

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 2

Número 6

2023

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

Web: <https://revistamentor.ec/>

Editora en Jefe: Ph.D.(c) Susana Paz Viteri

Coordinador Editorial: Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

Coordinadora Comité Científico: Ph.D. Laura Barba Miranda

Coordinadora Comité de Editores: Msc. María Gladys Córdor Chicaiza

Coordinador del Consejo de Revisores: Msc. José Julio Lara Reimundo

Actividades para elevar la motivación del calentamiento general en la clase de Educación Física

Activities to raise the motivation of the General Warm-up in the Physical Education class

* Mauricio González Iturralde

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6439-0269>

INDER, Cuba

Contacto:

* mauriciogi8408@gmail.com

Recibido: 20-07-2023

Aceptado: 20-09-2023

Resumen

En la escuela primaria José de la Luz y Caballero del municipio “Jesús Menéndez” de la provincia las Tunas, Cuba, los estudiantes presentaron un bajo nivel de motivación al realizar los ejercicios del Calentamiento General al comienzo de sus clases de Educación Física, fundamentalmente por el poco uso de materiales y actividades motivadoras. El objetivo de este artículo fue diseñar actividades encaminadas a despertar el interés de los estudiantes utilizando variantes de su realización. Las actividades diseñadas se orientan a la inserción de medios en función de contribuir al desarrollo multilateral, la elevación de la motivación, así como, la preparación integral de los mismos a través de la clase contemporánea. Estas actividades generarán una mejoría significativa de la motivación durante el desarrollo de las actividades, propiciando un desempeño armónico y placentero de los ejercicios..

Palabras clave: Motivación, calentamiento, educación física.

Abstract

In the primary school "José de la Luz y Caballero" in the municipality of "Jesús Menéndez" in the province of Las Tunas, Cuba, students showed a low level of motivation when performing General Warm-up exercises at the beginning of their Physical Education classes, mainly due to the limited use of engaging materials and activities. The objective of this article was to design activities aimed at arousing students' interest by incorporating various approaches to their implementation. The designed activities are directed towards integrating resources to contribute to holistic development, enhancing motivation, as well as preparing them comprehensively through contemporary teaching methods. These activities will lead to a significant improvement in motivation during the course of the activities, fostering a harmonious and enjoyable performance of the exercises.

Keywords: Motivation, warm-up, physical education.

Introducción

La educación cubana se encuentra en constantes cambios y transformaciones en su modelo educativo, en aras el perfeccionamiento del mismo con el objetivo de mantener una de las conquistas más grandes alcanzadas por la Revolución.

El Comandante Fidel Castro en la apertura del curso escolar el 16 de septiembre de 2002, La estrategia ideológica planteó lo siguiente "Hoy se trata de perfeccionar la obra realizada y partiendo de ideas y conceptos enteramente nuevos. Hoy buscamos a lo que a nuestro Juicio debe ser y será un sistema educacional que se corresponda cada vez más con la igualdad, la justicia plena, la autoestima, y las necesidades morales y sociales de los ciudadanos en el modelo de sociedad que el pueblo de Cuba se ha propuesto crear". (García et al. 2016, p. 16))

En Cuba el deporte constituye uno de los tantos motivos de orgullo del pueblo, dentro de la mismo marcha con paso firme la Educación Física, con el objetivo fundamental de lograr el desarrollo multilateral y la preparación integral del niño mediante las actividades físico-deportivas en todos los niveles educativos. Podemos afirmar que la asignatura lejos de quitar espacios a los estudios favorece a los mismos constituyendo la cantera principal de los futuros campeones, por lo que se hace necesario continuar realizando cambios y transformaciones en la clase de Educación Física en aras de perfeccionar su enfoque productivo y lograr una mayor motivación de la misma.

Constituye una prioridad dentro del calentamiento General la correcta ejecución de los ejercicios (teniendo en cuenta que el mismo constituye la parte inicial o preparatoria de la clase

de Educación Física y su importancia para la ejecución de actividades posteriores en su condición de punto de partida práctico) estos deben realizarse al máximo de amplitud y esfuerzo para que su influencia sea eficaz en la preparación para actividades posteriores (asimilación de las cargas físicas) y la prevención de posibles lesiones, para ello se hace necesario la presencia de la motivación. Durante el desarrollo del mismo el profesor tiene una activa participación y no puede descuidar la detección y corrección de errores, por lo que se hace imprescindible buscar vías o formas para realizarlo con la mayor motivación posible para contribuir al cumplimiento de los objetivos propuestos por la asignatura.

