

La vinculación de estudiantes y profesores de la Facultad a grandes figuras del deporte ha permitido fortalecer el trabajo en función de un egresado que valore la dimensión de una gloria del deporte.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- INDER CINID (2016) 20 Glorias del deporte cubano de todos los tiempos. Recuperado el 11 de marzo de 2021 de: <https://www.inder.gb.cu.atletas> de todos los tiempos-deporte-cubano-todos-tiempos
- López Martínez, A. y López López-Menchero, J. L. (2011) Repercusión mediática de los medios de comunicación en el mundo del deporte EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 163. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/>
- Ross Calderón, I. y Caraballo Rodríguez, M. (2014) Un recorrido a través del pensamiento humanista en el desarrollo del deporte contemporáneo. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, N° 198, Recuperado el 20 de febrero de 2021 de: <http://www.efdeportes.com/>.

18.

EJERCICIOS DE MOTRICIDAD FINA PARA EL SAQUE POR ARRIBA EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA FINE MOTOR EXERCISES FOR THE HIGH SERVE IN PHYSICAL EDUCATION CLASS

Dr. C. Belkis Hortensia Pentón Hernández
Universidad de Matanzas.

belkis.penton@umcc.cu ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5510-8698>.

M. Sc. Marta Elena Muñoz Alfonso Hernández
Universidad de Matanzas

marta.munoz@umcc.cu <https://orcid.org/0000-0003-2147-0610>.

Resumen

En atención a la importancia que se le concede a la motricidad en la educación y formación de los niños cubanos y a la creciente necesidad que existe de propiciar un adecuado desarrollo de la motricidad fina de las manos durante la formación del adolescente en la escuela se ha podido percibir la ausencia de ejercicios de motricidad fina de las manos; por ello el autor tuvo como objetivo proponer ejercicios de motricidad fina para el saque por arriba en la clase de Educación Física de noveno grado. Para ello se seleccionó los métodos teóricos y empíricos, siendo necesario también el uso de los matemáticos y algunos pertenecientes a la estadística descriptiva e inferencial. La investigación realizada, como elementos novedosos contribuiría al aprendizaje de movimientos finos que los pondría en mejor condición para asimilar la técnica del saque por arriba.

Palabras clave: *ejercicios, motricidad fina, clase*

Abstract

In view of the importance given to motor skills in the education and training of Cuban children and the growing need that exists to promote an adequate development of fine motor skills of the hands during the training of adolescents in school, it has been possible perceive the absence of fine motor exercises of the hands; For this reason, the author had the objective of proposing fine motor exercises for serving over the top in the ninth grade Physical Education class. For this he selected the theoretical and empirical methods, also being necessary the use of mathematicians and some belonging to

descriptive and inferential statistics. The research carried out, as novel elements, would contribute to the learning of fine movements that would put them in a better condition to assimilate the technique of serving from above.

Keywords: *exercises, fine motor skills, class*

INTRODUCCIÓN

La Educación Física como componente de la educación integral tiene importancia vital en la formación de las nuevas generaciones, pues en la educación media se dan las condiciones para estimular y alcanzar un buen desarrollo de las capacidades físicas, las habilidades motrices deportivas, conocimientos teóricos y hábitos de higiene, todo lo cual posibilita realizar con éxito las tareas en el orden práctico les plantea la sociedad, la escuela y la familia.

La clase de Educación Física para el desarrollo del saque por arriba necesita de ejercicios de motricidad fina para las manos y según (Pentón, 2018) la motricidad fina de las manos es el control de los movimientos pequeños, precisos de los dedos de las manos y el movimiento activo de las muñecas en su refinamiento manual.

La motricidad fina de las manos comienza con la formación, continúa evolucionando en su desarrollo hasta culminar con el control de los movimientos pequeños y precisos en su tránsito por las diferentes fases de movimientos reflejos, rudimentarios, habilidades motrices básicas, específicas y especializadas, gracias a las actividades que el sujeto realiza con los objetos.

