

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA UNAN - LEÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE



Monografía para optar al Título de: Licenciado en Educación Física y Deporte.

TEMA:

“Importancia de la aplicación de Pruebas de Eficiencia Física (PEF) Iniciales en el primer semestre a los estudiantes del 11vo grado (A) del Colegio Salomón de la Selva del Municipio de León, Departamento de León en el año 2012”

Autores:

Br. Elvin Sergio Sánchez Contreras
Br. Melvin Germán Chávez Santana
Br. Oscar Arnoldo Machado Soto

Tutor: MSc Ricardo Manuel Reyes

Fecha: León, Diciembre 2012

CARTA AVAL DEL TUTOR

En micalidad de tutor del trabajo Monográfico titulado, **“Importancia de la aplicación de Pruebas de Eficiencia Física (PEF) Iniciales en el primer semestre a los estudiantes del 11vo grado (A) del Colegio Salomón de la Selva del Municipio de León, Departamento de León en el año 2012”**

Elaborado por los bachilleres: Elvin Sergio Sánchez Contreras, Melvin Germán Chávez Santana, Oscar Arnoldo Machado Soto, por medio de la presente misiva hago constar que he seguido el proceso de investigación y he llevado a cabo la revisión del informe final, por lo que considero, este trabajo cumple con los requerimientos científicos y metodológicos para ser presentado como trabajo final de investigación monográfico y de esta manera se puede optar al título de licenciado en Ciencias de la Educación con mención en Educación Física y Deportes.

Prof: Ricardo Reyes Ortiz

AGRADECIMIENTOS

Mis agradecimientos son para todas las personas que de una u otra forma hicieron posible concluir con este logro tan importante principalmente a:

- ✓ Dios, nuestro señor Jesucristo, dador de la vida quien me ha brindado sabiduría y la fortaleza para realizar este trabajo investigativo.
- ✓ Mi tutor MSc. Ricardo Reyes por proporcionarme sus conocimientos, brindándome su apoyo incondicional para realizar mi trabajo monográfico.
- ✓ Mis padres que me han formado con esfuerzo y esmero para ser una persona útil a la sociedad.
- ✓ Mis hijos que sin duda siempre serán la motivación primordial para seguir adelante con mis sueños y alcanzar todas mis metas.
- ✓ Todos los estudiantes, profesores como: MSc Julio Rivas, MSc Raúl Pastrán, MSc Eddy Otero y padres de familia que gentilmente brindaron la información necesaria para la conclusión de esta investigación.

Oscar Arnoldo Machado Soto

AGRADECIMIENTOS

Mis más sinceros agradecimientos a todas las personas que hicieron posible este trabajo tan importante en mi vida especialmente a:

- ✓ Dios por ser mi fortaleza y alegría en mi vida, gracias por ser mi aliento de vida y esperanza.
- ✓ Mi padre Adrián Sánchez y a mi madre Gloria Contreras que son mi ejemplo a seguir que con todo su amor y perseverancia me dieron, educación y consejos sabiamente.
- ✓ MSc Ricardo Reyes por haberme facilitado sus conocimientos y dedicación dándome siempre ánimo en mis estudios e inspiración para superar en todas las metas que me proponga.
- ✓ Con mucho cariño al MSc Eddy Otero, MSc Raúl Pastrán y MSc Julio Rivas que nos dieron muchos conocimientos y fueron ejemplos de lo grande que se puede ser con el estudio.
- ✓ Febe Tali y mi compañera Melissa Fletes que me motivan a esforzarme cada vez más con el propósito de ser un mejor Padre y esposo.

Elvin Sergio Sánchez Contreras

AGRADECIMIENTOS

Quiero darle gracias a:

- ✓ Dios por guiarme siempre por el camino correcto y darme la oportunidad de poder asumir este proyecto de vida y sacarlo adelante.
- ✓ Mi hijo Diego Javier Chávez Castillo que sin duda siempre será la motivación primordial para seguir adelante con mis sueños.
- ✓ Mis padres y hermanos les quiero dar las gracias por ese apoyo incondicional y sus buenas energías en todo momento, que Dios los bendiga y los proteja, recuerden que los quiero mucho.
- ✓ MSc Ricardo Reyes gracias por creer en mí y brindarme su apoyo, amistad y sabiduría en todo el camino de mi formación .
- ✓ Todos mis profesores y compañeros de estudio, gracias por todos esos buenos momentos que compartimos durante este proceso de aprendizaje.

Melvin Germán Chávez Santana

DEDICATORIA A:

- ✓ Dios por ser la luz y guía en mi vida por que sin su ayuda y protección nada fuese posible alcanzar.
- ✓ Mis padres que son mi ejemplo a seguir que con amor y perseverancia me pudieron formar, educándome y aconsejándome sabiamente.
- ✓ MSc Ricardo Reyes por haberme facilitado su tiempo y dedicación dándome siempre palabras de ánimo siendo él una inspiración del deseo de superación.
- ✓ MSc Melania Muñoz que nos enseñó como elaborar una investigación científica y siempre estuvo anuente a cualquier consulta que se le realizara.
- ✓ Mis hijos que me motivan a esforzarme cada vez más con el propósito de ser un mejor Padre cada día.

Oscar Arnoldo Machado Soto

DEDICATORIA A:

- ✓ Dios por ser la luz de mi vida, guía espiritual y protección por que sin ti no fuese posible todo.

- ✓ Mis padres por haber sabido educarme y aconsejarme sabiamente.

- ✓ Mi esposa e hija por apoyarme sin dudas ni negación.

- ✓ MSc Ricardo Reyes por facilitarnos sus amplios conocimientos y por darnos siempre palabras sabiduría y ser artífices del deseo de superación.

Elvin Sergio Sánchez Contreras

DEDICATORIA A:

- ✓ Dios señor de señores, dueño del universo y de quien en él habita, dueño de mi vida y la razón más importante de existir, por ser mi padre, amigo y el que ha estado a mi lado en todos los momentos de mi vida, quien me ha dado fortaleza en los momentos más difíciles y a quien debo lo que somos y por eso te adoro para siempre, a ti señor.

- ✓ Mis padres por su amor y comprensión que me han prestado durante toda nuestras vidas, por contar con ellos en las buenas y en las malas, aún a pesar de mi carácter.

- ✓ Mi hijo por ser la inspiración en todos mis proyectos, siempre te voy a querer.

- ✓ Mis hermanas por que siempre las tengo presentes y son muy importantes para mí, ya que tenemos preciosos recuerdos de nuestra niñez.

Melvin Germán Chávez Santana

ÍNDICE

•	AGRADECIMIENTO	
•	DEDICATORIA	
•	CARTA AVAL	
•	TEMA	
•	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.	INTRODUCCIÓN	01
2.	JUSTIFICACIÓN	07
3.	OBJETIVOS	
	08	
3.1	GENERAL	
	08	
3.2	ESPECÍFICO	
	08	
4	MARCO TEÓRICO	
	09	
4.1	FUNDAMENTACIÓN	
	09	
4.1.1	SITUACIÓN DE LA DISCIPLINA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE EN NICARAGUA	10
4.1.2	EL PAPEL DE LAS PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA (PEF) EN LAS ESCUELAS	11
4.2	CONTEXTO	
	14	
4.3	CONCEPTOS	16
4.3.1	PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA (PEF)	16
4.3.2	METODOLOGÍA ESPECÍFICA	
	17	
4.3.3	EJERCICIO DE DESARROLLO FISICO GENERAL	19

5	HIPÓTESIS	33
6	DISEÑO METODOLÓGICO.	34
6.1	TIPO DE ESTUDIO	34
6.2	ÁREA DE ESTUDIO	34
6.3	POBLACIÓN	34

6.4	MUESTRA DE ESTUDIO	
	35	
6.5	INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN	35
6.5.1	ENCUESTA	
	35	
6.5.2	ENTREVISTA	35
6.5.3	OBSERVACIÓN	35
7	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE	36
8	RESULTADOS	37
8.1	RESULTADOS DE LA ENCUESTA	37
8.2	RESULTADOS DE LA ENTREVISTA	43
8.3	RESULTADOS DE LA OBSERVACIÓN	
	44	
9	ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	45
10	CONCLUSIONES	46
11	RECOMENDACIONES	47
12	BIBLIOGRAFÍA	48
13	ANEXOS	49

TEMA

“Importancia de la aplicación de Pruebas de Eficiencia Física (PEF) Iniciales en el primer semestre a los estudiantes del 11vo grado (A) del Colegio Salomón de la Selva del Municipio de León, Departamento de León en el año 2012”

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La aplicación de las Pruebas de Eficiencia Física (PEF) iniciales, es una de las más importantes actividades en la Educación Física, ya que mediante ella se puede diagnosticar la capacidad física con la que viene el niño o niña, la cual se le aplica al inicio de las actividades escolares.

Con el presente planteamiento proponemos una clara reflexión a una aplicación del mismo, ya que no se emplea el diagnóstico de manera correcta y así mismo proponemos dar una solución al mismo.

Existe desconocimiento de la importancia de la implementación de las Pruebas de Eficiencia Física en los niños y niñas del 11vo. Grado "A" del Colegio Salomón de la Selva.

1. INTRODUCCIÓN

A inicios del año 1900 las Pruebas de Eficiencia Física aparecen como una necesidad de evaluar junto a las mediciones prácticas y antropométricas los resultados externos del cuerpo humano. Los primeros test creados fueron implementados por los norteamericanos para la preparación militar del ejército de los Estados Unidos.

En el año 1925 en Cuba por primera vez se comienza a realizar estudios científicos para el perfeccionamiento en la aplicación de Pruebas de Eficiencia Física (PEF).

Ya para el año 1942 por iniciativa de los profesores del Instituto de la Segunda Enseñanza se comienza aplicar las primeras Pruebas de Eficiencia Física (PEF) para evaluar el rendimiento físico de los estudiantes y atletas, desde esa fecha hasta el año 1983 se han generado más de 23 test diferentes que se aplicaron indistintamente a lo largo de esos años.

A inicios de los años 60 para el tiempo del General Somoza se realizan por primera vez en el Colegio Primero de Febrero ubicado en la ciudad de Managua, donde la mayoría de los estudiantes eran hijos de los más grandes jefes de los Somozas, para ese entonces el Coronel Rocha aplicaba las pruebas a los cadetes del ejército de la famosa EEBI (Escuela de Entrenamiento Básico de Infantería).

En los años 80 después del triunfo de la Revolución Popular Sandinista, el hermano pueblo de Cuba nos brinda su ayuda para formar profesores de Educación Física a nivel Nacional y es ahí donde se continúa poniendo en práctica dichas pruebas.

Es a partir de entonces que se realizan diversos estudios enfocándose en los avances de la Eficiencia Física de los individuos como tal, sobre todo en los

jóvenes para dar una mayor efectividad a la misma. El país de Cuba viendo la necesidad que existía en Nicaragua se dió a la tarea de preparar una gran cantidad de personas de todo el país en los famosos cursos emergentes, creándose de esta manera la primera escuela de Educación Física y Deportes ubicada en la ciudad de Granada, con el nombre de Blas Real Espinales, con el fin de capacitar y dar estrategias metodológicas a los profesores y jóvenes con vocación en la disciplina de Educación Física.

A partir de 1983 se comienza con el perfeccionamiento de los instrumentos para evaluar las capacidades motrices en la búsqueda de patrones y normas que permitieran dar un resultado mas objetivo de la condición física de los Estudiantes.

