



Juegos didácticos para favorecer la condición física en los alumnos del Centro Politécnico**Armando Mestres (Original)****Didactic games to promote the physical condition in the students of the Armando Mestres****Polytechnic Center (Original)**

Orlando Ernesto Rosales Reyes. Licenciado en Cultura Física. Máster en Actividad Física en la comunidad. Organismo INDER. Yara. Granma. Cuba. o.rosalesr@nauta.cu 

Yorvis Montenegro Reyes. Licenciado en Cultura Física. Máster en Actividad Física en la comunidad. Organismo INDER. Yara. Granma. Cuba. yormontenegro@nauta.cu 

Recibido: 12-10-2023/Aceptado: 03-12-2023

Resumen

La investigación se realizó en el Centro Politécnico Armando Mestres Martínez del municipio Yara, como resultado de los problemas existentes en el desarrollo de la condición física de los alumnos en relación con las habilidades profesionales en las clases de Educación Física en la Educación Técnica Profesional. En el artículo se propone como objetivo aplicar juegos didácticos como vía para favorecer el nivel de la condición física en los alumnos de 1er año en el contexto de la Educación Física, de modo que contribuyan a resolver los problemas existentes. Se aplicaron métodos teóricos, empíricos y estadísticos que permitieron interpretar conceptualmente los datos obtenidos, estudiar el desarrollo del objeto de investigación, su efectividad en las condiciones actuales y corroborar científicamente la información obtenida. Como resultado práctico se alcanzó un crecimiento en las capacidades físicas de los alumnos, motivados por la utilización de los juegos con acciones relacionadas con las habilidades

profesionales, lo cual permitió responder a las exigencias actuales del centro y al perfil del futuro profesional.

Palabras clave: juego didáctico; habilidades profesionales; capacidades físicas; condición física.

Abstract

The research was conducted at the Armando Mestres Martínez Polytechnic Center in the municipality of Yara, as a result of existing problems in the development of students' physical condition in relation to professional skills in Physical Education classes in Vocational Technical Education. The article aims to apply didactic games as a way to promote the level of physical condition in 1st year students in the context of physical education, so that they contribute to solve existing problems. Theoretical, empirical and statistical methods were used to conceptually interpret the data obtained, to study the development of the research object, its effectiveness in current conditions and to corroborate scientifically. As a practical result, a growth in the physical abilities of students was achieved, motivated by the use of games with actions related to professional skills, which allowed us to respond to the current demands of the school and the profile of the professional future.

Keywords: didactic game; professional skills; physical abilities; physical condition.

Introducción

En Cuba constitucionalmente se reconoce que:

La educación es un derecho de todas las personas y responsabilidad del Estado (...) todas las personas tienen derecho a la educación física, al deporte y a la recreación como elementos esenciales de su calidad de vida (...) el sistema nacional de educación garantiza la inclusión de la enseñanza y práctica de la educación física y el deporte como

parte de la formación integral de la niñez, la adolescencia y la juventud (Constitución de la República de Cuba, 2019, p.6).

Sobre la base de las consideraciones anteriores, se debe "Continuar promoviendo el desarrollo de la cultura física y lograr la práctica masiva del deporte que contribuya a elevar la calidad de vida de la población, teniendo la escuela como eslabón fundamental" (Partido Comunista de Cuba (PCC), 2017, pp.27-28) y continuar avanzando en la elevación de la calidad y rigor del proceso docente educativo, así como en el fortalecimiento del papel del profesor frente al alumno.

Las clases de Educación Física se deben estructurar a partir de los presupuestos pedagógicos y científico - metodológicos en que se sustenta el proceso enseñanza-aprendizaje; donde su materialización se concreta en la estructura de las partes de la clase con un enfoque integral físico educativo donde prime la motivación y el aseguramiento de las condiciones previas, a partir del sentido y significado de las tareas a realizar (López, 2006, p.32).

Unido a ello, el tratamiento del contenido instructivo-educativo debe poseer un predominio de tareas abiertas, significativas, de juegos y competencias variadas que favorezcan el proceso de toma de decisión por parte de los educandos.

