

ORIGINAL

EJERCICIOS DE SALTOS PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA DE PIERNAS EN EL 4TO GRADO DE LA ENSEÑANZA PRIMARIA

Leaping exercises for the development of leg strength in the 4th grade of primary education

M. Sc. Víctor Olivera-Rodríguez, Profesor auxiliar, Universidad de Granma,
voliverar@udg.co.cu, Cuba

M. Sc. Ania Yaite Rosales-Torres, Profesor auxiliar, Universidad de Granma,
arosalest@udg.co.cu, Cuba

M. Sc. Juan Ferrat-Peláez, Profesor auxiliar, Universidad de Granma,
jferratp@udg.co.cu, Cuba

Recibido: 23/09/2017- Aceptado:24/10/2017

RESUMEN

La presente investigación se llevó a cabo en la comunidad Minas Harlem, del municipio Jiguaní, con el objetivo de proponer ejercicios de saltos para el desarrollo de la fuerza de piernas en los alumnos del 4to grado de la enseñanza primaria "Juan Pérez Olivera". La propuesta de ejercicios tuvo buena aceptación por parte de los profesores, ya que la misma constituye una alternativa para el mejoramiento del rendimiento físico de sus alumnos y a su vez constituye un recurso importante para desarrollo de la fuerza de piernas en el grado estudiado.

Palabras claves: rendimiento físico; fuerza de piernas; ejercicios de saltos.

ABSTRACT

This research was conducted in the Minas Harlem community in the municipality Jiguaní, with the aim of proposing jumping exercises to develop leg strength in the 4th grade of primary education. "Juan Perez Olivera", the municipality Jiguaní. The proposed exercises could be seen was widely accepted by teachers under investigation, since it will affect the achievement of the physical performance of their students and is a tool for planning classes, specifically for the development of leg strength in the degree studied.

Key words: physical performance; leg strength; jumping drills

INTRODUCCIÓN

En Cuba la Educación Física es una de las asignaturas del currículo escolar, la cual es de gran importancia para el desarrollo armónico y multilateral de los educandos, pues a través de ella se logra no solo el desarrollo motriz, si no también el afectivo, cognitivo y social, se mejora el rendimiento de las capacidades de físicas del organismo, preparándolos para la vida, como elemento esencial de una formación integral como ciudadanos.

La enseñanza primaria constituye el primer momento donde se enfrentan los escolares cubanos a un proceso de enseñanza aprendizaje marcado por la diferencia en los objetivos en cuanto a su nivel precedente. En el primer ciclo de la enseñanza primaria ocurren varios cambios en los organismos de los niños y niñas, los cuales influyen en los movimientos que desarrollan estos en su vida cotidiana. El movimiento es una necesidad de su cuerpo en crecimiento que el niño no siempre puede controlar voluntariamente y que no deben reprimirse sino atenderse convenientemente, al combinar distintos tipos de actividades en el horario, unas más prácticas, otras más intelectuales.

En el caso particular de las actividades prácticas juega un papel importante la clase de Educación Física, pues contribuye al desarrollo físico de los niños y las actividades de juego que se han incluido en este ciclo son fundamentales en este aspecto, ya que responden a las necesidades de la edad; también se favorece extraordinariamente la educación de los hábitos de conducta, al enseñar a los niños la influencia que tiene su conducta en el grupo.

Para el 4to grado la Educación Física es esencial y el profesor debe ser capaz de advertir esto para potenciar un desarrollo superior en ellos, pues se produce un aumento de la talla con respecto al grado anterior, mayor dominio y precisión en los movimientos, por lo que permite perfeccionar las habilidades y capacidades motrices básicas de estos educandos, por lo que las actividades dirigidas a su desarrollo físico deben estar básicamente programadas a través de juegos de modo tal que respondan más a las necesidades de los niños, a sus intereses y a la propia ejercitación, que al adquirir un sentido para ellos, optimice su estado físico y emocional.

La clase de Educación Física en este grado tiene previsto integrar las habilidades motrices básicas, deportivas y las capacidades físicas en función del desarrollo integral de los individuos. Tienen como base además, el nivel de desarrollo que deben adquirir los niños en grados precedentes, la ejecución de una habilidad conjuntamente con otras acciones al acrecentar sus experiencias motrices con un orden ascendente de dificultad.

