

SISTEMA DE JUEGOS TRADICIONALES Y DEPORTIVOS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CAPACIDAD DE RESISTENCIA AEROBIA

SYSTEM OF TRADITIONAL AND SPORT GAMES FOR THE IMPROVEMENT OF THE AEROBIC CAPABILITY RESISTANCE

Autor: MSc. Alberto Bergueiro- Izada

Universidad de Artemisa

País. Cuba

RESUMEN

En la Educación Física, como en el resto de las asignaturas del sistema de educación, se han producido transformaciones que han permitido elevar la calidad de la clase. No obstante, aún los estudiantes no alcanzan los niveles deseados al aplicarles las pruebas de eficiencia física en la capacidad de resistencia, por lo que se pretende resolver deficiencias relacionadas con el desarrollo de esta capacidad física en los estudiantes de sexto grado de la escuela primaria Ciro Redondo García, del municipio de Artemisa. Para su realización se utilizaron diferentes métodos teóricos, empíricos y matemático- estadísticos que permitieron la presentación de los resultados. Se elaboró y aplicó al grupo de sexto B un sistema de juegos tradicionales y deportivos que fue dosificado teniendo en

cuenta niveles crecientes de dificultad. La propuesta tuvo gran aceptación en ellos y contribuyó a desarrollar la capacidad aerobia, valores en los estudiantes, así como habilidades propias de la asignatura.

Palabras clave. Juegos tradicionales, Juegos deportivos, capacidad física, resistencia aerobia

ABSTRACT

Physical and sport education has passed through a long way since the beginning up to present. Today, the formation of an integrated and general culture is a priority. In physical education as well as in the others subjects within the educational system several transformations in order to increase the quality of lessons have occurred. Nevertheless, students do not obtain the desired levels yet, when applying the resistance test. Therefore, this

work aims to solve the difficulties related to the development of physical capability in aerobic resistance of the sixth grader students at elementary school "Ciro Redondo Garcia" in Artemisa. In order to do this work various theoretical, empirical and mathematic methods were used. It was elaborated and applied to group sixth B a system of traditional and sport games that was classified according to the level of difficulties. These games had a great impact in students as long as contributed to the development of aerobic capability of students also abilities of the same subject.

Key words. Traditional and sport games, system, physical capability, aerobic resistance

INTRODUCCIÓN

La realización de las pruebas de eficiencia física tanto iniciales como finales es un elemento esencial y de gran utilidad para los profesores en el desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje de la Educación Física. En ellas se realizan un grupo dirigidas a las capacidades físicas de resistencia, rapidez y fuerza.

De ellas, en particular, la capacidad de resistencia permite al hombre crear las condiciones básicas para realizar actividades físico- deportivas, mientras

mayores posibilidades tenga un organismo para intercambiar el oxígeno a nivel intracelular, mayor será el tiempo del cual dispondrá para continuar ejercitando sus músculos, por ende, más se tardará la aparición y presencia del cansancio o fatiga muscular. (Collazo, 2006)

Cuando se realizan ejercicios destinados al desarrollo de la resistencia se eleva considerablemente la eficacia de los sistemas y órganos, bioquímicamente se incrementan las reservas mitocondriales, lo que trae como resultado mayores posibilidades para contrarrestar los niveles de cansancio y mayor capacidad para resistir a esfuerzos físicos prolongados, aspecto este sumamente importante en el mundo del deporte competitivo. (Collazo, 2006)

La capacidad de resistencia ha sido definida por autores como: Ozolin, Frei, Ruiz Aguilera, Hahn, Forteza y Ranzola, Menshikov y Volkov, Zintl, Weineck, Manno, citados por Collazo (2006), en los que se ha comprobado que existe una estrecha relación entre los aspectos que constituyen el factor común de la capacidad de resistencia, según las investigaciones consultadas: rendimiento, fatiga o cansancio, recuperación, reservas

energéticas del organismo y esfuerzos volitivos.

