

# El tratamiento del atletismo en situaciones de emergencia en el nivel primario

## Yasika García Hernández

INDER Municipal Villa Clara. Cuba. [yasikagarciahernandez82@gmail.com](mailto:yasikagarciahernandez82@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0003-3876-1975>

## Moraima Barroso Palmero

Universidad Central Marta Abreu de las Villas, Facultad de Cultura Física de Villa Clara. Cuba. Doctor en Ciencias. [morabarroso51@gmail.com](mailto:morabarroso51@gmail.com) <https://orcid.org/0000-0002-6256-6072>

## Rebeca E. Roberth Hechavarría

Universidad de Oriente. Cuba. Doctor en Ciencias. [rerobertechvas373@gmail.com](mailto:rerobertechvas373@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0001-9817-1032>

## Mayda Gutiérrez Pairol

Universidad Central Marta Abreu de las Villas, Facultad de Cultura Física de Villa Clara. Cuba. Doctor en Ciencias. [mpairol@uclv.cu](mailto:mpairol@uclv.cu) <https://orcid.org/0000-0002-7868-8218>

## Mercedes Esperanza Cabrera Rodríguez

Universidad Central Marta Abreu de las Villas Facultad de Cultura Física. Villa Clara. Cuba. [mecabrera@uclv.cu](mailto:mecabrera@uclv.cu). <https://orcid.org/0000-0001-5287-076X>

## René Luis Prieto Rodríguez

Centro Universitario Municipal de Placetas, Universidad Central Marta Abreu de las Villas. Cuba. [reneluisprieto@gmail.com](mailto:reneluisprieto@gmail.com) <https://orcid.org/0009-0005-5088-4101>

Recibido: 27/XII/2022

Aceptado: 15/III/2023

Publicado: 1/IV/2023

**Resumen:** El tratamiento de la Educación Física y el atletismo se ha visto afectado en situaciones de emergencia por diferentes causas que pueden ser sanitarias o ambientales. Recientemente la pandemia de COVID-19 provocó cambios que afectaron este



proceso, de ahí que el objetivo de esta investigación es determinar actividades para estimular el abordaje del atletismo en situaciones de emergencia por diferentes causas en el nivel primario de la Educación Física. Para su desarrollo se utilizaron diferentes métodos como el analítico-sintético, inductivo-deductivo, análisis de documentos, encuesta y criterio de usuarios; lo cual permitió establecer comparaciones, generalizar y sistematizar el contenido de lo estudiado para fundamentar teóricamente el tema presentado, que resultó en un grupo de actividades para estimular el tratamiento del atletismo en situaciones de emergencia. Se concluye que las actividades determinadas orientan a los alumnos y a la familia cómo tratar el atletismo en casa, garantizan la continuidad de los contenidos del programa y ponen a prueba la creatividad del profesor y los participantes.

**Palabras clave:** Actividades; tratamiento del atletismo; situaciones de emergencia.

#### **The teaching of athletics in emergency situations at the primary level**

**Abstract:** The treatment of Physical Education and athletics has been affected in emergency situations due to different causes that can be health or environmental. Recently, the COVID-19 pandemic caused changes that affected this process. The objective is to determine activities to stimulate the approach of athletics in emergency situations due to different causes at the primary level of Physical Education. For its development, different methods were used such as analytical-synthetic, inductive-deductive, document analysis, survey and user criteria, all of which allowed abstractions, comparisons, generalization and systematization of the content of what was studied with what is based. theoretically the topic that is presented, which allowed activities to stimulate the treatment of Athletics in emergency situations as the main result. The conclusions reached that the activities that are determined guide the students and the family how how to deal with athletics at home, guarantee continuity to the contents of the program and test the creativity of the teacher and the participants.