Entre las unidades motivos de estudio se encuentra la gimnasia básica, la cual tiene la peculiaridad de impartirse hasta el cuarto período; así lo establece el programa para este grado,

lo que hace que los niños tengan mayor posibilidad de ejercitación de los contenidos. Como en grados anteriores la unidad se ha concebido para que a través de los ejercicios fundamentales los alumnos consoliden las habilidades que se han adquirido y por medio de ellas alcancen niveles superiores de desarrollo de sus capacidades físicas.

El trabajo de las capacidades físicas requiere se le preste gran atención para facilitar que los niños incrementen su desarrollo de acuerdo a las condiciones físicas que posean. De ahí que sea necesario tener un diagnóstico detallado del estado físico de los alumnos para regular este proceso.

Estos contenidos se recogen en los Programas y Orientaciones Metodológicas para el ciclo, el cual después de una revisión detallada se pudo apreciar que en este se plasma de manera muy general el trabajo de las capacidades, no facilita la comprensión por parte de los profesores noveles, son limitadas las herramientas didácticas que aporta para implementar ejercicios en función del desarrollo de las capacidades físicas, no propicia la espontaneidad de profesores y alumnos que elaboren sus propias actividades, por lo que se considera necesario investigar y crear ejemplos de ejercicios que permitan facilitar el proceso en tal sentido para dar respuesta al problema científico de ¿Cómo mejorar la capacidad física fuerza de piernas en los alumnos del 4º grado de la escuela “Juan Pérez Olivera”, del municipio Jiguaní?

DESARROLLO

Las capacidades físicas, constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices para la vida, que se desarrollan sobre la base de las condiciones morfo-fisiológicas que tiene el organismo. Según Ruiz, A. (2012) se clasifican en tres grupos:

capacidades físicas condicionales, capacidades físicas coordinativas y flexibilidad.

Las capacidades físicas condicionales: son aquellas que están determinadas por factores energéticos que se liberan en los procesos de intercambio de sustancias en el organismo, producto del trabajo físico. Dentro de estas se encuentran: la fuerza, la rapidez y la resistencia como capacidades físicas simples, y como complejas su combinación como son: la fuerza rápida, resistencia a la fuerza, resistencia a la fuerza rápida, rapidez de reacción, rapidez de traslación, resistencia a la rapidez y la resistencia de corta duración (anaerobia alactácida), de media duración (anaerobia lactácida) y de larga duración (aerobia).

Estas capacidades revisten gran importancia en la formación de los individuos, pero también se han de desarrollar las capacidades coordinativas, las que se caracterizan en primer orden, por

el proceso de regulación y dirección de los movimientos, así como constituyen una dirección motriz de las capacidades del hombre y sólo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo, a través de la unidad con las capacidades físicas condicionales. Entre ellas se encuentran: las generales o básicas, las especiales y las complejas.

También se ha de tener en cuenta una que se encuentra fuera de estos grandes grupos que no responde a ninguno de los factores de los que depende cada una de ellas: la flexibilidad, que al decir de Fleitas, I. y col. (1990) consiste en la capacidad de movilización de una articulación o conjunto articular, así como la posibilidad de cierre abertura para el trabajo cinérgico, la flexibilidad se manifiesta en forma externa en la amplitud del cierre abertura articular admitida por la estructura articular. La misma se mide por la amplitud máxima de los movimientos.

La fuerza como capacidad indispensable para el trabajo con los niños y niñas del 4º grado:

Para el trabajo de la fuerza que es la capacidad que en cuestión va dirigido la investigación es importante tener en cuenta diversos criterios que sobre ella aparecen en la bibliografía, entre los que se encuentra el de Kutznezov (1973), citado por Barrios y Ranzola (1998) que refiere: “es aquel aumento de la tonicidad de un músculo, provocada por un estímulo nervioso, que posibilita el movimiento o el mantenimiento de una posición de un plano muscular”, capacidad de vencer la resistencia externa o reaccionar contra la misma mediante los esfuerzos musculares.

Por su parte Ruiz, A. (2012) plantea que la fuerza máxima es el mayor esfuerzo que el sistema neuromuscular puede ejercer en una contracción voluntaria. Ej. Realizar cuclillas con un peso que le permita al alumno entre 1 y 3 repeticiones, o sea, cerca del 100% de sus posibilidades.