La condición física constituye uno de los objetivos fundamentales dentro del currículo de la asignatura Educación Física y, específicamente, en la Educación Técnica Profesional; sus objetivos en los programas y orientaciones metodológicas de esta disciplina para el 1er año se fundamentan en el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas inherentes a los deportes motivo de clases y las acciones y operaciones de los procesos productivos que se estudian en cada año, las cuales están representadas por los indicadores de fuerza (planchas,

abdominales y saltos de longitud), de resistencia (800m), rapidez (40m) y la flexibilidad (flexión del tronco desde la posición de sentado)

La sistematización de estos indicadores se debe materializar mediante la ejecución de ejercicios para el mejoramiento de la fuerza, la rapidez, la resistencia, la flexibilidad y juegos didácticos simples para mejorar una capacidad y combinarlos para el mejoramiento de dos o más capacidades.

No obstante, en los documentos normativos revisados solo se sugiere el empleo de estos ejercicios y juegos pero en ninguno de los casos especifica la descripción o características de estos, por lo que los profesores no cuentan con una guía de actividades que cumplan tal relación y, por tanto, no los emplean en sus clases, lo que incide negativamente en los alumnos durante la ejecución de actividades poco atractivas y desmotivadas para la condición física.

Sobre el tema se han realizado investigaciones que aportan y sugieren ideas teóricas para sistematizar y fundamentar el estudio que se pretende encaminar en este trabajo. Parco (2013) realiza una propuesta para evaluar la condición física en los escolares; concretamente, el autor presenta una serie de pruebas para valorar las capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad), pero en la Educación Secundaria. Sechi, et al. (2016) abordan el concepto y evolución de la condición física, así como la evaluación de sus niveles y la propuesta de un test relacionado con la salud en escolares argentinos del nivel primario.

Derivado de la revisión bibliográfica, la consulta con profesores / especialistas, la exploración empírica llevada a cabo en el marco de la Educación Física, conjugado con la observación sistemática a clases, se revelaron insuficiencias teóricas y prácticas en el proceso de desarrollo de la condición física en el contexto de la Educación Física escolar, entre las que se encuentran:

- en el programa y las orientaciones metodológicas de Educación Física del 1er año de la Enseñanza Técnica Profesional son limitadas e insuficientes las indicaciones de actividades relacionadas con las habilidades profesionales que fundamentan el desarrollo de la condición física en estos escolares;

- los profesores de Educación Física emplean solamente ejercicios para el mejoramiento de la condición física en los escolares de 1er año;

- insuficiente nivel de condición física en los alumnos de primer año del Centro Politécnico Armando Mestre.

Como se aprecia, este tema es de mucha importancia, ya que dentro de los objetivos que se propone la Educación Física se encuentran el de la preparación física de nuestros alumnos en los diferentes niveles de enseñanza por lo que transitan. Por ello, desarrollando juegos didácticos que guarden relación con las habilidades profesionales en las distintas especialidades, que motiven y sean de interés de los alumnos, se contribuye al mejoramiento de la condición física en nuestros educandos. Se declara como objetivo: aplicar juegos didácticos como vía para favorecer el nivel de condición física en los alumnos de 1er año en el contexto de la Educación Física en el Centro Politécnico Armando Mestres Martínez, que contribuyan a resolver problemas existentes en el trabajo de la condición física.

Materiales y métodos

Para realizar la investigación, la población estuvo conformada por un grupo de 1er año de 30 alumnos; de ellos, 19 hembras y 11 varones, que pertenecen al Centro Politécnico (CP) Armando Mestres Martínez del municipio Yara. La muestra seleccionada coincidió con dicha población, con una edad promedio de 15 años. Como método productivo se aplicó el Juego

didáctico y los materiales utilizados fueron la cinta métrica, cronómetro y talonario para la recogida de información.

Como métodos teóricos se aplicaron: el histórico-lógico, para realizar un análisis cronológico y tendencial sobre los términos, conceptos y definiciones manejados por varios autores sobre los contenidos teóricos y prácticos que fundamentan el objeto de estudio; el análisis-síntesis, para la realización de apreciaciones críticas y asumir puntos de vista expresados por otros investigadores; inductivo-deductivo, para arribar a conclusiones parciales, finales y recomendaciones, en función de las tareas y el objetivo propuesto.

Como métodos empíricos: observación científica, para conocer el nivel de desarrollo cuantitativo y cualitativo de la condición física de los escolares, al inicio, durante y al final del proceso de experimentación; medición, se materializó mediante las mediciones de tiempo y repeticiones realizadas durante la aplicación de los test inicial y final de las pruebas de eficiencia física y los controles de seguimiento del diagnóstico de capacidades físicas; análisis documental, para el estudio de documentos normativos de la Educación Física y el Deporte para Todos, programas y orientaciones metodológicas de la Educación Física, libros y artículos de revistas relacionados con el campo y objeto de estudios y el problema científico a resolver en el trabajo investigativo.