En los momentos actuales, se han realizado nuevas metodologías para desarrollar las pruebas ya que con el tiempo y con investigaciones científicas se han venido cambiando su ejecución para corregir errores que podrían causar algún daño en los niños creando así documentos normativos que permita realizar y evaluar correctamente las Pruebas de Eficiencia Física (PEF), por lo que El Ministerio de Educación, a través de la Dirección de Desarrollo Curricular ha elaborado documentos con la finalidad de que constituya para el profesor de Educación Física, Educación primaria y Secundaria, un recurso valioso para conducir aprendizajes significativos; para que pueda motivar a los y las estudiantes a aprender, aprender para la vida y aprender a ser, todo en el marco del currículo con Enfoque de Competencias.

La Educación Física contemplada en la transformación educativa en nuestro país, corresponde a un currículo enfocado principalmente en el desarrollo de competencias para la vida, el trabajo, la convivencia, el fortalecimiento del carácter y de habilidades y actitudes que permitan al joven continuar aprendiendo durante toda su existencia.

En resumen, la materia en la Transformación Educativa se basa en los paradigmas o principios educativos siguientes:

- ❖ **Educación para la vida**
- ❖ **Aprender a aprender**
- ❖ **Formación del carácter**

Además de estos paradigmas pedagógicos que enmarcan el trabajo educativo de la educación general básica, para el desarrollo de la Educación Física el profesor debe tener presente que esta materia o componente a través del ejercicio, el juego las actividades atléticas y los deportes, son fuente inagotable de alegría, posibilidades laborales y pedagógicas y constituye un sistema de medicina preventiva.

En la transformación curricular de primaria y secundaria se concibe como una asignatura predominantemente práctica, que permite al estudiante el aprendizaje de conocimientos científicos y el desarrollo consiente de sus facultades cognitivas, biológicas, psicológicas, sociales y de habilidades técnicas específicas de diversos ejercicios y deportes, así como de valores, que permiten la formación de actitudes positivas y buenos hábitos de salud física y mental.

Las unidades de esta materia para el nivel de secundaria contemplan Teoría básica, Ejercicios de Desarrollo Físicos General, Atletismo y Deportes.

Dentro del currículo nacional básico esta contemplada la Educación Física en las modalidades de primaria y secundaria pero no está incluida en la educación inicial, donde los profesores de primaria que imparten clases de aulas, son los que imparten la disciplina de Educación Física, teniendo limitaciones serias en metodología, planificación y didáctica de la Educación Física como tal, no se les ha brindado capacitación para el desarrollo de estas pruebas iniciales, pues estas

son de vital importancia para evaluar el estado físico del niño al inicio y al final del ciclo académico.

Nuestro trabajo de investigación consta de trece (13) unidades, las cuales son:

1) INTRODUCCIÓN: En esta hacemos un breve resumen de como se iniciaron las Pruebas de Eficiencia Física (PEF) a nivel nacional y como vinieron evolucionando a través del tiempo adaptándose a las necesidades que existía por implementar técnicas y métodos de cómo mejorar la eficiencia física en los estudiantes que se le impartía la clase de Educación Física. También se muestra todos los beneficios que se pueden percibir mediante la realización de estas pruebas en los estudiantes del 11vo grado (A) en el Colegio Salomón de la Selva del municipio de León.

2) JUSTIFICACIÓN: En esta presentamos los motivos que como grupo de investigadores nos integramos para realizar este trabajo, siendo estos las necesidades de implementar estas Pruebas de Eficiencia Física (PEF) como son: Salto largo sin carrera de impulso, Plancha, Abdominal, Resistencia y Velocidad para desarrollar las actitudes físicas de los estudiantes del Colegio Salomón de la Selva.

3) OBJETIVOS: En esta unidad se encuentran los objetivos propuestos a conseguir tanto el general como los específicos, en el general se pretende Valorar la importancia que tiene la implementación de las Pruebas de Eficiencia Física (PEF). En los objetivos específicos analizamos la preparación que tienen los profesores en las Pruebas de Eficiencia Física (PEF) fortaleciendo así el desarrollo de las competencias de la disciplina y concientizando al educando que es lo mejor para su formación física y mental.

4) MARCO TEÓRICO: En esta unidad se constituye de tres elementos muy importantes para la conformación del marco teórico, podemos hablar del primero

el cual nombramos Fundamentación, esta es una de las más importantes, se basa realizar una descripción cronológica desde la época de los años 70, cuando surgió la Educación Física, a partir de esta época la primer persona que implemento las pruebas en la clase de Educación Física fue el Coronel Rocha, hasta nuestros días.

El segundo elemento es el Contexto en nuestra investigación lo podemos describir que se realizó en Colegio Salomón de la Selva, en el cual existen todas las modalidades de estudio.

Por último presentamos la tercera parte que es el Conceptual en este podemos explicar los que son propios de la útil investigación con los que se logra resolver las incógnitas de palabras convenientes del tema de investigación.

5) HIPÓTESIS: En ésta se localiza la posible causa que nosotros como investigadores consideramos que sea el origen de que en el Colegio Salomón de la Selva no exista una correcta aplicación de los métodos y técnicas en la elaboración de las Pruebas de Eficiencia Física (PEF) y cuáles serán los beneficios que se alcanzarían cuando se realicen estas de la forma adecuada, reflejadas en su apariencia física y desarrollo mental del individuo.

6) DISEÑO METODOLÓGICO: Según el enfoque que le dimos a la investigación utilizamos el estudio (investigación descriptiva), donde determinamos el área de estudio en el Colegio Salomón de la Selva del municipio de León, Departamento de León, determinando con una muestra de 15 estudiantes del 11vo grado (A), describimos por medio de preguntas a los estudiantes el grado de conocimiento que tienen al respecto de las Pruebas de Eficiencia Física (PEF) iniciales.

7) OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES: En esta unidad se sitúan las características, cualidades, propiedades, elementos ó atributos vinculados al problema que son objeto de investigación, también se encuentran los indicadores

que nos van a servir para poder medir el grado de captación que ha tenido el estudiante, si ha asimilado los conocimientos que se le han transmitido y si existe progreso en las dificultades existentes en la ejecución de la técnica en las Pruebas de Eficiencia Física (PEF).

8) RESULTADOS : Plasmamos los resultados siguiendo el orden de los objetivos específicos, primeramente describimos todos los resultados correspondientes al primer objetivo específico, incluyendo toda la información cualitativa y cuantitativa obtenida, posteriormente pasamos a los resultados del segundo objetivo. En este acápite la información cualitativa se presentó categóricamente, y dimos el análisis de la información.

9) ANÁLISIS: En esta unidad expresamos las interpretaciones teóricas que realizamos de los diferentes resultados con miras a obtener las conclusiones que den respuestas al objetivo general de la investigación.

10) CONCLUSIONES: En esta unidad expresamos de forma sintética y puntual las observaciones realizadas en el análisis. Creamos inicialmente las conclusiones que tienen un carácter más concreto y dejamos al final las que tengan un nivel general o amplio.

11) RECOMENDACIONES: En este punto dimos de manera detallada las soluciones a las dificultades del problema en la investigación dando respuesta a lo expresado en la justificación antes expuestas

12) BIBLIOGRAFÍA: En esta unidad detallamos cuales fueron las fuentes donde sacamos la información que consideramos de mayor relevancia en este trabajo.

13) ANEXOS: En esta unidad presentamos algunas imágenes que consideramos de mucha importancia para ilustrar nuestro trabajo, también las encuestas y demás recursos utilizados en la investigación cuantitativa.

2. JUSTIFICACIÓN

La razón por el cual elegimos el tema de aplicación de las Pruebas de Eficiencia Física (PEF) en el colegio: Salomón de la Selva en el municipio de León Departamento de León, con el fin que se realice una correcta aplicación al estado físico inicial de los estudiantes y de acuerdo a las dificultades, trabajar a los estudiantes en el final, para ver resultados, de los profesores que imparten esta asignatura de dicho Centro.

Los estudiantes de secundaria en la modalidad diurna y los profesores han carecido de realizar las pruebas antes del año 2011.

Nuestro trabajo investigativo es de gran importancia para dar a conocer la etapa inicial y final en el acondicionamiento físico sobre todo para la ejercitación práctica de los diferentes ejercicios que estará llevando a cabo en el centro Educativo durante el transcurso del año lectivo.

Propósito general de las Pruebas de Eficiencia Física (PEF).

-  Valorar el estado físico del estudiante al inicio, durante y al término del curso escolar, especialmente en relación con la fuerza, la velocidad y resistencia.
-  Fomentar en los estudiantes como un hábito la práctica de la Educación Física y las actividades deportivas.
-  Contribuir al mejoramiento sistemático de la salud física y mental del estudiante.
-  Medir el rendimiento físico y mental que tienen los estudiantes al inicio de del año escolar para poder trabajar en función de los resultados que han presentados y de esa manera poder mejorar la condiciones física de los estudiantes.

3. OBJETIVOS

3.1. GENERAL

- a) Valorar la importancia de la implementación de las Pruebas de Eficiencia Física (P.E.F) como instrumento que contribuye a medir el avance físico de las y los jóvenes del 11vo. Grado del Colegio Salomón de la Selva.

3.2. ESPECÍFICOS

- a) Analizar con la preparación en las diferentes variedades de ejercicios en el aprendizaje obtenido de los estudiantes con las aplicaciones de Pruebas de Eficiencia Física (PEF) en el desarrollo de habilidades y destrezas.
- b) Fortalecer el desarrollo físico y mental a los estudiantes del Colegio Salomón de la Selva del municipio de León en el conocimiento técnico Científico de la implementación de las Pruebas de Eficiencia Física (PEF) como instrumento que contribuye a medir el avance físico y deportivo.
- c) Concientizar y sensibilizar a los estudiantes de la importancia que tiene las Pruebas de Eficiencia Física (PEF).

4. MARCO TEÓRICO

4.1. FUNDAMENTACIÓN

El 01 de marzo de 1970 se nombró al primer Director General de Educación Física y Deportes de Nicaragua, por el entonces Ministro de Educación Ingeniero: José Antonio Mora Pastrán y el Coronel Rocha, una de sus tareas principales fue la redacción de la ley creadora de esta Dirección. El Coronel Rocha pasa a ser el primer funcionario gubernamental a tiempo completo que trabaja en la Educación Física y Deporte, ya que dicha instancia sustituyó a la Comisión Nacional de Deporte, que funcionaba desde el 04 de abril de 1931.

El director, al asumir su cargo, inicio la labor de mejorar la formación y capacitación de los profesores de Educación Física así como la de los entrenadores deportivos, creó junto con el rector Norberto Herrera, Rector de la Universidad Politécnica, la primera Escuela Nacional de Educación Física en Nicaragua, brindándoles por primera vez a los Nicaragüenses la oportunidad de formarse pedagógicamente en esta profesión.

La preocupación más grande del Coronel Rocha fue lograr mayor integración de la niñez y la juventud de la Educación Física y Deporte, dicha preocupación lo llevó a crear los juegos escolares nacionales, organizada desde la Dirección General de Educación Física y Deporte, las ligas de barrios donde niños y jóvenes se sumaban en representación de los equipos de su comunidades.

Cabe resaltar además de la atención especial que desde la Dirección General de Educación Física y Deportes se le dio a la construcción y mantenimiento de instalaciones populares de los distintos barrios del país.

La información que existe después del Coronel Rocha, es poca y confusa. Se maneja únicamente que en el año 2005 el Director a nivel nacional de la dirección de Educación Física y Deporte fue el Sr. Roberto Urroz.

4.1.1. SITUACIÓN DE LA DISCIPLINA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE EN NICARAGUA

La escuela estaba sujeta al principio de una aceptación completa del valor y la importancia del niño. Con el fin de lograr esto, se imprime mucho valor a las diferencias individuales en el ritmo de crecimiento y madurez del niño.