En las clases de Educación Física, la motivación constituye un elemento de vital importancia que contribuye a despertar en las estudiantes el deseo de participar, de hacer actividades de carácter físico y deportivo. El alumno se sentirá realmente motivado e interesado, en la medida que la clase de respuesta a sus necesidades cumpla con sus expectativas y esté en correspondencia con el nivel de desarrollo físico alcanzado por el mismo.

Según González Serra (1995), la motivación es el conjunto concatenado de procesos psíquicos que conteniendo el papel activo y relativamente autónomo de la personalidad, y en su constate transformación recíproca en la actividad externa, sus objetos y estímulos, van dirigidos a satisfacer las necesidades del hombre, y en consecuencia, regulan la dirección y la intensidad o activación del comportamiento, manifestándose como actividad motivada, de esta forma participan los procesos afectivos, emociones y sentimientos, tendencias voluntarias e impulsivas, y los procesos cognoscitivos.

El modelo contemporáneo la clase de Educación Física actual obliga positivamente al docente a elevar su auto preparación para darle una salida no forzada a las actividades que

permitan elevar la motivación dentro de la clase. El Calentamiento General debe encaminarse conjuntamente con el acondicionamiento físico con un diverso uso de estilos de enseñanza y la inserción de medios novedosos y motivadores que propicien la participación activa de los estudiantes.

Desarrollo

Tratar la motivación de los alumnos en la clase de Educación Física, es un tema que en los últimos años va tomando un marcado interés para el campo de la investigación en los profesionales de la esfera, ya que se considera uno de los factores fundamentales para conseguir el éxito del proceso enseñanza-aprendizaje. Así lo manifiestan varias investigaciones como la de Ryan y Deci (2000) en las que quedan demostrados los beneficios de una actitud motivadora hacia las asignaturas y sus contenidos.

La Educación Física es una especialidad que posee enormes potencialidades en preparar al estudiante para la vida, es por ello que al analizar los resultados del diagnóstico y la problemática existente con respecto al tema el autor localiza una problemática de cómo lograr un aumento de la motivación dentro del Calentamiento General en la clase de Educación Física sin modificar el modelo educativo y buscando realizar las actividades con un enfoque productivo e integrador y ajustado a la clase contemporánea

Cortázar y Leyva (2000), definen el calentamiento como: un conjunto de ejercicios físicos de moderada intensidad, donde la energía que se libera se disipa en forma de calor, lo que provoca una elevación de la temperatura muscular y corporal, permitiendo obtener un estado óptimo de disposición psicofísico y fisiológico para el rendimiento.

Teniendo en cuenta las bases y los principios de la clase contemporánea es importante que la misma cuente con un Calentamiento General (como primera actividad práctica de la clase) donde se inserten métodos y estilos novedosos que le permitan al estudiante el intercambio de ideas, participación consciente, protagonismo y creatividad durante el transcurso del mismo. Un factor decisivo debe ser la creatividad e imaginación del profesor en aras de lograr un caudal de formas y variantes para enriquecer el mismo.

El Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Profesor en la Facultad de Ciencias del Deporte Tomás García Calvo (en su artículo: El clima motivacional en las clases de Educación Física: una aproximación práctica desde la Teoría de Metas de Logro) hace referencia a la acertada teoría del estudio de Ames (1992a), cuyo objetivo era incrementar la posibilidad de que los niños, especialmente aquellos académicamente “de riesgo”, desarrollen patrones de actuación adaptativos, tratando de aumentar las estructuras de aprendizaje orientadas hacia la tarea. Los resultados del estudio muestran que los niños sometidos a una estructura de aprendizaje de implicación a la maestría tienen mayor motivación intrínseca y actitudes positivas que el grupo control. Siguiendo la línea de estudio de Ames, manipula las estructuras de aprendizaje en 10 sesiones de EF. Los resultados mostraron que aquellos sujetos involucrados en una estructura de aprendizaje orientada hacia el dominio de la tarea mostraban mayores niveles de satisfacción en las clases de educación física que aquellos sujetos expuestos a un sistema de clases tradicional.