En el caso de la fuerza rápida, según el mencionado autor aparece cuando se intenta vencer resistencias que no alcanzan las magnitudes límites, con aceleración por debajo de la máxima (se manifiesta lo mismo en el carácter motor que en el resistente o en la combinación de ambos). Se realizan uno o varios movimientos rápidos. Ej. Realizar planchas, cuclillas, tracciones, entre otras, en 10 segundos, tratar de hacer el máximo de repeticiones.

En lo referente a la fuerza resistencia o resistencia a la fuerza expone que es la capacidad de resistencia al cansancio del organismo durante un rendimiento de fuerza de relativa larga duración.

Esta capacidad física según Román, I. (2008) plantea que se clasifican según el tipo de contracción que se manifiesta en:

a) **Isotónica** (flexión y extensión) cuando se produce un acortamiento o separación de las

inserciones musculares (concéntrica y excéntrica).

- b) **Isométrica o estática.** Cuando la resistencia es superior a la fuerza generada y no se produce movimiento. (sostener un peso o mantener una posición, empujar la pared).
- c) **Fuerza dinámica.** Se manifiesta cuando la resistencia es menor que la fuerza, se produce movimiento. Ej. Ejercicios en pareja, como pelea de gallos, lanzamientos.
- d) **Fuerza combinada o pliométrica.** Combinación de contracción excéntrica, isométrica y concéntrica, siendo el tiempo de contracción inapreciable (milisegundos).

Para este autor en desarrollo de esta capacidad se pueden emplear varios medios fundamentales como son:

1. El propio peso corporal o el de un compañero.
2. Aparatos elásticos (muelles, ligas de caucho).
3. Ejercicios con pesos (sobrecarga)
4. Utilizar el medio natural para realizar ejercicios en la arena, en el agua, subir montañas etc.)
5. Carreras con máxima velocidad.

Entre los métodos fundamentales para el desarrollo de la fuerza señalados por Barrios y Ranzola (1998), así como por Ruiz, A (2012) coinciden en plantear que dentro de los más necesarios para dar tratamiento a esta capacidad física se encuentran los de estándar a intervalo (intensivo y extensivo), el de repeticiones (estándar y variable), el de resistencia, a los que habría de añadir a partir del criterio de los autores los de juego didáctico, competencia elemental, conversación heurística, exposición problemática dialogada, entre otros.

Estos métodos de enseñanza productivos referidos, independientemente de desarrollar las capacidades físicas propician el intercambio, la búsqueda de ejercicios diferentes en el accionar entre alumnos y con el apoyo de medios de enseñanza, los cuales pueden ser específicos del deporte o auxiliares creados al efecto. Todo lo cual brindará la posibilidad de desarrollo del pensamiento creador, mayor motivación hacia la actividad, un aumento del rendimiento motor y la realización personal de los alumnos.

El uso de estos métodos productivos no implica la ausencia de dosificación, siempre se tendrá en cuenta la misma para el desarrollo óptimo de la capacidad física que se trabaje los elementos necesarios para ello: volumen, pausa, intensidad, densidad, frecuencia, en tanto se necesiten para conseguir lo que se persigue en los escolares de estas edades. Se debe tener en cuenta lo que propone Ruiz, A. (2012) que a continuación se señala:

Dosificación:

Contenido	Relación trabajo descanso	Frecuencia cardiaca
-----------	---------------------------	---------------------

Fuerza rápida	1/2	140-160 p/m
Resistencia a la fuerza	2/1	140-160 p/m

Esta dosificación tiene que ver fundamentalmente con las actividades (ejercicios o juegos) a desarrollar en la clase de educación física, así como de los contenidos a abordar (habilidades motrices básicas de locomotrices o de manipulación), en consonancia también con las unidades previstas en el programa de estudio para el grado.

Un elemento esencial para poder darle tratamiento a las capacidades físicas en las clases de educación física lo constituye si dudas los llamados períodos sensitivos, los que según Ruiz, A. (2012) constituyen la etapa del proceso de formación del individuo en que se manifiestan las mejores potencialidades morfofuncionales y de adaptación orgánica para el desarrollo de determinadas capacidades físicas, independientemente que en ello influyan de manera significativa, otros factores como la edad, el peso, la talla, la madurez sexual, el fondo genético, entre otros. Representan, en otras palabras, el período de mayor sensibilidad para la asimilación de una determinada carga física como resultado del desarrollo ontogenético en sus tres componentes: biológico, psíquico y motriz.