Se aplicaron, además, la entrevista no estructurada, para conocer el estado actual del problema objeto de estudio, en temas relacionados con la condición física, los métodos para desarrollarla y evaluarla; el test pedagógico, se cumplimentó a través de la aplicación de las pruebas de eficiencia física inicial (septiembre) y final (marzo), para valorar el comportamiento de la condición física en dichos periodos; experimento (pre- experimento), se constató mediante

la implementación del diseño pretest - posttest para un solo grupo, el cual permitió validar la factibilidad de los juegos didácticos aplicados en el contexto de la Educación Física.

Se aplicaron los estadísticos-matemáticos, para derivar el análisis cualitativo y fundamentar los aspectos cualitativos del trabajo, también para realizar comparaciones entre el diagnóstico inicial y los resultados finales.

Análisis y discusión de los resultados

Resultados del diagnóstico inicial

A partir de la aplicación de la prueba de eficiencia física para conocer el estado actual del nivel de condición física que poseen los alumnos de 1er año de la escuela Armando Mestres Martínez, en el mes de septiembre se aplicó un diagnóstico, el cual mostró el comportamiento del nivel de condición física general que presentaban los alumnos(as), en función de los indicadores o pruebas de flexibilidad, rapidez, abdominales, planchas, salto de longitud sin carrera de impulso y resistencia, la media y desviación estándar lograda en cada prueba y del grupo en general.

Se pudo constatar que la distribución cuantitativa acumulada de los 30 alumnos(as) entre todas las pruebas en el subgrupo "C" fue de 39 y de 20 en el "D" ; al valorar la distribución por sexo, en el femenino se registran 21 en "C" y 13 en el "D" y en el masculino, 18 en el "C" y siete en "D"; estas cifras demuestran que proporcionalmente los alumnos del sexo masculino mostraron un nivel de condición física inferior con respecto al logrado en el sexo femenino; esto se ratifica en los niveles generales exhibidos en ambos sexos en función de la media del grupo (tabla 1), donde las hembras ubicaron dos pruebas en el 1er nivel y cuatro en el segundo y los varones, dos en 1er nivel, dos en segundo y dos en tercero.

Tabla 1. Resultados del diagnóstico inicial. Niveles por subgrupos y la media del grupo

| PRUEBAS | TEST PEDAGÓGICO SEPTIEMBRE | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|----------------------------|----|----|----|----------------------|----|----|---|------|----|------|-----|
| | NIVELES (F) SUBGRUPOS | | | | NIVELES(M) SUBGRUPOS | | | | F | | M | |
| | A | B | C | D | A | B | C | D | X | N | X | N |
| FLEXIBILIDAD | 7 | 5 | 2 | 5 | 1 | 6 | 3 | 1 | 26 | II | 24 | III |
| RAPIDEZ | 9 | 0 | 8 | 2 | 6 | 0 | 4 | 1 | 6,7 | II | 6,6 | II |
| PLANCHAS | 14 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 5 | 21 | I | 10 | III |
| ABDOMINALES | 5 | 9 | 2 | 3 | 0 | 5 | 6 | 0 | 19 | II | 20 | II |
| SALTO LONG SCI | 6 | 5 | 8 | 0 | 9 | 1 | 1 | 0 | 136 | II | 161 | I |
| RESISTENCIA | 10 | 9 | 0 | 0 | 7 | 2 | 2 | 0 | 1,58 | I | 1,43 | I |
| TOTAL | 51 | 29 | 21 | 13 | 25 | 16 | 18 | 7 | - | II | - | II |

Fuente: Elaboración propia.

En la fundamentación de la propuesta de juegos didácticos para favorecer la condición física en los escolares, se tuvo en cuenta los resultados del diagnóstico, la sistematización de los criterios de varios autores nacionales y foráneos, fundamentalmente los de Calderón et al. (2009) quienes refieren que para que el juego sea didáctico, sus reglas deberán responder a determinados objetivos de enseñanza - aprendizaje, desarrollo de capacidades u objetivos educativos.