En el intercambio con especialistas en el tema, observaciones a clases, en el análisis de dichas clases planificadas, entrevistas a profesores, así como en las investigaciones precedentes se ha podido constatar que existe:

- Insuficiente tratamiento del contenido de motricidad fina desde los Programas de la educación general politécnica y laboral hasta la educación superior.
- Ausencia de contenidos de motricidad fina en el programa de la asignatura Voleibol del Plan de Estudio “E” de la disciplina Teoría y Práctica de la Educación Física que contiene la carrera de Licenciatura en Cultura Física.
- Inexistencia de contenidos de motricidad fina en la planificación y desarrollo de las clases de Educación Física.

Estos razonamientos determinaron al autor como objetivo de esta investigación proponer ejercicios de motricidad fina para el saque por arriba en la clase de Educación Física de noveno grado.

Materiales y métodos

Para el logro del objetivo de esta investigación el criterio de selección es un muestreo no probabilístico, con el propósito de seleccionar intencionalmente al grupo más representativo de profesores, según (Mesa, 2006). En esta oportunidad, fueron seleccionados 21 especialistas y 17 usuarios.

Se utilizó los métodos de investigación: el analítico – sintético, el inductivo – deductivo, el histórico – lógico, el análisis de documentos, el criterio de especialista, criterio de usuario y la estadística descriptiva e inferencial.

-Análisis de documentos: se elaboró una guía para la revisión de los contenidos que integran el Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física de la educación media, el Plan de estudio E, el Programa de la disciplina Teoría y Práctica de la Educación Física y el programa de la asignatura de Voleibol que forman la disciplina

a través de diferentes indicadores que favorece un estudio más profundo del tema que se investiga.

-El criterio de especialistas se asume según lo que plantea (Guardo, 2010) fueron seleccionados 21 profesionales de la Cultura Física para obtener las opiniones acerca de los ejercicios que se propone

-El criterio de usuarios: es seleccionado para obtener las opiniones de 17 profesores de Educación Física. Se asume lo referido por (Guardo, 2010).

Objetivo: emitir criterios respecto a la propuesta de ejercicios de motricidad fina para el saque por arriba en la clase de Educación Física de noveno grado.

-La estadística descriptiva e inferencial se procesaron estadísticamente los datos alcanzados en el programa computarizado Excel sobre plataforma de Windows.

-Se utilizó la estadística descriptiva para la organización de la información mediante el valor porcentual y la sumatoria. El tipo de medida es de tendencia central, en este caso la media aritmética para obtener el valor promedio de la muestra.

Resultados y discusiones

Resultados del análisis de documentos:

Se realizó el estudio de los contenidos del Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física de la educación media (2001) de los diferentes grados. Se pudo constatar que son insuficientes las indicaciones de carácter pedagógico, no concibe objetivos que sirvan de guía al profesor, los contenidos no abordan tareas, indicadores, formas de diagnosticar, ejercicios y orientaciones metodológicas, no ofrecen métodos, medios de enseñanza y evaluación hacia la educación de la motricidad fina de las manos para optimizar la emisión de los estímulos que facilitan los movimientos como la prensión, la manipulación y la coordinación, lo que posibilita su llegada de niveles primarios a funciones mucho más elaboradas, más precisas, que requieren de mayor seguridad en la manipulación de objetos que permitan la preparación en su desempeño para la vida cotidiana.

Se realizó el estudio de los contenidos que integran el Plan de estudio E, el Programa de la disciplina Teoría y Práctica de la Educación Física y el programa de la asignatura Voleibol que forman la disciplina (2016). Se pudo constatar que son insuficientes las indicaciones de carácter pedagógico, no concibe objetivos que sirvan de guía al profesor, los contenidos no abordan tareas, indicadores, formas de diagnosticar, ejercicios y orientaciones metodológicas, no ofrecen métodos, medios de enseñanza y evaluación hacia la educación de la motricidad fina de las manos.

