



Incidencia en la mejora de las capacidades físicas con la implementación de dos horas cátedras semanales en el área de educación física

[Incidence in the improvement of the physical capacities with the implementation of two hours weekly chairs in the area of physical education]

Reimunda Luisa Benítez Gamarra *, Hugo Ricardo Benítez Segovia*, Karina Soledad González Servín, Raquel Noemí Sánchez Velazco *, Carlos Javier Cardozo*, Rossani Alice Martínez Villasanti**

*Alumnos de la carrera de Lic. En Educación Física, FCA, UNP; **Prof. Guía Lic. En Educación Física, FCA, UNP.

Título abreviado: Incidencia en la mejora de la capacidad física...

Resumen

La presente investigación surge como una necesidad de trabajar las capacidades físicas básicas en los alumnos del primer ciclo de la Educación Escolar Básica (EEB), quienes no cuentan con profesionales del área para los grados del primer ciclo de la EEB y en el segundo ciclo. Las horas destinadas son insuficientes, para el desarrollo del programa curricular establecido por el Ministerio de Educación y Cultura (MEC). La situación anteriormente planteada se debe a la falta de rubros destinados por el Estado para la contratación de profesionales competentes, por lo cual las profesoras de grado son las encargadas de desarrollar los contenidos del área, en la medida de sus posibilidades. Analizando la legislación vigente, la LEY N° 836/80 del 15 de diciembre de 1980 Del Código Sanitario, en el Capítulo V de las enfermedades crónicas no transmisibles, establece en su artículo 41 la actuación de la Universidad; así mismo la ley de Diabetes N° 5372 del 3 de diciembre del 2014, establece la frecuencia de las clases de Educación Física a fin de evitar la diabetes en niños y adolescentes. El trabajo se desarrolla durante tres meses con alumnos de ambos ciclos de la Escuela Básica N°1288 San Ramón del B° Guaraní.

Palabras clave: Mejora de las capacidades físicas, Educación Física

Incidenica en la mejora de la capacidad fisica...

Reimunda Luisa Benítez Gamarra, Hugo Ricardo Benítez Segovia, Karina Soledad González Servín, Raquel Noemí Sánchez Velazco, Carlos Javier Cardozo, Rossani Alice Martínez Villasanti



Abstract

The present research arises as a necessity to work the basic physical capacities in the students of the first cycle of the Basic School Education (EEB), who do not have professionals of the area for the grades of the first cycle of BSE and in the second cycle. The hours allocated are insufficient for the development of the curriculum established by the Ministry of Education and Culture (MEC). The situation referred to above is due to the lack of items allocated by the State for the hiring of competent professionals, which is why the teachers of the degree are in charge of developing the contents of the area, to the extent of its possibilities. Law No. 836/80 of December 15, 1980 OF THE HEALTH CODE, in chapter V of non-communicable chronic diseases, establishes in its article 41 the action of the University; Likewise Diabetes Law No. 5372 of December 3, 2014, establishes the frequency of Physical Education classes in order to avoid diabetes in children and adolescents. The research is developed during three months with students of both cycles of the Basic School N ° 1288 San Ramón of B ° Guaraní.

Key Words: Improvement of physical abilities, Physical Education.

Introducción

El currículum actual para el primer ciclo de la Educación Escolar Básica del Ministerio de Educación y Cultura contempla los contenidos referentes a la actividad física como una unidad de la asignatura Medio Natural y Salud, sin embargo no cuenta con rubros para los profesores especialistas del área, por lo cual la mayoría de las escuelas públicas con menor recurso económico en su presupuesto, no cuentan con un docente de Educación Física, por lo cual la mayoría de las veces no se desarrollan estos contenidos específicos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) resalta la importancia de la actividad física en los niños y jóvenes de manera regular a fin de evitar la prevalencia de las enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, la hipertensión, la obesidad y otros.

Analizando la situación de las escuelas primarias encontramos que la actividad física realizada en las horas destinadas al desarrollo de los contenidos correspondientes al área de la actividad física, son insuficientes.

Incidenca en la mejora de la capacidad física...

Reimunda Luisa Benítez Gamarra, Hugo Ricardo Benítez Segovia, Karina Soledad González Servín, Raquel Noemí Sánchez Velazco, Carlos Javier Cardozo, Rossani Alice Martínez Villasanti



Por esta razón se presenta la propuesta de medir el desarrollo de las capacidades físicas de base y coordinativas en los niños de la Escuela Básica N°1288 San Ramón con quienes se viene trabajando la extensión Universitaria a través del Programa Universidad en movimiento desde el año 2014.