**Keywords:** Activities; athletic treatment; emergency situations.

#### **Tratamento do atletismo em situações de emergência no nível primário**

**Resumo:** O tratamento da Educação Física e do atletismo tem sido afetado em situações de emergência por diferentes causas que podem ser de saúde ou ambientais. Recentemente, a pandemia de COVID-19 provocou mudanças que afetaram esse processo, daí o objetivo desta pesquisa ser determinar atividades que estimulem a abordagem do atletismo em situações de emergência para diferentes causas no nível primário da Educação Física. Para o seu desenvolvimento, foram utilizados diferentes métodos, como critérios analítico-sintéticos, indutivo-dedutivos, análise documental, levantamento e usuário; o que permitiu estabelecer comparações, generalizar e sistematizar o conteúdo do que foi estudado para fundamentar teoricamente o tema apresentado, o que resultou em um conjunto de atividades para estimular o tratamento do atletismo em situações de emergência. Conclui-se que as atividades determinadas orientam alunos e famílias sobre como tratar o atletismo em casa, garantir a continuidade dos conteúdos do programa e testar a criatividade do professor e dos participantes.

**Palavras-chave:** Atividades; tratamento atlético; Situações de emergência

### **Introducción**

La enseñanza primaria es la base de cualquier sistema educativo, por lo que asegurar la calidad y solidez de los conocimientos que se brindan en este nivel es una preocupación de los profesionales que trabajan en el sector, por lo que se buscan nuevas alternativas para desarrollar lo previsto en estos programas. Entre los objetivos de esta enseñanza está garantizar la práctica sistemática de la Educación Física para el mejoramiento de la psicomotricidad, en base a sus beneficios para el desarrollo físico y mental del ser humano, lo cual forma parte de los planes de estudio escolares en los diferentes niveles de educación.

En estas edades de 9 a 11 años los niños muestran claras señales de una creciente independencia de la familia y un mayor interés en los amigos. Es necesario que los niños adquieran



el sentido de la responsabilidad mientras van desarrollando su independencia. Desde el punto de vista social y emocional en estas edades los niños establecen amistades y relaciones más fuertes y complejas con sus amigos o pares. A nivel emocional, es cada vez más importante tener amigos, especialmente los de su mismo sexo, sienten más la presión de sus pares y están más conscientes de su cuerpo a medida que se acerca la pubertad (*¿Qué piensa una niña de 11 años?*, s.f.).

En esta etapa de la niñez los educandos son seguros de sí mismos e independientes; se caracterizan por la automotivación, son capaces de tomar sus propias iniciativas, con ligeras sugerencias por parte de los demás, se manifiestan de forma más equilibrada y responsables. A esta edad, el educando necesita autoridad y le gusta la disciplina. Se entusiasman con las actividades físico-deportivas, sobre todo las que involucren mucha energía física.

López (2017) refuerza lo antes abordado al considerar que el profesor de Educación Física debe conocer a sus alumnos, no solo porque el propio contenido de la disciplina lo condiciona, sino también porque estos tienden a relacionarse más casualmente con él, poniendo gran confianza. A esto se suma la oportunidad que tienen de observar durante la impartición de las clases si los alumnos asisten, en qué niveles desarrollan sus competencias y aptitudes, cómo asumen las tareas propuestas, si parecen tristes o alegres y el motivo de ello.

Por lo anterior, la actividad física a través de ejercicios, juegos, gimnasia y deportes es el principal contenido de las clases de Educación Física, de ahí su valor. En este sentido, la importancia de la actividad física ha sido abordada en estudios realizados por Edvania y Vieira (2020), Gomes et al. (2020) y Gondim et al. (2020) los que reconocen sus beneficios sobre la salud cardiovascular y metabólica. La actividad física tiene una asociación inversa con los niveles de presión arterial, la diabetes, los cambios en los lípidos, el riesgo de enfermedad arterial coronaria y otros eventos cardiovasculares.