Para la realización del presente trabajo el autor asume la definición dada por Collazo (2006, p. 28) cuando plantea que la resistencia es la capacidad que posee el hombre para resistir al agotamiento físico y psíquico que producen las actividades físico deportivas de prolongada duración y que está condicionada por factores externos e internos a él.

El desarrollo de la resistencia aerobia se comienza en la edad pre- escolar, por lo que al llegar el estudiante a sexto grado ya tiene cierto progreso de esta capacidad por el trabajo realizado en grados anteriores. En el perfeccionamiento de la misma con estos estudiantes se debe priorizar la dosificación de la carrera y la variación del volumen y no de la intensidad, ya que de esta forma se evita, en cierta manera, caer en una carga anaerobia debido al aumento de la intensidad (m/s). Ello no quiere decir que no se aumente en determinados momentos, si no que prioritariamente debe aumentarse el volumen (tiempo de carrera) y posteriormente, la intensidad.

Diversos autores a lo largo de la historia han dado sus conceptos sobre el juego, dentro de ellos se encuentran a Ushinski,

Vigotsky y Krupskal, citados por Boffill (2002). Para la realización de este trabajo el autor se acoge al concepto dado por Krupskal, citado por Boffill (2002, p. 8), al plantear que los juegos son fuente de estudio, de trabajo y de educación.

Torres (2003) define los juegos tradicionales como aquellos juegos con un carácter tradicional, generalmente derivados de actividades laborales, poco reglamentados, donde las reglas surgen de mutuo acuerdo de los jugadores, por lo tanto variables y flexibles. El autor se acoge a este criterio por considerarlo acorde a las exigencias actuales.

Según el programa y las orientaciones metodológicas los estudiantes de sexto grado al culminar el curso escolar deben correr de forma continua y a un ritmo estable hasta nueve minutos. (Ministerio de Educación, 2001, p.109) La realización de las pruebas iniciales y otros métodos de investigación demuestran que no han sido suficientes las actividades realizadas para desarrollar la capacidad de resistencia aerobia en los estudiantes de sexto grado de la escuela primaria Ciro Redondo García, del municipio de Artemisia, atendiendo a sus resultados.

En tal sentido se dan contradicciones en los balances hechos a nivel de centro y municipal al concluir las pruebas de eficiencia física, así como en entrevistas hechas a profesores de otras instituciones en cuanto a los resultados que alcanzan los estudiantes de este grado al concluir dichas pruebas, donde la mayor cantidad se ubican entre el segundo y el tercer nivel en lo que respecta a la capacidad de resistencia, por lo que es insuficiente la cantidad de alumnos que logran cumplir con los requerimientos para dichas pruebas según las normativas que rigen su evaluación. Esta dificultad se incluye en el banco de problemas de la escuela primaria “Ciro Redondo García”, del municipio de Artemisa.

Por otro lado, en el análisis del programa de estudio y orientaciones metodológicas de sexto grado se comprobó que no es suficiente el sistema de juegos que se sugiere para que el estudiante se mantenga corriendo a un ritmo estable los nueve minutos, ni para el cumplimiento de lo establecido según exigen las normativas de las pruebas en lo que respecta a la capacidad de resistencia aerobia.

Teniendo en cuenta las principales insuficiencias detectadas se declaró como problema científico: ¿Cómo mejorar la

capacidad de la resistencia aerobia en los estudiantes de sexto grado de la escuela primaria *Ciro Redondo García*, del municipio Artemisa?

En su solución se propone un sistema de juegos tradicionales y deportivos para el mejoramiento de la capacidad de resistencia aerobia en los estudiantes de sexto grado de la escuela “Ciro Redondo García” del municipio de Artemisa.

METODOLOGÍA

La investigación se realizó con los estudiantes de sexto grado de la escuela primaria “Ciro Redondo García”, del municipio de Artemisa.

RESULTADOS

Una vez realizado el diagnóstico inicial, las entrevistas y encuestas se elaboró un sistema de juegos tradicionales y deportivos, que tiene como objetivo general: contribuir al mejoramiento de la capacidad de resistencia aerobia en los estudiantes de sexto grado.