Resultados del criterio de especialistas:

Los especialistas seleccionados son 21 poseen como promedio de 21,7 años en el ejercicio de la docencia, en cuanto a formación académica y científica el 69,04% son máster y el 30,95%, son doctores. Es importante señalar el nivel de muy significativo ($P < 0,01$) obtenido en las categorías objetividad, accesibilidad y posibilidades de aplicación práctica, por lo que se considera la propuesta por todos los involucrados; el resultado es trascendente, porque brinda la medida de que tiene amplias posibilidades de ser aceptado por los profesores y cumplir con el objetivo para el cual fue creado.

Resultados del criterio de usuario:

Los criterios que se tuvieron en cuenta en esta investigación fueron 17 profesionales, siendo su fuente de ingreso profesores de Educación Física.

Los resultados obtenidos "con cifras muy significativas desde el punto de vista estadístico" evidencian que: el nivel de impacto de los ejercicios utilizado como vía de

transformar y desarrollar la motricidad fina de las manos en adolescentes a través de la clase de Educación Física.

Se les aplicó un cuestionario y se pudo constatar el alto grado de satisfacción a partir de opiniones como:

El 100%, de los profesores consideran que los ejercicios cumplen con los requisitos necesarios para atender el desarrollo de la motricidad fina de las manos durante la clase de Educación Física.

El 100%, de los profesores plantea que el objetivo propuesto de los ejercicios se corresponde con las necesidades y potencialidades de los adolescentes, siendo una vía que contribuye al desarrollo de la motricidad fina de las manos en la clase de Educación Física.

Todos los profesores plantean que la selección, creación, dosificación y sistematicidad de los ejercicios, responden al enfoque integral físico educativo, a las leyes y principios de la Educación Física; de esta manera se cumple con las necesidades y potencialidades de los escolares.

Todos los profesores consideran que los ejercicios sustentados en la concepción teórica-metodológica y práctica enriquecen el proceso de desarrollo de la motricidad fina de las manos en la clase, siendo una herramienta fundamental para la formación y desarrollo de la educación del control de los movimientos pequeños y precisos en función de las particularidades de los adolescentes.

Los ejercicios de motricidad fina para el saque por arriba en la clase de Educación Física que se proponen son el resultado del proyecto investigativo Interacción social que posee una tarea investigativa "Retos de la Educación Física en el entorno social y universitario" y a través de la subtarea que tiene como tema La motricidad fina para la vida se fundamentan bajo instrumentos científicos que son producto de un amplio estudio del tema que estamos abordando.










El criterio de selección de los ejercicios de motricidad fina fue:


1. Búsqueda bibliográfica.
2. Se encontraron diferentes ejercicios en bibliografías que comprende la etapa de 0-6 años.
3. A partir de los ejercicios encontrados se modificaron y se crearon otros.
4. Se les entregó a los expertos y estos seleccionaron los ejercicios que se proponen.

Los ejercicios que se proponen constituyen el medio fundamental para desarrollar la motricidad fina de las manos; tienen un sustento a partir de la teoría y metodología de la Educación Física de (Ruíz, 2007), la neurofisiológica del control motor expuesta por (Guyton, 2006) y el enfoque histórico cultural de (Vygotski, 1984); las cinco leyes y los métodos de enseñanza a tener en cuenta en el proceso de la Educación Física, declarado por (Matvéev y Novikov, 1977), los cinco principios de la Educación Física, aportados por (Calderón, 2007), los procedimientos organizativos y el enfoque integral físico-educativo declarado por (López, 2006).

La secuencia de ejecución es individual, posteriormente grupal, con la mano diestra, después la otra, el orden de ejecución corresponde a imitar el movimiento sin implemento, con implemento; la mencionada secuencia se lleva a cabo cada vez que exista la clase de Educación Física, estos ejercicios se deben realizar fundamentalmente en el calentamiento, pero de acuerdo con el objetivo de la clase, con repeticiones de 8 a 10.