El calentamiento no solo puede verse como un incremento de la temperatura corporal, sino que están unificadas varias funciones, así podemos asegurar que a través de los ejercicios físicos, para que se logren pulsaciones que deben estar entre 110 y 130 por minutos. (Posso et al., 2022)

No existe un esquema rígido para realizar el calentamiento, pero se aconseja que se realice de forma general, suave y progresiva. El mismo se puede realizar con desplazamiento o sin ellos. Posso et al. (2022) plantea que la motivación es la forma con que, la personalidad del estudiante, se concreta su necesidad. Es una característica del proceso docente educativo, está incorporado al método y no solo un momento de la actividad. Puní y Dzhamgarov (1979). Realmente la fuerza de la motivación, su permanencia, la correspondencia con los objetivos positivos, morales y con orientaciones valorativas de la personalidad, son condiciones definitorias de la actividad orientada hacia un objetivo, por eso es que los motivos no están dados linealmente.

El calentamiento es un elemento esencial en una sección de ejercicios, juegos o actividad en la cual los esfuerzos pueden ser significativos o enérgicos. Es importante que el cuerpo esté preparado para facilitar la entrada al trabajo y así evitar posibles lesiones musculares, contracturas y tirones musculares que serían inconvenientes para los días posteriores.

El autor afirma que el alumno se siente motivado cuando realiza una actividad de forma placentera, demostrando interés por la ejecución de la misma y facilitándole por consecuencia el cumplimiento de los objetivos y metas trazadas. En este sentido son de gran utilidad actividades dispersos por el área, el uso de materiales sencillos y diversos como elemento motivador. Es importante que el profesor planifique ejercicios y actividades que sean asequibles al alumno.

La escuela primaria José de la Luz y Caballero del municipio “Jesús Menéndez” en la provincia Las Tunas, Cuba cuenta con tres profesores de Educación Física, dos de ellos

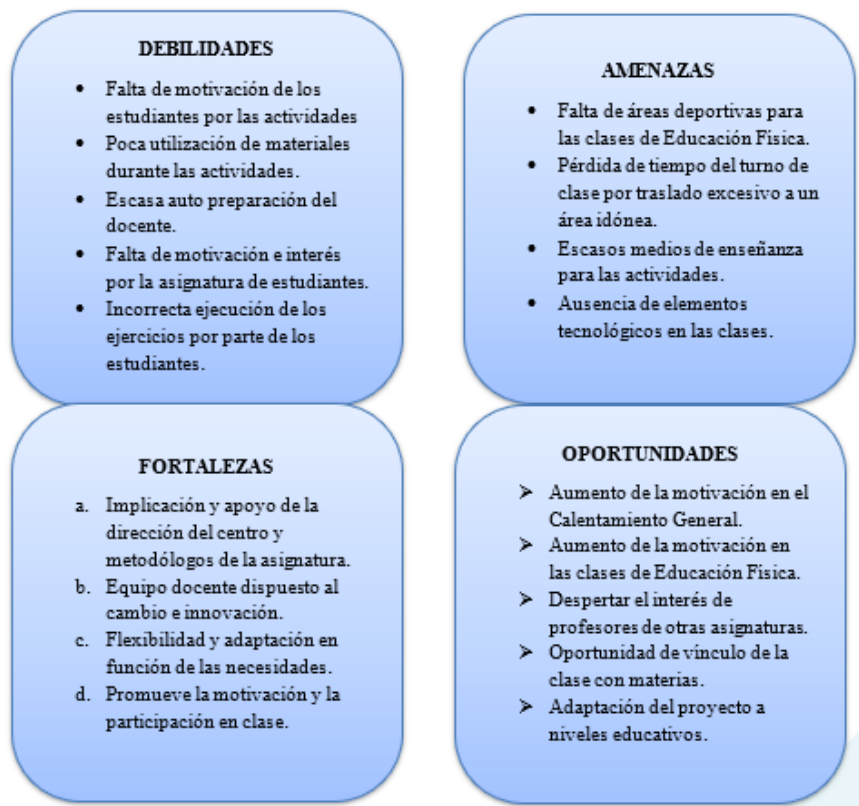
Licenciados y uno Máster. Durante un proceso de revisión a las evaluaciones de los profesores en cursos anteriores, entrevistas y encuestas realizadas a estos y a los directivos, además de los controles a clases efectuados por el investigador permitió identificar dificultades dentro de la planificación de los docentes a la hora de diseñar los ejercicios relacionados con los calentamientos generales dentro de la clase de Educación Física, dándole escaso uso a materiales y medios de enseñanza, actividades poco novedosas para la realización de los mismos y ninguna variante para modificar la rutina de las clases.