Objetivos específicos:

Estimular el nivel motivacional en las actividades de Educación Física a través de los juegos tradicionales y deportivos.

- Apoyar la realización de ejercicios físicos al garantizar una mayor apropiación y adquisición de habilidades y capacidades físicas.
- Permitir con su uso una variabilidad de acciones y operaciones dentro de la actividad de Educación Física para el mejoramiento de la capacidad de resistencia aerobia.

Se sugiere para la aplicación de esta propuesta una dosificación de los juegos tradicionales y deportivos, teniendo en cuenta la graduación ascendente de dificultad de estos y las variantes aplicadas en correspondencia con el dominio de los juegos por parte de los estudiantes, o sea, que hasta tanto el estudiante no cumpla con los objetivos propuestos no pasarían a otros más complejos. Esta propuesta se dosifica teniendo en cuenta la cantidad de repeticiones para lograr que los estudiantes cumplan con el objetivo y propicien el desarrollo de la resistencia aerobia.

Propuesta de juegos

Juegos tradicionales

Juego 1. “Ratón cuida tu cola”

Objetivo: correr de forma continua para el desarrollo de la capacidad de resistencia aerobia.

Tiempo: 10 min.

Materiales: cinta de color azul o roja.

Organización: Se organiza el juego en igual número de integrantes y de un mismo sexo, en un área de baloncesto que mide 15 m de ancho por 30 m de largo, identificándose cada equipo por la manilla colocada en su mano derecha del color de su equipo y cada estudiante o integrante se colocará una cinta blanca en la cintura hacia la parte posterior a su cuerpo; los estudiantes, estarán dispersos en toda el área.

Desarrollo: a la señal del profesor de dar comienzo a la actividad, los estudiantes identificados de un bando tratarán de darle alcance a los del equipo contrario para quitarle la cinta que llevan en la cintura, posterior a su cuerpo y se la coloca cerca de la que tienen, siempre en la parte posterior, así sucesivamente hasta que culmine el juego a los 10 min.

Reglas:

- Gana el equipo que al culminar el tiempo establecido obtenga mayor cantidad de cintas.

- No se podrá quitar más de una cinta al contrario.
- No se podrá salir del área establecida pues será penalizado perdiendo una cinta.

Juegos Deportivos

Juego 1. "Golpeando la pelota"

Objetivo: aplicar todos los elementos técnicos del fútbol, desarrollando la capacidad de resistencia por estar en constante movimiento.

Tiempo: 20 min.

Materiales: Pelotas de mini-fútbol

Organización: se organiza el juego en 2 equipos con igual número de integrantes y de un mismo sexo, en un área de baloncesto teniendo como medidas 15 m de ancho por 30 m de largo y sus integrantes estarán identificados del color de cada equipo, llevan en su muñeca derecha el color del equipo que representan.

Desarrollo. El juego comenzará cuando el profesor previamente haya lanzado una moneda hacia arriba y el ganador obtenga el saque por sorteo, pasando el balón a uno de sus compañeros tratando de colar el gol a la portería contraria.

Reglas: se aplicarán las reglas establecidas en el fútbol:

- Se declara falta cuando se comete una acción ofensiva hacia otro compañero del equipo contrario, penalizándose con un saque en el mismo lugar de la falta por el equipo agredido, si es dentro del área de tiro se aplicará un penalti que será el tiro a la portería a una distancia de 9 m.
- Cuando la pelota la saca cualquier jugador por las bandas o laterales, saca un integrante del equipo contrario por donde salió el balón con 2 manos y los pies unidos por encima de la cabeza.
- Se penalizará con un tiro de esquina cuando un jugador a la defensiva saca el balón e incluso el portero por las líneas de fondo.
- Se penalizará con pérdida del balón al equipo que toque este con las manos y se saca de donde se cometió la falta, y si la falta fue dentro del área de meta por un jugador a la defensiva se realizará el tiro penalti.