El ejercicio regular mejora el funcionamiento de los pulmones y el corazón, asegura quemar el exceso de calorías ingeridas de manera más eficiente y mantener el peso bajo control, también mejora la fuerza muscular, la flexibilidad y la resistencia articular que se traduce en una mejor calidad de vida. Otro elemento importante es que incide en la reducción del colesterol y reduce el riesgo de enfermedades del corazón. También disminuye los niveles de estrés y aumenta la energía en términos generales.

Furtado (2020) reafirma lo importante que es la actividad física y sus beneficios, que van desde la mejora de la calidad del sueño, el perfil lipídico y la sensibilidad a la insulina, hasta el fortalecimiento muscular e inmunológico. El ejercicio físico es activo en la prevención y tratamiento de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ENT), como diabetes, hipertensión arterial, enfermedades respiratorias, otros beneficios son que controla la ansiedad y reduce el estrés, mantiene la mente sana, mejora la memoria, la concentración y el estado de ánimo. La combinación de actividad física y relajación es una herramienta valiosa para mantener la calma y seguir protegiendo la salud durante los períodos de aislamiento por situaciones de emergencia.

En la literatura consultada, los términos encierro y aislamiento social se usan indistintamente, en esta investigación se considera pertinente asumir la definición de Porfirio (2020) que conceptualiza el aislamiento social como “una conducta en la que el individuo deja de participar, voluntariamente o no, en las actividades del grupo social como el trabajo y el entretenimiento. Es un fenómeno que suele observarse en diferentes grupos de edades, grupos sociales y en las grandes ciudades, donde el contacto social es teóricamente mayor”.

Se reconocen dos tipos de aislamiento social: voluntario e involuntario. En el coronavirus, aplica el involuntario, que puede ocurrir por diversas causas, en este caso problemas de salud (cuando hay una epidemia que obliga a las personas a aislarse para que la enfermedad no se propague). En tal sentido estos conceptos se asocian a las situaciones de emergencia que pueden darse en un país por enfermedades, desastres naturales, o militares.

Es importante recalcar que durante la pandemia y otras situaciones de emergencia los docentes de Educación Física deben buscar nuevas alternativas que brinden de manera creativa, motivadora y estimulante el cumplimiento de los contenidos de esta disciplina señalados en los programas, atendiendo a las características de la edad, así como los beneficios de la actividad física.

Como antecedentes más recientes en experiencias internacionales, según el criterio de los autores, se destacan los trabajos publicados con el proyecto de Educación Física, Edu Impulsiona



(2020), que tiene como objetivo incentivar el uso del deporte como herramienta educativa en el desarrollo integral de estudiantes en las escuelas brasileñas. Su finalidad es incentivar la práctica de nuevas modalidades, trabajar las habilidades socioemocionales, fomentar la inclusión y fortalecer la cultura deportiva en la comunidad escolar a través de cursos y contenidos gratuitos, necesarios durante largos períodos de inactividad.

Entre estos, se destacan los destinados a potenciar el papel de la actividad física en situaciones de emergencia por diferentes causas: Tres ideas para ocupar la rutina de niños y adolescentes durante la cuarentena, Cinco ideas para potenciar las clases a distancia, Clases de Educación Física durante situaciones de emergencia, Webinário (2020), entre otros. Todas son experiencias positivas de cómo los estudiantes pueden realizar actividades físicas en casa solos o con la participación de la familia. Además de los autores citados, profundizan en sus investigaciones sobre este tema: Gondim et al. (2020), Raiol (2020), Galvão (2009), Saúde de Brasil (2020), Furtado (2020) quienes desde diferentes perspectivas abordan la necesidad de la actividad física en tiempos de la Covid 19, u otras situaciones de emergencia.

En los artículos consultados se proponen actividades físicas y ejercicios para realizar al aire libre y en casa, pero pocos dirigen la atención al cumplimiento y continuidad desde la casa de los contenidos de los Programas de Educación Física en el nivel primario. El Ministerio de Educación en Cuba, para continuar el proceso de enseñanza durante el período de la Covid 19 utilizó las teleclases en el Canal Educativo de diferentes asignaturas como el Español, la Historia de Cuba, las Matemáticas, las Ciencias Naturales, entre otras, como recurso para acercar el conocimiento de los contenidos curriculares a los estudiantes.