Durante los años 2014 y 2015 el Programa Universidad en Movimiento ha trabajado con los niños de la Escuela Básica N°1288 San Ramón sin seguir el plan curricular de la materia Educación Física sino como horas de recreación y esparcimiento a través de actividades físico recreativo programado. Los alumnos fueron agrupados en dos niveles etarios que fueron de 7 a 9 años y de 10 a 12 años.

A través de la ejecución del mencionado trabajo se detecta la carencia en el desarrollo de las capacidades físicas de base como consecuencia de ello, en el año 2016 se plantea la implementación de dos horas cátedras semanales a través de la cátedra de Currículum de la Educación Física y Evaluación de los Aprendizajes, del tercer curso de la carrera Licenciatura en Educación Física y el entrenamiento Deportivo, además con esta acción se dio respuesta a una necesidad social del contexto en el cual está inserta la UNP.

Objetivos

- Demostrar que las capacidades físicas de base y coordinativas de los niños, mejoran con el aumento de las horas de clase de Educación Física a una frecuencia de dos horas semanales de 45 minutos.
- Enseñar al alumnado los beneficios que acarrea la práctica regular de actividad física como medio de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.
- Ampliar la oferta lúdico-deportiva al alumnado de la Escuela Básica N° 1288 San Ramón.

Estos objetivos están relacionados en general con todos los objetivos curriculares del área de Educación Física, como un aporte del Instituto Superior de Educación Física de la Facultad de Ciencias Aplicadas de la Universidad Nacional de Pilar, utilizando test físicos estandarizados para la medición de las habilidades físico-motrices de base.

Se pretende demostrar que el aumento de la frecuencia de la clase de Educación Física a dos veces por semana con una duración de 45 minutos la hora cátedra, contribuye al mejoramiento de las cualidades físicas y motrices aumentando el rendimiento del alumno y cómo estas actividades pueden influir en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

Incidencia en la mejora de la capacidad física...

Reimunda Luisa Benítez Gamarra, Hugo Ricardo Benítez Segovia, Karina Soledad González Servín, Raquel Noemí Sánchez Velazco, Carlos Javier Cardozo, Rossani Alice Martínez Villasanti



Marco Teórico

Una parte muy importante de la escuela, es el área de Educación Física, que ha cambiado considerablemente desde la Reforma Educativa en el currículum del año 1992. Con esta reforma se plantea la disminución de materias para descomprimir la carga sobre el alumno y sobre el estado en cuanto a presupuesto, es entonces donde se ve afectada esta área del desarrollo físico ya que no siempre las instituciones cuentan con la capacidad económica de poder contratar a un especialista en el área de la ACTIVIDAD FÍSICA, EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN. Esto se ve seriamente reflejado en la falta de adquisición y desarrollo de las capacidades físicas de base debido al trabajo discontinuo del primer ciclo.

Es en ésta área donde se pueden producir una gran transmisión de ideas, conocimientos y valores por carácter predominantemente activo, integrador y por las relaciones interpersonales que en ella se dan y para demostrar los logros adquiridos con la práctica regular de la actividad física y el deporte.

Cenizo Benjumea, y otros citan en su trabajo “Un déficit madurativo de la coordinación, respecto a los niveles correspondientes con la edad cronológica, presenta en el alumnado con deficiencias en el desarrollo de las capacidades

coordinativas, una serie de trastornos educativos que Haubesntricker (1982) y Cratty (1989), en Ruíz (2005, 38), establecen como:

- Inconsistencia en sus actuaciones; actuación permanente de una acción, aunque la situación ya no lo requiera (persistencia);
- Ser incapaces de separar sus actuaciones que las que realizan como ejemplo o modelo;
- Asimetrías en las acciones corporales;
- Problemas de equilibrio dinámico, inestabilidad y temor;
- Inestabilidad y falta de control motor tras realizar tareas complejas;
- Sinestesias;
- Incapacidad para seguir rítmicos;
- Incapacidad para controlar la fuerza y dificultades en la planificación motriz de las acciones”.