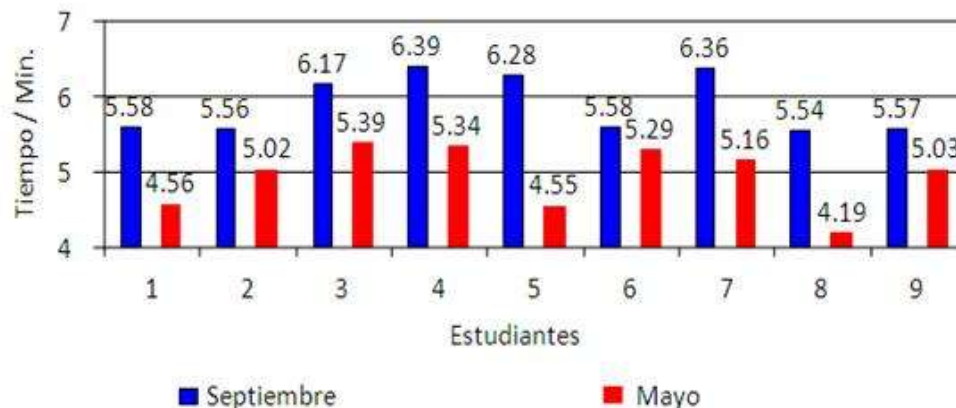
- Estos juegos se realizarán sin portero ya que las porterías serán vallitas, en caso de penalti, cualquier jugador asignado por el capitán realizará el tiro a la portería sin porteros.
- Gana el equipo que más goles anote.
- Se jugará con porterías de mini-fútbol
- Se jugará sin porteros, solo lo habrá en caso de penalti y se detendrá el balón solo con los pies.
- Se incrementará el tiempo de juego hasta 20 min óptimo de sus objetivos.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Resultados en la prueba de 1000 m

En un balance realizado entre la prueba inicial y la prueba final en el sexo femenino, se observó que en la primera prueba se emplearon para recorrer esta distancia 53 min con 3 s y la media se ubicó en los 6 min con 19 s, mientras en la segunda prueba se recorrió en 44 min con 53 s y la media se ubicó en 5 min con 13 s, existió una diferencia entre la primera y la segunda de 8 min con 50 s y la diferencia entre las medias se ubicó en 1 min con 6 s, encontrándose tanto la segunda prueba, así como la media de esta última mejor ubicadas porque recorrieron la distancia en menor tiempo. (Ver gráfico 1)

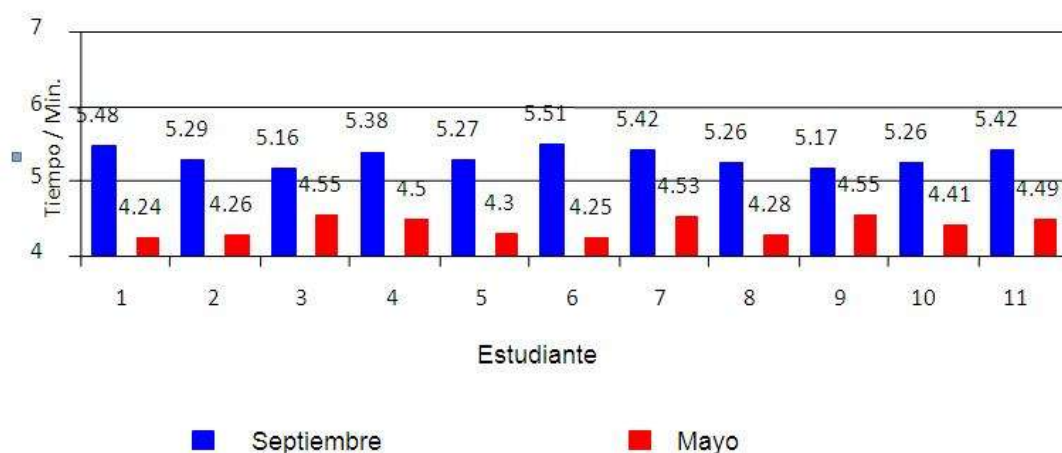
Gráfico 1 Carreras de resistencia aerobia en 1000 m/ tiempo femenino