En el caso particular de la capacidad física fuerza se manifiesta según el citado autor para el inicio de su tratamiento las edades comprendidas entre los 4 y 5 años, y como etapa óptima las que se encuentran entre 7 y 9 años, coincidiendo con la edad que poseen los escolares que en el país reciben las clases del 4º grado de la enseñanza primaria, por lo que a pesar de no reflejarse de esa manera en los programas, los autores coinciden en plantear la necesidad de desarrollar en estos escolares dicha capacidad, como antecedente para el desarrollo óptimo a alcanzar en futuros niveles de enseñanza.

Estos elementos relacionados con las capacidades físicas de manera específica son de vital importancia para el desempeño de los profesores, independientemente de que para este grado las capacidades se trabajan a través de las habilidades, les permite dosificar la carga en correspondencia con el nivel de desarrollo físico y morfológico que tienen los estudiantes en el grado.

Particularidades de la unidad de Gimnasia Básica para el trabajo de la fuerza a través de ejercicios de saltos en el 4to grado.

La unidad de gimnasia básica para este grado concibe objetivo, contenidos y orientaciones metodológicas, descritos de la siguiente manera.

El objetivo de esta unidad está orientado a continuar desarrollando las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas condicionales, coordinativas y de flexibilidad en correspondencia con las exigencias del grado, manteniendo una adecuada postura y correcta orientación en el espacio al realizar las actividades, lo cual da cuentas de lo general del mismo, a pesar de que estos escolares poseen un nivel de desarrollo morfo-fisiológico superior y son capaces de asimilar cargas en correspondencia con esto.

También se explica el empleo de las habilidades motrices básicas para desarrollar en esta etapa, entre las que se encuentran los saltos y entre sus diferentes manifestaciones se describen los siguientes:

Saltos

- De diferentes formas
- Saltar buscando altura (en el lugar, con desplazamientos y con giros)
- Combinaciones de habilidades motrices alternando el orden de ejecución de todas las formas posibles.

Al analizar los contenidos reflejados en la unidad de gimnasia puede inferirse que el trabajo de las capacidades condicionales se desarrollan a través de las habilidades motrices tales como la saltos, lanzamientos, atrapes, conducción, transportar y la combinaciones de estas que son las establecidas para el grado, no se trata específicamente una sino que el ejercicio que se realice en estas edades deben influir en sentido general de manera positiva en el organismo infantil al desarrollo de la fuerza, rapidez, resistencia, velocidad, no sucede con las capacidades coordinativas y la flexibilidad, las cuales se reflejan de forma específica ya que el trabajo con estas se inicia desde muy temprana edad.

En las Orientaciones Metodológicas para el 4to grado, el trabajo con los saltos, que se dirigen fundamentalmente al desarrollo de la fuerza de piernas es reflejado como se muestra a continuación.

Saltos

En el cuarto grado los ejercicios de saltos se deben planificar de forma tal que los niños ejecuten todas las variantes de estos aprendidas en los grados anteriores e incrementar el nivel de dificultad de los mismos. Se tendrán en cuenta nuevas propuestas de los alumnos a partir de sus iniciativas.

Se es de la opinión de los autores que tener en cuenta las iniciativas de los alumnos permite la realización de una actividad desarrolladora, de interacción estudiante profesor a partir de las experiencias vividas por los estudiantes, pero los profesores no deben dejar de planificar la

actividad y dejar que sean los estudiantes los que espontáneamente hagan las propuesta de ejercicios, esta actividad siempre es direccionada por el docente capacitado y preparado para ello siguiendo algunas recomendaciones metodológicas:

1. Se debe prestar especial atención a la caída en los diferentes saltos. Cada uno requiere que el niño realice otras acciones que hacen que la actividad sea más compleja; por lo tanto el profesor debe procurar que estos caigan sobre superficies blandas lo que evitará que se produzcan lesiones.
2. Al poseer los escolares cierto dominio para saltar la suiza, en este grado deben ejecutar la actividad con mayor complejidad (dispersos por el terreno). Se velará porque los niños no tropiecen entre ellos.
3. En los ejercicios de saltos hacia arriba para tocar objetos colgados se debe aumentar de forma paulatina la altura de los mismos en relación con los progresos del alumno.
4. Saltar buscando alturas y girar (derecha - izquierda), es fundamental que se trabaje primero porque los niños alcancen cada vez mayor altura, de ahí que sea la última actividad de salto que se debe realizar, ya que las anteriores se lo propician. Más tarde el profesor hará que sus alumnos salten y ejecuten un giro y cuidará que las repeticiones se realicen tanto por la derecha como por la izquierda. Por último debe proponerles que giren con una posición de brazos determinada.