El Ministerio de Salud Pública establece en la LEY N° 836/80 del 15 de diciembre de 1980 DEL CÓDIGO SANITARIO, en el CAPÍTULO V DE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES en los artículos 40 y 41 lo siguiente:

Incidencia en la mejora de la capacidad física...

Reimunda Luisa Benítez Gamarra, Hugo Ricardo Benítez Segovia, Karina Soledad González Servín, Raquel Noemí Sánchez Velazco, Carlos Javier Cardozo, Rossani Alice Martínez Villasanti



“Art. 40.- El Ministerio dictará las medidas relativas al control de las enfermedades crónicas no transmisibles, que pueden constituir problemas de salud pública”.

“Art. 41. El Ministerio y las Universidades, separados o conjuntamente, procederán a la creación de establecimientos especializados en la investigación de enfermedades crónicas no transmisibles, con fines de diagnóstico, tratamiento y docencia. Podrán crear establecimientos con idéntica finalidad en las instituciones públicas y privadas, previa aprobación del Ministerio.”

Así mismo la ley de Diabetes N° 5372 del 3 de diciembre del 2014, incorpora en su artículo 9 en su segundo párrafo cuanto sigue:

“...El Ministerio de Educación y Cultura deberá **incluir la práctica regular y efectiva de la actividad física escolar, de al menos 2 (dos) horas a la semana**, para lo cual deberá planificar y dotar de los recursos necesarios para la ejecución efectiva de esta disposición a los establecimientos educativos del sector público. Esta exigencia también se extiende al sector privado. **El Ministerio de Educación y Cultura (MEC) reglamentará esta disposición, estableciendo además sanción a su incumplimiento.**”

Una vez analizadas las bases educativas y sanitarias, el Instituto Superior de Educación Física a través de la cátedra de Curriculum de la Educación Física y Evaluación de los Aprendizajes, propone el proyecto de investigación con un método transversal, a través del aumento de la frecuencia de la práctica de la actividad física en el nivel de la Educación Escolar Básica en los ciclos PRIMERO Y SEGUNDO, en la escuela San Ramón del Barrio Guaraní, durante los meses de junio, julio y agosto, con la intención de dar forma a una serie de actividades relacionadas con el deporte y la educación física que se realizan en la escuela y con la finalidad de dotarlas de la regularidad que ella necesita, a fin de analizar el impacto en la mejora de las cualidades físicas básicas que inciden directamente en el desarrollo psicomotriz del niño y en la preservación de la salud.

La acción educativa se basó concretamente en la intención de EDUCAR EN LA EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE, LOS VALORES Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES.

Incidenca en la mejora de la capacidad física...

Reimunda Luisa Benítez Gamarra, Hugo Ricardo Benítez Segovia, Karina Soledad González Servín, Raquel Noemí Sánchez Velazco, Carlos Javier Cardozo, Rossani Alice Martínez Villasanti



Material y Método

Las actividades consistieron en la programación, planificación y ejecución de las clases de Educación Física siguiendo el programa de estudios según las orientaciones curriculares del Ministerio de Educación y Cultura (MEC), se aplicaron los test motores planteados en el curriculum para los diferentes grados.

Los test fueron administrados en el mes de junio al iniciar y en agosto, al finalizar el proyecto. Se programaron catorce clases de manera continua durante tres meses, siguiendo el programa de estudios de la materia tomando como bibliografía básica el libro Ñepytyvo Rekávo, Primero y Segundo ciclos, la guía didáctica; del mismo material se han extraído el modelo de fichas para el registro de los datos obtenidos durante los test, así como el registro de la asistencia de los alumnos.

La aplicación de los test motores, fueron al inicio del programa y al término del mismo. Se dividieron los grupos de acuerdo a la disponibilidad del material y se registraron los datos en una planilla Excel a fin de sacar el promedio de notas de los alumnos, para poder comparar la primera medición con la segunda.

Los materiales utilizados fueron planilla de registro de los datos, silbatos, cronómetro, colchoneta y el trabajo de campo se midió a través de la demostración y explicación por parte del profesor,

luego se tomaron las evaluaciones en grupos de seis alumnos como máximo, donde tres elaboraban la prueba y tres contaban, a fin de darle la confiabilidad necesaria a la ejecución y registro de los resultados.

Los criterios de inclusión fueron todos los alumnos de todos los grados, y el criterio de inclusión fue la realización regular de las clases durante los meses establecidos, por esta razón se registran los datos del segundo, cuarto, quinto y sexto grados.