Propuesta para la implementación de los juegos para favorecer el nivel de condición física en los alumnos(as) de 1er año

Para llevar a cabo los juegos en las clases de Educación Física se debe tener en cuenta el tipo de capacidad a trabajar (tabla 2) pues en el caso de los juegos donde se trabaje la rapidez y agilidad se ubican al inicio de la parte principal de la clase, o sea, después del calentamiento especial y, en el caso de los juegos donde se trabaje la fuerza, se ubican al final de la parte principal.

Tabla 2. Capacidad física a desarrollar

| No. | ESPECIALIDAD | NOMBRE DEL JUEGO | CAPACIDAD FÍSICA |
|------------|--|-----------------------------|-------------------------|
| 1 | Confecciones textiles | Toma de medidas | Agilidad |
| 2 | Contabilidad | Suma y resta | Rapidez |
| 3 | Zootecnia veterinaria | Amarra el cordero | Agilidad |
| 4 | Albañilería | Transporta las herramientas | Fuerza |
| 5 | Mecánico de Industria Agropecuaria (MIA) | Enrosca el tornillo | Agilidad |
| 6 | Agronomía | Cultiva la tierra | Rapidez. R |
| 7 | Carpintería | Arma tu silla | Rapidez |
| 8 | Instalación eléctrica | Enciende la luz | Rapidez |

Fuente: Elaboración propia.

Los autores comparten como vías para motivar el mejoramiento de la condición física en los alumnos de la Educación Técnica Profesional y específicamente en el 1er año, las ofrecidas en las precisiones metodológicas de Educación Física y Deportes del Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (INDER, 2019), relacionadas con el control de las capacidades físicas, donde se sugiere la creación de cuatro subgrupos en cada grupo clase, que les permitan al docente evaluar y valorar, de forma sistemática, el comportamiento de la condición física en sus alumnos(as).

La propuesta de los subgrupos antes mencionada está diseñada de la siguiente forma:

- Subgrupo "A". Se agruparán los alumnos que obtengan primer nivel en cada prueba o componente de la condición física, de acuerdo con la edad y el sexo.
- Subgrupo "B". Se agruparán los alumnos que obtengan segundo nivel en cada prueba o componente de la condición física, de acuerdo con la edad y el sexo.
- Subgrupo "C". Se agruparán los alumnos que obtengan tercer nivel en cada prueba o componente de la condición física, de acuerdo con la edad y el sexo.
- Subgrupo "D". Se agruparán los alumnos que obtengan cuarto nivel y sin nivel en cada prueba o componente de la condición física, de acuerdo con la edad y el sexo.

Tomando como preámbulo los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial, se previeron dos diagnósticos: uno inicial en el mes de septiembre y otro final en el mes de marzo.

Propuesta de juegos didácticos para el trabajo de la condición física en las clases de la Educación Técnica Profesional

Especialidad: Confecciones textiles

Juego No.1. Toma de medidas

Objetivo: mejorar la agilidad

Medios: cinta métrica

Organización: Los alumnos formados en hileras y por equipos

Desarrollo: Desde la posición de sentados de espalda al área y al sonido del silbato, los alumnos de cada equipo reaccionan rápidamente y corren rápido hasta la marca, cogen una cinta métrica que allí se encuentra y miden el hombro del compañero que está al lado de la cinta, incorporándose por fuera al equipo, y el que realiza la medición se queda en la marca. Gana el equipo que primero realice el ejercicio.

Reglas: por cada alumno que no realice la medición, se le otorga un punto al equipo contrario.

Variantes: se aumenta o disminuye la distancia. Salen de diferentes posiciones.

Especialidad Contabilidad

Juego No. 2. Suma y resta

Objetivo: mejorar la rapidez.

Medios: cuadrado de cartón, cajas de fósforos y chapas

Organización: Los alumnos formados en hileras y por equipos

Desarrollo: Desde la posición de sentados de espalda al área y al escuchar una operación matemática, los alumnos reaccionan rápidamente y corren rápido hasta la marca donde escogen el resultado correcto que se encuentra allí en unos cuadrados de cartón que tienen números. Una vez concluido el ejercicio, el alumno se incorpora por fuera a la hilera. Gana el equipo que más rápido termine y realice el ejercicio correctamente.

Reglas: los alumnos no salen hasta que no se oriente la operación matemática.

Variantes. Se aumenta o disminuye la distancia. Se van complicando las operaciones.