En lo que respecta al masculino: el tiempo total en la primera prueba quedó en 58 min con 59 s y la media quedó ubicada en 5 min con 32 s, mientras que en la segunda prueba se emplearon solo 48 min con 36 s, ubicándose la media en 4 min con 64 s,

existiendo un tiempo menor en la segunda prueba, lo que hizo una diferencia de 10 min con 23 s, al mismo tiempo existiendo una diferencia entre la media inicial y la media final de 1 min con 7 s. (Ver gráfico 2)

Gráfico 2. Carreras de resistencia aerobia en los 1000 m/tiempo masculino

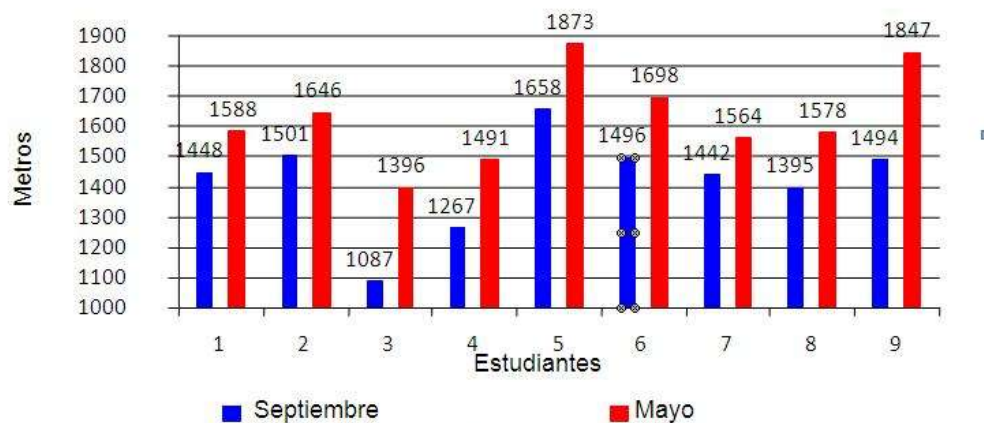


Carrera de resistencia aerobia de los 9 min

En lo referente al balance realizado entre la prueba inicial y la prueba final de esta prueba, en el sexo femenino, se recorrieron 12788 m y la media se ubicó en 1420 m y 88 cm, mientras que en la segunda prueba se recorrió en 14481 m y la media de este se ubicó en 1609 m, por lo que existe una diferencia entre la cantidad de metros recorridos entre la primera y la segunda prueba de 1693 m y

la media entre ellos se ubicó en 18812 m. (Ver gráfico 3)

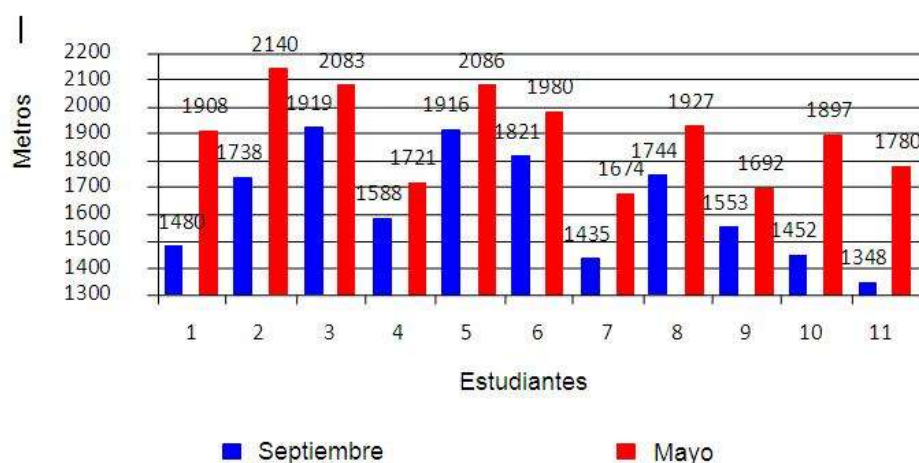
Gráfico 3. Carreras de resistencia aerobia en los 9 min/distancia recorrida. Femenino