Es así que en Nicaragua, desde el año 2005, las autoridades del sistema educativo nicaragüense orientaron la transformación curricular de los Planes de Estudios y por lo consiguiente también de la disciplina de Educación Física en los diferentes ciclos de Educación Primaria regular y no regular.

Los documentos curriculares tienen como propósito organizar los contenidos y actividades a desarrollarse en el proceso educativo para asegurar que los estudiantes adquieran y desarrollan las habilidades, capacidades y destrezas indispensables para su vida, por lo que lo más importante del que hacer educativo en el estudiante, cuya premisa fundamental es la formación integral de su personalidad.

Se trata de dar respuesta en general a uno de los problemas que se han encontrado, siendo uno de estos el método de enseñanza de la disciplina objeto del presente estudio, y por eso se hace la siguiente pregunta:

¿Cómo hacer una valoración en la aplicación a las Pruebas de Eficiencia Física (PEF) a partir de un análisis y estudio pormenorizado, con el cual se verán beneficiados todos los jóvenes desde su aplicación, en donde el beneficio final es un desarrollo correcto y como resultado un individuo sano?

La respuesta a esta gran interrogante nos conduce afirmar que es necesario, que los profesores de Educación Física y profesores del 11vo grado (A) que imparte esta disciplina, reflexionen sobre la importancia de la aplicación correcta.

FULLAN (1993) En su libro “Fuentes del Cambio” dicen que: “Los pocos profesores de Educación Física pedagógicamente inquietos se preocupan por

romper la rutina profesional imperante con sus modestas investigaciones , suelen verse avocados a la soledad profesional, técnicamente desasistidos y no siempre bien vistos por sus compañeros y superiores, por supuesto desconectados sistemáticamente de los canales de información y la documentación (que quien los tiene como es sabido, es quien tiene el poder).

De acuerdo con Fullan, la dinámica de las autoridades educativas debe ser la del acompañamiento del profesor que imparte esta disciplina en las diferentes escuelas del país, tanto del sector rural como en el urbano. Este acompañamiento puede resultar más productivo si se proporciona al profesor la información y documentación más actualizada de tal forma que se mantenga el reto del aprendizaje a lo largo de la vida para que esta de manera contribuir lograr los objetivos educativos establecidos.

El aprendizaje de los profesores es un proceso de toda una vida, o de toda una trayectoria profesional, como las investigaciones nos han mostrado conforme estos adquieren madurez mayor confianza y mayor dominio de su oficio. (Aplicación de las Pruebas de Eficiencia Física (PEF)).

4.1.2. EL PAPEL DE LAS PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA (PEF) EN LA ESCUELA

El papel de la aplicación de las Pruebas de Eficiencia Física (PEF) en las escuelas, según “Víctor M. López Pastor y otros” (Posibilidades Propuestas y Experiencias para avanzar hacia una Educación Física Crítica) es:

1. Por un lado, el que hace referencias a la generación de estímulos, experiencias, vivencias corporales y motrices que ayudan a lograr un desarrollo más global como persona.
2. El que hace referencia a la creación y recreación de la cultura corporal y motriz.

Existen algunas ideas, experiencias y propuestas que nos explican con mayor profundidad los aspectos de las Pruebas de Eficiencia Física (PEF), ya que cada niño y niña llegan a la escuela con algunos conocimientos en lo que consisten estas pruebas, las que normalmente se realizan cada inicio de año, además durante su tiempo escolar y fuera del mismo los niños siempre están aplicando sus pruebas en su casa, en el barrio de manera informal que lo utilizan como una recreación.

Sabido es que la práctica pedagógica es susceptible de ser conocida, investigada y por lo tanto transformada colectivamente tanto institucional como profesionalmente, es por eso que la capacitación continua de los profesores, que es su quehacer educativo de una u otra forma aplican las Pruebas de Eficiencia Física es necesaria ya que les permite cumplir de una manera correcta en su aplicación de la misma, producto de la exigencia del Sistema Educativo.

Es necesario recalcar que aún cuando se dice que la disciplina de Educación Física es muy importante para el desarrollo de los niños y niñas, es notorio que estas pruebas no se aplican de manera formal, el profesor se interesa nada más cumplir con su carga horaria, sin importarle si se aplicó o como lo pide el Ministerio de Educación.

El problema es más evidente y agudo donde no existe el profesor de Educación Física especializado en la disciplina y es donde entra en juego los profesores de aula sin ningún conocimiento de las Pruebas de Eficiencia Física (PEF) o de la clase de Educación Física, impartíendola sin ningún conocimiento específico por ejemplo el caso del profesor empírico.

Es aquí donde queda en evidencia, desde la labor cotidiana escolar el desenvolvimiento del profesor del centro carece de estrategias pedagógicas, ya que no es capaz de innovar producto del mismo empirismo. Ya que la innovación está constituida por un conjunto de ideas y concepciones, estrategias y prácticas que permita una aplicación de las Pruebas de Eficiencia Física (PEF) de una manera factible.

En la actualidad en el sistema educativo de Nicaragua, son exiguas las capacitaciones de los profesores de Educación Física para una correcta aplicación de las Pruebas de Eficiencia Física (PEF), por lo consiguiente los profesores de aula desisten de aplicar las pruebas y realizan otra actividad creyendo es correcto hacer una sustitución a la misma, es importante se realice un desafío en nuestra labor educativa, para que se dé una correcta aplicación a la misma de una manera consciente, es muy importante se cree un ambiente agradable y de armonía donde los mismos profesores estén convencidos de su aplicación en los niños y niñas estén convencidos de su utilidad para su futuro escolar , dándole la importancia debida a la aplicación de las pruebas que desde hace tiempo los profesores de Educación Física no le dan su debida importancia aun conociendo el beneficios que produce la misma, es muy importante estar claros de los efectos que produce la correcta aplicación de la misma donde nos provoca puntos de partida y llegada.

La capacitación y profesionalización de los profesores de la disciplina en mención es considerada como un ámbito de capacitación permanente, si se toma en consideración que algunos tienen mejor resultados que otros, esto es producto de la diversidad por la no aplicación correcta de las Pruebas de Eficiencia Física, estos cambios deberán estar dirigidos hacia las pruebas de manera correcta donde es muy importante tomar en cuenta.

1. El Movimiento y Coordinación.
2. La Acción y el instante del proceso del mismo.
3. Observación y Rastreo visual.
4. Psicomotricidad.
5. Espacio Tiempo.

La tarea de los profesores de Educación Física en cada escuela debe de ser la de construir los puentes y condiciones para lograr transitarlos y avanzar hacia el desarrollo de la clase que pueda cumplir con las Pruebas de Eficiencia Física (PEF) que son tan importante para la juventud, ser capaces de agregar nuevas estrategias, adecuaciones y métodos de enseñanza que permita el aprendizaje de los estudiantes poniendo en práctica lo aprendido. Partiendo de esto, se puede

afirmar que se contribuye a lograr un cambio en el sistema educativo, y como dice Fullan (1993), “Los cambios en educación depende de lo que los profesores hacen y piensan, algo tan simple y complejo a la vez.”

4.2. CONTEXTO

El Colegio Salomón de la Selva se encuentra ubicado en la parte Noreste de la ciudad de León en el barrio El Coyolar, con la dirección inscrita de la Distribuidora El Ahorro 2 cuadras al sur y media cuadra al oeste. En el municipio de León, Departamento de León.

Este centro cuenta con una población estudiantil de 1430 estudiantes de estos tenemos en primaria 520 y en secundaria 910 este centro es el núcleo educativo de los centros que se encuentran en la circuncisión.

Se realiza la intervención en este centro que tiene una cantidad de 1430 estudiantes, y tomamos al 11vo grado (A) para realizar dicha intervención, teniendo en los 11vos grados una cantidad de 176 estudiantes, existen 5 aulas con una cantidad promedio de 35 estudiantes en cada aula de clase.

Es importante decir que este centro atiende los siguientes turnos Vespertino, Diurno y Nocturno. Este colegio actualmente consta de una infraestructura nueva con una cancha multiuso, agua, energía, servicios higiénicos y ambientes escolares adecuado para todas las modalidades que atiende el colegio.

MATRICULAS 2012

Nivel Educativo	Varones	Mujeres	Total
1er Grado	40	45	85
2do Grado	42	50	92
3er Grado	38	40	78
4to Grado	42	54	96
5to Grado	40	44	84
6to Grado	41	44	85
7mo Grado	82	90	172
8vo Grado	87	105	192
9no Grado	80	102	182
10mo Grado	90	98	188
11vo Grado	85	91	176

PERSONAL DOCENTE Y ADMINISTRATIVO

Cargo	Cantidad
Director	1
Profesores	73
Secretarias	2
Conserjes	1
Vigilantes (CPF)	2
TOTAL	79

4.3. CONCEPTOS

4.3.1. PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA (PEF)

Las Pruebas de Eficiencia Física (PEF) tienen el propósito de constatar objetivamente el desarrollo físico alcanzado por los estudiantes, durante las distintas etapas del proceso de enseñanza –aprendizaje correspondiente a todo el año lectivo. Con las Prueba de Eficiencia Física iniciales se pretende conocer el estado biológico con que inicia el curso cada estudiante. Esta es una prueba diagnóstica, por lo cual no se califica. Sus resultados deben ser utilizados por el profesor para dosificar el nivel de los contenidos de sus primeras clases. Él planificará los temas a impartir empezando con una dosis de trabajo con la media de los resultados alcanzados por la mayoría de los Estudiantes, pero teniendo como referencia de desarrollo dicho nivel.

Si al inicio del año, por ejemplo, la mayoría efectúa un Salto largo sin carrera de impulso de un metro, superar constantemente esa cifra durante todo el curso es la meta del profesor. A los estudiantes que quedaron muy por debajo y encima del metro en esa primera prueba de exploración diagnóstica, debe atenderlos de manera especial. A unos para equilibrarlos con el grupo mayoritario y a los otros para que continúen su desarrollo en calidad de talentos, sin frenar en ningún momento su proceso de superación. La evaluación de cada estudiante debe hacerse en función de sus propios resultados, a partir de las Pruebas de Eficiencia Física (PEF) iniciales y no con base a los resultados obtenidos por los demás. Es conveniente que el (la) estudiante esté pendiente de su desarrollo biológico y lleve un registro de los resultados de sus ejercicios y competencias durante el curso escolar, especialmente lo relacionado con las Pruebas de Eficiencia Física (PEF).

Las Pruebas de Eficiencia Física (PEF) le permiten conocer al estudiante su potencial biológico y sus limitantes al respecto. Constituyen un instrumento pedagógico que le permite al profesor evaluar en forma categórica y confiable el desarrollo de las distintas capacidades físicas del estudiante.

Al finalizar por ejemplo, toda la aplicación de los ejercicios para la fuerza de brazos debe hacerse la prueba de planchas. Si se concluyeron todas las actividades para desarrollar la resistencia del Estudiante, se realiza este tipo de prueba y así sucesivamente con todas las capacidades. Una vez que se ha concluido el tratamiento sistemático para el desarrollo de una capacidad, no debe abandonarse éste, debe mantenerse y fortalecerse constantemente a lo largo del curso con ejercicios breves pero efectivos y “Tareas en casa”.

Para constatar que así se hace en efecto, es conveniente practicar con carácter evaluativo las mismas Pruebas de Eficiencia Física (PEF) Inicial en el curso escolar del primer semestre, debiéndose tomar en cuenta sus resultados para efectos de evaluación y calificación.