Estas acciones instructivas tuvieron como objetivo garantizar el derecho de los niños a la educación. Sin embargo, la asignatura Educación Física no estuvo incluida en esta propuesta, de ahí la necesidad de proponer actividades físicas para dar continuidad y complementar los contenidos curriculares de esta asignatura y lograr la promoción de la salud física y emocional de los niños en edad escolar.

En tal sentido los profesores de Educación Física del nivel primario no disponen de contenidos para el tratamiento del atletismo en situaciones de emergencia por diferentes causas, de ahí la necesidad de programas alternativos que ofrezcan contenidos para estimular su

tratamiento desde el hogar. Este trabajo tiene como objetivo seleccionar actividades para abordar el tratamiento del atletismo en situaciones de emergencia por diferentes causas en el nivel primario de la Educación Física.

### **Métodos**

Se realizó un estudio descriptivo para conocer el tratamiento que se le da al atletismo en situaciones de emergencia por diferentes causas en los programas de Educación Física. Se obtiene información relevante ofrecida por el diagnóstico del curso 2021-2022 para conocer la condición física y psicológica de los escolares primarios al incorporarse a las actividades presenciales de la educación física en el Seminternado Viet Nam Heroico de Santa Clara, luego de un largo período de inactividad producida por la Covid 19, emergencia sanitaria de alcance mundial.

Atendiendo al tipo de estudio y objetivos de la investigación la unidad de análisis es el tratamiento del atletismo en situaciones de emergencia, en tal sentido se trabaja indistintamente con poblaciones y muestras que se declaran a continuación: de la población de escolares primarios del Seminternado Viet Nam Heroico de Santa Clara, 491 escolares; se trabaja con una muestra no probabilística intencional que la conforman 254 escolares de 4to a 6to grado. El criterio de selección responde a que son los grados en que se imparte el atletismo y donde se detectaron la mayor cantidad de afectaciones a la condición física, a la salud y lo psicológico. Se trabaja también con la población de 6 profesores de Educación Física que se desempeñan en la este centro, una segunda muestra no probabilística intencional que integran, un representante de las familias de los escolares en estudio, así como una muestra intencional de 15 usuarios introductorios que emiten juicios de valor en relación con la calidad formal y utilidad social de la propuesta de actividades para el tratamiento del atletismo en situaciones de emergencia.

Se utilizaron métodos teóricos y empíricos para la fundamentación de la investigación: análisis documental, observación, entrevista, medición y la distribución empírica de frecuencia.

El analítico sintético, presente en todas las fases del proceso investigativo y en la interpretación de los resultados alcanzados para realizar análisis e inferencias en relación a los



*El tratamiento del atletismo en situaciones de emergencia en el nivel primario/The teaching of athletics in emergency situations at the primary level/Tratamento do atletismo em situações de emergência no nível primário*

contenidos del atletismo lo que facilitó el análisis y concreción de las concepciones teóricas asumidas.

El método inductivo deductivo permitió realizar inferencias de los elementos expuestos por los diferentes autores hasta los elementos aportados por la práctica que se tienen en cuenta para mejorar la salud de escolares en situaciones de emergencia, así como en la selección de las actividades para estimular el tratamiento del atletismo en situaciones de emergencia por diferentes causas.

Los métodos empíricos cumplen la función de revelar y explicar las características de objetivos vinculados directamente a la práctica y participan de la búsqueda de información inicial empírica y para el enriquecimiento de los objetivos.

El análisis documental permitió profundizar en los objetivos y contenidos del atletismo en los Programas de Educación Física de 4to a 6to grado para revelar las potencialidades de este deporte y sus beneficios para la salud y constatar si existen orientaciones al profesor en relación a cómo dar continuidad al tratamiento del atletismo en situaciones de emergencia por diferentes causas.

