE.

Ruíz, A. (2012). Teoría y metodología de la educación física y el deporte escolar. La Habana: Pueblo y Educación.

Sher, B. (1996). *Juegos estupendos con juguetes improvisados.* Barcelona: Martínez Roca. S.A.

Trigo, E. (1992). *Juegos motores y creatividad*. Barcelona: Paidotribo.

Valcárcel, N., y Díaz, A. A. (2021). Epistemología de las ciencias de la educación médica: sistematización cubana. La Habana, Cuba: Editorial Ciencias Médicas. Recuperado de: http://www.bvscuba.sld.cu/libro/epistemologiade-las-ciencias-de-la-educacion-medica-sistematizacion-cubana-2/

BIBLIOGRAFÍA.

Alemán Martín, Sergio y Cáceres Ponce, María Luisa. (2003), Folleto de educación física escolar. Escuela internacional de Educación Física y Deporte.

Alfonzo, a. E., Henriquez , L.C., & Alcivar, L.J. (2020).. Estrategias didácticas para la efectividad de la Educación Física: un reto en tiempos de confinamiento. REFCALe: Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa. ISSN 1390-9010, 191-206

Bernate, J. (2021). Educación Física y su contribución al desarrollo integral de la motricidad. Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 16(2),

643-661. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522021000200643&script=sciarttext

Cortegaza Fernández, L. (2002) Medios de Bajo costo para el desarrollo de las capacidades motoras editorial UMCC.pág. 12

Del Val, A. (1991). *El libro del reciclaje: Manual para la recuperación y aprovechamiento de las basuras.* Barcelona: Integral.

García de las Bayonas Plazas, M., & Baena - Extremera, A. (2017). Motivación en educación física a través de diferentes metodologías didácticas. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado,21* (1), 387-402.

González Castro, Vicente. (1985) Teoría y práctica de los medios de enseñanza. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación. 11.13.46.

Olivia, F. r., & Sotolongo, Y. l. Influencia de los medios alternativos en las clases de educación física.

Quishpe, A., y Capata, Y. (2021). "Uso de elementos de reciclaje para la elaboración de material didáctico en la asignatura de Ciencias Naturales en los estudiantes de cuarto "B", de la Unidad Educativa "Fe y Alegría", de la ciudad de Riobamba, periodo académico 2020 – 2021". *http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/8321.* UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, Riobamba.

Ruiz Aguilera A (1986). Metodología de la Enseñanza de la Educación Física. Ciudad Habana: Editorial Pueblo y Educación, pág. 35

Toro, M., y Mateo, J. (2022). Estrategia metodológica para mejorar la calidad de la clase de Educación físca. *Revista científica especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte, 19*(52), 12. https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/832

Traverso, C., Zagarra, A., y Castillo, M. (2022). El reciclaje: Hecho significativo del valor ambiental desde el entorno educativo y su influencia en la salud. *Boletín de Malariología y Salud Ambienta, LXII*(3), 2.https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/10/1397753/513-1569-1-pb.pdf

Valero, D., y Gil, J. (2021). Construcción y uso de materiales de provecho en la clase de educación física. *Actividad física y ciencias/physical activity and science, 13*(2). https://www.revistas-historico.upel.edu.ve/index.php/actividadfisicayciencias/article/view/9635/6114

TÍTULO:Guía metodológica para la aplicación de los Trabajos Teóricos Prácticos Integradores, en las Escuelas Provinciales de Educación Física.

AUTORES: MSc Juan Máximo Caro Torre

Dra.C. Marilín Paez Basabe

Institución. EPEF ComandanteManuel Fajardo de Pinar del Río juanmaximocarotorres@gmail.com

Institución: Universidad de Pinar del Río" Hermanos Saíz Montes de Oca", Facultad de Cultura Física. E-mail: marilinfabio17@gmail.com .Orcid: https://orcid.org/0000-0002-6333-3158

RESUMEN: El trabajo que presentamos se contextualiza en el proceso docente educativo y dentro de él lo relacionado con las formas de evaluación según lo establecido en la resolución 20/2022, tiene como objetivo establecer cómo aplicar los Trabajos Teóricos Prácticos Integradores que deben realizar los estudiantes de primer año de las Escuelas de Profesores de Educación Física teniendo en cuenta la relación existente entre las diferentes asignaturas que conforman la malla curricular del primer año en ambos semestres disminuyendo así el número de evaluaciones a efectuar lo que permitiría un mayor tiempo para la autopreparación de los estudiantes. A partir del estudio realizado de dicha resolución y de los contenidos de los diferentes programas se pudo determinar que asignaturas se podían integrar en cada semestre y los instrumentos evaluativos que se podían aplicar para poder medir el cumplimiento de los objetivos de cada una de ellas, a partir, de los procedimientos seguidos se determinó los diferentes contenidos que se debieran integrar durante la impartición de las clases lo que provocó una preparación más sólida de los profesores.

También se fijan las normas de cómo aplicar este tipo de evaluación en todos los centros del país, así como las acciones a realizar para cumplir con este empeño.

Palabras Clave: Trabajo Teórico Práctico Integrador, orientaciones metodológicas, proceso docente educativo

Introducción

Los exámenes finales Integradores Presenciales (EFIP) constituyen parte del Sistema de Educación a Distancia adoptado por la Universidad Siglo XXI. Estos exámenes son de carácter obligatorio y forman parte del Sistema Integral de Evaluación, cumpliendo las garantías exigidas por la normativa vigente. Alfonso Moreira, Y. y Valladares González, M. G. (2019).

La evaluación integradora debe centrarse en los contenidos y en la dirección de las diferentes unidades didácticas la cual transita por tres etapas con sus acciones esenciales planificación, ejecución, control. López Méndez, E. R., González Ortega, A. M., Cardoso Lara, M. (2015)

Los Exámenes Finales Integradores Presenciales (EFIP) constituyen parte del Sistema de Educación a Distancia adoptado por la Universidad Siglo XXI. Estos exámenes son de carácter obligatorio y forman parte del Sistema Integral de Evaluación, cumpliendo las garantías exigidas por la normativa vigente. La evaluación integradora debe centrarse en los contenidos y en la dirección de la unidad de lo afectivo y cognitivo, indagando las vías que permitan valorar integralmente el aprendizaje y su significado para los estudiantes, de modo holístico y contextualizado. Debe incluir aspectos teóricos y prácticos, así como contenidos de carácter académico, laboral, investigativo y extensionista. También regula u orienta al estudiante hacia la profundización en el estudio independiente, mediante el desarrollo de su motivación y la formación de estrategias de aprendizaje para el mejoramiento de su desempeño en el proceso formativo y

laboral. Determinación de los nodos interdisciplinarios y sus relaciones. Hernández Calzadilla, R. E., Hernández Castellano, M., y Ponce Rancel, L. (2017).

La integración de los contenidos requiere un exhaustivo trabajo metodológico en el colectivo docente de las asignaturas, las disciplinas, el año académico y la carrera, los cuales deben pronunciarse por la unidad interdisciplinar en el proceso formativo.

La conjugación de contenidos de varias disciplinas que tributen a la solución de problemas profesionales de base, donde sea preciso definir qué aporta cada asignatura o disciplina a su solución. Puede ser un examen final o trabajo de curso oral y/o escrito, que se realiza para demostrar el grado de dominio de los objetivos del año y de la carrera, en función del conocimiento de las materias de estudio. Se asumen los criterios de Almaguer, Silva & Medina (2018) relacionados con el carácter integrador, dado por la asimilación de varios saberes del currículo, que evidencian el acceso a la cultura para el desarrollo de habilidades profesionales.

Es preciso modelar tareas que generen en los estudiantes la búsqueda de soluciones con un alto grado de creatividad, dinamismo e integración, para la experimentación en pequeña escala en las áreas productivas, la selección de alternativas para el mejoramiento de la productividad bajo condiciones físicoproductivas adversas, escasos recursos y equipos tecnológicos de bajo costo en la explotación de las áreas básicas especializadas en condiciones de sostenibilidad, los fundamentos sobre la producción de alimentos en el módulo agropecuario, la orientación y dirección de los procesos a partir de las nuevas formas productivas no estatales, en general, la valoración de las exigencias sociales actuales y perspectivas relacionadas con los adelantos científicotécnicos y los cambios tecnológicos que se suscitan en los contextos educativos, a tono con las exigencias sociales.

Entre las formas que dan cuenta de los aprendizajes alcanzados por los estudiantes están: exposiciones orales, coloquios, debates, redacción de

informes, presentación de instructivos técnicos, prácticas de laboratorio, escritura de artículos científicos, portafolios, entre otros.

La selección del instrumento de evaluación, adecuado y pertinente, en correspondencia con el diagnóstico y los objetivos, permitirá evidenciar el dominio de los aprendizajes fundamentales y los niveles de integración de las de las disciplinas en la evaluación

Respecto a los aspectos teóricos abordados, se asumen las exigencias actuales de la enseñanza técnica laboral específicamente en las escuelas de profesores de Educación Física dándole cumplimiento a la resolución 20 /2022, la cual establece las diferentes formas de evaluación para este tipo de enseñanza, donde se constata como situación problemática de la investigación en el 1er año de la carrera.

-Insuficientes orientaciones metodológicas de la instancia superior sobre la aplicación de los trabajos teóricos prácticos integradores (TTPI).

-Insuficientes orientaciones metodológicas de la instancia superior sobre la definición en el plan de estudio de las asignaturas a integrar en cada uno de los semestres.

-Exiguas orientaciones metodológicas sobre invariantes del conocimiento en los diferentes contenidos de las asignaturas a integrar.

Por lo anterior se define como problema científico de la investigación ¿Cómo perfeccionar la aplicación de los trabajos teóricos prácticos integradores (TTPI), en las escuelas de profesores de Educación Física (EPEF)?

Determinándose como objetivo de la investigación. Elaborar una guía metodológica para la aplicación de los trabajos teóricos prácticos integradores (TTPI), en las escuelas de profesores de Educación Física (EPEF).

Métodos y medios:

Teniendo en cuenta los objetivos del año académico y el carácter interdisciplinar, se seleccionan los problemas profesionales. En los colectivos metodológicos se llevarán a cabo los análisis correspondientes para integrar los contenidos, propiciando el trabajo activo y participativo, centrado en la indagación y la reflexión para llegar a la solución sobre bases científicopedagógicas. Por lo que se aplica entre los métodos teóricos análisis de documentos que incluye la resolución 20 / 2022 que establece el plan de estudio para las escuelas de profesores de educación y deportes (EPEF) en las que se pudo constatar un grupo de insuficiencias que afectan significativamente en la aplicación de los de los trabajos teóricos prácticos integradores (TTPI).

También se consultaron textos de diferentes autores que abordan la temática del empleo de Trabajos Prácticos como instrumento evaluativo en los últimos años lo que nos posibilitó actualizarnos sobre el tema.

Además, se aplicaron encuesta y entrevistas a profesores lo que nos permitió conocer el nivel de conocimiento del colectivo pedagógico sobre el tema y que debíamos tratar en las preparaciones metodológicas planificadas. Las entrevistas a los alumnos reflejaron el grado de disposición de los mismos para enfrentar este tipo de evaluación

El método teórico análisis y síntesis. Se utiliza tras un análisis general del plan de estudio específicamente en el 1er año de la carrera que posee 14 asignaturas en primer semestre de ellas tienen evaluación final cuatro se logra integrar tres asignaturas por lo que los estudiantes solo realizan dos evaluaciones finales, mientras que en el segundo semestre de 15 evaluaciones finales se reduce a 11 integrándose cinco asignaturas.

El método empírico observación se realizó a clases de las diferentes asignaturas correspondientes al 1er año de la carrera de profesores de Educación Física con el objetivo de comprobar el cumplimiento de los contenidos que constituyen invariantes del conocimiento permitiendo así su integración.

Para el análisis y valoración de los datos, se establecerán herramientas tecnológicas observacionales y tabuladoras de información. Los datos obtenidos serán procesados a través del paquete estadístico IBM SPSS Statistics Visor 20.

Resultados

La elaboración de una guía metodológica para la aplicación de los trabajos teóricos prácticos integradores (TTPI), en las escuelas de profesores de Educación Física (EPEF).

Estudio de la Resolución 20/2022. Permite a los investigadores apropiarse de las dificultades que presenta el documento que no especifica las definiciones de los diferentes tipos de trabajos prácticos, para ello, se propone un sistema de acciones que desarrollarán en conjunto profesores y estudiantes.

Revisión del plan de estudio. Permite determinar las asignaturas que deberán integrarse.

Revisión de los contenidos de los programas: Nos da la posibilidad de determinar los contenidos en los cuales se debe enfatizar como parte de la integración intermateria.

Definir que asignaturas se integrarán en cada semestre: Nos permite establecer las asignaturas que se deben integrar y evitar las posibles improvisaciones

Intercambio con los docentes de las distintas asignaturas: Nos da la posibilidad de aplicar la integración desde las clases,

Información a los estudiantes: Convierte a los estudiantes en participe de la investigación.

Elaboración de los instrumentos evaluativo: Constituye el eslabón principal de las acciones acometidas

Aplicación de los instrumentos evaluativos: Nos permitirá obtener la información real de la valides del trabajo realizado

Análisis de los resultados: Con esta acción podremos obtener los elemento suficientes para efectuar las correcciones pertinentes

Propuesta a las instancias superiores para su oficialización: Propiciara la posibilidad de realizar un trabajo homogenio. .

1. Pasos metodológicos que se siguieron para desarrollar la guía

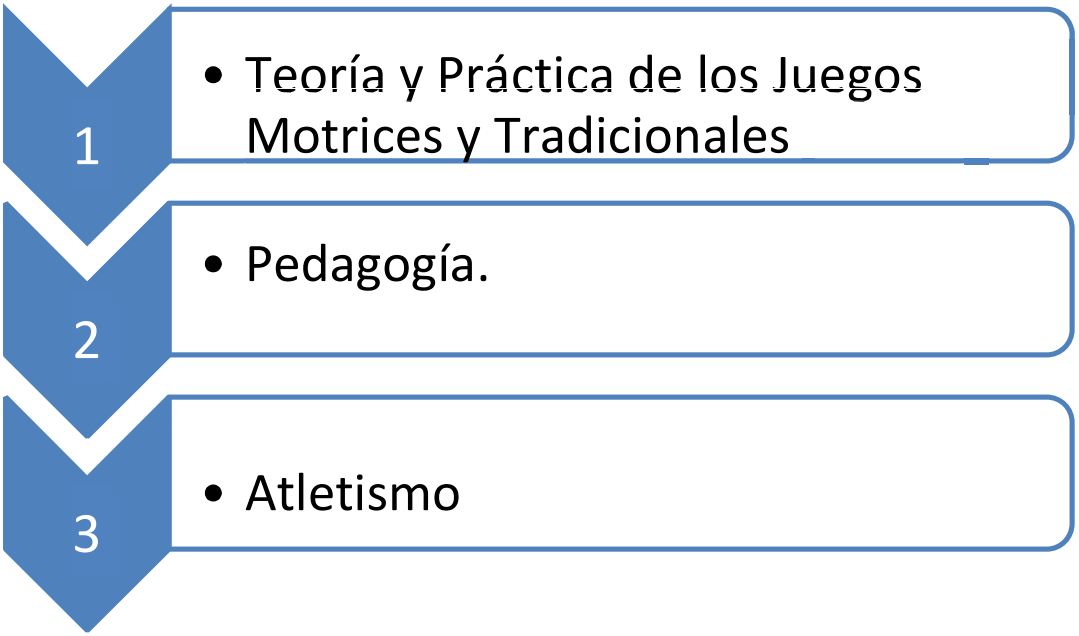
- ✓ Definir los grupos de asignaturas que por sus características permiten su integración para ser evaluadas de manera conjunta.
- ✓ Arribar a un concenso colectivo que nos permita unificar criterios en la elaboración de los instrumentos evaluativos a emplear en los trabajos prácticos.
- ✓ Establecer los elementos del conocimiento en que se debe enfatizar en las clases de las diferentes asignaturas que serán objeto de evaluación posteriormente.
- ✓ Reducir el número de evaluaciones finales a las que debe enfrentar los estudiantes.
- ✓ Mostrar el vínculo existente entre las diferentes asignaturas que integran los trabajos.
- ✓ Contribuir a la preparación de los estudiantes que en el próximo semestre desarrollarán la práctica docente

Después de emplear la guía metodológica para la aplicación de los Trabajos Teóricos Prácticos Integradores (TTPI), en las escuelas de profesores de Educación Física (EPEF) de la provincia de Pinar del Río.

Análisis del comportamiento de la aplicación de los Trabajos Teóricos Prácticos Integradores (TTPI), en el 1er semestre del curso escolar 2022 -2023

Asignaturas a impartir	Asignaturas con examen final	Asignaturas que se integran	Total de evaluaciones finales a realizar	% que representa
14	4	3	2	50%

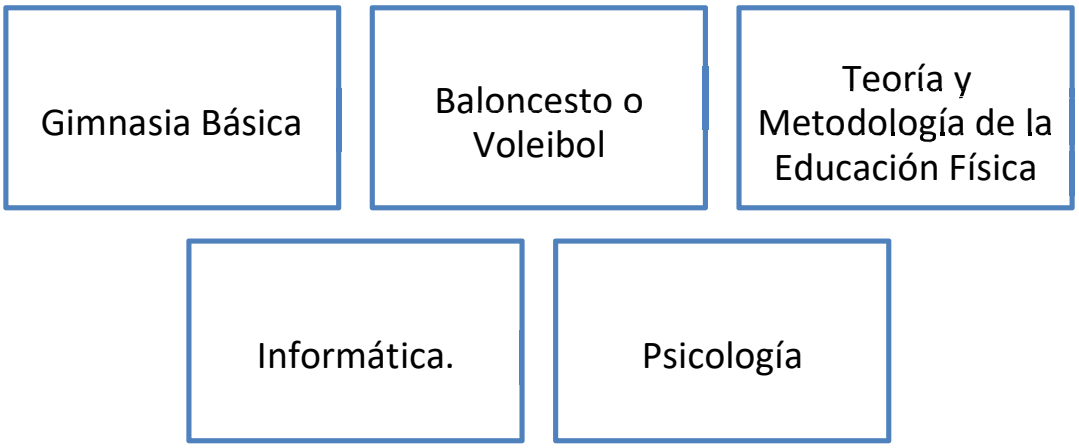
Asignaturas que se integran



Análisis del comportamiento de la aplicación de los trabajos teóricos prácticos integradores (TTPI), en el 2do semestre del curso escolar 2022 -2023

Asignaturas a impartir	Asignaturas con examen final	Asignaturas que se integran	Total de evaluaciones finales a realizar	% que representa
15	15	5	11	30%

Asignaturas que se integran en el segundo semestre



Ejemplo de invariantes entre las asignaturas de Gimnasia Básica, Baloncesto, Voleibol, Teoría y Metodología de la Educación Física

- Ejercicios de organización y control Voces de mando.
- Terminología de los ejercicios.
- Posiciones y movimientos fundamentales.
- Calentamiento.
- Procedimientos organizativos.
- Métodos y procedimientos de la clase de EF. Estructura de la clase.
- Principios didácticos metodológicos de la EF Habilidades motrices deportiva.

Conclusiones.

Respecto a los aspectos teóricos abordados, se asumen las exigencias actuales de la enseñanza politécnica laboral y los fundamentos del diseño curricular de carrera de profesores de Educación Física, (EPEF) para integrar evaluaciones. Resulta entonces inminente concebir una guía metodológica para la aplicación de los Trabajos Teóricos Prácticos Integradores de este tipo de centro en la gestión de sus conocimientos, con una mayor independencia, con acceso y disponibilidad de la información que se necesita, en el proceso de enseñanza-aprendizaje,

La guía metodológica aplicada parte de una concepción de evaluación integral y participativa, que considera elementos generales y particulares medibles en el desempeño del estudiante, mediante la dirección del proceso pedagógico de la Educación Técnica y Profesional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acosta Calderón, M., García Ruiz, J., y Bacardí Soler, F. (2016). La evaluación integradora en función del modo de actuación profesional pedagógico. *Revista Didasc@lia: D&E*. *VII*(5) (Monográfico Especial), ISSN 2224-2643. 33-44

[Links]

Alfonso Moreira, Y. y Valladares González, M. G. (2019). La evaluación integradora con un enfoque inclusivo: una propuesta desde el ejercicio en la formación de profesores. *Revista científico-educacional de la provincia Granma*. *15*(3), ISSN: 2074-0735. [Links]

Almaguer Guerrero, I. M., Silva Cruz, M. y Medina Pérez., Y. (2018). El examen integrador como vía para valorar el desarrollo de habilidades profesionales en la formación inicial de los estudiantes de la carrera Construcción. *Revista Luz. Año XVII . (2),* pp.14-24, ISSN 1814-151X Disponible en: http://luz.uho.edu.cu [Links]

Fernández Barrios, M., Jerez González, A., y Rodríguez Delgado, C. (2019). Modelo pedagógico para la formación profesional inicial de profesores agropecuarios en Pinar del Río. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. En línea: https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/02/modelopedagogico formacion.html [Links]

Hernández Calzadilla, R. E., Hernández Castellano, M., y Ponce Rancel, L. (2017). La evaluación integradora en la Carrera Agronomía y su concreción en la asignatura Extensionismo Agrícola: procedimientos metodológicos. *Revista Conrado*, *13*(*60), 206-209*. Recuperado de http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado [Links]

Lazo Rodríguez, M., Calderón Mora, M. de las M., y Ledesma Santos, G. (2018). La tarea integradora como asignatura del ejercicio de la profesión en la

especialidad Contabilidad. *Pedagogía y Sociedad*, *21*(53), 212-233. Disponible en http://revistas.uniss.edu.cu/index.php/pedagogia-y sociedad/article/view/630 [Links]

López Calvajar, G. A., Castro Perdomo, N., y Baute, M. (2017). La tarea docente integradora. Caso optimización del plan de producción. *Universidad y Sociedad [seriada en línea]*, 9(1), 120-128. Recuperado de http://rus.ucf. edu.cu/ [Links]

López Méndez, E. R., González Ortega, A. M., Cardoso Lara, M. (2015). La aplicación de tareas integradoras interdisciplinarias en el proceso de enseñanza aprendizaje de la formación inicial de los profesores de Ciencias Naturales. *Revista Mendive*, *51*. /abr-jun/2015, ISSN 1815-7696. [Links]

Mass Sosa, L., Milián Vázquez, P., Simón González, D., López Rodríguez del Rey, A., Roteta Dorado, A. (2014). Tareas docentes y enfoque integrador del trabajo independiente en la formación del médico general. *Medisur*. 12(1)

[revista en Internet]: [aprox. 8 p.]. Disponible
en: http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/2680 [Links]

Ministerio de Educación Superior. (2016) Documento base para la elaboración de los planes de estudio "E", junio de 2016. La Habana: MES. [Links]

Pérez Fardales, E., Hernández Alegría, A. V. y Pérez Fardales, M. J. (2017). Bases didácticas del método problémico mediado por las tecnologías en la enseñanza de la filosofía. *Pedagogía y Sociedad* , *20*(50). Recuperado de http://revistas.uniss.edu.cu/index.php/pedagogia-y sociedad/article/view/552 [Links]

Rojas Alcina, M. C., Moreno Toirán, G., y Valle Santos, G. R. (2019). El trabajo metodológico en la disciplina principal ntegradora formación laboral investigativa. Una herramienta útil para su dirección. *Revista Luz. Año XVIII . (1), pp. 103-113*, *enero-marzo, 2019*. ISSN 1814-151X Disponible en http://luz.uho.edu.cu [Links]

Urgellés Castillo, I, A., Escalona Parra. N. E., Ricardo Diez, A. (2017). Experiencia acerca de la formación laboral investigativa de los profesionales en formación.

*Revista Luz. Año XVI . (*4*), pp. 65-74*, *octubre-diciembre, 2017*. ISSN 1814-151X. Disponible en http://luz.uho.edu.cu [Links]

La comunicación afectiva en la familia desde la Educación Física
Emotional communication in the family from Physical Education

Tematica: **Educación Física**

Autores: MsC. Caridad Martínez Blanco Prof. Especialista Principal. caridad.martinez@inder.gob.cu. CI:72121211734. No telefónico: +5358565366. EPEF Manuel Fajardo Rivero. Santiago de Cuba, Cuba.
MsC. Teresa Martínez Blanco, https://orcid.org/0000-0003-4958-8135. Prof. auxiliar.tmartinez@uo.edu.cu. Universidad de Oriente Santiago de Cuba. Cuba

Dra. C. Hilda Rosa Rabilero Sabatéhttps://orcid.org/0000-0001-8547- 3269. Prof. titular. rrabileros@uo.edu.cu. Universidad de Oriente Santiago de Cuba, Cuba

Resumen
Esta investigación abordó, desde la Educación Física, una temática de importancia y actualidad: el proceso de la comunicación afectiva en la familia de los escolares de 4to. grado de la escuela primaria René Ramos Latour en el municipio San Luis, provincia Santiago de Cuba. En ese sentido, el diagnóstico constató insuficiencias en el conocimiento de la familia acerca de los principales aspectos que deben caracterizar a la comunicación para lograr vínculos afectivos y verdaderas relaciones empáticas entre padres e hijos que faciliten la influencia educativa. Tales razones, llevaron a determinar como objetivo de la investigación: elaborar actividades educativas para estimular la comunicación afectiva en la familia de los escolares desde la Educación Física. Se utilizaron varios métodos de investigación científica, entre ellos, analítico-sintético, revisión de documentos, observación y la estadística descriptiva con el uso del cálculo porcentual, tablas y gráficos para fundamentar y diagnosticar el estado actual del problema; se emplearon además las técnicas: entrevista y encuesta. El resultado que se obtuvo posee aplicabilidad, actualidad y nivel científico.

Palabras claves: Actividades educativas, comunicación afectiva, Educación física.

Abstract

This research addressed, from Physical Education, an important and topical topic: the process of affective communication in the family of 4th grade students. grade from the René Ramos Latour primary school in the San Luis municipality, Santiago de Cuba province. In this sense, the diagnosis confirmed insufficiencies in the family's knowledge about the main aspects that must characterize communication to achieve emotional

bonds and true empathic relationships between parents and children that facilitate educational influence. These reasons led us to determine the objective of the research: to develop educational activities to stimulate emotional communication in the family of schoolchildren from Physical Education. Several scientific research methods were used, including analytical-synthetic, document review, observation and descriptive statistics with the use of percentage calculation, tables and graphs to substantiate and diagnose the current state of the problem; The techniques were also used: interview and survey. The result obtained has applicability, timeliness and scientific level.

Keywords: Educational activities, affective communication, Physical education.

Introducción

El profesor de Educación Física debe intentar conseguir entre sus funciones como pedagogo, el ser un buen comunicador, la mayor parte de su trabajo la realiza por contacto directo a través de este medio de influencia, tratando de transmitirle y compartir constantemente con los estudiantes qué es lo que espera de ellos. Es el recurso más importante de la vida en general. La calidad de la misma, tiene que ver directamente con el rendimiento y el ajuste emocional del estudiante en la actividad, la misma le permite a este profesional: transmitir conocimientos, explicar ejercicios, corregir errores, motivar a los alumnos, enseñar formas de actuar, brindar apoyo y seguridad. Sin embargo, en ocasiones no se aprovechan las potencialidades del profesor de Educación Física para estimular en la familia de los escolares el desarrollo de la comunicación afectiva.

Para lograr este propósito, deberá existir una adecuada comunicación e interacción social, del trabajo en grupos, y el desarrollo de la comprensión, la tolerancia, la solidaridad y del respeto al otro, para que de muy diversas formas influyan en el sujeto en formación mediante la educación.

La familia constituye un escenario imprescindible para el desarrollo de la comunicación de sus hijos desde las edades más tempranas. En este contexto los modelos comunicativos presentados por los padres determinan en gran medida la calidad de los contactos interpersonales de sus hijos, esta calidad está mediatizada por el grado de afectividad mostrado por los padres en la comunicación con sus hijos. Lo anterior constituye un derecho de todo niño, adolescente o joven.

En torno a la temática de la familia, se han realizado diversos estudios con el propósito de fortalecer su labor educativa. Muestra de esto son las investigaciones realizadas por los autores Chambala (2020), Ramos (2020), Montenegro (2020), Mendoza (2022), Franco (2022), Soriano (2022) entre otros, quienes han tratado de perfeccionar las influencias educativas que reciben los niños en el hogar y garantizar el adecuado vínculo institución familia.

Se propone como ***objetivo*****:** elaborar actividades educativas desde la Educación Física para la estimulación de la comunicación afectiva en la familia de los escolares de 4to grado de la escuela primaria René Ramos Latour del municipio de San Luis.

Muestra y metodología

Muestra y Metodología

Se escogió como población a las 22 familias de 4to grado, un miembro por cada estudiante y a los 4 profesores de Educación Física que permitió corroborar las dificultades que presentaban la familia en relación a la comunicación afectiva. Representando el 100%.

Para la realización efectiva de este trabajo fue necesario utilizar los métodos siguientes:

Nivel teórico.

Analítico y sintético: su aplicación permitió el procesamiento de las fuentes teóricas y los contenidos básicos para profundizar en el estudio de la comunicación afectiva y el trabajo con la familia, así como la interpretación de los resultados del diagnóstico del estado actual para el establecimiento de adecuadas relaciones de comunicación.

Inductivo-deductivo: a través de su uso fue posible reflexionar en torno a los conceptos fundamentales relacionados con el tema, dados por los diferentes autores, estableciendo la relación entre lo particular y lo general en su análisis.

Nivel empírico.

Revisión documental: para analizar a través de la revisión de documentos y resoluciones cómo trabajan y cumplen con los aspectos relacionados a la comunicación afectiva en las familias de los escolares.

Observación científica: esta posibilitó obtener en la realidad objetiva el conocimiento de causa en las múltiples actividades, para conocer las vías que se utilizan en función de desarrollar la comunicación afectiva en las familias de los escolares.

Entrevista los profesores de Educación Física: para conocer los criterios que tienen acerca del trabajo que se realiza en función de mejorar la comunicación afectiva en los escolares a través de la familia y para la valoración parcial de la propuesta.

Encuesta a la familia: Se aplica a las familias para obtener información en relación con la problemática de la comunicación afectiva.

Estadística descriptiva:

Determinación del cálculo porcentual, para la interpretación y valoración de los resultados obtenidos.

Caracterización actual y análisis de los resultados

El centro escolar, René Ramos Latour del municipio de San Luis. Cuenta con 19 locales, de ellas 13 aulas, 1 dirección, 1biblioteca, 1 departamento de Educación Física, 1almacén, laboratorio de computación y 2 baños sanitarios para hembras y varones. El área de Educación Física es rústica, así como el área de juegos para desarrollar las diferentes actividades complementarias. Tiene un depósito de agua para

las actividades de limpieza, jardines, viveros, parcelas y la cerca perimetral. Su construcción es de mampostería, fibrocemento, zinc, persianas de madera y de aluminio con piso de mosaico y pulido. Los locales del centro presentan problemas con la iluminación y la ventilación, se muestra hacinamiento en los grados con mayor número de alumnos. El mobiliario escolar está en estado regular y alcanza el 100% de la matrícula de alumnos y trabajadores en ambas sesiones.

El colectivo laboral está integrado por 26 trabajadores, 16 hembras y 10 varones, 1 directora, 2 jefas de ciclos, 1 preescolar, maestro primario 6, computación 1, maestro de inglés 1 y de Educación Física 4 otros docentes biblioteca 1, asistente para el trabajo educativo 3, psicopedagoga 1, maestro promotor, no docentes 4, auxiliar económico 1. Se encuentra con una matrícula de140 estudiantes, en preescolar 19, primero 18, segundo 23, tercero 20, cuarto 22, quinto 20 y sexto 22. Los mismos son atendidos en dos grupos docentes y la escuela funciona en régimen de doble sesión.

Las 22 familias de los escolares de 4to grado seleccionadas, 12 poseen viviendas adecuadas con equipos electrodomésticos y mobiliario acorde a las necesidades de sus moradores, mientras que 10 viven en situaciones de hacinamiento con pocos equipos electrodomésticos, con condiciones higiénico sanitarias inadecuadas (deficiente abasto de agua, evacuación de residuales, terminaciones superficiales entre otras).

Resultados

En el estudio de las familias encontramos que los padres o tutores responsables de los menores se encuentran vinculados a centros laborales, en cambio las madres sólo 12 trabajan alcanzando un nivel medio superior, lo que no significa que posean un nivel económico alto. El tipo de familia que prevalece por su extensión es la nuclear prevaleciendo dificultades de convivencias y un alto índice de divorcio, donde generalmente el padre no se ocupa de manera adecuada del niño.

Se observa poco interés por la familia para atender los problemas de sus hijos, ni los de la escuela, y frecuentemente ni padres, ni madres atienden debidamente las tareas de sus hijos en el hogar, no disponen de tiempo necesario para lograr vínculos afectivos entre ellos, a través del dialogo, la empatía y la autoestima que faciliten la influencia educativa. En el modo de vida está el hecho de que algunas familias discuten en presencia de los niños o se dan situaciones de violencia verbal y en ocasiones físicas, esto atemoriza a los escolares, les crea miedo, inseguridad.

Se utilizó el estudio de documentos oficiales para analizar a través de la revisión de documentos y resoluciones cómo trabajan y cumplen con los aspectos relacionados a la comunicación afectiva en las familias de los escolares de 4to grado de la escuela primaria René Ramos Latour del municipio de San Luis.

Actividades educativas para estimular la comunicación afectiva en la familia de los escolares desde la Educación Física

Para realizar las actividades educativas, es necesario, tener organizada la información que ofrece el diagnóstico, así como el análisis integral de los problemas y sus posibles causas, definir objetivos y programación, el cual servirá de sustento, para definir el conjunto de actividades concretas correspondientes para así garantizar la puesta en marcha y unificar criterios para realizar otras actividades necesarias.
Las actividades educativas constan de los siguientes momentos:
1. Momento Inicial
2. Planteamiento temático
3. Elaboración
4. Cierre
Momento inicial: Al comienzo de la reunión, ayuda a los participantes a concentrarse en la tarea, se establece el nexo con el tema a partir de las tareas y acciones de orientación.
Planteamiento temático: Es el momento intermedio para presentar el tema a trabajar. Se sugiere usar recursos que ofrezcan a este momento animación y frescura, sin perder seriedad, ganar la confianza de los participantes.
Elaboración: Es la parte central de las actividades educativas cuando se produce el desarrollo del tema mediante la ejecución de diferentes ejercicios previstos; los cuales permiten a los participantes expresar sus sentimientos, dudas, temores, realizar reflexiones, intercambiar experiencias.
Cierre: Es el momento de reflexión final que permite, tomando una distancia, integrar lo trabajado y situar un punto de conclusiones desde las valoraciones de los participantes.
Estas actividades se realizarán teniendo en cuenta el contenido de las clases de Educación Física, la preparación previa del profesor como la figura que organiza y desarrollará la misma en el contexto de la actividad física.

Consideraciones básicas para el establecimiento de las actividades

1. Consta de 4 sesiones de trabajo.
2. Se han escogido temas acordes con las insuficiencias arrojadas en el diagnóstico de manera que se sientan motivados en lo que hacen.
3. El tiempo de las sesiones como máximo será de 30 a 45 minutos, con una frecuencia semanal.

Actividad educativa 1: Título: conociéndonos más

Objetivo: conocer determinadas características personales de los padres y sus expectativas en el curso, proponiéndole las actividades educativas que van a recibir mostrando interés por la comunicación afectiva en la familia.
Método: diálogo
Medios: material impreso
Momento inicial: finalizando la sesión de clases.
Comienza dándole la bienvenida a los padres y madres que participarán en el curso. Se presenta el profesor ante las familias y posteriormente se aplica la técnica

□Presentación por parejas□ la que posibilitará obtener información sobre las características de las mismas, con las que se instrumentará la propuesta elaborada.
- Formar las parejas
- Intercambio entre la pareja
-Presentación en plenaria
Planteamiento temático
Se les explica a las familias los temas que tratarán en el curso y por qué es importante que participen en ellos.
Elaboración
Para una mejor dinámica y aprovechamiento de las sesiones, se les realizan las siguientes interrogantes:
¿Consideran que las actividades educativas que desarrollaremos son importantes? ¿Qué beneficios les brinda?
¿Consideran que la información y habilidades que recibirán les ayudará a desarrollar la comunicación afectiva en la familia?
¿Creen que requieren más información sobre este tema?
¿Están dispuestos a participar y a colaborar?
Cierre
Informar sobre la fecha del próximo taller.
Evaluación del tema: el cierre de la actividad será a través de un dibujo de una carita.
Despedir al grupo.

Actividad educativa 2: Título: ¿qué es la comunicación afectiva?

Objetivo: conocer los elementos esenciales para el desarrollo de una comunicación afectiva en el entorno familiar tomando en consideración su importancia en el desarrollo integral de la personalidad del escolar.
Método: debate.
Medios: tarjetas, pizarra, lápiz, material audiovisual □La afectividad□ y folleto.
Momento inicial: después del turno Deporte para todos
Se les da la bienvenida a las madres y los padres que participarán en esta sesión. Se realiza un recordatorio de lo abordado en el encuentro anterior. El facilitador pedirá a las familias que se sienten en círculo, invitándolos a participar activamente.
El coordinador comienza la actividad con una técnica participativa □lluvia de ideas□ donde los padres expresarán con una palabra lo que significa la comunicación afectiva para ellos. Seguidamente se les explica brevemente algunos aspectos relacionado con este tema desarrollando la motivación e interés por la actividad.
Planteamiento temático
Se les presenta un video acerca del significado de la comunicación afectiva en el medio familiar, resaltando los elementos esenciales para el desarrollo de una comunicación afectiva; una vez finalizado el material se escuchan criterios sobre lo tratado.
Elaboración

El Facilitador dividirá el grupo en cuatro equipos de forma equilibrada, donde cada uno trabajará un elemento específico de la comunicación afectiva, luego elaborarán situaciones de la vida práctica evidenciándose estos elementos. Se les entregarán un material impreso donde podrán fundamentar los aspectos teóricos relacionados con:
El equipo 1 la afectividad.
El equipo 2 la autoestima.
El equipo 3 la empatía.
El equipo 4 el diálogo.
Después de haber fundamentado sobre estos elementos esenciales para el desarrollo de una comunicación afectiva, cada equipo realizará una exposición sobre el contenido tratado y dramatizará la situación de la vida que elaboraron sobre el conocimiento aprendido.
Cierre
Se comparte con los padres la siguiente idea:
Como cualquier otra habilidad humana, la afectividad es susceptible de aprenderse, entrenarse y mejorarse.
Informar sobre la fecha de la próxima sesión.
Evaluación del tema: se utiliza la técnica Palabras clave, para que con una palabra los participantes expresen el significado de la sesión de trabajo a desarrollar y evaluar la influencia que sobre ellos se logró.
Se despide al grupo.

Actividad educativa 3: Título: crear vínculos afectivos con sus hijos

Objetivo: desarrollar vínculos afectivos a través del cariño y el amor recíproco entre diferentes personas contribuyendo al desarrollo de la autoestima, seguridad y confianza del escolar.
Método: diálogo y la charla
Medios: pizarra, material impreso, lápices
Momento inicial: al finalizar la sesión de clase conjuntamente con su hijo
Comienza saludando a los padres y madres. Luego el profesor de Educación Física realiza la técnica participativa: La pelota saltarina. La persona que dirige la actividad lanza la pelota a los participantes, el que la coge, dice su nombre y menciona el juego que más le gustaba de pequeño y con quién jugaba. La idea de este momento es que comprendan que también fueron niños y niñas y a todos los niños les gusta jugar, jugar en familia, con otros niños, disfrutar del juego, mencionar nombres de diferentes juegos, recordar anécdotas, vivencias agradables relacionadas con esta etapa infantil y las ventajas que le aportaban estos juegos.
Se les explica que para que sus hijos crezcan sanos y se desarrollen es fundamental que se consideren que son aceptados por otras personas y que tienen el amor y el apoyo de sus padres pase lo que pase.
Planteamiento temático

Se les explica a las familias que tratarán aspectos relacionados en cómo lograr vínculos afectivos con sus hijos para mejorar las relaciones interpersonales a través de una comunicación afectiva.
Se escribe en la pizarra algunos consejos para que los padres lean e interpreten cada aspecto tratado:

- Manifiesta tu cariño abiertamente: las expresiones mediante el contacto físico a través del abrazo, gestos y palabras son fundamentales.
- Comparte con ellos juegos y situaciones cotidianas, aprovecha cada momento para sonreír con ellos, darles una caricia y palabra de afecto.
- Fomenta la comunicación, haz que tus niños, se expresen, se comuniquen, digan lo que piensan y sienten esto fortalece los lazos y desarrolla la empatía.
- Muestra interés cuando te hablan, asiente, responde, míralos a los ojos. No les interrumpas y hazle preguntas si es necesario. No juzgues lo que dicen son sus emociones y pensamientos han de sentirse libres para expresarse.
- Pasa tiempo con ellos, es fundamental para construir espacio de intimidad y confianza necesario para el apego.

Elaboración
El facilitador les explica varios ejercicios que pueden realizar con sus hijos para estimular la comunicación afectiva.
Ejercicio1: los que me quieren
Cada familia pegará en una cartulina diferentes fotos de los miembros de la familia y amigos cercanos a estas. Luego se le presenta al niño el mural donde identificará todas las personas que lo quieren y dirán que actividades realizan juntos y el motivo de porque lo quieren. Esta actividad ayuda a que reconozcan a las personas que lo rodean, quienes se preocupan por su salud, bienestar y por brindarle cariño y apoyarlo en salir adelante.
Ejercicio 2: Expresando mis afectos
Los padres conversarán con sus hijos sobre los afectos, caricias, saludos que realizan con ellos y los niños deben de imitar estas demostraciones de afectos con sus compañeros de aula y con sus profesores. Otra variante puede ser que el profesor muestre láminas de expresiones de afectos donde los escolares cuando lleguen a sus hogares deben imitar lo observado.
Ejercicio 3: te voy a decir
Estando los niños en círculo uno de ellos sale al centro, los demás le dirán cosas agradables sobre cualidades físicas (pelo, ojos, adorno, ropa) o acerca de las cualidades personales (simpatía, alegría, cooperativo, bondadoso), cuando todos le hayan dicho algo positivo, pasa el siguiente niño al centro del círculo. Este ejercicio facilita la comunicación y las relaciones valorando a sus compañeros del aula.
Ejercicio 4: queremos a nuestra familia

La profesora introduce el tema hablando de la familia cuanto nos quieren y nos cuidan, anima al grupo a través de preguntas para que hablen de su familia y las diferentes situaciones en la que se muestran afectos. Se podrían realizar las siguientes preguntas:
¿Sus padres los quieren? ¿Cuánto?
¿Cómo saben que los quieren?
¿Qué cosa les gustan que hagan sus padres?
También se pueden comentar situaciones cotidianas y sencillas en las que también se muestren afectos y cariño entre los miembros de la familia como:

- Dando un beso antes de ir a dormir
- Saludando al regreso de un viaje
- Felicitando por un cumpleaños
- Pidiendo disculpa por haber empujado a alguien .

Cierre
¿Qué aprendimos? ¿Descubrieron algo positivo de estos ejercicios? Si lo hay, pedir que lo expresen.
Comentar que comunicarse afectivamente entre los miembros de la familia es algo que solo se aprende practicando y que por eso toma su tiempo, cuando las personas logran hacerlo, pueden comprenderse mejor, sentir emociones positivas y respetarse.
Evaluación: se les pide a los padres que realicen un gesto para evaluar la actividad.
Actividad educativa 4: Título: recréate conmigo y te comunicaras afectivamente.
Objetivo general: motivar a la familia a la participación de las actividades recreativas deportivas programadas por la escuela en conjunto con sus hijos desarrollando el vínculo afectivo entre ellos, contribuyendo al desarrollo de la autoestima, seguridad y confianza del escolar.
Método: juegos
Momento inicial: en el turno Deporte para todos o el sábado conjuntamente con su hijo, el profesor realiza un breve recordatorio acerca del encuentro anterior. Invita a todos a participar en las actividades recreativas deportivas y les explica el objetivo de la presente sesión.
Planteamiento temático
Se les explica a los padres y madres que asistieron, la importancia que tienen las actividades recreativas deportivas para favorecer la comunicación afectiva entre el grupo de estudiantes y familia a través de actividades deportivas recreativas, desarrollando la afectividad, el amor, la empatía, el compañerismo y la autoestima, recalcando nuestras virtudes y dándonos cuenta de que nosotros mismos podemos ser nuestra mayor fuente de motivación para estimular la comunicación.
Participan: el profesor de Educación Física, el grupo y la familia.
1- Festival de Dominó.
Materiales: mesa, 4 sillas, 4 banquillos, un juego de dominó, lápiz y papel.

Organización: este juego por sus características es un juego de mesa, es una actividad sana del tipo pasivo, con mucha actividad mental, se realiza con 4 participantes, en este caso 2 parejas compuesto por el padre con su hijo, cada jugador juega con 10 fichas ganando siempre una pareja. En un área con techo con un ambiente agradable y acogedor, luego de culminar la primera ronda se enfrentan las primeras parejas ganadoras del certamen hasta culminar con la pareja ganadora, la actividad estará dirigida por el profesor de Educación Física.

El reglamento a utilizar en el juego será:

1. No se pude tomar bebidas alcohólicas.
2. No se permite ayuda de otro compañero.
3. Se descalifica a la pareja que infrinja algunas de las reglas.
4. Este juego puede hacerse con muchos observadores, siempre y que no obstruyan el mismo, deben mantener silencio.

2- Juegos pasivos.

Materiales: tableros de ajedrez, dama normal y dama china, 10 bolas de 5 colores diferentes, mesas y sillas.

Organización: la actividad radica en realizar una competencia entre equipos (padres y estudiantes), cada equipo puede seleccionar varios integrantes para que compitan por juego, demostrando diferentes habilidades, utilizando el tiempo libre en una actividad sana en compañía de nuestra familia, y otras personas a fin.

Para el desarrollo de la actividad se sugiere lo siguiente:

- Organizar y citar a la familia con tiempo para garantizar la participación de la actividad. (recopilación de los materiales).
- Divulgación de la actividad.
- Seleccionar el lugar donde se va a realizar.
- Preparación y marcaje de los espacios en el área donde se realizará la actividad.
- Se explica el contenido de la actividad.
- Evaluación y participación de cada actividad.
- Por cada actividad se acumula 10 puntos.

3-Juegos Deportivo Recreativo.

Materiales: pelotas de béisbol, balón de fútbol y voleibol, equipo de música.

Organización: las actividades a realizar serán: juegos de béisbol, fútbol, mini voli, competencia de bailo terapia. La actividad radica en realizar una competencia entre equipos conformados por padres y estudiantes, demostrando diferentes habilidades, utilizando el tiempo libre en una actividad sana en compañía de nuestra familia y otras personas a fin, la cual estará dirigida por el profesor de Educación Física.

Para el desarrollo de la actividad se sugiere lo siguiente:

- Organizar y citar a la familia con tiempo para garantizar la participación de la actividad. (recopilación de los materiales).
- Divulgación de la actividad.

- Seleccionar el lugar donde se va a realizar.
- Preparación y marcaje de los espacios en el área donde se realizará la actividad.
- Se explica el contenido de la actividad.
- Evaluación y participación de cada actividad.
- Por cada actividad se acumula 10 puntos.

Torneo de béisbol.
Materiales: guantes, pelota y bate.
Organización: la actividad radica en realizar una competencia entre equipos compuestos por (padres y estudiantes), se tendrá en cuenta las reglas de juego, pero hasta 7 entradas. Estará dirigida por el profesor de Educación Física.
Fútbol.
Materiales: balón de fútbol
Organización: la actividad radica en realizar una competencia entre equipos compuesto por padres y estudiantes; cada equipo presentará uno que se ajustará a las reglas del fútbol 11, en dos tiempos de 20 minutos de duración cada uno, 10 de descanso y obtendrá la victoria el que más goles anote. Estará dirigida por el profesor de Educación Física.
Mini Voli.
Materiales: balón de voleibol
Organización: la actividad radica en realizar una competencia entre equipos, cada equipo estará compuesto por 4 participantes 2 padres y 2 estudiantes y dirigidos por el profesor de Educación Física.
Festival de baile.
Materiales: equipo de música y recurso humano.
Organización: la actividad radica en realizar una competencia de baile entre equipos (padres y estudiantes). Se recomienda que sea dirigida por el profesor de Educación Física.
Señalar que una adecuada relación familiar genera hijos e hijas felices, con una autoestima sana y, a su vez, favorece un desarrollo integral de los procesos bio-psicosociales de los seres humanos. Emplear un estilo de comunicación afectivo contribuye a que hagamos valer nuestra opinión y que seamos respetados por el resto.

Los resultados fueron los siguientes:

1- Se elevó la comunicación afectiva entre padres e hijos. Dándole participación en decisiones a sus hijos.

2- Buena aceptación y cooperación por parte de los padres e hijos durante la realización de las actividades educativas y los ejercicios de recreación.

3- Se logró comprometer a cada uno de los padres, al reconocer el problema de poca comunicación afectiva y al lograr que interioricen cómo erradicarlos y ser mejores.

4- Se les dio la posibilidad a cada uno de que puedan manifestar acciones de afectos hacia sus hijos teniendo en cuenta a la familia.

5- Se observó gran concentración durante las actividades educativas y los ejercicios.

6- Las actividades y ejercicios fueron más motivantes, flexibles e individualizados según las características propias de cada familia con su hijo.

Conclusiones

1-El diagnóstico de la situación actual permitió detectar las principales deficiencias y escaso conocimiento que poseen la familia de los escolares sobre la comunicación afectiva.

2-Las actividades educativas propuesta contribuye a mejorar la comunicación afectiva en la familia de los escolares mediante el intercambio de experiencias, permitiéndole una mejor comunicación, fluidez, precisión, respeto a la individualidad y a los derechos de cada uno, contribuyendo de esta forma a su formación integral

Referencias bibliográficas

-Chambala, E. O.; Díaz V, E. & Rodríguez, A. (2020). *La orientación familiar para estimular el aprendizaje social de los escolares de la escuela primaria*. Revista Científica, Cultura, Comunicación y Desarrollo, 5(2), 51-58.

-Franco, V.; Rodríguez, E. &Ospina, A. (2022). *Sentido de las estrategias educativas para la promoción de la relación familia-escuela. Revista Eleuthera*, 24(1), 86-105. http:// doi.org/10.17151/eleu.2022.24.1.5

-Karmiloff-Smith, A. (2012). *From Constructivism to Neuroconstructivism: The Activity-Dependent Structuring of the Human Brain*. En: E. Martí y C. Rodríguez (Eds.). After Piaget (pp. 1-14). Transaction Publishers.

-Mendoza, S.M. & Cárdenas, S.J.(2022). *Importancia de la participación familiar en la educación de los estudiantes del nivel inicial*. Revista Estudios del Desarrollo Social: Cuba y América Latina*versión On-line* ISSN 2308-0132. Estudios del Desarrollo Social vol.10 no.2.La Habana Artículo Original. Universidad Técnica de Manabí. Ecuador

-Montenegro, C.D. Candelario, M.(2020). *Integración de la familia a la formación integral del estudiante en Educación Básica Primaria.* Universidad de la Costa. Maestría en Educación Modalidad Virtual. Barranquilla.

-Paredes, J. (2003). *Juego, luego soy. Teoría de la actividad lúdica*. Wanceulen Editorial.

-Ramos, U.J. (2020). *Talleres de Orientación Familiar para el mejoramiento de la vinculación hogar-escuela en el quinto grado*. Universidad Técnica de Machala. Facultad de Ciencias Sociales. Maestría en Psicopedagogía.

-Soriano, Y.; Massip, A. & De la Paz, Y. (2022). *Participación de las familias en la iniciación deportiva escolar: perspectivas desde la Educación Popular. Revista Arrancada.* Vol.22, núm.43, 2022 ISSN 1810-5882.https://revistarrancada.cujae.edu.cu

-Whitebread, D., Neale, D., Jensen, H., Liu, C., Solis, S. L., Hopkins, E., Horsh-Pasek, K., y Zoch, JM (2017). *El papel del juego en el desarrollo del niño: un resumen de la evidencia* The LEGO Foundation. https://educrea.cl/el-papel-del-juego-en-el-desarrollo-del-nino-un-resumen-de-la-evidencia/

-Yogman, M., Garner, A., Hutchinson, J., Hirsh-Pasek, K., Golinkoff, R.M., Committee on psychosocial aspects of child and family health, & council on communications and media (2018). The Power of Play: A Pediatric Role in Enhancing Development in Young Children. *Pediatrics*, 142(3), e20182058. https://doi.org/10.1542/peds.2018-2058.

Titulo: "Estrategias lúdicas para el desarrollo de la coordinación motriz en escolares de tercer grado mediante la Educación Física"

Playful strategies for the development of motor coordination in third grade students through Physical Education

Autora 1: Est. Katherine de la Caridad Romero Camué, Universidad de Oriente, Facultad de Cultura Física; kathy020630@gmail.com ,https://orcid-org/**0009-0008-7086-8354**, 02063081217 y 55130335.

Autor 2: Est. Amanda Rodríguez Camué, Universidad de Ciencias Médicas, Facultad 1; amanda.camue@gmail.com , **0009-0002-7760-3603**, 00102282659 y 53526770.

Tutoras: Dra. C. Rebeca Robert Hechavarría, Universidad de Oriente. Facultad de Cultura Física, rebecar@uo.edu.cu, **0000-0001-9817-1032**.

Dra. C. Maizie Fuentes Sánchez, Universidad de Oriente. Facultad de Cultura Física, mfuentes@uo.edu.cu, **0000-0001-8562-2439**.

Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo proponer estrategias lúdicas para el desarrollo de la coordinación motriz en escolares de tercer grado, utilizando la Educación Física como herramienta principal. Se realizó un estudio cuasi - experimental con un grupo de 30 estudiantes, aplicando juegos diseñados para mejorar habilidades como la coordinación óculo-manual, óculo - pédica y la sincronización de movimientos. Los resultados mostraron un avance significativo en el desempeño motor de los escolares, evidenciando que los juegos estructurados y adaptados a las necesidades del grupo son efectivos para potenciar la coordinación. Este estudio destaca la importancia de incorporar actividades lúdicas en las clases de Educación Física, no solo para

el desarrollo físico, sino también para fomentar la motivación y el trabajo en equipo. Las conclusiones sugieren que la implementación de estas estrategias puede contribuir al desarrollo integral de los escolares, mejorando su rendimiento académico y su calidad de vida.

Palabras clave: coordinación motriz, juegos, Educación Física, escolares.

Abstract

The objective of this work is to propose recreational strategies for the development of motor coordination in third grade students, using Physical Education as the main tool. A quasi-experimental study was carried out with a group of 30 students, applying games designed to improve skills such as eye-hand coordination, eye-pedic coordination and movement synchronization. The results showed a significant advance in the motor performance of the schoolchildren, showing that structured games adapted to the needs of the group are effective in enhancing coordination. This study highlights the importance of incorporating recreational activities in Physical Education classes, not only for physical development, but also to promote motivation and teamwork. The conclusions suggest that the implementation of these strategies can contribute to the comprehensive development of schoolchildren, improving their academic performance and quality of life.

Keywords: motor coordination, games, Physical Education, schoolchildren.

Introducción

La coordinación motriz es una habilidad esencial en el desarrollo integral de los escolares, ya que desempeña un papel determinante en su capacidad para realizar actividades cotidianas, deportivas y académicas con eficiencia. En el ámbito de la Educación Física, el fomento de esta habilidad no solo contribuye al bienestar físico, sino que también incide positivamente en el desarrollo cognitivo y social, aspectos clave para la formación de individuos competentes

y saludables. No obstante, en la práctica educativa actual, se evidencia que un número significativo de escolares presenta dificultades en su coordinación motriz, lo que puede repercutir negativamente en su rendimiento académico, su autoestima y su integración social.

Este trabajo se centra en los escolares de tercer grado, una etapa fundamental en la que se consolidan las habilidades motoras básicas y se sientan las bases para el desarrollo de capacidades más complejas. A través de la implementación de estrategias lúdicas, se busca potenciar la coordinación motriz de manera efectiva, motivadora y adaptada a las características individuales de los estudiantes. Los juegos, como herramienta pedagógica, ofrecen un entorno dinámico, estimulante y divertido que facilita el aprendizaje y la práctica de movimientos coordinados. Además, permiten fomentar la inclusión, la participación activa y el trabajo en equipo, aspectos que enriquecen la experiencia educativa y promueven un clima de aprendizaje positivo.

El **objetivo principal** de este estudio es aplicar un conjunto de juegos estructurados para mejorar la coordinación motriz en escolares de tercer grado, evaluando su impacto a través de indicadores específicos. Se espera que los resultados no solo contribuyan a enriquecer las prácticas docentes en el área de la Educación Física, sino que también ofrezcan una estrategia innovadora y efectiva para el desarrollo motor en la etapa escolar, promoviendo así un enfoque integral que beneficie a los estudiantes en su vida presente y futura.

El estudio se realizó con un grupo de 30 escolares de tercer grado, con edades comprendidas entre 8 y 9 años, en el Seminternado "José Ignacio Martí" de Santiago de Cuba. Se empleó un diseño cuasi - experimental, con una fase de diagnóstico inicial, una intervención basada en juegos y una evaluación final.