4.3.2. METODOLOGÍA ESPECÍFICA

1. Peso

Se mide el peso en kilogramos, utilizando para esto una pesa ó báscula lo más exacta posible para que los resultados se acerquen a la realidad del sujeto al que se le aplica la prueba. Debe de estar descalzos y con la menor cantidad de ropa que se pueda.

2. Talla

Aquí se mide la estatura descalzo en metros, se puede medir utilizando las básculas que se encuentran en farmacia o centros de atención médica que marcan también la estatura. Para medirse se colocará el sujeto de espalda a la pared descalzo con la espalda recta y la cabeza erguida mirando al frente con una escuadra apoyada en la cabeza y el otro extremo en la pared. Marcamos con un lápiz en el vértice de la escuadra y se mide desde el suelo hasta el punto marcado.

3. Velocidad

Para medir la velocidad se utiliza cronómetro. En caso de no tenerlo, se utiliza un reloj que marque los segundos. Esta prueba se realiza en un área limitada por las líneas de salida y llegada. Los participantes corren en línea recta sin aminorar la velocidad al rebasar la meta. La cantidad de participantes que pueden correr a la vez está en correspondencia con la cantidad de cronómetros o relojes existentes. Se permite un solo intento.

4. Abdominales

La prueba se realizará en una superficie plana, lisa y limpia. El participante se acostará de espalda, con las piernas flexionadas, las manos cruzadas sobre el pecho y levantará el tronco 40 grados (15 centímetros).

5. Salto largo sin carrera de impulso

Se realiza en una superficie plana, no resbaladiza y con una marca de despegue. Los participantes se colocarán como aparece en la gráfica, con las piernas separadas al ancho de los hombros. Realizarán un balanceo de brazos hacia atrás y hacia delante, despegando con ambas piernas al mismo tiempo, procurando alcanzar la máxima distancia y caer en forma amortiguada. Se mide desde el borde exterior de la línea de despegue hasta la marca más próxima a ella. Se permitirán dos intentos y se tomará el mejor de ellos.

6. Planchas

Los participantes se colocarán como aparece en la gráfica. Sólo se contarán las repeticiones correctamente ejecutadas en un intento.

7. Resistencia

Esta prueba se mide con cronómetro o con relojes que tengan segunderos. Debe realizarse en un área plana. Los participantes estarán de pie en forma

de paso junto a una línea de salida y saldrán corriendo al oír la señal. La cantidad de participantes en cada hit o grupo dependerá del número de cronómetros existentes. Es permitido un sólo intento. El profesor debe advertir a los participantes que es peligroso llegar hasta el punto de extenuación, por lo cual deben disminuir el ritmo del trote poco a poco cuando se sientan muy fatigados.

4.3.3. EJERCICIOS DE DESARROLLO FÍSICO GENERAL

Contenidos Generales:

- Ejercicios de organización y control (giros, formaciones, numeraciones, despliegues, repliegues, marchas).
- Ejercicios de fuerza (planchas, abdominales, saltos de rana, empujes, tracciones, carretillas, transporte de compañeros o de pesos).
- Ejercicios de flexibilidad (estiramientos, torsiones, extensiones, flexiones).
- Ejercicios de equilibrio (variadas acrobacias y ejercicios en forma individual, en parejas y en equipo).
- Ejercicios de agilidad (caminata, trotes y carreras con cambios repentinos de dirección y actividades de acción y reacción rápida).

Los Ejercicios Físicos: Son actividades y movimientos que realiza el individuo para mejorar, cambiar o mantener su condición física. Las cualidades o capacidades principales que el individuo atiende para afectar positivamente su organismo son la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Por esa razón algunos autores las denominan capacidades condicionales.

Mediante los Ejercicios de Fuerza: El cuerpo adquiere más vigor, consistencia y prestancia. El cuerpo sólido y firme de un atleta le otorga a éste mayor confianza en sí mismo, mejorando notablemente su apariencia física exterior. Para sostenerse erguido y ejecutar los movimientos elementales que todo ser humano en condiciones normales realiza su cuerpo posee una armazón ósea que es

sustentada por los músculos y tendones. Cuando éstos pierden su tono (potencia) el cuerpo se desploma y tiene serias dificultades para incorporarse y realizar hasta los movimientos más sencillos.

Mantener la tonicidad muscular es una de las funciones de los ejercicios de fuerza. Otra función primordial de estos ejercicios es modificar en forma positiva la estructura corporal adecuándola para realizar movimientos, acciones y trabajos que requieren fuerza en la vida diaria cargamos a los niños pequeños, a los enfermos, a los ancianos; cargamos también objetos, los jalamos o empujamos para trasladarlos de un lugar a otro requerimos la fuerza hasta para abrir un grifo, retorcer un trapo o abrir una botella. Se utiliza la fuerza en forma constante para realizar múltiples tareas cotidianas.

Las personas fuertes tienen por lo general mayor capacidad de producción en el trabajo, sobre todo cuando éste implica muchas acciones prácticas. También tienen mayor capacidad para defenderse.

Mediante los Ejercicios de Resistencia: Se acondiciona el organismo para soportar esfuerzos físicos prolongados. Éste tipo de ejercicios perfecciona el sistema respiratorio y el circulatorio otorgándole al organismo mayor y mejor capacidad de funcionamiento.

Las personas pueden realizar una cantidad mayor de tareas sin agotarse fácilmente cuando han perfeccionado su organismo mediante los ejercicios de resistencia.

Mediante los Ejercicios de Flexibilidad y Estiramiento: El organismo humano adquiere mayores posibilidades de movimiento. La capacidad de extender al máximo nuestros músculos y articulaciones se pierden fácilmente con el curso de los años y llega el momento en que las personas sólo pueden realizar un número

limitado de movimientos. Los ejercicios de flexibilidad y estiramiento no sólo ayudan a restablecer dicha capacidad sino que la mejoran.

Mediante los Ejercicios de Velocidad: El organismo aplica la fuerza, la resistencia y flexibilidad que ha desarrollado mejorando además la rapidez de reacción y de desplazamiento.

Esta capacidad se utiliza en múltiples acciones de la vida diaria así como en los distintos juegos, actividades atléticas y deportes. Las personas que tienen desarrollada esta capacidad utilizan menor tiempo para efectuar todas las tareas que le son asignadas.

Estrategias Generales:

Para el desarrollo de los contenidos de ejercicios de desarrollo físico general es recomendable que los estudiantes comprendan que mediante este tipo de ejercicios se atiende en forma metódica el desarrollo específico de las capacidades físicas fundamentales (fuerza, velocidad, flexibilidad, resistencia), así como el equilibrio y la agilidad.

Al iniciar el tratamiento de cada tipo de ejercicios, debe discutirse con los estudiantes su utilidad práctica en la vida cotidiana, procurando mediante preguntas que ellos mismos encuentren los elementos de juicio necesarios.

Al planificar su clase el profesor debe llevar una idea clara de dicha utilidad práctica para poder inducir a los estudiantes mediante estímulos y preguntas claves a que encuentre respuestas adecuadas.

Por Ejemplo:

Antes de trabajar los ejercicios de organización y control, para que los estudiantes planteen la utilidad práctica en su vida cotidiana, el profesor expresa que van a estudiar dichos ejercicios que consisten en formaciones, numeraciones, marchas,

giros, despliegues, repliegues, etc. Y pregunta ¿por qué y para qué vamos a estudiarlos, para qué sirven? Mediante preguntas y expresiones clave debe llevarlos a la conclusión de que las formaciones despliegues, repliegues y numeraciones, son mecanismos que utiliza el profesor para determinar el número de asistentes, conformar los equipos en forma controlada y ubicar a los participantes de la clase adecuadamente para realizar los movimientos de forma segura. Por esa razón ese tipo de ejercicios se denomina de organización y control y se utilizan en todas las sesiones de Educación Física.

Los ejercicios de marcha y giros son indicados para ejercitar la rapidez de coordinación psicomotora, el ritmo y la audición. Por esa razón el profesor empieza los ejercicios de marchas y giros en forma lenta. Por ejemplo, al hacer giros, inicia con una pausa larga entre la voz preventiva y la ejecutiva ¡IZQUIER.....DÁ! Luego va reduciendo la pausa procurando un avance progresivo del ritmo o velocidad de ejecución.

Este tipo de ejercicios no requiere un calentamiento fuerte. Una sesión de ejercicios sincronizados a un ritmo o melodía a manera de ejercicios aeróbicos, resulta más alegre, estimulante y eficaz, que una simple serie de ejercicios arrítmicos.

Finalmente con un poco de tesón y habilidad se pasa al baile, o sea, a realizar movimientos a un ritmo musical sincronizando y coordinando las distintas partes corporales con cadencia, gracia y ritmo.

Con los ejercicios para el desarrollo de la fuerza el profesor sí debe garantizar un buen calentamiento. Hay que aplicar con esmero el principio fisiológico para este tipo de ejercicio: “para el desarrollo de la fuerza se deben trabajar cargas o esfuerzos que sólo puedan realizarse en forma consecutiva menos de una docena de veces”.

Eso significa, por ejemplo, que si el estudiante realiza con facilidad en forma correcta más de doce planchas consecutivas, sólo está realizando gasto calórico y tonicidad muscular, no está desarrollando la fuerza. Lo más recomendado es que se hagan esfuerzos que puedan ser efectuados en forma consecutiva sólo unas seis u ocho veces. Por otra parte, resultan peligrosos los esfuerzos exagerados, ya que pueden provocar hernias o desgarres musculares.

Cuando se realizan empujes y tracciones en grupos y en parejas, el profesor debe evitar la competencia encarnizada, solicitándoles a los estudiantes que para efectos de desarrollo progresivo, al iniciar la actividad, en forma alternada cada equipo se deje empujar o jalar oponiendo poca resistencia.

Hasta el final compiten en serio, pero el profesor debe evitar el esfuerzo extenuante prolongado poniendo un tiempo de 30 segundos como máximo, cuando ambos contendientes queden paralizados en un ejercicio de tracción o de empuje, teniendo el cuidado de que exista equilibrio entre los contrarios (igual estatura, sexo, edad y peso).

El transporte de un compañero resulta agradable realizarlo en forma competitiva, pero deben hacerse en distancias cortas para evitar esfuerzos excesivos (cuatro metros al inicio, aumentando en forma progresiva la distancia hasta un máximo de diez).

Las carretillas se realizan igual que el ejercicio anterior pero en tramos de pocos metros. Uno de los tratamientos metodológicos para la enseñanza-aprendizaje de las planchas más utilizado es el siguiente:

- Se coloca al estudiante de pie, con las piernas abiertas al ancho de los hombros, con las manos apoyadas en una pared y se le pide efectuar los movimientos técnicos de manera correcta (varias repeticiones venciendo resistencia de un compañero(a)).

- Realizar la misma acción apoyándose en una mesa o un muro que más o menos tenga la misma altura que ésta, sin ayuda del compañero (a).
- Repetir la acción utilizando un pupitre o un muro que tenga la misma altura.
- Finalmente lo hacen sobre el piso.

Otro procedimiento es iniciar su realización apoyándose en las rodillas. Para iniciar la enseñanza de los abdominales, debe explicarse que los levantamientos y retención del movimiento descendente de piernas constituyen uno de las mejores formas de ejercitar la parte baja del abdomen.

Para la parte superior lo más indicado es flexionar el tronco desde la posición de acostado con las piernas semi flexionadas.

Es conveniente recordar que existen tres tipos de entrenamiento para el desarrollo de la fuerza: el estructural, el funcional y el cognitivo.

El Estructural: Procura un aumento del grosor de los músculo para poder producir una mayor cantidad de tensión. Se emplean cargas que pueden ser levantadas como máximo entre ocho y doce veces, realizando más o menos diez series por cada grupo muscular que requiere entrenar, con un descanso de uno a tres minutos entre serie y serie. El descanso entre cada sesión debe ser de varios días.