Especialidad Zootecnia Veterinaria

Juego No. 3. Amarra el cordero

Objetivo: mejorar la agilidad

Medios: sogas y cono plástico

Organización: Los alumnos formados en hileras y por equipos

Desarrollo: Desde la posición de apoyo mixto de frente, al sonido del silbato, el 1er alumno de cada equipo corre fuerte hasta la marca, toma la soga que allí se encuentra y amarra el cono con el nudo que se le indique como si estuviera inmovilizando el cordero. Una vez concluido el ejercicio, se incorpora por fuera a la hilera. Gana el equipo que primero termine y realice el ejercicio correctamente.

Reglas: Los alumnos no salen hasta que no escuchen el sonido del silbato. Se debe realizar correctamente el amarre indicado; de no ser correcto, se le suma un punto al equipo contrario.

Variantes: Se aumenta o se disminuye la distancia. Salen de diferentes posiciones.

Especialidad Albañilería

Juego No. 4. Transporta las herramientas

Objetivo: mejorar la fuerza

Medios: cuchara, nivel, llana, cubo, flota y plomada

Organización: Los alumnos formados en hileras y por equipos

Desarrollo: Desde la posición de cuclillas y a la orientación del profesor, los alumnos reaccionan y corren hasta la marca, llevando de los implementos de trabajo que tiene cada uno a su lado, el indicado. Una vez concluido el ejercicio, se incorporan por fuera de la hilera. Gana el equipo que más rápido termine y realice el ejercicio correctamente.

Reglas: Los alumnos no salen hasta que no se oriente el medio que transportarán.

Variantes: Se aumenta o se disminuye la distancia.

Especialidad Mecánico de Industria Agropecuaria

Juego No. 5. Enrosca el tornillo

Objetivo: mejorar la agilidad

Medios: tornillos y tuercas

Organización: Los alumnos formados en hileras y por equipos

Desarrollo: Desde la posición de cuclillas y a la orientación del profesor (enrosca un tornillo y tuerca #12), los alumnos reaccionan rápidamente y corren hasta la marca, donde hay varios tornillos y tuercas, escogen el número indicado y lo enroscan. Una vez concluido el ejercicio, se incorporan por fuera a la hilera. Gana el equipo que más rápido termine de enroscar.

Reglas: Los alumnos no salen hasta que no se oriente la voz de mando. De no proceder de forma correcta, se le suma un punto al equipo contrario.

Variantes: Se aumenta o se disminuye la distancia.

Especialidad Agronomía

Juego No. 6. Cultiva la tierra

Objetivo: mejorar la rapidez de reacción

Materiales: frascos con nombres de insecticidas

Organización: Los alumnos formados en hileras, divididos en equipos y sentados de espalda al área

Desarrollo: El profesor realiza preguntas sobre tipos de insecticidas Ejemplo: ¿qué insecticida podemos utilizar para el cultivo del arroz? Los alumnos reaccionan rápidamente y corren hasta la marca, allí se encuentran varios frascos con nombres de varios productos y escogen los indicados. Una vez concluido el ejercicio, se incorporan por fuera a la hilera. Gana el equipo que primero realice el ejercicio.

Reglas: Solo escogen un solo frasco. De no seleccionar de forma correcta, se le suma un punto al equipo contrario.

Variantes: Se pueden ordenar otros cultivos: caña, plátanos, tomates, maíz.

Especialidad Carpintería

Juego No. 7. Arma tu silla

Objetivo: mejorar la rapidez

Medios: piezas de una silla

Organización: Los alumnos formados en hileras y por equipos, asumen la posición acostado atrás

Desarrollo: A la orientación del profesor, los alumnos reaccionan y corren hasta la marca y arman una sillita de madera que allí se encuentra dividida en tres piezas. Una vez concluido el ejercicio, se incorporan por fuera a la hilera. Gana el equipo que primero la arme.

Reglas: Los alumnos no salen hasta que no se oriente la voz de mando. Deben armar correctamente la silla; de no ser así, se le suma un punto al equipo contrario.

Variantes: Pueden desarmar y organizar las piezas y medir las piezas de la silla (largo y ancho).

Especialidad Instalaciones eléctricas

Juego No. 8. Enciende la luz

Objetivo: mejorar la rapidez

Medios: pomos de desodorante

Organización: Los alumnos formados en hileras y por equipos, asumen la posición de cuclillas.