Materiales:

- Juegos diseñados para mejorar la coordinación motriz: circuitos de obstáculos, juegos de pelota, actividades de equilibrio.

- Instrumentos de evaluación: test de coordinación motriz (Test de Lincoln-Oseretsky), protocolos de observación y registros de desempeño.

- Equipamiento deportivo básico: pelotas, conos, aros y colchonetas.

Métodos:

Esta investigación fue realizada en el S/I José Ignacio Martí, ubicado en la Avenida Manduley entre calle 11 y calle 13, Reparto Vista Alegre; con escolares de tercer grado, se implementó una metodología estructurada en tres fases: diagnóstico inicial, desarrollo y evolución del mismo, y evaluación final. En la primera fase, se aplicó el Test de Lincoln-Oseretsky, que es una herramienta ampliamente utilizada para evaluar el desarrollo de la coordinación motriz en niños y adolescentes. Fue desarrollado por William Sloan en 1955, basándose en trabajos previos de N. Oseretsky, el objetivo principal del Test de Lincoln-Oseretsky es evaluar el nivel de desarrollo de la coordinación motriz en niños, identificando posibles dificultades o retrasos en áreas específicas como la coordinación óculo-manual (Lanzar, atrapar y golpear), óculo-pédica (patear objetos o saltar manteniendo el equilibrio), equilibrio (Caminar en línea recta o mantenerse en un solo pie), sincronización de movimientos (realización de movimientos simultáneos con ambas manos o saltar y girar al mismo tiempo) y habilidades motoras finas (recortar figuras con tijeras o ensartar aros en un cono).

Posteriormente, durante 8 semanas, se llevaron a cabo varias clases de Educación Física basadas en juegos estructurados, diseñados específicamente para mejorar estas habilidades, así como la sincronización de movimientos. El test se aplica de manera individual o en pequeños grupos. Es una herramienta válida y confiable para evaluar la coordinación motriz en niños. Permite

identificar áreas específicas que requieren mejora, lo que facilita la planificación de intervenciones personalizadas.

Los métodos empleados fueron:

- Análisis-síntesis permitió penetrar en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en escolares de tercer grado.
- El inductivo-deductivo al inferir a partir de una propiedad o relación que existe en los elementos que lo conforman en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la Educación Física.
- La observación permitió conocer la realidad mediante la percepción directa a las clases de Educación Física en relación los juegos para potenciar la coordinación motriz en escolares de tercer grado.

Al finalizar la intervención, se repitió el test inicial, observándose un avance significativo en el 85% de los escolares, con mejoras notables en la precisión y fluidez de sus movimientos. Los datos, analizados mediante estadística descriptiva e inferencial utilizando el software SPSS, mostraron una diferencia significativa ($p < 0.05$) entre los resultados pre y post intervención, confirmando la efectividad de las estrategias lúdicas aplicadas. Estos resultados evidencian que los juegos estructurados son una herramienta eficaz para potenciar la coordinación motriz en escolares de tercer grado.

Desarrollo

El análisis de los resultados mostró un avance significativo en la coordinación motriz de los escolares después de la intervención. Los juegos implementados, como los circuitos de obstáculos y las actividades con pelotas, demostraron ser altamente efectivos para mejorar la coordinación óculo-manual y óculo-pédica. Además, se observó un aumento en la motivación y participación de los estudiantes, lo que sugiere que las estrategias lúdicas no solo benefician el desarrollo físico, sino también el emocional y social.

Los aportes de este estudio son múltiples. En primer lugar, se validó la efectividad de los juegos como herramienta pedagógica para el desarrollo de la coordinación motriz. En segundo lugar, se demostró que la Educación Física, cuando se enfoca en actividades lúdicas y adaptadas, puede tener un impacto positivo en el rendimiento académico y la autoestima de los escolares. Finalmente, se aportó una metodología innovadora que puede ser replicada en otros contextos educativos.

Álvarez de Zayas, C. (2010) ha investigado sobre la importancia de la didáctica en la Educación Física, destacando el papel de los juegos como estrategia para el desarrollo de habilidades motoras en escolares. Sus trabajos enfatizan la necesidad de adaptar las actividades lúdicas a las características de los estudiantes, especialmente en la etapa de primaria.

Pérez González, M. T. (2015) ha explorado el uso del juego como herramienta pedagógica en la Educación Física, con un enfoque en la mejora de la coordinación motriz en niños de primaria. Sus investigaciones destacan la importancia de diseñar juegos que estimulen la coordinación óculo-manual y óculo-pédica.

Pérez Martín, J. (2018) ha desarrollado metodologías para la enseñanza de la Educación Física en Cuba, incluyendo estrategias lúdicas para el desarrollo motor. Sus estudios resaltan la efectividad de los juegos estructurados en la mejora de la coordinación y el equilibrio en escolares.

Siverio Gómez, A. M. (2017) ha investigado el impacto de las actividades lúdicas en el desarrollo integral de los escolares, incluyendo aspectos motrices, cognitivos y sociales. Sus trabajos ofrecen propuestas concretas para la aplicación de juegos en la Educación Física, con énfasis en la coordinación motriz.

Hernández Pérez, L. (2020) ha analizado los desafíos y oportunidades de la Educación Física en el contexto cubano, destacando el uso de estrategias

lúdicas para mejorar las habilidades motoras en escolares. Sus investigaciones incluyen propuestas para la implementación de juegos en el currículo de Educación Física, con resultados positivos en la coordinación motriz.

Castejón Oliva, F. J. (2016) ofrece una visión integral y actualizada de los fundamentos teóricos y prácticos de la Educación Física en la etapa de primaria. Su trabajo se centra en proporcionar a los docentes herramientas y estrategias para diseñar y aplicar programas de Educación Física que promuevan el desarrollo físico, cognitivo y social de los escolares. El autor enfatiza la importancia de la Educación Física como medio para desarrollar habilidades motoras básicas y complejas en los escolares, incluyendo la coordinación, el equilibrio y la sincronización de movimientos. Propone actividades y juegos adaptados a las diferentes etapas del desarrollo infantil, con el fin de potenciar las capacidades físicas de los estudiantes de manera progresiva y efectiva.

González, M., García, L. (2018) centran su investigación en el análisis del juego como estrategia didáctica para mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje en la Educación Física. Su trabajo se enfoca en demostrar cómo el juego puede ser una herramienta efectiva para desarrollar habilidades físicas, cognitivas y sociales en los estudiantes. Los autores destacan que el juego no solo es una actividad recreativa, sino también una estrategia didáctica poderosa para alcanzar objetivos educativos en la Educación Física. Resaltan que el juego motiva a los estudiantes, facilita la participación activa y promueve un aprendizaje significativo. Proponen que los juegos deben adaptarse a las etapas de desarrollo de los escolares para maximizar su impacto en el desarrollo físico.

Hernández, J. (2017) ofrece un enfoque práctico y aplicado para el desarrollo de la coordinación motriz en escolares, con un énfasis en la implementación de actividades y estrategias que pueden ser utilizadas por docentes de Educación

Física. Profundiza en la importancia de la coordinación motriz como una habilidad fundamental para el desarrollo físico, cognitivo y social de los escolares. Explica cómo la coordinación motriz influye en actividades cotidianas, deportivas y académicas, y por qué es esencial trabajarla desde las primeras etapas de la educación.

Resultados

El estudio demostró que la implementación de estrategias lúdicas en las clases de Educación Física tuvo un impacto significativo en el desarrollo de la coordinación motriz de los escolares de tercer grado. Tras 8 semanas de intervención con juegos estructurados, como circuitos de obstáculos y actividades con pelotas, el 85% de los estudiantes mostraron mejoras notables en habilidades como la coordinación óculo-manual, óculo-pédica y la sincronización de movimientos, según los resultados del Test de Lincoln-Oseretsky. El análisis estadístico ($p < 0.05$) confirmó que estas diferencias fueron significativas. Además, se observó un aumento en la motivación, participación y trabajo en equipo, evidenciando que las estrategias lúdicas no solo potenciaron el desarrollo físico, sino también el emocional y social de los escolares. Estos resultados respaldan la eficacia de los juegos como herramienta pedagógica en la Educación Física.

Conclusiones

Esta investigación reafirma la importancia de integrar el juego como eje metodológico en la Educación Física, no solo por su valor pedagógico, sino también por su capacidad para adaptarse a las necesidades individuales de los escolares. Las estrategias lúdicas aplicadas demostraron ser un puente efectivo entre el aprendizaje motor y el desarrollo integral, destacando su potencial para transformar las prácticas docentes tradicionales en enfoques más dinámicos e inclusivos.

Además, la investigación subraya la relevancia de diseñar intervenciones basadas en evidencia, donde la creatividad y la planificación estructurada se combinan para optimizar el proceso educativo. Los hallazgos invitan a reflexionar sobre la necesidad de formar docentes en el uso innovador del juego, no como mero entretenimiento, sino como una herramienta clave para potenciar habilidades físicas, cognitivas y sociales en etapas tempranas del desarrollo.

Por lo que este trabajo abre nuevas líneas de investigación, como la exploración de estrategias lúdicas en otros niveles educativos o contextos socioculturales, con el fin de consolidar una Educación Física más integral y alineada con las demandas actuales de la formación escolar.

Este trabajo refuerza la idea de que los juegos estructurados y bien diseñados son una estrategia fundamental para potenciar la coordinación motriz en escolares, especialmente en etapas clave como el tercer grado. Los resultados obtenidos no solo respaldan la importancia de incorporar actividades lúdicas en las clases de Educación Física, sino que también abren nuevas perspectivas para futuras investigaciones en este campo. Se recomienda continuar explorando el uso de estrategias lúdicas en otros niveles educativos y contextos, con el fin de promover un desarrollo motor integral y una educación física más inclusiva y efectiva.

Recomendaciones

- Incorporar estrategias lúdicas de manera sistemática en la Educación Física para tercer grado, asegurando que los juegos sean diseñados con objetivos pedagógicos claros y adaptados a las necesidades motoras de los estudiantes.
- Capacitar a los docentes en metodologías innovadoras que integren el juego como herramienta didáctica, promoviendo talleres prácticos donde

puedan aprender a diseñar y aplicar actividades lúdicas con enfoque en el desarrollo motor y socioemocional.

- Extender la aplicación de estas estrategias a otros grados y contextos educativos, evaluando su efectividad en diferentes edades y entornos, para enriquecer las prácticas pedagógicas en el área de Educación Física a nivel nacional.

Referencias Bibliográficas

1. Álvarez de Zayas, C. (2010). *Didáctica de la Educación Física en la escuela primaria*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
2. Castejón, F. J. (2016). Fundamentos de la Educación Física para la enseñanza primaria. Madrid: Editorial Síntesis.
3. García, J. y López, M. (2021). "Estrategias lúdicas para el desarrollo de la coordinación motriz en escolares de primaria". *Revista de Educación Física y Deporte*, 40(2), 45-60.
4. González, M., & García, L. (2018). El juego como estrategia didáctica en la Educación Física. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 14(52), 45-60.
5. Hernández, J. (2017). Desarrollo de la coordinación motriz en escolares: Una propuesta práctica. La Habana: Editorial Deportes.
6. Hernández Pérez, L. (2020). *La Educación Física en Cuba: Retos y perspectivas*. Santiago de Cuba: Editorial Oriente.
7. López, A., & Martínez, R. (2019). Efectos de los juegos motores en el desarrollo infantil. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 38(2), 123-135.

8. **Martínez, R. et al. (2023).** "Influencia de las actividades lúdicas en el desarrollo motor de escolares mediante la Educación Física". *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 18(1), 78-90.
9. **Pérez, A. y Rodríguez, L. (2022).** "El juego como herramienta para mejorar la coordinación motriz en niños de tercer grado". *Ciencias del Deporte*, 15(3), 112-125.
10. Pérez González, M. T. (2015). *El juego como medio para el desarrollo de la coordinación motriz en escolares*. Revista Cubana de Educación Física, 12(3), 45-58.
11. Pérez Martín, J. (2018). *Metodología de la Educación Física en la escuela primaria cubana*. Santiago de Cuba: Editorial Oriente.
12. Ruiz, L. M. (2015). Desarrollo motor y actividades físicas. Barcelona: Editorial Paidotribo.
13. Sánchez, M., y Torres, J. (2022). "Estrategias lúdicas y su impacto en el desarrollo motor de escolares de tercer grado". Revista de Investigación en Educación
14. Siverio Gómez, A. M. (2017). *Estrategias lúdicas para el desarrollo integral del escolar*. La Habana: Editorial Deportes.
15. Valdés, H. (2020). La Educación Física en Cuba: Retos y perspectivas. Santiago de Cuba: Editorial Oriente.
16. Valdés, Y. (2006).Teoría y Metodología de la Educación Física. Tomo I. ISCF "M: Fajardo". Ciudad de La Habana. Editorial Deportes. Pág. 20-24.

Los juegos psicomotrices en el desarrollo de niños de tres a cuatro años

Psychomotor games in the development of children aged three to four years

DrC. **Katiuska Bell Martínez. correo. bellmartinezkatiuska@gmail.com**
https://orcid.org/0000-0003-1859-3302
Institución: INDER. **Centro:** Dirección Provincial de Deportes Educación Física y Recreación-**Teléfono:** 50323529. **Provincia:**Santiago de Cuba.
Dr,C. Rosa Elvira Cabrera Acosta,correo.yudisel,92@gmail.com
https://orcid.org/0000-0002-1302-9748
Dirección Provincial de Deportes.
Telèfono: 59938009. Provincia de Santiago de Cuba
Dr.C. Yoel Ortiz Fernández.correo.yoel@uo.edu.cu
https://orcid.org/0000-0001-8331-9209
Universidad de Holguín. Holguín, Cuba.
Teléfono: 52063522

Resumen

El estudio tuvo como objetivo diseñar un sistema de juegos psicomotrices para niños de tres a cuatro años del *Programa Educa a Tu Hijo* con el fin de favorecer su desarrollo psicomotor. Se emplearon métodos teóricos (análisis-síntesis, inductivo-deductivo, sistémico-estructural-funcional) y empíricos (análisis documental, observación, entrevistas, encuestas, test Tepsi). La muestra incluyó 28 niños, 20 familias y 10 profesores de la comunidad de Versalles. Los resultados mostraron que el 80% de los niños presentaban desarrollo psicomotor normal, aunque se detectaron deficiencias en la preparación de docentes y familias. La propuesta de juegos fue validada mediante criterio de expertos y preexperimento, demostrando su pertinencia y funcionalidad. Se concluye que

los juegos psicomotrices planificados adecuadamente impactan positivamente en el desarrollo cognitivo, social, emocional y motor de los niños.
Palabras claves: psicomotricidad, juegos motrices, estimulación temprana.
Abstract:

The study aimed to design a system of psychomotor games for three- to four-year-old children in the "Educa a Tu Hijo" (Educate Your Child) Program to enhance their psychomotor development. Theoretical methods (analysis-synthesis, inductive-deductive, systemic-structural-functional) and empirical methods (document analysis, observation, interviews, surveys, Tepsi test) were used. The sample included 28 children, 20 families, and 10 teachers from the Versalles community. The results showed that 80% of the children had normal psychomotor development, al though deficiencies were detected in the preparation of teachers and families. The proposed games were validated through expert judgment and a pre-experiment, demonstrating the irrelevance and functionality. It is concluded that properly planned psychomotor games have a positive impact on children's cognitive, social, emotional, and motor development.
Keywords: psychomotricity, motor games, early stimulation

Introducción.

La introducción del artículo Los juegos psicomotrices: un rol importante en niños de tres a cuatro años presenta la estimulación del desarrollo psicomotor en la primera infancia como un proceso fundamental, especialmente dentro del marco del Programa Educa a Tu Hijo. Este programa se concibe como una plataforma integral donde docentes, familias y la comunidad se unen desde una perspectiva teórico-práctica para implementar acciones planificadas que fomenten el desarrollo de habilidades motrices y cognitivas en niños de 3 a 4 años.

En esta etapa, es crucial que los niños desarrollen progresivamente el lenguaje, el autoconocimiento y la conciencia corporal mediante la interacción social, lo que contribuye a su salud física y mental. La psicomotricidad se destaca como una técnica esencial que permite a los niños dominar sus movimientos corporales de manera sana y mejorar su comunicación con los demás. Se

enfatiza que el período hasta los siete años es vital para el fortalecimiento de la salud física y mental a través de la psicomotricidad.

El juego emerge como el eje central de este desarrollo, actuando como impulsor de acciones motoras y como escenario donde los niños experimentan, miden sus capacidades y exploran diferentes aspectos de su crecimiento. El artículo detalla cuatro contribuciones clave del juego:

- ✓ Desarrollo cognitivo: activas habilidades que permiten al niño comprender su entorno y desarrollar el pensamiento.
- ✓ Desarrollo social: fomenta la cooperación, los comportamientos socialmente aceptables, la interacción, la autorregulación y la expresión emocional.
- ✓ Desarrollo emocional: ofrece un espacio donde el niño proyecta sus sentimientos y decisiones, buscando un equilibrio emocional placentero.
- ✓ Desarrollo motor: constituye la fuerza motriz para realizar acciones deseadas, ejercitando la musculatura y la coordinación.

Esta investigación se sustenta en referentes teóricos como Vygotsky (citado por Rodríguez y Ríos, 2016), subrayando la importancia del contexto educativo y la interacción social en la construcción del conocimiento. Asimismo, cita a autores como Fernández (2004), Ramos et al. (2016) y Pentón y Piñeda (2018), quienes definen la motricidad no solo como movimiento, sino como un medio de

Materiales y métodos:

El presente estudio se enmarcó dentro de un enfoque metodológico mixto, combinando elementos cualitativos y cuantitativos para diagnosticar el estado del desarrollo psicomotor y validar una propuesta de intervención. La investigación se desarrolló en la comunidad de Versalles, específicamente con actores del Programa "Educa a Tu Hijo".

Diseño Metodológico

La investigación se estructuró en dos fases principales:

1. Fase Diagnóstica: Encaminada a identificar las insuficiencias en el desarrollo psicomotor de los niños y la preparación de docentes y familias.

2. Fase de Validación: Destinada a evaluar la pertinencia y funcionalidad del sistema de juegos psicomotrices diseñado.

Población y Muestra

La población de estudio estuvo compuesta por:

10 profesores del Programa.

60 familias de niños incorporados al Programa.

28 niños de ambos sexos (3-4 años) del Combinado Deportivo Versalles.

Se utilizó un muestreo aleatorio simple para seleccionar la muestra final, la cual quedó conformada por:

10 profesores (100% de la población docente).

20 familias (33.3% de la población de familias).

28 niños (100% de la población infantil), distribuidos en 15 niños (53.6%) y 13 niñas (46.4%). Del total, 6 niños tenían 3 años (21.4%) y 22 tenían 4 años (78.6%).

Métodos e Instrumentos

Para la recolección de datos, se emplearon métodos teóricos, empíricos y estadísticos, utilizando diversos instrumentos.

Métodos Teóricos:

Análisis-Síntesis: Se empleó para el examen de las fuentes documentales (Programa "Educa a Tu Hijo", Programa de Educación Preescolar, investigaciones anteriores) para fundamentar el problema y analizar los resultados.

Inductivo-Deductivo: Permitió derivar conclusiones generales a partir de las observaciones particulares realizadas durante el diagnóstico y, a la inversa, aplicar principios generales del desarrollo psicomotor al diseño concreto de los juegos.

Sistémico-Estructural-Funcional: Este método fue crucial para el diseño del sistema de juegos, permitiendo concebirlo como un todo organizado, donde se definieron sus componentes (juegos), la estructura (secuencia, complejidad) y la función de cada uno en favor del desarrollo psicomotor.

Métodos empíricos:

Análisis Documental: se aplicó sobre el "Programa Educa a Tu Hijo" y el "Programa de Educación Preescolar" para identificar los indicadores de desarrollo psicomotor esperados y contrastarlos con la realidad observada, determinando las insuficiencias.

Observación: se realizó a 20 actividades conjuntas dirigidas por los profesores. El instrumento utilizado fue una guía de observación para evaluar indicadores como:

- ✓ Tipos de ejercicios empleados para la motricidad.
- ✓ Uso de medios de enseñanza.
- ✓ Nivel de preparación del profesor sobre el tema.

Entrevista: Se aplicó una entrevista semiestructurada a los 10 profesores para evaluar su preparación teórica y metodológica sobre los juegos motrices y el desarrollo psicomotor.

Encuesta: Se diseñó y aplicó una encuesta a las 20 familias de la muestra. El instrumento buscó evaluar dos dimensiones clave:

Conocimiento sobre el desarrollo psicomotor de sus hijos.

Grado de participación en las actividades conjuntas del Programa.

Test de Medición (Pretest-Postest): Se utilizó el Test TEPSI (Test de Desarrollo Psicomotor para niños de 2 a 5 años) como instrumento de screening o tamizaje. Este test estandarizado permitió evaluar el estado inicial (pretest) y final (postest) del desarrollo psicomotor de los 28 niños, específicamente en el área de la motricidad, clasificando los resultados en las categorías de Normal, Riesgo o Retraso.

Método Estadístico-Matemático:

Cálculo Porcentual: Fue el principal recurso para el análisis descriptivo de los datos obtenidos de las encuestas, observaciones, entrevistas y el test TEPSI. Permitió cuantificar y representar de manera clara las tendencias en la muestra (ej: porcentaje de niños con desarrollo normal, porcentaje de familias que no participan, etc.).

Coeficiente de Concordancia de Kendall (W): Se utilizó durante la validación por criterio de expertos para medir el grado de acuerdo entre los jueces respecto a la

pertinencia de la propuesta. El procesamiento se realizó con el software Statistical Package for the Social Sciences (IBM ®SPSS 20.0).

Procedimiento de Validación

La propuesta del sistema de juegos fue sometida a un riguroso proceso de validación:

1. Criterio de Expertos (Pertinencia): Se seleccionaron 9 expertos de un potencial pool de 26, tras evaluar su coeficiente de competencia (K). El perfil de los expertos fue: 6 Doctores en Ciencias de la Cultura Física (66.6%), 2 Doctores en Ciencias Pedagógicas (22.2%) y un Máster en Pedagogía del Deporte (11.1%). Ellos evaluaron la propuesta mediante un cuestionario con escala cualitativa (Muy Adecuado, Adecuado, Poco Adecuado, Inadecuado). El coeficiente de Kendall ($W=0.178$; $p=0.013$) permitió rechazar la hipótesis nula y confirmar que existía concordancia significativa entre los expertos sobre la calidad de la propuesta.
2. Preexperimento (Funcionalidad): Se implementó un diseño preexperimental de un solo grupo con pretest y postest. Tras aplicar el diagnóstico inicial (pretest con TEPSI y otros instrumentos), se aplicó el sistema de juegos durante un período determinado. Al finalizar, se midieron los mismos indicadores (postest) para evaluar los cambios atribuibles a la intervención y thus, la funcionalidad de la propuesta.

Consideraciones Éticas

La investigación se desarrolló con estricto respeto a las normas éticas. Se garantizó la confidencialidad de los datos de los participantes (niños, familias, profesores) y su uso exclusivo para fines académicos y científicos. La aplicación de los juegos y tests se realizó de manera flexible y voluntaria, priorizando el bienestar de los niños.

Desarrollo:

La investigación realizada aporta evidencia significativa y multifacética sobre la importancia de la intervención psicomotriz planificada en la primera infancia, específicamente dentro del contexto del Programa "Educa a Tu Hijo". Sus contribuciones pueden analizarse en tres dimensiones principales: 1) Aportes

empíricos y diagnósticos, 2) Aportes metodológicos y de intervención, y 3) Aportes teórico-prácticos.

El estudio trascienda la mera percepción o suposición y ofrece una radiografía cuantitativa y cualitativa precisa de la situación en la comunidad de Versalles. Este diagnóstico robusto constituye su primer y fundamental aporte.

Prevalencia del Desarrollo Psicomotor Normal con Áreas de Oportunidad: El dato de que el 80% de los niños presentaban un desarrollo psicomotor dentro de los parámetros "normales" según el test TEPSI es alentador y refleja que las bases del programa son sólidas. Sin embargo, el análisis detallado por sexo revela una diferencia significativa, siendo los niños del sexo masculino los más afectados en áreas específicas como el equilibrio y la coordinación. Este hallazgo es un aporte crucial, ya que sugiere la necesidad de enfocar las intervenciones de manera diferenciada, desafiando el enfoque homogéneo que a veces se aplica en la educación inicial. No basta con saber que la mayoría está bien; es crítico identificar qué subgrupos requieren atención específica.

Evidencia del Desfase en la Preparación de los Agentes Educativos: El estudio va más allá de evaluar solo a los niños y pone el foco en los facilitadores del desarrollo. El diagnóstico revela una preparación insuficiente en docentes y familias, que son los pilares del programa "Educa a Tu Hijo".

Familias: El 100% de las familias encuestadas manifestó un desconocimiento sobre el desarrollo psicomotor y el 70% mostró una "gran ausencia" a las actividades conjuntas. Esto identifica una brecha crítica entre la teoría del programa (que promueve la participación familiar) y la práctica, destacando que sin empoderar a las familias, el impacto del programa se ve severamente limitado. Docentes: La observación a clases reveló que el 70% de los profesores fueron evaluados de "regular" y un 30% de "mal" en su preparación para desarrollar la motricidad. Solo en el 20% de las actividades observadas se utilizaron ejercicios físicos encaminados al desarrollo psicomotor.

Este hallazgo es un aporte contundente que explica, en parte, las deficiencias encontradas en los niños. Señala que una potencial causa raíz del problema no

es la falta de voluntad, sino una brecha de competencias en los propios ejecutores.

Validación de un Instrumento Estándar en Contexto Comunitario: La aplicación del Test TEPSI como herramienta de screening demuestra la viabilidad y utilidad de emplear instrumentos estandarizados y validados científicamente en entornos comunitarios no clínicos. Este aporte metodológico es valioso para otras investigaciones o para la evaluación continua del programa, permitiendo obtener datos confiables y comparables.

2. Aportes Metodológicos y de Intervención: Una Propuesta Concreta y Validada

El principal aporte de la investigación es la creación y validación de un sistema de juegos psicomotrices, que trasciende ser una simple lista de actividades.

Diseño Sistémico-Estructural-Funcional: La propuesta no es una colección aleatoria de juegos. Su diseño bajo el método sistémico-estructural-funcional asegura que sea un todo coherente. Cada juego fue concebido con un objetivo específico (e.g., desarrollar motricidad gruesa, fina, equilibrio), una organización definida (hileras, dúos, frontal) y reglas claras. Esto le confiere una lógica pedagógica progresiva que puede ser replicada y adaptada.

Enfoque en la Capacitación Integral: el sistema de juegos está explícitamente orientado a la preparación de profesores y familias. Este es un aporte paradigmático: la intervención no se limita al niño, sino que se extiende a su entorno inmediato. Al dotar a los adultos de herramientas concretas, conocimientos y confianza, se asegura la sostenibilidad de la intervención más allá del período de investigación.

Validación por Criterio de Expertos y Preexperimento: La calidad de la propuesta no se da por sentada. Su validación a través del método Delphi (criterio de expertos) con un coeficiente de concordancia de Kendall significativo ($W=0.178$; $p=0.013$) confirma su pertinencia y solidez teórica desde la perspectiva de especialistas. Simultáneamente, la evaluación de su funcionalidad mediante un preexperimento (con pretest y postest) proporciona evidencia inicial de su eficacia en la práctica, sentando las bases para futuras investigaciones con diseños experimentales más robustos.

Ejemplos de Juegos como Guía Práctica: La inclusión de juegos específicos como "Nombrar las huellas", "La carretilla" o "Los bolos" provee ejemplos tangibles y fácilmente implementables. Estos juegos, al utilizar materiales de bajo costo y de fácil acceso (cartulinas, cuerdas, juguetes), demuestran que una intervención de calidad no requiere de recursos sofisticados, sino de creatividad y planificación, haciendo la propuesta altamente replicable en contextos de escasos recursos.

3. Aportes teórico-prácticos: tendiendo puentes entre la teoría y la comunidad

La investigación sirve como un puente efectivo entre el conocimiento académico establecido y la aplicación práctica en un contexto real y específico.

Contextualización de teorías fundamentales: el estudio se nutre de marcos teóricos sólidos (Vygotsky, Fernández, Ramos et al.) pero no se limita a citarlos. Operacionaliza estos principios en acciones concretas. Por ejemplo, la teoría vygotskiana de la mediación social y la Zona de Desarrollo Próximo se materializa en juegos que promueven la interacción entre niño-docente-familia, donde el adulto actúa como guía.

Refuerzo de la Visión Integral del Desarrollo: Los resultados empíricos del estudio refuerzan la perspectiva teórica de que el desarrollo es integral. Los juegos diseñados no solo impactan la dimensión motriz; como se planteó en la introducción y se confirmó en la intervención, también contribuyen al desarrollo cognitivo (seguir reglas, identificar colores), social (trabajo en equipo, cooperación en "La carretilla"), emocional (expresarse, divertirse) y del lenguaje ("Nombrar las huellas"). Esto valida el enfoque holístico que la literatura especializada promueve.

De ahì, que los juegos psicomotrices, si se planifican de manera adecuada, tienen un impacto positivo en las relaciones sociales, en lo cognitivo, el lenguaje, los sentimientos no es una mera declaración de intenciones. Es una afirmación respaldada por un proceso de diagnóstico, diseño, implementación y validación. Este cierre le otorga a la investigación un alto grado de confiabilidad y convierte sus hallazgos en un referente para la toma de decisiones dentro del programa "Educa a Tu Hijo" y en contextos similares.

En síntesis, el aporte de esta investigación es triple: 1) Provee un diagnóstico preciso y desagregado que revela fortalezas y debilidades ocultas en los datos generales; 2) Ofrece una herramienta concreta, validada y replicable (el sistema de juegos) para abordar las debilidades encontradas; y 3) Integra de manera ejemplar el conocimiento teórico con la práctica comunitaria, demostrando que una intervención bien planificada y basada en evidencia puede efectivamente potenciar el desarrollo integral de los niños en sus entornos naturales de aprendizaje.

Conclusiones

1. Logro del Objetivo Principal: El estudio cumplió satisfactoriamente con su objetivo de diseñar un sistema de juegos psicomotrices para niños de tres a cuatro años del Programa "Educa a Tu Hijo" en la comunidad de Versalles. Este sistema, estructurado, planificado y validado, se confirma como una herramienta efectiva y pertinente para favorecer el desarrollo psicomotor de los niños, impactando positivamente sus dimensiones motriz, cognitiva, social y emocional, tal como se estableció en la meta inicial.

2. Confirmación del Rol Fundamental de los Juegos: Los resultados del diagnóstico y la posterior validación de la propuesta reafirman directamente el título del trabajo, demostrando que los juegos psicomotrices desempeñan, efectivamente, un rol importante en el desarrollo infantil. El estudio aporta evidencia concreta de que su aplicación sistemática y adecuada es crucial para estimular las habilidades motrices básicas y superar deficiencias específicas, como las detectadas en el equilibrio y la coordinación, especialmente en los niños.

3. Identificación de la Causa Raíz: Los resultados del diagnóstico revelaron que, si bien la mayoría de los niños (80%) presentaba un desarrollo psicomotor normal, las principales limitaciones no radicaban en ellos, sino en la preparación insuficiente de los agentes educativos. La falta de conocimiento de las familias (100%) y la evaluación deficiente de la preparación docente (70% regular, 30% mal) fueron identificadas como los

factores críticos que limitan la efectividad del programa, explicando las brechas en el desarrollo infantil.

4. Validez y Eficacia de la Propuesta: La validación mediante criterio de expertos confirmó la alta pertinencia, coherencia y calidad científica del sistema de juegos. El consenso among experts (coeficiente de Kendall significativo) valida que la propuesta es teórica y metodológicamente sólida. Además, la evaluación de su funcionalidad through el pre-experimento proporcionó evidencia inicial de su eficacia práctica para capacitar a docentes y familias y, por ende, para mejorar la estimulación que reciben los niños.

5. Sostenibilidad y Replicabilidad: El sistema de juegos demostró ser una solución viable y replicable, al estar diseñado con materiales de bajo costo y estar dirigido a fortalecer las capacidades locales (familias y profesores). Esto asegura que la intervención no sea un hecho aislado, sino que potencialmente puede integrarse de manera sostenible a la dinámica continua del Programa "Educa a Tu Hijo".

Recomendaciones

1. Implementación y Generalización de la Propuesta: Se recomienda a las direcciones municipales de Deportes y Educación implementar de manera formal el sistema de juegos psicomotrices diseñado en el Programa "Educa a Tu Hijo" de la comunidad de Versalles y generalizar su aplicación a otras comunidades con características similares, para potenciar el desarrollo psicomotor de un mayor número de niños.

2. Capacitación Sistemática a Docentes y Familias: Es imprescindible diseñar e impartir un programa de capacitación continua dirigido a los profesores del programa y a las familias. Esta capacitación debe basarse en los resultados del diagnóstico y debe tener como núcleo central el sistema de juegos validado, para suplir las deficiencias de conocimiento y preparación identificadas.

3. **Fortalecimiento de la Articulación Familia-Escuela-Comunidad: Se deben crear estrategias más efectivas para incentivar y facilitar la participación activa de las familias en las actividades conjuntas. Esto podría incluir horarios más flexibles, sesiones de demostración práctica y comunicación constante, para cerrar la brecha del 70% de ausentismo detectado.**
4. **Continuidad de la Investigación: Se recomienda dar seguimiento a esta investigación mediante la aplicación de un diseño cuasiexperimental o experimental con un grupo de control. Esto permitiría medir con mayor rigor el impacto causal específico del sistema de juegos sobre el desarrollo psicomotor de los niños, utilizando nuevamente el test TEPSI para comparar resultados.**
5. **Inclusión en la Formación Pregraduada: se sugiere a las universidades de Ciencias Pedagógicas y de Cultura Física incorporar contenidos específicos sobre psicomotricidad y diseño de juegos motrices en los planes de estudio de las carreras vinculadas a la educación infantil. Esto dotaría a los futuros profesionales de las herramientas necesarias para evitar las insuficiencias detectadas en la preparación de los docentes en servicio.**

Referencias y Bibliografía:

Aguilar-Escalona, I. Y., Espinosa-Tamayo, Y., & Figueredo-Mojena, Y. (2022). Estimulación del desarrollo psicomotor en niños de cuatro a cinco años, mediante la orientación familiar. Revista de Desarrollo Local REDEL, 6(1), 130–139. https://revistas.udg.co.cu/index.php/redel/article/view/2936/6080

Bernate, J. (2021). Educación Física y su contribución al desarrollo integral de la motricidad. PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 16(2), 643–661. https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/957

Cabrera-Valdés, B. C., & Dupeyrón-García, M. N. (2019). El desarrollo de la motricidad fina en los niños y niñas del grado preescolar. Méndice. Revista de Educación, 17(2), 222–239.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-76962019000200222&lng=es&tlng=es.

Cobos, P. A. (2007). Psicomotricidad y educación infantil. Editorial MAD.

Díaz-Benito, A., & Yagüe, E. (2017). Introducción a la teoría de la Integración sensorial de J. Ayres. Camino de Santiago. https://autismonavarra.com/wp-content/uploads/2018/10/Dossier-de-Integracion-Sensorial-Y-TEA-para-profesionales-y-familias.pdf.

Fernández, J. (2004). Desarrollo psicomotor en la infancia. Editorial Médica Panamericana.

Guzmán, M. C. (2019). Estimulación temprana para niños y niñas de 3 a 4 años de edad de la Unidad Educativa fray JodocoRieke. Revista Conrado, 15(66), 214–218. http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (6ª ed.). McGraw-Hill.

House, R. (2013). El desarrollo psicomotor y sus alteraciones. Pirámide.

Hurtado, J. (2012). Metodología de la investigación: guía para la comprensión holística de la ciencia (4ª ed.). Ediciones Quirón.

Keller, H., Dzczyc-Yovsi, R., &Voelker, S. (2016). The role of motor stimulation in parental ethnotheories: The case ofCameroonianNso and German women. Journal of Cross-Cultural Psychology, 33(4), 449–464. https://doi.org/10.1177/0022022102033004005.

Martín, E. (2021). Evaluación e intervención psicomotriz en educación infantil. Síntesis.

Mesa, M. (2021). El método de criterio de expertos: una herramienta para la investigación cualitativa. Editorial Universitaria.

Núñez, J., & Quiñonez, E. (2020). Música y danza tradicional como estrategia pedagógica para el fortalecimiento de la convivencia escolar [Tesis de grado, Universidad de la Costa]. Repositorio institucional. https://repositorio.cuc.edu.co/handle/11323/6125.

Pentón-Hernández, B. H., &Piñeda-Sierra, M. E. (2018). Metodología para desarrollar la motricidad fina de las manos en alumnos entre 8 y 9 años. Lecturas: Educación Física y Deportes, 23(239). https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/364/135.

Pol, Y., Durruthy, R., & Robert, D. A. (2021). Juegos motrices y habilidades motrices básicas. Revista DeporVida, 18(3), 143–151. https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/787/2314.

Rabilero-Sabatés, H. R., Rivero-Camacho, A. C., & Rabilero-Sabatés, Y. (2018). Actividades físicas para estimular el desarrollo de la motricidad fina en niños de 3-4 años del programa educa a tu hijo. Revista DeporVida, 15(37), 77–88. https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/download/459/1150/1628.

Ramos, P., Jiménez-Iglesias, A., Rivera, F., & Moreno, C. (2016). Evolución de la práctica de actividad física en los adolescentes españoles. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, 16(62), 335–353. http://cdeporte.rediris.es/revista/revista62/artevolucion692.htm

Rodríguez-Diaz, Z., & Ríos-Morales, E. (2016). Sistema de actividades de ajedrez para mejorar la psicomotricidad en niños con retraso mental moderado. PODIUM- Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 11(3), 132–143. https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/667

Tapia, F., González, M., & López, A. (2014). Educación psicomotriz: una propuesta educativa para el desarrollo integral en la infancia. Editorial EOS.

Vygotsky, L. S. (1978). Mind in society: The development of higher psychologicalprocesses. Harvard UniversityPress.

Titulo: Acciones educativas desde la Educación Física para evitar el embarazo en adolescentes.

Title: Educational actions from Physical Education to prevent teenage pregnancy.

Temática: **Actividad Física terapéutica y profiláctica**

Autor: Lic. Yorlanis Cordero Rodríguez, Docente Especialista, IPU "Antonio Alomá Serrano, Correo electrónico: rdiaz@uo.edu.cu., https://orcid.org/0000-0003-3407-1619, 63082213359 y teléfono 5353144282

Autor: M. Sc. Rosa María Díaz Maceira, Profesora Auxiliar

Autor: M. Sc. Idalmis Videaux Hernández, Docente Especialista

Resumen

En esta investigación se realizó un estudio con el objetivo de evaluar el nivel de conocimiento sobre embarazo en la adolescencia, el objetivo fue aplicar acciones educativas en estudiantes del Instituto Preuniversitario (IPU) Antonio Alomá Serrano", perteneciente al área de salud del Policlínico Integral Distrito José Martí, municipio Santiago de Cuba, en la etapa comprendida de noviembre 2023 julio 2024. El universo estuvo conformado por 154 estudiantes del duodécimo grado y a través de un muestreo no probabilístico intencionado se seleccionó la muestra, quedando constituida por 114 de ellos, que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión, previo consentimiento informado para participar en el estudio. La información se recopiló a partir de la observación y las encuestas realizadas. Durante la investigación, se evaluaron variables tales como el nivel de conocimiento acerca de métodos anticonceptivos, consecuencias del embarazo y aborto en la adolescencia, peligro de las relaciones sexuales desprotegidas, fuentes mediante las cuales obtienen información, motivación en la práctica de la primera relación sexual. Se observó un aumento del nivel de conocimiento de estudiantes acerca del tema luego de aplicada la investigación, lo que demuestra la efectividad de la misma.

Palabras clave: acciones educativas, embarazo en adolescencia, Educación Física.

ABSTRACT

In this research, a study was carried out with the objective of evaluating the level of knowledge about teenage pregnancy, the objetive educational actions in students of the Antonio Alomá Serrano Pre-University Institute (IPU), belonging to the health area of the José Martí District Comprehensive Polyclinic, Santiago de Cuba municipality, in the stage from November 2023 to July 2024. The universe was made up of 154 twelfth grade students and through intentional non-probability sampling, the sample was selected, consisting of 114 of them, who met the inclusion and exclusion criteria, with prior informed consent to participate in the study. The information was collected from observation and surveys conducted. During the investigation, variables such as the level of knowledge about contraceptive methods, consequences of pregnancy and abortion in adolescence, danger of unprotected sex, sources through which they obtain information, motivation in practicing the first sexual relationship were evaluated. An increase in students' knowledge of the topic was observed after the research was conducted, demonstrating its effectiveness.

Keywords: educational actions, teenage pregnancy, physical education.

Para la investigación se utilizaron diferentes métodos entre los que se encuentran análisis-síntesis, el inductivo-deductivo, la técnica de encuesta, la revisión documental y el procedimiento cálculo porcentual.

Se realizó un estudio en el IPU Antonio Alomá Serrano", perteneciente al área de salud del Policlínico Integral Distrito José Martí, del municipio Santiago, durante el periodo comprendido de Noviembre 2023-Julio 2024 con el objetivo de evaluar el nivel de conocimiento sobre embarazo en la adolescencia en estudiantes de 12mo grado. El universo estuvo compuesto por el total de estudiantes de 12mo Grado (154) y la muestra (114) se obtuvo de un muestreo no probabilístico intencionado, cumpliendo los criterios de inclusión y exclusión. Esta intervención tendrá una duración de 7 meses.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de 12mo grado matriculados en el IPU "Antonio Alomá Serrano", que estuvieron de acuerdo en participar en el proyecto.
- Estudiantes cuyos padres dieron su consentimiento informado para que participen en el estudio.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que abandonaron la capacitación.

Adolescentes que se trasladaron de escuela durante el período del estudio.

Tabla # 1 Diagnóstico inicial acerca del conocimiento del embarazo en la adolescencia

Interrogantes	Si	%	No	%
Conoces los distintos métodos anticonceptivos	40	35,8	74	64,91
Conoces consecuencias de los abortos provocados	20	17,54	94	82,45
Es riesgoso tener relación sexual sin protección en la adolescencia	55	48,24	59	51,75
El embarazo en la adolescencia es causa de abandono escolar	43	37,71	71	62,28
Ha recibido alguna vez información sobre el embarazo en la adolescencia	38	33,33	76	66,66
Totales	196	29,68	374	69,55

Desarrollo

Acciones educativas desde la Educación Física.

- Concientización de la prevención del embarazo en la adolescencia: enseñar a los estudiantes a tomar decisiones informadas y responsables en todos los aspectos acerca de la temática.
- Trabajo interdisciplinario: coordinar con profesores de biología, con la psicopedagoga del centro para el abordaje del tema desde diferentes perspectivas.
- Relacionar la actividad física con la salud reproductiva: explicar como el ejercicio contribuye a una visa saludable y cómo esto se relaciona con la prevención de embarazos planificados.
- Actividades deportivas con mensajes deportivos**:**

- Carreras o eventos deportivos: organizar eventos con mensajes sobre prevención del embarazo y salud reproductiva.
- Juegos y competencias: crear actividades lúdicas que incluyan preguntas o desafíos relacionados con la prevención del embarazo.
- Ejercicios: yoga, ejercicios de bajo impacto, ejercicios respiratorios.

Ejemplos de juegos:

Nombre: carrera de obstáculos con limitaciones.

Objetivo: entender las dificultades físicas durante el embarazo.

Materiales: conos, balón.

Organización: hileras, una pelota de baloncesto en cada equipo, se pone 6 conos separados a 3 metros en una distancia de 40 metros.

Desarrollo: a las señal del profesor el primer estudiantes tendrá el balón debajo del pullover imitando un embarazo, deben sortear los obstáculos en zigzag, agacharse o realizar tareas específicas mientras protegen su barriga.

Indicaciones metodológicas: hablar sobre cómo el embarazo en la adolescencia y cómo puede limitar la movilidad y la participación en actividades físicas.

Nombre: Memoria con métodos anticonceptivos

Objetivo: familiarizarse con diferentes métodos anticonceptivos.

Materiales: tarjetas con imágenes y nombres de métodos anticonceptivos.

Organización: filas enfrentadas, a 5 metros un círculo en el centro con las tarjetas.

Desarrollo: a la señal del profesor los participantes deben salir al centro del terreno y encontrar las parejas correctas, mientras aprenden sobre cada método.

Indicaciones metodológicas: se discute la eficacia y el uso correcto de cada método.

Nombre: La mochila del bebé.

Objetivo: concientizar sobre las responsabilidades de cuidar un bebé.

Materiales: mochila con peso, conos.

Organización: hileras, a una distancia de 30 metros un cono.

Desarrollo: a la señal de salida el primer estudiante sale en carrera rápida a una distancia de 30 metros, llevando la mochila con peso, simulando cargar a un bebé.

Indicaciones metodológicas concientizar sobre cómo el cuidado de un bebé requiere tiempo, energía y sacrificios, además de cómo esto puede afectar la vida de un adolescente.

Luego de aplicadas las acciones educativas desde la Educación Física se realiza el diagnóstico final que se representa en la siguiente tabla.

Tabla # 2 Diagnóstico final acerca del conocimiento del embarazo en la adolescencia.

Interrogantes	Si	%	No	%
Conoces los distintos métodos anticonceptivos	79	69,29	35	30,70
Conoces consecuencias de los abortos provocados	74	64,91	40	35,08
Es riesgoso tener relación sexual sin protección en la adolescencia	81	71,05	33	28,94
El embarazo en la adolescencia es causa de abandono escolar	94	82,45	20	17,54
Ha recibido alguna vez información sobre el embarazo en la adolescencia	76	66,66	38	33,33
Totales	404	70,87	166	29,13

Conclusiones

Durante la investigación se observó un insuficiente nivel de conocimiento acerca del tema de embarazo en la adolescencia, se aplicaron acciones educativas desde la Educación Física, lo que permitió reforzar los conocimientos al mantener un enfoque integrador constante en la prevención del embarazo, favoreciendo además a la formación de adolescentes más informados, responsables y conscientes de su salud reproductiva.

Recomendaciones

Sistematizar las acciones educativas en los estudiantes de todos los grados en el IPU Antonio Alomá Serrano.

Bibliografía

Álvarez, J., Blanco, A., et al. *Programa educativo sobre el embarazo no deseado dirigido a las adolescentes.* Correo Cient Med [Internet]. 2018 [citado 24 Dic. 2020]

Behrman, E., Kliegman R., Jenson H. (2007). *Tratado de Pediatría de Nelson.* 17ª ed. Philadelphia. USA: Saunders Elsevier ;(14): 53-8.

Borrás, T. (2014). *Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad.* Correo Cient Med [Internet]. Mar [citado 1 Dic. 2024]; 18 (1):5-7. en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S15604381201400010 0002&lng=es.

Cruz, F. (2012). *Generalidades. En:* Pediatría TomoVII. La Habana: Ciencias Médicas;. p. 3089-97.

Figueroa, D., Navarro, Y., Romero, F. (2019). *Situación actual de la adolescencia y sus principales desafíos.* Gac Méd Espirit [Internet]. 2018 Ene-Abr. [citado 15 Dic. 2019]; 20(1):98-105. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S16088921201800010 0012&lng.

Hurtado, J., et al. (2014). *Adolescencia y embarazo desde una perspectiva teórica.* Rev. Inf Cient [revista en Internet]. 2014 [citado 2020 Ene 1]; 84(2): [aprox. 8 p.]. Disponible en: http://www.revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/1018

Oliveros, Y., Díaz, Y., Peña Y. (2017*). Algunas consideraciones sobre el embarazo en la adolescencia.* Rev. Inf Cient [revista en Internet]. 2017 [citado 2019 Dic. 2]; 96(3): [aprox. 10 p.]. Disponible en: http://www.revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/296

Organización Mundial de la Salud. (2008). *10 Datos sobre la salud de los adolescentes.* Ginebra: OMS; 2008. [Internet]. [Citado 1 Ene 2020]. Disponible en: http://www.who.int/features/factfiles/adolescent_health/es/

Quintero, P. (2013). *Estrategia de educación de la sexualidad en función de prevenir el embarazo en la adolescencia, orientada desde la Atención Primaria de Salud por los médicos y las enfermeras de la familia.* [Tesis Doctoral]. Pinar del Río, Cuba: Universidad de Ciencias Pedagógicas "Rafael María de Mendive" Instituto Central de Ciencias Pedagógicas; Santiago de Cuba.

Título: Metodología para enseñar autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación en Educación Física.

Autor: MSc. Rodelsi Beltrán Iznaga. Profesor Auxiliar. **Correo:** rodelsibeltraniznaga@gmail.com

Institución: INDER. **Centro:** Dirección General de Deportes, Educación Física y Recreación. Municipio Trinidad. **Teléfono**: 52993559. **Provincia**: Sancti Spíritus.

Coautor: Dr.C. Luís Leonardo León Vázquez. Profesor Titular. **Correo:** luisleonardo.uniss@gmail.com

Institución: Universidad Sancti Spíritus "José Martí Pérez" **Centro:** Facultad de Cultura Física. **Municipio** Sancti Spíritus. **Teléfono**: 53561625 **Provincia**: Sancti Spíritus.

Resumen

La evaluación educativa está experimentando una transformación desde un modelo centrado en la calificación del docente hacia un enfoque que empodera al educando como un participante activo en su propio aprendizaje, por lo que el trabajo tiene como título "Metodología para enseñar autoevaluación, evaluación y heteroevaluación en Educación Física," tiene como objetivo diseñar una propuesta didáctica basada en metodologías activas para desarrollar habilidades de autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación en educando del tercer ciclo del nivel educativo primaria en escuelas urbanas y rurales de Trinidad. Se emplearon métodos teóricos (análisis documental, análisis-síntesis, inducción-deducción), empíricos (encuestas, entrevistas semi-estructuradas, observación participante) y Estadísticos-matemáticos (estadística descriptiva, Cálculo Porcentual como procedimiento). La población comprendió 1755 educandos de tercer ciclo de primaria de ocho escuelas urbanas y cuatro rurales en Trinidad, con una muestra de 515 educandos y 22 profesores. Los resultados indicaron que los educandos perciben la autoevaluación como útil. Los profesores reconocen la importancia de estas evaluaciones, pero su implementación es limitada. La propuesta didáctica busca mejorar estas habilidades, contribuyendo al desarrollo integral de habilidades motrices, condición física y actitudes colaborativas.

Palabras claves: Metodología, Autoevaluación, coevaluación, heteroevaluación, Educación Física, evaluación formativa.

Abstract

The study, entitled "Methodologies for Teaching Self-Assessment, Evaluation, and Hetero-Assessment in Physical Education," aimed to design a teaching proposal based on active methodologies to develop self-assessment, peer-assessment, and peer-assessment skills third cycle primary school students in urban and rural schools in Trinidad. Theoretical methods (document analysis, analysis-synthesis, induction-deduction), empirical methods (surveys, semi-structured interviews, participant observation), and statistical-mathematical methods (descriptive statistics) were used. The sample included 1,755 third-cycle primary school students from eight urban and four rural schools in Trinidad, with a sample of 515 students and 22 teachers. The results indicated that students perceive self-assessment as useful, although some feel insecure about it. Teachers recognize the importance of these assessments, but their implementation is limited. The teaching approach seeks to improve these skills, contributing to the comprehensive development of motor skills, physical fitness, and collaborative attitude.

Keywords: Methodologies, Self-Assessment, Peer-Assessment, Hetero-Assessment, Physical Education, Primary Schools, Formative Assessmen

Introducción

La evaluación educativa está experimentando una transformación desde un modelo centrado en la calificación del docente hacia un enfoque que empodera al educando como un participante activo en su propio aprendizaje, la Educación Física permite la interacción entre docentes y educandos a través de experiencias como la autoevaluación, la coevaluación la heteroevaluación. Además, para que se logre el óptimo aprendizaje, presupone la exigencia competitiva y de la retroalimentación (Rodríguez-Fenco, A & Soplapuco-Montalvo, J., P, 2023) Investigaciones recientes destacan el valor de estas, para fomentar la metacognición, la autorregulación y el aprendizaje profundo (Sarni Muñiz, M., & Corbo Bruno, J. L. ,2020) En otras investigaciones (López Pastor, V et al, 2020) se

refieren a que la evaluación formativa busca generar procesos de mejora y aprendizaje para optimizar y reconducir los procesos de enseñanza-aprendizaje que se llevan a cabo en el aula, tanto durante el propio desarrollo de la asignatura como tras la finalización del mismo.

Autores como (Cañadas & Santos Pastor, 2021) (Mola, C, et al, 2022) (López, M et al, 2023) coinciden que la implementación efectiva de estrategias de evaluación formativa, incluyendo la autoevaluación y la heteroevaluación, se asocia con mejoras significativas en el rendimiento académico y la motivación de los educandos.

La revisión de la literatura existente en varias regiones del mundo, en el contexto nacional y territorial, revelan las limitaciones existentes de los estudios previos sobre el proceso de evaluación, donde la Educación Física en Cuba, que asume una concepción científico-metodológico, desde un nuevo Enfoque integral-Físico-Educativo.

En consecuencia, las limitaciones existentes en el proceso de evaluación en la Educación Física se constataron mediante un estudio exploratorio en su fase inicial, la búsqueda y análisis de documentos metodológicos que norman y rigen el proceso educativo, planes, programas de estudios actualizados en una primera y segunda etapa del Tercer Perfeccionamiento Educacional, las observaciones a clases en diferentes etapas lectivas y su aplicación en distintas unidades didácticas, el intercambio con los docentes de la Educación Física, donde el autor de la investigación enfocó su atención a varios aspectos del proceso educativo dentro ellos al educando centro de este, que le permitió contrastar la información y determinar carencias.

En las instituciones educativas primarias del municipio Trinidad, tanto en zonas urbanas como rurales, se observa una limitada aplicación de prácticas de autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación en educandos del tercer ciclo, los cuales muestran dificultades para identificar sus propias fortalezas y áreas de mejora, así como para proporcionar retroalimentación constructiva a sus compañeros. Esto se traduce en una dependencia excesiva de la evaluación del

docente, lo que restringe su autonomía y responsabilidad en el proceso de aprendizaje. Además, existe una carencia de estrategias pedagógicas que se ajusten a las características y necesidades de los educandos de este nivel, lo que dificulta la implementación eficaz de estas prácticas evaluativas.

Derivado de la situación existente se tiene como **Objetivo:**

Diseñar una propuesta didáctica basada en una metodología para desarrollar habilidades de autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación en educandos del tercer ciclo del nivel educativo primaria en instituciones educativas urbanas y rurales del municipio Trinidad, que fomente la autonomía, la reflexión crítica y la mejora continua del aprendizaje.

En la investigación se emplearon métodos teóricos, empíricos y estadísticos-matemáticos para darle respuesta al objetivo:

Métodos Teóricos:

Análisis-Síntesis: se empleó para desglosar el programa de Educación Física y la literatura sobre autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación, identificando relaciones clave para diseñar una propuesta didáctica que alinee la evaluación formativa con los objetivos del programa y las necesidades de los educandos, creando así actividades que fomenten el desarrollo de habilidades motrices, la reflexión crítica y la colaboración.

Inductivo-Deductivo: Observar ejemplos concretos de cómo los educandos utilizan la autoevaluación para mejorar su técnica en un deporte específico (inducción) y, a partir de estas observaciones, generalizar principios sobre cómo fomentar la autoevaluación efectiva en diferentes contextos deportivos (deducción).

Métodos Empíricos:

Análisis Documental: Revisión de programas de Educación Física de quinto y sexto grado (como el documento que proporcionaste), lineamientos curriculares, investigaciones sobre autoevaluación y heteroevaluación en el contexto de la Educación Física, y estudios sobre metodologías activas aplicadas a la enseñanza de habilidades motrices y deportivas.

Encuesta: Se realizó la aplicación de cuestionarios a educandos de quinto y sexto grado para conocer sus percepciones, experiencias y actitudes hacia la autoevaluación y la heteroevaluación en el contexto de las clases de Educación Física.

Entrevista Semi-estructurada: Permitió constatar información individual con profesores de Educación Física para explorar sus prácticas de evaluación, sus desafíos y sus expectativas en relación con la implementación de metodologías activas y la promoción de la autoevaluación y la heteroevaluación.

Observación Participante: Permitió en las clase de clases de Educación Física de quinto y sexto grado analizar cómo se desarrollan las actividades de autoevaluación, coevalución y heteroevaluación, cómo interactúan los educandos durante la práctica, en el proceso enseñanza aprendizaje y cómo el docente facilita el proceso.

Métodos Estadísticos-Matemáticos:

Estadística Descriptiva: Se empleó para analizar los datos cuantitativos obtenidos de las encuestas y las entrevistas aplicadas.

Población y Muestra

La población objeto de este estudio comprende un total de 1755 educandos del tercer ciclo del nivel educativo primario, pertenecientes a las cuatro instituciones educativas de la zona urbana y cuatro de la zona rural del municipio de Trinidad. Para asegurar que los hallazgos sean representativos de esta población, se determinó como muestra a 515 educandos, que representa un 29,34%. La selección de los participantes se realizó mediante un muestreo aleatorio estratificado, garantizando la inclusión proporcional de educandos de diferentes instituciones educativas (urbanas y rurales) y de ambos grados (quinto y sexto), reflejando así la composición diversa de la población escolar en Trinidad.