Se realizaron entrevistas a familiares, maestros y a profesores de Educación Física con el objetivo de conocer acerca de los escolares y sus afectaciones post Covid 19, así como conocer el tratamiento que le dan los profesores al atletismo en situaciones de emergencia.

La observación fue empleada para apreciar las afectaciones al desarrollo de habilidades motrices deportivas del atletismo y en lo psicológico su comportamiento (si manifiestan ansiedad, agresividad, miedos) al relacionarse con los otros escolares, y profesores en el contexto de la clase de Educación Física, para cual se observan tres clases en cada grado.

Las entrevistas realizadas se tomaron de investigaciones anteriores y se adaptaron a los objetivos de la presente investigación. Los familiares de los escolares manifestaron su consentimiento informado aceptando su participación como muestra de la presente investigación.

## **Resultados**

En la revisión de los Programas de Educación Física de 4to a 6to grado se pudo constatar las potencialidades de los contenidos del atletismo y sus beneficios para la salud, que permiten adoptar



una actitud responsable hacia el cuidado del cuerpo, manifestado en hábitos higiénicos, una postura correcta y la práctica de ejercicios físicos y deportivos, relacionándolos con la prevención de enfermedades y la seguridad alimentaria para lograr un estilo de vida saludable.

Como resultado de las nueve observaciones realizadas a las clases de Educación Física, una vez iniciadas las actividades presenciales en el mes de marzo del 2021, se constata que en el 78 % de estas hay afectaciones en el desarrollo de las habilidades motrices del atletismo en los escolares, dadas por falta de fluidez, torpeza en los movimientos, errores fundamentales en la ejecución técnica de las carreras, en el salto de longitud y en el lanzamiento de la pelota acompañado de agotamiento físico que se aprecia en la falta de rapidez de los movimientos, pausas en la ejecución de los ejercicios, no terminan algunas de las actividades previstas, dificultad para recuperarse, pulsaciones por encima de lo previsto, aumento de la sudoración, entre otras manifestaciones.

En lo psicológico se pudo apreciar manifestaciones de ansiedad, inquietud por iniciar la clase de Educación Física, otros mostraron indiferencia a las actividades previstas, falta de concentración, muchos con temor de la interacción física, miedos. Comportamientos que evidencian afectaciones a consecuencia del aislamiento social provocado por la Covid, las pérdidas sufridas y el haber padecido la enfermedad.

Se entrevista a un representante de cada familia de la muestra de 254 estudiantes seleccionados con la finalidad de conocer las afectaciones y secuelas de la Covid, en tal sentido se constata que de ellos 106 que representan el 42 % padecieron esta enfermedad, 46 necesitaron ingreso hospitalario, uno de ellos con manifestaciones graves a la salud (paro cardiaco) al que se le suspendió de forma temporal la práctica de la Educación Física, 64 escolares que representan el 60.3 % sufrieron la pérdida de familiares. Las principales secuelas manifestadas por la familia: problemas respiratorios en el 69 %, trastornos del sueño en 7 que representan el 6.6 %, problemas renales en tres que representan el 3 %, visuales 11 niños para un 10.3 %, agotamiento físico y muscular en 1000 para un 94 %, dolores articulares en 78 niños afectados representando el 73.53 %, pérdida del olfato en 89 para un 83 % y el gusto como una de las más recurrentes en 81 para el



76 %. Manifestaciones que corroboran las afectaciones en los escolares que se estudian y evidencian la necesidad de que sean atendidas en el contexto de la clase de Educación Física por sus potencialidades.