El Funcional: Es en el cual se busca coordinar la actividad dentro de un músculo o entre distintos músculos. Se emplean cargas cercanas al máximo (las que pueden ser levantadas sólo entre una y cinco veces). La ejecución debe ser lo más rápido posible, por lo cual se deben tomar descansos de tres a cinco minutos entre serie y serie, con un descanso entre sesión y sesión de 24 y 48 horas.

El Cognitivo: En este se busca optimizar la actividad global de los músculos dentro de una acción deportiva, convirtiéndola en una musculatura “inteligente”. Las cargas deben ser las últimas utilizadas en competición, buscando simular al máximo sus condiciones.

No se recomienda realizar repeticiones, sino ofrecer a los deportistas la mayor cantidad de estímulos diferentes. De esta manera se ayuda a los atletas a que encuentren respuestas adecuadas a los problemas que enfrentarán durante la competencia.

Las cargas deben incrementarse en forma progresiva. Es necesario diseñar tareas que impliquen una toma de decisión que vaya progresando de una situación simple (general) a otra compleja (específica) teniendo en cuenta siempre las características del deporte.

Los Ejercicios para el Desarrollo de la Flexibilidad, se debe recordar que el principio fisiológico para el desarrollo de esta capacidad es “realizar el estiramiento, o movimiento con una amplitud articular amplia y profunda que llegue hasta el límite no doloroso”. Jamás debe llegarse al dolor intenso, porque eso suele significar que ocurrió un desgarre muscular. Este tipo de ejercicios requiere un buen calentamiento.

El estudiante debe llegar a la comprensión de que esta capacidad debe estar ejercitando en forma constante porque se pierde con suma facilidad. Es importante recordar que la flexibilidad es la capacidad de extender una o varias articulaciones mediante una completa amplitud de movimiento. Se define también como la amplitud de movimiento de una articulación. Es prácticamente la capacidad que poseen los músculos y tendones de extenderse.

Es conveniente diferenciar entre la flexibilidad de un músculo y su elasticidad. La elasticidad es la capacidad de un tejido de volver a su longitud no forzada una vez

que cesan las fuerzas que lo mantenían deformado. Su desarrollo mejora la velocidad.

Por ejemplo, cuando estiramos una goma elástica, o un hule, al soltarlo vuelve rápidamente a recuperar su forma. Al estirar una cera, como la de la goma de mascar, observamos que, en efecto, se estira con mucha facilidad, es flexible, es decir tiene una gran capacidad de estiramiento, pero al soltarla no vuelve rápidamente a su forma inicial ya que posee poca elasticidad. Algunos expertos consideran que un excesivo desarrollo de la movilidad articular en una determinada articulación puede conducir a una pérdida de la elasticidad y a una desestabilización de la articulación.

Los ejercicios para el desarrollo de la velocidad, requieren mucho calentamiento. Resultan clave para el mejoramiento de esta capacidad los ejercicios de cuclillas, saltos en semicuclillas (de rana), brincos y saltos de altura y de longitud y, sobre todo, las arrancadas (carreras explosivas en tramos de diez a treinta metros, por ejemplo). Se utilizan desplazamientos en tramos cortos, saliendo rápidamente desde la posición de acostado, sentado, etcétera, al recibir una señal visual o sonora.

Los ejercicios de resistencia, no requieren mucho calentamiento. El esfuerzo prolongado como un trote por ejemplo, de 600 metros o más, ejercita poderosamente el sistema respiratorio y el circulatorio. A partir de 400 metros el profesor debe ir aumentando progresivamente la distancia, el ritmo y el tiempo de ejecución.

La agilidad se trabaja mediante actividades que impliquen cambios repentinos de acción y movimiento. Trotes y carreras con cambio brusco de dirección, por ejemplo. Requieren un buen calentamiento. Igual que en la velocidad se utilizan desplazamientos en tramos cortos (unos 10 a 12 metros), saliendo rápidamente

desde la posición de acostado, sentado, etcétera, al recibir una señal visual o sonora.

Ejemplo típico de este tipo de ejercicios es el juego quite y ponga que consiste en una competencia entre dos equipos, cuyos miembros corren, trasladan varios objetos de un círculo a otro, haciéndolo en forma de relevo, es decir de uno en uno en el menor tiempo posible, saliendo victorioso el equipo que concluya primero la actividad.

Los ejercicios de equilibrio, conviene realizarlos en forma ordenada y relajada en parejas o grupos pequeños para que se ayuden mutuamente.

Las figuras que se hacen sobre un pie deben efectuarse en forma alterna con duración de al menos cinco segundos. Igual debe hacerse con las paradas de manos (pinos) y otras acrobacias. Si se camina sobre una viga o un muro debe procurarse que tengan poca altura (un metro o menos)

Estrategias específicas

Para los contenidos de organización y control se sugieren los siguientes ejercicios:

• Giros a derecha e izquierda

Los estudiantes formados en filas o en hileras giran hacia la derecha sobre el talón del pie derecho y la punta del izquierdo y luego unen el pie izquierdo al derecho.

Para realizar el giro por la izquierda lo harán girando sobre el talón del pie izquierdo y la punta del pie derecho y luego unirán el pie derecho al izquierdo.

• Media vuelta

Formados igual que en el ejercicio anterior, en posición de firmes, al escuchar una señal girarán por la izquierda sobre la punta del pie izquierdo y el talón del pie derecho.

- **Marchas al frente con paso natural:** En formación de hileras se desplazarán al frente con paso natural al ritmo de conteo y manteniendo la cadencia o ritmo de paso. Deben iniciar la marcha con el pie izquierdo y mantener la coordinación de brazos y piernas.

- **Marcha con variación derecha e izquierda**

Agrupados en forma de pelotón y marchando en los bordes de la cancha o terreno, ejecutarán variaciones a derecha e izquierda al recibir una señal.

- **Despliegues y repliegues**

Organizados en fila y numerados de uno a dos. Al recibir una señal los número uno desplazarán la pierna izquierda al frente y los número dos la misma pierna hacia atrás. Al recibir otra señal todos juntarán su pie derecho al izquierdo quedando en dos filas. Para replegarse posteriormente y volver a la posición inicial, los No 1 desplazan la pierna izquierda hacia atrás al recibir una señal, mientras los No dos desplazan la misma pierna al frente. Luego todos juntan sus dos piernas.

ABDOMINALES: Se refiere a ejercicios abdominales las cuales son rutinas de actividades físicas que se realizan con el objetivo de tonificar los músculos de la zona abdominal. Esta se divide en abdominales inferiores, los abdominales oblicuos y los abdominales superiores.

BÁSCULA: La báscula, también llamada en algunos lugares pesa, se ha diseñado e inventado para el peso de masas. Así que lo característico de las básculas es que tienen una plataforma a ras de suelo, donde resulta fácil colocar la masa que se quiere pesar. El sistema original de funcionamiento estaba basado en un juego de palancas que se activaban al colocar la masa en la plataforma y que luego se equilibraba con el desplazamiento de un pión a lo largo de una barra graduada donde se leía el peso de la masa.

CARRIL: El carril es el lugar por donde corren los atletas ó competidores. Constituyen la separación entre uno y otro competidor para evitar que se crucen entre si evitando que sufran accidentes.

CENTÍMETRO: Es una unidad de longitud (símbolo cm). Es el segundo submúltiplo del metro y equivale a la centésima parte de él. Se trata de una unidad de longitud derivada en el Sistema Internacional de Unidades, al mismo tiempo que es la unidad de longitud básica en el Sistema Cegesimal de Unidades.

CINTA MÉTRICA: Es aquella que se caracteriza por tener marcadas de manera longitudinal, lo que son las mencionadas unidades así como sus correspondientes divisiones.

CINTURA: Es una parte del abdomen situada entre el tórax y la cadera. Entre las personas con unas medidas proporcionadas, la cintura es la parte más estrecha del tronco. La medida de la cintura hace referencia a la línea horizontal donde la cintura es más estrecha.

CRONÓMETRO: Es un reloj de precisión que se emplea para medir fracciones de tiempo muy pequeñas. A diferencia de los relojes convencionales que se utilizan para medir los minutos y las horas que rigen el tiempo cotidiano, los cronómetros suelen usarse en competencias deportivas y en la industria para tener un registro de fracciones temporales más breves, como milésimas de segundo.

CUELLO: Es el área de transición entre el cráneo por arriba, el tronco y las extremidades superiores por debajo. Funciona como un conducto para las estructuras que circulan entre ellos, además de contener estructuras especializadas tales como la laringe, la tráquea, el esófago y las glándula tiroides y paratiroides.

DATOS: Es una información o un testimonio que permite llegar al conocimiento de algo o deducir las consecuencias legítimas de un hecho. Es una representación simbólica que se utiliza en la realización de cálculos a partir de un procesamiento adecuado y teniendo en cuenta el contexto en que se aplica.

DIAGNÓSTICO: Diagnóstico es una palabra que tiene su origen etimológico en el griego y más aún en la unión de tres vocablos de dicha lengua. En concreto, es un término que está formado por el prefijo *diag-* que significa “a través de”; la palabra *gnosis* que es un sinónimo de “conocimiento”, y finalmente el sufijo –*tico* que se define como “relativo a”.

DISTANCIA: Es el trayecto espacial que separa dos cosas. Se trata de la proximidad o lejanía que existe entre objetos, es la magnitud escalar que puede reflejarse en unidades de tiempo o longitud.

EDAD: Tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo hasta el día actual en que se encuentra.

EFICIENCIA FÍSICA: Es la capacidad de realizar un esfuerzo físico con vigor, energía y desempeño es decir, con un máximo nivel de efectividad y un mínimo gasto energético, retardando la aparición de la fatiga y el cansancio previniendo de esta manera la aparición de lesiones.

FLEXIBILIDAD: Se entiende a la característica flexible. La flexibilidad de tipomuscular, identifica a la capacidad de un músculo para poder ser estirado sin sufrir daños. Esta posibilidad está determinada por el espectro de movimiento de los músculos que forman una articulación.

MASA CORPORAL: Es la magnitud física que nos permite indicar la cantidad de materia que contiene nuestro cuerpo, medidas en libras ó kilogramo.

METRO: Proviene del término griego (metron) que significa "medida". (Símbolo m) es la unidad principal de longitud del Sistema Internacional de Unidades. Un metro posee 100 centímetros.

MINUTO: Es una unidad de tiempo que equivale a la sexagésima parte de una hora. También comprende 60 segundos. Proviene del latín *pars minuta prima*, que significa parte diminuta primera.

PAREJA: Compañero con el cual se desarrolla una actividad específica formando equipos ó de manera personal.

PLANCHA: Es un ejercicio físico muy habitual para desarrollar los músculos pectorales, los tríceps, los deltoides y otros músculos. La actividad también ayuda a mejorar la resistencia anaeróbica.

PRUEBA: Es la acción y efecto de probar las cualidades de alguien en un evento determinado. Las pruebas, por lo tanto, son los ensayos que se hacen para saber cómo resultará algo en su forma definitiva, o los argumentos y medios que pretenden demostrar la verdad o falsedad de algo.

REGLA: Instrumento de medición cuyo propósito es proporcionar la medida exacta del objeto a medir esta puede estar en centímetros o pulgadas según el sistema métrico a utilizar.

RESISTENCIA: La resistencia física, es una capacidad que posee el cuerpo humano la cual le permite desarrollar una actividad durante un tiempo prolongado. En esta resistencia el órgano central es el corazón, el que permite que el cuerpo se mantenga en movimiento al bombear la sangre que llegará a cada rincón del organismo, esa sangre es la energía que permite el desarrollo de las funciones de cada músculo del cuerpo.