Los métodos y criterios de selección, adaptados al contexto de la Educación Física, permitieron obtener datos sólidos y relevantes para diseñar una propuesta

didáctica efectiva que promueva la autoevaluación, la heteroevaluación y el desarrollo de habilidades motrices en los educandos de Trinidad.

En la investigación también participaron 22 profesores que imparten clase en el tercer ciclo, de ellos 16 pertenecen a la zona urbana y 6 a la rural con un promedio de 18 años de experiencia, sobre todo impartiendo el tercer ciclo.

Desarrollo

Al analizar los resultados después de aplicada la encuesta a los educandos de tercer ciclo, se pudo corroborar que: un total de 361 educandos (70%) perciben la autoevaluación como una herramienta útil para identificar sus fortalezas y áreas de mejora en las habilidades motrices. Sin embargo, un porcentaje significativo 208 educandos (40%) expresa sentirse inseguro al autoevaluarse, temiendo ser demasiado crítico o indulgente consigo mismos.

Un total de 438 educandos (85%) manifiesta interés en recibir más oportunidades para autoevaluarse en las clases de Educación Física. Percepciones sobre la coevaluación**.**

Un total de 389 educandos (75%) valoran positivamente la coevaluación como una forma de recibir retroalimentación de sus compañeros, no obstante, 129 de ellos (25%) expresan preocupaciones sobre la objetividad y la justicia de la coevaluación, temiendo que las relaciones personales influyan en las valoraciones.

Un total de 465 educandos (90%) consideran importante establecer criterios claros y rúbricas para la coevaluación.

Entrevistas a Profesores: Los profesores reconocen la importancia de la autoevaluación y la coevaluación, pero admiten que su implementación es limitada debido a la falta de tiempo, recursos y capacitación. Un total de 17 profesores (80%) utiliza principalmente la heteroevaluación tradicional (pruebas, exámenes, observación directa) para calificar el desempeño de los educandos.

Observaciones de Clases: Implementación de la Autoevaluación: En las clases donde se implementó la autoevaluación, se observó que los educandos mostraban

mayor conciencia de sus fortalezas y áreas de mejora, y se esforzaban por aplicar las estrategias aprendidas. Sin embargo, también se identificaron dificultades para formular criterios claros y específicos, y para ofrecer retroalimentación constructiva. Con la Implementación de la Coevaluación: En las actividades de coevaluación, se observó que los educandos se mostraban más comprometidos y participativos, y que ofrecían retroalimentación más detallada y específica que en las actividades tradicionales. La heteroevaluación se mostraba unidireccional y poca retroalimentación docente-educando

Propuesta didáctica basada en una metodología para desarrollar habilidades de autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación en educandos del tercer ciclo.

La propuesta responde a los resultados corroborados con la aplicación de los instrumentos (encuestas, entrevistas) tomando como punto de partida, los indicadores definidos en investigación realizada por Bienes, R. C (2024) y a su vez responden a los orientaciones y programas implementados en el III Perfeccionamiento Educacional en su primera y segunda etapa, dirigido a cuatro dimensiones, donde la Educación Física asume un enfoque integral-físico-educativo, caracterizado por planteamientos integradores dirigidos a los ámbitos cognitivo-afectivo, físico-motriz y sociocultural (López, M et al, 2023)

-Propuesta de indicadores para la evaluación en la dimensión físico-motriz:

1-Desarrollo de capacidades físicas.

2-Dominio de habilidades motrices.

3-Creatividad en la ejecución de las habilidades.

-Propuesta de indicadores para la evaluación en la dimensión cognitiva:

1-Aprendizaje de conceptos.

2-Conocimiento de la historia de los deportes.

3-Dominio teórico de las habilidades.

-Propuesta de indicadores para la evaluación en la dimensión socio-cultural:

1-Relaciones sociales en la comunidad.

2-Relaciones sociales en la escuela.

3-Expresión de la cultura general integral.

-Propuesta de indicadores para la evaluación en la dimensión afectiva:

1-Respeto y afecto hacia el profesor y los compañeros de aula.

2-Comportamiento colaborativo con los demás, sobre todo en lo socialmente correcto.

Metodología de Evaluación Formativa para Educación Física.

Objetivo: Que los alumnos aprendan a:

-Autoevaluarse: Reflexionar sobre su propio desempeño.

- Coevaluarse: Evaluar el desempeño de sus compañeros de manera constructiva.

- Heteroevaluarse: Comprender y utilizar la retroalimentación del profesor para mejorar.

Fases de la Metodología

-Introducción a la Evaluación Formativa desde un enfoque Integral-Físico-Educativo.

Explicación Clara: Qué es la autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación. Por qué son importantes para su aprendizaje. Cómo se van a utilizar en clase de Educación Física. Hoy vamos a aprender a evaluar cómo lanzamos el balón de Baloncesto. Primero, tú mismo vas a ver tu lanzamiento (autoevaluación). Luego, tu compañero te dirá qué puedes mejorar (coevaluación) Finalmente, yo te daré algunos consejos para que lo hagas aún mejor (Heteroevaluación)

I. Autoevaluación:

Diario Reflexivo Personalizado: ¿Qué fue lo que mejor hice hoy en la clase de Educación Física? ¿Qué fue lo que me resultó más difícil? ¿Por qué? ¿Qué puedo hacer para mejorar la próxima vez? ¿Cómo me sentí al participar en las actividades? ¿Cómo demostré respeto y colaboración con mis compañeros. Después de practicar una habilidad técnica (pase) los alumnos completan la lista de verificación individualmente. Comparten sus reflexiones en parejas o pequeños grupos.

2. Coevaluación Estructurada. Herramientas: Rúbricas sencillas: Aplicado a los Deportes Motivos de Estudio: ¿Mi compañero escucha las ideas de los demás? ¿Mi compañero participa activamente en la actividad? ¿Mi compañero ayuda a los

demás? Responde con (siempre/ a veces/nunca) Observación por parejas: Un educando observa a otro durante una actividad específica.

3. Heteroevaluación Formativa Continua (todo el curso) El profesor debe modelar cómo dar retroalimentación efectiva y respetuosa. Integración de las Dimensiones Ejemplo Integrado (Fútbol): Situación: Práctica de pases. Autoevaluación: El alumno usa una lista de verificación para evaluar su técnica de pase (físico-motriz) y reflexiona sobre si entendió las instrucciones del profesor (cognitiva). Un compañero observa al alumno y evalúa su capacidad para comunicarse con el resto del equipo durante la práctica (socio-cultural) y si muestra respeto hacia los demás (afectiva). El profesor evalúa la precisión de los pases (físico-motriz), el conocimiento de las reglas del juego (cognitiva) y la participación del alumno en la actividad (socio-cultural y afectiva). Los alumnos reflexionan sobre su progreso en las tres áreas (autoevaluación, coevaluación, heteroevaluación).

Integrar en la Educación Física las diferentes formas de evaluación desde un enfoque integral-Físico-Educativo, presupone la utilización de procederes metodológicos factibles, que sean contextualizados en la educación primaria de nuestro territorio y a su vez que puedan ofrecer una herramienta que viabilice el proceso de enseñanza aprendizaje, tanto para el docente como para el educando, por lo que, se muestra un diseño de cómo puede emplearse, a partir de los resultados obtenidos con la aplicación de los diferentes instrumentos.

Ejemplo de una dimensión Físico-motriz con un indicador.

Dimensión Físico-Motriz

Indicador*:* Dominio de habilidades.

Autoevaluación: ¿Mis pases llegaron al objetivo? ¿La mayoría de mis pases son precisos?

Coevaluación: ¿Sus pases son fáciles de recibir? ¿Casi siempre recibo bien sus pases?

Heteroevaluación (Criterios del profesor)

4-Muestra excelente precisión en pases acertados incluso con defensa activa, 3-Muestra buen nivel de pases acertados en situaciones variadas errores mínimos,

2-Necsita mejorar los pases acertados, por lo que comete errores frecuentes, interceptados o fuera de alcance, 1-Muestra carencias significativas en los pases con pérdidas constantes, pases descontrolados o espacios vacíos.

Nivel de Desempeño (1- 4)

4-Excelente, 3-Buen Progreso, 2-Progresa Poco, 1-No progresa.

Dimensión Físico-Motriz

Indicador*:* Desarrollo de capacidades físicas

Autoevaluación:

¿Cómo evalúo mi resistencia durante el partido?

-Puedo jugar todo el tiempo sin cansarme, Me canso un poco, Me canso mucho

Coevaluación:

¿Cómo evalúas la velocidad de reacción de tu compañero ante un pase?

Heteroevaluación (Criterios del profesor)

1: Muestra carencias significativas en las capacidades físicas.

2: Necesita mejorar algunas capacidades.

3: Muestra buen nivel en la mayoría de las capacidades.

4-Muestra excelente resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

Nivel de Desempeño (1- 4)

4-Excelente, 3-Buen Progreso, 2-Progresa Poco, 1-No progresa.

Ejemplo de una dimensión Cognitiva con un indicador.

Dimensión Cognitiva

Indicador: Aprendizaje de Conceptos.

Autoevaluación

¿Explico la táctica con ejemplos? Con definiciones, No sé

Coevaluación

¿Tu compañero aplica conceptos en el juego? Si, estratégicamente, Si, básicamente, No

Heteroevaluación (Criterios del profesor)

1-Desconoce términos.

2-Confusión en conceptos.

3-Define correctamente y aplica en contextos simples.

4-Explica ejemplos propios y los aplica en situaciones complejas.

Nivel de Desempeño (1- 4)

4-Dominio teórico-práctico, 3-Comprensión adecuada, 2-Comprensión Parcial,1-Sin comprensión

Ejemplo de una dimensión Afectiva con un indicador.

Dimensión Afectiva

Indicador: Respeto hacia los profesores y compañeros

Autoevaluación:

¿Uso un lenguaje respetuoso? Siempre, Casi siempre, No

Coevaluación

¿Tu compañero resuelve conflictos? Si, con diálogos, Si, con ayuda, No

Heteroevaluación (Criterios del profesor)

1-Falta de respeto frecuente.

2-Actitudes inapropiadas ocasionales

3- Respeto consistente

4-Modelo de integridad

Ejemplo de una dimensión Socio-Cultural con un indicador.

Dimensión*:* Socio-Cultural.

Indicador: Relaciones en la comunidad.

Autoevaluación:

¿Participo en los eventos locales? Lidero, Apoyo, No

Coevaluación

¿Tu compañero promueve actividades comunitarias? Activamente, Ocasionalmente, No

Heteroevaluación (Criterios del profesor)

1-Ausencia en actividades.

2-Participa en eventos obligatorios.

3-Participación Activa.

4-Organiza eventos y motiva a otros.

Nivel de Desempeño (1- 4)

4-Agente comunitario, 3 Participante constante, 2-Participación Mínima, Sin interés.

Resultado integral del educando, teniendo en cuenta las dimensiones.

Tomando como punto de partida las dimensiones y los indicadores que se establecen para los educandos en las diferentes unidades didácticas (Anexo II. Tabla 2) **Dimensión** (Físico-Motriz, Cognitiva, Afectiva, Socio-Cultural)

Se evalúa en nivel de desempeño de los educandos en cada uno de las dimensiones

Físico-Motriz---4 (Excelente), Cognitiva---3 (Buen Progreso), Afectiva---4 (Excelente) Socio-Cultural---2 (Progresa Poco)

Se tiene en cuenta las fortalezas de los educandos, para determinar cuáles son las áreas de mejora. Ejemplo.

-Excelente resistencia y creatividad.

-Domina conceptos básicos.

-Participa en eventos escolares.

-Modelo de respeto y colaboración.

Se determinan las Áreas de Mejora de los educandos. Ejemplo:

-Velocidad de reacción podría mejorar, profundizar en análisis histórico., falta liderazgo comunitario, ninguna destacada.

A partir de los resultados obtenidos con la aplicación de los procederes metodológicos, mediante las rúbricas de evaluación, se realiza un análisis cualitativo de los educandos, por lo que se toma como ejemplo el expuesto a continuación:

Evaluación cualitativa del educando en el proceso de evaluación continua. (Evaluación Formativa)

El educando demuestra un desempeño destacado en las dimensiones física, motriz y afectiva, con resistencia ejemplar y actitud colaborativa. En lo cognitivo, muestra comprensión sólida de conceptos, pero requiere profundizar en el análisis histórico. En lo socio-cultural, aunque participa, necesita involucrarse más en actividades comunitarias. Se recomienda trabajar en velocidad de reacción y liderazgo social

Conclusiones

En el diagnóstico realizado se constató una limitada aplicación de prácticas de autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación en la Educación Física en educandos del tercer ciclo de las instituciones educativas urbanas y rurales del municipio Trinidad, los cuales muestran dificultades para identificar sus propias fortalezas y áreas de mejora, así como para proporcionar retroalimentación constructiva a sus compañeros. Esto se traduce en una dependencia excesiva de la evaluación del docente, lo que restringe su autonomía y responsabilidad en el proceso de aprendizaje.

La utilización de procederes metodológicos correctos mediante rúbricas de evaluación para los deportes motivo de estudio facilitaría que los educandos del tercer ciclo reflexionen sobre su desempeño, identifiquen áreas de mejora y fomenten la autonomía y el trabajo en equipo, promoviendo un aprendizaje más activo, crítico y participativo y favoreciendo tanto el progreso individual como colectivo en la Educación Física desde un enfoque Integral-Físico-Educativo en el contexto escolar del municipo Trinidad.

Recomendaciones

Promover un ambiente de clase que fomente la colaboración y el respeto mutuo, donde los educandos se sientan cómodos compartiendo retroalimentación constructiva y trabajando juntos para mejorar.

Realizar evaluaciones periódicas del proceso de implementación de estas prácticas para identificar áreas de mejora y ajustar las estrategias según sea necesario.

Referencias Bibliográficas

Bienes, R. C. (2024). *La evaluación en la Educación Física contemporánea en el segundo ciclo del nivel educativo primaria* [Trabajo de diploma]

Cañadas, L., Santos Pastor, M. L., & Bravo, P. R. (2021). Percepción del impacto de la evaluación formativa en las competencias profesionales durante la formación inicial del profesorado. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 23, 1-13. https://doi.org/10.24320/redie.2021.23.e07.2982

López, M., Lago, J., González, H., Bernal, H., Fonseca, J. T., Rodríguez, O., & Linares, H. (2023). *Programa Educación Física quinto grado*. Editorial Pueblo y Educación. ISBN 978-959-13-3397-1.

López, M., Lago Pla, J., González, H., Bernal, H., Fonseca, J. T., Rodríguez, O., & Linares, H. (2023). *Programa Educación Física sexto grado*. Editorial Pueblo y Educación.

López Pastor, V., Molina, M., Pascual, C., & Manrique, J. C. (2020). La importancia de utilizar la evaluación formativa y compartida en la formación inicial del profesorado de Educación Física: Los proyectos de aprendizaje tutorado como ejemplo de buena práctica. *Retos,* ISSN Edición impresa: 1579-1726; Edición Web: 1988-2041. https://www.retos.org

Mola, M., González, M. C., & Sánchez, N. (2021). Estudio de la evaluación formativa en la disciplina Teoría y Práctica de la Educación Física. *PODIUM Journal*, 16(3), 828–839. http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1103

Rodríguez Fenco, A., & Soplapuco Montalvo, J. P. (2023). La evaluación formativa de los aprendizajes en Educación Física. *Revista Científica de la UCSA*, 10 (1), 38-58 https://doi.org/10.18004/ucsa/2409-8752/2023.010.01.038

Sarni Muñiz, M., & Corbo Bruno, J. L. (2020). La evaluación en Educación Física: más allá del control social. *Educación Física y Deporte*, 39 (1), 137-165. https://doi.org/10.17533/udea.efyd.v39n1a07

Título. La motricidad fina en niños del cuarto año de vida de la comunidad La Legua.

Autores: Lic. Yataimí Denis Morales.

Correo yataimy.85@gmail.com

Institución Dirección Municipal de Deportes de Yaguajay

RESUMEN

El presente trabajo investigativo, planteado como propuesta metodológica para desarrollar la motricidad fina mediante actividades lúdicas en niños y niñas de tres a cuatro años de educación inicial en el Programa Educa a tu Hijo, ayudó a mejorar la pinza digital que implica precisión de los movimientos musculares pequeños. Mediante las actividades lúdicas y creativas se logra que el infante afirme de manera correcta las destrezas motrices finas por medio del juego, que será la base para el aprendizaje. A través del cual, se puede perfeccionar la motricidad que les ayudará en el proceso enseñanza aprendizaje, también favorece la expresión de sentimientos y su desarrollo integral. Para obtener información fiable se trabajó con el estado del arte, observando a los niños en el área, se formularon instrumentos para recopilar información sobre el tema. Se realizó encuestas para los padres de familia, entrevistas para la promotora y fichas de observación que se realizaron a los alumnos del nivel, lo cual confirmaba la falta de desarrollo de la motricidad fina en los infantes basado en los resultados. Adicionalmente, se elaboraron doce planificaciones que sirvieron como estrategia para estimular la motricidad fina mediante actividades creativas de arte y juego, usando diferentes recursos didácticos.

Palabras clave: motricidad fina, el juego, programa educa a tu hijo.

ABSTRACT

The present research work, proposed as a methodological proposal to develop fine motor skills through recreational activities in boys and girls from three to four years of initial education in the Educate your Child Program, helped to improve the digital clamp that implies precision of muscle movements little ones. Through playful and creative activities, it is possible for the infant to correctly affirm fine motor skills through play, which will be the basis for learning. Through which, motor skills can be perfected that will help them in the teaching-learning process, it also favors the expression of feelings and their comprehensive development. To obtain reliable information, we worked with

the state of the art, observing children in the area, instruments were formulated to collect information on the topic. Surveys were carried out for the parents, interviews for the promoter and observation sheets that were made for the students of the level, which confirmed the lack of development of fine motor skills in the infants based on the results. Additionally, twelve plans were developed that served as a strategy to stimulate fine motor skills through creative art and game activities, using different teaching resources.

Keywords: fine motor skills, play, program educates your child.

INTRODUCCIÓN

La motricidad fina en niños de tres a cuatro años de vida es un aspecto crucial en su desarrollo físico y cognitivo. Durante esta etapa los niños comienzan a refinar sus habilidades motoras, las cuales son fundamentales para tareas cotidianas como abrocharse botones, recortar con tijeras, escribir y manipular objetos pequeños. El desarrollo adecuado de la motricidad fina en esta edad sienta las bases para futuros logros académicos y habilidades de vida independientes ya que involucra los movimientos finos de las manos y dedos.

Mediante varios meses de observación se pudo evidenciar que el área motriz especialmente fina no está interiorizada en los niños de tres a cuatro años de edad del programa educa a tu hijo de la comunidad la Legua, tampoco desarrollada ya que los alumnos tienen dificultad al momento de realizar diferentes actividades relacionadas con los movimientos finos, pues no existe la coordinación óculo manual, destreza importante para el logro de habilidades motrices finas.

El nivel de educación inicial es importante en los niños y niñas para que puedan desarrollar sus habilidades y destrezas que ayudarán para su aprendizaje. Los niños del Programa Educa a tu Hijo estudiados no tuvieron un progreso apropiado en el área motriz fina por parte de los padres de familia en sus primeros tres años de vida, ya que no permiten que el niño se desenvuelva por sí mismo, además la promotora carece de actividades creativas y técnicas lúdicas para mejorar la pinza digital, no cuenta con recursos necesarios para estimular este hábito y sus representantes muestran desinterés en la parte académica de sus hijos.

Por lo que se plantea el siguiente problema científico: ¿Cómo mejorar la motricidad fina en niños de tres a cuatro años del Programa Educa a tu Hijo de la comunidad La Legua? El objetivo es elaborar una propuesta de actividades lúdicas para estimular la motricidad fina en niños de tres a cuatro años del Programa Educa a tu Hijo de la comunidad La Legua.

MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación tomó como muestra a un grupo de 12 niños y niñas de tres a cuatro años de edad del Programa Educa a tu Hijo. Los resultados investigativos responden a un estudio descriptivo realizado en la comunidad La Legua sustentado en una metodología predominantemente cualitativa, aunque presenta rasgos cuantitativos en el análisis de los resultados obtenidos de la aplicación de los métodos y técnicas de investigación aplicados. Las herramientas y métodos se utilizaron para recoger la información necesaria en cuanto a la motricidad fina en los niños seleccionados como muestra son:

Observación pedagógica: fue empleada para constatar durante todas las etapas de la investigación, referente a la motricidad fina y su evolución en la muestra.

Análisis de documentos: se realizó para el estudio de documentos normativos de carácter estatal, así como, aquellos que rigen el programa, con el propósito de constatar la prioridad que se le ofrece al tema.

Encuestas: para constatar el estado en que se encuentra el tema; así como las valoraciones acerca de las potencialidades, carencias y necesidades educativas de este proceso.

DESARROLLO

"En Psicomotricidad en la Educación Infantil se analizan los elementos neuromotores de base, la motricidad gruesa, la motricidad fina, el esquema corporal y el aprendizaje espacio temporal y su interrelación" (Comellas, 2003, p. 112). Según el autor la psicomotricidad es necesaria para el desarrollo de todas las actividades en el ser humano, el interiorizar destrezas tales como: nociones de espacio-tiempo, el conocimiento del esquema corporal, entre otras favorece el aprendizaje.

Núñez y Fernández manifiestan que es la técnica o conjunto de procesos que tienden a influir en el acto intencional o significativo, para estimularlo o modificarlo, utilizando como mediadores la actividad corporal y su expresión simbólica.
Berruezo afirma que es un enfoque de la intervención educativa o terapéutica, cuyo objetivo es el desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas utilizando el cuerpo (Montesdeoca, 2015, p. 10).

También se puede definir la psicomotricidad como las acciones de los niños para expresar sus sentimientos, deseos y comunicarse de forma corporal, además el área motriz y el juego son fundamentales para desarrollar sus habilidades motoras.
Por su parte, la motricidad fina es la acción que ejercen los movimientos finos, además ayuda a la coordinación ojo – mano para que los infantes desarrollen la pinza digital.
“El desarrollo de la motricidad fina implica que el niño adquiera habilidades en las que intervienen los músculos más pequeños. Involucra una prensión más fina y también (coordinación viso– manual)” (Faas, 2017, p. 204). Según este autor, la motricidad fina consiste en la adquisición de los movimientos finos, además afecta la coordinación ojo-mano cuando no se estimula de manera adecuada la pinza digital, por lo tanto, el niño no tendrá un aprendizaje apropiado.
“Se refiere a aquellos movimientos finos del cuerpo, como dedos, músculos de la cara y la coordinación “viso-motriz” (ojo-mano), comprende la acción que realiza el niño al momento de una precisión y un elevado nivel de coordinación” (Rodríguez y Flores, 2013, p. 24). También se puede definir a la motricidad fina al movimiento que involucra al momento de ejercer una fuerza mediante los dedos para coger algo. La motricidad fina es el tipo de motricidad que permite hacer movimientos pequeños y muy precisos. Se ubica en la tercera unidad funcional del cerebro, donde se interpretan emociones y sentimientos (unidad efectora por excelencia, siendo la unidad de programación, regulación y verificación de la actividad.
Por otro lado, la estimulación temprana es muy importante en el desarrollo integral del niño, específicamente en el desarrollo psicomotriz. Si un niño no recibe estimulación temprana por parte de un profesional especializado, no tendría un desarrollo adecuado

y estos problemas podrían repercutir en las etapas siguientes del crecimiento (Cobo, 2015, p. 7).

Según el autor, la estimulación temprana ayuda a potenciar el aprendizaje mediante el juego y ejercicios para que, en un futuro, se puedan realizar diferentes actividades de acuerdo a la edad del infante con la guía de un especialista en el tema.

“Es importante que el niño reciba estimulación temprana en sus primeros años de vida, ya que el cerebro se desarrolla un 80% en este tiempo, y es por esa razón que existe la plasticidad cerebral.” (Cobo, 2015, p. 47). Según el autor la estimulación temprana es fundamental para el desarrollo del infante esto le permitirá tener un adecuado progreso y evitará alguna dificultad en el futuro.

De igual manera, el juego es innato en los niños, a través del juego se relacionan con otros infantes, así mismo los niños exploran y aprenden, se comunican por primera vez con los adultos, desarrollan su personalidad, fomentan sus habilidades sociales, sus capacidades intelectuales, resuelven conflictos, etc. (Gutiérrez, 2017, p. 6).

El juego es una actividad en donde se divierte el niño, esto implica acción y participación, que empieza desde la imaginación, creatividad y situaciones vividas asimismo, trasmite sentimientos y emociones que le enseñan otras habilidades. Pacheco (2012) plantea que “El juego brinda muchas situaciones propicias para el aprendizaje, porque facilita el ejercicio de nuevas habilidades y destrezas, mejorar otras que el niño ya ha aprendido” (p. 20).

Como manifiesta el autor, el juego es importante en el desarrollo del niño porque va aprendiendo mediante las experiencias y conociendo el mundo que le rodea en diferentes ámbitos.

Actividades físicas para niños de preescolar y primaria

Fundamentación Los ejercicios propuestos tienen como relevancia que mediante ellos se trabajan valores, habilidades y destrezas propias de la inteligencia corporal y social, difícil de lograr en otros ámbitos, estas actividades buscan intervenir en el desarrollo personal e interior del alumno para mejorar los siguientes aspectos: juego limpio compañerismo, trabajo en equipo, superación personal, esfuerzo y compromiso.

La propuesta se basa en la elaboración de 11 actividades lúdicas para el desarrollo integral del niño, usando algunas técnicas para estimular la motricidad fina. Así mismo,

el infante puede mejorar las habilidades y destrezas motrices finas de manera adecuada utilizando el juego como herramienta para el aprendizaje.

Actividad 1. Los transportistas de conos

Objetivo: caminar en línea recta con un cono en la cabeza con coordinación, equilibrio dinámico y el trabajo en equipo.

¿Cómo jugarlo? Se deben formar equipos, de dos a cinco integrantes. Cada niño se colocará un cono en la cabeza y, abrazado a sus compañeros, deberá transportarlo hasta la otra punta del salón o patio sin que se caiga. Si el cono se cae o alguno de los niños se suelta de los demás, deberán volver a comenzar. Gana el equipo que primero complete el recorrido con todos los conos en sus cabezas.

Actividad 2. El guardián

Objetivo: correr dispersos por el terreno

La naturaleza lúdica de este juego permite que los pequeños se ejerciten al término que se divierten. Es un juego de persecución de los preferidos por los pequeños en primaria y necesita de una buena cantidad de niños para realizarse.

¿Cómo jugarlo? Se colocan dos colchonetas en esquinas opuestas del patio. En cada una de ellas se reúne un grupo de niños; ambos grupos deben tener la misma cantidad de participantes. En el centro del patio, habrá un tercer grupo con niños que fungirán como los guardianes. Cuando el profesor dice la frase «los guardianes habían terminado su trabajo, cuando… (introducir nombre de un animal, por ejemplo: las vacas) escaparon», todos los niños deben intentar llegar al otro «corral».

La particularidad es que deben imitar el movimiento y los sonidos del animal citado. Para los niños atrapados por los guardianes, hay dos opciones: o esperan afuera hasta que acabe el juego o se convierten en guardianes ellos también.

¿Qué se necesita para practicarlo? Un par de colchonetas de gimnasio, aunque pueden simular los corrales con cualquier otro elemento que tengan al alcance.

Actividad 3. Las cuatro esquinas

Objetivo: correr en diferentes direcciones.

Es un juego muy sencillo basado en la velocidad y el trabajo en equipo, ideal para trabajar en educación física con niños de primaria.

¿Cómo jugarlo? Requiere de cinco niños, uno para cada esquina y uno en el centro. Se dibuja un cuadrado grande o, si se juega al aire libre, funcionan cuatro árboles u objetos que hagan cuadrícula. Cuando el profesor realice la señal, cada niño deberá correr a una esquina diferente a la que se encuentra. El que está en el centro debe tratar de ocupar una de las esquinas vacías.

Si más niños quieren jugar, habrá una esquina por cada uno, más el que quede en el centro. Es una buena oportunidad para fomentar la competencia sana y el cuidado mutuo entre compañeros.

¿Qué se necesita para practicarlo? Si escogen la opción de dibujar la cuadrícula será necesario para el rayado en el piso, una tiza, un marcador o cualquier otro elemento que funcione para demarcar.

Actividad 4. El balón silencioso, entre los ejercicios de educación física para niños jugando al balón.

La esencia de muchos juegos para niños se basa en la capacidad para mantener una orden. Este es uno de ellos. En esta actividad para niños de primaria pones a prueba la capacidad de seguir órdenes.

¿Cómo jugarlo? Los niños deben dispersarse por todo el patio. Luego, deberán pasarse entre ellos uno o más balones (dependiendo de la cantidad de jugadores) con la condición excluyente de que no pueden hablar.

Cada jugador que hable o que realice un mal lanzamiento o recepción deberá cumplir una prueba impuesta por el profesor. Puede ser correr alrededor del patio, hacer lagartijas o abdominales. Añadir pelotas de manera progresiva aumentará la dificultad y diversión de este juego.

¿Qué se necesita para practicarlo? Nada especial, tan solo varios balones deportivos de los comunes:

Actividad 5. La venganza del profesor

Es un juego ideal para la entrada en calor, pues estarán todos muy activos y en movimiento.

¿Cómo jugarlo? Consiste en distribuir a los alumnos por todo el patio. De igual modo, se dispondrán balones de espuma por todo el lugar. El profesor debe dar la orden y correr hacia los balones para intentar con ellos golpear a los niños a la altura de las

piernas. El niño que no logre esquivar un tiro deberá cumplir una pena, que puede ser similar a las del juego anterior.

¿Qué se necesita para practicarlo? Unos balones de espuma, para evitar accidentes por pelotazos:

Actividad 6. Quítale la cola al mono

¿Cómo jugarlo? Los niños se distribuyen en todo el patio y cada uno tendrá una cuerda larga ajustada a su pantalón. Las cuerdas deben colocarse de modo que se puedan arrancar con facilidad y que estén visibles.

El juego consiste en tratar de quitarle la cuerda a los adversarios sin perder la propia. La actividad terminará cuando todos los niños se queden sin su cuerda o al finalizar un tiempo estipulado por el profesor. En este último caso, ganará aquel con una mayor cantidad de cuerdas en su pantalón.

¿Qué se necesita para practicarlo? Tantas cuerdas como niños participen.

Actividad 7. El pañuelo por detrás

Entre los juegos de educación física para niños, este es perfecto para los de preescolar. Les ayudará a desarrollar su habilidad física y la motricidad gruesa.

¿Cómo jugarlo? Todos los niños se deberán sentar en círculos, en el centro del patio, con la cara hacia el centro y los ojos cerrados. Uno de ellos deberá quedar por fuera del círculo y tener un pañuelo en la mano.

Para empezar, los niños del círculo cantan la canción del pañuelo por detrás (te dejamos la letra abajo), mientras que el jugador que está por fuera intenta amarrarle el pañuelo a uno de los niños sin que este lo note.

Al terminar la canción, el niño con el pañuelo amarrado tratará de pillar al que estaba por fuera, mientras este intenta sentarse en el círculo. Si el niño es pillado, continuará intentando ingresar al círculo en las rondas siguientes. Sin embargo, si logra sentarse, será el otro niño el que se la quede.

¿Qué se necesita para practicarlo? Un pañuelo.

Tris, tras.
Ni la ves, ni la verás, tris, tras.
Mirar para arriba, que caen ardillas.
Mirar para abajo, que caen escarabajos.
A callar, a callar, que el diablo va a pasar.

¿A qué hora?
A las…».

Actividad 8. Pies quietos, uno de los juegos tradicionales de educación física para niños juegan a golpear pelota con la mano en el parque

Con la pelota en el aire, incentiva a que los niños opten por golpearla con una u otra mano y las alternen según una secuencia definida. Es un juego perfecto para todas las edades, pues ayuda a los niños a conocerse mejor.

¿Cómo jugarlo? Los niños deberán armar un círculo grande en el centro del patio. El profesor colocará una pelota en el centro, la cual será arrojada hacia arriba por uno de los niños. Cualquiera de los pequeños podrá agarrar la pelota, lanzarla hacia arriba dentro del círculo y decir el nombre de uno de sus compañeros. El niño, cuyo nombre diga, intentará atrapar el balón antes de que toque el suelo. Si lo logra, deberá repetir el procedimiento diciendo el nombre de un compañero diferente. En caso de que la pelota toque el suelo, el jugador deberá atraparla lo antes posible mientras el resto de los niños corre fuera del círculo. Al atraparla, el niño deberá gritar ¡Pies quietos!, y todos dejarán de moverse.

Luego, el integrante con el balón deberá dar tres pasos y tratar de tocar a otro jugador con el balón. De lograrlo, el niño que tocaron recibirá una amonestación. Si no es capaz de tocar a ningún niño, ni siquiera arrojando la pelota, la amonestación será para el lanzador.

Regla final: los jugadores que reciban tres amonestaciones perderán y deberán hacer una penitencia.

¿Qué se necesita para practicarlo? Un balón.

CONCLUSIONES

La revisión teórica se determinó la importancia de la motricidad fina en el proceso de enseñanza aprendizaje de niños y niñas en edades tempranas. Las actividades que se proponen son creativas, innovadoras y despiertan el interés de los niños para estimular su imaginación y curiosidad y pueden mejorar la motricidad fina con los recursos que se dispone.

RECOMENDACIONES

Profundizar en el tema de estudio para el perfeccionamiento teórico práctico de la motricidad fina en el programa educa a tu hijo en diferentes comunidades que presenten la misma problemática.

BIBLIOGRAFÍA

Blanco, V. (12 de noviembre de 2012). Teorías de los Juegos: Piaget, Vigotsky, Groos. Obtenido de Teoría del Juego: https://actividadesludicas2012.wordpress.com/2012/11/12/teorias-de-losjuegos-piaget-vigotsky-kroos/

Borja, Q. (s.f.). La importancia del movimiento en niños. Obtenido de https://www.serpadres.es/1-2-anos/educacion-estimulacion/articulo/la-importancia-del-movimiento-en-ninos-411465199767

Castillo, T. y Pauta, P. (2011). Guía de estrategias metodológicas, dirigida a docentes para desarrollar la motricidad fina en niños de 3 a 4 años. Obtenido de Guía de estrategias metodológicas, dirigida a docentes para desarrollar la motricidad fina en niños de 3 a 4 años: https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/2255/1/tps757

Cobo, J. E. (07 de 2015). “La importancia de la estimulación temprana en el desarrollo psicomotriz de los niños y niñas de 0 a 5 años que acuden a la consulta pediátrica en el hospital general puyo”. Tesis de licenciatura). Ambato, Ecuador.

Comellas, M. J. (2003). Psicomotricidad en la educación infantil recursos pedagógicos. Grupo planteta (GBS).

Duarte, J., Rodríguez, L. y Martínez, J. (2017). Cuerpo y movimiento en la educación inicial: concepciones, intenciones y prácticas*. Infancia imágenes, 3.

Faas, A. E. (2017). Psicología del desarrollo de la niñez. Argentina: Editorial Brujas.

Gutiérrez, M. R. (03 de 07 de 2017). El juego: Una herramienta importante para el desarrollo integral del niño en Educación Infantil. El juego: Una herramienta importante para el desarrollo integral del niño en Educación Infantil. Universidad de Cantabria.

Hernández, M. O. (2013). Desarrollo cognitivo y motor. Macmillan Iberia.

TÍTULO: PROGRAMA DIRIGIDO A PROFESORES DE ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA QUE IMPARTEN LA GIMNASIA LABORAL EN TALLERES ESPECIALES PRODUCTIVOS

TITLE: LABOR GYMNASTICS PROGRAM AIMED AT COMUNITARY PHYSICAL ACTIVITY TEACHERS IN SPECIAL PRODUCTIVE WORKSHOOPS

Autores

Dr. C. Julio Torres Torriente. Profesor de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba, Gmail.torrestorriente@gmail.com-https//orcid.or/0000-0001-9124-3507.

Dr. C. Mayra Amparo Torres Rodríguez. Profesora de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba, Gmail.mayratorresrodríguez2014@gmail.com

https//orcid.or/0000-0003-3275-7224.

Dr. C. Yolanda Valdés André. Profesora de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba, yolanda.valdes@inder.gob.cu https//orcid.or/

M, Sc. Regla María Hernández Bermúdez. Profesora de la Escuela de Superación y Formación de Atletas de Alto Rendimiento "Cerro Pelado". Gmail, reglamaríahernándezbermúdez@gmail.com

RESUMEN

Las personas en situación de discapacidad que laboran en talleres especiales productivos demandan una atención especializada, como problemática surge que por más de 99 años los objetivos y contenidos del programa de Gimnasia Laboral tienen un enfoque general dirigidos a cualquier tipo de trabajador, de ahí la importancia de resolver esta situación atendiendo a las transformaciones sociales actuales, lo anterior expuesto deriva la necesidad de diseñar un programa de gimnasia laboral dirigido a los profesores de Actividad Física Comunitaria en talleres especiales productivos. El programa contempla cuatro capítulos interrelacionados que se delinean a partir de las vivencias, el bienestar y las necesidades de los profesores de Actividad Física Comunitaria que imparten la

Gimnasia Laboral en talleres especiales productivos, Se emplearon diferentes métodos, técnicas y procedimientos para establecer el marco contextual teórico y manifestaciones fáctica, entre los teórico, histórico lógico, analítico sintético. Empírico, análisis documental, la observación y la entrevista. Matemáticos estadísticos, distribución empírica de frecuencias relativa, lo que permitió abordar el problema con un adecuado nivel científico y sirva como referencia en el desempeño profesional de estos especialistas.

Palabras claves: programa, gimnasia laboral, Actividad Física Comunitaria, talleres especiales productivos.

SUMMARY

People with disabilities who work in special productive workshops demand specialized attention, as a problem arises that for more than 99 years the objectives and contents of the Labor Gymnastics program have a general approach aimed at any type of worker, hence the importance To resolve this situation taking into account the current social transformations, the above explains the need to design a work gymnastics program aimed at Community Physical Activity teachers in special productive workshops. The program includes four interrelated chapters that are outlined from the experiences, well-being and needs of the Community Physical Activity teachers who teach Labor Gymnastics in special productive workshops. Different methods, techniques and procedures were used to establish the contextual framework. theoretical and factual manifestations, among the theoretical, logical historical, synthetic analytical. Empirical, documentary analysis, observation and interview. Statistical mathematicians, empirical distribution of relative frequencies, which allowed the problem to be addressed with an adequate scientific level and served as a reference in the professional performance of these specialists.

Keywords: program, work gymnastics, Community Physical Activity, special productive workshops.

INTRODUCCIÓN

El período histórico actual necesita de transformaciones para mejorar el nivel de vida de la sociedad a través de acciones que favorezcan el desempeño profesional encaminado a elevar la calidad de los servicios. Lo expresado se evidencia en el diseño de un programa dirigido a los profesores de Actividad Física Comunitaria que imparten la Gimnasia Laboral en talleres especiales productivos.

Según la UNESCO (1997), por programa educativo se entiende un conjunto o secuencia de actividades educativas organizadas para lograr un objetivo predeterminado, es decir, un conjunto específico de tareas educativas. Un objetivo puede ser, por ejemplo, la preparación para estudios más avanzados, la calificación para un oficio o conjunto de oficios, o bien sencillamente el aumento de conocimientos y de comprensión.

Valle (2007) define que el programa educativo tiene su punto de partida en la determinación de las carencias y potencialidades fundamentales de los profesores, implicados en la investigación (p. 22).

Según Gaceta (2016), citado por (Pérez et al., 2016, p. 17): “un programa de estudio es una formulación hipotética de los aprendizajes, que se pretenden lograr y agrega: constituyen la planeación del acto educativo y tienen como finalidad sistematizar el proceso de aprendizaje, a través de la organización lógica del contenido”.

Por otra parte Fletcher, (2000, p. 34), citado por Mera, (2017, p. 16), menciona: “el programa es el instrumento que sirve para explicitar los propósitos formales e informales de la capacitación y las condiciones administrativas en las que se desarrollará.

Rabelo et al., (2022) cita “el programa educativo se nutre de las Ciencias de la Educación y las leyes de la Pedagogía que permiten reconocer en la preparación del hombre para la vida, las transformaciones que se desean alcanzar en el comportamiento humano, que revelan en el sujeto, la vinculación de la educación con la vida” (p. 5).

El estudio se fundamentó en los criterios de los autores mencionados y considera que el programa es una herramienta de conocimientos en este contexto, con el objetivo de desarrollar en los profesionales la calidad del proceso de enseñanza aprendizaje

El programa elaborado evidencia que la superación profesional es de gran importancia en la aplicación con calidad del proceso de enseñanza aprendizaje, ya que de ella depende la ampliación y perfeccionamiento de los conocimientos y habilidades.

Jiménez et al., (2020) la definen la superación profesional como:

> (…) un proceso de construcción y reconstrucción social, donde todos aprenden con alto grado de autonomía y creatividad, con las mejores vivencias y experiencias en un foro abierto al diálogo, donde se participa activamente en situaciones interesantes y demandantes de la práctica profesional pedagógica, lo cual favorece la renovación, el redimensionamiento del conocimiento, aprenden a identificar y resolver los nuevos problemas de la práctica educativa". (p.17)

En este artículo, se asume la definición de superación profesional antes expuesta al considerar importante el diálogo que se establece entre el profesor de Actividad Física Comunitaria que imparte la Gimnasia Laboral en talleres especiales y las personas en situación de discapacidad, porque influye de manera positiva en la actividad planificada donde ambos aprenden a identificar y resolver los problemas que pueden presentarse.

La discapacidad como concepto surge a partir del siglo XX, cuando comienzan a instituirse los principios de rehabilitación médica. A partir de la década del 1990, se gesta un movimiento a favor de la educación inclusiva, bajo el lema Educación para Todos. Este derecho se materializa mediante el acceso laboral de las personas con discapacidad, cuyo propósito es respaldado internacionalmente por la Organización Mundial de la Salud, cuando plantea que "(…) incluir a las personas con discapacidad genera costos, que se ven compensados por los

beneficios financieros que a largo plazo impactan positivamente en los individuos y la sociedad en su conjunto" (OMS, 2007, p .13).

Los estudios consultados sobre la naturaleza del artículo incluyen el trabajo con discapacitados desde el ámbito de la salud, desde la Cultura Física terapéutica, a través de ejercicios físicos para la rehabilitación y los gimnasios, solo incursionando en una arista del problema, sin tener en cuenta las particularidades de los trabajadores discapacitados en su entorno laboral (Saldarraga y Quintero, 2021; Sánchez, et al., 2020; Zeca, et al., 2023).

En relación con la discapacidad la (Organización Mundial de la Salud OMS. 2011 p.12) define: "(…) la discapacidad es un fenómeno complejo que refleja una relación estrecha y al límite entre las características del ser humano y del entorno en dónde vive".

Esta organización define que "(…) la discapacidad es un fenómeno complejo que refleja una relación estrecha y al límite entre las características del ser humano y del entorno en dónde vive" (OMS. 2011 p.12).

En relación a esta concepción sobre discapacidad, existen varios autores que la definen, entre ellos Asís (2019), Ayuso et al. (2020), Díaz (2021), Gómez et al. (2021) y González y Mercado (2019) y constituyeron punto de apoyo en la investigación realizada por los autores de este trabajo.

La Gimnasia Laboral tiene su base en la Gimnasia Moderna desarrollada a través de muchos siglos, surge en Polonia en 1925, llamada Gimnasia de Pausa e impartida a los operarios de fábricas. Años después se propaga hasta Holanda y Rusia; posteriormente a inicios de los años 60, surge en Bulgaria, Alemania, Suecia y Bélgica, la misma tuvo una consolidación dada la obligatoriedad con la que fue asumida en Japón, como una actividad compensatoria (Maciel, 2005).

La Gimnasia Laboral se introduce en Cuba en el año 1962. cuando comienza el incremento de la práctica masiva del “FIT minuto Revolucionario”, en el 2010 es elaborado por Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación INDER. el primer programa de Gimnasia Laboral dirigido a las empresas, fábricas,

centros de producción o servicios, donde la población laboral necesita de una actividad compensatoria, conducido por los profesores de Actividad Física Comunitaria que imparten la Gimnasia Laboral en talleres especiales productivos.

En el programa de Gimnasia Laboral los objetivos y contenidos poseen un enfoque general, no tiene presente las características de las personas en situación de discapacidad que laboran en los talleres productivos, las transformaciones sociales actuales derivan realizar estudios para solucionar esta problemática, de ahí la importancia del programa que se presenta para favorecer el desempeño profesional de los profesores de Actividad Física Comunitaria que imparten la Gimnasia Laboral en talleres especiales productivos.

La definición de Programa educativo según Fletcher, (2000, p. 34), citado por Mera, (2017, p. 16), “el programa es el instrumento que sirve para explicitar los propósitos formales e informales de la capacitación y las condiciones administrativas en las que se desarrollará. Este debe responder a las demandas organizacionales y las necesidades de los trabajadores”.

Sánchez, (2017) expresa: “el puente entre las capacidades personales y colectivas de una comunidad, en relación con la interacción personal y dialéctica frente a los ambientes materiales, socioculturales, políticos y económicos que permiten el desarrollo de soluciones problemáticas y facultades que los sujetos enfrentan cotidianamente” (p. 26).

Rodríguez & González (2019) plantea “la Actividad Física Comunitaria es de vital importante para el desarrollo político, cultural y social de una comunidad, el deporte, la Educción Física y la Recreación transforman de manera eficaz las condiciones culturales y sociales” (p. 23).

Souza (2019) expresa: “para transformar la realidad de un territorio es fundamental transformar la percepción actual que tienen las comunidades del territorio sobre esa realidad (…)”. (p. 93).

El incremento de los talleres especiales productivos para la inclusión de las personas en situación de discapacidad en edad que laboral en Cuba y el mundo

se destacan en países como: Alemania, Argentina, Cuba, Chile, China, España, Estados Unidos, México, Panamá, Perú, Rumania, Rusia, Tailandia, entre otros, ellos han desarrollados múltiples políticas, programas y proyectos para la inclusión de las personas en situación de discapacidad, con el objetivo de elevar la salud, la economía y la inclusión en la sociedad de esta población.

Fomentar espacios para la superación de los profesionales de Actividad Física Comunitaria, es una necesidad y preocupación constante que requiere del enriquecimiento continuo de sus conocimientos y habilidades en aras de brindar un servicio de calidad, sobre todo para las personas en situación de discapacidad que laboran en talleres especiales productivos las que demandan una atención especializada. La Organización de Naciones Unidas, la Organización Mundial y Panamericana de la Salud, Organización Internacional del Trabajo entre otras trabajan para proteger los derechos y oportunidades de las personas en situación de discapacidad y apoyan la Convención Internacional de los Derechos Humanos de las Personas con Discapacidad 2006, ofreciéndole igualdad de oportunidades.

Los talleres para personas en situación de discapacidad adoptan en diferentes países nombres como: talleres ocupacionales, talleres de inclusión, talleres productivos, talleres de formación e inclusión laboral, en Cuba talleres especiales, pero todos con objetivos comunes, entre los que se destacan.

- ✓ Ofrecer alternativas ocupacionales para el desarrollo personal y social.
- ✓ Promover y potenciar las relaciones interpersonales.
- ✓ Potenciar la autonomía personal.
- ✓ Participación en la comunidad.

Cuba cumple los acuerdos de esta Convención, esto se evidencia en el año 2019 en la Constitución de la República de Cuba y en el 2022 en el Código de la Familia, con leyes y resoluciones del Gobierno que amparan la inclusión de las personas en situación de discapacidad a la sociedad,

La escasa información sobre el tema motivo al autor a realizar una búsqueda en diferentes bases de datos informáticos nacionales e internacionales entre ellos

Pódium, Olimpia, Pubmed, Scielo, Rescarch gate, de los últimos 5 años se encontraron solo 9 artículos relacionados con Gimnasia Laboral y son muy escasos los que se refieren a la Gimnasia Laboral para personas en situación de discapacidad, por lo que se confirma que este servicio ha tenido un enfoque general.

Es evidente entonces la necesidad de un programa que indique y oriente a los profesionales de Actividad Física Comunitaria que imparten la Gimnasia Laboral en talleres especiales con el objetivo de realizar las adaptaciones correspondientes para brindar una atención con calidad a las personas en situación de discapacidad que laboran en los talleres especiales productivos.

Cabe agregar, en el año 1982, se inicia en Cuba una experiencia del trabajo en talleres protegidos para las personas en situación de discapacidad, más adelante en 1984, se detiene esta experiencia para pasar al proceso de evaluación, posteriormente en 1987, se desarrolla el primer congreso de la Asociación Cubana de Limitados Físicos Motores ACIFIM y su presidenta de entonces invita al líder histórico de la Revolución Cubana, Fidel Castro Ruz, quien propone este modo de trabajo favoreciendo la inclusión social de las personas en situación de discapacidad.

En 1988, en coordinación con Grupo Empresarial de Industrias Locales Artesanales GEILA quedan creados los talleres especiales productivos, en Cuba cada año aumenta la creación de estos talleres donde los trabajadores cumplen una jornada laboral y normas productivas y se aplica el programa de Gimnasia Laboral que se distingue porque toma en consideración la caracterización de cinco grupos de profesiones atendiendo al trabajo o labor específica que realizan. Estas personas necesitan de la Actividad Física Adaptada porque en la planificación se exige tener en presente.

- ✓ El grado y las características de la discapacidad.
- ✓ Favorece la buena actitud que contribuye a mantener el ritmo de producción y el nivel de cumplimiento de las normas productivas.

- ✓ Contribuye a evitar el estrés laboral.
- ✓ Mejora la autoestima.
- ✓ Desarrolla las relaciones sociales.
- ✓ Aprenden a superar sus limitaciones.

Díaz (2021), define los talleres especiales productivos como centros de preparación para la inserción laboral de las personas en situación de discapacidad, las que ingresan a la vida laboral sin limitación alguna. Su objetivo es capacitarlos para que puedan transitar hacia formas de empleo ordinarios. (p.3)

En ese sentido el autor lo define como Talleres Especiales Productivos: Son lugares donde las personas en situación de discapacidad en edad laboral realizan actividades fundamentalmente manuales, con beneficios en la salud, la economía a través de la productividad y la inclusión de sus trabajadores en la sociedad.

El programa de Gimnasia laboral presenta, elaborado a partir de la experiencia del autor principal que por más de diez años de labor en el taller especial 611 los estudios, los estudios realizados como integrante del Proyecto Actividad Física Adaptada (PROAFANEE/2015), desarrollado Universidad de Ciencias de la Cultura física y el Deporte “Manuel Fajardo”, en los resultados del diagnóstico mediante la observación se valoró el desempeño profesional de los profesores de Actividad Física Comunitaria, a través de indicadores en la guía aplicada, se pudo constatar las siguientes insuficiencias.

Desde las manifestaciones internas se puede contactar

- ✓ Carencias en el dominio cognitivo, metodológico y práctico de los profesores de Actividad Física Comunitaria que laboran en talleres especiales productivos, evidenciado por la escasa documentación sobre el tema de discapacidad que afecta la planificación de las actividades en la Gimnasia Laboral;

- ✓ los profesores son ubicados de manera eventual, no reciben la preparación adecuada para trabajar con esta población y se ven en la necesidad de realizar actividades convencionales.
- ✓ Deficiente la aplicación de la actividad física adaptada para la atención a las personas en situación de discapacidad que laboran en los talleres.

En las manifestaciones externas.

- ✓ Los objetivos y contenidos del programa de Gimnasia Laboral poseen un enfoque general, sin tener en cuenta las características de las personas en situación de discapacidad que laboran en los talleres especiales productivos.
- ✓ Se les brinda una escasa atención a las necesidades de superación de los profesores de Actividad Física Comunitaria que imparten la Gimnasia Laboral en los talleres especiales productivos.

Los aspectos antes referenciados, se deben tener en cuenta en el profesional de la Cultura Física que una vez graduado demanda de una atención sistemática debido a la diversidad de modos de actuación, a partir de los requerimientos del Plan de Estudio "E" que precisa la necesidad de concebir un sistema de formación continua de los profesionales vinculados eficazmente con la sociedad e incluye tres etapas: formación de pregrado en carreras de perfil amplio, preparación para el empleo y formación de postgrado (Plan de Estudio "E", 2016).

El auge de los talleres especiales productivos en Cuba y el mundo exigen de la superación sistemática y constante de los profesores de Actividad Física Comunitaria que imparten la Gimnasia Laboral, El programa elaborado no es una receta, se recomienda como referencia para utilizar en el modo más conveniente, las características de los beneficiarios, el entorno y el lugar donde desarrolla la actividad.

Situación problemática: se evidencia a partir de la contradicción que existe entre el insuficiente dominio cognitivo, metodológico y práctico que presentan los

profesores de Actividad Física Comunitaria que imparten la Gimnasia Laboral en los talleres especiales y la necesidad de superación que tienen estos profesionales para la adaptación de la Gimnasia Laboral a las personas en situación de discapacidad que laboran en los talleres especiales.

Objetivo: Diseñar un programa de Gimnasia Laboral dirigido a los profesores de actividad física comunitaria en talleres especiales productivos.

MATERIALES Y MÉTODOS

15 de profesores de Actividad Física Comunitaria que imparten la Gimnasia Laboral en los talleres especiales que pertenecen a los combinados deportivos de los municipios en La Habana, de ellos 11 del sexo femenino para un 73 % y 4 del sexo masculino para un 27 %, 10 Licenciados para un 67 y 5 con la categoría científica de Máster en Ciencias para un 33 %. Para un promedio de edad 49 años y 22 años de experiencia Laboral.

Entre los Histórico-Lógico: se empleó para analizar la evolución y el desarrollo de la superación de los profesores de Actividad Física Comunitaria en los talleres especiales, lo que permitió reflejar la evolución y estado actual de la superación.

Analítico-sintético: aplicado para interpretar la información existente sobre el objeto de estudio, lo que facilitó ordenar los contenidos de lo general a lo particular.

Inductivo-deductivo: posibilitó hacer deducciones sobre el desarrollo de la superación de los profesores, así como la interpretación de los datos obtenidos con el objetivo de integrarlo al estudio.

Sistémico estructural funcional: posibilitó fundamentar y organizar el programa, determinando contenido, metodología y estructura.

Entre los métodos empíricos se encuentran:

Observación: posibilitó valorar el estado actual de la superación de los profesores y su desempeño profesional.

Revisión documental: permitió analizar el programa de Gimnasia Laboral y las orientaciones metodológicas.

Encuesta: permitió conocer las necesidades e importancia del programa que se presenta.

Triangulación metodológica: permitió comparar y contrastar los resultados obtenidos mediante la observación, las encuestas, entrevistas y el análisis documental para la elaboración del programa.

Métodos estadísticos matemáticos: se utilizaron las distribuciones empíricas de frecuencias absolutas y relativas, estas últimas expresadas en porcentajes. Se compararon los resultados antes y después de implementado el programa, el procesamiento de los datos se realizó mediante el SPSS para Windows, versión 25.0

Análisis Documental: analizaron los documentos para determinar los contenidos y la bibliografía que deben aparecer en el programa.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Principales resultados obtenidos de la triangulación metodológica, realizada mediante el control cruzado entre la observación, las encuestas, la entrevista:

Los objetivos, contenidos y las orientaciones metodológicas declarados en el programa de Gimnasia Laboral poseen un enfoque general, no tienen presente a las personas en situación de discapacidad que laboran en los talleres especiales. Ellas requieren de una atención especializada de los profesores de Actividad Física Comunitaria, encargados realizar las adaptaciones necesarias en las actividades que se orientan en el programa de Gimnasia Laboral. Preparar al organismo para adaptar los sistemas orgánicos al enfrentar la jornada laboral, propicia la recuperación rápida y completa de los músculos en estado ocioso.

Carencias en el dominio cognitivo, metodológico y práctico de los profesores de Actividad Física Comunitaria que imparten la Gimnasia Laboral en los talleres especiales.

- ✓ Deficientes aplicaciones de la Actividad Física Adaptada para la atención a personas en situación de discapacidad que laboran en los talleres especiales.
- ✓ Escasos conocimientos de los profesores de Actividades Físicas Comunitaria para desarrollar la Gimnasia Laboral en los talleres especiales, lo que evidencia dificultades para resolver problemas que se presentan dentro de la actividad.
- ✓ Insuficiencias de los profesores de Actividades Físicas Comunitaria que imparten la Gimnasia Laboral en los talleres especiales, al no tener presente el tipo y las características de las personas en situación de discapacidad que laboran en talleres especiales.
- ✓ Escasos documentos que aborden el tema que se presenta.
- ✓ Escasa atención a las necesidades de superación de los profesores de Actividad Física Comunitaria que imparten la Gimnasia Laboral en talleres especiales.
- ✓ Insuficiente desarrollo de habilidades para la gestión de la intervención en la superación de los profesores de Actividades Físicas Comunitaria que imparten la Gimnasia Laboral en talleres especiales.
- ✓ Los profesores no reciben la preparación adecuada para trabajar con esta población. La asignatura Actividades Físicas Adaptadas en el Plan de Estudio "E" del pregrado no contiene temas de Gimnasia Laboral que enfaticen en la planificación de los ejercicios adaptados para las personas en situación de discapacidad que laboran en talleres especiales.