En el diagnóstico físico se pudo corroborar que, de los 254 alumnos en estudio, hubo un aumento considerable del peso corporal en 58 de ellos que representan el 28 %, a consecuencia de la inactividad. En la totalidad se vio afectada la condición física, el 100 % disminuyó los resultados y bajan del nivel alcanzado antes de la situación de emergencia sanitaria producida por la Covid 19, para contrarrestar esta situación el Ministerio de Educación modificó los niveles de exigencia a alcanzar por los escolares: las normativas que se exigían antes de la pandemia para obtener el tercer nivel constituyeron en su momento el primer nivel.

### **Discusión**

Las orientaciones para la adecuada selección de las actividades a realizar y sus beneficios para la salud son elementos que no pueden ser descuidados y que, a su vez, se convierten en uno de los principales argumentos para motivar a los estudiantes y sus familias a relacionarse mediante la actividad física y contrarrestar los efectos de la inactividad.

Las limitaciones de la enseñanza de la Educación Física fuera del contexto escolar se complejizan dentro de situaciones de emergencia por la urgente necesidad de orientar y sensibilizar a los alumnos y sus familias sobre el papel de la actividad física en esta situación. Los aspectos discutidos anteriormente revelan, en cierta medida, la necesidad de actividades para el tratamiento del atletismo en el caso que se analiza o de cualquier otro deporte de esta asignatura en este contexto. La información proporcionada por los profesores de Educación Física del proyecto Edu impulsiona (2020) así como diferentes sitios de internet que fomentan la práctica de actividades físicas en aislamiento social son de gran utilidad en la presente investigación.

Corresponde al profesor de Educación Física encontrar alternativas que garanticen la participación de los estudiantes en las actividades seleccionadas, conscientes de su impacto en la calidad de vida y la salud a corto, mediano y largo plazo. En ese sentido, este docente debe contar con actividades que le permitan orientar correctamente las formas de dar continuidad a los contenidos de Educación Física durante los períodos de emergencia por diferentes causas, ya que los escolares del nivel primario necesitan volverse más activos realizando movimientos corporales

a lo largo del día para escapar del sedentarismo que es la disminución, falta o ausencia de ejercicio físico lo que puede causar varias consecuencias, como la aparición de enfermedades.

Por eso es importante su sistematicidad, y se deben planificar actividades variadas para toda la semana en diferentes horarios, combinando actividades, con lecturas, tareas, conversaciones con la familia, actividades físicas, estiramientos, juegos, saltar la cuerda, carrera en sacos, observación de vídeos didácticos, actividades de música y baile, actividades del hogar, almuerzos y descanso en familia. Esta orientación debe llevar al alumno a interesarse y comprender la necesidad e importancia de la Educación Física como complemento a la adopción de un estilo de vida saludable.

Sobre la base de lo antes abordado en la segunda etapa de la investigación se seleccionan actividades para el tratamiento del atletismo en situaciones de emergencia, se proponen algunos aspectos a tener en cuenta por el profesor de Educación Física en la selección de las actividades, a través de teleclases, educación a distancia, actividades en el hogar que pongan de manifiesto su creatividad, en la presente propuesta se dirige la atención a las actividades en el hogar, como punto de partida:

- Conocer las necesidades cognitivas, espirituales y materiales de los alumnos.
- Favorecer y alentar al alumno y su familia a participar en actividades diseñadas para trabajar contenidos de Educación Física en casa durante situaciones de emergencia.
- Promover intervenciones positivas, es decir, mostrar al alumno la información adecuada sobre la selección de actividades, dosificación de ejercicios, formas de realización, lugar, participantes y medios alternativos.
- Incentivar y motivar a los estudiantes a la práctica de actividad física y su importancia en situaciones de emergencia, así como el debate con la familia sobre la necesidad e importancia de la actividad física, preguntas, críticas a las propuestas e información adicional.



- Orientar a alumno y familiares sobre qué actividades pueden realizar y cómo realizarlas de manera sencilla y accesible, sugiriendo otras como lecturas, visualización de vídeos y películas.
- Recomendar el uso de diferentes materiales convencionales en las clases (pomos plásticos, vasos desechables, juguetes, etc.)