Desarrollo: Al sonido del silbato, los alumnos reaccionan corriendo fuerte hasta la marca y ponen la tapa a un tubo de desodorante que allí se encuentra como si estuvieran poniendo un bombillo al soque. Gana el equipo que primero termine. Una vez concluido el ejercicio, se incorporan por fuera a la hilera.

Reglas: Los alumnos no saldrán hasta que no se oriente la voz de mando. Deben quedar enroscados correctamente en el soque.

Variantes: Pueden enroscar dos o tres pomos o desenroscarlos.

Resultados obtenidos mediante la aplicación de la propuesta de juegos didácticos relacionados con las habilidades profesionales

Al comparar los resultados logrados entre el test efectuado en septiembre y el de marzo, en el sexo femenino se pudo constatar que en la flexibilidad hubo incremento de las alumnas hacia el subgrupo "A" y el "C", así como una disminución significativa en el subgrupo "D"; en cuanto a la rapidez, los resultados fueron similares hacia el subgrupo "A"; sin embargo, se

registró un incremento significativo de las alumnas hacia el subgrupo “B” y decrecimiento hacia los subgrupos “C” y “D”; en la resistencia, aumentó la cifra de alumnas en el subgrupo “A”, mientras los resultados fueron similares en los subgrupos “C” y “D”.

En relación con el sexo masculino, en la flexibilidad hubo un incremento de alumnos en los subgrupos “A” y “B” y una disminución en los subgrupos “C” y “D”; respecto a la rapidez, los resultados fueron similares en las cifras de alumnos en el subgrupo “A”, pero se produjo un aumento significativo en el subgrupo “B” y una disminución notable en los subgrupos “C” y “D”; en cuanto a la resistencia, los resultados en las cifras de alumnos en el subgrupo “A” fueron similares; mientras se incrementaba la cantidad en el subgrupo “B”, y se disminuían los alumnos en los subgrupos “C” y “D”.

Los resultados comparativos establecidos entre el diagnóstico inicial y final relacionados con las pruebas de eficiencia física (flexibilidad, rapidez y resistencia) han sido satisfactorios y progresivos en el test final de marzo; por otra parte, se ha confirmado la influencia que han ejercido los juegos en el mejoramiento de los indicadores antes mencionados y de la condición física en general de los escolares objeto de estudio.

Para conocer la efectividad de los juegos de manera integral, se llevó a cabo un análisis sobre el comportamiento porcentual de los subgrupos, en función de los niveles logrados, pero de forma general en el grupo (ambos sexos).

Al establecer una comparación entre los resultados porcentuales obtenidos en el test de septiembre y el de marzo (tabla 3), se pudo determinar que en la flexibilidad hubo un incremento porcentual de las alumnas(as) hacia el subgrupo “A” y “B”, unido a un decrecimiento significativo de los alumnos(as) en el subgrupo “D”, con respecto al test inicial; en el caso de la rapidez, se mostraron resultados similares en el subgrupo “A” y disminución notable en los

subgrupos “C” y “D”; en la resistencia, los acumulados en el subgrupo “A” marcaron un incremento discreto y resultados similares en las cifras de alumnos(as) hacia el subgrupo “B”.

Tabla 3. Subgrupos por niveles antes y después de aplicar las competencias del grupo en general

| DIAGNÓSTICO | SEPTIEMBRE | | | | | | | | MARZO | | | | | | | |
|-------------------------------|------------|-----------------------|----|------|----|------------------------|---|------|-------|----------------------|----|------|---|------|---|---|
| | A | % | B | % | C | % | D | % | A | % | B | % | C | % | D | % |
| EFICIENCIA FÍSICA | | | | | | | | | | | | | | | | |
| FLEXIBILIDAD | 8 | 26,6 | 11 | 36,6 | 5 | 16,6 | 6 | 20 | 12 | 40 | 13 | 43,3 | 5 | 16,6 | 0 | 0 |
| RAPIDEZ | 15 | 50 | 0 | 0 | 12 | 40 | 3 | 10 | 15 | 50 | 12 | 40 | 3 | 10 | 0 | 0 |
| PLANCHAS | 16 | 53,3 | 3 | 10 | 3 | 10 | 8 | 26,6 | 24 | 80 | 6 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ABDOMINALES | 5 | 16,6 | 14 | 46,6 | 8 | 26,6 | 3 | 10 | 21 | 70 | 9 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| SALTO LONG S/CI | 15 | 50 | 6 | 20 | 9 | 30 | 0 | 0 | 23 | 76,6 | 7 | 23,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| RESISTENCIA | 17 | 56,6 | 11 | 36,6 | 2 | 6,6 | 0 | 0 | 19 | 63,3 | 11 | 36,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Leyenda: A --- I Nivel | | B --- II Nivel | | | | C --- III Nivel | | | | D --- IV y SN | | | | | | |

Fuente: Elaboración propia.