Lo resultados expuestos derivado del diagnóstico, permitieron identificar las principales dificultades en el desempeño profesional de los profesores de Actividades Físicas Comunitaria que imparten la Gimnasia Laboral en talleres especiales, lo que permitió la elaboración de un programa que tribute a solucionar las dificultades existentes.

Análisis documental

Programa de Gimnasia Laboral 2010: se analizó para conocer los objetivos, contenidos, el tiempo de la actividad aspectos que presenta el programa vigente de Gimnasia Laboral creado en el año 2010 por el INDER y adaptarlos al programa que se presenta, se valoraron las concepciones, los tipos, el desarrollo de la Gimnasia Laboral, las profesiones laborales y el régimen de trabajo según los cinco grupos de profesiones, en el programa mencionado se incluyen los aspectos para realizar el trabajo en la Gimnasia Laboral, pero se reflejan de manera insuficiente los objetivos y las orientaciones metodológicas para la atención a las personas en situación de discapacidad que laboran en los talleres especiales.

Para la confección del programa se tuvo presente los contenidos:

- ✓ los grupos de profesiones,
- ✓ las discapacidades,
- ✓ la posición que adoptan en el puesto de trabajo,
- ✓ los músculos que intervienen,
- ✓ las anomalías que se pueden presentar en el transcurso del tiempo laboral,
- ✓ los ejercicios recomendados acorde a la característica general del puesto de trabajo entre los que se encuentran ejercicios de: marcha, movilidad articular, estiramientos, coordinación, respiratorios, para la corrección de la postura y relajación.

En el análisis de este documento se pudo precisar el escaso tratamiento que ha tenido la superación de los profesores de hecho, sirvió para los contenidos del programa al favorecer la preparación cognitiva, metodológica y práctica de los profesores de Actividad Física Comunitaria que imparten la Gimnasia Laboral en talleres especiales.

Planes de preparación metodológica para profesores de Actividad Física Comunitaria 2015-2022

Fueron analizados 5 planes de preparación metodológica entre los años 2015 al 2022, que son elaborados anualmente, donde se ofrecen sugerencias de ejercicios adaptados que tributan a cumplir los objetivos en la actividad de Gimnasia Laboral planificada, es importante mencionar que los temas que se incluyen van desde los más simples a los más complejos, pero es insuficiente la derivación gradual y cumplimiento de los objetivos propuestos debido a que no existe una secuencia lógica en cuanto a los tipos de actividades metodológicas a desarrollar, igualmente se evidencian luego del análisis, las siguientes deficiencias:

- ✓ Se planifican solo 9 actividades metodológicas relacionadas con la Gimnasia Laboral y la Actividad Física Adaptada, dos en el año 2015, una en cada año del 2016, 2022.
- ✓ Los objetivos y contenidos declarados en las preparaciones metodológicas son muy generales y en ninguno de ellos dirigido a las personas en situación de discapacidad que laboran en los talleres especiales.

Escasa superación sistemática encaminada a mejorar la atención a esta población que provoca desmotivación, la ansiedad y el estrés laboral.

Los objetivos, contenidos y planes metodológicos, poseen un enfoque general aspecto que influye de manera negativa en el desempeño profesional,

Insuficientes documentos que indique y orienten el trabajo de los profesores de Actividad Física Comunitaria que imparten la Gimnasia Laboral en talleres especiales.

Programa de la asignatura Educación Física Adaptada 2019

En la concepción inicial del Plan de Estudios "E" esta asignatura se denominaba Actividad Física Adaptada, pero a raíz del perfeccionamiento de este, ella pasa a integrar la disciplina Teoría y Práctica de la Educación Física y cambia su nombre por el de Educación Física Adaptada. En el programa se declaran 32 horas distribuidas en 14 horas de conferencias, 12 clases prácticas, 4 seminarios y 2 evaluación final.

Su objetivo general es: dirigir la Actividad Física Adaptada desde un enfoque educativo, terapéutico y profiláctico a educandos con Necesidades Educativas Especiales para el mejoramiento de los indicadores de salud y el desarrollo psico-social con base esencialmente humanista, integrando los conocimientos científico-tecnológicos y las habilidades adquiridas, así como demostrar en el proceso de enseñanza aprendizaje valores éticos, estéticos, volitivos y humanos.

En ella se abordan 4 temas que derivan en objetivos específicos, sistema de conocimientos, habilidades y modos de actuación, de manera particular ellos son: los que se reflejan a continuación: tema I. Panorámica de la Pedagogía Especial. Actividad Física Adaptada, tema 2: La Actividad Física Adaptada para los educandos con Necesidades Observar la ejecución de actividades físicas. tema 3: La Actividad física adaptada para los educandos con Necesidades y tema 4: Actividad física adaptada para los educandos con Necesidades Educativas Especiales de tipo motriz

En el análisis realizado a este documento se pudo contactar que los objetivos están bien redactados y abarcan los tipos de discapacidades más comunes, las habilidades pedagógicas profesionales básicas a trabajar se corresponden con el tema según la discapacidad. El sistema de conocimientos abarca los aspectos necesarios para el cumplimiento del proceso de enseñanza aprendizaje. Si bien el programa de la asignatura incluye los aspectos más significativos de la Actividad Física Adaptada.

Es importante señalar que la Actividad Física Comunitaria no se limita a la edad escolar pues algunas discapacidades se manifiestan en otros grupos etarios donde se incluyen jóvenes y adultos en edad laboral, por lo que la asignatura puede incluir algún tema relacionado con este aspecto, lo que permitiría una mejor preparación de los profesores para atender con calidad esta población.

CONCLUSIONES

El diagnóstico facilitó identificar las limitaciones en la preparación en los profesores de los profesores de Actividades Físicas Comunitaria que imparten la Gimnasia Laboral en los talleres especiales, envidiada a través de una herramienta de conocimientos teóricos y prácticos que incluye la actividad física adaptada como vía para desarrollar la Gimnasia Laboral, actividad que refleja un sentido eminentemente correctivo-compensatorio y posibilita una atención de calidad a las personas en situación de discapacidad que laboran en los talleres especiales. Los resultados finales en la aplicación práctica del programa corroboró que la actividad física adaptada favorece la salud, la economía a través de la productividad y la inclusión plena a la sociedad de esta población.

REFERENCIAS

Asís, R. (2019). *La accesibilidad universal desde perspectiva jurídica. Congreso internacional discapacidad, derechos e inclusión*. Elkartuz. https://e-archivo.uc3m.es/bitstream/handle/10016/37533/accesibilidad_asis_DDI_2019.pdf?sequence=2 [Links]

Ayuso, S., García, J. y Pérez, I. (2020). *Valor social generado por una entidad de integración socio laboral*. Revista Española de Discapacidad. 8(2) https://www.cedd.net/redis/index.php/redis/article/view/publicado 2020-12-10 [Links]

Díaz Pérez, D. (2021). *Trabajo y justicia social. Análisis de la situación de discapacidad en Cuba*. Contextos que limitan en tiempos de Covid-19. Santo Domingo. República Dominicana: Friedrich-Ebert-Stiftung.

Gómez Valdés, A., Roba Lazo, B. D. C., Hernández Mite, K. D., & Escalante Candeaux, L. (2021). *Inclusión en la Educación Física, su perspectiva desde la formación del profesional de Cultura Física*/Inclusion in Physical Education, its perspective from the formation of the Physical Culture professional. PODIUM - Revista De Ciencia Y Tecnología En La Cultura Física,16(2), 423-435. https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1052 [Links]

González Casas, D., & Mercado García, E. (2019). *El modelo social como perspectiva de intervención desde el trabajo social en personas con la capacidad modificada*. Revista Española de Discapacidad (REDIS), 7(1), pp. 241-249. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6955459 [Links]

Maciel, J. (2005). *Seguridad e Higiene y Medicina Laboral Ergonomía*. [Documento en línea] Disponible en: http://www.estrucplan.com.ar [Consulta: 2014. Abril 29].

Mera Naval H. J., (2017). *Escuela de Posgrado*. Universidad "César Vallejo". "Propuesta de un Programa Educativo Investigativo para mejorar el aprendizaje de investigación de los docentes de la Institución Educativa N° 00925 - "Santa Isabel" – Nivel Secundaria, del distrito de Nueva Cajamarca, provincia de Rioja, 2016".

Organización Mundial de la Salud y Banco Mundial (2007). *Informe Mundial sobre la Discapacidad*.OMShttps://www.who.int/iris/bitstream/10665/75356/1/9789240688230_spa.pdf [Links]

Pérez Hernández, A. F., Méndez Sánchez, C. J., Pérez Arellano. P., García Sastré, J. A., (2017). *Los programas de estudio en la educación superior: Orientaciones*. Autónoma de Tabasco. División Académica de Informática y Sistemas. Circuito Laguna la Mocha Lote 21, Manzana 4E. Fracc. Lagunas. Villahermosa, Tabasco. México.

Plan de Estudio "E" de la carrera Licenciado en Cultura Física. (2016). *Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (Uccfd). "Manuel Fajardo"*. La Habana, Cuba.

Ravelo Valdivia; Torres Velázquez (2022). *Fundamentos del programa educativo para el mejoramiento del comportamiento humano en los profesores de la carrera de Educación Física y Deporte*, del Instituto Superior Politécnico Maravilla de Benguela, Angola. VARONA, núm. 04, Esp., Universidad

Pedagógica Enrique José Varona, Cuba Disponible en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=360672204005

Rodríguez, B. M., & González, J. B. (2019). *Actividades deportivas-recreativas comunitarias para mejorar el estilo de vida en jóvenes*. Lecturas: Educación Física y Deportes, 23(248), 149-163.

Saldarraga, J.A., y Quintero, J. A. (2021). *Asistente digital para el apoyo de personas con discapacidad motriz severa y dificultades del habla*. Academia Journales. México. https://static1.squarespace.com/static/55564587e4b0d1d3fb1eda6b/t/60a7e0e0aa94945b3ab9faa5/1621614832258/Tomo+10+-+Trabajos+de+Investigaci%C3%B3n+en+la+Educaci%C3%B3n+Superior+-+Morelia+2021.pdf [Links]

Sánchez, I., Ochoa, J. S., Romero, J.S., y Lara, J. A. (2020). *Actividades físicas para la salud*. Programa de Gimnasia Laboral. Ediciones USTA. Bogotá, D. C. Colombia. ISBN 978-958-782-291-5. https://www.jstor.org/stable/j.ctv15d821h [Links]

Sánchez Vidal, A. (2017). *Empoderamiento, liberación y desarrollo humano*. Psychosocial Intervention.

UNESCO (1997). *Clasificación Internacional Normalizada de la Educación*. http://www.uis.unesco.org/Library/Documents/isced97-es.pdf

Valle L, A. (2007) *Algunos modelos importantes para la investigación pedagógica*. (Documento en formato digital). La Habana, Cuba: Instituto Central de Ciencias Pedagógicas. Ministerio de Educación.

Zeca, B. Z., Coll Costa, J. de L., Rodríguez García, A. R., Sentmanat Belison, A., & Ramos Quian, Y. (2023). *Impacto de los ejercicios físicos en la rehabilitación de pacientes con lesiones medulares cervical incompleta*, en Guinea-Bissau. PODIUM - Revista De Ciencia Y Tecnología En La Cultura Física, 18(1), e1375. https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1375 [Links]

DIAGNÓSTICO DEL TRABAJO DE CURSO INTEGRADOR EN SEGUNDO AÑO DEL PREGRADO.

Autores:

Dr.C. Mayra Amparo Torres Rodríguez.

Correo electrónico: Mayratr2023@gmail.com

ORCID.0000-0003-3275-7224

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”.

País: Cuba

M. Sc Leandra Vega Hernández.

Correo electrónico: leandravegahernandez@gmail.com

ORCID. 0000-0002-1448-5761

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”.

País: Cuba

M. Sc Natividad Sánchez Pérez

Correo electrónico: Sanchenatividad031@gmail.com

ORCID. 0000-0001-8757-2105

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”.

País: Cuba

M. Sc Marveris Sarmiento Urrutia

Correo electrónico: marverissu@uccfd.cu

ORCID. 0000-0002-1259-6222

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”.

País: Cuba

RESUMEN

La formación de profesionales de nivel superior es el proceso que, se desarrolla en las instituciones univesitarias, siendo la evaluación una actividad que tiene como finalidad generalmente valorar en este proceso de formación, los resultados del aprendizaje, para lo cual se requiere en estos momentos, de la preparación integral de los estudiantes. Para ello se hace impresindible la integración de contenidos en la solución de problemas, en este particular, entre las asignaturas: Teoría y Metodología de la Educación Física, Biomecánica, Fundamento del Control Médico y Pedagogía, en el cual se presentaron dificultades organizativas y metodológica en su concepción y puesta en práctica, por lo que el presente trabajo tiene como objetivo: Identificar las principales dificultades teóricas, metodológicas y prácticas en la concepción del trabajo de curso integrador con estudiantes de segundo año de pregrado de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte “Manuel Fajardo”. Para cumplir este objetivo, fueron aplicados diferentes métodos teórico, empíricos y estadístico matemático, cuyos resultados aportaron un cumulo considerable de información sobre la realidad del proceso del trabajo de curso integrador orientado en segundo año de la carrera, lo cual indica la necesidad de mejorar su concepción y la calidad en este proceso.

Palabras clases: Formación del profesional, Evaluación y Trabajo de curso integrados.

ABSTRACT

The formative process of higher education professionals is developed through the activity of evaluation, that its generally aim is to valorate learning outcomes of this process in university institutions. It requires the comprehensive preparation of students. To achieve this is necessary the integration of contents, particularly, among sujects like Theory and Methodology of Physical Education, Biomechanics, Foundations of Medical Control and Pedagogy in which organizational and methodological difficulties were presented in its conception and implementation. That:s why the principal objective of this work is to Identify the main theorical, methodological and practical difficulties in the conception of the integrative coursework with second-year undergraduate students of the University of Physical Culture and Sport Sciences "Manuel Fajardo". To fulfill this objective, different theorical, empirical and mathematical statistical methods were applied, this results provided a considerable amount of information on the reality of the process of the integrative coursework directed and established for the evaluative closing of these second-year subjects of this career, that indicates the necessity to improve its conception and quality in the process.

Class words: Professional training, Integrated evaluation and coursework.

INTRODUCCIÓN

La evaluación del aprendizaje ha estado vinculada historicamente al proceso de enseñanza y aprendizaje que se realiza en las diferentes instituciones educativa, donde el proceso docente está estructurada en disciplinas y asignaturas que evaluan generamente sus contenidos de forma lineal, esta tendencia de la educación fue modificandose hacia un desarrollo integral de los estudiantes.

Al respecto, Zayas (1997, p. 63) plantea: “la evaluación no puede dirigirse solo a los conocimientos de la ciencia, sino que, encaminado al aprendizaje integral, debe comprobar evaluar y orientar todo el proceso que sigue el alumno para aprender y desarrollarse integralmente”

Por otro lado Salfrán y Figueredo (2023) hacen referencia a la importancia de la evaluación integral, refiriendo:

- Contribuye al logro de los objetivos de formación general de cada añó académico.
- La concepción de la evaluación integradora genera conocimientos y promueve y estimula al autoaprendizaje, la argumentación y toma de decisiones.
- Favorece las relaciones interpersonales, la producción de ideas, asumir posiciones, el trabajo en equipo, la dinámica para la reflexióny el debate.

Las autoras anteriormente citadas, reconocen la potencialidades del trabajo del colectivismo y las relaciones interpersonales en la concepción de la evaluación integral de los estudiantes.

Las propias autoras Salfrán y Figueredo (2023) refieren. “En Cuba la formación del profesional se dirige en función de lograr que sus egresados se apropien de una Cultura General Integral que les permita desenvolverse socialmente y a la vez sean capaces de aplicar los conocimientos, habilidades y valores”.

Estos aspectos abordados con anterioridad, amplia la visión del aprendizaje, extendiendose a otros contenidos extracurriculares, basados en un mayor

desarrollo de las habilidades investigativa de los estudiante, que le permite mayor asimilación de los contenidos.

La evaluación del aprendizaje es un *componente* esencial del proceso docente-educativo, regido por las normativas estipuladas en la *RM 47/22* del MES, en ella se precisa el propósito de la misma, al comprobar el cumplimiento de los objetivos formulados en los planes y programas de estudio; debe contribuir a formar valores, a desarrollar la motivación y desarrollar la capacidadpara solucionar problemas y tareas profesionales.

La solución de problemas debe ser garantizado a partir de los tipos fundamentales de trabajo investigativo de los estudiantes y el desenvolvimiento de sus habilidades al respecto. Dentro de este trabajo investigativo se encuentra

el trabajo de curso, que permite, mediante la solución de problemas o tareas profesionales para profundizar, ampliar, consolidar y generalizar los conocimientos adquiridos; con independencia y creatividad.

La defensa del trabajo de curso constituye uno de los tipos de acto de evaluación final que puede utilizarse en las asignaturas del plan de estudio de la carrera. El presente trabajo se centra en el comportamiento del trabajo de curso integrado por las asignaturas Teoría y Metodología de la Educación Física,Biomecánica, Fundamento del Control Médico y Pedagogía.

No obstante a lo establecido para el desempeño de la evaluación, existen insuficiencias teóricas, metodológicas y prácticas en el comportamiento del trabajo de curso integrador de estas asignaturas en el segundo año de la carrera.

Por lo que en presente trabajo tienen la finalidad de: Identificar las principales dificultades teórica, metodológica y práctica en la concepción del trabajo de curso integrador en estudiantes de segundo año de pregrado de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se identifica con una metodología cualitativa, donde se emplean métodos descriptivos de tipo exploratorio.

Tabla 1. Población y muestra

	POBLACIÓN	MUESTRA	%
Profesores	**10**	**7**	**70**
Alumnos	**278**	**145**	**52**

En la investigación se utilizaron como métodos de nivel empírico: la ***Revisión de documentos*** que permitió extraer información de la Resolución Ministerial 47/22, de lasorientaciones para el examen tanto de la disciplina como de la asignatura, así como, la concepción del trabajo de curso integrador por el colectivo del año, la ***Entrevista***fue dirigida a los profesores de Teoría y Metodología de la Educación Física (TMEF), con la finalidad de evaluar elementos relacionados con la preparación de la asignatura para garantizar el desenvolvimiento adecuado de este examen y la observación, que permitióconstatar en la práctica el nivel de preparación de los estudiantes.

Resultados de la revisión de documentos.

- Insuficiente fundamentación de las tareas orientadas.
- Tareas con enfoque reproductivo o no vinculadas directamente a los resultados del diagnóstico que se exige a los estudiantes.
- Poca precisión de los métodos o técnicas de investigación.
- La no correspondencia de algunos contenidos a integrar de las otras asignaturas con los resultados de la aplicación del diagnóstico para el trabajo de las capacidades físicas.

Resultados de la observación al examen final: trabajo de curso integrador.

INDICADORES. Tratamiento de los contenidos a integral, preparación de los estudiantes y profundidad en el analisis de los contenidos a integral por los estudiantes.

- Deficiencias para sintetizar los contenidos a integral.
- Pobre lenguaje científico al fundamentar la clase con un enfoque integrador.
- En el análisis de la comparación de los resultados del diagnóstico.
- En la organización y lógica interna en las diferentes partes del trabajo.

- En la formular y determinación de los objetivos específicos.
- En los métodos utilizados para trabajar algunos contenidos.
- En la correspondencia de algunos ejercicios con la capacidad física de mayor dificultad a desenvolver en la clase.
- En la elaboración de las conclusiones del trabajo.

Resultados de la entrevista a profesores de TMEF.

- Limitado seguimiento a los contenidos a integral desde el comienzo de la asignatura.
- No existe trabajo de mesa con las diferentes asignaturas a integral por parte de los profesores que eviten incongruencias en este proceso.
- Poca precisión de los métodos o técnicas de investigación.
- La interrelación de los componentes no personales del proceso docente en algunos contenidos de la planificación de la clase y su ordenamiento en la concepción de la tarea.
- No correspondencia de las referencias bibliográficas con norma APA solicitada.

En sentido general los resultados de los diferentes instrumentos dejan claro la necesidad de continuar la preparación del colectivo de profesores que integran el examen y mejorar la concepción del mismo, para que realmente los estudiantes logren alcanzar la integralidad en los diferentes contenidos del año y a su vez seguir apostando por un proceso de enseñanza aprendizaje de calidad.

DISCUSIÓN

Sobre el proceso de evaluación en la enseñanza superior, diversos autores han realizado estudios, que de una u otra forma, dan solución a las problemática que en ella se presentan, y que son de gran importancia por ser precisamente un componente que comprueba el cumplimiento de los objetivos de cada asignatura. La resolución 47/2022 establecida por el MES, explicita los tipos y alcance de cada una de ellas, no obstante haremos referencia algunos autores que con sus investigaciones han contribuido a profundizar en esta temática.

Al respecto, Álvarez de Zaya (1997); Jerez y Rodríguez(2021);Salarán y Figueredo (2023); precisa la importancia de la evaluación y el carácter integrador que debe

predominar en ellas, criterios con lo que coordinamos por la contribución de este componente a la formación profesional.

Por su lado,Tuba (2024) en su estudio propone un manual para la implementación de exámenes integradores, con el propósito de preparar a los docentes en este proceso, lo que garantiza una uniformidad en las exigencias de este componente.

En sentido general los estudios consultados, han contribuido con este componente del proceso de enseñanza, realzando elemento de este proceso, que en ocasiones no se tienen en cuenta, entre los que se encuentra el valor educativo de la evaluación, los principios ético que se requieren, la responsabilidad que implica y los criterios de evaluación en correspondencia con los objetivos planificados y el nivel de cumplimiento por los estudiantes.

CONCLUSIONES

1- Los referentes teóricos consultados en el trabajo, revelan la importancia de la reforma educacional a que se aspira en nuestros días, a partir del perfeccionamiento de la práctica evaluativa que conduzca a poder hacer, en favor de una formación profesional y un desarrollo integral de los estudiantes.

2- La identificación de las principales dificultades del trabajo de curso integrador constituyen una vía de retroalimentación para profesores y estudiantes, en aras de tomar a tiempo las medidas necesarias que hagan más eficiente el proceso docente educativo.

RECOMENDACIÓN

Considerar las insuficiencias detectadas en este proceso e implementar alternativas metodológicas que contribuyan a alcanzar mejores resultados.

REFERENCIAS

Álvarez de Zaya (1997). La escuela en la vida.

Jerez, A. C. y Rodríguez, C. (2021). La evaluación integradora, su contribución a la formación profesional en la Licenciatura en de Educación.

Ministerio de Educación Superior (MES). Resolución No 47 /22. La Habana.Cuba.

Salarán, M.C. y Figueredo, Y. (2023). La evaluación integradora como vía para el perfeccionamiento del proceso evaluativo. Revista maestro y sociedad. ISSN 1815-4867

Tuba, V. M. (2024). Manual para la implementación de exámenes integradores, basado en la pedagogía 360, para la unidad educativa. San francisco de Sales. Cuenca-Ecuador

Expresión corporal para el adulto mayor desde la extensión universitaria. Un sistema de talleres

Corporal expression for the elderly from the university extension. A system of workshops

Autora: Dra. C. Mercedes Fonseca Lette.
Correo electrónico: mercedesfl1588@gmail.com, mercedesfl@uccfd.cu
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-6158-173X
Institución: Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". La Habana.
País: Cuba

Resumen
La extensión universitaria como proceso en su sistematización no solo hibrida a la investigación y la docencia en pos de la formación integral de los futuros profesionales comprometidos con la sociedad y sus desafíos contemporáneos: sino que vincula a la universidad con la sociedad en pos de dar respuesta a situaciones imperantes mediante posibles soluciones resultado de los conocimientos, estudios e investigaciones desarrolladas en la propia institución académica. El acelerado crecimiento demográfico de la población envejecida es un problema que de no ser abordado con premura, en muy corto plazo constituirá un perjuicio para todos, por tanto brindar herramientas que enseñen a las sociedades como envejecer así como incidir en la auto-validez y ralentizar el declive funcional de este grupo etario, es necesario. La investigación que se presenta tiene como mayor pretensión enfatizar en las potencialidades que brinda la expresión corporal en la calidad de vida del adulto mayor, teniendo en cuenta todo lo que aporta en función de optimizar las capacidades físicas, psicológicas, de interacción social., etc. Los métodos utilizados son tanto del nivel teórico como empírico, los cuales están en función de cumplimentar el objetivo de la investigación que consiste en: Proponer un sistema de talleres de expresión corporal desde la extensión universitaria, para el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores.
Palabras Claves: extensión universitaria, expresión corporal, calidad de vida, adulto mayor, sistema de talleres.

Abstract

University extension as a process in its systematization not only hybridizes research and teaching in pursuit of the comprehensive training of future professionals committed to society and its contemporary challenges, but also links the university with society in order to respond to prevailing situations through possible solutions resulting from the knowledge, studies and research developed in the academic institution itself. The accelerated demographic growth of the aging population is a problem that, if not addressed promptly, in the very short term will be detrimental to everyone, therefore, it is necessary to provide tools that teach societies how to age as well as to have an impact on self-validity and slow down the functional decline of this age group. The research presented here is intended to emphasize the potential of corporal expression in the quality

of life of the elderly, taking into account all that it contributes in terms of optimizing physical, psychological and social interaction capacities, etc. The methods used are both theoretical and empirical, which are in function of fulfilling the objective of the research which consists of: To propose a system of corporal expression workshops from the university extension, for the improvement of the quality of life of older adults.

Key words: Key words: university extension, corporal expression, quality of life, older adults, workshop system.

Introducción

Los tiempos contemporáneos han estado enmarcado no solamente por el vertiginoso avance científico-técnico que tan necesario es para el progreso de la humanidad, sino también por un acelerado cambio demográfico que impulsado por la baja natalidad, la reducción de la mortalidad, el incremento de la esperanza de vida, los grandes éxodos de personas jóvenes en búsqueda de mejorías económicas, etc., como factores han incidido en la transición demográfica y en el cambio de la estructura poblacional.

Estamos en presencia de un acelerado proceso de envejecimiento, que de no ser abordado con entereza y asiduidad, en un futuro no muy lejano, constituirá un problema para el mundo, y Cuba no constituiría la excepción, ya que un aumento progresivo de la longevidad tiene aparejado la disminución relativa de la población en edad de trabajar, la disminución de las fuerzas laborales y productivas de una sociedad, así como cambios de estructura en sus diversas esferas.

Esta situación nos impone nuevos retos, y como bien dijera Bermejo et al. (2021) se debe enfrentar el envejecimiento poblacional, no solo “desde el punto de vista social, sino también, en el orden individual, para aprender a envejecer con calidad”. (p.120)

Preparar a las personas para envejecer como sociedad se hace necesario, por lo tanto constituye una premisa:

> (…) ofrecer posibilidades y oportunidades de acceso a servicios que permitan a los adultos mayores desarrollar conocimientos, actitudes y posturas ante la vida que tributen a una mejor integración social; pero siempre a partir de la participación activa en los procesos y acontecimientos de la vida diaria. (Bermejo et al. 2021, p.121)

Crear estrategias para revertir esta situación y asumir este período de vida con una actitud y aptitud positiva, es necesario, por tanto se debe disponer de recursos tanto materiales como de capacitación que conlleven a conservar la capacidad física, mental y una postura que tribute a ello y a una mejor calidad de vida.

He aquí donde los diversos sectores de la sociedad, deben jugar su papel. Las universidades por ejemplo como instituciones que tienen la misión también de trabajar y transformar la sociedad en pos de un desarrollo sostenible y de calidad, pueden emplear y así lo han hecho, sus recursos humanos, materiales e intelectuales, en pos de ello.

La extensión universitaria como proceso sustantivo que aglutina también al resto de los procesos como la docencia y la investigación, tiene una responsabilidad social. Asumiendo las palabras de Silva de Jesus y Hernández (2022) “La extensión representa para la universidad un hilo conductor que la vincula con el entorno, permitiéndole crear

sus propias herramientas de intervención comunitaria, para que los involucrados puedan superar sus propios problemas sociales" (p. 217)

En la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", múltiples son las actividades y acciones que desde la cátedra del Adulto Mayor y el proyecto "Actividad física en la prevención de las enfermedades crónicas no transmisible para un envejecimiento saludable", se desarrollan en pos de este grupo etario.

Amén de que los objetivos y tareas de dicha cátedra y proyecto, incluye también la actividad física como atenuante de factores de riesgo de morbilidad, hay que resaltar que no ha existido un programa o actividad de expresión corporal direccionado a los adultos mayores, independientemente de que se ha que comprobado los beneficios que ofrece en la esfera física, psicológica y la interacción social.

Referente a la expresión corporal, Charbonnier (2022) que plantea que

> (…) se vincula con el cuerpo desde lo físico, sensible, afectivo, individual, vincular, social y cultural. Aunque la persona no se encuentre consciente, siempre se está expresando a través de actos, acciones y gestos que van cambiando dependiendo de las experiencias vividas dentro de los diferentes contextos (familiar, social y cultural). (p.25)

En correspondencia a lo antes expuesto se asume el siguiente objetivo: Proponer un sistema de talleres de expresión corporal desde la extensión universitaria, para el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores.

Métodos y Metodología

La presente investigación responde a una metodología predominantemente cualitativa por poseer como características: la descripción, la comprensión y la interpretación de la expresión corporal en función del mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor, potenciada desde la extensión universitaria. Responde al paradigma Investigación-acción y se desarrolló mediante el uso de los siguientes métodos:

En cuanto a métodos teóricos: el histórico-lógico, el analítico- sintético, el inductivo-deductivo y el sistémico estructural. Sobre todo este último que permitió establecer vínculos sistémicos en los elementos estructurales del sistema de talleres de expresión Corporal para la calidad de vida de los adultos mayores.

En cuanto a métodos empíricos se tuvo en cuenta: el análisis documental, la observación directa-participante, la entrevista semiestandarizada (semiestructurada), la encuesta como técnica, el criterio de usuario, para precisar niveles de bienestar alcanzados a partir del trabajo de expresión corporal en los adultos mayores; y el instrumento Escala FUMAT, con el fin de evaluar de forma objetiva, la calidad de vida de los adultos mayores

Extensión universitaria. Su responsabilidad social en pos del adulto mayor.

Para hablar de extensión universitaria se hace indispensable referirse al origen y desarrollo de las universidades como instituciones que la profesan, ya que este proceso no solo está relacionado con los objetivos y atributos de las instituciones donde se

desarrolla sino sumamente influenciada con la corriente de pensamientos de la época, lugar y contexto .

Aunque se reconoce que las universidades tienen su origen en la Edad Media. Según González González y González Fernández-Larrea (2018), la extensión como actividad tiene sus primeros vestigios después de la segunda mitad del siglo XVIII en Inglaterra, con la Revolución Industrial.

En el ámbito de América Latina, referido a la extensión universitaria, tampoco se puede dejar de mencionar un hecho trascendental que marcó el desarrollo de la extensión universitaria como función social propia de las Universidades, como fue en 1918 en Argentina, la Reforma Córdoba. Dicha reforma "reflejaba en sus postulados la necesidad de vincular la universidad al pueblo, lo que inspiraba la tarea extramuros o de extensión universitaria de las instalaciones de estudios superiores como un deber social". (González González y González Fernández-Larrea, 2018, p. 78)

Si en Cuba en 1923 fue un momento trascendental para la labor extensionista, por la creación de la Universidad popular José Martí por el líder Julio Antonio Mella donde influenciado por la Reforma de Córdoba se cambia el esquema exclusivista de la universidad, más lo resultó el período posterior al 1959 porque es donde se propició las verdaderas condiciones para las reformas universitarias en Cuba.

Se hace indispensable hablar entonces, como bien comenta Moreira (2021) en su artículo, de:

- Una década del 60 caracterizada por los principales postulados de la reforma universitaria, pues se hace posible a las grandes masas populares el acceso a la universidad cubana.
- Se crearon los departamentos de Actividades Culturales con el objetivo de la formación integral de los estudiantes.
- La década del 80 con la creación de los departamentos de Extensión Universitaria en sustitución del de Actividades Curriculares; y la aprobación del Programa de Desarrollo de la Extensión Universitaria.
- La década del 90 resulta caracterizada por una compleja situación desde el punto de vista económico-social. En este período se fortalece el vínculo de la universidad con la comunidad.

La extensión universitaria como proceso constituye una de las 3 funciones que caracterizan a las universidades. Referente a la extensión universitaria, Silva de Jesus y Hernández (2022) manifiestan que:

> "(…) ocupa un lugar privilegiado en la academia, porque busca dar respuesta a las diferentes aristas que relacionan la producción de conocimientos que se gestan desde el interior de la universidad, contribuyendo así a incidir en la relevancia social y política de la docencia e investigación". (p.220)

En Cuba, las universidades con la premisa de formar y llegar a todos sin distinción de género, credo, raza o edad, en relación con el adulto mayor, ha desarrollado programas extensionistas con el auspicio y dirección del Ministerio de Educación Superior (MES),

que actúan en pos de la superación cultural, científico-técnica y general de este grupo etario.

Las cátedras del adulto mayor, las cuales responden al sistema nacional de la Educación Superior y que tienen sede en las universidades, filiales universitarias etc., son un ejemplo de lo antes planteado.

En la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, múltiples son las actividades y acciones que desde la cátedra del Adulto Mayor y el proyecto “Actividad física en la prevención de las enfermedades crónicas no transmisible para un envejecimiento saludable”, se desarrollan en pos de este grupo etario.

En tal sentido, la cátedra entre sus actividades cuenta con un programa constituido por un curso básico de un año escolar de duración, que se distribuye por módulos docentes con sus temas correspondientes para la superación cultural, la actualización y educación de las personas mayores en pos de mejorar la calidad de vida como ser social; y el proyecto antes mencionado, como su clasificación lo enuncia, está direccionado a la Investigación Básica, Aplicada y de Desarrollo, de Innovación y de Formación de Recursos Humanos, en pos de la actividad física para la prevención de las enfermedades no transmisible para un envejecimiento saludable.

Amén de que los objetivos y tareas de dicha cátedra y proyecto, incluye también la actividad física como atenuante de factores de riesgo de morbilidad, hay que resaltar que no ha existido un programa o actividad de expresión corporal direccionado a los adultos mayores desde la Extensión universitaria como curso de verano, independientemente de que se ha comprobado los beneficios que ofrece en la esfera física, psicológica y la interacción social.

El adulto mayor, es un grupo etario que está más de las actividades que potencien sus capacidades físicas, psicológicas y sociales. Se está en presencia de un grupo más propenso a depresión, pasar mucho tiempo sentados y de forma sedentaria, y están más expenso por la edad a padecer las enfermedades no transmisibles.

Por lo antes mencionado, desarrollar actividades de expresión corporal como parte del accionar de la extensión universitaria, es un modo de responder a las situaciones sociales imperantes y trabajar en función la calidad de vida.

La expresión corporal y sus beneficios en el adulto mayor. Calidad de vida

La Organización de las Naciones Unidas (ONU), considera adulto mayor a: "Toda persona mayor de 65 años en países desarrollados y de 60 años a personas en países en vías de desarrollo" (Reyes, 2018).

Adulto mayor como término, en relación con la expresión corporal, es definido por Lemus Benavidez et al. (2016) como “personas que con el pasar de los años han experimentado sucesos diversos que los llevan a generar acciones expresivas diferentes de los jóvenes o adultos” (p.51)

> (…) el adulto mayor es el sujeto cultural más experimentado y de cierto modo los sucesos protagonizados en su vida serán siempre principios fundamentales que

> implican identificarlo como sensible, que ve las situaciones diversas de la vida con otras miradas, quien emite juicios mayormente razonables, que actúa sabiamente y que expresa sus estados de satisfacción desde las experiencias construidas en cada situación vivenciada. (Lemus Benavidez et al., 2016, p.51)

Referente al adulto mayor en su relación con las actividades corporales, Hernández Monroy y Hernández Ramírez (2018), manifestaron que:

> La actividad corporal moderada y sistemática puede retrasar el declive funcional y reducir el riesgo de enfermedades crónicas tanto en mayores sanos como enfermos, incluso el impacto de la actividad corporal en individuos mayores es mucho más evidente que en edades más jóvenes, porque los primeros están más expuestos a desarrollar problemas asociados a la inactividad. (p.14)

Siguiendo la línea antes expuesta se puede afirmar que la expresión corporal como actividad, aporta beneficios a los adultos mayores. Esta a su vez, se puede decir que es canalizada mediante las posibilidades motrices de un modo más sensible, dado que los adultos mayores culturalmente son sujetos con mayores experiencias y situaciones vividas.

<u>Las actividades de expresión corporal, posibilitan entre muchos beneficios:</u>

- El desarrollo de las capacidades motrices sensoriales y de orientación; y que el adulto mayor se incorpore, se desinhiba, se estimule y reaccione de un modo positivo.
- El trabajo de la expresión corporal tiene implícito la ejecución de ejercicios aeróbicos como: caminar, bailar etc. Este tipo de actividad tiene importancia para el organismo ya que proporciona una serie de cambios favorables para la salud.
- Al trabajar con los gestos, estados corporales y el movimiento que proviene del sentimiento, muestran como canalizar las emociones y controlar los estados de ánimo.
- El trabajo de la improvisación tanto en equipo como individual, no solo responde a necesidades socioafectiva, sino que se coadyuba a la integración anímica del grupo, la socialización y la comunicación. Se coadyuba a reforzar la confianza en sí mismo y en el otro.

Lo precedentemente referenciado, son algunos de los beneficios que desde la expresión corporal se puede propiciar al adulto mayor e incluso, cualquier otro individuo independientemente de la edad. Todos estos aspectos son factores que inciden en la calidad de vida.

Teniendo en cuenta la definición asumida por Caamaño et. al (2023), en su artículo refiere que:

> La calidad de vida es el grado de bienestar social general en la autoevaluación de individuos y sociedades, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que viven y en relación con sus objetivos, condicionado tanto por la salud física, psicológica, social y su relación con el entorno. (p. 643)

En correspondencia a lo antes referenciado es que en este trabajo diseñado para personas, se aborda la expresión corporal como herramienta educativa para contribuir

en las esferas físico, psicológico y social, que no es más que un modo de alcanzar una mejor calidad de vida.

Propuesta del sistema de talleres de expresión corporal para el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores

El sistema de talleres de expresión corporal para el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores está constituido por 20 talleres, constituido s como parte del accionar del departamento de Extensión universitaria como curso de verano, que optimice la calidad de vida de los adultos mayores.

El objetivo general del mismo es**:** Contribuir al desarrollo de la expresión corporal en la calidad de vida del adulto mayor, para su mejoramiento. Cada encuentro estará estructurado en tres partes: parte Inicial, central y final.

Es importante aclarar que el orden de los temas y contenidos, responden a la lógica de los diferentes niveles de complejidad en realización con las actividades y ejercicios; y que el orden del trabajo, se ajusta a las necesidades concretas del grupo de adultos mayores, tratando siempre de trabajar de menor a mayor complejidad.

Por cada tema se desarrollarán varios contenidos, cada uno con sus objetivos correspondientes. Los temas son los siguientes:

Tema 1	Tema 2	Tema 3	Tema 4	Tema 5	Tema 6
El cuerpo y su potencial motriz y expresivo	**Posibilidades gestuales y emociones**	**Relación cuerpo espacio y ritmo**	**Los movimientos y su dinámica**	**El movimiento mediante estímulos**	**La imaginación creadora**

Teniendo en cuenta los temas antes expuestos, el tratamiento metodológico de la expresión corporal para los adultos mayores está constituido por los siguientes pasos metodológicos:

1. Creación de un ambiente seguro donde los adultos mayores se sientan cómodos de expresarse.
2. Preparación física, psíquica y fisiológica en función de la corporización.
3. Exploración de las posibilidades motrices y movilidad articular, apoyado en los movimientos técnico- analíticos y la sensopercepción como técnica para el reconocimiento de potencialidades, destrezas y limitaciones físicas.
4. Identificación de las capacidades psicomotrices y coordinativas, apoyado en la conducta motriz, gestual y facial, en relación con el cuerpo-tiempo-espacio.
5. Realización de actividades de expresión corporal basadas en el movimiento de locomoción: caminar, acciones básicas, la calidad del movimiento y estímulos sonoros, visuales y el uso de la voz.
6. Realización de la improvisación individual, en equipos y un trabajo coreográfico sencillo efectuado por el adulto mayor con la guía del profesor.
7. Evaluación de los resultados alcanzados desde la expresión corporal, atendiendo a las dimensiones bienestar físico, bienestar emocional y la autodeterminación, a partir de una encuesta efectuada a los adultos mayores implicados

Ejemplo de la planificación de uno de los encuentros

Taller 4.
Tema 2. Posibilidades gestuales y emociones
Contenido: Los gestos corporales y la expresión facial.
Objetivo: Expresar gestos corporales, gestos faciales y las emociones con estímulos sonoros y visuales para el enriquecimiento de la conducta gestual en función de la expresión y la comunicación.
Método: Elaboración conjunta
Medios de enseñanza: Música, cintas y el cuerpo como medio de expresión
Desarrollo:
- Realización del calentamiento previo.
- Actividad a desarrollar:
1. A cada adulto mayor al entrar al salón se le atará en la frente una cinta que tiene escrita una emoción, sentimiento o estado corporal. Cada participante no sabrá que dice su cinta, solo la del resto de sus compañeros.
2. Con el soporte de una melodía instrumental cada adulto mayor se desplazará por todo el espacio atendiendo a la dinámica de la música proyectada, y una vez detenida esta, deberán formar parejas e interpretar con gestos y movimientos corporales la emoción, sentimiento o estado corporal que lleva la cinta del compañero que queda frente a él.
3. Esta acción se repite varias veces, de modo que se vaya explorando varias emociones. Al concluir, cada adulto mayor deberá adivinar que emoción lleva su cinta atendiendo a las reacciones manifestadas por sus compañeros cuando se encontraban de frente a él.
4. Una vez explorada las emociones desde la conducta motriz, se explorará las emociones desde los gestos faciales, y para ello un miembro de los dúos hará diversos gestos faciales relacionados con las emociones, mientras el otro será su espejo y viceversa. Esta experiencia puede ir acompañada con estímulos sonoros como la voz.
-Evaluación: mediante un debate explicitar las diferentes emociones vivenciadas en la actividad y cuáles experimentan con mayor frecuencia en la vida cotidiana. Reflexionar de las emociones experimentadas ¿cuáles deben evitar? y ¿por qué?

La **evaluación del sistema de talleres** de expresión corporal se realizará de forma sistemática y al final. La evaluación sistemática mediante la observación, preguntas orales y la aplicación de la técnica PNI; y la final mediante una proyección artística de expresión corporal en función de un texto poético.

Entre las principales **consideraciones metodológicas** del sistema de talleres se encuentran:
- Cada encuentro iniciará con un calentamiento previo, teniendo en cuenta las posibilidades y limitaciones motrices, así como las características individuales de cada adulto mayor.
- Controlar si todos los adultos mayores han comprendido los ejercicios y su forma de ejecución.
- Antes de comenzar cada taller y una vez concluido se recomienda el reconocimiento de los adultos mayores por parte de algún facultativo.
- El local utilizado deberá estar acondicionado atendiendo a las características de los adultos mayores.
- Cada encuentro, después del trabajo práctico de expresión corporal, culmina con una música instrumental que ayude a la relajación de las diferentes partes del cuerpo.

- En la parte final y para la valoración se pretende de modo conjunto e/o individual que los adultos mayores valoren la calidad del encuentro, el desenvolvimiento individual y el trabajo colectivo.

Resultados esperados

Con el sistema de talleres de expresión corporal se espera favorecer a los adultos mayores, ya que no solo garantiza la auto-validez, sino que disminuye factores como: el sedentarismo y la obesidad, los cuales predisponen la arteriosclerosis que es sinónimo de endurecimiento de las arterias e incremento de enfermedades cónicas porque aumenta el depósito de placas de ateroma en su interior.

Con estas actividades programadas no solo se contribuye a aminorar el riesgo de exacerbación de enfermedades no transmisibles, sino que se contribuye integralmente en los adultos mayores a mejorar su estado de actividad física, psíquico, emocional, social y espiritual.

La expresión corporal como actividad programada y sistemática garantiza que los adultos mayores se incorporen ya que los desinhibe. Se ha visto por parte de algunos de ellos que no son capaces de desenvolverse en escenarios donde hay muchas personas y se cohíben a la hora de emitir alguna respuesta o participar en alguna actividad, como se desarrollan y se desenvuelven en actividades como estas, siendo capaces de emitir su criterio.

Con la implementación del sistema de talleres de expresión corporal, apoyado en los componentes didáctico que integran el proceso enseñanza-aprendizaje se pretende potenciar el mejoramiento de la calidad de vida en el adulto mayor desde las dimensiones bienestar físico, bienestar emocional y autodeterminación, las cuales desde el diagnóstico inicial mostraron bajo índice.

Conclusiones

En Cuba las universidades con la premisa de formar y llegar a todos sin distinción de género, credo, raza o edad, en relación con el adulto mayor, ha desarrollado programas extensionistas con el auspicio y dirección del Ministerio de Educación Superior (MES), que actúan en pos de la superación cultural, científico-técnica y general de este grupo etario.

La sistematización empírica y teórica de los elementos de expresión corporal en la calidad de vida de los adultos mayores vistos y expuestos en esta investigación, permitió determinar los fundamentos teóricos y metodológicos necesarios, orientados a favorecer no solo: estados de satisfacción, mejorar la esfera física, psicológico y social del los adultos mayores, sino brindarles herramientas para un aprender a envejecer en sociedad, con conocimientos, actitudes y posturas ante la vida que optimicen un envejecimientos saludable.

Referencias bibliográficas

Bermejo Ferrer, E., López Aristica, M. A., Santana Isaac, J., Macías Lima, A. Rodríguez Oropesa Y., & González Toledo, E. (2021). La estimulación física, funcional y cognitiva en adultos mayores, a partir de la actividad lúdica". Conrado, 17(81), Acción publicación continua

con E-ISSN: 1812-5808 https://accion.uccfd.cu 120-128. Epub 02 de agosto de 2021. Recuperado en 04 de febrero de 2025, de http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v17n81/1990-8644-rc-17-81-120.pdf

Caamaño Valderrama, D.I, Concha Navarro, C. A., Del Canto Celis, Y. B., Dupré Orias, G. A., Morales Ojeda, I. A., y Segura Hernandez, P. A. (2023). Calidad de vida relacionada con edad e ingreso económico en adultos mayores diabéticos. Chillán, Chile, 2019. *MediSur*, *21*(3), 642-650. Epub 30 de junio de 2023. Recuperado en 12 de febrero de 2025, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2023000300642&lng=es&tlng=es

Charbonnier, A.P. (2022) "La expresión corporal en el segundo ciclo". Instituto de Formación Docente "Mario A. López Thode" Tesina para la obtención del título de Maestro de Educación Primaria https://repositorio.cfe.edu.uy/bitstream/handle/123456789/2164/Charbonnier,%20A.,%20La%20expresi%C3%B3n.pdf?sequence=2

González González, G. R. y González Fernández-Larrea, M. (2018). A propósito de la Reforma de Córdoba: aproximación al origen y evolución de la extensión universitaria en América Latina y Cuba. *Revista Cubana de Educación Superior*, *37*(1), 75-93. Recuperado en 11 de febrero de 2025, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142018000100006&lng=es&tlng=es

Hernández Monroy, M. C.,y Hernández Ramírez De Castellanos, D. P. (2018). *"Biodanza como práctica corporal, del adulto mayor y sus beneficios en la actividad de la vida diaria".* Universidad de San Carlos de Guatemala Escuela de Ciencias Psicológicas Centro de Investigaciones en Psicología - Cieps- "Mayra Gutiérrez" Guatemala, Julio 2018. http://www.repositorio.usac.edu.gt/id/eprint/11786

Lemus Benavidez, G. A., Cerquera Mojica, P.C. y Celis Ardila, N. (2016). *"Propuesta Pedagógica de expresión corporal, para generar estados de satisfacción desde la construcción de experiencias en el adulto mayor de la Fundación Mórfosis Casa Cultural Juvin"* Corporación Universitaria Minuto de Dios Facultad De Educación. Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Artística, Bogotá, 2016 Retrieved from https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/4964/1/T.EA_LemusBenavidezGizeth_2016.pdf

Moreira Díaz L.R.,(2021) Apuntes históricos de la extensión universitaria, papel en la formación de estudiantes y la sociedad. Revista De Nuestra Historia 16 de Abril. 2021; 60 (280): e931 CC BY-NC-SA 4.0 60 (280): e931. Disponible en: http://www.rev16deabril.sld.cu/index.php/16_4/article/view/931

Reyes, R. (2018). "Adulto mayor". Retrieved from http://www.adultomayorinteligente.com/significado-de-adulto-mayor/

Silva de Jesus Hernández, F. d. Ch. y Hernández Chirinos de Jesus, R. A. (2022). La extensión universitaria con sentido de responsabilidad social. *Revista Científica UISRAEL*, *9*(3), 213-226. Epub 10 de diciembre de 2022.https://doi.org/10.35290/rcui.v9n3.2022.626 Disponible en http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2631-27862022000300213&lng=es&nrm=iso

Título: EL RETRORUNNING PARA EL MEJORAMIENTO DE LOS DESPLAZAMIENTOS EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Title: RETRORUNNING FOR THE IMPROVEMENT OF MOVEMENT IN PHYSICAL EDUCATION CLASES.

Autores: M.Sc. Luis Orlando Soler Cruz. Jefe Dpto. Educación Física

https://orcid.org/0000-0002-8158-0304. Email:

luisorlandosolercruz121@gmail.com

M. Sc. Cristóbal García Herrera. Jefe del Proyecto El Retrorunning Deporte y Salud.

M. Sc. Leandra Luisa Vega Hernández. Jefa colectivo TMEF.

Afiliación: Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD)

Resumen

Lo más habitual es correr y andar hacia delante. Aun así, seguro que has visto a alguien dando algunos pasos hacia atrás y has pensado en para qué entrena así. Hoy hablamos del retrorunning, reverse running o correr hacia atrás. El retrorunning es una práctica poco común, pero que aporta muchos beneficios a nuestro cuerpo. Tanto es así que en algunos países, como Reino Unido, se ha convertido en una disciplina con competiciones exclusivas y ya en Cuba tenemos seguidores de esta modalidad. En este trabajo contamos cuáles son las ventajas e inconvenientes que tiene correr hacia atrás, así como sus beneficios y utilización en las clases de Educación Física.

Palabras clave: carrera hacia atrás, Educación Física, Retrorunning.

Summary

The most common is to run and walk forward. Even so, surely you have seen someone take a few steps back and have thought about why they train like that. Today we talk about retrorunning, reverse running or running backwards.

Retrorunning is an unusual practice, but it brings many benefits to our body. So much so that in some countries, such as the United Kingdom, it has become a discipline with exclusive competitions and in Cuba we already have followers of this modality. In this work we explain the advantages and disadvantages of running backwards, as well as its benefits and use in Physical Education classes.

Keywords: backward running, Physical Education, Retrorunning

Introducción

Desde el "Congreso Mundial de Educación Física y el Deporte" Madrid 1966 comienza a generalizarse el término de Educación Física junto al de Deporte para determinar el conjunto global del conocimiento en el campo motriz. Ambos forman parte de la misma realidad, el cuerpo humano en movimiento, pero con fines distintos: la educación física cuyo fin es la educación, mientras que para el deporte lo constituye la realización y expresión socio cultural. A su vez la educación física es definida por Gruppe (1976) citado por Moreno, J.A. (1999, 24) como "el ejercicio físico elegido de conformidad con unos criterios pedagógicos, el cual abarca formas de juego, de gimnasia y deporte individual y colectivo" donde se destaca la estrecha interrelación entre educación física y deporte y el papel del deporte no solo como un fin en sí mismo (deporte de alto rendimiento) sino como un medio educativo de la educación física.

Desde el punto de vista científico Arnold 1992, citado por Moreno, J.A. (1999, 25) interpreta la educación física o el "movimiento" como un campo de estudio como un área de conocimiento que, para lograr su desarrollo teórico y práctico, implica necesariamente a otras disciplinas tales como: antropología, fisiología, psicología, biomecánica, estética, ética, sociología, historia y filosofía, entre otras. Ello evidencia que la educación física además de tener un carácter particular y específico de disciplina, también presenta características multidisciplinares e interdisciplinares. Las concepciones epistemológicas actuales que intentan delimitar el campo de conocimiento científico de la Educación Física, giran, en estos momentos, según Cecchini (1996), en torno al nivel científico de estas dos variables: Educación y Movimiento Humano. Si el foco de atención científica se desplaza hacia el estudio de la motricidad humana, como especificidad que la distingue del resto de las disciplinas y le permite afirmar su identidad, se sitúa en la perspectiva de las Ciencias del Movimiento Humano. Por el contrario, si se traslada el centro de interés a la relación físico - educativa, se verá como consecuencia lógica la progresiva especialización de su cuerpo de conocimiento científico en el campo educativo que la acoge: Ciencias de la Educación.

Por tal motivo, se debe acudir a todas las herramientas que permitan elevar la calidad de la Educación Física y el Deporte, en estos tiempos de recogimiento por la pandemia, es donde los autores consideran instrumental nuevas forma y métodos novedosos en el proceso de la clase contemporánea de la Educación Física.

Beneficios del Retrorunning y su origen.

Los orígenes de esta modalidad se pueden rastrear hasta los años 20; ¿Te imaginaste alguna vez correr de espaldas? ¿Viste alguien hacerlo? Pues el 'Retrorunning' es una forma alterna del running, donde el corredor va hacia atrás.

Esta modalidad se remonta hasta los años 20 y tiene como origen el Reino Unido. En la actualidad países como: Estados Unidos, Italia, Irlanda, Alemania (donde nació la Federación Internacional en 2005) ganan más seguidores. Competencias oficiales y en los mundiales hay categorías desde 100 metros hasta los 10.000. Y también hay una prueba de fondo que es la media maratón.

¿Qué beneficios aporta esta modalidad?

Según la campeona internacional, el principal beneficio del retrorunning es que evita lesiones, sobre todo porque reduce el impacto sobre las piernas. Junto a su experiencia en el asfalto, existen dos estudios realizados por las universidades de Cardiff y de Milán en 2011 que señalan que los corredores en reversa golpean el suelo de un modo más suave, lo que ayuda a evitar lesiones en la rodilla. Además mejora la visión periférica y el equilibrio. Correr hacia atrás implica no tener dependencia de la vista, lo que permite desarrollar otros sentidos como el oído.

El “Retrorunning” consiste simplemente en correr hacia atrás. Se trata de una práctica deportiva que está sembrando cada vez más adeptos en España, aunque todavía queda mucho camino para que sea respetada a nivel profesional y disponga de apoyo institucional.

Pero no se trata de algo nuevo, ya que su popularidad se hizo latente en los años 80 en Nueva York. Ahora son muchos los runners (carreras), que ya incluyen esta técnica en su entrenamiento o participan en carreras populares, aunque todavía falta para que el “Retrorunning” sea un deporte federado o se disputen competiciones profesionales al nivel mundial.

Asimismo, en nuestro país, cuenta con atletas que han participado en eventos internacionales. Fuera de nuestras fronteras existen competiciones y escuelas de atletismo que promueven esta modalidad. Algunos países como Italia, Francia, Austria, Reino Unido, Estado Unidos, Cuba o la República Dominicana cuentan con calendarios de carreras o con organismos oficiales que apoyan esta disciplina de carrera.

Entre otros beneficios está: Mejorar la postura, ya que al correr hacia atrás los hombres y la espalda están más rectos y erguidos.

Se ejercitan más grupos musculares y con mayor intensidad, como los cuádriceps.

Protege las rodillas: La velocidad es menor, lo que ayuda a reducir la carga y el impacto sobre sus articulaciones, según investigaciones de la Universidad de Milán.
Ayuda a perder peso, pues se queman hasta un 30% más de calorías según un estudio de la Universidad de Stellenbosch (Sudáfrica). También mejora la visión periférica y agudiza el resto de sentidos al no depender únicamente de la vista.
Se presentan inconvenientes tales como:
Mayor riesgo de caídas, especialmente al inicio de su práctica
Más probabilidades de lesión en la columna vertebral
Más riesgo de tener contracturas musculares
Mayor riesgo de padecer lesiones cervicales
Pero en la medida que su práctica se asume se minimizan estos riesgos.
En resumen, el “Retrorunning” puede considerarse una técnica de entrenamiento eficaz y seguro si, desde su inicio, se introduce de forma progresiva y se realiza en pistas de atletismo para evitar caídas y facilitar su adaptación al tratarse de un movimiento antinatural. Entonces se arriba al **problema de investigación**: ¿Cómo se puede utilizar el Retrorunning en las clase de Educación Física?. Como **objetivo general**: Proponer un conjunto de acciones para el uso del Retrorunning en las clases de Educación Física.