Estas orientaciones reflejadas en el programa para el grado relacionadas con los ejercicios de salto son muy útiles para los docentes pues les permite hacerles un seguimiento pedagógico al desarrollo físico de los escolares, así como se considera pueden ser tomadas en cuenta en la propuesta de esta investigación.

Muestra seleccionada

La investigación fue realizada en la comunidad de Minas Harlem, del municipio Jiguaní, la cual cuenta con una escuela primaria: “Juan Pérez Olivera” donde imparten la asignatura Educación Física 7 profesores, de ellos 6 son licenciados y uno es técnico, los que cuentan con 14 años de experiencia promedio en la enseñanza primaria.

Durante este proceso se emplearon los métodos teóricos y empíricos: análisis y síntesis, análisis de documentos para el análisis de las fuentes bibliográficas relacionadas y los referentes teóricos metodológicos de la Educación Física que fundamentan el trabajo de la fuerza rápida y explosiva en el 4to grado de la enseñanza primaria, además en la síntesis de los elementos derivados de los métodos empíricos que enriquecieron la investigación. La

inducción-deducción en función del estudio de los elementos particulares que posee el trabajo de la fuerza rápida y explosiva en la clase de Educación Física en el 4to grado que fueron objetos de consulta en la literatura científica para llegar a establecer la propuesta de ejercicios de saltos.

En el caso de los métodos del nivel empírico se utilizaron la observación para percibir la utilización de ejercicios de salto para el trabajo de la fuerza de piernas en los escolares del 4º grado en la enseñanza primaria. El criterio de usuarios, para verificar la aprobación de la propuesta o no de ejercicios de salto en el colectivo de profesores de educación física seleccionado. La técnica revisión de documentos se aplicó en la exploración de documentos normativos, programas y orientaciones metodológicas para el 4to grado de la enseñanza primaria establecidas por el organismo INDER y MINED los cuales resultan de gran utilidad por los aportes que dan a la investigación al concretarse en la actualidad de la información. La encuesta para recabar informaciones de inapreciable valor en función del proceso de la investigación realizada, y dentro de los métodos matemático estadísticos, se empleó la distribución empírica de frecuencia mediante la que se realizó la organización de los datos cuantitativos con sus porcentajes, para el análisis descriptivo.

Discusión de los resultados.

Para revelar el tratamiento que se hace a los ejercicios para los saltos y el desarrollo de la fuerza en los escolares del 4to grado en los Programas y Orientaciones Metodológicas de la Educación Física para el 1er ciclo, se emplea la revisión de documentos, a través de la cual se puede apreciar la cantidad y variabilidad de los ejercicios para los saltos y a su vez para el desarrollo de la capacidad física antes mencionada son insuficientes y tienen limitaciones para su implementación en clases pues su descripción no es la más adecuada, al no contar con todos los pasos necesarios.

También se aplicó la guía de observación a clases con el objetivo de comprobar la forma en que se lleva a cabo el tratamiento de las capacidades físicas en las clases de Educación Física en específico a la fuerza y particularmente en los que respecta al empleo utilización de ejercicios de saltos para alcanzar mejores resultados en la fuerza de piernas.

Los resultados arrojan que existe una pobre utilización de estos ejercicios en las clases ya que en el 92 % de estas no se emplean, lo cual da cuenta de que se realice un adecuado seguimiento al diagnóstico y los ejercicios utilizados no siempre cumplen con los requerimientos metodológicos previstos al efecto, pues en el 85 % coinciden en el empleo de aquellos donde emplean el peso de un compañero, que para esta edad no es recomendable. Aunque el 100%

de los profesores muestran dominio de los contenidos que han de analizar en sus clases y los ejercicios más adecuados para dar tratamiento a la fuerza de piernas en sus clases, estos no siempre son los correctos, los que logran propiciar resultados más favorables en cuanto a fuerza de piernas se refiere.