EJERCICIOS DE MOTRICIDAD FINA PARA EL SAQUE POR ARRIBA

No	Nombre del ejercicio	Descripción del ejercicio	Repeticiones	Imagen
1	Flexión con bolsas de arena	Desde la posición de parado, piernas separadas, brazos al frente y palmas arriba flexión de las manos con bolsas de arena	8 a 10	
2	Flexión de la mano sujetando una varilla	Desde la posición de parado, piernas separadas, brazos al frente sujetando una varilla, realizar flexiones de las manos arriba y abajo	8 a 10	
3	Girar el balón con la yema de los dedos	Desde la posición de parado, piernas separadas, brazo derecho al frente flexionado arriba, palmas arriba, hacer girar el balón con la yema los dedos	8 a 10	
4	Flexión de las manos con balón desde el pecho	Desde la posición de parado, piernas separadas, brazos al frente flexionados a arriba sujetando el balón, realizar flexiones de las manos a la derecha y a la izquierda	8 a 10	
5	Extensión de los dedos	Parado, piernas separadas, brazos arriba y manos cerradas, extensión de los dedos alternadamente	8 a 10	
6	Flexión de las manos con el balón arriba	Desde la posición de parado, piernas separadas, brazos arriba sujetando el balón, realizar flexiones de las manos a la derecha y a la izquierda	8 a 10	
7	Torsión de las manos con el balón	Desde la posición de parado, piernas separadas, brazos al frente y arriba sujetando el balón, realizar torsión de las manos	8 a 10	
8	Torsión de la mano con empuje del balón	Desde la posición de parado, piernas separadas, brazo al frente flexionado arriba, palmas arriba sujetando el balón, realizar pequeña torsión de la mano con empuje del balón hacia arriba, alternadamente	8 a 10	
9	Golpeando un objeto	Desde la posición de parado, piernas separadas en forma de paso, brazo al frente y arriba, sujetando un objeto y el otro golpea el mismo a la altura en que se realiza el saque	8 a 10	

10	Golpear el balón en pareja	Desde la posición de parado, en parejas, un alumno parado sujetando el balón al frente y arriba; el otro parado, piernas separadas en forma de paso, realizará imitación del saque por arriba de frente	8 a 10	
----	----------------------------	---	--------	---

CONCLUSIONES

Los ejercicios tributan desde su concepción al desarrollo de la motricidad fina de las manos, al ofrecer posibles soluciones y oportunidades de aprendizaje para el crecimiento profesional de los adolescentes, a las premisas fundamentales en la concepción del Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física de noveno grados de la educación media, Plan de estudio E, el Programa de la disciplina Teoría y Práctica de la Educación Física y el programa de la asignatura Voleibol que integra la disciplina.

El impacto alcanzado es catalogado por los especialistas y usuario de muy satisfactorio al introducir estrategias de aprendizaje basadas en el desarrollo de la motricidad fina de las manos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Colectivo de autores (2016). Plan de Estudio “E”. Instituto Superior de Cultura Física. La Habana. Disponible en: <http://cict.umcc.cu>. Consultado el 10 de enero del 2021.
- Colectivo de autores (2016). Programa de la Disciplina Teoría y Práctica de la Educación Física. La Habana. Disponible en: <http://cict.umcc.cu>. Consultado el 10 de enero del 2021.
- Colectivo de autores (2001). Programa y Orientación metodológica de Educación Física de octavo y noveno grado. Ciudad Habana, Editorial Deportes.
- Estévez, M. y col. (2006). La investigación científica en la actividad física: su metodología. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
- Guardo, M.E. y col. (2010). Acerca del criterio de especialistas en la investigación científica. Una reflexión praxiológica. <http://www.arbitrajeguardo.vdnh.com/> Revista Pedagogía Universitaria. Vol. XIV. No.3. (Página Web Arbitraje Deportivo e Investigación Científica). Consultado en enero del 2021.
- Guyton, A. y Hall, J. (2006). Tratado de Fisiología Médica. 10 Edición. Mississippi, Missouri, Editorial McGraw Hill.
- López, A. (2006). La Educación Física. Más educación que física. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
- Matvéev. L. y Novikov, A. (1977). Fundamentos generales de la teoría y metodología de la Educación Física. Moscú, Editorial Ráduga.
- Pentón, B. y col. (2018). Metodología para desarrollar la motricidad fina de las manos en alumnos entre 8 y 9 años. Lecturas: Educación Física y Deportes, Vol. 23, Núm. 239. ISBN 1514-3465. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Buenos Aires, abril. Argentina.
- Ruiz, A. (2007). Teoría y metodología de la Educación Física y el deporte escolar. Santo Domingo, Editorial Aplusele.