Desarrollo

Efectos del entrenamiento con carrera hacia atrás sobre la economía de la carrera hacia adelante en varones entrenados.
Jason D. Ordway1, Lloyd L. Laubach1, Paul M Vanderburgh1 y Kurt J Jackson1
1Escuela de Educación y Ciencias de la Salud, Universidad de Dayton, Dayton, Ohio
Esto fue señalado en el artículo publicado en el journal PubliCE del año 2017.
La carrera hacia atrás o retrorunning (BR) produce una mayor respuesta cardiopulmonar y una mayor actividad muscular en comparación con la carrera hacia adelante (FR). La BR ha sido tradicionalmente utilizada en la rehabilitación de trastornos como accidentes cerebrovasculares y en lesiones en las piernas, así como también en períodos cortos durante diversos eventos deportivos. El objetivo de este estudio fue medir los efectos de un entrenamiento sostenido con carrera hacia atrás sobre la economía de la carrera hacia adelante en atletas entrenados. Ocho corredores varones altamente entrenados (26,13±6,11 años, 174,7±6,4 cm, 68,4±9,24 kg, 8,61±3,21% de grasa corporal, 71,40±7,31 ml kg-1 min-1) entrenaron realizando BR en una cinta ergométrica sujetados con un arnés con una velocidad de 161 m min-1 durante 5 semanas luego de haber realizado un período de carrera BR de 5 semanas a una velocidad más baja (134 m min-1). Los sujetos fueron examinados al inicio del estudio, luego de realizar una familiarización y después del entrenamiento con BR en parámetros como composición corporal, un test incremental con rampas de VO2max y un test de

economía diseñado para corredores varones entrenados. Los sujetos mejoraron la economía de carrera hacia adelante en un 2,54% (1,19±1,26 ml kg-1 min-1, p = 0,032) a 215 m min-1. No se observaron cambios en VO2max, masa corporal, masa magra, masa grasa ni en el % de grasa corporal (p>0,05). Cinco semanas de entrenamiento con carrera hacia atrás (BR) mejoraron la economía de la carrera hacia adelante (FR) en corredores varones sanos y entrenados pero no alteraron el VO2max ni la composición corporal. Las mejoras observadas en este estudio podrían ser una forma beneficiosa de entrenamiento para mejorar la economía de la carrera en una población ya económica.

La economía de la carrera (RE) es un elemento fundamental para el rendimiento en las carreras en corredores de élite. Las investigaciones han demostrado que la RE es mejor estimador del rendimiento en carreras que el consumo máximo de oxígeno (VO2max) (15) y hasta un 65,4% de rendimiento de carrera se explica por las variaciones en la RE entre las élites con valores similares de VO2max. Para el propósito de este estudio, la economía de la carrera (RE) se define como el requerimiento de energía para una velocidad dada durante una carrera submáxima medido por el consumo de oxígeno (VO2) en estado estacionario.

Aunque se supone que la RE es parcialmente inherente (2), varios estudios han sugerido que la RE puede ser mejorada por una variedad de modalidades de entrenamiento entre los que se incluyen el entrenamiento de la fuerza, el pliométrico y el entrenamiento en altitud, sin que se observen correspondientes mejoras en el VO2max (8, 12, 13, 16, 17, 19, 22). Mejoras relativamente pequeñas en RE pueden producir reducciones sustanciales del tiempo de finalización dependiendo del evento, alterando posiblemente los resultados de la competencia.

En la década pasada, la caminata hacia atrás (BW) y la carrera hacia atrás (BR) ganaron popularidad, principalmente en el ámbito de la rehabilitación, como una forma de ejercicio de bajo impacto. Las investigaciones sugieren que la BW y BR pueden aportar beneficios para diferentes condiciones entre las que se incluyen el dolor en la zona baja de la espalda, la osteoartritis de rodilla, inflexibilidad de isquiotibiales y las secuelas de accidentes cerebrovasculares. Entre los resultados de estos estudios se puede mencionar diminución en el dolor, aumento en la flexibilidad, en la velocidad de marcha y en los índices de simetría durante la marcha.

Además, se han realizado estudios para medir el costo metabólico de la locomoción hacia atrás y se han planteado cuestionamientos sobre una posible aplicación en el entrenamiento de individuos sanos (5, 10, 21). Uno de estos estudios, realizado por Flynn et al. (5), observó que la BW y BR produjeron una mayor respuesta submáxima de VO2, frecuencia cardíaca y lactato sanguíneo que caminata y carrera realizadas hacia adelante con las mismas velocidades. Los investigadores concluyeron que un atleta lesionado puede ser capaz de mantener

la aptitud cardiovascular mediante la utilización de BW y BR durante la rehabilitación.

El objetivo principal de este estudio fue medir los efectos del entrenamiento sostenido con BR sobre la economía de la carrera (RE) hacia adelante. Se planteó la hipótesis de que el entrenamiento con BR mejoraría la RE en corredores varones entrenados.

MÉTODOS

Enfoque Experimental del Problema

El protocolo fue revisado y aprobado por la junta de revisión institucional (IRB) de la Universidad de Dayton. Se utilizó un diseño de entrenamiento de BR de 10 semanas, en el cual las sesiones de entrenamiento se realizaron dos veces a la semana con al menos 48 horas de separación entre cada sesión. Cada sujeto realizó un total de 20 sesiones de entrenamiento y cada sesión fue supervisada por el investigador principal. Todas las pruebas y las sesiones de entrenamiento fueron realizadas en una cinta de rodante calibrada en un laboratorio (True Fitness Technology, St. Louis, MO, USA) ubicado en la universidad de Dayton.

Características de los participantes

Ocho corredores varones, sanos y entrenados (26,13±6,11 años, 174,7±6,4 cm, 68,4±9,24 kg, 8,61±3,21% de grasa corporal, 71,40±7,31 ml kg-1 min-1) fueron seleccionados para participar en este estudio, luego de haber firmado un documento de consentimiento informado aprobado por el IRB de la Universidad de Dayton. Los criterios de inclusión fueron varones cuya edad estuviera entre 18 y 40 años, con un volumen de entrenamiento de al menos 150 minutos por semana, VO2max igual o mayor que el percentil 80 en sus respectivos grupos de edad (14), sin lesiones significativas en el último año y con entrenamiento constante durante los últimos 6 meses. Se solicitó a los participantes que remplazaran tiempo de sus entrenamientos que estaba destinado a carrera hacia adelante (FR) con los ejercicios de carrera hacia atrás (BR) en una proporción de 1: 1 mientras estaban inscriptos en este estudio. Los sujetos estaban entrenando para eventos que iban desde carreras 5K hasta maratón y corrían 5-7 días a la semana por su cuenta fuera del estudio.

RESULTADOS

El cumplimiento de este estudio fue del 100% para los 8 sujetos. Los datos antropométricos y de economía presentados. No se observaron diferencias estadísticamente significativas entre las variables de referencia y las obtenidas luego de la familiarización. Después de 5 semanas de entrenamiento con caminata hacia atrás (BR) no se observaron cambios entre las mediciones de la masa corporal, masa magra, masa grasa y % de grasa corporal ($p>0,05$) realizadas durante la familiarización y las realizadas luego del entrenamiento.

DISCUSIÓN

El objetivo de este estudio fue evaluar la efectividad de BR como metodología de entrenamiento para mejorar la economía de la carrera (RE) en velocidades submáximas. Investigaciones previas sugieren que la locomoción hacia atrás utiliza el mismo patrón motor que la locomoción hacia adelante, pero en dirección inversa (4) y requiere una demanda metabólica, gasto energético y respuesta cardiorrespiratoria mayores que los del movimiento hacia adelante (5, 6, 10). Estos hallazgos sugieren que tendría un potencial efecto sobre el entrenamiento si se usa regularmente.

Aunque la población objeto de este estudio era altamente especializada era importante evaluarla. Según los conocimientos de los investigadores, los sujetos con este nivel de aptitud física y experiencia no habían sido sometidos nunca a entrenamiento con BR para mejorar la economía de la carrera. Sin embargo, Terblanche et al. (21) realizaron un estudio con 26 mujeres jóvenes habitualmente activas donde la mitad de ellas fue destinada a un grupo de entrenamiento con BW y BR, y el resto a un grupo control de nivel similar. Los investigadores observaron que el grupo que realizó entrenamiento con BR presentó una mejora de los valores iniciales en pliegues cutáneos, grasa corporal y en los valores estimados de VO2max después de 6 semanas de entrenamiento, 3 veces por semana. El estudio comenzó con 15 minutos de BR y finalizó con una hora, en donde el 60% del tiempo se destinó a caminata hacia atrás (BR) y 40% a caminata hacia adelante (BW). Notablemente, las RE de la caminata hacia adelante y hacia atrás del grupo de entrenamiento mejoraron en 32% y 30%, respectivamente, en velocidades submáximas. El grupo control permaneció sin cambios en todas las variables analizadas. Los investigadores concluyeron que el entrenamiento con BR y BW puede mejorar la aptitud cardiorrespiratoria y la composición corporal en mujeres jóvenes.

Este estudio evaluó una demografía muy diferente de atletas que tienen poco margen de mejora en la mayoría de los aspectos de aptitud y de composición corporal. Por lo tanto no esperábamos que el VO2max o la composición corporal variaran durante el estudio. Esto puede no haber ocurrido debido al corto período de tiempo del estudio y al alto nivel de aptitud física de los sujetos.

El cambio en el VO2 en el test de economía (relativo a la masa corporal) probablemente se produjo como resultado del entrenamiento con BR y no simplemente como resultado de un cambio en el peso. A pesar de que los sujetos aumentaron 1,04% de su masa corporal total (un hallazgo no significativo) después del entrenamiento, experimentaron una disminución en el consumo de oxígeno en la misma velocidad de prueba, 215 m min-1. Además, los sujetos continuaron su entrenamiento externo al estudio pero reemplazaron FR con BR en una proporción 1: 1 para evitar un efecto aditivo del aumento del tiempo de entrenamiento.

Se observaron resultados similares después de intervenciones de entrenamiento de la fuerza, pliométrico y en altitud. Cuando evaluaron a individuos con valores de VO2máx con puntuaciones medias de 71,0, 69,7 y 71,7 ml kg-1 min-1 los investigadores de cada estudio observaron mejoras en la economía de carrera de 3,20, 4,74 y 4,10%, respectivamente, (12, 16, 17). La magnitud del cambio fue mayor en estos estudios que en la presente investigación realizada con individuos de capacidades aeróbicas similares; la diferencia fue que las intervenciones tuvieron una mayor duración, ya que los sujetos entrenaron durante 7, 14 y 9 semanas en comparación con las 5 semanas que se utilizaron en el presente estudio.

Sobre la base de los resultados del presente estudio, la BR puede ser un método viable de entrenamiento para corredores varones sanos y entrenados para reducir el costo de oxígeno de la carrera submáxima. Estos datos son particularmente alentadores en base al período relativamente corto de intervención de 5 semanas, tiempo en el cual los participantes debieron reunirse sólo dos veces por semana, en comparación con otros estudios cuya duración iba de 6 a 14 semanas y donde los participantes debían reunirse al menos dos veces por semana durante ese tiempo.

Futuros estudios deberían realizarse con sujetos de diferentes estados de entrenamiento y características demográficas porque esto fue una limitación del estudio. Estos estudios deberían utilizar un grupo control para comparar con el grupo que realiza la intervención y utilizar un mayor número de sujetos. El mecanismo que produce la mejora en la economía de la carrera (RE) debe ser estudiado más detalladamente. Sin cambios en la frecuencia cardíaca durante el test de economía, suponemos que se produjo un cambio en el suministro periférico de oxígeno al músculo esquelético en contraposición al gasto cardíaco. Sin embargo, es necesario realizar más investigaciones para comparar las respuestas individualizadas con el entrenamiento BR y la respuesta de la frecuencia cardiaca, debido a que 3 sujetos informaron una clara disminución de la frecuencia cardíaca después del entrenamiento y 3 sujetos reportaron un aumento distintivo en la frecuencia cardíaca después del entrenamiento. Además, el músculo esquelético también podría haberse vuelto más eficiente en el uso del oxígeno suministrado. Se requieren más investigaciones para abordar estas cuestiones.

PROPUESTA DE ACCIONES PARA SU APLICACIÓN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Realizar talleres para los docentes sobre la aplicación del Retrorunning.
- Selección de los procedimientos organizativos adecuados para impedir tropiezos o caidas durante las clases.
- Incrementar la distancia a recorrer y la velocidad de forma gradual.

- Realizar controles sistemáticos y valorar la condición física de cada grupo, control y de experimento.

Conclusiones

El colectivo de autores, considera iniciar un estudio con estudiantes que ingresan en el primer año de la carrera de cultura física. También modelar un estudio en la enseñanza primaria y secundaria, sobre el uso de esta modalidad, con la finalidad de elevar la calidad de las clases, introduciéndose de forma progresiva y contribuyendo así a la condición física de los educandos.

Los datos de este estudio sugieren que correr hacia atrás varias veces a la semana puede ser una forma de entrenamiento que corredores altamente entrenados podrían usar para mejorar sus resultados en la carrera hacia adelante.

Referencias bibliográficas

Conley, D.L. and Krahenbuhl, G.S. (1980). Running economy and distance running performance of highly trained athletes. Med. Sci. Sports Exerc. 12: 357–360.

Daniels, J.T. (1985). A physiologist's view of running economy. Med. Sci. Sports Exerc. 17: 332–338.

Dufek, J., House, A., Mangus, B., Melcher, G., and Mercer, J. (2011). Backward walking: A possible active exercise for low back pain reduction and enhanced function in athletes. J. Exerc. Physiol. Online 14: 17–26,.

Duysens, J., Tax, A.M., Murrer, L., and Dietz., V. (1996). Backward and forward walking use different patterns of phase-dependent modulation of cutaneous reflexes in humans. J. Neurophysiol 76: 301–310.

Flynn, T.W., Connery, S.M., Smutok, M.A., Zeballos, R.J., and Weisman, I.M. (1994). Comparison of cardiopulmonary responses to forward and backward walking and running. Med. Sci. Sports Exerc. 26: 89–94,

Grasso, R., Bianchi, L., and Lacquaniti, F. (1998). Motor patterns for human gait: Backward versus forward locomotion. J. Neurophysiol 80: 1868– 1885

Hoogkamer, W., Meyns, P., and Duysens, J. (2014). Steps forward in understanding backward gait: From basic circuits to rehabilitation. Exerc. Sport Sci. Rev. 42: 23–29.

Katayama, K., Sato, K., Matsuo, H., Ishida, K., Iwasaki, K., and Miyamura, M. (2004). Effect of intermittent hypoxia on oxygen uptake during submaximal exercise in endurance athletes. Eur. J. Appl. Physiol. 92: 75–83,

Kim, Y., Park, J., and Shim, J.K. (2010). Effects of aquatic backward locomotion

exercise and progressive resistance exercise on lumbar extension strength in patients who have undergone lumbar diskectomy. Arch. Phys. Med. Rehabil. 91: 208–214

Masumoto, K., Takasugi, S., Hotta, N., Fujishima, K., and Iwamoto, Y. (2007). A comparison of muscle activity and heart rate response during backward and forward walking on an underwater treadmill. Gait Posture 25: 222–228

Mayhew, J.L. (1977). Oxygen cost and energy expenditure of running in trained runners. Br. J. Sports Med. 11: 116–121

Millet, G.P., Jaouen, B., Borrani, F., and Candau, R. (2002). Effects of concurrent endurance and strength training on running economy and VO2 kinetics. Med. Sci. Sports Exerc. 34: 1351–1359

Paavolainen, L., Hakkinen, K., Hamalainen, I., Nummela, A., and Rusko, H. (1999). Explosive-strength training improves 5-km running time by improving running economy and muscle power. J. Appl. Physiol. (1985) 86: 1527–1533,

Pescatello, L.S., Arena, R., Riebe, D., and Thompson, P.D., eds. (2014). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (9th ed.). Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins, 2014.

Saunders, P.U., Pyne, D..B, Telford, R.D., and Hawley, J.A. (2004). Factors affecting running economy in trained distance runners. Sports Med 34: 465–485, 2004.

Saunders, P.U., Telford, R.D., Pyne, D.B., Peltola, E.M., Cunningham, R.B., Gore, C.J., and Hawley, J.A. (2006). Short-term plyometric training improves running economy in highly trained middle and long distance runners. J. Strength Cond. Res. 20: 947–954.

Shankar, P., Bhandiwad, R.M.A, and Pai, H. (2013). Effectiveness of retrowalking in chronic osteoarthritis of knee joint. Innovative J. Med. Health Sci. 3:19–22.

Spurrs, R.W., Murphy, A.J., and Watsford, M.L. (2003). The effect of plyometric training on distance running performance. Eur. J. Appl. Physiol. 89: 1–7.

Terblanche, E., Cloete, W.A., du Plessis, P.A.L., Sadie, J.N., Strauss, A., and Unger, M. (2003). The metabolic transition speed between backward walking and running. Eur. J. Appl. Physiol. 90: 520–525

Terblanche, E., Page, C., Kroff, J., and Venter, R.E. (2005). The effect of backward

locomotion training on the body composition and cardiorespiratory fitness
of young women. Int. J. Sports Med. 26: 214– 219,

Turner, A.M., Owings, M., and Schwane, J.A. (2003). Improvement in running economy after 6 weeks of plyometric training. J. Strength Cond. Res. 17: 60–67,

Whitley, C.R. and Dufek, J.S. (2011). Effects of backward walking on hamstring flexibility and low back range of motion. Int. J. Exerc. Sci. 4: 192–198,

Yang, Y., Yen, J., Wang, R., Yen, L., and Lieu, F. (2005). Gait outcomes after additional backward walking training in patients with stroke: A randomized controlled trial. Clin. Rehabil. 19: 264–273.

Resultado de la aplicación de la guía en la EIDE "Comany Armado" de La Habana

AFIDE 2025

XI Convención Internacional de Actividad Física y Deporte

10-14 noviembre. La Habana, Cuba

Ciencia para vencer

INDER

UCCFD
UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE MANUEL FAJARDO

COMAU
Consejo Mundial de Académicos Universitarios
World Council of Academics and University Researchers

Titulo de la Ponecia: Tareas tempo espaciales para el desarrollo de las acciones tácticas defensivas de grupo en los baloncestistas categoría 13-15 años

Autor : M. Sc. Liuver Burke Marsan

Coautor: Dr. C. Mirelis Barrientos Danger

INTRODUCCIÓN

El Baloncesto es un deporte que ha evolucionado significativamente a lo largo de los años y ha tenido un gran impacto en nuestra vida moderna. En la era actual, el baloncesto se ha convertido en uno de los deportes más populares en todo el mundo. Las tendencias del Baloncesto moderno incluyen el juego rápido y la habilidad de los jugadores para lanzar de larga distancia. Además se ha producido un aumento en la cantidad de jugadores que pueden jugar en varias posiciones y un mayor énfasis en la defensa. Cubillo (2021).

El Baloncesto es un juego, de continuo movimiento, de acción constante de situaciones cambiantes e impredecibles. Tanto el balón como los compañeros y los adversarios se mueven y cambia de sus posiciones de una forma permanente. Por estas razones necesitamos analizar lo que está ocurriendo y tomar decisiones rápidas y correctas.

OBJETIVOS

Elaborar tareas tempoespaciales para el desarrollo de las acciones tácticas defensivas de grupo en los baloncestistas categoría 13-15 años

RESULTADOS Y HALLAZGOS SIGNIFICATIVOS

No	Carrera hasta la mitad del terreno (m)	Tiempo (seg)	Desplazamientodefensivo hasta el final del terreno (m)	Tiempo (seg)	Evaluación
1	12	6	25	8	R
2	11	6	25	8	R
3	11	7	25	9	R
4	13	6	26	8	R
5	9	9	23	10	M
6	11	7	26	9	R
7	12	6	26	9	R
8	12	6	25	8	R
9	9	8	24	10	M
10	11	6	25	8	R
Media	11.1	6,7	25	8,7	R

La prueba aplicada para determinar la percepción del tiempo y el espacio, de forma general fueron arrojados los siguientes resultados 8 baloncestista fue valuados de regular para un 80 porciento, y 2 baloncestistas de mal para un 20 porciento. Lo cual evidencia que existen dificultades en dicha percepción, por lo que hay que trabajar desde ejercicios más generales hasta llegar a ejercicios más específicos propios de baloncesto. La media de la carrera hasta la mitad del terreno fue de 11 metros por lo que se evalúa de regular, el tiempo fue de 7 segundos de igual manera se evalúa de regular. El desplazamiento defensivo hasta el final del terreno se comportó de la siguiente manera, 25 metros fue la media alcanzada, para una evaluación de regular y un tiempo de 9 segundos siendo evaluado de regular.

MÉTODO

Análisis – síntesis

Inductivo-deductivo

Observación

Análisis documental

Encuesta

Procedimiento matemático el cálculo porcentual y la media

CONCLUSIÓN

El diagnóstico inicial realizado arrogó que existen insuficiencias relacionadas fundamentalmente con el trabajo de las acciones tácticas defensivas de grupo.Aspecto fundamental para la toma de decisiones dentro del partido de baloncesto.

En la prueba aplicada para determinar la percepción del tiempo y el espacio, evidenció de forma general que existen dificultades en dicha percepción, por lo que hay que trabajar desde ejercicios más generales hasta llegar a ejercicios más específicos propios de baloncesto.

Bibliografía básica

❖Cubillo, R. (2021). *Análisis táctico del fieldgoal en baloncesto. Implicaciones teóricas y aplicaciones prácticas.*España: Universidad de Burgos.

❖Sampaio, J., Lago, C., &Drinkwater, E.J. (2010). *Examination of game-relatedstatistics of NBA playersaccordingtoplaying position using a multivariateapproach*. International Journal of Performance Analysis in Sport.

❖Vickers, J. N. (2007). *Perception, cognition, and decisiontraining:*Thequieteye in action. Human Kinetics.

CDC · Escuela Ramal del Inder · iDCP · INDES · ACREDITADO

COMAU **Ind. PosCi-2025/AFIDE**
POSTER EN COMPETENCIA. POR EL PREMIO CIENTÍFICO EUREKA 2025

XI CONVENCION INTERNACIONAL DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE (AFIDE 2025)

Temática: Educación Física

Juegos pequeños para el mejoramiento de la lateralidad en escolares con Trastornos del Espectro Autista.

Small games to improve laterality in schoolchildren with Autism Spectrum Disorders.

Carlos Javier Gamboa Piñera[1], Rosa de la Cruz Hernández Moya[2], Daniela Milagros Palacio González[3], Ernesto Pacheco Rodríguez[4]

[1,2,3,4]Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Facultad de Cultura Física. Cuba.

1Estudiante de Cultura Física e-mail: cgamboa@uclv.cu Orcid Id: https://orcid.org/0009-0001-8534-9273; [2]Máster en Actividad Física, e-mail: rhmoya@uclv.cu. Orcid Id: https//orcid.org/:0000-0002-5223-0698 ;[3]Doctora en Ciencias de la Actividad Física, e-mail: dpalacio@uclv.cu. Orcid Id: https//orcid.org/:0000-0000-3708-2578; [4]Licenciado en Cultura Física, e-mail: ernestopr@uclv.cu. Orcid Id: https//orcid.org/:0000-0003-0589-8705

***RESUMEN*:**

Los escolares con Trastorno del Espectro Autista (TEA) requieren de una Educación Física Adaptada a sus necesidades durante el período de escolarización o a lo largo de toda su vida, el juego contribuye al desarrollo de las habilidades, capacidades, incrementa la autoestima, el crecimiento cognitivo, en escolares en situación de discapacidad. En la investigación participaron cinco escolares con TEA y tres profesores de Educación Física de la escuela "Rolando Pérez Quintoso" del municipio Santa Clara. Se emplearon métodos y técnicas científicos del nivel teórico analítico - sintético, inductivo-deductivo, histórico-lógico; de los empíricos análisis de documentos, la observación, entrevista, la triangulación metodológica, criterio de especialista, y del matemático- estadístico la distribución empírica de frecuencia. Permitió la propuesta de ocho juegos

pequeños con adaptaciones no significativas, con el fin de mejorar la lateralidad a estos escolares en proporción con los factores básicos del movimiento humano: cuerpo, espacio, tiempo y relaciones. La propuesta es bastante adecuada y puede ser aplicada, pues responde al problema y objetivos planteados.
Palabras claves: Trastorno del espectro Autista (TEA), juegos pequeños, lateralidad.

ABSTRACT:

Schoolchildren with Autism Spectrum Disorder (ASD) require Physical Education adapted to their needs during their schooling and throughout their lives. Play contributes to the development of skills and abilities, increases self-esteem, and promotes cognitive growth in children with disabilities. Five schoolchildren with ASD and three Physical Education teachers from the "Rolando Pérez Quintoso" School in the municipality of Santa Clara participated in the research. Scientific methods and techniques were used: theoretical analytical-synthetic, inductive-deductive, historical-logical; empirical document analysis, observation, interviews, methodological triangulation, specialist judgment; and mathematical-statistical empirical frequency distribution. It led to the proposal of eight small games with non-significant adaptations, aimed at improving laterality in these children in proportion to the basic factors of human movement: body, space, time, and relationships. The proposal is quite adequate and can be applied, as it responds to the problem and objectives posed.

*Keywords**:** Autism Spectrum Disorder (ASD), small games, laterality.*

INTRODUCCIÓN

En Cuba se sigue trabajando por una Educación Física inclusiva y adaptada a las necesidades y capacidades de cada escolar; y el juego como medio y método, contribuye al desarrollo de las habilidades, capacidades, a la creatividad, imaginación, incrementa el crecimiento cognitivo y la autoestima, en escolares en situación de discapacidad, y el Trastorno del Espectro Autista (TEA) forma parte de la Discapacidad intelectual.

La edición ordinaria No. 87 de la Gaceta Oficial de la República, que contiene la

Ley No. 156 código de las Familias, manifiesta que las personas con discapacidad son individuos sujetos de derechos, y que en la sociedad se suele emplear términos como impedidos o incapacitados, por tanto, lo correcto sería emplear dos términos: uno es “personas con discapacidad”, y el otro es “personas en situación de discapacidad”, que es como lo nombra la Constitución.

Las personas en situación de discapacidad tienen derecho a una vida familiar digna y a ser incluidas en la vida comunitaria y social. La sociedad y el Estado brindan, a través de sus organismos e instituciones, el sistema de apoyos, la debida protección, la educación y la orientación necesarias que les permita desarrollar al máximo sus capacidades y sus aptitudes. (Artículo 430)

Según lo establecido en el Código de la familia los autores de la investigación asumen la terminología personas en situación de Discapacidad.

De esta manera, se definen como objetivos de la investigación:

1. Diagnosticar el estado actual de la lateralidad a los escolares con TEA, en las clases de Educación Física de la escuela “Rolando Pérez Quintoso” del municipio Santa Clara.
2. Adaptar juegos pequeños para el mejoramiento de la lateralidad a los escolares con TEA.
3. Valorar a través del criterio de especialista la propuesta de juegos pequeños para el mejoramiento de la lateralidad a los escolares con TEA.

MATERIALES Y MÉTODOS:

Se utilizaron métodos y técnicas científicas, del nivel teórico el Analítico–Sintético, el Inductivo-Deductivo e Histórico-Lógico los cuales permitieron develar los fundamentos que sustentan la investigación. Del nivel empírico, el Análisis Documental, la Entrevista, la Observación, Triangulación Metodológica y Criterio de Especialistas para constatar la información sobre el tema y del nivel Estadístico- Matemático se emplea la distribución empírica de frecuencia para caracterizar los resultados obtenidos.

La investigación se desarrolla con cinco escolares con TEA, entre 6 – 9 años, del sexo masculino, perteneciente al primer momento de la escuela especial “Rolando

Pérez Quintoso” de Santa Clara, Villa Clara, donde son atendidos escolares en situación de Discapacidad, específicamente en el área intelectual.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN:

En el análisis de los Expedientes Acumulativo Escolar, se pudo apreciar, que los cinco escolares para el 100% presentan TEA con una Discapacidad Intelectual moderada, dos para el 40% la adquirieron en el periodo prenatal, uno para el 20% en el periodo perinatal y el resto para el 40% en el periodo posnatal, tres para el 60% presentan patologías asociadas, todos tienen un ritmo de aprendizaje lento y dificultades en la atención y concentración, se frustran ante las prohibiciones o el cambio de rutina, ejecutan movimientos estereotipados, repetitivos, realizan las actividades sólo con ayuda y apoyo del adulto, el 40% convive en un ambiente familiar favorable, y el otro 60%, se desenvuelven en un ambiente inestable, donde carecen de atención por la figura paterna, además, se aprecian barreras de sobreprotección.

Autores como Ramírez *et al. (*2019); Grosso (2021); Organización Mundial de Salud (OMS) (2023), todos coinciden que el TEA es una condición del neurodesarrollo que determina la forma en la que el escolar percibe el mundo y las relaciones con los demás. Este trastorno está caracterizado por una comunicación social deficiente, así como patrones repetitivos y estereotipados del comportamiento.

Para la observación a los escolares con TEA, y el trabajo de la lateralidad se tuvo en cuenta el estado de ánimo de los sujetos investigados y sus posibilidades en la clase de educación física.

Sobre la lateralidad autores como (Bondi *et al*., 2020); (Orellana *et al.* 2020); (Pombosa *et al*. 2023) tienen puntos de referencia cuando plantean que la lateralidad es el nivel de preponderancia que presenta el ser humano desde el punto de vista motor, del que forman parte los hemisferios cerebrales, es la preferencia sistemática de la utilización de una u otra parte del cuerpo (ojos, oído, manos, pies) en las actividades de la vida cotidiana.

INDICADORES	LATERALIDAD					
	MANOS					
	ACEPTABLE		POCO ACEPTABLE		NO ACEPTABLE	
1	1	20%	1	20%	3	60%
2	0	0%	2	40%	3	60%
3	0	0%	0	0%	5	100%

Indicadores:

1. Golpea la pelota con la mano derecha e izquierda, rodando la misma hacia un punto.
2. Lanza la pelota hacia al frente, según la voz de mando.
3. Rebota contra el piso y/o la pared la pelota, con una u otra mano.

En el indicador uno, los escolares debían rodar la pelota utilizando ambas manos indistintamente hasta llegar a la banderita, en el ejercicio, sólo un escolar golpeaba la pelota alternando ambas manos hasta el lugar indicado siendo evaluado de Aceptable, otro hizo rodar la pelota con una mano, y fue evaluado de Poco aceptable, ambos para un 20%, cada uno, el resto de los sujetos no realizaron la actividad, obteniendo evaluación de No aceptable para el 60%.

En el indicador dos, donde debían lanzar la pelota hacia el frente, hasta los conos de colores, dos escolares para el 40%, lograron realizar la actividad con menos dificultad, aunque el lanzamiento con la mano izquierda no lo ejecutaron, por lo cual fueron evaluados de Poco aceptable, el resto de los escolares que representan el 60%, fue evaluado de No aceptable, ya que dejaron caer la pelota sin intentar realizar el ejercicio, a pesar de los intentos del profesor para que lo ejecutaran.

En el indicador tres, durante el rebote de la pelota contra el piso y/o pared los cinco sujetos son evaluados de No aceptable para un 100%, ya que lanzaban la pelota contra el piso, pero la dejaban en el lugar, y no hacían el intento de realizar nuevamente el ejercicio.

INDICADORES	LATERALIDAD					
	PIES					
	ACEPTABLE		POCO ACEPTABLE		NO ACEPTABLE	
1	0	0%	0	0%	5	100%
2	1	20%	0	0%	4	80%
3	0	0%	0	0%	5	100%

Indicadores:

1. Salta en un solo pie derecho o izquierdo, según la voz de mando.
2. Patea la pelota con el pie derecho e izquierdo, alternadamente.
3. Traslada la pelota con los pies por el área, hasta un punto fijo.

En el indicador uno a pesar que lograron saltar en un solo pie, el 100% no lograron mantener el equilibrio, la postura, ni la coordinación; además mostraron dificultad para distinguir la derecha de la izquierda, siendo evaluados de No aceptable.

En el indicador dos, un solo sujeto para el 20%, logró golpear la pelota, aunque solo lo realizó con su pie derecho, es evaluado de aceptable, ya que el 80% de los sujetos no quisieron golpear la pelota con ninguno de los pies.

En el tercer indicador, los cinco sujetos para el 100% no trasladaron la pelota con los pies, hacia el cono indicado por el profesor, siendo evaluados de No aceptable, ya que dejaron la pelota y corrieron, sin obedecer la voz de mando del profesor.

Análisis de los resultados de la triangulación metodológica

Los cinco escolares con TEA tienen diagnosticado una Discapacidad intelectual moderada.

Aunque todos son diestros les resulta difícil determinar la derecha de la izquierda, con relación a las personas y objetos que se encuentran a su alrededor. No realizan el golpeo con ninguno de los pies, les cuesta trabajo conducir o patear el balón. Dificultades relacionadas con los movimientos coordinados del cuerpo, mostrando lentitud en la respuesta motora. Limitaciones para trabajar simultáneamente con varios estímulos (táctil, sonoro y visual). Problemas en la concentración y atención para identificar, memorizar colores y formas. No se

involucran espontáneamente unos con otros, les gusta estar solos, evitando el contacto visual.

La propuesta de juegos pequeños adaptados tiene como objetivo mejorar la lateralidad de los escolares con TEA, a través de situaciones metafóricas de búsqueda de soluciones, partiendo del reconocimiento de su cuerpo y el esfuerzo propio, en relación con los factores básicos del movimiento humano: cuerpo (objeto de acción), espacio (¿dónde se mueve?), tiempo (¿cuánto se mueve?), relaciones (¿con quién y con qué se mueve?).

Los juegos propuestos deben darse a conocer a los escolares con tiempo de antelación, para que sepan lo que va a ocurrir y así reforzar la concentración.

Los juegos deben realizarse en la parte principal de la clase y es importante que los escolares con TEA socialicen con sus iguales.

Las distancias a utilizar deben ser según las posibilidades del escolar.

Propuesta de juegos pequeños adaptados para mejorar la lateralidad en escolares con TEA.

1- Nombre: Pégale a la pelota.

Materiales: pelota mediana, palo, cuerda.

Organización: dispersos por el área.

Desarrollo: en un palo se amarra una cuerda y al final de esta una pelota bien fuerte, la cual se balancea por encima de la cabeza de los escolares, los cuales deberán golpear la pelota con la mano diestra.

Reglas: solo se golpea la pelota cuando pase por encima de la cabeza del escolar. Gana un punto quién logre golpear la pelota.

Variante: los escolares golpearán la pelota con la mano no diestra o con las dos.

Adaptaciones:

Pedagógicas: apoyo verbal para facilitar la comunicación y visual para la coordinación de los movimientos al golpear la pelota con una mano y la otra.

Simplificación de las actividades: aumentar y/o reducir la distancia y el número de repeticiones.

2.-Nombre: Cambia los objetos de lugar.

Materiales: banderitas, bolos, pelotas, cubos, (que sean de diferentes colores).

Organización: los escolares colocados detrás de una línea y a unos pasos se coloca un aro con los objetos dentro y a 3 metros dos aros uno al lado del otro, pero separados a una distancia prudencial.

Desarrollo: el profesor al primer escolar le mencionará un objeto (bandera azul) y seguidamente la palabra izquierda o derecha, este saldrá corriendo hasta el primer círculo buscará el objeto y lo colocará en el lugar indicado, repitiendo si es derecha o izquierda.

Reglas: solo se permite trasladar un solo objeto en cada vuelta y que quede dentro del aro.

Se le otorga un punto al que realice bien la actividad.

Variante: el profesor puede indicar el objeto por el color y el escolar decir el nombre del objeto.

Adaptaciones:

Pedagógicas: apoyo verbal para facilitar la comunicación y visual para la identificación de derecha e izquierda, así como forma y colores.

Simplificación de las actividades: aumentar y/o reducir la distancia y el número de repeticiones.

3.- Nombre: ¿Quién es más ágil?

Materiales: láminas con animales (perro, vaca, gato, león, rana, etc.).

Organización: dispersos por el terreno se colocarán diferentes láminas con animales y los escolares en hileras detrás de una línea.

Desarrollo: a la señal del profesor el primer escolar saldrá saltando en un pie (D-I) hasta la lámina con el animal que se le haya mencionado, luego realizará el movimiento corporal o sonido onomatopéyico y así sucesivamente hasta que todos lo hayan realizado.

Regla: deben saltar con el pie que le indique el profesor.

Se otorga un punto cada vez que ejecute bien la actividad.

Variante: en vez del profesor decir el nombre del animal, indicará la lámina de la derecha, izquierda, al frente o atrás.

Adaptaciones:

Pedagógicas: apoyo verbal para facilitar la comunicación y visual para la

coordinación de los movimientos al saltar hacia diferentes direcciones.

Simplificación de las actividades: aumentar y/o reducir la distancia y el número de repeticiones.

4.-Nombre: Traga bolas.

Materiales: balones, conos y caja grande (traga bolas)

Organización: los escolares se colocan detrás de una línea y a unos pasos se colocan los conos con un balón (derecha e izquierda) y a 3 metros el traga bolas.

Desarrollo: a la señal del profesor el primer escolar caminará hasta el cono de la derecha o izquierda, según la voz de mando del profesor y golpeará el balón con el pie diestro, buscando introducirlo dentro del traga bolas.

Reglas: se debe caminar hasta el cono, indicado y se golpea desde esa zona.

Cada balón que se logre introducir es un punto.

Variante: se puede trasladar el balón hasta una marca y patear con un pie y luego con el otro.

Adaptaciones:

Pedagógicas: apoyo verbal para facilitar la comunicación y visual para la coordinación de los movimientos al golpear el balón con el pie.

Simplificación de las actividades: aumentar y/o reducir la distancia y el número de repeticiones.

Valoración de la propuesta de juegos pequeños adaptados para mejorar la lateralidad, por parte del criterio de los especialistas, uno es Dra. C. en la Cultura Física, que representa el 20%, cinco son Máster en Actividad Física para un 80%; todos con un nivel de conocimiento en el tema objeto de estudio, más de 25 años de experiencia en el sector y en el cumplimiento de sus funciones laborales.

Los resultados obtenidos a través de la matriz valorativa fueron los siguientes:

El 85% la valoraron de Muy adecuada y estima que, a través de la propuesta, se les da cumplimiento a los indicadores, ya que influyen de manera positiva en la determinación del estado de la lateralidad en los escolares con TEA ayudando a dar respuesta al problema en cuestión, el 15% plantearon que es Adecuada, y expresan que pudo haberse incluido más juegos.

Los especialistas para un 100% consideran que la propuesta responde al

problema y objetivos planteados y valoran como beneficioso la aplicación de Juegos pequeños adaptados para mejorar la lateralidad en estos escolares, atribuyéndole gran utilidad para el trabajo de la diversidad

El 70% evalúan de Muy adecuada la propuesta y argumentan que, aunque están muy bien descritos, la última palabra la tiene su implementación, la cual pudiera perfeccionarse y enriquecerse en un futuro cercano, el otro 30% la evaluó de adecuada

El 100% agrega, que se necesitan más investigaciones que ayuden a diversificar este tipo de actividades con relación a la problemática existente.

CONCLUSIONES

1. Mediante la triangulación se pudo constatar que los cinco escolares con TEA, mostraron lentitud en la respuesta motora, presentando dificultad al lanzar y rebotar pelotas con ambas manos, patear balones alternando ambos pies, así como, así como la imposibilidad de mantener el equilibrio y la coordinación con una postura estable por un tiempo prolongado.
2. Los juegos pequeños, se adaptaron de forma no significativa, en proporción con los factores básicos del movimiento humano: cuerpo, espacio, tiempo y relaciones, por lo que los especialistas consideran que la propuesta es bastante adecuada y puede ser aplicada, pues responde al problema y objetivos planteados, pues contribuyen al mejoramiento de la lateralidad, la coordinación, equilibrio; además propicia la comunicación y las habilidades sociales en los escolares con TEA.

RECOMENDACIONES

Continuar el trabajo con poblaciones en situación de discapacidad con el fin de mejorar su calidad de vida e inclusión en la sociedad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguiar-Aguiar, G., Mainegra-Fernández, D., & García-Reyes, O. (2020). Enseñar comprensión de textos a escolares con trastornos del espectro autista: Secretos desde la experiencia. Revista Electrónica Educare, 24(2), 1-16. doi: https://doi.org/10.15359/ree.24-2.22

Gaceta Oficial de la República de Cuba No 99 (2022). *Ley 156. Por lo cual se crea el Código de la familia* pp. 2893 ISSN 1682-7511. Sitio Web: http://www.gacetaoficial.gob.cu/

Grosso, M. (2021). El autismo en los manuales diagnósticos internacionales: cambios y consecuencias en las últimas ediciones. *Revista Española de Discapacidad, 9(1), 273-283*. doi: https://doi.org/10.5569/2340-5104.09.01.15

López Palma, M., Lago Pla, J., Ramos Puig, A., Pérez Acosta, M. D., Bequer Soto del Valle, M. T., Berroa Savigne, M., Ramírez Viant, X., Váldez Rivera, J., Valdés Rivera, J., González Toledo, R., Vargas Morales, O., Paret Andux, R. y Medina González, C. (2022). *Programa de Educación Física primer y segundo grado*. *Editorial Pueblo y Educación*. La Habana. epe@enet.cu

Orellana San Martin, A., Pomfrett-Waceols, C. & Peña-Soto, D. (2020). Estudio de la lateralidad. *Revista española de educación física y deportes*: (429), 2, 1-13 https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/viewFile/900/746

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2023). *Autismo*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders

Pombosa Romero H. E., Zapata Mocha, E. G. (2023) La lateralidad motriz en el desarrollo de habilidades cognitivas en escolares de educación general básica preparatoria *REV. Polo del Conocimiento edición No.88 Vol.8 No.11 pp. 632-648 Artículo de revisión*

Ramírez Vargas, A., Sánchez Prieto, J. M., & Quirola Ayala, V. (2019). *Nuevas categorías diagnósticas en Trastorno del Espectro del Autismo (TEA). Evolución hacia DSM 5 y CIE 11. XX*. https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/nuevas-categorias-diagnosticas

METODOLÓGICA PARA EL DIAGNÓSTICO FÍSICO DEL ESCOLAR CIEGO DESDE EL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Methodological for the physical diagnosis of the blind schoolchild from the context of Physical Education

Juan Manuel Perdomo Ogando[1], Elizabeth Belkis González Nocedo[2], Alberto Bautista Sánchez Oms[3].

Afiliación: Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Facultad de Cultura Física. Cuba.

[1]Doctor en ciencias pedagógicas, email: jpogando@uclv.cu; ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-0786-885x; [2,3] Doctor en Ciencias de la Cultura Física, email: egnocedo@uclv.cu; ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-7839-1430; email: asoms@uclv.cu; ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-3526-1553.

Resumen

El diagnóstico es el punto de partida para alcanzar grandes metas, es un reto para cualquier profesional, a lo cual no escapa el de la Cultura Física. En la actualidad se habla en el contexto de la Educación, de la existencia de un Diagnóstico Pedagógico Integral que facilita el proceso de enseñanza aprendizaje con los escolares. Los escolares ciegos, debido a su afectación en el sistema visual, encuentran limitadas las posibilidades de acomodar los movimientos de las extremidades, por lo que se desajusta el movimiento y aparecen alteraciones en la locomoción e inestabilidad postural. A partir de la revisión de la bibliografía y el análisis de documentos, se pudo constatar carencias teórico-metodológicas para desarrollar dicho diagnóstico, por lo que esta investigación tuvo como objetivo, diseñar una metodología para el diagnóstico del desarrollo físico del escolar ciego. Para ello se emplearon métodos del nivel teórico y empírico. Se realizó un estudio de caso para lo cual se seleccionó un escolar ciego de la provincia de Cienfuegos. La puesta en práctica de la metodología para el diagnóstico del desarrollo físico del escolar ciego, así como el criterio de usuarios y expertos, permitió concluir, que la misma es pertinente, útil y viable.

Palabras clave: Diagnóstico físico; ciego; Educación Física.

Abstract

The diagnosis is the starting point to achieve great goals,it is a challenge for profesional guide, which does not escape the physical culture. At present,there is talk in the context of education ,the existence of an integral pedagogical diagnosis that facilitates the

teaching-learning process with schoolchildren. Blind schoolchildren, due to their affectation in the visual system,find limited possibilities to accommodate the movements of the limbs, so the movements is mismant and alterations in the locomotion and postural instability appear. A base don the review of the bibliography and documentary analysis,methodological theoretical deficiencies could be verified to develop such diagnosis,so that this research aime ,to design a methodology for diagnosis of the physical development of the blind school.For this ,methods of the theoretical and empirical leve were used. A case study was conducted for which a blind school was selected from the province of Cienfuegos.The implementation of the methodology diagnosis of the physical development of the blind school, as well ,as criteria of users and experts,allowed to conclude that it is relevant ,useful and viable.
Keywords: Physical Diagnosis, Blind, Physical Education.

Introducción

En la actualidad, los escolares en situación de discapacidad, son sometidos a un diagnóstico psicopedagógico en los Centros de Diagnóstico y Orientación (CDO), el cual se efectúa a partir de un informe adaptado de López (1994), donde se incluyen entre los aspectos a evaluar; la motricidad, la familia, la comunidad y la salud, para en este último aspecto, definir la discapacidad y sus deficiencias, sin embargo, se carece del componente físico, tan necesario para desarrollar el proceso pedagógico de la Educación Física, sobre todo, porque participa un colectivo multidisciplinar formado por un psicólogo, pedagogo, psicopedagogo, logopeda, psicometrista y trabajador social, pero no incluye al licenciado en Cultura Física.

La Educación Física Adaptada, se asume como un proceso de actuación docente, en el que el maestro debe planificar y actuar de tal modo que consiga dar respuesta a las necesidades de aprendizaje de sus alumnos (…) (Pascual, 2006 y González, 2010). Entre los objetivos del diagnóstico se encuentra el relacionado con el desarrollo físico en el escolar ciego,

El desarrollo físico del escolar ciego amerita un análisis particular, pues la condición del sistema visual limita la posibilidad de acomodar las extremidades, por tanto, se desajusta el movimiento (Hallemans et al., 2010), y genera un estrés muscular donde influyen directamente los bajos niveles de actividad física Chen y Lin(2011); y Chen et al., (2012)(como se citó en Sánchez, González et.al.,2023).De manera que, aparecen en los escolares problemas en la locomoción e inestabilidad postural

Hernández(2007); Castillo(2016) ; Miralles(2018); Agostini et al.,(2016) y Gazzellini et al., (2016)(como se citó en Kendall,2019) . En estos momentos el diagnóstico que realiza la Educación Física, tiene en cuenta los resultados del Diagnóstico Psicopedagógico, las pruebas de Eficiencia Física,el examen postural, e incluye una serie de ejercicios que se realizan de acuerdo a la experticia e iniciativa de cada profesor. Por lo que el examen postural pudiera complementarse con otros métodos tales como el plantograma y la fotogrametría, a fin de clarificar y corroborar la causa de las alteraciones posturales. Además, con indicadores e índices de proporcionalidad corporal que ayudan a esclarecer el grado de crecimiento y estado nutricional, así como, con pruebas funcionales que ayuden a esclarecer el comportamiento de los principales sistemas de órganos en el escolar ciego.

Resulta relevante precisar que Jordán (1972; 1979), centró sus investigaciones en la valoración del crecimiento y desarrollo de niños de 0 hasta 19 años, cuyos resultados le permitió el diseñó de los gráficos de percentiles de indicadores antropométricos utilizados en estos momentos por el Ministerio de Salud Pública de Cuba. Autores como Esquivel (2005), Gárciga (2010), Bravo (2011), Pérez (2011), Conyedo (2012), Medina (2015) y Nocedo y Sánchez (2020)(como se citó en Sánchez, González y Prado,2023), han abordado el tema del desarrollo físico. En sentido general, sus estudios establecen la relación entre, indicadores de la dimensión corporal (alturas, diámetros y circunferencias), con el trabajo de las capacidades energéticas como base para el desarrollo de la condición física en discapacidades de tipo intelectual y físico motrices e incluso visuales (ciegos en etapa escolar).También se destacan autores tales como Oquendo (2001), Sánchez (2012), Mazón et al., (2015), González y Rodríguez (2017)(como se citó en García , 2023), los cuales han enfocado sus investigaciones en función de lograr el desarrollo de habilidades motrices a fin de alcanzar la orientación y movilidad en personas con discapacidad visual.Respecto a estudios relacionados con las alteraciones posturales autores como: Ramos, Castillo et al. (2016), García (2021), Arias (2017), Ramírez y Guerra (2018) y Martínez (2019), dan tratamiento en sus investigaciones a la baja visión y ciegos en el contexto docente general y la salud, pero no lo enfocan desde la perspectiva del desarrollo físico. Autores tales como Hallemans et al. (2010), Chen et al., (2006), Chen y Lin (2011) centraron sus estudios en la biomecánica de la locomoción (marcha) y la postura en el ciego. Otros tales como Borges et al., (2011), Duarte et al., (2014), Pontes (2015),

Vega (2016) , Alatoibi (2016) y Kendall y et.al(2019), han centrado sus estudios en la influencia de la pérdida de visión y la baja actividad muscular sobre el mantenimiento de la postura, en adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores, utilizando como medios de diagnóstico la goniometría, el modelo postural de Kendall, software de evaluación postural (SAPO), el sistema Core Stability y la revisión bibliografía en diferentes bases de datos electrónicos. Asimismo autores tales como Vomiero et al., (2015) y Limay y Silva (2015), realizaron estudios de la postura enfocada en la región cráneo-cervical en adultos mayores videntes, con discapacidad visual y auditiva pero desde una perspectiva clínica.

En el contexto de las Ciencias de la Cultura Física desde el perfil de la Educación Física y la Cultura Física Terapéutica, se ha investigado en función de aportar nuevas vías teóricas metodológicas para el trabajo con poblaciones con necesidades educativas especiales, entre los que figuran: Maqueira (2005), Sazigaín (2006), Rivas (2011), Figueredo (2011), Palacio (2014), Jiménez (2016), y Cordero (2017). Sus estudios de manera general están encaminados hacia el desarrollo de la motricidad en función de la evaluación de habilidades motrices básicas y capacidades coordinativas en discapacidades tales como la intelectual y visual (baja visión) entre otros aspectos. El análisis de estos estudios permite plantear, que no es abundante la bibliografía relacionada con vías teórica-metodológicas sobre el desarrollo físico de los escolares ciegos. Se destaca entre otras, la investigación realizada por Nocedo y Sánchez (2020), donde se exponen experiencias útiles que, a pesar de no ofrecer un proceder metodológico para realizar el diagnóstico del desarrollo físico, pueden enriquecer el mismo.

Las adecuaciones del programa de Educación Física Adaptada para los escolares ciegos y de baja visión de Junco y et al (2007), aun cuando se realizó el III Perfeccionamiento del Sistema Nacional de Educación (2018-2022), no contiene orientaciones de cómo realizar el diagnóstico en función de esclarecer aspectos relacionados con el desarrollo físico, ni qué pasos, métodos a utilizar, medios, pruebas, criterios para la evaluación del escolar que se puedan utilizar para obtener el diagnóstico del desarrollo físico del escolar ciego. El plan de estudio “E” en su currículo base/propio incluye a la disciplina Cultura Física Profiláctica y Terapéutica, dentro de ella la asignatura Control y Evaluación de la Actividad Física y, en su sistema de conocimientos tiene en cuenta el tema relacionado con el desarrollo físico, sin

embargo, no se incluyen otros indicadores e índices que pudieran ser utilizados por el profesor de Educación Física Adaptada en el diagnóstico del desarrollo físico. Todos estos precedentes develan que el diagnóstico del desarrollo físico sigue siendo un aspecto controvertido desde de su concepción y práctica, persistiendo incongruencias y limitaciones, que deben ser resueltas por medio de la aplicación de la ciencia, la tecnología y la innovación y nos llevan a plantear que existe carencia de vías teórico metodológicas para diagnosticar el desarrollo físico del escolar ciego del segundo momento de la enseñanza primaria en el contexto de la Educación Física Adaptada. Lo anterior conduce a formularnos la siguiente interrogante: ¿Cómo desarrollar el diagnóstico del desarrollo físico en el escolar ciego del segundo momento de enseñanza primaria en el contexto de la Educación Física Adaptada? La investigación asume como tareas científicas : la determinación de los fundamentos teóricos que sustentan el diagnóstico del desarrollo físico del escolar ciego,la constatación del estado actual del diagnóstico; la determinación de los elementos que conforman una metodología para el diagnóstico del desarrollo físico del escolar ciego y la así como la valoración de los expertos sobre la propuesta para el diagnóstico , la valoración de los usuarios sobre la propuesta y la implementación de la metodología propuesta en el caso seleccionado.

Material y Métodos

Una primera población integrada por un total de seis profesores de las Escuelas Especiales de la región central, que fungen además, como usuarios receptores (Nápoles, 2016). Una segunda población que estuvo integrada por tres ciegos institucionalizados y cursando el segundo momento de la enseñanza primaria, de ellos, dos con discapacidad intelectual severa que no recibieron la asignatura de Educación Física y si preparación laboral intensiva, de ellos se seleccionó un escolar ciego para el estudio de caso de la Escuela Especial “Dionisio San Román”, de la provincia de Cienfuegos. Una tercera población que estuvo integrada por dieciséis expertos, de los cuales se seleccionó una muestra de once expertos, considerando su coeficiente de competencia en el tema relacionado con el desarrollo físico, los cuales realizaron la valoración de la pertinencia y viabilidad del informe del caso, así como, de la utilidad social y calidad formal de la metodología para el diagnóstico del desarrollo físico en el escolar ciego.

En la investigación se utilizaron métodos del nivel teórico y empíricos. Del nivel teórico

se encuentran: el Analítico-Sintético, facilitó el análisis sobre el desarrollo físico del escolar ciego, valorándolo tanto en sus partes como en un todo y de esta forma llegar a establecer las conclusiones del estudio; Inductivo Deductivo, a partir del cual se pudo ir generando constructos derivados de hipótesis y permitió el tránsito de las teorías existentes sobre la Tiflopedagogía, el Diagnóstico Pedagógico Integral y del Desarrollo Físico como una de las dimensiones básicas del Desarrollo Humano, ha hechos particulares relacionados con el diagnóstico del desarrollo físico del escolar ciego desde el contexto de la Educación Física Adaptada y viceversa; el Histórico-Lógico, permitió conocer los aspectos relacionados con el desarrollo histórico de la Tiflopedagogía, Diagnóstico Pedagógico Integral y del Desarrollo Físico y el estudio de las leyes generales que sustentaron la investigación ; Enfoque Sistémico-Estructural-Funcional ,se utilizó para analizar el diagnóstico del desarrollo físico del escolar ciego como realidad integral, formada por elementos que interactúan unos con otros, que le dan sentido de totalidad y determinan su funcionamiento. Del nivel empírico, el Análisis de Documentos, dirigido a la revisión y consulta de documentos normativos, lo que permitió obtener información precisa para enfrentar el proceso investigativo; la Observación Estructurada, permitió la recolección de datos con el propósito de diagnosticar las alteraciones posturales teniendo en cuenta el plano frontal anterior, frontal posterior y sagital; la Entrevista Semiestructurada Codificada, posibilitó el intercambio entre el investigador y los entrevistados; la Medición, se realizó en dos momentos de la investigación, la medición de los puntos e indicadores se realizó en el Centro Provincial de Medicina Deportiva (Cepromed) en correspondencia con los estándares establecidos por la Sociedad Internacional para el Avance de la Kinantropometría (ISAK) y en un segundo momento se empleó el análisis del trazado de la impresión de la huella plantar (plantograma), con la finalidad de determinar las alteraciones podálicas en el escolar ciego; la Prueba, permitió obtener un diagnóstico desde la perspectiva funcional, acerca del funcionamiento de los principales sistemas de órganos a potenciar en la etapa escolar tales como el nervioso, neuromuscular y cardiorrespiratorio, a las cuales se les realizaron adaptaciones curriculares propiamente dichas no significativas(García y Vigueras,2010); Análisis Biomecánico, se utilizó el método biomecánico de la fotogrametría para el análisis bidimensional de los movimientos, este software tuvo como bondad, que permitió el análisis del estado del tono muscular de los grupos

musculares que contribuyen al mantenimiento de la postura; Estudio de Casos, se empleó para describir y registrar los hechos o circunstancias del caso, además, permitió que se confirmarán aspectos conocidos, establecer nuevas relaciones y descubrir aspectos novedosos respecto al tema; Triangulación por la variación del método, se utilizó para constatar la validez interna del estudio y, en la valoración de la relación entre el examen postural y los métodos complementarios (plantograma y fotogrametría), considerando como unidad de análisis las alteraciones posturales en el escolar ciego; Técnicas de trabajo grupal (talleres), se utilizaron como acción propedéutica dirigido a la preparación de los profesores de Educación Física Adaptada para aplicar los instrumentos y socializar la propuesta del Diagnóstico; Criterio de usuarios, se utilizó la Técnica de IADOV;Criterio de expertos, se empleó para la valoración de la pertinencia y viabilidad del informe del caso, así como, de la utilidad social y calidad formal de la metodología para el Diagnóstico y los métodos matemáticos-estadístico, se utilizó la distribución empírica de frecuencia y las medidas de exactitud (análisis de tendencia mediante la serie de tiempo) para comparar los ajustes de diferentes métodos de pronóstico y suavización a través del paquete estadístico Minitab.

Desarrollo

Síntesis de los resultados del diagnóstico del estado actual de las vías teórico-metodológicas para el diagnóstico del desarrollo físico en el escolar ciego.