RESULTADOS: Información conseguida después de una operación ó investigación.

SALTO DE LONGITUD: Consiste en recorrer la máxima distancia posible en el plano horizontal a partir de un salto tras una carrera. La carrera previa debe realizarse dentro de un área existente para ello, que finaliza en una tabla de batida que indica el punto límite para realizar el impulso.

SEGUNDOS: Es la unidad de tiempo en el Sistema Internacional de Unidades, el Sistema Cegesimal de Unidades y el Sistema Técnico de Unidades.

SENTADILLA: Es uno de los ejercicios básicos del entrenamiento de fuerza. Trabaja directamente los músculos de muslo, cadera y glúteos, y fortalece los huesos, ligamentos y tendones de piernas y caderas. Considerado durante mucho tiempo un ejercicio vital para desarrollar la fuerza y el volumen en los músculos de piernas y nalgas.

SEXO: Es el término que se le da a los seres humanos para diferenciarlo entre sí según sus condiciones anatómicas, otorgándole el nombre de sexo femenino a la mujer y sexo masculino en el caso del hombre.

TALLA: Es la longitud existente de la planta de los pies de cualquier persona ó sujeto hasta la parte superior del cráneo la cual se expresa en centímetros.

VELOCIDAD: La velocidad es la prontituden elmovimiento. Proviene del latín *velocitas* y también se puede decir que es una magnitud físicavectorial que refleja el espacio recorrido por un cuerpo en una unidad de tiempo.

5. HIPÓTESIS

Una adecuada aplicación de las Pruebas de Eficiencia Física (PEF) fortalecerá la Condición Física de los estudiantes de secundaria del 11vo grado (A) del Colegio Salomón de la Selva del municipio de León, Departamento de León.

6. DISEÑO METODOLÓGICO

6.1. TIPO DE ESTUDIO

El presente trabajo investigativo se desarrolla mediante un proceso científico de la investigación del tema que se aborda y dada las características es de tipo descriptiva, porque tiene como objetivo describir y analizar lo que existe en realidad con respecto a las condiciones de una situación obteniendo información del comportamiento actual del problema.

El cual abarca la importancia de la aplicación de las Pruebas de Eficiencia Física (PEF), específicamente en el Colegio Salomón de la Selva del municipio de León. Debido al tiempo en que se realiza es de tipo transversal, lo que significa un corte momentáneo del tiempo sujeto que describe el comportamiento de las características en un lapso de tiempo.

Para la realización de este estudio y la recolección de la información se decidió utilizar como instrumentos de investigación la encuesta, la entrevista y la observación.

6.2. ÁREA DE ESTUDIO

El área de estudio donde se realizó el presente trabajo investigativo es en el Colegio Salomón de la Selva del municipio de León en el departamento de León. Situado en el barrio El Coyolar específicamente de donde fue la estación del ferrocarril local 3c al este a mano derecha.

6.3. POBLACIÓN

El colegio Salomón de la Selva en el presente año lectivo 2012, consta con las siguientes matriculas.

6.4. MUESTRA DE ESTUDIO

La muestra de estudio se realizó con los estudiantes del 11vo grado (A) del Colegio Salomón de la Selva siendo estos un total de 15.

6.5. INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

En este estudio seleccionamos una serie de instrumentos de investigación para describir lo que se busca, cada una de ellas de forma independiente, las que utilizaremos son las siguientes:

6.5.1. Encuesta: Realizada a los estudiantes del 11vo grado (A) con la finalidad de identificar fortalezas y debilidades que enfrentan los profesores de Educación Física al momento de aplicar las Pruebas de Eficiencia Física (PEF) iniciales en el colegio Salomón de la Selva.

6.5.2. Entrevista: Realizada al director del colegio, por medio de este instrumento se logra recopilar el sentir de las autoridades del colegio Salomón de la Selva, lo cual muestra los puntos de vista para mejorar en cuanto a la ejecución de las Pruebas de Eficiencia Física (PEF) iniciales.

6.5.3. Observación: Este procedimiento se realiza para identificar que estrategias metodológicas se están utilizando y cuales se pueden mejorar e implementar para la realización de las Pruebas de Eficiencia Física (PEF) iniciales.

7. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE

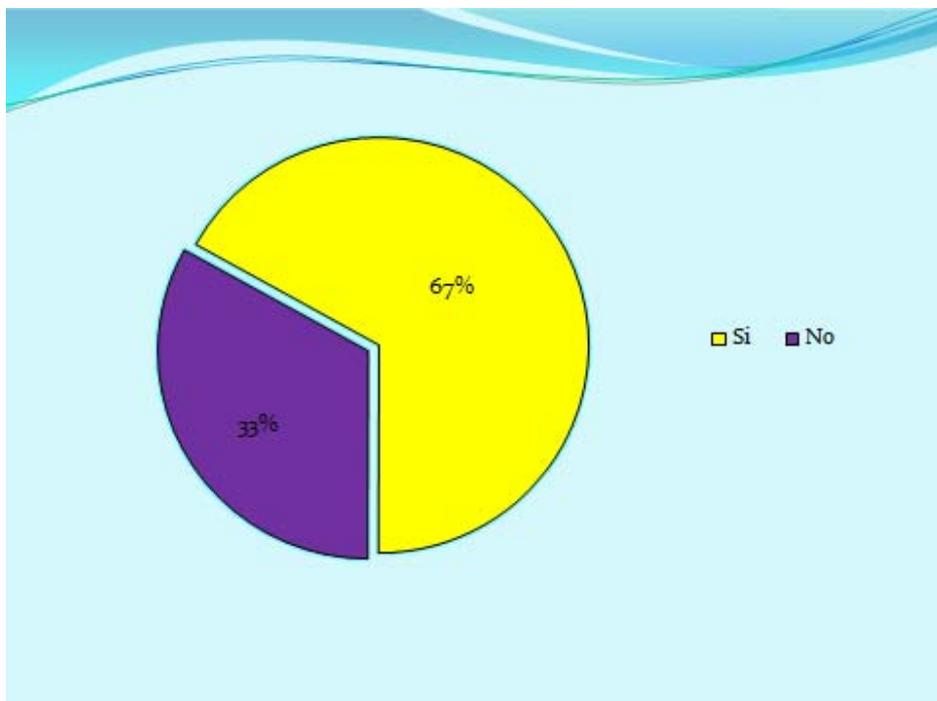
VARIABLE	CONCEPTO	OBJETIVO	INDICADOR
Conocer	<p>Mecanismo de acceso al objeto de estudio, idea</p> <p>Extraída de nuestra experiencia.</p>	Identificar el grado de conocimiento pedagógico en las Pruebas de Eficiencia Física (PEF) con que cuentan los estudiantes del Centro Educativo Salomón de la Selva.	Comprobar los conocimientos en las Pruebas de Eficiencia Física (PEF) de acuerdo a los pres saberes en la asignatura de Educación Física.
Realización	Ejecución de una acción.	Constatar la práctica de los estudiantes a través de la verificación y aplicación en su utilización.	Verificar la práctica de las pruebas para mejorar la aplicación de la misma.
Atención	Grado de concentración	Verificar el grado de captación de los aprendizajes a través de la observación y práctica.	Mejorar el grado de captación en el desarrollo de las clases.
Utilización	Se refiere a la facilidad con que las personas pueden utilizar una herramienta particular.	Confirmar el uso adecuado de herramientas metodológicas en la Educación Física que permitan conocer y desarrollar habilidades físicas a los estudiantes.	<p>Valorar la importancia en el desarrollo de la práctica educativa en la clase de Educación Física.</p> <p>Establecimiento claridad en las actividades Físicas Educativas.</p>

8. RESULTADOS

8.1. RESULTADOS DE LA ENCUESTA

Gráfico 1

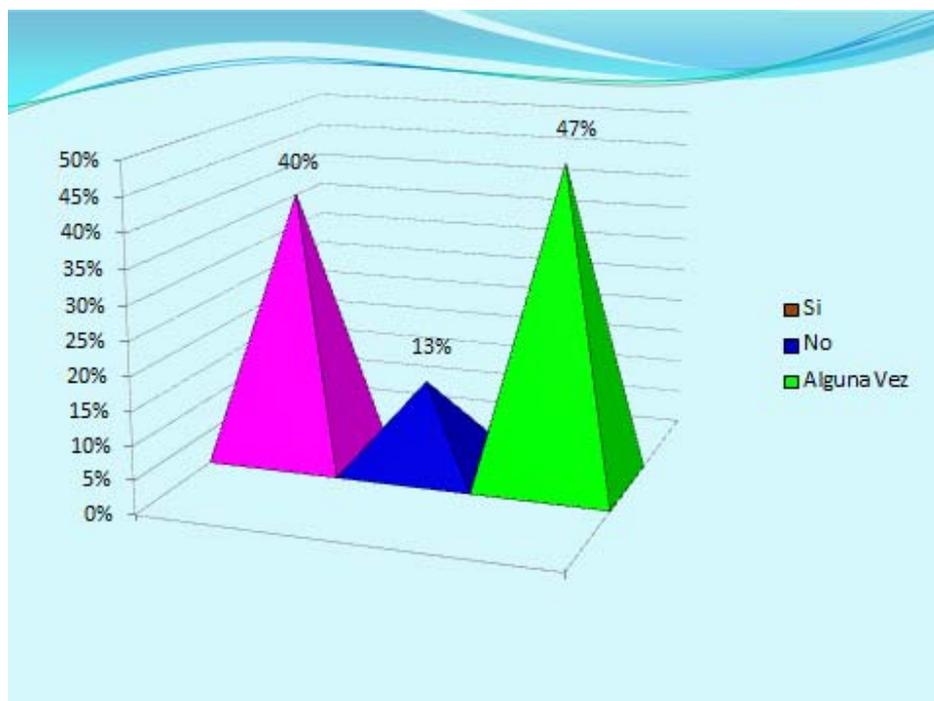
¿Conoce Ud. qué son las P.E.F?



De los quince (15) encuestados que equivale al 100%, diez (10) que corresponde al 67% manifiestan que conocen que son las PEF y el 33% que corresponden a (5), tienen un total desconocimiento sobre que son las PEF.

Gráfico 2

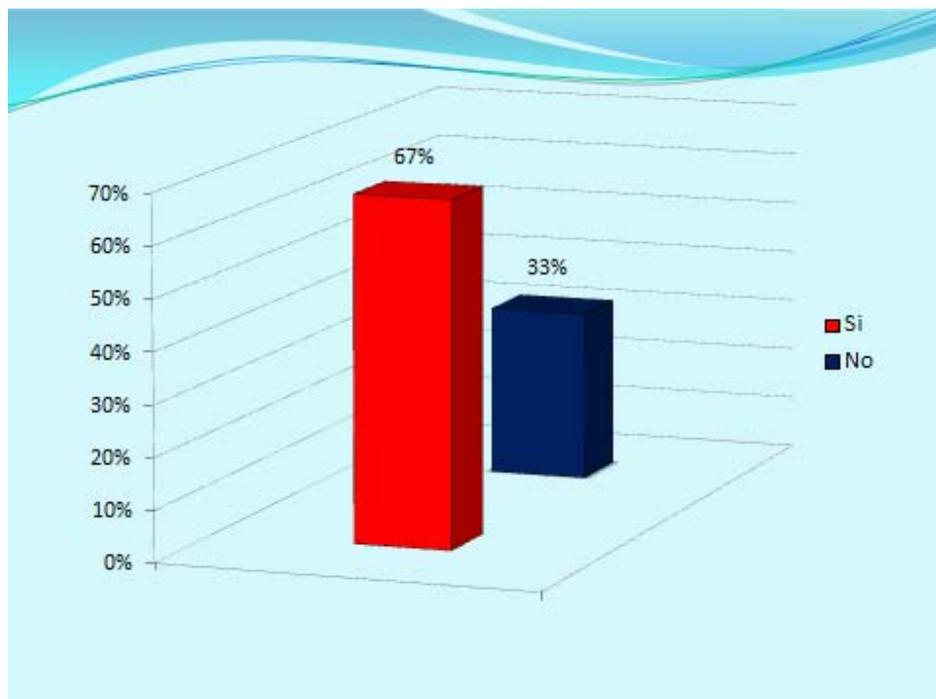
¿Alguna vez ha realizado PEF?