En el sexo masculino, entre la primera prueba realizada y la segunda se comportó de la siguiente forma: se recorrieron 17994 m y la media se ubicó en 1635 m con 81 cm, mientras que en la segunda prueba

llegaron a recorrer 20888 y la media quedó ubicada en 2194 m, lo que hace una diferencia entre ambas pruebas de 2894 m y la media de 558 m, con 19 cm. (Ver gráfico 4)

Grafico 4. Carreras de resistencia aerobia en los 9 min/ distancia recorrida. Masculino



En el análisis final de los 20 estudiantes, en la prueba de capacidad física de resistencia aerobia de 9 min y de 1000 m, se observaron los siguientes resultados: en la prueba inicial de los 1000 m los 20 estudiantes corrieron la prueba inicial en 112,03 min y la media se ubicó en los 6 min; en la segunda prueba el tiempo total en esta distancia fue de 92,89 min y la media en 5,04 min, por lo que la diferencia entre ambas pruebas fue de 19,14 min, o sea, que los estudiantes bajaron estos valores de 19,14 en relación con la primera prueba y la media descendió en 0,56 min por estudiantes.

En cuanto a la prueba de capacidad física de resistencia aerobia de los 9 min: los 20 estudiantes corrieron 30782 m, para una media de todo el grupo de 1539,1 m por estudiante, y en la segunda prueba los 20 atletas recorrieron 35369 m ubicándose la media en 1768 m, por lo que hubo un incremento de metros entre la primera y la segunda prueba de 4587 m, así como un incremento de la media de 228,9 m.

CONCLUSIONES

La propuesta constituye una vía para aumentar la capacidad de resistencia aerobia y ubicar así a los estudiantes en el primer nivel para el desarrollo de las

pruebas de eficiencia física; la misma está formada por quince juegos tradicionales y quince juegos deportivos estructurados todos de forma ascendente en las cargas físicas.

Se demostró que los estudiantes de sexto grado aumentaron su capacidad de resistencia aerobia después de haberles aplicados los juegos tradicionales y deportivos, evidenciándose en los resultados de las pruebas de eficiencia física final, así como en la carrera de los 9 min y en los juegos intra-murales se apreció un mayor rendimiento durante los juegos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bofill Rivera, C. (2002). *Propuesta de juegos para estimular el vocabulario matemático en estudiantes con retraso mental*. (Tesis de licenciado) Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona", La Habana, Cuba.
- Castro Ruz, F. (2006). *Selección de pensamientos Fidel y el deporte*, La Habana: Editorial Pueblo y Educación, p.126.
- Collazo Macías, A. (2006) *Sistema de capacidades físicas. Fundamentos teóricos, metodológicos y científicos*

que sustentan su desarrollo en el hombre. (Tesis de doctorado) Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, Ciudad de La Habana, Cuba.

Ministerio de Educación. (2001) *Programa de Educación Física: sexto grado.* La Habana: Editorial Pueblo y Educación,

Torres Rodríguez, M. A. (2003) *Los juegos tradicionales de algunas regiones del mundo. Una propuesta como medio de Educación Física en el ciclo de la enseñanza primaria.* (Tesis de maestría) Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, Ciudad de La Habana, Cuba.

Datos del autor:

MSc. Alberto Bergueiro- Izada

Universidad de Artemisa, Cuba

Categoría docente: asistente, profesor de Educación Física.

Teléfono del departamento de Cultura Física: 47365650

Teléfono particular: 47364106, MOVIL: 537576873

abizada@uart.edu.cu

Recibido: 12122016

Aprobado: 25062017