Para corroborar la información sobre el uso de los contenidos que aparecen en el programa de Educación Física para el 4to grado y la utilización de ejercicios de saltos para el desarrollo de fuerza de piernas en las clases se aplica una encuesta a los profesores la cual aporta los siguientes elementos:

El 100 % de los docentes emplea para la planificación de sus clases el programa de Educación Física del grado y solo cuatro (57 %) consultan otros libros como bibliografía alternativa para enriquecer el proceso de planificación de sus clases, lo cual da cuenta de la poca variabilidad de ejercicios que emplean en sus clases para dar tratamiento a esta capacidad.

Al constatar la respuesta de los docentes se puede constatar que el 100% coincide en que el Programa de Educación Física para el 4to grado proporciona una información insuficiente para desarrollar una planificación eficaz de los ejercicios para la capacidad fuerza, pues resultan ser muy pocas las actividades que en él aparecen para cumplir con ese objetivo en los escolares de esta edad en las escuelas, pues son carencias que se comprueban a través del diagnóstico y a las que hay que dar tratamiento en los diferentes períodos a través de la gimnasia básica.

Para dar respuesta a la interrogante sobre las actividades que emplean los docentes para el desarrollo de la capacidad física fuerza, 4 profesores que representa el 57% de los encuestados manifiestan que siempre utilizan juegos para el desarrollo de la capacidad fuerza, elemento que se puede catalogar de positivo, ya que la clase contemporánea tiene dentro de sus requisitos el empleo del juego para el logro de los objetivos y contribuye una mayor motivación de la clase. No se desestima como positivo el empleo de ejercicios ya que esta también es una forma viable para el logro de los objetivos, lo emplean 3 de los profesores que representan el 43% de los encuestados, sin embargo estos resultan ser los mismos en todas las clases, propiciando la poca incorporación en su ejecución a los escolares del grado.

El 100 % de los encuestados afirman que son insuficientes los ejercicios de salto que aparecen en los programas, sobre todo los relacionados con el tratamiento de la fuerza de piernas evidenciando que éste resulta insuficiente para desarrollar con éxito el proceso de planificación docente de los profesores de Educación Física y en particular de aquellos con poca experiencia profesional, por lo que se requiere de la elaboración de estos ejercicios en

función de facilitar este proceso de planificación y sobre todo el desarrollo de las actividades de la gimnasia básica para el 4to grado relacionadas con la fuerza de piernas.

Al cuestionar en relación con la claridad y calidad de las orientaciones metodológicas el 42% de los docentes manifiestan encontrar información parcial en ellas en lo referente al trabajo de los saltos y 4 que representan el 58% declaran que lo reflejado resulta insuficiente para poder conducir el desarrollo de la fuerza de piernas en los escolares del 4º grado, por lo que deberían incorporar otras que fuesen aún más esclarecedoras en cuanto a los ejercicios que se realizan al frente y con giros.

En relación con la ejemplificación de actividades para el mejoramiento de la fuerza de piernas en los alumnos, el 58 % (4) de los profesores citaron ejemplos claros para el trabajo de la capacidad fuerza dirigidos a los tres planos musculares, 1 aborda el empleo de juegos pero no es capaz de referir ejemplos de cuáles pudieran ser estos, y 2 no logran ejemplificar actividades coherentes con el desarrollo de esta capacidad en los niños, lo anteriormente expuesto permite interpretar que existen dificultades para ejemplificar el trabajo de la fuerza de piernas pues el 42 % de los docentes tiene dificultades manifiestas para poder expresar una idea coherente al respecto.

Resultados de la guía de observación aplicada a las clases del 4to.

Al analizar los resultados de la observación realizada a las seis clases se pudo determinar que solo en el 23 % de las clases se emplean ejercicios de saltos para el desarrollo de la fuerza de piernas, lo que permite inferir que resultan insuficientemente utilizados para este grado. Se añaden a su vez insuficiencias en el empleo de la metodología para la realización de los ejercicios de saltos, pues en el 93 % de ellas se prioriza la ejecución completa del movimiento antes de la caída como elemento esencial para esto, así como en la explicación y demostración por parte del profesor como paso metodológico esencial para la enseñanza de estos, pues esta no es la más adecuada en el 87 % de los casos, lo que conlleva a que los estudiantes cometan errores durante la ejecución de las actividades.