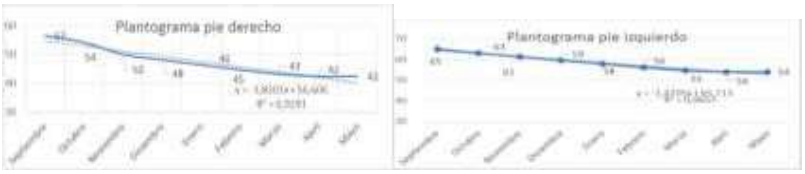
Regularidades obtenidas en el diagnóstico a partir del análisis documental y entrevista semiestructurada:

Se consideró como punto de partida para el diagnóstico en el contexto de la Educación Física Adaptada, el Diagnóstico Psicopedagógico realizado por el Centro de Diagnóstico y Orientación (CDO), en el solo se tiene en cuenta como indicadores del desarrollo físico , el peso corporal, sexo, la edad y la talla. Desde las orientaciones metodológicas de las adecuaciones del programa de EF de Junco et al., (2007), no se alude a cómo proceder para el diagnóstico, y qué instrumentos permiten obtener la información en función de esclarecer aspectos relacionados con el desarrollo físico. Carencia de los elementos que condicionan el diagnóstico del desarrollo físico del escolar ciego, así como de indicadores, índices, pruebas y métodos que, pueden ser utilizados en el mismo, se declaran como únicas pruebas la de Eficiencia Física y el examen postural. Respecto al diagnóstico del desarrollo físico en la Educación Física

Adaptada, no existe una homogeneidad, se realiza de acuerdo a la experticia e iniciativa de cada profesor.

Resultados de la aplicación de los instrumentos para el Diagnóstico del desarrollo físico en el escolar ciego

Después de analizadas las dimensiones corporales e índices de proporcionalidad corporal, se realiza el análisis de la medición del plantograma. Se sugiere para el análisis tener en cuenta los resultados del índice de proporcionalidad peso talla (PT), a fin de descartar la incidencia del peso sobre la proyección cupular ante la incidencia de los ejercicios que se llevan a cabo en la clase de Educación Física.Se realizó un análisis de tendencia mediante la serie de tiempo, llegándose a la existencia de una tendencia lineal, en la que, a medida que disminuyen los valores, aumenta el tiempo y se expresa a través de la ecuación Y=-1,8201x+56,605.Esta ecuación permite *pronosticar incluso después de los nueve (9) meses* durante los cuales se estuvo midiendo y ofrecer criterios sobre cuál sería la *progresión de las alteraciones en los pies del escolar*. Este ajuste a través de la ecuación tiene un R2=0,92, lo que significa que el 92 % de la variabilidad, está explicada a través de la ecuación obtenida, o sea, si se sustituyen los valores, se podrá pronosticar por la ecuación lineal que es quien describe. En este caso se constata un ajuste más pequeño respecto al pie izquierdo, pero en todos los casos permite que se ajuste lo real a un pronóstico.



A partir del análisis del fotograma del escolar ciego, se pudo constatar la debilidad en los siguientes grupos musculares: Toracocérvicocefalicos, troncoescapulares, escapulohumerales y troncohumerales; Coxofémorotibiales, fémorotibiales y propios del pie, la debilidad en estos grupos musculares condiciona en el escolar ciego la presencia de alteraciones posturales dadas por una hipotonía muscular.


Activar Windows
Ve a Configuración para activar Wi

Considerando los resultados obtenidos en las dimensiones de proporcionalidad

corporal (puntos somatométricos, indicadores de la dimensión corporal e índices) y funcional (examen postural con sus métodos complementarios y las pruebas funcionales) podemos llegar a establecer el perfil físico-funcional del escolar ciego.De manera que, se está en presencia de un escolar ciego con: talla y un estado nutricional normal o típico acorde con su edad, con extremidades superiores y tronco intermedio y extremidades inferiores largas y con espalda plana dada por la disminución de la lordosis lumbar, con una disminución de la inclinación pélvica, no presencia de cifosis, cabeza y hombros adelantados, tórax aplanado y escápulas aladas y tendencia inicial al cavismo en ambos pies (pie derecho normal cavo y pie izquierdo cavo), que posteriormente transita hacia la normalidad (pie derecho normal y pie izquierdo normal cavo).Desde el punto de vista funcional, presenta una excelente capacidad vital pulmonar, un consumo de oxígeno (VO2máx) por debajo de los valores permisibles para su edad, con tendencia a una apraxia cerebelosa y a una marcha de pato cuya causa está asociada a la hipotonía muscular. Teniendo en cuenta las potencialidades del escolar se proponen las prescripciones para el trabajo encaminado a la corrección compensación del escolar ciego para las unidades didácticas de condición física y juegos.

Representación gráfica de la metodología propuesta.



Valoración de los usuarios sobre su satisfacción con la propuesta del diagnóstico del desarrollo físico en el escolar ciego: el índice de satisfacción grupal de los usuarios por la propuesta de diagnóstico para el desarrollo físico de manera general está satisfechos con la propuesta. Los mismos evalúan la utilidad social y calidad formal

de la metodología de excelente y son del criterio que la concepción teórica de la metodología refleja de manera clara los fundamentos teóricos que la sustentan, las etapas declaradas han sido ordenadas atendiendo a criterios lógicos y metodológicos, contribuye a la preparación de los profesores de Educación Física Adaptada y los medios utilizados son asequibles. Los expertos no emiten valoraciones negativas y si criterios favorables en relación a la calidad formal y la utilidad social de la metodología diseñada.

Recomendaciones para su instrumentación.

- ✓ Estudio de la bibliografía especializada relacionada con el tema
- ✓ Planificación de curso sobre el tema del desarrollo físico, para incorporarlo a las modalidades que se tienen en cuenta en el plan de superación dirigida a los profesores de la Educación Física Adaptada.
- ✓ Los procederes metodológicos a tener en cuenta para el diagnóstico podrían ser aplicables a todos los escolares videntes e invidentes dada la relación que existe entre el sistema visual con el mantenimiento de la postura.
- ✓ Socialización del algoritmo para la interpretación del diagnóstico del desarrollo físico en el escolar ciego, en función de lograr la objetividad en la intervención de los profesores.

Conclusiones

1. La metodología para el diagnóstico del desarrollo físico se sustenta en la concepción dialéctica materialista, el estudio del Desarrollo Físico como una de las dimensiones básicas del Desarrollo Humano desde una concepción interdisciplinaria y en el diagnóstico como un proceso que acerque el estado actual al potencial en función del crecimiento y desarrollo de los escolares ciegos y revele en estos sus potencialidades, ayudándolos a lograr su compensación.
2. El diagnóstico del estado actual acerca del diagnóstico del desarrollo físico devela carencias teórico metodológico del profesor de Educación Física Adaptada para desarrollar ese proceso, no cuentan con las herramientas metodológicas que les oriente para su puesta en práctica lo que limita las posibilidades de pronosticar y potenciar cambios en función de la compensación del escolar ciego.
3. Los elementos que conforman la metodología propuesta para el diagnóstico

del desarrollo físico, se asumen de De Armas (2003), siendo el procedimiento para la elaboración del diagnóstico del desarrollo físico del escolar ciego el agente de cambio para transformar la situación actual.

4. Los expertos emiten criterios favorables con relación a la pertinencia y viabilidad en el manejo de los aspectos teóricos-metodológicos y prácticos reflejados en el informe del caso, respecto a la metodología no emiten valoraciones negativas y sí criterios favorables con relación a la calidad formal y la utilidad social (muy buena).
5. El índice de satisfacción grupal de los usuarios por la propuesta de diagnóstico para el desarrollo físico en el escolar ciego es de 0.98, lo que indica que los profesores de manera general están satisfechos con la propuesta.
6. Los resultados obtenidos de la implementación de la metodología mediante el estudio de un caso, ratifican lo planteado por expertos sobre la viabilidad, pertinencia y utilidad de la propuesta, asumiendo los criterios de Yin (1994) sobre validez externa en función de generalizar los resultados.

Referencias Bibliográficas

Alotaibi, A., Alghadir, A., Iqbal, Z. &Anwer S. (2016). Effect of absence of vision on posture. Revista. J Phys Ther Sci, 28(4),13–74.

Borrego, H. (2018). Validación de las pruebas de Romberg modificada para la determinación del tiempo de apropiación inconsciente en adulto sano. Revista Colombiana de Ortopedia y Traumatología. https://doi.org/10.10167.recot.2018.11001.

Fotogrametría (2020). https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/viewFile/311032/401027.

Gazzellini, S., Lispi, M. L., Castelli, E., Trombetti, A., Carniel, S., Vasco, G., … Petrarca, M. (2016). The impact of visión on the dynamic characteristics of the gait: strategies in children with blindness. Experimental Brain Research,234(9), 2619-2627. https://doi.org/10.1007/s00221-016-4666-9.

García, M. (2023). “Dimensión corporal y funcional para el diagnóstico del desarrollo físico en escolares con baja visión”. [Tesis de pregrado,Universidad Central “Marta Abreu” de las Villas].

Kendall, F. P., McCreary, E. K. y Provance, P. G. (2019). Músculos, Pruebas,

Funciones y Dolor Postural.5ta ed. (Marban libros). http://marbanlibros.com

Manual de medidas antropométricas ISAK. (2021). Estudio de la proporcionalidad. Normas internacionales para la valoración antropométrica.24 de junio de 2023; https://repositorio.una.ac.cr.

Miralles, R. (2018). Biomecánica clínica del aparato locomotor. Editorial MASSON

Ramírez, F. y Guerra, A. (2018). Actividades para favorecer la educación ambiental en escolares ciegos. Revista Edusol, 11(3),30-40.

Sánchez, A. B., González, E. B. (2020). Alternativa metodológica para el diagnóstico físico del escolar ciego desde el contexto de la Educación Física. Revista Podium. 15(1):38-48. ISSN: 1996–2452. (Grupo 2)

Sánchez, A. B., González, E. B., Perdomo, J. M., Encinas, M. O., Placencia. L., Tánori, J, M., Antonio Jesús Pérez, A. J. (2023). Diagnosis of physical development in blind school children. Boletín de literatura oral. No 10. (Grupo1)

Sánchez, A. B., González, E; Prado, O; Villegas, A (2023). Vía teórica metodológica para el diagnóstico del desarrollo físico en el escolar ciego. Revista Ciencia y Actividad Física.10(1): 73-85. ISSN: 2412-3226. (Grupo3)

DIAGNÓSTICO DEL DESARROLLO FÍSICO EN ESCOLARES CON BAJA VISIÓN

Diagnosis of Physical Development in schoolchildren with low vision

Marco Antonio Perdomo Capote[1]; Elizabeth Belkis González Nocedo[2]; Juan Manuel Perdomo Ogando[3]; Lisandra Ponce Bonachea[4]

[1,2,3]Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Facultad de Cultura Física. Cuba.

[4]Escuela Especial Regional "Fructuoso Rodríguez Pérez", Santa Clara. Cuba.

[1]Estudiante de Licenciatura en Cultura Física, 1er año, e-mail: mpcapote@uclv.cu; Orcid Id: https://orcid.org/0009-0008-0392-7932; [2]Doctora en Ciencia de la Cultura Física, email: egnocedo@uclv.cu; Orcid Id: https://orcid.org/0000-0002-7839-1430; [3]Doctor en Ciencias Pedagógicas, email: jpogando@uclv.cu, Orcid Id: https://orcid.org/0000-0003-0786-885X; [4]Licenciada en Cultura Física, Orcid Id: https://orcid.org/0009-0008-1354-1312.

RESUMEN

El Diagnóstico del Desarrollo Físico en escolares con baja visión del segundo momento de la enseñanza primaria es aún un aspecto controvertido desde su puesta en práctica. La investigación transitó desde el diagnóstico del estado actual del desarrollo físico, la selección de pruebas funcionales propuestas por González, Sánchez y Prado (2023), a la adaptación, aplicación de las pruebas y la propuesta de prescripciones. Se utilizaron métodos teóricos tales como el Analítico–Sintético y el Inductivo Deductivo para develar los fundamentos que sustentan la investigación. También métodos del nivel empírico, entre ellos, el Análisis de Documentos, la Entrevista, la Prueba y Estudio de Casos, para constatar la información sobre el actual tema abordado, a partir de la dimensión funcional se propone establecer el perfil funcional de los escolares con baja visión.

Palabras Claves: Diagnóstico del Desarrollo Físico, pruebas funcionales adaptadas, baja visión.

ABSTRACT

The diagnosis of physical development in children with low vision in the second stage of primary school remains a controversial issue since its implementation. The research progressed from the diagnosis of the current state of physical development, the selection of functional tests proposed by González, Sánchez, and Prado (2023), to the adaptation and application of the tests and the proposal of prescriptions. Theoretical methods such as Analytical-Synthetic and Inductive-Deductive were used to reveal the

foundations that support the research. Also, empirical level methods, including Document Analysis, Interviews, Tests, and Case Studies, were used to verify the information on the current topic addressed. Based on the functional dimension, it is proposed to establish the functional profile of children with low vision.
Keywords: Diagnosis, Physical Development, body indices, low vision.

INTRODUCCIÓN

Dentro del amplio espectro de las Necesidades Educativas Especiales (n.e.e), se incluyen los escolares que presentan algún tipo de discapacidad visual, motivo por el cual, se les realiza un diagnóstico como punto de partida para facilitarles el proceso de enseñanza aprendizaje.

En Cuba, se asume la definición de baja visión (BV), de acuerdo con la Oncena Revisión de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE11, 2019) y la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019). La CIE11 (2019), considera a la baja visión (BV), como una forma leve de discapacidad visual, que se diagnostica cuando la persona presenta una agudeza visual por debajo del 50% pero por encima del 10%, y la OMS (2019), e incluye dentro de la discapacidad visual a la ceguera y la baja visión. A su vez, la baja visión, incluye a la discapacidad visual moderada y grave. Se considera moderada cuando la agudeza visual menos de 6/18(0.3) y 6/60(0.1) y grave cuando es inferior a 6/60(0.1) e igual o superior a 3/60(0.05) según escala de Snellen. En lo concerniente al campo visual se encuentra entre los límites máximo inferior de 20°grados y mínimo superior de 10° grados.

Específicamente, a los escolares con baja visión, se les realiza el Diagnóstico Psicopedagógico en los Centros de Diagnóstico y Orientación (CDO) a partir del informe adaptado de López (1994), donde se incluyen entre los aspectos para evaluar: la motricidad, la familia, la comunidad y la salud, partiendo en este último aspecto, de definir la discapacidad y sus deficiencias, sin embargo, se carece del componente físico, tan necesario para desarrollar el proceso pedagógico de la Educación Física. Este Diagnóstico Psicopedagógico se realiza con la participación de un colectivo multidisciplinar formado por un psicólogo, pedagogo, psicopedagogo, logopeda, psicometrista y trabajador social y no incluye al licenciado en Cultura Física.

Una vez diagnosticada la discapacidad y sus deficiencias, los escolares pueden incluirse en cualquiera de las modalidades de la enseñanza (regular y especial).

En el caso de que opten por la modalidad de enseñanza especial, son incluidos en las

instituciones de Educación Especial, donde reciben los apoyos necesarios para lograr su formación integral, los mismos incluyen a la Educación Física Adaptada en todos sus niveles educativos.

En el escolar con baja visión, el desarrollo físico merece un análisis particular, pues al tener afectado el sistema visual, aparecen alteraciones relacionadas con la orientación y la movilidad. La Educación Física Adaptada (Pascual, 2009), constituye un proceso pedagógico, cuyo propósito es el de contribuir al desarrollo físico de los escolares teniendo en cuenta sus necesidades de aprendizaje.

En el momento en que se desarrolla la presente investigación, se mantienen vigentes las "Adecuaciones del programa de Educación Física para los escolares ciegos y de baja visión" de Junco y et al., (2007), a pesar de haberse desarrollado el III Perfeccionamiento del Sistema Nacional de Educación (2018-2022). Desde las orientaciones metodológicas del programa de Educación Física vigente, no se ofrecen las herramientas necesarias para que el profesor pueda realizar el diagnóstico del desarrollo físico de los escolares.

El diagnóstico que realiza el profesor de Educación Física del desarrollo físico, tiene en cuenta, los resultados del Diagnóstico Psicopedagógico, las pruebas de Eficiencia Física, y el examen postural e incluye una serie de ejercicios que se realizan de acuerdo con la experticia e iniciativa de cada profesor.

En el presente estudio se asume la definición de Maganto (2018), la cual señala que…¨ el desarrollo físico se refiere a los cambios corporales que experimenta el ser humano, especialmente en peso y altura, y en los que están implicados el desarrollo cerebral, el desarrollo óseo y muscular¨, por ser más esclarecedores respecto a las dimensiones que han de tenerse en cuenta para abordar el estudio.

Entre los objetivos del diagnóstico en el contexto de la EFA, se encuentra el relacionado con el desarrollo físico en escolares con discapacidad visual (ciegos y baja visión) y se asume además, la conceptualización de "Diagnóstico del Desarrollo Físico" como "un proceso que desde el contexto de la Educación Física Adaptada, permite develar las debilidades, fortalezas y potencialidades del escolar, y a partir de estas últimas, pronosticar y potenciar el trabajo encaminado a la corrección compensación, al tener en cuenta aspectos relacionados con la proporcionalidad corporal y funcionales "(González, Sánchez y Prado, 2023 p.83).

Varios autores entre los que se puede citar a Prado (2008), Bofill (2008), Sánchez

(2012), Nocedo, Sánchez y Aquino, J. (2018), Uribe y García (2021), Kurtugˇlu et al., (2022), Ramírez y Guerra (2018) y Quispe (2020) entre otros más; han trabajado la temática abordada y se han venido dando pasos en lo relacionado con el estudio de diagnóstico en los adolescentes y jóvenes ciegos desde el contexto docente general y la salud, pero no lo enfocan desde la perspectiva del desarrollo físico.

Los hallazgos expuestos anteriormente permiten declarar como situación problemática del presente estudio, la existencia de insuficiencias en el diagnóstico del desarrollo físico en los escolares con baja visión del segundo momento de la enseñanza primaria desde el contexto de la Educación Física Adaptada.

Y como objetivo general se declara Diagnosticar el estado actual del desarrollo físico de los escolares con baja visión del segundo momento de la enseñanza primaria de la Escuela Especial "Fructuoso Rodríguez Pérez" de la provincia de Villa Clara a partir de aplicación de pruebas funcionales propuestas por González et.al., (2023)

MATERIALES Y MÉTODOS

Se utilizaron del nivel teórico los métodos Analítico–Sintético y el Inductivo-Deductivo, los cuales permitieron develar los fundamentos que sustentan la investigación. Del nivel empírico, el Análisis Documental, la Entrevista, la Observación, la Prueba, para constatar la información sobre el tema relacionado con el Diagnóstico del desarrollo físico. Mientras del nivel Estadístico- Matemático se emplea la distribución empírica de frecuencia para caracterizar los resultados obtenidos en las pruebas funcionales adaptadas.

La investigación se realiza a través de un estudio de casos múltiples en la Escuela Especial "Fructuoso Rodríguez Pérez" de la provincia Villa Clara, dando seguimiento a la realizada por García, M. y González, E. (2023)

Se seleccionaron dos escolares para el estudio de caso múltiple, uno de los escolares diagnosticado con Aniridia, de sexo masculino y de tercer grado. El otro escolar diagnosticado con Miopía, de sexo masculino y que cursa el cuarto grado.

Para la selección de los casos se tuvo en cuenta los siguientes criterios:

- ✓ Escolares con baja visión en edades comprendidas entre 6-9 años (primer ciclo de la enseñanza primaria).
- ✓ Escolares con baja visión y sin otra discapacidad asociada.
- ✓ Escolares con baja visión diagnosticados por el Centro de Diagnóstico y Orientación con coeficiente de inteligencia conservado normal.

- ✓ Escolares institucionalizados y que practiquen la Educación Física Adaptada

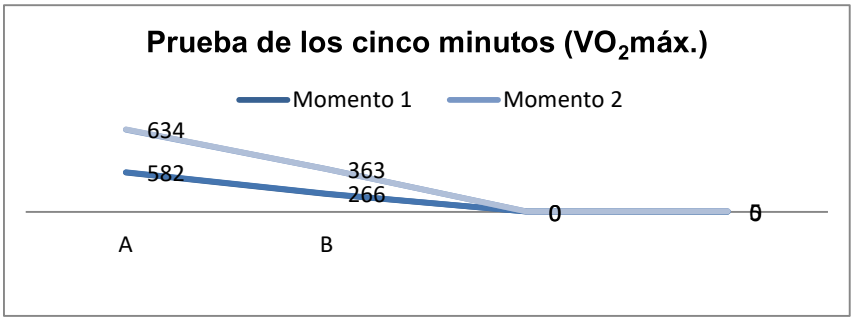
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A partir de la propuesta de González, Sánchez y Prado (2023), a las pruebas funcionales seleccionadas, se les hicieron adaptaciones propiamente dichas no significativas, en función de las características de los escolares con baja visión.

Resultados de las pruebas funcionales realizadas por los escolares con baja visión

- Resultados de la prueba que diagnostica la capacidad aerobia (prueba de los cinco minutos.

Figura 1 Casos A y B



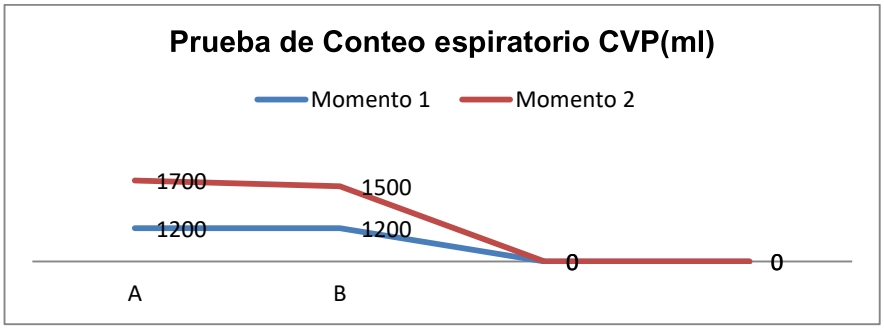
Simbología: VO_2: máximo consumo de oxigeno

De acuerdo con los resultados obtenidos en los escolares con baja visión en la prueba de los cinco minutos, en un primer momento, en el caso A, el VO_2max., es de 582,0 ml/kg/min y caso B es el 266 ml/kg/min, mientras en el segundo momento, el caso A tiene un consumo máximo de 634 ml/kg/min, y en el caso B, es de 363 ml/kg/min, se puede constatar mejores resultados en el caso A respecto al caso B en ambos momentos , sin embargo los resultados alcanzados por los escolares de baja visión respecto a escolares de su misma edad, de acuerdo a criterios de Zimkin (1990) están evaluados en el rango de mal (400-700 ml/kg/min).

El máximo consumo está relacionado con el funcionamiento del sistema nervioso y este a su vez con los sistemas visual y cardiorrespiratorio, este último ejerce control sobre el consumo de oxigeno máximo. Mediante el resultado alcanzado se puede inferir que, no son eficientes los mecanismos de transporte de gases y respiración celular, lo que trae como consecuencia, la aparición de la fatiga tempranamente.

Resultados de la prueba que diagnóstica la capacidad vital pulmonar (conteo espiratorio).

Figura 2 Casos A y B

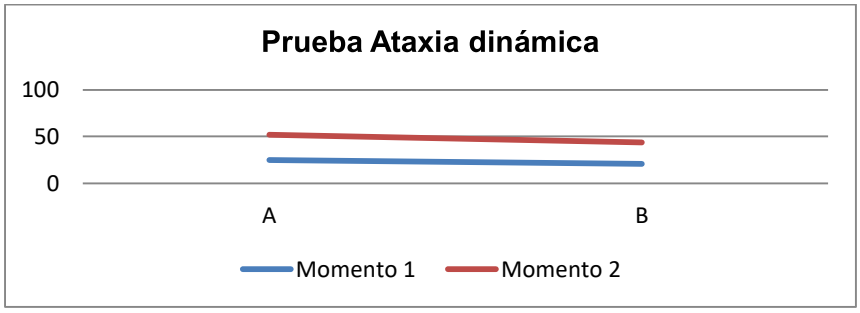


Simbología: capacidad vital pulmonar (CVP)

Los resultados alcanzados por los escolares con baja visión, en el primer y segundo momento de aplicada la prueba, tienen como tendencia un incremento de los valores de la capacidad vital que oscilan en el caso A de 1200-1700 y en el caso B de 1200-1500 ml. En ambos casos, la capacidad vital, está por encima de los valores considerados como bien para su edad (1200-1300 ml). El resultado obtenido pudiera estar asociado a la edad, según autores tales Ahonen; Lahtinen y et.al., (2000) y Rosell, Dovale y Álvarez (2002), hay un mejor funcionamiento de los centros nerviosos relacionados con la respiración (médula espinal, tallo cerebral, cerebro), así como , con los cambios estructurales en los pulmones, lo cual es un factor determinante para el desarrollo de la capacidad vital pulmonar (Zimkin, 1990).Por tanto, teniendo en cuenta los resultados de la prueba, se está en presencia de escolares con baja visión con excelente capacidad vital pulmonar.

- Resultados de la prueba que diagnóstica al Sistema Nervioso Vegetativo (SNV): Ataxia dinámica

Figura 3 Casos A y B



La prueba de ataxia dinámica permite valorar la interrelación entre las áreas sensorial y somatosensorial que se localizan a nivel de la corteza cerebral con el sistema nervioso (Dorochenko, 2018).

A partir de los resultados alcanzados por los escolares en el primer momento (caso A-25 seg y caso B-21 seg) y el segundo momento (caso A-27 seg y caso B-23 seg.), de acuerdo a la escala de evaluación están evaluados de bien para su edad según Karpman(1990) como se citó en González et.al., 2023), sin embargo, en los escolares con discapacidad visual (ciegos y baja visión), el sistema visual está afectado, lo que trae consigo, alteraciones asociadas al conjunto vestibular, ello provoca la pérdida del equilibrio tempranamente (Einsten,2018).

Por tanto, teniendo en cuenta los presupuestos anteriores y en correspondencia con los resultados alcanzados, se está en presencia de escolares con baja visión que presentan apraxia, lo cual pudiera estar asociado a una marcada influencia cerebelosa y condicionada desde el punto de vista neuromuscular por la hipotonía muscular y la afectación del conjunto vestibular en el control del equilibrio.

Regularidades del diagnóstico a partir del perfil físico-funcional de los escolares con baja visión.

Debilidades:

- ✓ Los resultados alcanzados por los escolares de baja visión en el consumo máximo de oxígeno están evaluados en el rango de mal respecto a escolares de su misma edad.
- ✓ Los escolares con baja visión presentan apraxia.

Fortalezas

- ✓ Las unidades Gimnasia Básica y Atletismo que son básicas para el grado, permiten el trabajo encaminado a la corrección compensación.
- ✓ La existencia de indicadores, índices, pruebas y métodos para el “Diagnóstico del desarrollo físico” que pueden ser aplicados a los escolares con baja visión.
- ✓ Los escolares con baja visión presentan un ritmo de crecimiento acorde a su edad corroborándose que las leyes de desarrollo por las que se rigen son similares a la de los niños de la norma.

Potencialidades:

- ✓ Los escolares con baja visión poseen un coeficiente de inteligencia conservado normal.
- ✓ Los escolares con baja visión presentan un estado nutricional normal o típico y una tendencia hacia un crecimiento y desarrollo normal o típico de acuerdo a la ubicación de los escolares en el percentil 75 y 25 respectivamente.

- ✓ Los escolares con baja visión presentan una excelente capacidad vital pulmonar en correspondencia a su edad.

Prescripciones para el trabajo encaminado a la corrección compensación de los escolares con baja visión.

Unidad didáctica condición física.

- ✓ Realizar asaltos en diferentes posiciones para contribuir al fortalecimiento de los músculos del miembro inferior, lo cual contribuirá a la compensación de la apraxia.
- ✓ Al trabajar las capacidades condicionales que implican movimiento, potenciar el trabajo de los analizadores táctiles- cinestésicos, vestibulares y auditivos, para lograr mejorar la actividad de las diferentes áreas del cerebro y contribuir a la compensación de los escolares.

•Unidad didáctica de Juegos pre. deportivos(Atletismo)

- ✓ Debe realizarse la carrera en el lugar con estímulos sonoros y en movimiento velando por la posición correcta para el ejercicio.
- ✓ Trabajar la resistencia sin llegar a la fatiga muscular para con ello propender al incremento del trabajo aerobio y mejorar el máximo consumo de oxígeno en los escolares.

CONCLUSIONES

1. El diagnóstico del desarrollo físico de los escolares con baja visión se realizó teniendo en cuenta los resultados de las pruebas funcionales adaptadas para obtener el perfil funcional de los escolares con baja visión, los cuales se caracterizan por presentar una excelente capacidad vital pulmonar, un consumo de oxígeno (VO2máx) por debajo de los valores permisibles para su edad con tendencia a una apraxia cerebelosa
2. La propuesta de las prescripciones se realizó teniendo en cuenta las potencialidades de los escolares, declaradas en las regularidades del diagnóstico y su perfil físico funcional para el trabajo encaminado a la corrección compensación de los escolares con baja visión.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bofill. (2008). Valoración de la condición física en la discapacidad intelectual. [Tesis de doctorado, Universidad de Barcelona, España].

Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud. (2019). Oncena Revisión de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE11) y la Organización Mundial de la Salud (OMS)

Dorochenko, P. (2018). Allyane, nuevo concepto en reprogramación neuromotriz. Cubamotricidad, Octubre, http://www.eventospalco.com.

Einsten, A. (2018). Cómo evaluar la marcha, postura y coordinación. El manual Merck de diagnóstico y Terapia. http://www.msdmanuals.com.

García Gutiérrez, A.D. (2017). Reseña del libro Fundamentos de Pedagogía General. Revista Educación y Sociedad, 15(1) ,104-109.

González, E, Sánchez, A y Prado, O.(2023). Metodología para el diagnóstico del desarrollo físico en el escolar ciego. [Tesis de doctorado, Universidad Central Marta Abreu de las Villas].

Hallemans, A., Ortibus, E., Meire, F., &Aerts, P. (2010). Low vision affects dynamic stability of gait. Gait& Posture,32(4), 547-551. https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2010.07.018.

Junco, N. M., Inclan, O., Rodriguez, N., Pascual, S., Pérez, J. y Ramírez, E. (2007). Programa de Educación Física Adaptada para niños ciegos y con baja visión. Ciudad de La Habana.

Karpman, U. (1990). Medicina Deportiva. Ciudad de La Habana.

López, M. (1994). Informe adaptado para el diagnóstico psicopedagógico en niños ciegos. España.

López, R. (2000). Educación de alumnos con N.E.E. Fundamentos y actualidad. Ciudad de La Habana.

Maganto, C. (2018). Desarrollo físico y psicomotor en la etapa infantil. https://es.slideshare.net/lilisequeda15/desarrollo-fisico-34594286), 3-5.

Nocedo, E., Sánchez, A. y Aquino, J. (2018). Juegos físicos recreativos adaptados para mejorar la habilidad de correr y la postura en un escolar ciego. Revista Ciencia y actividad física, 3(1),119-128.

Nocedo, E y Sánchez, A. (2020). Alternativa metodológica para el diagnóstico físico del escolar ciego desde el contexto de la Educación Física. Revista Pódium, 15(1), 38-48.

Prado Pérez, J. R. (2008). Valoración de la condición física en escolares con síndrome Down. Revista digital Efdeportes. htpp://www.efdeportes.com/rev.

Quispe. (2020). Monografía sobre desarrollo físico, intelectual y social de la pubertad, adolescencia. Editorial Paidotribo.

Ramírez, F. y Guerra, A. (2018). Actividades para favorecer la educación ambiental en escolares ciegos. Revista Edusol, 11(3),30-40.

Rosell, W., Dovale, C. y Álvarez, I. (2002). Morfología Humana. Tomo II. Editorial Ciencias médicas.

Toro, S. y Zarco, J. A. (1998). Educación Física para niños y niñas con necesidades educativas especiales. Málaga: Algibe.

UNICEF. (2015). Para cada niño. La promesa de la equidad una oportunidad. http://www.unicef,org/spanish/publications/file/foreverychildafairchance_spanish.pdf.

Uribe y García (2021) Motricidad infantil y Desarrollo Humano. Acervo Digital Educativo. https://ade.edugem.gob.mx

Zimkin, N. V. (1990). Fisiología Humana. Editorial Científico-técnico.

Zatsiorski, V. (1989). Metrología Deportiva. Editorial Pueblo y Educación.

Zurita, C., Linares, C., Cobas, C. et al. (2017). Precisiones para la atención educativa a escolares primarios con necesidades educativas especiales asociadas o no a discapacidad. Editorial Pueblo y Educación.

XI CONVENCION INTERNACIONAL DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE (AFIDE 2025)

Temática: Educación Física

Juegos tradicionales para el trabajo de la unidad Actividades Rítmicas en la enseñanza primaria.

Traditional games for unit work Rhythmic Activities in primary education.

Autores:

***Miguel Williams Aguilera Amazo[1]; Rosa de la Cruz Hernández Moya[2]; Ernesto Pacheco Rodríguez[3]; Mileydi Duran Gregorio[4]**

[1, 2, 3, 4] Universidad Central "Marta Abreu" de las Villas, Facultad de Cultura Física, Cuba

[1]Estudiante de primer año de Cultura Física e-mail:maamazo@uclv.cu; *[2]Máster en Actividad Física, e-mail: rhmoya@uclv.cu. Orcid Id: https//orcid.org/:0000-0002-5223-0698*; *[3]Licenciado en Cultura Física e-mail* ernestopr@uclv.cu *https//orcid.org/:0000-0003-0589-8705*; *[4]Máster en Actividad Física e-mail* mduran@uclv.cu *https//orcid.org/:0000-0001-6178-2526*

RESUMEN:

La asignatura Educación Rítmica y Lúdica constituyen uno de los campos más interesantes de la ciencia educativa; porque permite, estudiar la educación del ritmo, y la lúdica (juego) para proveer la formación de habilidades pedagógicas profesionales indispensables a los futuros Licenciados en Cultura Física. En la investigación participaron 33 estudiantes de primer año de la carrera de la Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas y diez profesores de Educación Física del municipio Santa Clara. Se emplearon métodos y técnicas científicos, del nivel teórico analítico - sintético, inductivo-deductivo; de los empíricos análisis de documentos, la observación, entrevista, la triangulación metodológica, criterio de especialista, y del matemático- estadístico la distribución empírica de frecuencia. Con el estudio se proponen juegos tradicionales rítmicos con el fin de propiciar un mejor trabajo en la impartición de la unidad Actividades Rítmicas por parte de los profesores, así como la enseñanza de las metodologías, los pasos fundamentales, la expresión corporal y los juegos rítmicos.

Palabras Claves: Actividades rítmicas, Educación Física, juegos tradicionales rítmicos.

ABSTRACT

The subject of Rhythmic and Playful Education constitutes one of the most interesting fields of educational science because it allows the study of rhythmic and playful education (games) to provide the development of essential professional pedagogical skills for future Physical Education graduates. Thirty-three first-year students from the Marta Abreu Central University of Las Villas and ten Physical Education teachers from the municipality of Santa Clara participated in the research. Scientific methods and techniques were employed, from the theoretical analytical-synthetic, inductive-deductive levels; empirical document analysis, observation, interviews, methodological triangulation, specialist criteria; and mathematical-statistical empirical frequency distribution. The study proposes traditional rhythmic games to promote better teaching of the Rhythmic Activities unit by teachers, as well as the teaching of methodologies, fundamental steps, body expression, and rhythmic games

Keywords: Rhythmic activities, Physical Education, traditional rhythmic games.

INTRODUCCIÓN

En la enseñanza primaria, tanto en el primer como en el segundo momento, la Educación Física adquiere un significado especial por ser esta la base de la práctica física y el deporte, Según Menció, (2005) una de las unidades de estudio en la enseñanza primaria son las Actividades Rítmicas, la cual dirige sus contenidos a la exploración y análisis de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y la ejecución de los ritmos a través de juegos y bailes tradicionales.

En el caso de los juegos tradicionales estos corren el riesgo de desaparecer especialmente en las grandes ciudades y en las zonas más industrializadas, autores como Watson (2008); Diyenti & Rakimakwati (2019); Cara & Martínez (2020); Enríquez *et al*. (2020); Lavega (2021) emiten sus definiciones sobre los juegos tradicionales, pero todos coinciden en que los mismos son transmitidos de generación en generación a través de la tradición oral y práctica, los cuales difunden la cultura, historia y tradición de los pueblos.

A pesar de la importancia que tiene el ritmo en el desarrollo multilateral de los escolares, se observa que los estudiantes de la carrera de Cultura Física al recibir la asignatura Educación Rítmica y Lúdica, presentan problemas en la coordinación, el ritmo, el conocimiento de los juegos tradicionales rítmicos, lo cual se debe a que durante su tránsito por la enseñanza primaria, no recibieron estos conocimientos, ya que muchos de los profesores tienen deficiencias al impartir la unidad de Actividades Rítmicas en las clases de Educación Física.

De esta manera se definen como objetivos de la investigación:

1. Diagnosticar el estado actual de los conocimientos que tienen los estudiantes de primer año de Cultura Física sobre la unidad de actividades rítmicas en las clases de Educación Física.
2. Proponer juegos tradicionales rítmicos que contribuyan a mejorar la impartición de la unidad de Actividades Rítmicas en la clase de Educación Física.
3. Valorar a través del criterio de especialista la propuesta de juegos tradicionales rítmicos.

MATERIALES Y MÉTODOS

En la investigación participan 33 estudiantes de primer año del Curso Regular Diurno de la carrera Cultura Física de la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas, los cuales reciben la asignatura Educación Rítmica y Lúdica y 10 profesores de Educación Física, de ellos siete son Licenciados en Cultura Física y tres son Máster en Educación Física Contemporánea con edades comprendidas entre 25 y 43 años de edad.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El análisis realizado para este estudio partió de un trabajo de mesa, consultando el Programa y orientación metodológica de la Educación Física (2022), para el primer momento, específicamente la unidad de estudio Actividades Rítmicas, relacionada con el desarrollo del ritmo en la Educación Física de la enseñanza primaria.

Se pudo apreciar que el mismo contiene los objetivos, tareas generales y específicas para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en la enseñanza primaria, aportando además una serie métodos y procedimientos conjuntamente con ejercicios y juegos, para el trabajo de los profesores con estas edades

Los diez profesores que representan el 100% plantean que en el programa aparecen pocas sugerencias de ejercicios y juegos que contribuyan a cumplir los objetivos de la unidad, por ejemplo: sugieren los nombres de algunas canciones para trabajar, pero no la letra de ellas, y en otras ocasiones aparece la letra, pero no el ritmo con el que se debe trabajar, resultando un problema tanto para los profesores noveles como para los más experimentados.

De los 33 estudiantes, solo 7 (33,3%) conocen los pasos fundamentales, 5 (15,1%) plantean que en la primaria recibieron clases de expresión corporal con música.

El 100% de los estudiantes plantearon no tener conocimiento sobre las metodologías para la enseñanza del ritmo, ya que no recuerdan haberlas ejecutado, durante las clases de Educación Física.

En cuanto a los juegos tradicionales para trabajar el ritmo, los que más recuerdan son: la señorita, choco-choco-late, al ánimo, cambia líder.

Durante la observación realizada se pudo corroborar que, de los diez profesores de Educación Física, siete para el 70%, no cuentan con las herramientas cognitivas que se necesitan para trabajar como es debido la unidad de Actividades Rítmicas, lo cual que influye en el desarrollo armónico e integral del escolar.

De los 33 estudiantes 23 (69,6%) presentaron dificultad al no marcar el ritmo en las diferentes partes del cuerpo, pues no sabían combinar los movimientos percutidos del pulso y el acento con coordinación.

Otra de las dificultades observadas es que los estudiantes, no realizan correctamente la secuencia de los movimientos naturales de desplazamiento con los pasos fundamentales, combinados con los cambios de dirección y niveles.

En cuanto al trabajo de la expresión corporal, los estudiantes por la falta de conocimientos, no utilizaban juegos donde se pusieran de manifiesto actuaciones de personajes, animales u objetos y que mediante su cuerpo expresen diferentes sentimientos, emociones mediante la creatividad, imaginación, fantasía, entre otros.

De forma general el 100% de los profesores de Educación Física coinciden en que el Programa y orientaciones metodológicas de la Educación Física no posee todas las indicaciones posibles para el trabajo con esta unidad, ya que no aparecen los suficientes

ejercicios, ni juegos para realizar las diferentes actividades, que contribuyan con el cumplimiento de los objetivos propuestos en la unidad.

En cuanto al trabajo con los pasos fundamentales, la expresión corporal y el dramatizado expresan que les cuesta mucho trabajo ejecutar estas actividades, ya que en el programa solo se encuentran pocos juegos, y en ocasiones no están descritos, ni presentan las indicaciones metodológicas para el trabajo del ritmo, los pasos, la expresión corporal y el dramatizado, lo que provoca que en ocasiones no se cumpla correctamente el objetivo propuesto en la clase.

Sobre la propuesta de juegos rítmicos que apoye el trabajo del profesor de Educación Física para la ejecución de las actividades rítmicas, plantearon que sería de gran ayuda, ya que no existe suficiente material bibliográfico disponible y en ocasiones se encuentra la letra, pero no la metodología para ejecutar los movimientos o pasos.

Para desarrollar los contenidos antes mencionados se describen las orientaciones metodológicas las cuales garantizarán un mejor desarrollo del proceso de enseñanza–aprendizaje, logrando en el estudiante y futuro profesional de la Cultura Física el Saber hacer, y el Enseñar a enseñar.

El profesor debe seleccionar las formas y métodos más consecuentes para obtener un mayor aprovechamiento y rendimiento de la clase, ya que con una buena dirección de todas las actividades contenidas en el programa se pueden obtener resultados muy positivos.

Las características de las actividades rítmicas la convierten en una excelente vía para desarrollar en los escolares la orientación espacial. En tal sentido se les debe estimular a utilizar todo el espacio y a ubicarse correctamente en relación a sus compañeros.

El profesor deberá organizar a los escolares por el área según el tipo de juego tradicional a realizar.

Antes de empezar el juego se debe enseñar primeramente la letra de la canción, para que todos los escolares la conozcan.

Después de enseñada la letra de la canción, se debe explicar y demostrar que movimiento o paso fundamental se va ejecutar, así como las figuras de notas que se pueden utilizar.

El profesor debe insistir que los escolares se desplacen rítmicamente, teniendo en cuenta la orientación espacial, sus posibilidades sonoras con el cuerpo, saber diferenciar el pulso del acento, mantener una correcta postura, coordinar los movimientos de brazos y piernas correctamente.

En los juegos donde se trabaje los pasos fundamentales, se debe velar por la correcta posición de las piernas, así como hacerlo de forma alternada.

Teniendo en cuenta lo antes expuesto se proponen juegos tradicionales rítmicos que contribuyan al trabajo de las siguientes actividades, donde también se utilicen las figuras de notas:

Marcar el ritmo con diferentes partes del cuerpo (cabeza, hombros, muslos, rodillas, pies).

Marcar con las palmadas el pulso y el acento.

Realizar movimientos naturales de desplazamientos (caminar, correr, saltar, girar, reptar) con diferentes direcciones, niveles y combinados con palmadas.

Ejecutar los movimientos o pasos fundamentales (paso Skip, Galop, T, Cambio)

Realizar movimientos de expresión corporal. Dramatizados

3.1- Descripción de los juegos seleccionados

1.-Nombre: Arre pote, pote

Organización: los alumnos se sitúan en parejas frente a frente, parados o sentados, indistintamente distribuidos en el terreno. Puede hacerse un círculo

Desarrollo: los alumnos cantan y realizan movimientos corporales según la letra de la canción y palmean en diferentes partes del cuerpo:

Un gato cayó en un pozo las tripas se hicieron agua

Arre pote pote pote, arre pote pote pa.

Había una chinita sentada en un café

Con los zapatos blancos y las medias al revés.

A medida que cantan realizan los movimientos:

Golpear con las manos los muslos (un)

Una palmada (ga)

Golpear las manos del compañero (to)

Se continúa rítmicamente hasta que finalice la canción.

Reglas: se puede palmear cualquier parte del cuerpo al ritmo de la canción.

2.- Nombre: Los siete chivitos

Organización: los alumnos se colocarán en filas o círculo como más les guste.

Desarrollo: cada alumno tendrá un personaje que puede ser persona o animales (abuela, perrito, tío, toro, viejito, niño, etc.) se selecciona un alumno que pasará al centro y el resto palmeando, cantan lo siguiente:

Los siete chivitos estaban bailando el coro corito tamboré

Y el alumno que está en el centro canta diciendo uno de los personajes, ejemplo:

Que baile la vieja (aquí el alumno que tiene el personaje de viejita entra al centro y escenifica el baile de la viejita) y todos corean tamboré

Luego el del centro busca la pareja diciendo que baile el viejito (el que hace de viejito pasa al frente bailando con la viejita), y todos corean tamboré.

Se repite la letra los siete chivitos estaban bailando el coro corito tamboré y así sucesivamente se van diciendo varios personajes donde todos deben escenificar un baile con expresión corporal.

Reglas: quien inicia el juego será sustituido según vayan escenificando sus personajes.

3.- Nombre: El baile de los animales

Organización: círculo

Desarrollo: al ritmo de la canción y según la letra los alumnos realizan las diferentes acciones como palmear al frente, desplazarse hacia atrás, saltar, agacharse, etc.

El cocodrilo Dante camina hacia adelante (con los brazos extendidos al frente palmear y se puede marcar la T)

El elefante Tras camina hacia atrás (balanceo de brazos como una trompa)

El pingüino Lalo camina hacia el costado (desplazarse hacia el lateral como un pingüino)

Y yo en mi bicicleta me voy para el otro lado (cambiar a la dirección opuesta moviendo los brazos como una rueda y realizar paso cambio)

Se repite la letra de la canción utilizando diferentes niveles bajo, medio, alto, saltando en un pie, con movimientos exagerados, etc.

Reglas: todos los niños deben realizar las acciones que se orienten.

4.-Nombre: Una forma de caminar.

Organización: dispersos.
Desarrollo: los niños se desplazarán por el área realizando los movimientos según la letra de la canción.
Todos poseemos una especial, una especial, forma de caminar, (palmadas)
Todos poseemos una original, una original forma de caminar, (palmadas)
Una tortuga para caminar, tiene una forma muy particular, (caminar redonda)
Todos poseemos una especial, una especial, forma de caminar, (palmadas)
Todos poseemos una original, una original forma de caminar, (palmadas)
Una oruga para caminar, tiene una forma muy particular, (reptar)
Todos poseemos una especial, una especial, forma de caminar, (palmadas)
Todos poseemos una original, una original forma de caminar, (palmadas)
Un caballo para caminar tiene una forma muy particular, (galop)
Todos poseemos una especial, una especial, forma de caminar, (palmadas)
Todos poseemos una original, una original forma de caminar, (palmadas)
Un canguro para caminar, tiene una forma muy particular, (saltar)
Tiene una forma muy especial
5.- Nombre: Soy una taza
Organización: círculo, dispersos, filas
Desarrollo: El profesor primero les indicará a los escolares los movimientos de expresión corporal a realizar
Soy una Taza: movimiento, de cadera, el pie apoyado en el metatarso
Una Tetera: brazo izquierdo flexionado lateral palma arriba, brazo derecho en la cintura
Una Cuchara: los dos brazos arriba entrelazados.
Y un Cucharón: los brazos al frente, manos entrelazadas haciendo un círculo
Un plato hondo: hacer una onda con los brazos al frente
Un plato llano: deslizar el brazo extendido por el frente
Un cuchillito: brazos semiflexionados arriba cerrados
Un tenedor: brazos semiflexionados arriba abiertos
Soy un salero: círculo de los brazos al lado derecho
Azucarero: círculo de los brazos al lado izquierdo

La batidora: círculo de la cadera por la derecha

Y una olla express, chu, chu: brazo lateral flexionado arriba, palma hacia abajo y mano en la cintura

6.-Nombre: Una vieja y un viejito

Organización: Círculo

Desarrollo: en filas una frente a la otra, mientras todos cantan, se selecciona un guía, que, con las manos en la cintura, va dando saltos (skip o galop), y cada vez que la canción dice charan chan chán se para al frente otro niño con las manos en la cintura y sale a realizar los movimientos corporales.

Una vieja y un viejito (pason skip) y un escarabajo blanco. (paso T)

Charan chan chán (palmadas en los muslos), charan chan chán (manos en la cintura)

Se pusieron a bailar (paso Skip) en la puerta de un estadio (paso Cambio)

Charan chan chán (palmear en parejas) charan chan chán (dar palmadas marcar corchea)

Una vieja que lo vio (expresión corporal señalar los ojos), les metió cuatro escobazos (expresión corporal oscilar los brazos al aire)

Charan chan chán (marcar negras), charan chan chán (paso Skip)

A mí me dicen niña bonita (expresión corporal), si tu quisieras te doy mi amor

Una mañana de buenas ganas, en mí jardín yo sembré una flor, charan chan chán (entra otro niño)

Reglas: todos los niños deben participar

Ninguno de los juegos necesita material, pueden realizarse variantes teniendo en cuenta las diferentes acciones a ejecutar, donde el profesor mediante preguntas puede decir: de cuántas maneras se puede correr, caminar, balancear, palmear, girar, trotar, entre otras, así como diferentes combinaciones utilizando los pasos, metodologías y figuras de notas, según el objetivo a cumplirse en la clase, los participantes pueden emitir sus criterios, ya que ayuda a la creatividad.

Valoración de la propuesta de juegos tradicionales rítmicos por cinco especialistas, de ellos dos (40%) Dr. C. en Educación Física y tres (60%) Máster en Actividad Física, con

una alta competencia en el tema objeto de estudio, más de 25 años de experiencia en el sector y en el cumplimiento de sus funciones laborales.

Los resultados obtenidos a través de la matriz valorativa fueron los siguientes:

El 100% de los especialistas plantearon que mediante la propuesta se puede trabajar la expresión corporal, el ritmo, las figuras de notas, así como la creatividad y la imaginación.

A través de los juegos propuestos se pueden trabajar las metodologías con los pasos fundamentales, figuras de notas, palmadas o ritmos percutidos utilizando la letra de las canciones, además de dar la posibilidad a los escolares de crear otras acciones combinadas con otras habilidades.

Mediante los mismos los escolares activan la creatividad, pueden llegar a conocer la potencialidad de su cuerpo, así como desarrollar diferentes habilidades a través del ritmo y la expresión corporal.

La propuesta permite utilizar acciones para el rescate de los juegos tradicionales, lo cual contribuirá en su formación cultural.

Los juegos en sentido general pueden ser utilizados no solo para trabajar el ritmo en las clases de educación física, sino también en las diferentes actividades extra docentes que se realizan con los escolares.

CONCLUSIONES

1. En el diagnóstico realizado se pudo constatar que los estudiantes de primer año de la carrera Cultura Física de la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas presentaban dificultades en el conocimiento de las actividades rítmicas.
2. La propuesta de juegos tradicionales rítmicos se elaboró en función de los objetivos planteados en el programa y orientaciones metodológicas para el trabajo de las actividades rítmicas en la enseñanza primaria.
3. La triangulación metodológica constató que los profesores de educación física aun presentan problemas en la impartición de los contenidos de la unidad de actividades rítmicas y en las clases no explotan todas las posibilidades que ofrecen los juegos para la educación del ritmo.

4. Los especialistas plantearon que la propuesta es muy acertada, ya que pueden activarles la creatividad a los escolares, así como llegar a conocer la potencialidad de su cuerpo a través del ritmo y la expresión corporal.

RECOMENDACIONES

Continuar con la selección de otros juegos rítmicos para su aplicación en escolares de la enseñanza primaria.

REFERENCIAS

1. Cara Muñoz, J.F & Martínez Sánchez, J.A. (2020). *Los juegos tradicionales y populares Andalucía como herramienta para el desarrollo de la competencia matemática*. Wanceulen editorial. http://bitly.ws/fWXw.
2. Diyenti, A. K & Rakimahwati, R. (2019). The Influence of Traditional Games and Gender on Children's Motoric Physical Development. *Journal of Nonformal Education,* 5(2), 154-160. https://bit.ly/3lBSZXy
3. Enríquez-Villarreal, J., Abril-Cruz, M. y Sandoval Jaramillo, M. (2020). Motricidad gruesa en articulación con los juegos tradicionales: alternativa pedagógica para los infantes de 3 a 4 años. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*, 9(1), 1- 5. https://bit.ly/2Vxncwa
4. Lavega Burgués, P. (2021). *Juegos y deportes populares tradicionales*. Editorial INDE. https://elibro.net/es/ereader/utnorte/177867?page=32
5. López Palma, M., Lago Pla, J., Ramos Puig, A., Pérez Acosta, M. D., Bequer Soto del Valle, M. T., Berroa Savigne, M., Ramírez Viant, X., Váldez Rivera, J., Valdés Rivera, J., González Toledo, R., Vargas Morales, O., Paret Andux, R. y Medina González, C. (2022). *Programa de Educación Física primer grado*. *Editorial Pueblo y Educación*. La Habana. epe@enet.cu
6. Mención, T. (1993). *Introducción a la educación musical y danzaría*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
7. Watson Brown, H. (2008). *Teoría y Práctica de los juegos*. Editorial Deportes. La Habana, Cuba.

Título

Actividades complementarias para el desarrollo motriz de niños/as de del Hogar # 1

Title

Complementary activities for the development of the motricidad of the children of the Home #1

Idania Blanco Cepero [1]; Daniela Milagro Palacio González[2]; Tania Hernández Díaz[3];

[1] Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Facultad de Cultura Física. Cuba. Email: iblanco@uclv.cu ORCID: https://orcid.org/0000-00025894-6291.

[2] Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Facultad de Cultura Física. Cuba. Email: dpalacio@uclv.cu ORCID: https:// 0000-0002-3708-2578.)

[3] Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Facultad de Cultura Física. Cuba. Email: thdiaz@uclv.cu ORCID: https://orcid.org/0000-0001-9793-1845.

Resumen: Las actividades complementarias permiten un mejor ajuste al horario, a las características de los preescolares. La motricidad, en condiciones del hogar, asiente corregir o compensar las deficiencias, favoreciendo la adaptación a las exigencias sociales y educativas, al desarrollo personal, la creatividad y expresión de los sentimientos hacia todo aquello que integra su entorno. El objetivo de esta investigación es socializar los principales resultados de la elaboración e implementación de actividades complementarias para el desarrollo de la motricidad de los niños/as de 3-5 años del Hogar # 1 de Santa Clara, los cuales son pequeños sin amparo familiar, por lo que algunos carecen del afecto maternal o paterno, situación que no favorece su estado emocional ante las actividades diarias. Para llevar a cabo esta investigación se le realizó un seguimiento pedagógico a la población durante seis meses hasta verificar las transformaciones alcanzadas, con el empleo de diferentes métodos científicos entre los que figuran, el análisis documental, la observación no participante, la encuesta, la entrevista, la triangulación metodológica y el criterio de usuarios Como resultado se logró la elaboraron e implementaron siete actividades complementarias que favorecieron paulatinamente el desarrollo integral de los niños/as en estudio.

Palabras claves. *Actividades complementarias, motricidad, Infancia preescolar*

Abstract: *The complementary activities allow a better adjustment a schedule, to the characteristics of the school and of the preescolares. The motricidad, under conditions of the home, allows to correct or to compensate the deficiencies, favoring the adaptation to the social and educational demands, to the personal development, to the*

creativity and the expression of the feelings toward everything that that integrates its environment. The objective of this investigation is to socialize the main results of the elaboration and implementation of complementary activities for the development of the motricidad of the niños/as of 3-5 years of the Home #1 of Santa Clara, which are small without family help, for what some lack the maternal or paternal affection, situation that doesn't favor its emotional state before the daily activities. To carry out this investigation he/she was carried out a pedagogic pursuit to the population during six months until verifying the reached transformations, with the employment of different scientific methods among those that figure, the documental analysis, the observation non participant, the survey, the interview, the methodological triangulation and the approach of users as a result was achieved the they elaborated and they implemented seven complementary activities that favored the integral development of the niños/as gradually in study.
Key words. *Complementary activities, motricidad, Childhood preescolar*

Introducción

Varios autores como, Gallahue y Ozmun (2005); Terré y Vigo, (2016); Deler y Blanco (2017), coinciden en plantear que el período de cero a seis años, es considerado como un período clave para el desarrollo del infante, debido a que, en esta etapa de la vida, suelen estructurarse, las bases físicas, biológicas, fisiológicas y psicológicas, las cuales influyen en su actual y posterior desarrollo.

Al respecto, Rodríguez (2020) manifiesta que las actividades físicas promueven un estado de bienestar tanto físico como emocional y sostienen que no solo los docentes del área de Educación Física, son los responsables de realizar estas actividades, también los padres de familia pueden realizar juegos supervisados en entornos seguros y con material adecuado.

A decir de Pol-Rondón (2021) "*la habilidad motora es toda aquella acción muscular o movimiento del cuerpo requerido para la ejecución con éxito de un gesto deseado, de manera precisa, en un tiempo mínimo y con el menor costo energético"* En el ámbito escolar, son los docentes, específicamente del área de Educación Física (EF), los encargados de que los niños/as tengan un desarrollo motor óptimo Tarrés (2021). Al respecto la motricidad, Díaz, Ríos, Silverio, Burke y Gallo (2016), refieren que es una

forma de la actividad humana, que incluye el desarrollo motor en íntima relación con lo cultural, lo social, lo simbólico, lo volitivo, lo afectivo y lo intelectual.