Se determinó la aplicación de cuatro test motores básicos los cuales se describen a continuación:

Prueba de flexibilidad (Test de Kraus-Weber, Fig. 1)

Figura 1. Test de Jayss-Weber



Incidenca en la mejora de la capacidad física...

Reimunda Luisa Benítez Gamarra, Hugo Ricardo Benítez Segovia, Karina Soledad González Servín, Raquel Noemí Sánchez Velazco, Carlos Javier Cardozo, Rossani Alice Martínez Villasanti



Propósito: Medir la flexibilidad del tronco y la cadera en flexión.

Método de medición: observación visual.

Ejecución: Parado, con piernas extendidas y toda la planta del pie apoyada en el piso, tratar de llevar hacia abajo las manos de forma suave y progresiva, evitando tirones, para marcar la máxima distancia a la que se puede llegar con ambas manos a la vez.

Anotación: Anotamos la marca obtenida si no se llega al suelo con la punta de los dedos se le asigna una nota 2 si los mismos están entre las rodillas y el pie.

Si llega con las puntas de los dedos de ambas manos al piso, se le asigna la nota 3

Si llega con ambos puños cerrados al piso, se le asigna la nota 4.

Si llega con ambas palmas de la mano al piso se le asigna la nota 5.

El alumno deberá permanecer por lo menos tres segundos en la posición sin flexionar las rodillas.

Se otorga tres intentos al alumno y se anota el mejor de los tres intentos realizados.

Prueba de Coordinación, Jumping Jack o Payasitos:

Propósito: Medir la coordinación de brazos y piernas durante 30 segundos.

Método de medición: observación visual

Ejecución Para realizar correctamente un 'jumping jack' ubicarse en posición firme, con la espalda erguida, los pies juntos y los brazos a los lados, doblando ligeramente las rodillas. Después, dar un pequeño salto y mientras está en el aire abrir las piernas más allá de los hombros. Mientras abre las piernas, levantar los brazos por encima de la cabeza, flexionándolos a lo largo de todo el movimiento en el aire.

Anotación: Se anota al estar en la posición de firmes. Cada repetición es un punto (Fig.2)

Figura 2. Prueba de Coordinación



Incidencia en la mejora de la capacidad física...

Reimunda Luisa Benítez Gamarra, Hugo Ricardo Benítez Segovia, Karina Soledad González Servín, Raquel Noemí Sánchez Velazco, Carlos Javier Cardozo, Rossani Alice Martínez Villasanti

Prueba de fuerza localizada, abdominal

Propósito: Medir la fuerza abdominal durante 30 segundos.

Material: Una colchoneta por alumno.

Ejecución acostados en supino ventral, con las rodillas flexionadas, y los brazos en cruz elevar el tronco hasta tocar con los codos las rodillas. Durante 30 segundos realizar el mayor número de repeticiones de "V"

Anotación: Se anota cada vez que el alumno vuelve a la posición inicial. Cada repetición vale un punto.

Prueba de Fuerza localizada de brazos, Flexión de brazos (Fig. 3)

Figura 3. Prueba de Fuerza



Propósito: Mide la fuerza-resistencia muscular del tren superior (tronco y brazos).

Material: 1 colchoneta por alumno.

Ejecución: El alumno se coloca decúbito supino dorsal con los pies apoyados en el piso, el cuerpo recto, y los brazos separados a la anchura de los hombros. Las manos hacia delante. Los brazos con los codos extendidos. Desde esa posición el alumno realizará el mayor número posible de flexión de brazos.

Anotación: Se contará una repetición cada vez que el alumno al bajar lo haga con el cuerpo recto y a no más de 10 cm del suelo, y al subir extienda los codos completamente.

Saltos laterales

Propósito: Medir el nivel de coordinación y la agilidad de las piernas.

Material: 2 aros separados entre sí con 30 centímetros.

Ejecución: El alumno se coloca parado con un pie en cada aro. Desde esa posición el alumno realizará el mayor número posible de saltos intercalados poniendo un pie en cada aro, durante 30 segundos.

Anotación: Se contará una repetición cada vez que el alumno al baje el pie y lo haga con el cuerpo recto.

Incidencia en la mejora de la capacidad física...