Además se percibe que emplean lo mismos ejercicios para los saltos en el 100% de las clases, lo cual hace ver la necesidad de mostrar variantes de ellos, en aras de su utilización para este grado. Por otra parte no se conciben éstos en la parte principal en el momento que corresponde según lo establecido en las orientaciones metodológicas para el desarrollo de la fuerza. Los resultados analizados aportan elementos para desde la presente investigación se diseñen

ejercicios que diversifiquen el trabajo de la fuerza de piernas para que esto influya de manera positiva en la formación integral de los niños del 4º grado en la enseñanza primaria.

Propuesta de ejercicios de salto para el trabajo de la fuerza en el 4to grado de la enseñanza primaria.

Objetivo general: Propiciar el desarrollo de la fuerza de piernas en el 4to grado de la enseñanza primaria en correspondencia con las características de la edad, a partir de la aplicación de instrumentos de rendimiento físico.

Objetivo Específicos:

- Ejercitar la habilidad motriz básica: saltar
- Mejorar la capacidad física condicional fuerza de piernas.
- Motivar hacia práctica del deporte de Atletismo.
- Inculcar la perseverancia, tenacidad y valentía.

Ejercicios preparatorios para el salto:

- 1- Salto indio
- 2- Saltillos en el lugar.
- 3- Saltillos a diferentes direcciones.

Ejercicios para ejercitar la caída:

- 1- Desde posición inicial de parados realizar saltos arriba, despegando con un pie (derecho – izquierdo) y con ambos, a caer en cuclillas.
- 2- Desde posición inicial en cuclillas, realizar saltos arriba y caer en posición inicial.
- 3- Saltos desde posición inicial de parados en un cajón de madera a una altura 30-40 cm, realizar saltos al frente y caer en cuclillas.

Ejercicios de saltos en el lugar y con desplazamientos.

1. Desde posición inicial (P.I) de parados, realizar saltos al frente despegando con un pie (derecho, izquierdo) y con ambos.
2. Desde posición inicial de parados, realizar saltos buscando altura despegando con un pie (derecho, izquierdo) y con ambos.
3. Desde la posición inicial de cuclillas, realizar saltos buscando altura, caer en P.I.
4. Desde la posición inicial de cuclillas, realizar saltos consecutivos al frente hasta una distancia de 5 – 8 m.
5. Desde posición inicial de parados, realizar saltos a obstáculos de 30 cm de altura, despegando con una pierna. (Derecha e izquierda) y con ambas
6. Realizar saltos a obstáculos de 30 - 40 cm de altura, separados entre si por una distancia de 2-4 m, despegando con una pierna. (Derecha e izquierda).

7. Desde la posición inicial de parados llevando una pelota mediana colocada entre las piernas, realizar saltos consecutivos a una distancia de 4 – 6 m.
8. Desde la posición inicial de parados con ambas piernas dentro de un saco, realizar saltos consecutivos a una distancia de 4 – 6 m.
9. Desde la posición inicial de parados, realizar saltos con suizas en el lugar con un pie, alternando y con ambos.
10. Desde la posición inicial de parados, realizar saltos con suizas, por todo el terreno en un área delimitada.
11. Realizar saltos libremente a obstáculos de 30 – 40 cm de altura en una zona del terreno marcada.

Saltos de altura (mayor grado de dificultad).

- 1- Desde la posición inicial de parados, saltar buscando altura y girar.(derecha - izquierda)
- 2- Desde la posición inicial de parados adoptando una posición de brazos, (arriba, laterales o alternos), saltar buscando altura y girar
- 3- Realizar saltos despegando con un solo pie y tocar un objeto colgando a una altura determinada.

Saltos buscando altura.

1. Salto al frente superando un obstáculo con ambos pies.
2. Salto al frente superando un obstáculo alternando los pies.
3. Salto al frente con ambos pies sobre un obstáculo para luego continuar el salto y caer.
4. Salto lateral a un obstáculo con ambos pies.
5. Salto lateral a un obstáculo alternando los pies.
6. Salto lateral con ambos pies sobre un obstáculo para luego continuar el salto y caer.

Saltos con desplazamientos.

1. Saltos continuos al frente con ambos pies superando obstáculos de igual altura.
2. Saltos continuos con ambos pies al frente superando obstáculos aumentando la altura.
3. Saltos con ambos pies sobre obstáculos para luego saltar buscando altura y caer.
4. Saltos con ambos al frente superando obstáculos de diferentes alturas.