En la práctica educativa de los niños/as de 3-5 años que conviven en el Hogar # 1 de Santa Clara, son limitadas las actividades que se realizan con los niños/as sin amparo familiar al llegar al Hogar # 1 de Santa Clara, que contribuyan al desarrollo motor como componente de su competencia, pues algunos niños/as no son capaces de coordinar adecuadamente las acciones visomotoras, presentan dificultades relacionadas con la percepción espacial, equilibrio o lateralidad, tan necesarios para su desarrollo integral.

Se aprecia que solo se sujetan a participar en las actividades que le ofrecen en el Círculo Infantil, no se le da continuidad al proceso educativo en el hogar. Asimismo, se considera una intervención docente tradicionalista, ya que no son especialistas en la Primera Infancia, por lo que es limitada la estimulación de la actividad motriz del niño/a en condiciones del hogar. Todo lo anteriormente planteado corrobora la siguiente **situación problemática**: necesidad de desarrollar la motricidad de los niños/as de 3-5 años del Hogar # 1 de Santa Clara. Ante esta situación se plantea como **problema científico**: ¿cómo desarrollar la motricidad de los niños/as de 3-5 años del Hogar # 1 de Santa Clara?; como **objetivo general**: diseñar actividades complementarias para el desarrollo de la motricidad de los niños/as de 3-5 años del Hogar # 1 de Santa Clara. Los **objetivos específicos** se hacen explícitos al:

1. Establecer los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan la motricidad y las actividades complementarias en la Infancia Preescolar.
2. Diagnosticar el estado inicial del desarrollo de la motricidad de los niños/as de 3-5 años del Hogar # 1 del municipio de Santa Clara.
3. Determinar las actividades complementarias que pueden favorecer el desarrollo de la motricidad de los niños/as de 3-5 años del Hogar # 1, del municipio de Santa Clara.
4. Valorar los resultados obtenidos con la aplicación de la propuesta de actividades complementarias a partir de su implementación y el criterio de usuario.

Para la realización de esta investigación, la población utilizada está integrada por dos educadoras, una Licenciada en Educación Primaria y la otra Licenciada en Defectología, una segunda población compuesta por dos auxiliares pedagógicas,

ambas bachilleres, las cuales brindaron la información correspondiente al conocimiento que poseían acerca de las actividades para el desarrollo de la motricidad en los niños/as de la mencionada edad ,una tercera población de seis niños/as, comprendidos entre 3-5 años de edad, de ellos dos del sexo femenino y cuatro del masculino, siendo estos los que mayor información aportaron a esta investigación y la cuarta población compuesta por dos metodólogas de la Primera Infancia del Inder y el Mined municipal.

Materiales y métodos:

Se aplicó un sistema instrumental que expresa, Zulueta (2010); citado por Darias (2020) y la utilización de métodos y técnicas utilizadas por la autora en colaboración con los agentes educativos, encargado de la enseñanza preescolar en la impartición de las actividades motrices independientes, se pudo corroborar la situación problemática planteada reflejada en los análisis de los resultados.

Para la medición de la motricidad, se aplicó el sistema instrumental con el propósito de conocer su desarrollo en los niños/as del Hogar # 1 del municipio de Santa Clara. El instrumento se aplicó en el horario de la tarde en la sesión de la Actividad motriz independiente, creándose las condiciones materiales necesarias, propiciando para ello la motivación en los niños/as para ejecutar las diferentes habilidades motrices básicas, y mostrar sus capacidades físicas. La misma consta de cinco tareas dando una calificación de 5, 4, 3, 2,1 puntos respectivamente como se explica más adelante.

Esta batería de ejercicios se realizó individualmente a cada niño/a, apoyado por las auxiliares pedagógicas, la puntuación obtenida por el niño/a según la escala valorativa permitió a la autora obtener información acerca del dominio de las diferentes habilidades motrices básicas en el niño/a, y el desarrollo en su ejecución, según la variabilidad de los movimientos. Una de las auxiliares se ocupó de observar cuántos niños/as responden a las tareas y la otra de motivar al niño/a a realizarlas. Finalmente, el aplicador cuantifica la cantidad de niños/as que responden a cada tarea. Si los niños/as manifiestan una alternativa de movimiento que corresponde a otra variable, se anota en el indicador y variable correspondiente.

Al finalizar, las observaciones son computarizadas y analizados todos los datos obtenidos en este grupo de niños/as del Hogar # 1, obteniéndose el resultado total de la observación. Fueron realizadas 10 observaciones a las actividades motrices

independientes, en los meses de enero a marzo del 2025, con dos frecuencias semanales. La escala aplicada se presenta a continuación:

Bien (5-4 puntos), los niños/as que lo realizan con dominio, reflejado en los movimientos correctos de brazos y piernas, postura correcta, precisión, y uniformidad en la ejecución de los movimientos con creatividad. Regular (3 puntos), los niños/as que lo realizan con dominio parcial, dado por el conocimiento y cumplimiento de tres aspectos de la tarea planteada y poca creatividad. Mal (2-1 puntos), los niños/as que lo realizan sin dominio de movimientos, dado por el desconocimiento y cumplimiento solo de dos aspectos de la tarea planteada y poca creatividad.

El análisis documental permitió una revisión de los programas del III Perfeccionamiento del currículo del preescolar cubano, (Programa educativo), concebidos para la preparación de las ejecutoras voluntarias (educadoras, auxiliares pedagógicas), en la educación de la motricidad de los niños/as de la Infancia preescolar, se constata que existen acciones aisladas para la continuidad del proceso educativo en condiciones del hogar, en la integración con el resto de las dimensiones de desarrollo, por lo que éstas resultan insuficientes, no ofrecen alternativas que sirvan de estímulo para el desarrollo del pensamiento creador en los pequeños. Tampoco se ejemplifican actividades estructuradas didácticamente que respondan verdaderamente a un aprendizaje significativo para la vida del niño/a.

Al revisar las precisiones para la implementación de los programas y orientaciones metodológicas de las Dimensiones de Educación y Desarrollo, se apreció que la educación de la Primera Infancia en sus dos modalidades, responden a una concepción pedagógica única, acerca de la educación integral de los niños/as y tiene el mismo fin:

Lograr el máximo desarrollo integral posible de cada niña/o desde su nacimiento hasta los seis años de edad, por lo que es necesario revitalizar el trabajo con el Centro Capacitador (círculo infantil seleccionado) del PETH en el Consejo Popular, como una guía de actuación coordinada entre los agentes educativos de la modalidad institucional y la no institucional, que a juicio de la autora aunque está orientado, no se integra para la atención de los niños/as sin amparo familiar como lo constituye el Hogar # 1 del municipio de Santa Clara.

Desarrollo: Análisis de los resultados

Triangulación metodológica

La constatación de los datos obtenidos con la observación a las actividades motrices independientes, la entrevista a las metodólogas, así como el resultado de la encuesta a las educadoras y auxiliares pedagógicas, nos arrojó coincidencias en el limitado conocimiento respecto al desarrollo de la motricidad en condiciones del hogar. Asimismo, existe una limitada orientación en los programas educativos, respecto a las actividades dirigidas a este fin (Educación y Desarrollo de la Motricidad) de los niños/as en estudio.

Propuesta de Solución. Estructura de las actividades complementarias

Tema: se refiere al tema que se abordará en las actividades complementarias propuestas.

Objetivo: los objetivos de cada una de las actividades complementarias se determinan en correspondencia con el tema a que se refiere.

Contenido: se determina para cada actividad y están en correspondencia con los objetivos que se persiguen en función de lograr el desarrollo integral del niño/a desde la motricidad.

Método: predominan aquellos que estimulen la discusión, la actividad productiva y la estimulación del pensamiento creador en la solución de los problemas que se presenten en relación con el tema a tratar.

Medios de enseñanza: materiales que apoyen la aplicación del método determinado para cada actividad complementaria, ya sea para la estimulación del pensamiento o para contribuir a la solución de problemas.

Evaluación: se hará en caso que sea necesario y se realizará de manera individual o grupal para poder conocer cómo avanza el proceso de desarrollo.

Desarrollo de las actividades complementarias: momento donde se despliega el contenido previsto, se ejecutan las actividades, se trabaja en equipos y se realiza el análisis valorativo del contenido.

Objetivo general de la propuesta: contribuir al desarrollo de la motricidad en condiciones del hogar de los niños/as del Hogar # 1, del municipio de Santa Clara. Las actividades complementarias van dirigidas a los niños/as de 3-5 años del Hogar # 1 (población seleccionada en la investigación). La máxima aspiración es que los niños/as sean competentes motrizmente en su accionar diario desde lo que aprenden

en la institución, además la propuesta, puede constituir un material que potencie la vinculación entre los niños/as de estas edades.

Actividades complementarias para desarrollar la motricidad de los niños/as de 3-5 años del hogar# 1

Actividad # 1

Tema. Recorriendo mi ciudad

Objetivos: observar la comunidad y sus alrededores través de un recorrido por el entorno del Consejo Popular Escambray.

Actividad # 2

Tema. Las maravillas del paisaje cubano

Objetivo: dibujar un paisaje cubano con crayolas, a partir de la experiencia práctica obtenida en la caminata por la “Loma del Capiro”.

Actividad # 3

Tema. Dibujando a Nené traviesa.

Objetivos: ilustrar escenas del cuento “nené traviesa”, con la técnica del dibujo.

Actividad # 4

Tema. Lanzamiento desde marcas.

Objetivos: realizar carrera y atrape de pelotas por el aire.

Actividad # 5

Tema. Lanzamiento desde marcas.

Objetivos: realizar carrera y atrape de pelotas por el aire.

Contenido: correr, lanzar y atrapar

Valoración de la efectividad de la propuesta implementada

Para conocer los criterios en cuanto a la propuesta hecha en la investigación, se realizó el criterio de usuario en la que se implicaron dos educadoras, dos auxiliares pedagógicas y las dos metodólogas de la primera infancia que recibirán estas actividades complementarias, con el objetivo de valorar el efecto de las mismas para el desarrollo de la motricidad de los niños/as de 3-5 años del Hogar # 1 de Santa Clara.

Resultados de la triangulación metodológica

La constatación de los datos obtenidos con la observación a la Actividad motriz independiente, la encuesta, así como los resultados del criterio a los usuarios de las educadoras, auxiliares pedagógicas y metodólogas; muestran coincidencias en la elevación del nivel conocimiento de las mismas , motivo por el cual ya se sentían estimuladas, reflejado en el dominio que presentan los niños/as en la ejecución de habilidades motrices afectadas en su interacción con el medio y la capacidad de resolver tareas motrices cada vez más complejas presentadas en su entorno, corroborado en los resultados obtenidos.

Conclusiones

1. El desarrollo de la motricidad de los niños/as de 3-5 años de la Infancia preescolar les permite desarrollar, su capacidad de atención, creatividad, espontaneidad, iniciativa, memoria, observación, seguridad en sí mismos en las múltiples interacciones que realiza en su medio y con los demás, y que superen los diferentes problemas motrices planteados, tanto en las sesiones de motricidad, como en su vida cotidiana.

2. Los resultados del diagnóstico corroboran las insuficiencias en el desarrollo de la motricidad de los niños/as estudiados, partiendo de las carencias presentadas por los mismos en la resolución de problemas antes situaciones diversas en condiciones del hogar. El programa de educación preescolar no ofrece alternativas estructuradas metodológicamente para el desarrollo de habilidades y capacidades en otros contextos. Se apreciaron dificultades en el desarrollo de cinco de las habilidades que debían dominar los niños/as en la etapa que se estudia.

3. Las actividades complementarias diseñadas se dirigen a desarrollar la motricidad de los niños/as de 3-5 años, de la Infancia preescolar, en ellas se les ofrecen variantes y alternativas de juegos y medios, para incidir de forma positiva tanto en la motricidad gruesa como en la fina en condiciones del hogar, así como propicia la integración con el resto de las dimensiones de desarrollo.

4. En la valoración realizada sobre la propuesta, se muestra que los integrantes manifestaron aceptación y satisfacción con las actividades complementarias

desarrolladas en todos los aspectos que se consideran, temáticas, estructura metodológica y el contenido reflejado. Con la participación activa en el diseño e implementación de la propuesta para el desarrollo de la motricidad de los niños/as de 3-5 años del Hogar # 1, de Santa Clara, se logra una mejoría en el desarrollo de las habilidades motrices de los mismos en las habilidades afectadas.

Recomendaciones

Continuar el estudio que se desarrolla, ampliando la población para la aplicación de la propuesta en los restantes círculos infantiles convencionales del Consejo Popular Escambray del municipio de Santa Clara.

Referencias

Díaz, E. et, al. (2016). Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. Pueblo y Educación.

Gallahue, D.L.; Ozmun, J.C., y Goodway, J.D. (2011). Understanding Motor Development: Infants, children, adolescents, adults. Boston, MA: McGraw Hill Higher Education.

Pol Rondón, Y., Durruthy Rivera, R., & Robert-Gómez, D. A. (2021). Juegos motrices y habilidades motrices básicas. DeporVida, 18(49), 143-151

Rodríguez, Y., Rojas, M., & Pérez, M. (2020). La formación del profesional de la Primera Infancia para el ejercicio de la orientación familiar. *LUZ*, 19(1), 30-43

Siverio, A. M., y López, J. (2016). El proceso educativo para el desarrollo integral de la Primera Infancia. La Habana: Pueblo y Educación Tarrés, S. (2021). La importancia de la educación en la primera infancia. https://www.mamapsicologainfantil.com/la-importancia-de-la-educacion

Título: Alternativa metodológica para mantener la condición física de las personas mayores en el contexto del hogar del Combinado Deportivo "Aurelio Janet " del municipio de Santa Clara.

Autor: Lic. Ariorquis Hernández Cos

Docente Especialista de Actividad Física Comunitaria**.** Santa Clara. Villa Clara.

Cuba. **ariorquishernandezcos@gmail.com.**

ORCID. https://orcid.org/0009-0000-2808-1648.

Coautoras: Msc Sandra Banguela Beuvides. Santa Clara. Villa Clara. Cuba. sbanguela**@vclu.cu.**
ORCID. https://orcid.org/0000-0002-1871-2570**.**

Resumen

Introducción: El estudio de la condición física en las personas mayores reviste una gran importancia con vistas a mejorar los niveles de salud de este segmento en la población. Unos de los factores invocados como determinantes de la calidad de vida en la práctica de las actividades físicas. **Objetivo:** Diseñar una alternativa metodológica para mantener la condición física en el contexto del hogar, de las personas mayores del programa del adulto mayor del Combinado Deportivo Aurelio Janet del municipio de Santa Clara. **Material y Métodos:** Fueron consultado de las bases de Google. Se analizaron las publicaciones de los últimos 5años. Para el desarrollo de la investigación se tomó una muestra de doce Personas Mayores lo que representó la cureta y ocho por ciento de la población del Consejo Popular Santa Catalina Capiro, Combinado Deportivo Aurelio Janet Torres. Observación, Entrevistas, Análisis de Documentos, Inductivo Deductivo y Estadístico Matemático. **Resultados:** Los Artículos revisados coinciden en considerar la actividad física como importante determinante en la condición física en la tercera edad. Resaltar que estas Personas Mayores luego de un período de diez meses realizando actividad física donde alcanzan una forma óptima en dependencia de su capacidad, es increíble como estos acianos de sesenta años o más en los meses de verano, semana de receso y ausencias por largo tiempo a los rencuentro clase bajan su rendimiento y aparezcan varios signos y síntomas de descompensación de enfermedades crónicas no trasmisibles como: artritis, hipertensión arterial, diabetes, dolores musculares, todo esto un período de tránsito o descanso. **Conclusiones:** La actividad física posee un papel preponderante como determinante en la condición física de las Personas Mayores.

Palabras Claves: Condición, ejercicios, personas mayores.

Abstract

Introduction:

The study of physical fitness in older adults is of great importance in improving the health of this segment of the population. Physical activity is one of the factors cited as determining quality of life. Objective: To design a methodological alternative to maintain the physical fitness of older adults in the Aurelio Janet Torres Sports Complex senior program at the home. Materials and Methods: Google search databases were

consulted. Publications from the last 5 years were analyzed. For the development of the research, a sample of twelve older adults was taken, representing the sample size and eight percent of the population of the Santa Catalina Capiro People's Council and the Aurelio Janet Torres Sports Complex. Observation, interviews, document analysis, inductive deductive analysis, and mathematical statistics were used. Results: The reviewed articles agree in considering physical activity as an important determinant of physical fitness in old age. It is noteworthy that these older adults, after a ten-month period of physical activity where they reach optimal fitness, depending on their capacity, are incredibly at risk. During the summer months, during recess weeks and long absences from school, these elderly individuals, aged sixty or older, experience a decline in performance, and various signs and symptoms of decompensation of chronic non-communicable diseases appear, such as arthritis, high blood pressure, diabetes, muscle pain, all of which are a period of transition or rest. Conclusions: Physical activity plays a leading role as a determinant of the physical fitness of older adults.

Keywords: Fitness, exercise, older adults.

Introducción

La población mundial envejece, es decir aumenta la proporción de mayores de 60 años o más con respecto a los jóvenes, esto provoca un envejecimiento demográfico asociado a los cambios que se generan a nivel poblacional, donde la fecundidad y la mortalidad experimentan una disminución en todos los países y en especial en los de América Latina, constituyendo una problemática en la sociedad actual.

El envejecimiento o senescencia es la etapa de la vida en la que ocurren modificaciones morfológicas y fisiológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos, a su vez supone una disminución de la capacidad de adaptación en cada uno de los órganos, aparatos y sistemas.

Las personas envejecen de distintas maneras en función de su individualidad, de su subjetividad, condicionadas por un conjunto de factores biológicos, psicológicos y sociales. Las causas de dicho proceso son diversas, por lo que la edad no es el único indicador que lo define, cuestión que centra al envejecimiento como un fenómeno individual.

El Consejo de las Naciones Unidas (ONU) ha decretado este decenio como la “Década del Envejecimiento Saludable” como un llamado a que los países desarrollen políticas públicas encaminadas a lograr que la sociedad comprenda que lo importante ahora no es vivir más años, sino vivirlos bien y para ello es necesario garantizar mejoras en

las condiciones de vida, en los servicios de salud y educación, para que la vejez sea una etapa de la vida feliz y productiva.

Desde esta perspectiva, envejecer consiste en aprender nuevos roles, hacer frente a nuevas situaciones, para lograr el ajuste social y la adecuada integración del hombre con su ambiente. El objetivo es lograr una vejez satisfactoria donde las personas asocien el incremento de su longevidad al mantenimiento de su autonomía e integración social de forma saludable.

Cuba le brinda especial atención a este grupo poblacional. Según datos del Centro de Población y Desarrollo (CEPDE), (2022), el grado de envejecimiento refleja el 22.3 %, con una población de 60 años y más de 2 millones 478 mil 087 personas, es decir que en solo 20 años el grado de envejecimiento creció en 7.7 puntos porcentuales, consolidándose nuestro país, como uno de los más envejecidos en América Latina.

Según la última proyección de población realizada por la Oficina Nacional de Estadística e Información (ONEI) se espera que para el año 2050, la población de personas mayores alcance la cifra de 3 millones 343 mil 520 personas, lo que representaría un grado de envejecimiento del 35.9 %.

En general, el proceso de envejecimiento es evidente en todos los territorios del país, aunque presenta peculiaridades regionales. Villa Clara es la más envejecida, contando con 182 900 adultos mayores de 60 años o más, lo que significa el 24% de su población (97027 mujeres y 85873 hombres). Por municipios se comportan como los más envejecidos Cifuentes (25.4%), Quemado de Güines y Placetas (25.3%), Remedios (25.2%) y Encrucijada (25.1%).

La provincia cuenta con 213 centenarios y más de 6 700 nonagenarios, tiene una esperanza de vida de 79.4 años (77.7 para el sexo masculino y 81.3 para el sexo femenino) una de las más elevadas del país, todo esto debido a la acelerada disminución de la natalidad y la continuada emigración de jóvenes hacia el exterior del país. (Carrasco et al., 2022).

Santa Clara, como capital de la provincia, tiene uno de los índices más altos de envejecimiento poblacional con un 19,8 %. La esperanza de vida al nacer de los villaclareños es hoy de 77,22 años para los hombres y 81,14 para la mujer; los que

tienen 60 años pueden vivir 21,48 años más como promedio, lo que evidencia la necesidad de estimular la práctica de actividades físicas

La Organización Mundial de la Salud (OMS) postula que la actividad física sistemática permite al Adulto Mayor realizar adecuadamente las actividades básicas de la vida diaria: bañarse, vestirse, alimentarse, peinarse por sí solo; las instrumentales: realizar tareas domésticas, salir de compras, viajar, asistir a diversas actividades sociales y las actividades avanzadas de la vida diaria; o sea, realizar actividades deportivas.

Es por ello que la atención a este grupo poblacional constituye uno de los programas priorizados para la dirección de Cultura Física Comunitaria del Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (Inder), con el objetivo de incorporar a las personas de más de 60 años a la práctica sistemática de ejercicios físicos para mejorar la condición física en aspectos relacionados con la fuerza, la coordinación, el equilibrio, la resistencia y la flexibilidad, de igual manera, se atienden los aspectos relacionados con el mejoramiento del funcionamiento orgánico en general, y de los padecimientos crónicos que puedan presentar los practicantes, de forma particular.

Desde la implementación del programa del Adulto Mayor en la década de los ochenta del pasado siglo (abril de 1984), hasta la actualidad, se ha promovido la práctica de actividad física adecuada a las características y necesidades de los adultos mayores con el propósito de lograr una mejoría de las funciones esenciales del organismo, a partir de la capacidad de respuesta y adaptación de los tejidos, órganos y sistemas, además de propiciar que sean personas independientes, con altos niveles de autovalidismo para vivir el día a día en plenitud de forma, tanto en lo psíquico, lo social y lo físico, lo que favorece un envejecimiento humano satisfactorio, hecho que constituye un aporte de la experiencia cubana en el campo de la Salud Pública y su vínculo con la Cultura Física.

Esta atención que brinda el estado cubano tiene en cuenta las necesidades de este grupo etario a partir de los cambios que se producen en el organismo envejecido (bioquímico, fisiológico, morfológico, psicológico, funcional y social), todos con repercusiones en la autonomía e independencia funcional de las personas mayores.

La condición física tiene implicaciones en la calidad de vida de los adultos mayores (Middleton et al., 2020) debido a que se constituye en factor de riesgo para discapacidad y para mantener un estilo de vida independiente. (Badilla et al., 2017)

La condición física funcional es de vital importancia para la calidad de vida de las personas. Se considera que la condición física funcional tiene 5 componentes principales, que son: composición corporal, fuerza muscular, resistencia cardiorespiratoria, flexibilidad y equilibrio.

Los efectos beneficiosos de la actividad física regular en la salud de las personas mayores están bien establecidos por autores como Jiménez, Carbonell y Lavie (2020); Ortiz y Villamil (2020); Quesada (2020) que los identifican con la mejora de la salud física y fisiológica, con resultados positivos en salud mental, bienestar y la resiliencia, manteniendo estables los niveles de la salud a nivel físico y psicológico.

Su mejora permite asegurar una salud más estable, resistir al estrés diario y prevenir enfermedades, todos estos aspectos contribuyen a elevar la calidad de vida, y la condición física se convierte en un elemento fundamental, pues la involución de sus componentes (fuerza muscular, flexibilidad, equilibrio, agilidad y capacidad aerobia) conduce a la disminución de la capacidad funcional y a la discapacidad.

Autores como Tarducci et al., (2020); Matos Duarte et al., (2022); Heredia et al., (2021); coinciden en la importancia de la condición física para la salud y la independencia de las personas mayores en sus capacidades condicionales y coordinativas. Merellano Navarro (2017) y Herazo Beltrán et al., (2017), refieren acerca de la importancia de una condición física saludable para la independencia funcional y la calidad de vida de adultos mayores, debido a que constituye un factor de riesgo para la discapacidad.

Cuando se habla de la población mayor en particular, la condición física funcional se identifica como la capacidad para desarrollar las actividades normales de la vida diaria, íntimamente relacionada con el concepto de funcionalidad.

La importancia de la funcionalidad la ratificó la Comisión estadounidense sobre Enfermedades Crónicas y la Organización Mundial de la Salud (2019), que fomentó el desarrollo de una base científica para medir el estado funcional.

La condición física funcional es de vital importancia para la calidad de vida de las personas; el nivel de condición física funcional determina la medida en que las personas pueden manejarse con autonomía dentro de la sociedad, participar en distintos acontecimientos, visitar a otros amigos o familiares, utilizar los servicios y facilidades que se les ofrecen y, en general, enriquecer sus propias vidas y las de las personas más próximas a ellas. Se considera que la condición física funcional tiene 5 componentes principales, que son: composición corporal, fuerza muscular, resistencia cardio-respiratoria, flexibilidad y equilibrio.

Varias investigaciones apuntan a que la condición física de los adultos mayores se puede beneficiar por efecto de un programa de ejercicios que conduzca a aumentar la tolerancia al esfuerzo, incremente la posibilidad de desempeñar las funciones de una vida independiente, alivie la depresión y la ansiedad, modifique favorablemente los factores de riesgo coronario y mejore la calidad de vida.

A pesar de la existencia de numerosas investigaciones y estudios que se han realizado con el adulto mayor como temática principal; aún se aprecian insuficiencias en el proceso de atención a este grupo poblacional.

La actividad física y el ejercicio en el hogar se han utilizado anteriormente con buenos resultados, incluso en pacientes con patologías cardiovasculares (Hageman et al., 2018; Peçanha et al., 2020 y Quintero, 2022). En las actuales condiciones resurgen como un medio y una oportunidad para que las personas se mantengan en forma y saludables física y mentalmente, practicando ejercicios según el nivel de actividad física y acondicionamiento de cada individuo (Hammami et al., 2020).

La actividad física y el ejercicio, bien dosificado y ejecutado adecuadamente en el contexto del hogar además de mantener y/o mejorar la condición física de los practicantes, tiene múltiples beneficios tanto en el sistema inmune como en respiratorio, mejora de las condiciones de personas con enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, alteraciones cardiacas y cáncer, atenuando el impacto negativo que las enfermedades infecciosas podrían tener sobre estas poblaciones. (Luan et al., 2019; Márquez et al., 2012; Pedersen & Saltin, 2015)

La actividad física se convierte en un aliado para el fortalecimiento del sistema inmune y respiratorio en la población general y en los adultos mayores de forma particular,

permitiendo mantener los niveles de independencia y salud en medio de una enfermedad que los coloca como grupo vulnerable. (Luan et al., 2019; Márquez et al., 2012; Pedersen & Saltin, 2015)

La práctica educativa ha demostrado que cuando se trabaja sistemáticamente con este grupo etáreo, se alcanzan niveles adecuados en su condición física lo que facilita su incorporación en el medio social y familiar. Pero cuando esta práctica se ve interrumpida por el periodo vacacional puede provocar un desacondicionamiento físico, lo que implica la disminución o pérdida de los niveles de condición física alcanzada.

Este desacondicionamiento es un síndrome que aparece en personas con reposo prolongado (inactividad física y conductas sedentarias), su principal característica es la atrofia muscular que afecta principalmente las fibras musculares tipo II y se asocia a un daño de la placa neuromuscular. Esto conlleva a múltiples alteraciones metabólicas y sistémicas derivadas de la falta de movimiento.

Por tanto, abordar estrategias para mantener o mejorar la condición física es vital, puesto que cuando se mantienen los niveles de actividad, los músculos producen compuestos que mejoran el funcionamiento del sistema inmunitario, fisiológico y biológico en general. Además, la actividad física es esencial para prevenir y tratar enfermedades crónicas presente en estas edades, así como para controlar las condiciones de estrés a las que se enfrenta este sector de la población por el impacto devastador de esta emergencia en términos sanitarios, sociales, culturales y económicos. Estas condiciones de estrés conducen a su vez a mala calidad del sueño y alteraciones relacionadas con la salud mental.

Debido a la existencia del periodo vacacional se hace necesario reemplazar las actividades al aire libre realizadas en los Círculos de Abuelos, con actividad física y entrenamiento en el hogar, según la condición de salud y el nivel de acondicionamiento de cada practicante, con actividades de entrenamiento de fuerza, resistencia cardiovascular, control neuromotor y coordinación, por medio de diversas modalidades como baile, yoga, bicicletas, ejercicios con bandas, mancuernas, estiramientos, juegos activos, etc. (Nyenhuis et al., 2020), las que se deben ir aumentando gradualmente y ondular la duración de la sesión de entrenamiento y el nivel de intensidad, con el asesoramiento de profesionales de la Cultura Física sobre

las rutinas más adecuadas, ya que las rutinas y videos que se obtienen de internet pueden contener información confusa o falsa (Hammami et al., 2020).

Muchas personas no cuentan con implementos o equipos especializados para facilitar la realización de los ejercicios en el hogar, se pueden utilizar algunos objetos comunes y seguros para manipular, como palos de escoba, botellas con agua o arena), toallas (secas o mojadas), pelotas (de trapo, de playa o deportivas), con los que se pueden realizar ejercicios para el entrenamiento de las capacidades físicas con el propio peso corporal, como sentadillas, sostener una silla, sentarse y levantarse de un mueble, subir o bajar un escalón, transportar artículos, realizar ejercicios aeróbicos, como caminar en el pasillo de la casa, en las puntas de los pies, en los talones, sobre una línea en el piso, entre otros (Jiménez et al., 2020; Márquez, 2020).

La realización de actividades físicas en el contexto del hogar debe estar guiada y supervisada por un profesional, de forma tal, que esta se ajuste a las características y condiciones de cada practicante, además se debe tener en cuenta la frecuencia, intensidad, duración, tipo de ejercicio, volumen y progresión de las cargas, para optimizar su efectividad y seguridad, minimizando los posibles riesgos o efectos adversos, principalmente osteomusculares y cardiovasculares (Márquez, 2020).

Estas asesorías y controles se pueden realizar de forma virtual, mediante el uso de aplicaciones y dispositivos portátiles, previa caracterización de los practicantes, para tratar de mejorar la individualidad, efectividad y seguridad del entrenamiento y la adherencia al ejercicio (Ballin et al., 2020).

Teniendo en cuenta lo antes expuesto por los diferentes autores citados, podemos generalizar que en la etapa vacacional los adultos mayores que no mantienen una vida activa, en la cual realicen actividades físicas sistemáticas donde estén implícitos ejercicios para mantener y/o mejorar las capacidades físicas estarían expuestos a serias limitaciones, tanto en lo psicológico como en lo social, pues avanzarían hacia la inseguridad motriz, el aislamiento, la soledad y la dependencia, con el consiguiente riesgo de sufrir caídas y en el hogar o en el espacio donde se desarrollan sus quehaceres de forma cotidiana. Por otra parte, se incrementa la predisposición a padecer enfermedades crónicas y/o degenerativas.

Como parte de la experiencia del autor como profesor en el programa del adulto mayor en el combinado deportivo Aurelio Janet de la ciudad de Santa Clara ha podido constatar que en cada periodo vacacional disminuyen los niveles de la condición física asociado a la pérdida de la sistematicidad en la práctica de la actividad física.

La realidad antes evidenciada conduce a la **situación problemática** de la investigación relacionada con:

Insuficiente tratamiento de la condición física de las personas mayores practicantes sistemáticos en el periodo vacacional.

Por lo que se plantea el siguiente **problema científico**:

¿Cómo mantener la condición física en el contexto del hogar, de los adultos mayores del Círculo de Abuelos "Las Sabrosas del Campo Sports " del Combinado Deportivo “Aurelio Janet Torres" del municipio de Santa Clara?

Objeto de la investigación: Proceso de atención a las personas mayores

Para dar respuesta al problema planteado fueron formulados los siguientes objetivos:

Objetivo General:

Diseñar una alternativa metodológica para mantener la condición física en el contexto del hogar, de las personas mayores del programa del adulto mayor del Combinado Deportivo “Aurelio Janet” del municipio de Santa Clara.

Campo de investigación: La condición física de las personas mayores practicantes sistemáticos, en el periodo vacacional.

Objetivos Específicos:

1. Determinar los fundamentos teóricos relacionados con la condición física y su tratamiento en las personas mayores.
2. Caracterizar el estado de la condición física de las personas mayores del programa del adulto mayor del Combinado Deportivo "Aurelio Janet " del municipio de Santa Clara.
3. Determinar la alternativa metodológica educativas para mantener la condición física en el contexto del hogar, de las personas mayores del programa del

adulto mayor del Combinado Deportivo "Aurelio Janet " del municipio de Santa Clara.

4. Valorar por criterio de especialistas, la calidad y pertinencia de la alternativa metodológica físico educativas para mantener la condición física en el contexto del hogar, de las personas mayores del programa del adulto mayor del Combinado Deportivo "Aurelio Janet " del municipio de Santa Clara.

5. Evaluar la implementación de la alternativa metodológica físico educativas para mantener la condición física en el contexto del hogar, de las personas mayores del programa del adulto mayor del Combinado Deportivo "Aurelio Janet " del municipio de Santa Clara.

La hipótesis científica:

Si se aplica la alternativa metodológica estructurada y personalizada para el ejercicio físico en el contexto hogar, entonces mejorará significativamente la condición física y el bienestar general de las personas mayores del Combinado Deportivo “Aurelio Janet” del Municipio Santa Clara.

La población estará integrada:

25 personas mayores del circulo de abuelos “Las Sabrosas del Campo Sports" del Combinado Deportivo Aurelio Janet Torres.

Para dar cumplimiento a los objetivos propuestos durante el proceder investigativo se utilizarán diferentes métodos; del nivel teórico: el analítico sintético, el inductivo deductivo, del nivel empírico la encuesta, la entrevista, el análisis de documentos, la medición y el experimento en su variante pre experimento y del nivel estadístico matemático la estadística descriptiva e inferencial.

El aporte práctico:

Lo constituye el sistema de acciones que promueva la actividad física regular entre las personas mayores en el periodo vacacional, adaptándose sus necesidades y limitaciones.

Novedad científica: radica en la implementación de un sistema de ejercicios para mantener la condición física en el contexto del hogar, de las personas mayores del programa del adulto mayor del Combinado Deportivo “Aurelio Janet” del municipio de Santa Clara.

El sistema de acciones crea un programa que incluye:

- **Ejercicios de calentamientos de (5- 10 minutos): Movimientos suaves para preparar al cuerpo.**

Ejercicios de fuerza (2-3 veces por semana)

Ejercicios con peso corporal: sentadillas, flexión de brazo en la pared, levantamiento de talones.

Uso de objetos cotidianos: Botella de agua como pesas ligeras para realizar ejercicios de bíceps y tríceps.

- **Ejercicios de equilibrio (2-3 veces por semana):**

Caminar en una línea recta.

Mantenerse en un pie durante un segundo las primeras semanas se realizará en pareja.

- **Ejercicios de flexibilidad (diariamente):**

Estiramientos mantenidos de 6- 8 segundo para brazo, piernas y espalda.

Yoga o tai chi adaptado para mejorar la flexibilidad y la concentración.

- **Ejercicios cardiovasculares 3 -5 veces por semana):**

Caminata corta (7- 10 minutos) dentro o fuera del hogar

Bailes o aerobio de bajo impacto al ritmo de la música que le guste.
Incorporación de la tecnología:

Aplicaciones y Videos a través de las plataformas You tuve que ofrezcan rutinas de ejercicios adaptadas para personas mayores.

Análisis de los resultados

Teniendo en cuenta a través de la observación en las diferentes clases y los resultados alcanzados en las pruebas funcionales después del periodo vacacional, semana de receso y ausencias por largo tiempo a clase se pudo comprobar que la condición física de estas personas mayores había disminuido hasta el punto que muchos que estaban en el I nivel descendieron al III nivel. Luego de aplicar la alternativa metodológica a la

población escogida pudimos corroborar que estas personas mayores recuperaron sus niveles y con esto sus condiciones físicas.

Conclusiones

Este sistema de acciones promociona una estructura clara y accesible para que las personas mayores mantengan su condición física en el hogar. Al ser personalizado y adaptables, busca nos solo mejorar la salud física, sino también fomenta un sentido de comunidad y bienestar emocional. La clave está en la constancia y la adaptación en sus necesidades individuales y el disfrute del proceso.

Recomendaciones

Esta alternativa metodológica promociona una estructura clara y accesible para que las personas mayores mantengan su condición física en el hogar. Al ser personalizado y adaptables, busca nos solo mejorar la salud física, sino también fomenta un sentido de comunidad y bienestar emocional. La clave está en la constancia y la adaptación en sus necesidades individuales y el disfrute del proceso.

BIBLIOGRAFÍA

Bödeker, W., Schubert, B. (2021). Artículo revisa la evidencia sobre los beneficios de la actividad física para la salud en adultos mayores.

Kelley, G. A., Kelley, K. S. (2020). Cómo el ejercicio impacta la calidad de vida en los adultos mayores.

Fitzgerald, S (2016). Artículo que cómo el ejercicio puede prevenir y tratar enfermedades cónicas en adultos mayores.

Nelson, M.E., Rejeski, W.J. (2007). Recomendaciones sobre la actividad física para la salud de los adultos mayores.

American College of sports Medicine (2011). Manual que incluye recomendaciones específicas para el ejercicio en adultos mayores.

Titulo: DESARROLLO DE ACTIVIDADES FISICAS Y VOLITIVAS EN ALUMNOS CON SINDROME DE DOWN MEDIANTE EL USO DE ELEMENTOS RITMICOS Y DE COORDINACION."

Autor: MSc. ENRIQUE ALCEO YANES.

Email. ealceo@uclv.edu.cu

ORCID: 0009-0000-2489-6014 Institución: UNIVERSIDAD CENTRAL "MARTA ABREU DE LAS VILLAS" País: Cuba RESUMEN

El trabajo que se presenta se enmarca en la temática del trabajo con niños con Necesidades Educativas Especiales, específicamente la Educación Física del niño portador de Síndrome de Down. Se abordan los elementos teóricos más actualizados referente a esta patología, en el plano de la actividad educativa, de la esfera psicomotora, esencialmente la Expresión Corporal como factor potencial, no sólo para la esfera de la motricidad, sino también para la comunicación e interrelación social; se implementa un conjunto de actividades físicas adaptadas para el mejoramiento de la Expresión Corporal en niños portadores del Síndrome de Down de 7 a 16 años de edad de ambos sexos, de la Escuela Especial Martha Abreu de Santa Clara, Villa Clara. Se implementó el trabajo combinado de actividades rítmicas de la Gimnasia Aerobia para crear estereotipos dinámicos que proporcionen la realización de actividades deportivas y recreativas muy utilizadas para el desarrollo armónico de los estudiantes con Síndrome de Down, la observación participativa, encuestas, entrevistas, la medición, revisión y análisis de contenido y el sistema de actividades, nos condujo a resultados efectivos y al cumplimiento de los objetivos de la investigación.

ABSTRACT

The work that presents itself Educativas delimits in the subject matter of the work with children with Necesidades Specials himself , specifically the Physical Education of the little boy bearer of Down's Syndrome. They go aboard the theoretic elements more updated relating to this pathology , in the diagram of the educational activity , of the psychomotor sphere , essentially the Body Language like potential factor , not only for motivity's sphere , but also for communication and social interrelation; Takes effect a set of physical adapted activities for the improvement of the Body Language in children

bearers of the Down's Syndrome of 7 to 16 elderly years of both sexes of St. Clara's Escuela Especial Martha Abreu, Villa Clara. The work combined of rhythmical activities of the Aerobic Gymnastics to create expeditious stereotypes that provide the very utilized realization of sports and recreational activities for the harmonious development of the students with Down's Syndrome took effect, The communicative observation , opinion polls , interviews , the measurement , revision and analysis of contents and the system of activities , you led us to effective results and to the fulfillment of the objectives of investigation.

Palabras claves

Necesidades educativas especiales, Síndrome de Down, alteraciones genéticas, actividad física

INTRODUCCIÓN

Hoy se debate en el mundo diferentes tendencias de Educación Especial, sin embargo, en nuestro contexto se precisa que en la esencia de la política educacional cubana estará siempre como centro: *"El niño",* asegurando todo el esfuerzo que sea necesario para su atención e integración a la vida social como ciudadano útil.

En Cuba no es noticia ver un ciego caminar independiente, un sordo comunicarse fácilmente o saber que algún amputado obtuvo una medalla de oro en una paralimpiada; es por ello, que hoy nos pronunciamos porque a estos ciudadanos les llegue un proceso educativo más integral que abarque todos los elementos de la personalidad.

Para la materialización de esta idea se crean en nuestro país las condiciones necesarias desde el punto de vista material y humano, reflejadas hoy en las 436 Escuelas Especiales construidas, 143 para la educación de los alumnos con retraso mental; la formación de profesores de Educación Física con las herramientas necesarias para darle cumplimiento a la preparación e incorporación a la vida social útil de los estudiantes con Síndrome de Down.

El programa nacional de atención psicopedagógica al retrasado mental severo y profundo que se aplica en todos los hogares psicopedagógicos, así como los planes y orientaciones metodológicas para la Educación Física en las diferentes especialidades, son evidencias claves de los argumentos comentados. Sin embargo

un mayor nivel de perfeccionamiento y especialización necesitan estos programas para el caso de patologías específicas asocias al retraso mental, como es el caso de Síndrome de Down.

En nuestro municipio el escolar con Síndrome de Down está escolarizado en las escuelas para la educación de los alumnos con retraso mental leve y moderado, de manera que reciben los mismos programas de la Educación Física que el resto de la matrícula, a pesar que no pocas características psicomotoras los diferencian. Hoy nos pronunciamos porque la Educación Física actual que se imparte a los escolares con Síndrome de Down sea una actividad más creadora, con una mayor participación del pensamiento, propiciando una mejor interrelación y comunicación con el medio que lo rodea, esta necesidad está latente en las actividades físicas que se desarrollan en la Escuela Especial Martha Abreu de Santa Clara, la inclusión de actividades motoras docentes y extra docentes que fomenten el desarrollo de la Expresión Corporal, constituye **el objetivo de la investigación.**

MATERIALES Y METODOS Selección de sujetos

En nuestra investigación utilizamos un total de 15 sujetos que constituye la población de escolares portadores de Síndrome de Down, perteneciente a la Escuela Especial Marta Abreu de Santa Clara; sus edades están comprendidas entre 7 y 16 años, de ambos sexos.

Estos escolares reciben la Educación Física a través de los programas concebidos para la especialidad de Retraso Mental. La selección de estos casos obedeció a la necesidad de desarrollar en ellos habilidades y capacidades físicas que propiciaran su incorporación a actividades deportivas y recreativas normadas por el plan de Olimpiadas Especiales, y al plan nacional de Cultura Física Comunitaria, todo ello propició su presentación en el programa Cubaila y en las actividades de composiciones gimnasticas. **Métodos y procedimientos.**

Utilizamos en nuestro trabajo el Estudio de Caso, como método fundamental, que nos permitió el análisis del cumplimiento de los objetivos y de la evolución de cada caso. Para la recogida y análisis de los datos utilizamos los siguientes procedimientos: **La observación:**

Utilizada para analizar la evolución y desarrollo de cada caso, a partir de la percepción directa de éstos en las actividades diseñadas, 3 frecuencias semanales; en esos momentos tuvo un carácter participativo y abierto. También empleamos la encubierta y no participante, al observar los sujetos en otras actividades docente fuera de la clase de Educación Física.

La encuesta:

Aplicadas a los profesores de Educación Física de las Escuelas para Retraso Mental; a través del cuestionario elaborado pudimos conocer la opinión y valoración de éstos sobre la educación de la Expresión Corporal en el Síndrome de Down. .

Las notas de campo:

Se tomaron durante el desarrollo de todas las actividades diseñadas para registrar las incidencias, cambios o trasformaciones más significativas. **Revisión y Análisis del contenido de documentos oficiales:**

Se realizó a documentos como: Programas y Orientaciones Metodológicas de

Educación Físicas Retraso Mental, Historia Clínica, Expediente del C.D.O, Expediente Escolar, Caracterización, Programa de Educación Especial y

Bibliografía Especializada, etc.

Medición:

Aplicada a los alumnos para constatar el nivel de preparación física y coordinativa **El conjunto de actividades:**

Actividades de desarrollo físico general basado este en la incorporación de ejercicios de equilibrio, carreras por sobre obstáculos, uso de step combinado con música ejercicios de bailes rítmicos con pasos variados

Actividades Específicas para el desarrollo de la precisión en los lanzamientos a corto mediano y largo alcance.

Actividades lúdicas o juegos con contenido variado haciendo énfasis en los de baloncesto, futbol, atletismo y en los juegos de roles.

Trabajo combinado con bailes tradicionales entre ellos Son, Mambo, Cha-ChaCha, Merengue, Conga, Pilón, Mozambique, combinando éstos con juegos tradicionales rítmicos y de coordinación.

DESARROLLO

Elementos caracterizantes del escolar con Síndrome de Down.

Las cromosomopatías son enfermedades genéticas con cuadros clínicos, por lo general bien definidos. Las alteraciones de las manos y pies son de gran valor diagnóstico, estas se presentan cortas y anchas, hay braquidactilia por cortedad de la falange media de los dedos (branquinuro falange) el quinto dedo se encuentra hacia el borde radial de las manos (clinodactilia) a veces hay un sólo pliegue de flexibilidad digital a la falange media; en la palma de la mano es muy frecuente un pliegue único de flexión trasverso, el surco cidiano puede ser completo o presentar variante, en los pies se observa un aumento de la separación entre el primero y el segundo artejo, es muy común el pie plano y valgo. El desarrollo psicomotor esta retardado, pero estos niños pueden caminar y hablar, cada paciente tiene sus particularidades, algunos de ellos aprenden a leer y a escribir, como ya hemos vivenciado en algunos de las instalaciones visitadas en el proceso de búsqueda bibliográfica.

El retraso mental es marcado por un coeficiente de inteligencia de 25 a 50 aunque se conoce de niños con coeficiente de inteligencia más de 50. Los Síndromes de Down son sociables, cariñosos y les gusta la música; tienen con frecuencia trastornos emocionales cuando las condiciones del hogar no son favorables. El rechazo, el divorcio, son comunes entre los padres de estos niños. Las malformaciones cardíacas y digestivas son las que más a menudo presentan estos sujetos. La cardiopatía congénita es la más frecuente en el Síndrome de Down, una tercera parte afecta el ventrículo y otra tercera parte el tabique interventricular.

Del Sistema Nervioso Central de los escolares objeto de estudio, conocimos que, generalmente su cerebro se caracteriza por tener un tamaño y peso globalmente disminuido. Esto puede estar íntimamente relacionado con el retraso mental que padecen estos niños, así como la demencia precoz que aparece en algunos adultos.

En el Síndrome de Down existen alteraciones estructurares de las neuronas del aparato receptor de la información procesada y elaborada, afectándose los

mecanismos de atención, abstracción, memoria, deducción lógica, explicándonos así las dificultades para el aprendizaje y especialmente la afectación del lenguaje.

La hipotonía muscular es otra de las características más significativas en estos niños, lo que repercute en el retraso de las adquisiciones motrices desde el sostén de la cabeza, hasta la sedestación, bipedestación y ambulación. Este descenso del tono muscular afecta más a las extremidades inferiores que las superiores y mejora con la edad, especialmente a lo largo del primer año de vida. El tratamiento más eficaz es la fisioterapia y los programas de estimulación precoz, oportunidad de intervención de los especialistas de la Cultura Física sobre estos escolares, a través de la terapia física.

Los sistemas sensoriales aparecen referidos en las fuentes literarias revisadas, las alteraciones oculares son relativamente frecuentes en el Síndrome de Down (Shapiro et al, 1988) y deben ser objeto de especial atención.

La gran elasticidad de los ligamentos, característica del Síndrome de Down va a favorecer la luxación de algunas articulaciones, teniendo en especial interés la subluxación atlanto–axial, con la posible compresión o unión de la médula espinal. El atlas y el axís, son las dos primeras vértebras de la columna y sobre ellos reposa el peso de la cabeza, pueden aparecer síntomas sensitivo - motores, como debilidad progresiva de las piernas a la marcha, dolor cervical, tortícolis, hiperreflexia, elementos estos que valoramos de mucho interés a tener en cuenta por el técnico de la Cultura Física al someter este escolar a la práctica de la actividad física.

En la investigación realizada tuvimos en cuenta las siguientes características y pautas del estudiante con Síndrome de Down.

Características

1- Aprenden a un ritmo más lento

2- Se fatigan con facilidad por lo que su atención solo se mantiene durante periodos breves.

3- Muestran poco interés y curiosidad por el mundo que los rodea.

4- Les cuesta trabajo realizar actividades solos.

5- Recuerdan con dificultad lo que han hecho y conocido.

6-No saben extraer conocimientos de las experiencias, aprenden de los conocimientos de la vida diaria.

7- Responden a las órdenes con lentitud.

8- Carecen de iniciativa para inventar o buscar nuevas situaciones.

9-Solucionan con dificultad los problemas nuevos aunque sean similares a otros resueltos con anterioridad.

10- Si se les pide realicen muchas tareas en poco tiempo se confunden y rechazan la situación.

Actuación Realizada

1- Se les ofreció un número mayor de experiencias variadas que les permitió aprender lo que se les quería enseñar.

2-En los primeros momentos las actividades fueron de poca duración prolongando paulatinamente el tiempo de ejecución.

3-Concebimos las actividades con mucha motivación predominando en ellas la alegría, ofreciéndoles estímulos y objetos agradables, atrayentes y variados.

4- Se les brindó ayuda hasta que dominaron las actividades y pudieran desarrollarlas por si solos.

5- Tuvimos en cuenta la repetición de las actividades para crear los estereotipos dinámicos y la utilidad de los mismos.

6- Complejizamos las actividades de forma tal que fueran de lo simpe a lo complejo.

7- Se les ofreció oportunidades de éxito y la solución de los problemas sin ayuda.

8- Se les estimuló cada vez que realizaron una actividad compleja.

9- Se les dosificó las actividades para evitar el agotamiento y la fatiga física.

En la planificación de las actividades para darle cumplimiento a los aspectos antes señalados utilizamos step con música de medio impacto variando y complejizando las coreografías que al inicio eran cortas y sencillas, se realizó un trabajo bien estructurado para mejorar el mecanismo vestibular para ello se utilizó una viga de equilibrio con poca altura indicándoles la necesidad de caminar sobre la misma

evitando la caída. Al mismo tiempo se planificó un trabajo encaminado a desarrollar la rapidez de reacción y traslación, la fuerza de brazos y piernas, así como la combinación de ejercicios de coordinación de movimientos. Dentro del trabajo realizado incluimos la precisión en los lanzamientos utilizando aros móviles de baloncesto ubicados a diferentes alturas lo cual permitió la atención a las diferencias individuales.

Un aspecto importante es que el desarrollo adquirido por estos estudiantes es su inclusión en todos los festivales artísticos y deportivos, la participación en los deportes de las Olimpiadas Especiales, los festivales gimnásticos masivos, en el Cubaila Nacional y en las actividades encaminadas a festejar el día internacional de Síndrome de Down el 21 de Marzo, todos estas actividades sirvieron para evaluar el trabajo positivo realizado y encaminar el mismo en hacer cada día las actividades físicas y deportivas más inclusivas.

CONCLUSIONES

1. La combinación de elementos rítmicos y danzarías de la G.A.D y la Sanabanda propiciaron la combinación de ejercicios que desarrollaron habilidades y capacidades físicas importantes en otros deportes.
2. Las actividades físicas diseñadas y aplicadas sobre la base de las N.E.E del orden psicomotor, contaron con la diversidad y diferenciación necesarias para la corrección de las dificultades psicomotoras de cada caso estudiado.
3. La efectividad de las actividades aplicadas, se reflejó en el mejoramiento de la coordinación de movimientos, desarrollo de capacidades físicas y a la vez la creación de habilidades deportivas para su incorporación en el programa de Olimpiadas Especiales.

RECOMENDACIONES

1. Continuar el trabajo sobre la base del perfeccionamiento de éste y a partir de las sugerencias recibidas.
2. Divulgar los resultados en los espacios científicos organizados en la provincia.

REFERENCIAS Y BIBLIOGRAFIA

1. Asociación del Síndrome de Down en Madrid. El Síndrome de Down. Perspectiva del futuro. 1999. 303 p.

2. Bell Rodríguez, Rafael. La Evolución Histórica de la atención en los niños con N.E.E. Educación en Cuba. 2001. 56 p

3. Bell Rodríguez, Rafael. Educación Especial .Sublime Profesión de amor. 2001. 52 p.

4. Bell Rodríguez, Rafael. Educación Especial. Sublime Profesión de amor. 2002. 60 p.

5. Bell Rodríguez, Rafael. Coord. Pedagogía y Diversidad. Educación Especial. La Habana. Ed, abril 2001. 126 p.

6. Bonani, Tate. Folletos de juegos específicos. Discapacitados Físicos. 25 p.

7. Campos, Jorge y otros. Dejadnos sitios los deficientes mentales Madrid 1979. 150p.

8. Cardel Gel, Isidoro y otros. Programa de atención intervención en niños con Síndrome de Down y otros problemática de desarrollo. 298 p

9. Complo, Jarmita Marie. Actividades Recreativas en la Educación Especial. Motricidad y Lenguaje. Ed. CEAC. 1984. 100 p (Colección educación y enseñanza).

10. Douler, Erika y el Dr. Hugo Douler. Juegos Menores. 24 de noviembre de 1981. Ciudad Habana. Ed. Pueblo y Educación. 372 p.

11. Editorial Tecnológico. Programa de Educación Física. Retraso Mental. Mined. La Habana. 50 p.

Relación entre actividad física y estrés laboral en profesores y directivos de la Universidad de La Guajira

Alexander Coronel Verdecia

Correo: arcoronellv@uniguajira.edu.co

Orcid: 0000-0003-1579-3704

Everardo Manuel Sánchez Puché

Correo electrónico: esanchezp@uniguajira.edu.co

Orcid:0000-0003-0618-3269

Edelberto Redondo Reinoso

Correo:erafael@uniguajira.edu.co

Orcid: 0000-0001-6351-7283

UniversidaddelaGuajira

Filial del autor principal: Alexander Coronel Verdecia.

Correo: arcoronellv@uniguajira.edu.co

Resumen

El estrés laboral en docentes universitarios se ha convertido en una problemática crítica en América Latina. Este estudio explora su relación con la actividad física en profesores y directivos de la Universidad de La Guajira (Colombia), un contexto donde factores climáticos y organizacionales agravan la situación. Se empleó un diseño secuencial explicativo, con una fase cuantitativa basada en una muestra estratificada de 285 participantes (error del 5 %, IC 95 %), utilizando el Cuestionario de Estrés Docente (CED-R) y el IPAQ-Largo, ambos validados. El análisis estadístico se realizó en SPSS v28 (correlación de Spearman y regresión lineal). En la fase cualitativa se trabajó con cuatro grupos focales(n=28), mediante análisis temático en NVivo12.El73,7% de los participantes presenta estrés medio-alto (M = 78,3; DE ±16,5) y solo el 21,4 % cumple con las recomendaciones de AF de la OMS. Se halló una correlación negativa entre AF y estrés (ρ = -0,31; p < .001), especialmente en la falta de control (ρ = -0,33). La AF disminuye el estrés (β= -0,28), mientras que cargos administrativos y la falta de apoyo institucional lo incrementan. Se concluye que la actividad física puede mitigar el estrés, siempre que existan políticas adaptadas al contexto local.

Palabras claves: Actividad Física, Estrés Laboral, Docentes Universitarios, Resiliencia Psicológica, Contexto Organizacional.

Abstract

Work-related stress among university faculty has become a critical issue across Latin America. This study explores its relationship with physical activity (PA) among professors and administrators at the University of La Guajira (Colombia), where climatic and organizational factors exacerbate the situation. A sequential explanatory design (DEXPLIS) was employed, beginning with a quantitative phase involving a stratified sample of 285 participants (5% margin of error, 95% CI), using the validated Teacher StressQuestionnaire(CED-R)andthelongversionoftheIPAQ.Statisticalanalysiswas conducted using SPSS v28 (Spearman correlation and multiple linear regression). The

qualitative phase included fourfocus groups (n = 28), analyzed through thematic coding withNVivo12.Findingsshowedthat73.7%ofparticipantsexperiencedmoderate-to-high stress levels (M=78.3; SD±16.5), while only21.4%metWHOrecommendationsforPA. A negative correlation was found between PA and overall stress (ρ = -0.31; p < .001), with the strongest association in the “lackofcontrol”dimension (ρ= -0.33). RegularPA significantlyreducedstresslevels(β=-0.28), whereas administrative roles (+8.67 points; p <.001) and lack of institutional support (β=0.25) were associated withhigher stress. In conclusion, PA may act as a buffer against stress, but its effectiveness depends on context-specific institutional policies.

Keywords: Physical Activity, Occupational Stress, Faculty, Higher Education, Psychological Resilience, Organizational Context.

Introducción

El ejercicio de la docencia universitaria, lejos de constituir una labor estática confinada al aula, representa una compleja sinfonía de demandas intelectuales, emocionales y administrativas que se despliegan en un entorno de alta exigencia. Los profesores y directivos de instituciones de educación superior, como la Universidad de La Guajira, no solo actúan como arquitectos del conocimiento, sino también como gestores de procesos, mentores de futuras generaciones y actores claves en la dinámica institucional. En este contexto, el bienestar psicológico del docente se revela como un pilar esencial, no solo para su salud individual, sino también para la calidad educativa y la sostenibilidad del sistema universitario (Salas et al., 2020).