El profesor debe cumplir su papel de mediador, adoptando la postura de interlocutor de los mensajes y de la información, siendo flexible en la propuesta de actividades, facilitando e incorporando las sugerencias de los alumnos y familias, en relación a otras posibles actividades a realizar. Ningún docente juega un papel desdeñable como elemento de cambio social y no sólo como transmisor de conocimientos. En el mundo contemporáneo se argumenta que el profesor, más que un transmisor de conocimientos, es un asesor educativo y un guía en el aprendizaje con el objetivo de ayudar a los alumnos a desarrollar sus habilidades a través de sus experiencias y el autoconocimiento.

Es importante conocer la doble función de la orientación educativa en relación con el alumnado y, por ello, se habla de una función de diagnóstico y de orientación que más se adapta a este caso concreto, ya que su objetivo es ayudar al alumno a conocerse a sí mismo para facilitar su toma de decisiones. Este rol debe abarcar tres dimensiones: la escolar, la vocacional y la individual.

En la dimensión individual, hay dos funciones del supervisor que van más allá del referente orientativo: la primera es la atención individualizada cuando los alumnos presentan problemas emocionales o necesidades educativas especiales, y la segunda se refiere a la conveniencia de planificar actividades para el desarrollo de actitudes, habilidades de comunicación, relaciones interpersonales y sociales para favorecer su integración en su entorno habitual.

La propuesta de actividades contribuye, en cierta medida, al cumplimiento de esta función, ya que la implicación de las familias durante la ejecución de estas actividades favorece la integración de los miembros de esta célula fundamental de la sociedad en su entorno, es decir, en el hogar. La función del profesor es ser orientador, ofrecer ayudas, pero es el alumno quien decide. Un factor clave radica en la calidad de la interrelación personal entre el asesorado y el orientador, es decir, entre el profesor de Educación Física y el alumno.

En la presente investigación la selección de actividades se dirige a las situaciones que puedan crearse por enfermedades y desastres naturales, estos últimos predominan en Cuba a consecuencia de su carácter insular y el continuo azote de ciclones, huracanes, intensas lluvias que imposibilitan a los padres de llevar a los niños a las escuelas.

Según Porfirio (2020): "Los días no deben pasarse arbitrariamente, porque la sensación de caos interior puede aumentar mucho. Deberíamos organizar actividades en las que todos puedan participar, repartir las tareas del hogar, buscar juegos en grupo, hacer deporte en casa."

Para combatir los efectos negativos del aislamiento involuntario, la actividad física y su correcta orientación juegan un papel importante, responsabilidad que corresponde al profesor de Educación Física. En los Programas de esta asignatura en los diferentes niveles de enseñanza aparecen los diferentes contenidos a abordar y su tratamiento metodológico en cada uno de los grados, los que sirvieron de punto de partida para la selección de actividades que garanticen el tratamiento del atletismo en situaciones de emergencia en el contexto del hogar con la participación activa de la familia, teniendo en cuenta las características y particularidades de los escolares y en el caso que nos ocupa los objetivos de la unidad de atletismo para el 4to grado del nivel primario.

Las actividades seleccionadas para tratar el atletismo cumplen con las características de la edad, los objetivos establecidos para el grado, los espacios disponibles, los medios que se puedan utilizar y crear por la familia siempre que garanticen su seguridad. La realización de las mismas debe cumplir con las orientaciones metodológicas para cada actividad, atendiendo a algunos requisitos comunes que no deben faltar, tales como: el calentamiento previo al inicio de cada actividad, la relación entre trabajo y descanso, su sistematicidad, tránsito de lo más simple a lo más complejo, la higiene (ropa adecuada, calzado, posturas correctas, tiempos de realización, medios a utilizar), la necesidad de ejercicios de estiramiento, respiratorios, de recuperación al final de cada actividad, la revisión de los medios a utilizar antes de usarlos y evitar usar prendas.