De los quince (15) encuestados que equivale al 100%, seis (6) que corresponde al 40% mencionan que si han realizado las PEF, mientras que el 13% equivalente a dos (2) manifiesta que nunca han realizado las PEF y el 47% restante que corresponden a siete (7) dice que al menos en una ocasión han realizado PEF.

Gráfico 3

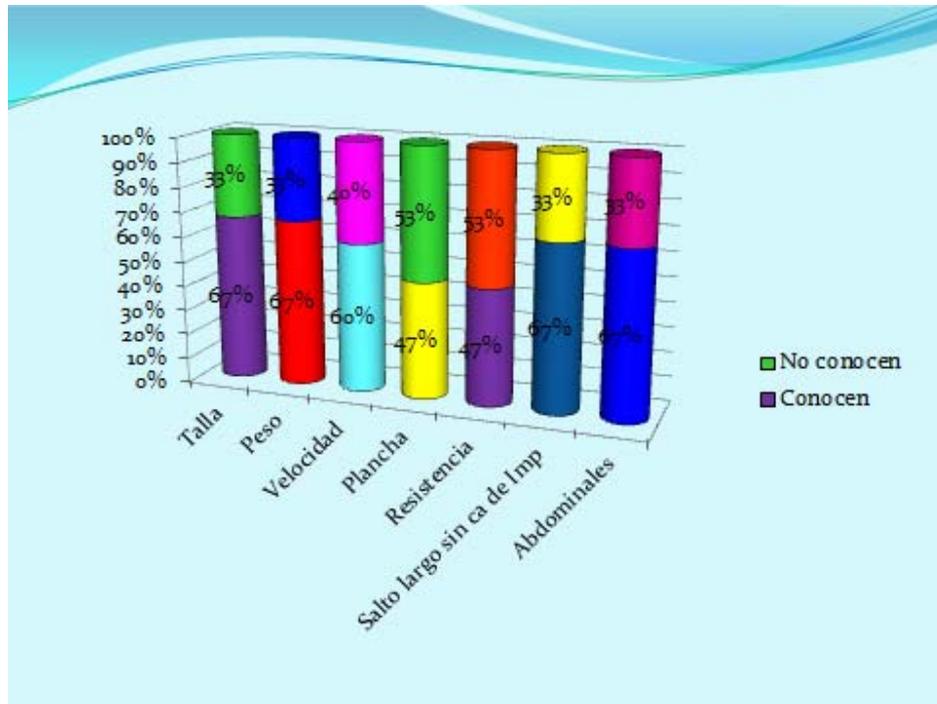
¿Conoce el nombre de las pruebas que se aplican en las PEF?



De los quince (15) encuestados que equivale al 100%, diez (10) que corresponde al 67% manifiestan que conocen cuales son los nombres de las PEF y el 33% que corresponden a cinco (5), tienen un total desconocimiento de como se llaman las PEF.

Gráfico 4

¿Mencione las que conoce?

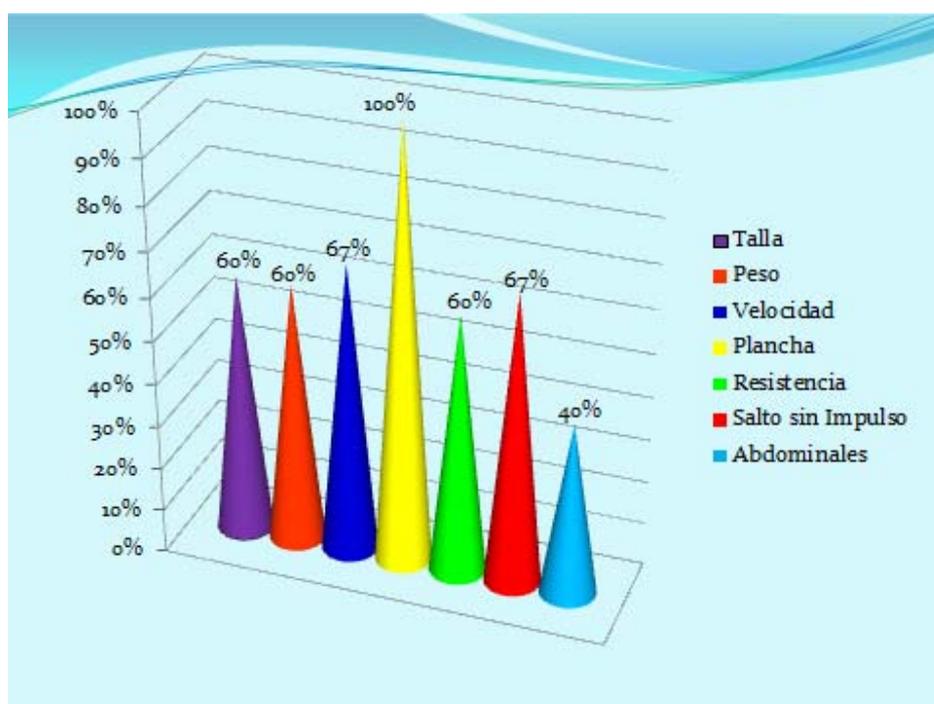


Con respecto a la talla de los quince (15) que equivale al 100%, diez (10) equivalente al 67% mencionaron que la conocían los restantes cinco (5) que son 33% dijeron que no la conocen. En el peso de los quince (15) que equivale al 100%, diez (10) equivalente al 67% mencionaron que la conocían los restantes cinco (5) que son 33% dijeron que no la conocen. En la velocidad de los quince (15) que equivale al 100%, nueve (9) equivalente al 60% mencionaron que la conocían los restantes seis (6) que son 40% dijeron que no la conocen. Con respecto a la Plancha de los quince (15) que equivale al 100%, siete (7) equivalente al 47% mencionaron que la conocían los restantes ocho (8) que son 53% dijeron que no la conocen. Con respecto a la resistencia de los quince (15) que equivale al 100%, siete (7) equivalente al 47% mencionaron que la conocían los restantes ocho (8) que son 53% dijeron que no la conocen. En el Salto largo sin carrera de impulso de los quince (15) que equivale al 100%, diez (10) equivalente al 67% mencionaron que la conocían los restantes cinco (5) que son 33% dijeron que no la conocen. En las abdominales de los quince (15) que

equivale al 100%, diez (10) equivalente al 67% mencionaron que la conocían los restantes cinco (5) que son 33% dijeron que no la conocen.

Gráfico 5

¿Cuál de las pruebas es la que les llama más la atención?

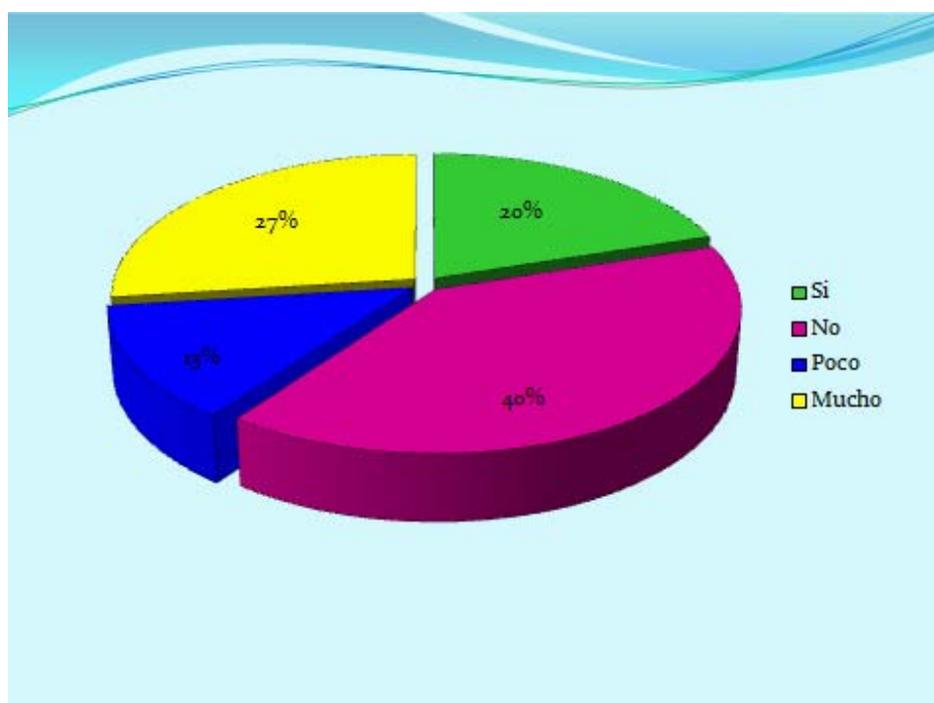


Con respecto a la talla de los quince (15) que equivale al 100%, nueve (9) equivalente al 60% mencionaron que le llamaba la atención los restantes seis (6) que son 40% dijeron que no. En el peso de los quince (15) que equivale al 100%, nueve (9) equivalente al 60% mencionaron que les llamaba la atención, los seis (6) restantes que son el 40% dijeron que no. En las abdominales de los quince (15) que equivale al 100%, seis (6) equivalente al 40% mencionaron que si les llama la atención, los nueve (9) restantes que son 60% dijeron que no. Con respecto a la Plancha de los quince (15) que equivale al 100% todos mencionaron que les llama la atención. Con respecto a la resistencia de los quince (15) que equivale al 100% todosdijeron que les llama la atención. En el Salto largo sin carrera de impulso de

los quince (15) que equivale al 100%, diez (10) equivalente al 67% mencionaron que le llamaba la atención los restantes cinco (5) que son 33% dijeron que no.

Gráfico 6

¿Cree usted que son de mucha utilidad para la clase de Educación Física?



De los quince (15) encuestados que equivale al 100%, tres (3) dijeron que si que corresponde al 20%, seis (6) dijeron que no que corresponde al 40%, dos (2) que equivalen al 13% dijeron que es de poca utilidad y cuatro (4) que equivale 26% dijeron que es de mucha utilidad.

8.2.RESULTADOS DE LA ENTREVISTA

A padre de familias de Estudiantes del Centro Educativo.

Encuesta a los padres de familia.

¿Sabe usted en qué consisten las Pruebas de Eficiencia Física (PEF).?

¿Conoce el nombre de las pruebas que aplican su hijos en la clase de EEFF.?

¿Considera que es de utilidad para sus hijos.?.

¿Apoya a su hijos para que asistan a la clase de Educación Física.?.

Conclusión de la Entrevista: A los padres de familia encuestados expusieron que es de mucha importancia las actividades físicas que beneficien el desarrollo físico mental de sus hijos, y que mejor forma conociendo la condición física en que cuentan estos a través de dichas pruebas (P.E.F).

Que ellos como padres de familia se dan cuenta en que consisten esta pruebas por las preguntas que en cierto momento le han hecho sus hijos sobre la misma. También dijeron que en todo momento apoyan a sus hijos en las clases de Educación Física ya que consideran de mucha importancia en la salud de sus niños.