Reimunda Luisa Benítez Gamarra, Hugo Ricardo Benítez Segovia, Karina Soledad González Servín, Raquel Noemí Sánchez Velazco, Carlos Javier Cardozo, Rossani Alice Martínez Villasanti



Resultado y Discusión

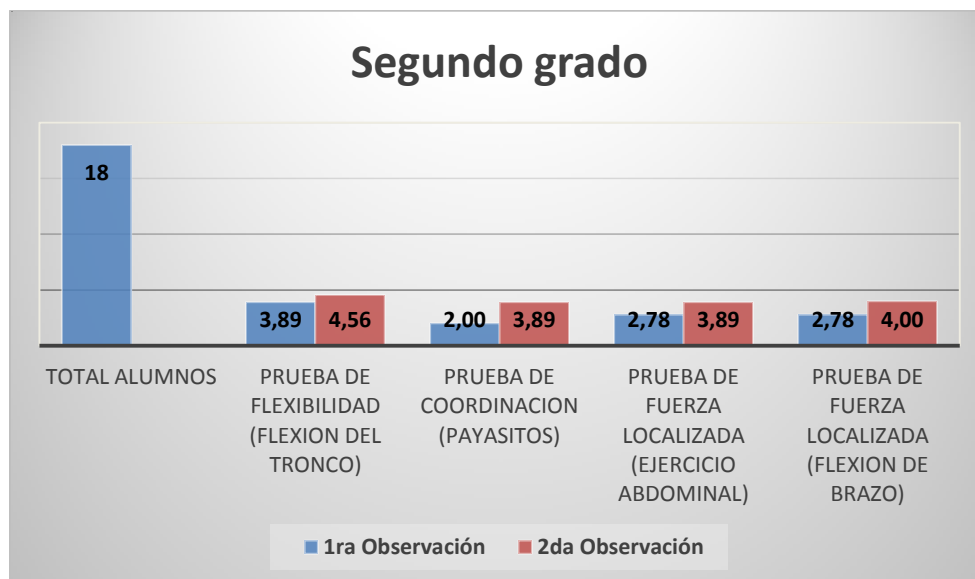
Para determinar la valoración obtenida por los alumnos durante la medición de los test físicos motores se tomaron los mejores valores numéricos y se calculó sobre un nivel de rendimiento mínimo del 70%, a partir de ese valor se elaboró la escala para asignarle a cada test una escala numérica del uno al cinco.

Los resultados para el primer grado no aparecen como registro numérico, debido a las dificultades

en la primera etapa del desarrollo del proyecto. Las mediciones fueron evaluadas con L = logrado y NL = no logrado

Para los demás grados debido a que los alumnos no llegan al estándar mínimo de los baremos internacionales, por lo cual se elaboró una escala para cada grado tomando como referencia la mejor ejecución (Tablas 1, 2, 3, 4, 5, 6).

Tabla 1. Resultados del Segundo Grado



Incidenica en la mejora de la capacidad fisica...

Reimunda Luisa Benítez Gamarra, Hugo Ricardo Benítez Segovia, Karina Soledad González Servín, Raquel Noemí Sánchez Velazco, Carlos Javier Cardozo, Rossani Alice Martínez Villasanti