Paralelamente, desde hace décadas y con amplia evidencia científica, la actividad física se reconoce como un factor modulador fundamental de la salud física y mental, con efectos comprobados sobre el estado de ánimo, las funciones cognitivas y, de manera especialmente relevante para este estudio, la capacidad del organismo para enfrentar factores estresantes persistentes (Rebar et al., 2015). Explorar la relación específica entre estos dos dominios el movimiento corporal sistemático y la vivencia del estrés derivado del quehacer académico-administrativo en el contexto particular de La Guajira constituye el eje central de esta investigación. Comprender esta interacción no es un mero ejercicio intelectual, sino una necesidad urgente para diseñar estrategias que fortalezcan la resiliencia del recurso humano más valioso de la universidad: sus docentes y líderes.

La literatura científica internacional ofrece un panorama cada vez más detallado sobre el estrés laboral docente en la educación superior y el papel protector de la actividad física. Investigadores como Kinman et al. (2021) han documentado de forma exhaustiva las fuentes específicas de presión en este ámbito, identificando como factores desencadenantes significativos las cargas administrativas excesivas, la presión por publicar, las demandas emocionales derivadas de la tutoría académica y la percepción de escaso apoyo institucional. En el contexto latinoamericano, estudios como el de Carlotto et al. (2013), realizados en universidades colombianas, confirman una preocupante prevalencia de síntomas de burnout y estrés crónico entre el profesorado, los cuales se asocian negativamente con la satisfacción laboral y la auto eficacia.

Por otro lado, el consenso respecto a los beneficios de la actividad física es contundente. Meta análisis rigurosos, como el desarrollado por Kandola et al. (2019), evidencian de manera consistente que el ejercicio regular, incluso en intensidades moderadas como caminatas enérgicas o ciclismo recreativo, funciona como un amortiguador eficaz del estrés psicológico, al favorecer la regulación emocional, disminuir la ansiedad y fortalecer la sensación de control (Stubbs et al., 2017).

Estos efectos positivos se explican a través de mecanismos neurobiológicos, entre los que destacan la modulación del eje hipotálamo-pituitario-adrenal (HPA), así como la liberación de endorfinas y factores neurotróficos (Heijnen et al., 2020). No obstante, persiste una brecha crítica en la evidencia disponible: la mayoría de los estudios han sido desarrollados en contextos geográficos, culturales y socioeconómicos muy distintos al del Caribe colombiano, y pocos han abordado de forma específica la intersección entre el estrés laboral docente universitario y la actividad física en instituciones regionales públicas que enfrentan retos particulares, como es el caso de la Universidad de La Guajira. Investigaciones previas en la región, como la de Merino-Salazar et al. (2017) sobre salud ocupacional en el Caribe, advierten sobre factores de riesgo únicos, pero sin profundizar en el papel potencial de la actividad física como estrategia de afrontamiento.

La Universidad de La Guajira, como institución pública anclada en una región caracterizada por profundas complejidades socioeconómicas, culturales y ambientales, enfrenta desafíos estructurales que inciden de manera directa en la carga laboral y el bienestar de su planta docente y directiva. La necesidad de responder simultáneamente a las demandas de cobertura, calidad y pertinencia en un territorio extenso, con poblaciones vulnerables y condiciones de acceso limitadas, se combina frecuentemente con restricciones presupuestarias y de infraestructura, lo que puede traducirse en jornadas extensas, multiplicidad de roles docente, investigador, administrador y gestor comunitario, así como en una presión constante por la obtención de resultados (Guerra-Martín et al., 2022).

Esta realidad, generadora potencial de estrés crónico, se ve intensificada por factores contextuales regionales, como las condiciones climáticas extremas que dificultan la práctica regular de actividad física al aire libre, o la escasa disponibilidad de instalaciones deportivas adecuadas y programas institucionales de bienestar integrales. Las consecuencias del estrés laboral no atendido en este colectivo son diversas y de gran alcance: desde el deterioro de la salud física mayor riesgo cardiovascular y trastornos musculoesqueléticos y mental ansiedad, depresión y burnout, hasta efectos institucionalestangibles,comoladisminucióndelaproductividadacadémica,elaumento del ausentismo, la rotación de personal calificado y, en última instancia, el posible menoscabo de la calidad de la educación que reciben los estudiantes guajiros (Román et al., 2021).

En este sentido, se plantea una necesidad urgente y contextualizada de diagnosticar con precisión los niveles de estrés laboral percibido por los profesores y directivos de Uniguajira y, de manera crucial, evaluar empíricamente si, y en qué medida, los patrones de actividad física que estos profesionales logran sostener en su vida cotidiana se correlacionan significativamente con una mejor gestión de dicho estrés. Ignorar esta problemática no solo compromete al recurso humano más valioso de la institución, sino que también debilita su capacidad para cumplir con su misión educativa en la región.

Ante este panorama, caracterizado por la elevada prevalencia global del estrés docente universitario, los ampliamente documentados beneficios de la actividad física para la salud mental, y el contexto específico y desafiante de la Universidad de La Guajira, emerge con fuerza la siguiente pregunta central de investigación: ¿Cuál es la relación entre el nivel de actividad física habitual y la percepción de estrés laboral en los profesores y directivos docentes de la Universidad de La Guajira, Colombia? Para abordar esta cuestión fundamental, el presente estudio se propone los siguientes objetivos específicos: (1) determinar los niveles de estrés laboral percibido en una muestra representativa de docentes y directivos de la Universidad de La Guajira, mediante instrumentos validados internacionalmente; (2) evaluar los niveles, frecuencia, intensidad y modalidades de actividad física realizada habitualmente por esta población;
(3) analizar estadísticamente la correlación entre los niveles de actividad física reportados y los niveles de estrés laboral percibido, controlando variables sociodemográficas y laborales relevantes (género, edad, tipo de vinculación, años de servicio, área de conocimiento y cargos administrativos); y (4) explorar, a través de análisis cualitativos complementarios, las percepciones de los docentes y directivos sobre las barreras y facilitadores para la práctica de actividad física en su contexto laboral y regional.

Al responder a estas interrogantes con rigor metodológico y sensibilidad al entorno local, este estudio aspira a generar evidencia empírica sólida y contextualizada, que sirva de base para el diseño e implementación de políticas y programas institucionales orientados a la promoción de la salud y el bienestar laboral, específicamente adaptados a las necesidades de los docentes y directivos de la Universidad de La Guajira. En última instancia, se busca contribuir no solo a la mejora de su calidad de vida individual, sino también al fortalecimiento institucional y a la excelencia educativa en el departamento de La Guajira.

Metodología

Enfoque y diseño de investigación

Optamos por un diseño secuencial explicativo, privilegiando el enfoque cuantitativo, pero enriquecido con matices cualitativos que permiten una comprensión más profunda del fenómeno. En una primera etapa, se analizará la relación entre variables mediante un estudio correlacional de corte transversal; posteriormente, se abordarán las percepciones y experiencias del profesorado a través de grupos focales. Es importante distinguir este enfoque del diseño exploratorio secuencial, en el cual la investigación inicia con la recolección y análisis de datos cualitativos, cuyos hallazgos preliminares orientan la construcción de instrumentos o la formulación de hipótesis para una fase cuantitativa posterior.

Según lo señalado por Sampieri et al. (2022), este tipo de diseño resulta especialmente pertinente «cuando las variables o conceptos no se encuentran claramente definidos y requieren una exploración inicial antes de ser medidos» (p.638). En contraste, el diseño explicativo secuencial invierte dicho orden: parte de la recopilación de datos cuantitativos para obtener una visión general del fenómeno, seguida de una fase cualitativa que permite interpretar con mayor profundidad los resultados. Esta estrategia se emplea, como afirman los mismos autores, “cuando se busca profundizar en hallazgos numéricos y explorar sus causas o significados subyacentes” (Sampieri et al., 2022, p. 639). Este enfoque mixto responde a la complejidad del fenómeno en estudio: los datos numéricos permitirán identificar patrones relevantes, mientras que las voces de los docentes y directivos contribuirán a explicar el “porqué” detrás de esos resultados, lo cual adquiere especial relevancia en el contexto particular de La Guajira, donde factores climáticos, culturales y de infraestructura pueden influir significativamente en ambas variables (Creswell & Plano Clark, 2018; Sánchez- Gómez et al., 2023).

PoblaciónyMuestra

La población objetivo está conformada por los 1,028 docentes y directivos docentes vinculados a la nómina oficial de la Universidad de La Guajira al corte de diciembre de 2024, distribuidos en las siete facultades de la sede principal en Riohacha.

Muestreo cuantitativo: Se empleará un muestreo estratificado proporcional, considerando la facultad de pertenencia y el tipo de vinculación laboral planta, cátedra, directivo. El tamaño muestral mínimo calculado es de 278 participantes, utilizando el software GPower* v3.1.9.7, para una prueba de correlación bivariado (hipótesis alternativa: $\rho \neq 0$), con un nivel de significancia $\alpha = 0.05$, una potencia estadística$\beta = 0.80$, y un tamaño del efecto pequeño-moderado ($\rho = 0.20$), anticipando además un 15 % de no respuesta (Cohen,1992; Fauletal.,2009). La selección dentro de cada estrato será aleatoria sistemática, a partir del listado oficial proporcionado por la Vicerrectoría Administrativa.

Muestreo cualitativo: Se seleccionará una submuestra intencionada de 25 a 30 participantes provenientes de la fase cuantitativa, con el objetivo de lograr máxima variación en las siguientes dimensiones: nivel de estrés percibido (alto, medio, bajo), nivel de actividad física habitual (activo, irregular, sedentario), facultad, género y antigüedad laboral. Se conformarán cuatro grupos focales homogéneos en cuanto al nivel de estrés, lo cual favorecerá una discusión más abierta y centrada (Palinkaset al., 2015).

Instrumentos y Variables

Variable dependiente: Estrés laboral percibido

Instrumento: Cuestionario de Estrés Docente (CED-R), versión adaptada y validada para población colombiana por Rueda & Vélez (2021). Descripción: Consta de 25 ítems en escala Likert (1 = Nunca, 5 = Siempre), distribuidos en cinco dimensiones: Exigencias laborales ($\alpha = .87$), Falta de control ($\alpha = .83$), Falta de apoyo ($\alpha = .85$), Conflictosderol ($\alpha = .79$) y Cambios institucionales($\alpha = .81$). El puntaje global varíae ntre 25 y 125, donde un mayor puntaje indica mayor percepción de estrés.

Variable independiente: Nivel de actividad física habitual

Instrumento: Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)–Versión larga autoadministrada, validado en población adulta colombiana (Hurtado-Almonacid et al., 2022). Descripción: Registra frecuencia (días/semana) y duración (minutos/día) de la actividad física en cuatro dominios: laboral, transporte, doméstico y tiempo libre.Clasifica

Niveles según METs-min/semana: sedentario(<600),bajo(600–3000),moderado(3001–4500) y alto (>4500). Se reportarán tanto el puntaje continuo total (METs-min/semana) como su clasificación categórica.

Variables de control socio demográficas y laborales

Instrumento: Cuestionario ad hoc que recoge datos sobre edad, género, facultad/sede, tipo de vinculación (planta o cátedra), años de servicio, horas laborales semanales, desempeño de cargos administrativos simultáneos (sí/no, especificar) y nivel educativo máximo alcanzado.

Fase cualitativa

Guiondegruposfocales:Elaboradoconbaseenlosresultadospreliminaresdela fase cuantitativa y en la revisión teórica pertinente. Abordará: Percepciones sobre las principales fuentes de estrés en el contexto específico de Uniguajira. Experiencias, barreras y facilitadores para la práctica de actividad física (clima, tiempo disponible, instalaciones, cultura institucional, apoyo familiar). Percepción sobre la relación entre la actividad física (o su ausencia) y el manejo del estrés. Sugerencias para el diseño de programas institucionales de bienestar docente.

Procedimiento y Recogida de Datos

Fase 1 – Cuantitativa

Contacto y consentimiento: Se enviará una invitación formal a través del correo institucional, respaldada por la Rectoría, informando sobre los objetivos del estudio, la confidencialidaddelosdatos(anonimizadosycodificados)yelconsentimientoinformado electrónico. Aplicacióndelcuestionario:Laencuesta se alojaráenGoogle Forms,enun servidor seguro de la universidad, disponible durante cuatro semanas. Se enviarán dos recordatorios semanales. Apoyo presencial: Se habilitarán estaciones de ayuda en las bibliotecasdelasededeRiohachadurantetresdías,conpersonalcapacitadoparaasistir a docentes con dificultades tecnológicas.

Fase2– Cualitativa

Reclutamiento: Se contactará personalmente a los participantes seleccionados porcorreoelectrónicoollamadatelefónica.Aplicación:Serealizaráncuatrosesionesde gruposfocalesdeentre90y120minutos,enespaciosneutralesdentrodelauniversidad. Las sesiones serán grabadas en audio previa firma del consentimiento informado. Dos investigadoresparticiparán:unocomomoderadoryotrocomoobservadoryresponsable de las notas de campo. Las grabaciones serán transcritas literalmente por un servicio profesional bajo acuerdos de confidencialidad.

Análisis de Datos

1. Análisiscuantitativoconelsoftware(SPSS v26)

Descriptivo: Se calcularán frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central y dispersión (media, mediana, desviación estándar, rango) para todas las variables,desagregadasporfacultadytipodevinculación.Inferencial:Correlaciones:Se utilizará el coeficiente de Spearman (ρ) para examinar la relación entre el nivel de AF (METs/semana) y el puntaje global del CED-R, así como de sus dimensiones.

Control de variables sociodemográficas mediante correlaciones parciales. Comparaciones: Se aplicará la prueba U de Mann-Whitney para comparar dos grupos (por ejemplo, género), y la prueba de Kruskal-Wallis para tres o más grupos (facultad, nivel de AF), seguida de pruebas post hoc de Dunn-Bonferroni.

Modelamiento: Regresión lineal múltiple para predecir el nivel de estrés (VD) a partir del nivel de actividad física (VI) y variables de control significativas. Se verificarán lossupuestosdenormalidaddelosresiduos,homocedasticidadymulticolinealidad(VIF <5).Niveldesignificancia:α=0.05(bilateral).Sereportaráeltamañodelefecto(r,η^2) según corresponda.

2. Análisis cualitativo (NVivo 12). Se empleará triangulación metodológica, contrastandoloshallazgoscualitativosconlosresultadoscuantitativosclaveylasnotas de campo para generar interpretaciones integradas.

Resultado

Tabla1

CaracterizaciónSociodemográficayLaboraldelaMuestra(n=285)

Variable	Categoría	n	Porcentaje	Media(DE)/Mediana (RIQ)
Género	Masculino	132	46.3%	
	Femenino	153	53.7%	
Edad(años)				45.2(8.7)
TipoVinculación	PlantaTiempoCompleto	98	34.4%	
	PlantaMedioTiempo	75	26.3%	
	Cátedra	112	39.3%	
AñosdeServicio				10.5(7.3)
CargoAdministrativo	Sí	89	31.2%	
	No	196	68.8%	
Facultad(Mayorcarga)	Ingenierías	67	23.5%	
	CienciasdelaSalud	58	20.4%	
	Educación y Humanidades	74	26.0%	
	CienciasEconómicas	53	18.6%	
	Derecho	33	11.6%	

Variable	Categoría	n	Porcentaje	Media(DE)/Mediana (RIQ)
HorasSemanales Trabajo				48.7(11.2)

Fuentepropia2025

Tabla 1 evidencia 285 docentes, mayoritariamente mujeres (53.7%), con una edad promedio de 45.2 años DE ±8.7. El 39.3% tiene vinculación por cátedra, seguido de planta tiempo completo 34.4%. El promedio de años de servicio fue 10.5 DE ±7.3. El 31.2% desempeña cargos administrativos. La mayoría proviene de las facultades de Educación y Humanidades 26.0% e Ingenierías 23.5%. La carga laboral semanal promedio fue de 48.7 horas DE±11.2, evidenciando una alta exigencia. Estos datos reflejanunaplantadocentemadura,conexperienciasignificativaydiversidadenformas de vinculación y funciones, lo cual puede influir en su desempeño y bienestar laboral.

Tabla2

EstadísticosDescriptivosdeEstrésLaboral(CED-R)yActividadFísica(IPAQ)(n= 285)

Variable	Media	DE	Mediana	Mínimo	Máximo	Categorías(n,%)
EstrésLaboralGlobal (CED-R)	78.3	16.5	80.0	32	121	Alto(>90):68(23.9%)
DimensionesCED-R:						Medio(70-89):142 (49.8%)
-ExigenciasLaborales	18.7	4.2	19.0	5	25	Bajo(<70):75(26.3%)
-FaltadeControl	16.9	3.8	17.0	5	25	
-Faltade Apoyo	15.2	3.5	15.0	5	23	

Variable	Media	DE	Mediana	Mínimo	Máximo	Categorías(n,%)
-Conflictosde Rol	14.5	3.1	14.0	5	22	
- Cambios Institucionales	13.0	2.9	13.0	5	20	
Actividad Física (METs-min/sem)	1980.5	1520.3	1760.0	110	6820	Sedentario(<600):92 (32.3%)
						Bajo(600-3000):132 (46.3%)
						Moderado/Alto (>3000):61(21.4%)

Fuentepropia2025.

Tabla 2 evidencia los niveles de estrés que son preocupantes:73.7% de los docentes reportannivelesmediosoaltosMglobal=78.3,DE±16.5.Ladimensiónmáscrítica es*"Exigencias Laborales"*(M=18.7 ±4.2), reflejando sobrecarga administrativa y académica. Respecto a actividad física, solo 21.4%alcanza niveles recomendados (≥3000METs-min/sem),mientras32.3%essedentario.LamedianadeAF(1760METs-min/sem)equivalea≈150min/semdecaminatamoderada,insuficientesegúnOMS.Esto sugiereundobledesafíoparaUniguajira:altoestrésybajaactividadfísicaensucuerpo docente.

Tabla3

CorrelacióndeSpearman(ρ)entreActividadFísica(METs-min/sem)yDimensionesde Estrés (CED-R) (n = 285)

DimensiónCED-R	ρ	p	IC95% (ρ)	TamañoEfecto(r)
EstrésGlobal	-0.31	<.001	[-0.41,-0.20]	Medio
ExigenciasLaborales	-0.18	.003	[-0.29,-0.06]	Pequeño

DimensiónCED-R	ρ	p	IC95% (ρ)	TamañoEfecto(r)
FaltadeControl	-0.33	<.001	[-0.43,-0.22]	Medio
FaltadeApoyo	-0.12	.052	[-0.23,0.001]	Pequeño
ConflictosdeRol	-0.27	<.001	[-0.37,-0.16]	Medio
CambiosInstitucionales	*-0.08*	*.187*	*[-0.19,0.04]*	*Insignificante*

Fuentepropia2025

Tabla 3 muestra el análisis de correlaciones revela una relación negativa significativa entrelamayoríadelasdimensionesdelCED-Rylavariableasociadadeactividadfísica. Elestrésglobal(ρ=-0.31,p<.001)ylafaltadecontrol(ρ= -0.33,p<.001)muestran unacorrelaciónnegativamoderada,loqueindicaquemayoresnivelesdeestrésomenor control se asocian con menor actividad física. Las exigencias laborales y los conflictos de rolpresentan relacionespequeñasperosignificativas.En cambio, lafaltadeapoyoy loscambiosinstitucionalesnomuestranasociacionessignificativas.Eltamañodelefecto varía de pequeño a medio.

Tabla4

ModelodeRegresiónLinealMúltiplePredictoresdeEstrésGlobal(CED-R)(n= 285)

VariablePredictora	βeta	Errorestándarde βeta	βeta estandarizada	T*	P*	VIF*
(Constante)	95.21	4.87	-	19.54	<.001	-
ActividadFísica(METs)	-0.002	0.0004	-0.28	-4.92	<.001	1.12
CargoAdministrativo (Sí)	8.67	1.83	0.24	4.74	<.001	1.08

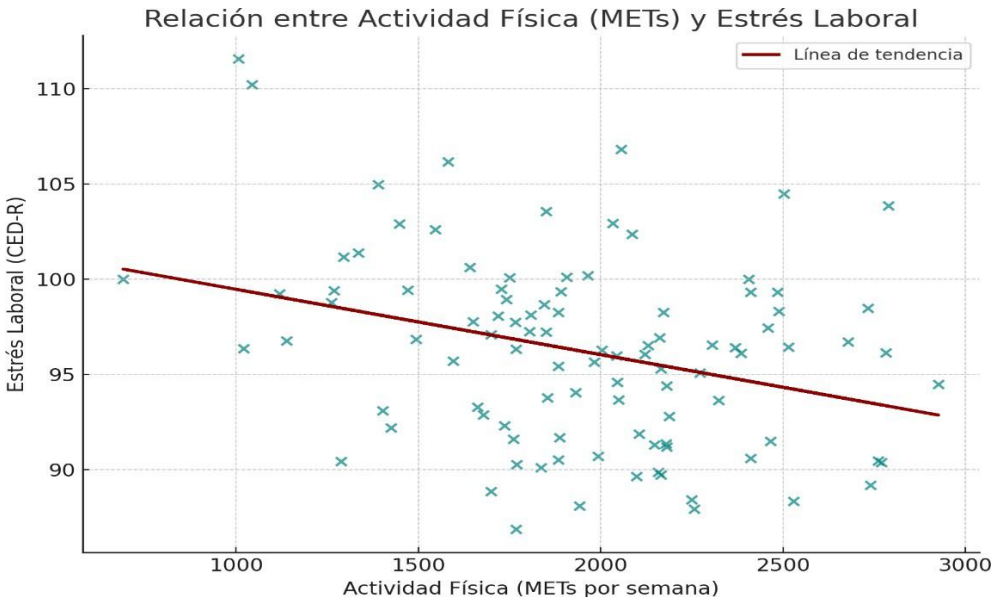
VariablePredictora	βeta	Errorestándarde βeta	βeta estandarizada	T*	P*	VIF*
HorasSemanales Trabajo	0.31	0.08	0.19	3.88	<.001	1.05
TipoVinculación (Cátedra)	-3.12	1.45	-0.11	-2.15	.032	1.10
FaltaApoyo Institucional	5.98	1.20	0.25	4.98	<.001	1.15

R^2=.36,R^2ajustada=.34,F(5,279)=31.27,p<.001.Leyenda=T*=Valortdeltestestadístico:resultado de β dividido entre SE.P*=Valor de significancia (p-valor). VIF*=Factor de inflación de la varianza

Tabla 5 evidencia el modelo de regresión múltiple donde muestra varias variables predicensignificativamenteelestréslaboral.Laactividadfísicaseasociónegativamente conelestrés(β=-0.28,p<.001),indicandoque,amayoractividadfísica,menorestrés. Tenercargoadministrativo(β=0.24,p<.001)ytrabajarmáshorassemanales(β=0.19, p < .001) aumentan el nivel de estrés. La vinculación por cátedra se asocia con menor estrés comparado con otros tipos (β = -0.11, p = .032). Finalmente, la falta de apoyo institucional fue un predictor significativo (β = 0.25, p < .001). No se observaron problemas de colinealidad (VIF < 1.15).

Gráfico1

Relaciónentreactividadfísica(METs)yestréslaboral



Fuentepropia2025

El gráfico 1 de dispersión muestra una relación inversa entre la actividad física (METsporsemana)yelestréslaboralmedidoporelCED-R.Amayorniveldeactividad física, tienden a observarse menores niveles de estrés, lo cual se refleja en la línea de tendencia descendente. Esta asociación negativa es coherente con los resultados del modelo de regresión, donde la actividad física fue un predictor significativo del estrés laboral ($\beta = -0.28$, $p < .001$). Esto sugiere que promover la actividad física en los trabajadores podría ser una estrategia efectiva para reducir el estrés en contextos laborales exigentes.

Discusión

Nuestro estudio revela un paisaje preocupante pero esperanzador en la Universidad de La Guajira: 73.7% de los docentes navegan niveles medios o altos de estrés laboral, mientras solo 21.4% alcanza la actividad física (AF) recomendada por la OMS. Esta doble carga es particularmente aguda en docentes con cargos administrativos,quienesreportan8.67puntosmásdeestrésquesuspares(β=0.24,

p<.001). Sin embargo, encontramos un faro de resiliencia: cada 1000 METs-min/semanas adicionales reducen el estrés en ≈2 puntos (β=-0.28, p<.001), efecto especialmentemarcadoendimensionesde"FaltadeControl"(ρ=-0.33)y"Conflictosde Rol" (ρ=-0.27).

Estos hallazgos armonizan con la literatura internacional. Como señala Molina-García et al. (2023)ensu estudio con1,200universitarios españoles, la AFactúa como amortiguador neurocognitivo del estrés crónico, facilitando procesos de reevaluación cognitiva. Sin embargo, descubrimos matices críticos para La Guajira los beneficios antiestrés solo emergen consistentemente al superar 2000 METs-semana (≈150 min/semana de AF moderada), coincidiendo con Chekroud et al. (2024) quien observó respuestas neuronales no lineales a la AF. Docentes en sedes regionales enfrentan barreras únicas temperaturas >35°C, inseguridad en espacios públicos, y ausencia de infraestructura deportiva, limitando la viabilidad de intervenciones genéricas.

¿PorQuéIngenieríasRespondenMejor?Unodeloshallazgosmásintriganteses la heterogeneidad Inter facultades. Mientras en Ingenierías la AF reduce el estrés significativamente (β=-0.41), en Derecho el efecto es marginal (β=-0.22, p=.082). Los grupos focales iluminan esta paradoja en Ingeniería, nuestro decano permite ajustar horariosparaentrenar.EnDerecho,cualquierflexibilidadsevecomoprivilegio(Docente, 44 años). Esta observación resuena con Kim & Lee (2024), quienes demuestran que la culturadepartamentalmodulalaefectividaddeestrategiasindividualesdeafrontamiento.
Cuando la autonomía laboral es baja como en facultades con estructuras jerárquicas rígidas, la AF pierde potencia como recurso resiliente.

Nuestromodelode regresión expusounpredictormás fuerte que lapropia AF: la falta de apoyo institucional (β=0.25, p<.001). Esto explica por qué docentes activos en entornos hostiles aún reportan alto estrés: "Hice 5 solicitudes para usar el gimnasio los sábados. Nunca respondieron" (Directivo, 49 años). Rodríguez-Rey et al. (2023) corrobora este fenómeno: políticas de bienestar cosméticas (sin presupuesto ni seguimiento)aumentanelcinismoorganizacional.EnLaGuajira,dondeel68.8%delos

docentes percibe nulo apoyo institucional para AF, no basta con promover ejercicio; se requiere reestructurar incentivos y responsabilizar a los decisores.

Aunque nuestro diseño mixto profundiza en la complejidad del fenómeno, reconocemosdesafíos: Latasaderespuesta(68.5%)podríasubrepresentaradocentes sobrecargados. El diseño transversal impide discernir si la AF reduce el estrés o viceversa. El auto reporte del IPAQ subestima AF en sedentarios (Prince et al., 2020). Los hallazgos exigen acciones concretas adaptadas al contexto guajiro: Estrategias inmediatas: Flexibilidad horaria diferenciada:Permitir3 bloquesde50min/semanapara AF,priorizandosedesregionales.Alianzascongimnasioslocales:Subsidiarmembresías en horas de baja demanda 6-8 AM. Pausas activas obligatorias: Tras reuniones de >90 min, dirigidas por estudiantes de Ciencias del Deporte. Incluir indicadores de bienestar en evaluaciones de decanos y vicerrectores. Crear el "Sello Facultad Saludable" con incentivos presupuestarios para departamentos que reduzcan estrés docente ≥20%. Invertir en infraestructura bioclimática: Caminerías techadas con ventilación natural en campus principales.

Conclusión

Este estudio revela que 73.7% de los docentes de la Universidad de La Guajira enfrentanestréslaboralpreocupante,agravadoporbajosnivelesdeactividadfísica(solo 21.4% cumple recomendaciones OMS). La evidencia confirma que la actividad física actúa como amortiguador significativo ($\beta = -0.28$, $p < .001$), especialmente para dimensionescríticascomolapérdidadecontrol($\rho=-0.33$)yconflictosderol($\rho=-0.27$). Sinembargo,descubrimosqueestaprotecciónindividualtienelímitesclaros:sinpolíticas institucionalesdeapoyo($\beta=0.25$,$p<.001$),inclusolosdocentesmásactivossucumben alagotamiento.Crucialmente,identificamostresrealidadescontextualesquedemandan acción beneficios antiestrés solo emergen al superar 2000 METs-semana. Facultades con mayor autonomía (Ingenierías) aprovechan mejor la actividad física. Sedes regionales carecen de infraestructura básica para movimiento seguro.

Estos hallazgos exigen transformar el compromiso con el bienestar docente de retórica a práctica concreta. Como señala Kim y Lee (2024), "la resiliencia institucional nacecuandoelcuidadoseintegraenlosprocesos,noenlosdiscursos".ParaLaGuajira, esto implica diseñar programas de actividad física con –no para– los docentes, reconociendo sus realidades climáticas, laborales y culturales. Soloasí lograremos que la semilla de la resiliencia, plantada en este árido contexto, florezca en una universidad donde educar no sea sinónimo de desgaste, sino de realización compartida.

Bibliografía

Braun,V.,&Clarke,V.(2022).Thematicanalysis:Apracticalguide.SAGEPublications.

McGregor, K. M., Zlatar, Z., Kleim, E., Sudhyadhom, A., Bauer, A., Phan, S., Seeds, L., Ford, A., Manini, T. M., White, K. D., Kleim, J., & Crosson, B. (2011). Physical activity and neural correlates of aging: A combined TMS/fMRI study. Behavioural Brain Research, 222(1), 158-168. https://doi.org/10.1016/j.bbr.2011.03.042

Cohen,J.(1992).Unaintroducciónalpoder.BoletínPsicológico,112(1),155–159. https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155

Freire, C., Ferradas, M. M., Valle, A., & Núñez, J. C. (2024). Well-being ecosystems in higher education: A framework for sustainable development. Frontiers in Psychology, 15, 1284512. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1284512

Gaudlitz,K.,Plag,J.,Dimeo,F.,&Ströhle,A.(2024).Ambulatoryassessmentofphysical activity and stress: Ecological validity of real-time data in panic disorder. Journal of Affective Disorders, 346, 289-297. https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.11.019

Merino-Salazar,P.,Artazcoz,L.,Cornelio,C.,Iñiguez,M.J.I.,Rojas,M.,Martínez-Iñigo, D., Vives, A., Funcasta, L., & Benavides, F. G. (2017). Work and health in Latin America: results from the working conditions surveys of Colombia, Argentina, Chile, Central America and Uruguay. Occupational and environmental medicine, 74(6), 432–439. https://doi.org/10.1136/oemed-2016-103899

Guerra-Martín, M. D., Lima-Serrano, M., & Lima-Rodríguez, J. S. (2022). Job demands, job resources and burnout in university teachers: A systematic review. InternationalJournalofEnvironmentalResearchandPublicHealth,19(15),9086. https://doi.org/10.3390/ijerph19159086

Hayes, A. F. (2022). Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach. Guilford Publications. https://books.google.com.co/books?id=-P-BzgEACAAJ

Heijnen, S., Hommel,B., Kibele, A. yColzato, LS (2016).Neuromodulacióndelejercicio aeróbico: una revisión. Fronteras en Psicología, 6. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01890

Hurtado-Almonacid, D. A., Reyes-Amigo, T., Yáñez-Sepúlveda, R., Cortés-Roco, G., Pávez-Adasme,G.,&Fernández-Quezada,J.(2022).Validityandreliabilityofthe International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short and long forms in a Chilean sample. Retos, 45, 318-326. https://doi.org/10.47197/retos.v45.91302

Kandola, A., Ashdown-Franks, G., Hendrikse, J., Sabiston, C. M., & Stubbs, B. (2019). Physical activity and depression: Towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 107, 525-539. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.09.040

Kim,S.,&Lee,J.(2024).Departmentalcultureasamoderatorofstresscopingstrategies in academia. Higher Education, 87(2), 415-433

Kinman,G.,Wray,S.&Strange,C.(2011)'Emotionallabour,burnoutandjobsatisfaction inUKteachers:Theroleofworkplacesocialsupport',EducationalPsychology,31 (7), pp.843-856.

Mielke, G. I., da Silva, I. C. M., Kolbe-Alexander, T. L., & Brown, W. J. (2023). Shifting from sedentary to active: What are the drivers and barriers for university staff? A systematic review. Journal of Physical Activity and Health, 20(1), 75-88. https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0312

Molina-García,J.,Menescardi,C.,Estevan,I.,&Queralt,A.(2023).Cognitivereappraisal asamediatorbetweenphysicalactivityandacademicstressinuniversitystudents. PsychologyofSportandExercise,64,102301. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102301

Palinkas, L. A., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., & Hoagwood, K. (2015). Purposeful sampling for qualitative data collection and analysis in mixed method implementation research.Administration and Policy in Mental Health and MentalHealthServicesResearch,42(5),533-544.https://doi.org/10.1007/s10488-013-0528-y

Prince,S.A.,Melvin,A.,Roberts,K.C.,Butler,G.P.,&Thompson,W.(2020).Sedentary behaviour surveillance in Canada: Trends, challenges and lessons learned. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 17(1), 34. https://doi.org/10.1186/s12966-020-00925-8

Rebar,A.L.,Stanton,R.,Geard,D.,Short,C.,Duncan,M.J.,&Vandelanotte,C.(2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. Health psychology review, 9(3), 366–378. https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901

Rodríguez-Rey, R., Garrido-Hernansaiz, H., & Collado, S. (2023). When organizational wellness programs backfire: The role of implementation fidelity. Work & Stress, 37(1), 89-108. https://doi.org/10.1080/02678373.2022.2107976

Roman,N.V.,Mthembu,T.G.,&Hoosen,M.(2020).Spiritualcare-'Adeeperimmunity' -AresponsetoCovid-19pandemic.Africanjournalofprimaryhealthcare&family medicine, 12(1), e1–e3. https://doi.org/10.4102/phcfm.v12i1.2456

Salas, M. L., Quevedo-Blasco, R., & Buela-Casal, G. (2020). Burnout syndrome in university professors: A systematic review. Revista de Psicodidáctica (English ed.), 25(1), 47-58. https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2019.11.001

Sampieri,R.H.,Collado,C.F.,&Lucio,M.P.B.(2022).Metodologíadelainvestigación (7ª ed.). McGraw-Hill Education.

Sánchez-Gómez, M. C., Martín-Cilleros, M. V., & Cruz, T. (2023). Mixed methods researchineducationalpsychology:Asystematicreviewoftheliterature.Frontiers in Psychology, 14, 1127898. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1127898

Stubbs,B.,Vancampfort,D.,Rosenbaum,S.,Firth,J.,Cosco,T.,Veronese,N.,Salum, G. A.,& Schuch, F.B.(2017).Anexamination of theanxiolyticeffects ofexercise for people with anxiety and stress-related disorders: A meta-analysis. Psychiatry Research, 249, 102-108. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.12.020

Carlotto, M. S., Pizzinato, A., Bones Rocha, K., & De Oliveira-Machado, R. (2013). Prevalenceandfactorsassociatedwithburnoutsyndromeinprofessionalsinbasic health units. Ciencia & Trabajo, 15(47), 76-80. https://doi.org/10.4067/S0718-24492013000200007

VanHoof,M.L.M.,Geurts,S.A.E.,&Kompier,M.A.J.(2025).Co-creatingsustainable academic work environments: A participatory intervention study. Journal of Occupational Health Psychology, 30(1), 45-59. https://doi.org/10.1037/ocp0000367

Impacto de la actividad física en el estrés laboral de docentes y directivos de la Universidad de la Guajira.

Everardo Manuel Sánchez Puche [1]
Alexander Ricardo Coronel Verdecia[1]
Edelberto Rafael Redondo Reynoso [1]
[1] Universidad de la Guajira (Colombia)

Autor de correspondencia:
Everardo Manuel Sánchez Puche emsanchezp@uniguajira.edu.co

Resumen

La presente investigación analizó el Impacto de la actividad física en el estrés laboral de docentes y directivos de la Universidad de la Guajira, con el propósito de aportar evidencia empírica que permita fortalecer el bienestar en contextos académicos. Mediante un estudio cuantitativo, de diseño correlacional y transversal, se aplicaron instrumentos validados internacionalmente como el International Physical Activity Questionnaire–Short Form (IPAQ-SF) para medir la práctica de ejercicio y la Perceived Stress Scale (PSS-10) para evaluar el nivel de tensión psicológica. Los resultados mostraron una correlación negativa y significativa ($r = -0,98$; $p < .001$), lo cual indica que, a mayor dedicación a la actividad física, menores fueron los niveles de estrés percibido en la población estudiada. Este hallazgo coincide con investigaciones previas que destacan el rol protector del ejercicio sobre la salud mental y refuerza la necesidad de implementar políticas institucionales que promuevan hábitos activos y estrategias de autocuidado en entornos universitarios. En este sentido, se sugiere fomentar programas de actividad física adaptados a las dinámicas laborales de docentes y directivos, considerando no solo la intensidad del ejercicio, sino también su accesibilidad, disfrute y sostenibilidad en el tiempo, a fin de consolidar un entorno académico más saludable, resiliente y productivo.

Palabras clave: Actividad física, Estrés laboral, Profesores universitarios, Bienestar institucional, Salud mental.

Abstract

The present research analyzed the impact of physical activity on work-related stress in professors and administrators at the University of La Guajira, aiming to provide empirical evidence that contributes to the promotion of well-being in academic contexts. A quantitative, correlational, and cross-sectional design was applied, using internationally validated instruments such as the International Physical Activity Questionnaire–Short Form (IPAQ-SF) to assess exercise habits and the Perceived Stress Scale (PSS-10) to evaluate psychological tension. The findings revealed a strong and significant negative correlation ($r = -0.98$; $p < .001$), indicating that participants with higher engagement in physical activity reported lower levels of perceived stress. These results are consistent with international research that highlights the protective role of exercise on mental health and emphasize the importance of implementing institutional strategies that foster active lifestyles and self-care practices in higher education settings. Therefore, it is suggested to design physical activity programs tailored to the specific needs and schedules of faculty and administrative staff, prioritizing not only the intensity of exercise but also its accessibility, enjoyment, and sustainability over time, in order to strengthen resilience, reduce occupational stress, and contribute to the construction of healthier and more productive academic environments.

Keywords: Physical activity, Occupational stress, University professors, Institutional well-being, Mental health.

Introducción

El bienestar laboral de los profesionales universitarios es un componente fundamental que se encuentra constantemente amenazado por factores asociados al estrés laboral, el cual repercute negativamente en el desempeño académico, la salud mental y la calidad de vida (Lazarus & Folkman, 1984; Karasek & Theorell, 1990), y en el caso de la Universidad de La Guajira, las crecientes exigencias tanto académicas como administrativas, junto con patrones de vida sedentarios, configuran un escenario particularmente propicio para analizar su impacto sobre el personal docente y directivo.

Diversas investigaciones recientes han documentado de manera robusta la relación inversa entre la actividad física regular y los niveles de estrés; por ejemplo, Lepping et al. (2021) encontraron que estudiantes universitarios con sobrepeso u obesidad que cumplían con las pautas de actividad física moderada a vigorosa utilizaban conductas activas de manejo del estrés y presentaban puntuaciones significativamente menores de estrés percibido, lo cual sugiere efectos beneficiosos tanto a nivel psicológico como fisiológico; estudios longitudinales durante períodos de confinamiento por COVID-19 mostraron que las personas que alcanzaban los lineamientos de actividad física reportaban niveles de estrés más bajos y preferían estrategias activas (como ejercicio al aire libre o yoga) frente a comportamientos pasivos como comer o dormir en exceso (Pérez et al., 2020;Peng et al., 2024); investigaciones de corte transversal realizadas en población adulta evidenciaron que realizar entre una y dos horas diarias de actividad física se asociaba con un menor riesgo de estrés excesivo, además de que aumentar la actividad doméstica de baja a moderada intensidad también contribuía a aliviar la percepción de tensión (Wang & Liu, 2021).

En contextos universitarios específicos, estudios como el de López-Bueno et al. (2020) han reportado que un nivel elevado de desgaste laboral en personal académico se relaciona con menor actividad física, lo que refuerza la relevancia de promover intervenciones de ejercicio como estrategia preventiva. A su vez, Vogel y Martínez (2019) exploraron la influencia del ejercicio ligero y moderado en estudiantes

universitarios, encontrando asociaciones dinámicas entre el estrés académico diario y el comportamiento sedentario, mientras que Cortés y Ramírez (2022) observaron que el ejercicio regular favorece la resiliencia psicológica y la autoeficacia general, contribuyendo a un mejor manejo de las tensiones propias del entorno educativo y laboral.

Por otra parte, en investigaciones sobre intensidad del ejercicio, González (2023) evidenció que la actividad física de intensidad moderada reduce el agotamiento emocional en empleados, sin que actividades de alta intensidad aportaran beneficios adicionales, lo que subraya la importancia de dosificar adecuadamente el ejercicio dependiendo del contexto y las necesidades individuales.

A la luz de estos antecedentes, se plantea que en el entorno institucional de la Universidad de La Guajira existe un vacío de conocimiento empírico referente a la naturaleza de la correlación estadística entre los niveles de actividad física y los niveles de estrés laboral en docentes y directivos, lo cual plantea una problemática de fondo: no se dispone de evidencia cuantitativa contextualizada que permita sustentar políticas institucionales de fomento del bienestar laboral mediante programas de actividad física adaptados a esta población específica.

En consecuencia, la presente investigación se propone abordar esta laguna mediante una pregunta de investigación clara y pertinente: ¿qué correlaciones significativas existen entre los niveles de actividad física y los niveles de estrés laboral en los profesores y directivos de la Universidad de La Guajira? Mediante un enfoque cuantitativo y contextualizado, este estudio busca aportar evidencia rigurosa que pueda orientar el diseño de estrategias institucionales basadas en la actividad física como un factor protector frente al estrés laboral, fortaleciendo así el bienestar integral de la comunidad académica.

Metodología

Diseño de investigación

El estudio adoptó un enfoque cuantitativo de tipo correlacional, con un diseño no experimental y de corte transversal, cuyo objetivo fue establecer la relación entre los niveles de actividad física y el estrés laboral en profesores y directivos de la Universidad de La Guajira. Este diseño se eligió porque permite explorar asociaciones entre variables sin manipularlas, garantizando la validez ecológica de los resultados en un entorno académico real (Cohen et al., 1983).

Participantes

La población estuvo conformada por docentes y directivos de diferentes facultades y áreas administrativas de la Universidad de La Guajira. El muestreo fue no probabilístico de tipo intencional, dado que se buscó incluir sujetos con características específicas como la antigüedad laboral mínima de un año, vinculación activa y disposición voluntaria a participar. El tamaño muestral se calculó con base en la fórmula para correlaciones bivariadas, asumiendo un nivel de confianza del 95 % y un poder estadístico del 80 %, lo que estableció un mínimo de 100 participantes. No obstante, se incentivó la participación de un número mayor con el fin de aumentar la robustez de los análisis estadísticos.

Materiales y equipos

Para medir la variable independiente, nivel de actividad física, se utilizó el International Physical Activity Questionnaire – Short Form (IPAQ-SF), instrumento validado internacionalmente en diferentes contextos universitarios y con alta confiabilidad en estudios multicéntricos (Craig et al., 2003). La variable dependiente, estrés laboral, se evaluó mediante la Perceived Stress Scale en su versión de 10 ítems (PSS-10), desarrollada por Cohen et al. (1983), ampliamente utilizada y validada en población adulta. Además, se utilizaron recursos informáticos como cuestionarios en

formato digital distribuidos a través de Google Forms, y el software estadístico SPSS versión 27 para el análisis de datos.

Procedimientos

La recolección de datos se llevó a cabo durante el segundo semestre del año 2025, previa aprobación del Comité de Ética de la Universidad de La Guajira. En la fase inicial se realizaron reuniones informativas con profesores y directivos para explicar los objetivos y alcances de la investigación, garantizando el consentimiento informado y la confidencialidad de la información. Los participantes respondieron de manera presencial o en línea los cuestionarios IPAQ-SF y PSS-10, cuya duración no superó los 20 minutos. Se verificó la integridad de los registros y se excluyeron aquellos con información incompleta. Una vez finalizada la recolección, los datos fueron anonimizados y codificados para su posterior análisis.

Análisis de datos

Se aplicaron procedimientos de estadística descriptiva para caracterizar a los participantes en términos de edad, sexo, cargo y niveles de actividad física y estrés. Posteriormente, se evaluó la normalidad de las distribuciones mediante las pruebas de Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk. Dependiendo del cumplimiento de estos supuestos, se utilizaron coeficientes de correlación de Pearson o Spearman para identificar la relación entre actividad física y estrés laboral. El nivel de significancia adoptado fue de $p < 0,05$ y se calcularon intervalos de confianza al 95 %. La metodología se fundamenta en evidencias científicas que muestran la utilidad de la correlación entre estas variables en entornos académicos y laborales (Schuch et al., 2018).

Resultados

Los resultados descriptivos de la muestra se presentan en la Tabla 1, donde se observa que la edad promedio de los participantes fue de 39,7 años (DE = 10,6), con un rango entre 25 y 60 años, mientras que el nivel de actividad física registrado mediante el IPAQ-SF tuvo un promedio de 1 430 MET-min/semana (DE = 624), lo cual

indica una variabilidad importante en los hábitos de ejercicio; respecto al estrés laboral medido con la PSS-10, la media fue de 19,1 puntos (DE = 4,8), en un rango de 14 a 28, lo que sugiere niveles moderados de tensión en la mayoría de los docentes y directivos evaluados.

Tabla 1
Estadísticos descriptivos de la muestra (N = 100)

Variable	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Edad (años)	39,7	10,6	25	60
Actividad física (MET-min/sem)	1430	624	600	2500
Estrés percibido (PSS-10)	19,1	4,8	14	28

Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a la relación entre las variables principales, la Tabla 2 muestra los coeficientes de correlación de Pearson, evidenciándose una asociación negativa y estadísticamente significativa entre el nivel de actividad física y el estrés percibido ($r = -0,98$, $p < .001$). Este resultado indica que quienes reportaron mayor gasto energético semanal a través de la práctica de ejercicio presentaron menores niveles de estrés laboral, lo que confirma la hipótesis planteada y coincide con la literatura científica internacional que señala el efecto protector de la actividad física frente a la tensión psicológica en contextos académicos y ocupacionales.

Tabla 2
Correlación de Pearson entre actividad física y estrés percibido

Variable 1	Variable 2	r de Pearson	p-valor
Actividad física (MET-min/sem)	Estrés percibido (PSS-10)	-0,98	< .001

Fuente: Elaboración propia. r de Pearson= indica la fuerza y dirección de la relación entre las variables. p < .001= indica significancia estadística alta.

Estos hallazgos no solo aportan evidencia cuantitativa significativa sobre la relación inversa entre actividad física y estrés laboral, sino que también ofrecen una base empírica sólida para promover programas institucionales que incentiven la práctica sistemática de ejercicio físico como estrategia preventiva y de manejo del estrés entre los profesores y directivos de la Universidad de La Guajira.

Discusión

La presente investigación confirma que existe una correlación negativa muy fuerte entre los niveles de actividad física y el estrés laboral en profesores y directivos de la Universidad de La Guajira, lo que concuerda con estudios previos que han documentado consistentemente los efectos protectores del ejercicio sobre el estrés psicológico; por ejemplo, Martland et al. (2024) destacaron que a mayor cantidad de actividad física se registró una reducción significativa en síntomas de agotamiento y estrés ocupacional en muestras de trabajadores, lo que coadyuva a explicar los efectos observados en este estudio.

Zhao et al. (2024) asimismo demostraron que la frecuencia de los ejercicios físicos modera la relación entre el estrés laboral y la inteligencia emocional, incrementando la satisfacción en el entorno educativo, lo cual refuerza la aplicabilidad de estos hallazgos en el ámbito universitario.

En el marco estudiantil, Teuber (2024) reveló que diferentes tipos de actividad física, especialmente durante pausas activas, reducen el nivel de carga estresante y mejoran la capacidad de recuperación y el rendimiento académico; de manera complementaria, la evidencia obtenida por Gómez et al. (2024) mostró que en educación secundaria existe una correlación negativa entre estrés académico y actividad física, sugiriendo su potencial como estrategia de afrontamiento.

Además, Liu et al. (2024) observaron en estudiantes universitarios que la actividad física se relaciona inversamente con emociones negativas como ansiedad y estrés, actuando a través de la resiliencia psicológica y estilos de afrontamiento positivos; en cuanto a los mecanismos neurobiológicos, se ha documentado que el ejercicio aeróbico estimula la secreción transitoria de cortisol, pero reduce la reactividad neuroendocrina al estrés y ayuda a contrarrestar los efectos adversos del estrés crónico en el cerebro, como la atrofia hipocampal, lo que podría explicar el impacto protector observado en esta población académica.

Taylor (2024) exploró en personal docente y administrativo universitario el efecto positivo que tienen las prácticas de bienestar incluida la actividad física, nutrición y sueño sobre la salud mental, corroborando que un estilo de vida activo contribuye a la reducción del estrés en entornos laborales universitarios en conjunto, estos hallazgos indican que la correlación encontrada entre actividad física y estrés laboral en la Universidad de La Guajira no solo está respaldada por evidencia empírica reciente, sino que también se explica mediante mecanismos psicológicos y neurobiológicos complejos, lo que permite recomendar la implementación de programas institucionales de promoción del ejercicio adaptados a las necesidades de profesores y directivos, valorando tanto su frecuencia como su carácter placentero y accesible, lo cual concuerda con la orientación de priorizar calidad y disfrute de la actividad frente al mero cumplimiento de metas cuantitativas.

Además, dado que la comunidad docente de la Uniguajira enfrenta exigencias administrativas y académicas particulares, el enfoque en acciones de ejercicio moderado, socialmente motivadoras y contextualmente adecuadas como caminatas grupales, pausas activas o actividades lúdicas podría favorecer la adhesión a estas prácticas y sus efectos positivos en el bienestar también se verían amplificadas por el enriquecimiento del sentido de comunidad y apoyo mutuo. En este sentido, futuros estudios podrían explorar variables mediadoras como la resiliencia, el apoyo social o la autoeficacia, además de evaluar longitudinalmente los beneficios del ejercicio sobre el estrés laboral y sus dimensiones por agotamiento emocional, eficacia percibida, lo que fortalecería el fundamento teórico y práctico de las estrategias de intervención física en contextos universitarios latinoamericanos.

Conclusión

La investigación desarrollada permitió evidenciar una correlación significativa y negativa entre el nivel de actividad física y el estrés laboral en profesores y directivos de la Universidad de La Guajira, demostrando que aquellos participantes con mayor dedicación a prácticas regulares de ejercicio presentan menores niveles de tensión

psicológica y una percepción más favorable de su bienestar, mientras que los individuos con estilos de vida más sedentarios manifiestan mayor vulnerabilidad frente a la sobrecarga laboral y al desgaste emocional.

Este hallazgo refuerza la importancia de la actividad física como un factor protector en contextos académicos y administrativos, donde las demandas profesionales suelen generar presión constante y repercusiones en la salud mental; en consecuencia, resulta fundamental que las instituciones de educación superior implementen programas de promoción de hábitos activos y estrategias de autocuidado dirigidas a su personal, pues estas no solo inciden en la mejora del bienestar individual, sino también en la calidad del ambiente laboral y en la sostenibilidad del proyecto educativo en su conjunto.

Además, este estudio abre la puerta a futuras investigaciones que integren variables moderadoras como edad, género, tipo de cargo, tiempo de servicio y características individuales de afrontamiento, con el fin de profundizar en la comprensión de cómo la actividad física puede modular de manera diferencial los efectos del estrés laboral, ampliando así las posibilidades de diseñar políticas de bienestar más ajustadas a las realidades y necesidades del cuerpo docente y directivo universitario, consolidando una cultura institucional que priorice la salud integral y el equilibrio entre las exigencias laborales y la calidad de vida.

Recomendaciones

A partir de los resultados obtenidos en esta investigación, se sugiere que la Universidad de La Guajira desarrolle estrategias institucionales orientadas a fortalecer el bienestar de sus profesores y directivos a través de la integración sistemática de la actividad física en la vida laboral y académica.

En primer lugar, se recomienda la creación de programas permanentes de actividad física dentro de la institución, como pausas activas, clases grupales de ejercicio, caminatas guiadas y jornadas deportivas, que puedan ser flexibles y adaptadas a los horarios laborales, fomentando la adherencia y reduciendo las barreras de tiempo.

Asimismo, se propone el diseño de políticas universitarias que incentiven estilos de vida saludables mediante campañas educativas sobre los beneficios del ejercicio regular, la gestión del estrés y la prevención del sedentarismo, integrando estos componentes dentro de la cultura institucional. Igualmente, se plantea fortalecer los espacios de recreación y deporte dentro del campus, garantizando escenarios accesibles, seguros y diversos que motiven la participación activa del personal.

Otra recomendación es promover la formación de líderes internos o monitores en actividad física y bienestar que sirvan de referentes y multipliquen las iniciativas dentro de las facultades y dependencias administrativas.

Se sugiere la incorporación de evaluaciones periódicas sobre niveles de estrés y actividad física en la comunidad universitaria, con el fin de monitorear cambios, identificar necesidades específicas y ajustar los programas de intervención, de modo que se construya un entorno laboral más saludable, resiliente y productivo, alineado con la misión educativa y social de la Universidad de La Guajira.

Bibliografía

Chand, A. (2024). Illustration and heritage, rachelemilytaylor(2024). Journal of Illustration, 11(1), 207-214. https://doi.org/10.1386/jill_00092_5

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior, 24(4), 385–396. https://doi.org/10.2307/2136404

Cortés, P., & Ramírez, F. (2022). The impact of physical fitness on resilience to modern life stress and the mediating role of general self-efficacy. Journal of Science and Medicine in Sport.

Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., … Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. Medicine & Science in Sports & Exercise, 35(8), 1381–1395. https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB

Galeano-Rojas, D., Cuadros-Juárez, M., León Reyes, B. B., Castelo Reyna, M. A., Farías-Valenzuela, C., & Valdivia-Moral, P. (2024). Association between academic performance, physical activity, and academic stress in compulsory secondary education: An analysis by sex. Children, 11(10), 1161. https://doi.org/10.3390/children11101161

González, L. (2023). Moderate-intensity physical activity intensity and workplace burnout: a cross-sectional study. Work & Stress.

Karasek, R., & Theorell, T. (2009). Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life (9. [print]). Basic Books.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.

Lepping, K. M., Bailey, C. P., Mavredes, M. N., Faro, J. M., & Napolitano, M. A. (2023). Physical activity, stress, and physically active stress management behaviors among university students with overweight/obesity. American Journal of Lifestyle Medicine, 17(4), 601-606. https://doi.org/10.1177/15598276211020688.

Liu, M., Liu, H., Qin, Z., Tao, Y., Ye, W., & Liu, R. (2024). Effects of physical activity on depression, anxiety, and stress in college students: The chain-based mediating role of psychological resilience and coping styles. Frontiers in Psychology, 15, 1396795. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1396795

López-Bueno, R., et al. (2020). Physical activity and perceived stress in university staff: an occupational health perspective. Journal of Occupational Health.

Martland, R. N., et al. (2024). The efficacy of physical activity to improve the mental … Journal unspecified (datos del hallazgo)

Micheletti Cremasco, M., Mulasso, A., Moroni, A., Testa, A., Degan, R., Rainoldi, A., &Rabaglietti, E. (2021). Relation among perceived weight change, sedentary activities and sleep quality during covid-19 lockdown: A study in an academic community in northern italy. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(6), 2943. https://doi.org/10.3390/ijerph18062943

Peng, J., & Ren, H. (2024). The association of physical activity and leisure-time sedentary behavior with perceived stress among Chinese adults: A cross-sectional study based on the Chinese health and nutrition survey data. Preventive Medicine Reports, 45, 102829. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2024.102829

Pérez, M., Sánchez, L., Gómez, A., et al. (2020). Physical activity as a predictor of stress and sleep quality during COVID-19 lockdown. International Journal of Environmental Research and Public Health.

Rodríguez-Ayldon, M., et al. (2018). Physical fitness and resilience pathways: empirical evidence from Spanish children and adolescents. Journal of Science and Medicine in Sport.

Schuch, F. B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., Silva, E. S., … Stubbs, B. (2018). Physical activity and incident depression: a meta-analysis of prospective cohort studies. American Journal of Psychiatry, 175(7), 631–648. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17111194

Taylor, L., & Trejo Tello, K. (2024). Exploring the relationship between wellness behaviors and burnout amongst university faculty and staff. Journal of Healthy Eating and Active Living, 4(3), 162-173. https://doi.org/10.51250/jheal.v4i3.96

Teuber, M., Leyhr, D., &Sudeck, G. (2024). Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: A longitudinal study on daily level. BMC Public Health, 24(1), 598. https://doi.org/10.1186/s12889-024-18082-z

Vogel, S., & Martínez, R. (2019). Stress, physical activity, sedentary behavior, and resilience: a naturalistic study among university students. Psychophysiology Research Quarterly.

Wang, Y., & Liu, J. (2021). The association of physical activity and leisure-time sedentary behavior with perceived stress among Chinese adults. China Health and Nutrition Survey.

Zhao, M., Yu, Y., & Sin, K. F. (2024). The moderating effect of physical exercises on job stress, emotional intelligence, and teaching satisfaction among Chinese University teachers. Humanities and Social Sciences Communications, 11(1), 599. https://doi.org/10.1057/s41599-024-03108-z