Vygostski, L. S. (1979). El Desarrollo de los procesos Psicológicos Superiores. Ciudad de la Habana, Editorial. Pueblo y Educación.

19.

TAREAS PSICOPEDAGÓGICAS PARA LA PRECISIÓN DE LOS LANZAMIENTOS EN LOS EJERCICIOS INDIVIDUALES DE LAS ATLETAS DE GIMNASIA RÍTMICA
PSYCHOPEDAGOGICAL TASKS FOR THE ACCURACY OF THROWS IN THE INDIVIDUAL EXERCISES OF RHYTHMIC GYMNASTICS ATHLETES

Dr. C. Mercedes Estupiñan González
Universidad de Matanzas.

mercedes.estupinan@umcc.cu <https://orcid.org/0000-0002-7050-2001>

Daniela Delgado García
Universidad de Matanzas.

<https://orcid.org/0000-0001-7306-074X>

Resumen

Hoy se incrementa la necesidad de perfeccionar los lanzamientos que se realizan con los diferentes aparatos en las rutinas individuales en la Gimnasia Rítmica, ya que cada vez sus exigencias son mayores dentro del Código de Puntuación vigente. Esto implicó estudiar algunos componentes psicorreguladores básicos que se encuentran en la base de la precisión de estos lanzamientos, pues se presentaron deficiencias en el proceso de formación de estas técnicas en muchas de las gimnastas que transitan por la base del alto rendimiento. Como parte del estudio se utilizaron métodos teóricos y prácticos que permitieron estudiar la situación enunciada, entre ellos la observación que resultó clave en el diagnóstico realizado y permitió formular el objetivo de la investigación: elaborar tareas psicopedagógicas para la precisión de los lanzamientos en los ejercicios individuales en la Gimnasia Rítmica, dichas tareas constituyeron el principal resultado de la investigación. Como conclusiones del trabajo se destacó la importancia de los componentes psicorreguladores básicos de la técnica de los movimientos y la necesidad de tenerlos presentes durante el entrenamiento, pues del estado de desarrollo que posean los mismos en las atletas, dependerá la eficiencia de sus lanzamientos en las competencias.

Palabras clave: Componentes psicorreguladores, Gimnasia Rítmica, lanzamientos, precisión

Abstract

Today there is an increasing need to perfect the throws that are made with the different devices in the individual routines in Rhythmic Gymnastics, since their demands are increasingly greater within the current Code of Points. This involved studying some basic psych regulatory components that are at the base of the precision of these throws, since deficiencies were presented in the training process of these techniques in many of the gymnasts who pass through the base of high performance. As part of the study, theoretical and practical methods were used that allowed studying the stated situation, including the observation that was key in the diagnosis made and allowed formulating the objective of the research: to develop psych pedagogical tasks for the precision of throws in individual exercises. in Rhythmic Gymnastics, these tasks constituted the main result of the investigation. As conclusions of the work, the importance of the basic psych regulatory components of the movement technique and the need to keep them present