Tabla 2. Resultados del Cuarto Grado TT

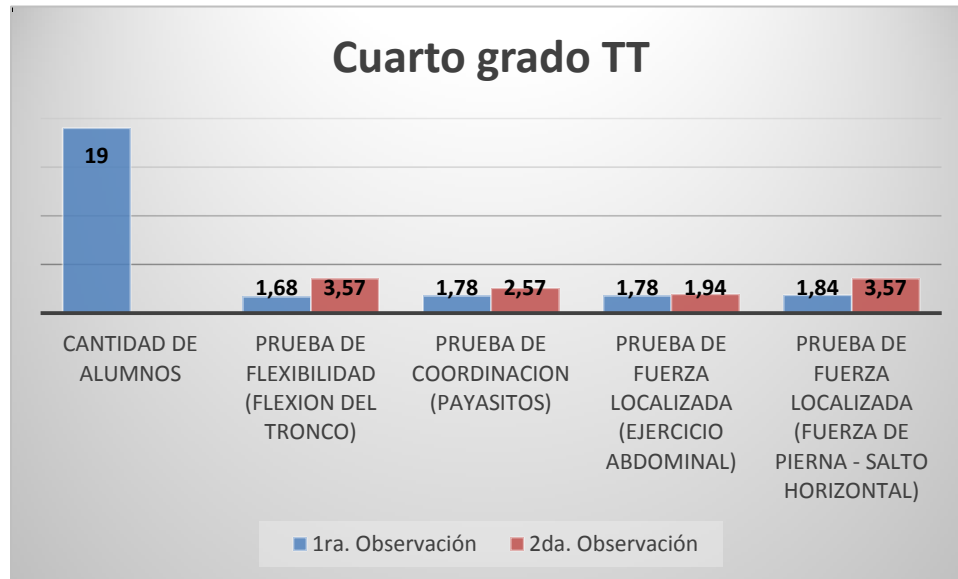
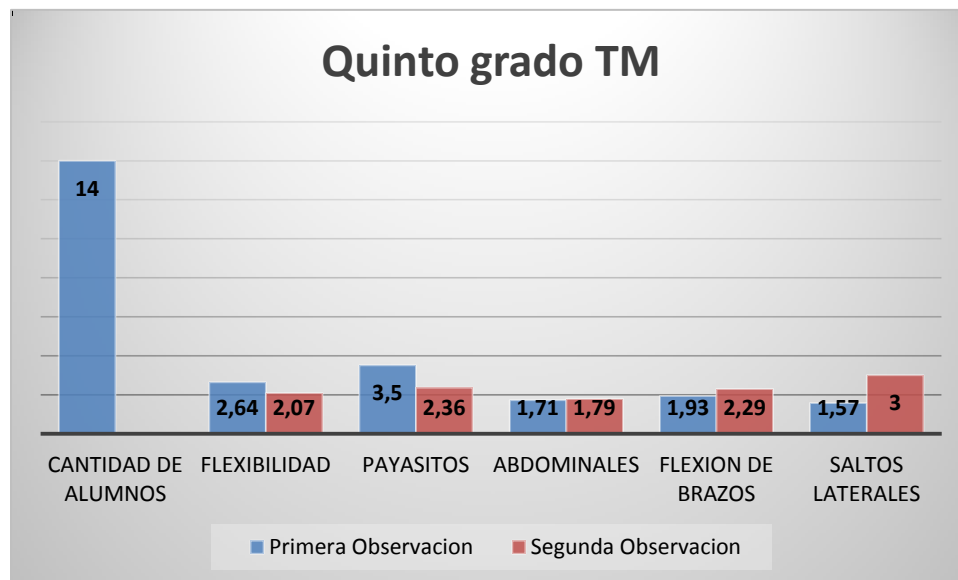


Tabla 3. Resultados del Quinto Grado TM



Incidencia en la mejora de la capacidad física...

Reimunda Luisa Benítez Gamarra, Hugo Ricardo Benítez Segovia, Karina Soledad González Servín, Raquel Noemí Sánchez Velazco, Carlos Javier Cardozo, Rossani Alice Martínez Villasanti