Medios para el desarrollo de los ejercicios de salto

- Cajas de cartón, vallas (oficiales o artesanales), cajón de salto, colchones, suizas, pelotas grandes y medianas, bancos de madera, y otros. Así como el aprovechamiento de las condiciones naturales de la escuela y el entorno.

Indicaciones metodológicas:

1. Trabajar los ejercicios de fuerza después de un adecuado calentamiento para evitar lesiones.
2. Prestar esmerada atención a la caída, flexionando las rodillas en todos los casos para amortiguar la caída, y se realicen los saltos en superficies blandas para evitar lesiones.
3. Comenzar los ejercicios sencillos y luego aumentar su complejidad.
4. La intensidad de los ejercicios debe ser baja y media
5. Se debe garantizar la lateralidad (derecha-izquierda) para que se trabaje la fuerza en ambas piernas.
6. Tener en cuenta para las características de los niños en este grado y las posibilidades en dependencia al desarrollo físico alcanzado.
7. Para los saltos con obstáculos se debe variar el tamaño de los mismos en correspondencia con la asimilación de los alumnos.
8. Para los saltos buscando altura se debe aumentar de forma paulatina la altura para alcanzar mejores resultados.
9. Para utilizar saltos de la suiza los niños deben tener dominio de la actividad.
10. Desarrollar los ejercicios de fuerza al final de la parte principal de la clase, solamente antes de la resistencia de larga duración.
11. Se deben utilizar saltos con iniciativas de los alumnos, para dar la posibilidad de tener protagonismo en las clases.
12. La frecuencia con que se deben utilizar los ejercicios está dada a los resultados obtenidos en el diagnóstico, y se debe trabajar la fuerza durante seis clases de forma consecutiva alternado los tres planos.

Resultados de la valoración del criterio de usuarios.

En las consideraciones de los docentes referidas a la propuesta el 100 % de ellos coinciden en plantear que junto a las orientaciones ya existentes, estas permiten al docente poseer una guía para un mejor tratamiento metodológico del proceso.

El 100% de los docentes consideran que los ejercicios propuestos son asequibles para la explicación y entendimiento de los niños, se muestran muy explícitos y son accesibles a las características de los niños de cuarto grado, así como que son efectivos para el tratamiento de la fuerza de piernas en estos escolares.

El 100% de los profesores manifiestan su conformidad en cuanto a que los ejercicios de saltos propuestos para el desarrollo de la fuerza de piernas enriquezcan el programa de Educación Física para el 4to grado.

CONCLUSIONES

A partir del análisis teórico y la constatación práctica realizada se concluye que:

1. El estudio de los aspectos teóricos sobre las capacidades físicas permitió fundamentar la propuesta de ejercicios de saltos elaborada, asumiendo diferentes presupuestos metodológicos de la Educación Física.
2. El diagnóstico inicial permitió conocer el limitado tratamiento metodológico a la fuerza de piernas, así como la pobre utilización de ejercicios de saltos para el desarrollo de la misma.
3. Se elaboró la propuesta de ejercicios de saltos, a partir de los fundamentos teóricos y las características del grado estudiado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÀFICAS

1. Colectivo de autores. (2003) La gimnasia y la educación rítmica. La Habana, Editorial Deportes.
2. Döbler, E. y Döbler, H. (1977) Juegos menores. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
3. Elkonin, D.B. (1984). Psicología del juego. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
4. Espinosa, J. A. (2004). Sistema de juegos para la Educación Física en la Tercera Edad. Trabajo de Diploma, ISCF "Manuel Fajardo". Granma.
5. Martín, A. y col. (1991). Actividades lúdicas: El juego como alternativa de ocio para jóvenes. España, Editorial Popular, S.A.
6. Peláez, J. (2003). Adolescencia y juventud. Desafíos actuales. Ciudad de La Habana, Editorial Científico – Técnica.
7. Petrovsky, A.V. (1988). Psicología Pedagógica y de las edades. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
8. Riverón, T. (2005) Juega alegre: Alternativa de juegos para elevar la motivación. Trabajo de Diploma, ISCF "Manuel Fajardo". Granma.
9. Ruiz, A. (2012) Teoría y Metodología de la Educación Física. La Habana, Editorial deportes.

10. Vázquez, S. y Rodríguez, E. (2004) Origen y desarrollo de los juegos, su dosificación e importancia como elemento socializador. Granma, ISCF "Manuel Fajardo".
11. Watson, H. y col. (2008) Teoría y Práctica de los Juegos. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.