Por estas razones el autor se da a la tarea de planificar un grupo de actividades donde se incluyan variados medios de enseñanza y técnicas novedosas que propicien elevar de manera significativa la motivación del Calentamiento dentro de la clase de Educación Física y de esta forma contribuyan a realizar correctamente los ejercicios e incrementar las pulsaciones a los parámetros establecidos.

Una vez localizado la problemática existente y analizado el entorno en el que se encuentra, el autor realiza un análisis de los elementos externos e internos, desde el punto de vista positivo y negativo. Para lo que se apoyó en un DAFO para reflejar la situación real que se reflejará antes de mencionar las actividades propuestas.

Figura 1

Análisis FODA



Después de observado un análisis detallado de las debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades se sintetizan cada una de las actividades realizadas:

1-Nombre: “Quiero ser como...”

Materiales: Carteles con imágenes de destacados deportistas tuneros.

Objetivo: Elevar la motivación de los alumnos durante la realización del Calentamiento General.

Método: Elaboración conjunta, descubrimiento guiado y práctico.

Forma de organización: Frontal dispersos

Desarrollo: El profesor será el guía de un recorrido (trotando suave) entre las aéreas establecidas, en cada área donde se detengan descubrirán una imagen de un deportista y el profesor despertará el interés del estudiante para realizar los ejercicios como la figura señalada por todos los planos musculares según las indicaciones metodológicas.

Variantes: Se pueden utilizar atletas de Cuba y el resto del mundo.

2-Nombre: “La medalla del Honor”

Materiales: Carteles con diferentes valores (Patriotismo, Honestidad, etc.).

Objetivo: utilizar el trabajo con los valores para elevar la motivación de los alumnos durante la realización de los ejercicios.

Método: Elaboración conjunta, Descubrimiento guiado y Práctico.

Forma de organización: Frontal dispersos

Desarrollo: El profesor será el guía de un recorrido (trotando suave) entre las aéreas establecidas y se detendrán a realizar los ejercicios (cuello, brazos, tronco y piernas). El profesor será capaz de utilizar el valor para realizar un sencillo debate que utilizará como punto de partida motivador para realizar las actividades en función de los planos musculares cumpliendo con las indicaciones metodológicas.

3-Nombre: “Recuento deportivo”

Materiales: Carteles con fechas de eventos deportivos de trascendencia para Cuba o el resto del mundo.

Objetivo: Motivar los alumnos por la práctica de las actividades del Calentamiento General.

Método: Elaboración conjunta, descubrimiento guiado y práctico.

Forma de organización: Frontal dispersos

Desarrollo: El profesor utilizará un sistema de láminas con fechas de eventos deportivos de diferentes deportes donde se han implantado records o resultados novedosos para Cuba y el resto del mundo; el orden de las láminas tendrá una correspondencia del deporte y el plano muscular a ejercitar de forma ordenada (cuello, brazos, tronco y piernas). Para cumplir con las indicaciones metodológicas establecidas.

4-Nombre: “Descubre la imagen”

Materiales: Carteles con diferentes imágenes de héroes de la Revolución Cubana que practicaron deportes.

Objetivo: Elevar la motivación de los alumnos durante la realización del Calentamiento General y relacionándolo con la historia de Cuba.

Método: Elaboración conjunta, descubrimiento guiado y práctico.

Forma de organización: Frontal dispersos

Desarrollo: El profesor utilizará un sistema de láminas de héroes otras figuras de la Revolución Cubana que en alguna etapa practicaron deportes o se inclinaron por los mismos; el orden de las láminas tendrá una correspondencia entre el personaje, deporte y el plano muscular a ejercitar de forma ordenada (cuello, brazos, tronco y piernas). Para cumplir con las indicaciones metodológicas para el Calentamiento General.