Tabla 4. Resultados del Quinto Grado TT

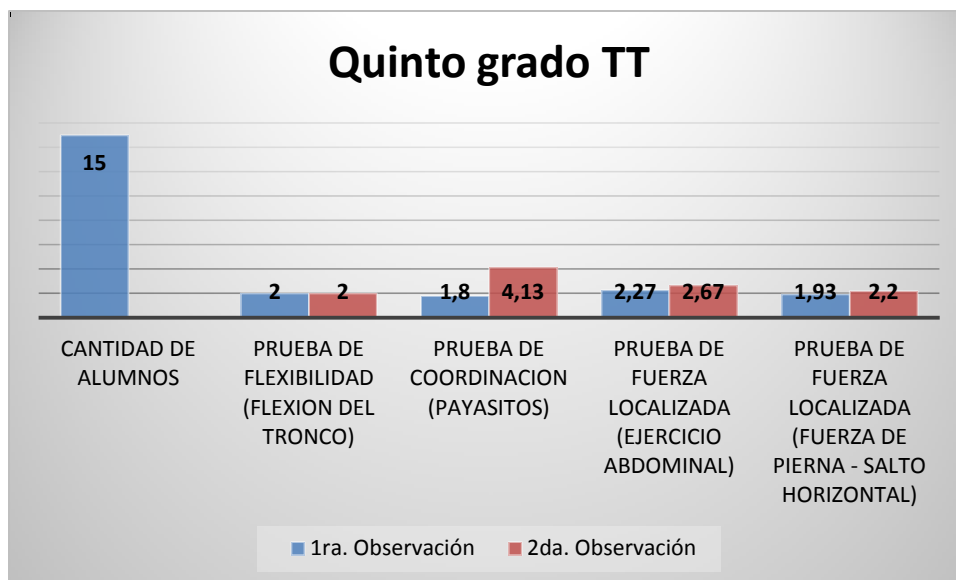
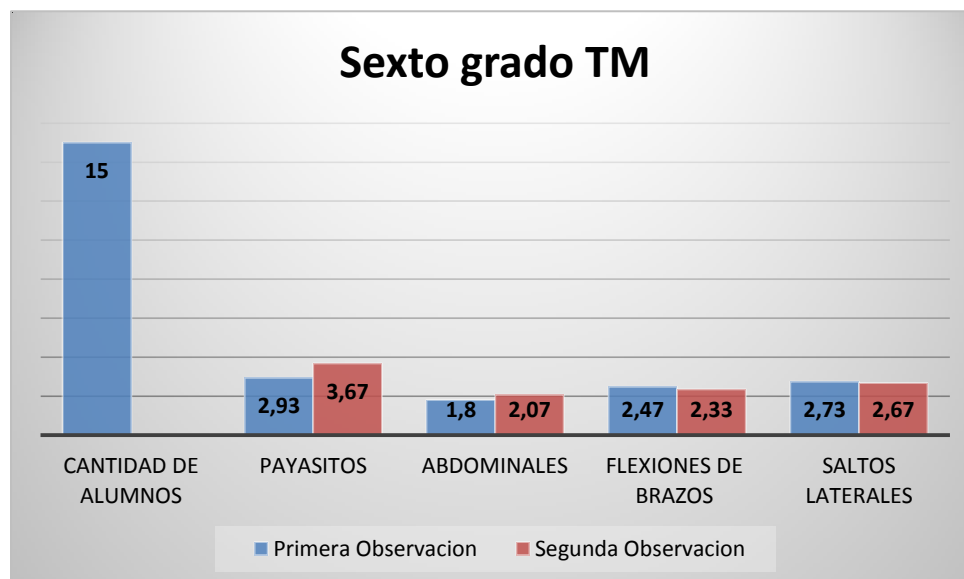


Tabla 5. Resultados del Sexto Grado TM

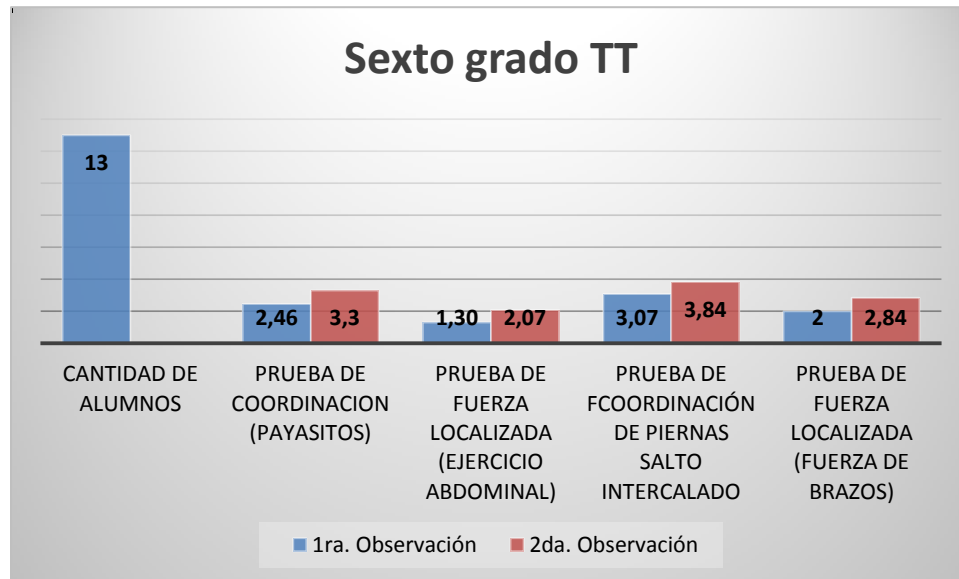


Incidenica en la mejora de la capacidad fisica...