Al valorar las pruebas de planchas, se notó un incremento porcentual significativo de los alumnos(as) hacia el grupo “A” y uno discreto hacia el subgrupo “B”, mientras que favorablemente se constató una disminución significativa de alumnos(as) en los subgrupos “C” y “D”; en relación con los abdominales, hubo incrementos significativos hacia el subgrupo “A” y disminución notable en los subgrupos “C” y “D”; respecto al salto de longitud sin carrera de impulso, se notó un incremento porcentual notable de los alumnos(as) hacia el grupo “A” y una disminución significativa en los subgrupos “C” y “D”.

Como se puede observar, después del análisis grupal realizado, las cifras de alumnos(as) han mostrado una tendencia hacia el incremento de los subgrupos “A” y “B” y una disminución de los subgrupos “C” y “D”, sobre todo en las planchas, los abdominales, el salto de longitud sin carrera de impulso y la resistencia; todas estas cifras favorables confirman que la aplicación de

juegos didácticos relacionados con las habilidades profesionales han favorecido el nivel de eficiencia física de los escolares estudiados.

Al valorar los niveles generales de condición física, en función de las medias obtenidas por el grupo en las pruebas de eficiencia física establecidas por el INDER - MINED, se pudo observar que, comparativamente, todas las medias logradas en el mes de marzo, tanto en el sexo femenino como en el masculino fueron superiores a las alcanzadas en el test inicial de septiembre, esto incidió favorablemente en la superación del nivel general para ambos sexos, el cual se ratificó por el primer nivel general logrado por el sexo masculino y femenino obtenido por la variante combinatoria “4200”, establecida por las tablas de niveles generales de eficiencia física para los escolares.

Conclusiones

1. El estudio y sistematización de los referentes teóricos demostró la significativa contribución de la teoría del conocimiento para fundamentar la aplicación de los juegos didácticos como vía para el desarrollo de la condición física de los alumnos en el contexto de la Educación física y el Deporte para Todos.
2. Los resultados del diagnóstico inicial permitieron constatar el insuficiente nivel de desarrollo de la condición física que poseían los alumnos de 1er año, en función del comportamiento individual y colectivo de algunos de sus componentes.
3. El diseño y aplicación de los juegos didácticos como método motivador en el contexto de la Educación Física y el Deporte para todos, contribuyó al mejoramiento del nivel de condición física en los alumnos de 1er año, además les brindó a los docentes la posibilidad de emplear otro método que pudiera valorar y desarrollar de manera significativa y productiva durante el desarrollo de sus clases.

Referencias bibliográficas

- Calderón, C.Y., Mejías, G., Menéndez, S. & Valdés, Y. (2009). *Un enfoque productivo en la clase de Educación Física*. Editorial Deportes.
- Constitución de la República de Cuba*. (2019). Asamblea Nacional del Poder Popular. Editora Política. Gaceta Oficial de la República.
- Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación. (INDER) (2019). *Precisiones metodológicas para la Educación Física y el Deporte para Todos del INDER (2019 - 2020)*. Editorial Deportes.
- López, A. (2006). *La Educación Física. Más Educación que física*. Editorial Pueblo y Educación.
- Parco, A. (2013). Pruebas para valorar las cualidades físicas básicas de los alumnos de educación física. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 18 (186).
<http://www.efdeportes.com/efd186/pruebas-para-valorar-las-cualidadesfisicas.htm>.
- Partido Comunista de Cuba. (PCC). (2017). *Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución, aprobados en el VII Congreso del PCC por el III Pleno del Comité Central de PCC*. Editora Política.
<https://repositorio.geotech.cu/jspui/bitstream/1234/2732/1/>
- Sechi, J. D., García, G. C. & Arcuri, C. R. (2016). ¿Evaluar la condición física en la escuela? Conceptos y discusiones planteadas en el ámbito de la educación física y la ciencia. *Enfoques*, XXVIII (1), 67 -92.
<http://www.scielo.org.ar/pdf/enfoques/v28n1/v28n1a04.pdf>