Entrevista a Director Centro Educativo Salomón de la Selva.

Msc: Ernesto José Hernández González

¿Qué piensa sobre las Pruebas de Eficiencia Física (PEF).?

¿Sabe usted en qué consisten las pruebas de eficiencias físicas.?.

¿Sabe en que momento el profesor aplica dichas pruebas.?

¿Considera que es de mucha importancia para conocer la condición física y nutricional de sus estudiantes.?

¿En su formación como director considera que tiene un valor importante las (PEF)?

¿Apoya en las actividades físicas de sus estudiantes?

En cuanto a la entrevista realizada al director del Centro Educativo: Este dejó muy claro la importancia de la formación de los Estudiantes en la asignatura de Educación Física. También con capacitación a profesores sobre esta disciplina para fortalecer el proceso educativo, ya que la disciplina forma parte del currículo escolar que permite al estudiante el desarrollo de sus aptitudes y fortalece la formación de niños y niñas.

El Director del centro expresó que es de mucha importancia la aplicación de las pruebas, por que sirve de diagnóstico para conocer la condición física y nutricional de los estudiantes en esa manera que el profesor pueda trabajar sin obviar las cualidades y dificultades del estudiante.

También dijo que el profesor que atiende dicha disciplina es un profesor empírico y que necesita de capacitaciones por parte de especialistas en la disciplina, con estrategias de enseñanza, nuevos juegos, nueva metodología y en recreación, así mismo para que pueda dar un mejor tratamiento a los resultados obtenidos en las Pruebas de Eficiencia Física y a la vez mejorar la enseñanza del Profesor.

8.3. RESULTADOS DE LA OBSERVACIÓN

Con el objetivo de comprobar el nivel de conocimiento de los padres de familia y director del centro en relación a las Pruebas de Eficiencia Física (PEF) en la asignatura de Educación Física Recreación y Deporte en la escuela en mención. Se llevó a cabo la observación de la misma, con la que se pueda comprobar el nivel de preocupación de los padres de familia y director del centro en mejorar todas las dificultades a través de capacitaciones en esta asignatura. Ambos se encuentran optimistas en mejorar la calidad de la Educación Física que se imparte en dicho centro con ayuda del MINED y especialistas en el campo.

9. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Dada la importancia que tiene la aplicación de las Pruebas de Eficiencia Física (PEF) iniciales para conocer y mejorar la condición física y mental de los estudiantes, durante las clases de Educación Física en el centro educativo Salomón de la selva del municipio de León podemos concluir que:

- A partir del diagnóstico inicial desarrollado en este trabajo investigativo efectuado con las niñas y niños del Centro Educativo Salomón de la Selva, se constató que no todos conocen que son las Pruebas de Eficiencia Física (PEF).
- La mayoría de los estudiantes encuestado conocen los nombres de las pruebas y la preferencia por algunas pruebas en especial tales como Planchas y Salto largo sin carrera de impulso.
- Existe desconocimiento de la utilidad de los resultados que arrojan las Pruebas de Eficiencia Física (PEF) iniciales durante las clases de Educación Física.
- Carencia de información por parte de los Estudiantes y profesores que le permita ver los beneficios con estas pruebas en el ámbito físico y educativo.
- A partir de la recopilación de los criterios de los estudiantes a través de la encuesta, se comprobó que los mismos otorgan importancias y prioridades diferentes, al tratamiento de las (PEF).

10. CONCLUSIONES

El estudio consistió en la evaluación de 15 estudiantes del 11vo grado (A) del colegio Salomón de la Selva del municipio de León, entre las edades comprendidas entre los 16 y 18 años de ambos sexos, a través de Pruebas de Eficiencia Física (PEF) para demostrar en que condiciones se encontraban al inicio del año escolar, considerando la infraestructura escolar y las diferentes condiciones de trabajo físico que realizan los jóvenes de ambos sexos. Las pruebas aplicadas han sido: Abdominales, Salto largo sin carrera de impulso, Planchas, Velocidad, Resistencia, Peso y Talla, se midió en una población menor tomando una muestra significativa del área de estudio.

Mediante el resultado obtenido podemos concluir con el presente trabajo investigativo que las pruebas de Eficiencia Física (PEF), son de mucha importancia en la clase Educación Física, ya que mediante su aplicación nos permite conocer el estado físico de los jóvenes en el ámbito educativo, la cual esta enfocada en la formación del joven del siglo XXI, ya que se puede comprobar el nivel de preocupación de los padres de familia y el director del centro en mejorar todas las dificultades existentes a través de capacitaciones en esta asignatura, ellos se encuentran optimistas en mejorar la calidad de la Educación Física que se imparte en dicho centro de estudio con la ayuda del MINED como máxima autoridad en este campo junto a especialistas en el campo.

11. RECOMENDACIONES

Después de realizar nuestro trabajo de investigación podemos recomendar:

- 1) Capacitación para los profesores en la disciplina de Educación Física Deportes y Recreación.
- 2) Elaborar un mecanismo de ayuda a los profesores empíricos en los centros de estudios tanto de primaria como secundaria y las zonas rurales para mejorar su práctica educativa.
- 3) Asegurar por medio del Ministerio de Educación (MINED) el manejo y aplicación del documento normativo basado en la disciplina del mismo.
- 4) Los Profesores de Educación Física y Deportes se recomienda para el correcto funcionamiento de las (PEF), sean profesores graduados y del área específica.
- 5) La Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua Unan - León, a través de la carrera de Educación Física y Deportes brinde de manera continua capacitación a los profesores y técnicos en la disciplina de Educación Física y Deportes.
- 6) La Unan - León, planifique en conjunto con el MINED un plan emergente, donde se puedan capacitar y actualizar los profesores empíricos de la disciplina.
- 7) El MINED en conjunto con la UNAN León, brinde talleres de capacitación basados en planeamiento didáctico, priorizando la zona rural.
- 8) Recomendamos a la UNAN León, y sus graduados posean el nivel de competencia en la correcta aplicación en las Pruebas de Eficiencia Física (PEF).

12. BIBLIOGRAFÍA

- Ascensión Ibáñez, 1004 ejercicios de flexibilidad, Barcelona España Edit. Paidotribo, 2000.
- Beraldo Stervio, Preparación Física total, Barcelona Esp.Edit. Hispano Europea, S.A. 1994.
- Cervantes J. Luis, Juegos Deportivos, México, Edit, Trillas, 1995.
- Eufemio Zamudio, Manual de Atletismo, México, Edit, Trillas, 1995.
- Hernández B. Manuel, Expresión Dinámica, Madrid, España, Edit. Bruño 1993.
- Omar Galdón y otros, Manual de Educación Física y Deportes, Barcelona Esp. Edit. Océano 2003.
- Pruebas de aptitud física Emilio J MartínezLópez Dr. en Educación Física Univ. de Granada Barcelona 2002.
- Rodríguez Triana Enrique S. Análisis del comportamiento de relación talla/peso en alumnas de La UCLV.
- Rodríguez Triana Enrique S. La Educación física en la Universidad Ilustrados.com 2005.
- upload.wikimedia.org/.../250px_chessSet-jpg
- www.elestrecho.com/deportes/deportes_portada.jpg (imagen de la portada de la Antología de Educación Física, Recreación y Deportes).

13. ANEXOS

ENCUESTA

El objetivo de la presente encuesta a los estudiantes del Centro Escolar Salomón de la Selva del municipio de León, es saber si los estudiantes conocen sobre las Pruebas de Eficiencia Física (PEF) que se realizan en el 11vo grado (A).

Nombre del Estudiante: _____

Nombre del Centro: _____

Año que Cursa: _____

Turno: _____

Responda según considere conveniente:

1) ¿Conoce Ud. qué son las PEF?

Si _____

No _____

2) ¿Alguna vez a realizado PEF?

Si _____

No _____

Alguna Vez_____

3) ¿Conoce el nombre de las pruebas que se aplican en las PEF?

Si _____

No _____

4) ¿Mencione las que conoce?

N°	Nombre de la Prueba	Si Conozco	No Conozco
1	Talla		
2	Peso		
3	Velocidad		
4	Plancha		
5	Resistencia		
6	Salto largo sin carrera de impulso		
7	Abdominales		

5) ¿Cuál de las pruebas les llama más la atención?

N°	Nombre de la Prueba	Marque con una X
1	Talla	
2	Peso	
3	Velocidad	
4	Plancha	
5	Resistencia	
6	Salto largo sin carrera de impulso	
7	Abdominales	

6) ¿Cree Ud. que son de mucha utilidad para la clase de Educación Física?

Si _____

No _____

Poco _____

Mucho _____

1. Peso



2. Talla



3. Velocidad



4. Abdominales



5. Salto largo sin carrera de impulso



6. Planchas



7. Resistencia



Tabla de aplicación de las Pruebas de Eficiencia Física (PEF).

Prueba	Edad	Distancia	Sexo		Unidad de Medida
Velocidad	7 a 9 años	25 metros	M	F	Segundo
	9a 10 años	60 metros	M	F	Segundo
Resistencia	7 a 9 años	300 metros	M	F	Minutos y segundos
	10 a 12 años	400 metros	M	F	Minutos y segundos
	13 a 17 años	600 metros		F	Minutos y segundos
		800 metros	M		Minutos y segundos
Salto largo sin carrera de impulso	M	F	Minutos y segundos
Abdominales	M	F	Número de repeticiones
Plancha	M	F	Número de repeticiones

(Debe medirse también la talla y peso)

Estrategias metodológicas para el desarrollo de las competencias de las pruebas de Eficiencia Física.

PROGRAMAS DE ACTIVIDADES

N°	Actividad	Fecha de Cumplimiento
1	Diseño del Protocolo de Investigación	29/09/2012
2	Validación de Instrumentos	4/10/2012
3	Aprobación del Protocolo de Investigación	10/10/2012
4	Obtención de la Información	26/10/2012
5	Organización y Caracterización de la Información	1/11/2012
6	Digitación y Procesamiento de los Resultados	8/11/2012
7	Presentación de Resultados	12/11/2012
8	Análisis de Resultados	15/11/2012
9	Conclusiones	21/11/2012
10	Recomendaciones	23/11/2012
11	Bibliografías y Anexos	25/11/2012
12	Revisión y Ajuste Finales	26/11/2012
13	Entrega del Trabajo Monográfico	27/11/2012

MATERIALES QUE SE UTILIZAN PARA LA APLICACIÓN DE LAS PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA (PEF)

1. BÁSCULA

Para medir el peso se utilizan las basculas ó tambien llamadas balanzas.



2. CINTAS MÉTRICAS

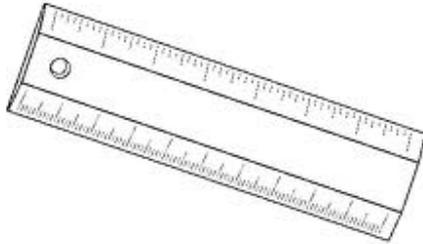
Para medir la talla se utilizan las cintas métricas.



3. REGLAS

Se utilizan para medir la talla.

© iStockphoto



4. LÁPIZ Y TABLILLA

Se utilizan para apuntar los resultados de las pruebas realizadas.



5. SILBATOS

Se utilizan para marcar la voz de salida en cada prueba.



6. CRONÓMETRO

Se utiliza para marcar los tiempos en cada prueba tanto en velocidad como en resistencia.



7. TIZAS Y SPRAY

Se utilizan para delimitar los puntos de partida y llegada en las pruebas de velocidad y resistencia.



8. BOLSAS DE CAL

Se utilizan para delimitar los carriles en las pruebas de velocidad y marcar la ruta de en otras pruebas.