5-Nombre” De todos aprendemos”

Objetivo: Utilizar el protagonismo de los estudiantes para elevar la motivación en la realización de los ejercicios del Calentamiento General.

Método: Elaboración conjunta y práctico.

Forma de organización: Frontal dispersos

Desarrollo: El profesor seleccionará para cada ejercicio un estudiante diferente que demostrará y guiará la realización de la actividad, propiciando un ambiente de protagonismo de los estudiantes dentro de la clase.

Variantes: Los estudiantes pueden ser seleccionados por sus compañeros.

6-Nombre: “Descubre el deportista”

Materiales: TV y material fílmico.

Objetivo: Elevar la motivación de los alumnos durante la realización de las actividades prácticas a través de la visualización de videos deportivos.

Método: Elaboración conjunta, descubrimiento guiado y práctico.

Forma de organización: Frontal dispersos

Desarrollo: El profesor proyectará un fragmento de video deportivo donde los estudiantes descubrirán la figura y realizarán los ejercicios inspirados en su ejemplo. El docente tendrá de forma ordenada la proyección de los materiales fílmicos para darle salida a los ejercicios planificados para el Calentamiento General y con el orden lógico del mismo.

7-Nombre: “Bailando en mi escuela”

Materiales: Carteles con el nombre de diferentes ritmos o canciones, un dispositivo (pequeño) de audio o grabadora.

Objetivo: Elevar la motivación de los alumnos durante la realización del Calentamiento General.

Método: descubrimiento guiado y práctico.

Forma de organización: Frontal dispersos

Desarrollo: el profesor reproducirá varios ritmos que se bailarían con sus estudiantes, la selección de la música tendrá presente la utilización de la mayoría de los planos musculares (es importante comenzar con una menor intensidad e ir aumentando según cambia el ritmo o la canción)

Conclusiones

Con este diseño de actividades antes expuestas el autor afirma un aumento significativo de la motivación durante la realización del Calentamiento General marcado por una correcta ejecución de los ejercicios, interés por la actividad y acciones volitivas por parte de los alumnos que demuestran el interés y deseo de realizar los ejercicios. Si se fomenta un clima dirigido a la tarea, con variabilidad de las acciones y elementos motivacionales, la clase sería un espacio placentero y agradable para el estudiante, y por consecuencia se cumplirán los objetivos con mayor facilidad, como se pudo apreciar luego de aplicadas las actividades.

El autor también considera que el profesor debe tener en cuenta los principios de la clase contemporánea para realizar sus actividades sin violar el orden metodológico de las mismas, por lo que se hace necesario replantearse factores de la actualidad en la Educación Física y

enfocar la clase lejos de los patrones tradicionales y explotando el protagonismo que pueden aportar los estudiantes.

Referencias

- Cortázar, R. y Leyva, R. (2000). *Enfoque productivo en la clase de Educación Física*. Editorial Deporte.
- García Navarro, X., Massani Enríquez, J. F., & Bermúdez López, I. L. (2016). La educación inclusiva en la formación de profesionales de la educación. *Revista Universidad y Sociedad*, 8(1), 118-121. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202016000100018&script=sci_arttext
- González Rey, F. (1992). *Motivación moral en adolescente y jóvenes*. Editorial Científico-Técnica.
- Posso Pacheco, R. J., Córdor Chicaiza, M. G., Córdor Chicaiza, J., y Núñez Sotomayor, L. (2022). Desarrollo sostenible ambiental: un nuevo enfoque de educación física pospandemia en ecuador. *Revista Venezolana de Gerencia*, 27(98), 464-478. <https://doi.org/10.52080/rvgluz.27.98.6>
- Posso, R. J., Ortiz, N., Paz, B., Marcillo, J. y Arufe-Giráldez, V. (2022). Análisis de la influencia de un programa estructurado de educación física sobre la coordinación motriz y autoestima en niños de 6 y 7 años. *Journal of sport and health research*, 14(1), 9. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8208793>
- Puni, A. y Dzhamgarov T. (1979). *Psicología de la Educación Física y el Deporte* Editorial Científico-Técnica.
- Ryan, R.; Deci, E. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0361476X99910202>