Reimunda Luisa Benítez Gamarra, Hugo Ricardo Benítez Segovia, Karina Soledad González Servín, Raquel Noemí Sánchez Velazco, Carlos Javier Cardozo, Rossani Alice Martínez Villasanti



Tabla 6. Resultados del Sexto Grado TT



Se anotaron los resultados obtenidos de una manera precisa en cada una de las pruebas, en la ficha elaborada para ello, a través de una simple recopilación de números que, al ser interpretados, dieron la información para valorar las capacidades físicas.

Los datos registrados se analizaron y compararon tanto por separado como en su conjunto con referencia a los resultados obtenidos en la primera evaluación.

En nuestro caso este criterio es el baremo que hemos confeccionado en relación a los datos obtenidos por los alumnos. Luego de la recolección,

tabulación e interpretación de los datos, se comprueba que en todos los grados hubo una mejoría en las capacidades físicas de base.

Conclusion

Tras la realización de las diferentes pruebas, se comprueba la hipótesis que aumentando la frecuencia semanal de dos horas cátedras de 45 minutos, se mejoran las capacidades físicas de base como la coordinación, la fuerza muscular localizada y la flexibilidad.

Incidenca en la mejora de la capacidad fisica...

Reimunda Luisa Benítez Gamarra, Hugo Ricardo Benítez Segovia, Karina Soledad González Servín, Raquel Noemí Sánchez Velazco, Carlos Javier Cardozo, Rossani Alice Martínez Villasanti



Las tareas planteadas, aunque fueron de dificultad muy reducida, son de carácter muy específico para su utilización en el ámbito de la Educación Física porque siguen el plan curricular elaborado para el logro de los objetivos establecidos en el documento nacional, y al tener una frecuencia de dos veces semanales, permite una mayor motivación para su realización y proporciona al alumnado un conocimiento más exacto de sus propios resultados.

Las planillas de registro de los resultados son muy fáciles de utilizar y no requiere de mucha preparación para su aplicación, debido a la facilidad de aplicación.

Referencias Bibliograficas

- Angarón, M., Valbuena, L. (1989). Aplicación de la estructura de modelos en la prueba de coordinación para el acceso al INEFC.
- Arheim, D.A., Sinclair, W.A. (1976). El niño torpe Revista de E.F. Renovación de teoría y práctica, 28, pp. 17-20. Buenos Aires: Panamericana.
- Beery, K. E. (2004). VMI: prueba Beery – Buktenica. Desarrollo de la integración viso motriz y pruebas suplementarias de percepción visual y coordinación motriz; Madrid. M. Moderno. 2010.
- Bueno Moral, M., Valle Díaz, S., Vega Marcos, R. (2011). Los contenidos perceptivo- motrices, las habilidades motrices y la coordinación. Madrid. Virtual Sport Publicaciones.
- Castañer, M., Camerino, O. (1990). La Educación Física en la Enseñanza Primaria. Barcelona. INDE.

Incidenica en la mejora de la capacidad fisica...

Reimunda Luisa Benítez Gamarra, Hugo Ricardo Benítez Segovia, Karina Soledad González Servín, Raquel Noemí Sánchez Velazco, Carlos Javier Cardozo, Rossani Alice Martínez Villasanti



Castejón Oliva, F.J.; López-Pastor, V.M.; Julián Clemente, J.A., Zaragoza Casterad, J. (2011). Evaluación formativa y rendimiento académico en la formación inicial del profesorado de Educación Física. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 11 (42), pp. 328-346.

Cenizo Benjumea, J.M., Ravelo Afonso, J., Morilla Pineda, S., Ramírez Hurtado, J.M., Fernández-Truan, J.C. Rev. int. med. cienc. act. fís. deporte - vol. X

Ñepytyvo Rekavo. Guía Didáctica Educación Física. Editorial Atlas. 2011.

LEY N° 836/80 del 15 de diciembre de 1980 DEL CODIGO SANITARIO, CAPITULO V DE LAS ENFERMEDADES CRONICAS NO TRANSMISIBLES, artículos 40 y 41.

LEY DE DIABETES N° 5372 del 3 de diciembre del 2014, artículo 9.

Incidenica en la mejora de la capacidad fisica...

Reimunda Luisa Benítez Gamarra, Hugo Ricardo Benítez Segovia, Karina Soledad González Servín, Raquel Noemí Sánchez Velazco, Carlos Javier Cardozo, Rossani Alice Martínez Villasanti