La creatividad en la selección de las actividades, el orden de ejecución, el tiempo de trabajo que puede estar entre 30 a 45 minutos, según la variedad y selección de las actividades que se presentan a continuación.

**Actividad 1: Calentamiento general**

**Objetivo:** Obtener un estado ideal de preparación psicofísica y fisiológica para la actividad a realizar.

**Dosificación:** 5 a 7 minutos

**Orientaciones metodológicas:** incluir ejercicios de movilidad articular, elevación del pulso, estiramientos, utilizar ejercicios variados de saltos, carreras, juegos, bailes, etc. Asegurar la postura correcta al principio y al final de cada ejercicio. (Esta orientación es común a todas las actividades). Al final de cada actividad, realice ejercicios de respiración y recuperación en el lugar, o camine despacio, estírese, o haga juegos sentados para regresar a la calma. (Esta orientación es común a todas las actividades).

**Participan:** niños y familia

**Medios:** pomos plásticos, banderitas, vasos desechables, cajas de diferentes alturas, música, silbato, etc.

**Actividad 2: Carrera sobre pequeños obstáculos.** Saltos variados con un pie, con ambos pies, sin desplazamiento y con desplazamiento, a diferentes posiciones (juegos de flechas).

**Objetivo:** Correr apoyando la parte delantera del pie, cruzando pequeños obstáculos en una distancia de 10 a 15 metros.

**Dosificación:** 2 a 3 repeticiones de 10 a 15 metros

**Orientaciones metodológicas:** A la señal del profesor, realizan carreras y superan obstáculos (cajas, obstáculos de 10 a 15 cm de altura). Para motivar a los niños, hágalo en parejas (niño - padre, niño - madre, niño - hermano).

**Participan:** niño y familia

**Medios:** cajas de diferentes alturas y colores.

**Actividad 3: saltos variados con un pie, con ambos pies, sin desplazamiento y con desplazamiento, en diferentes posiciones (juego de flechas).**

**Objetivo:** saltar de diversas maneras con un pie, con los dos pies y en diferentes posiciones.

Dosificación: 5 a 8 saltos en el lugar y con desplazamientos: con cada pie, con los dos pies, de frente, de espalda, a los lados, arriba.

Orientaciones metodológicas: a la señal del profesor, se realizan los saltos, la misma cantidad de saltos con el pie derecho y con el pie izquierdo. Saltan siempre con la ayuda de los brazos y amortiguan la caída con una ligera flexión de las rodillas. Deben realizar los saltos sobre una superficie no resbaladiza. Para motivar a los niños se pueden realizar competencias que salten más rápido, más alto para tocar un objeto, etc.

Participan: niño y familia.

Medios: Pelota, marcadores, cajas de diferentes alturas y colores.

Actividad 4: lanzamientos variados en estaciones.

Objetivo: Lanzar la pelota hacia diferentes objetos con una y dos manos.

Dosificación: se organizan diferentes estaciones: en la primera se lanza hacia arriba, en la segunda se lanza hacia abajo, en la tercera se lanza hacia atrás, en la cuarta se lanza hacia arriba caminando en círculo, en la sexta se lanza con precisión para derribar varios objetos de 10 a 15 lanzamientos en cada estación.

Orientaciones metodológicas: se recomienda ejercitar primero el lanzamiento en el lugar, y luego con desplazamiento. Asegúrese de que el lanzamiento se ejecute con una mano (izquierda o derecha), excepto los que se ejecuten con las dos manos. Lanzamientos hacia atrás, se debe enfatizar que los brazos se extiendan en esa dirección. El ejercicio se puede iniciar con los brazos hacia arriba, al frente o hacia abajo con flexión de tronco. La variante de trabajo se puede introducir en parejas, tríos, etc., colocándolos a una distancia no inferior a 6 metros. Se pueden otorgar puntos adicionales en lanzamientos de precisión al tumbar cada objeto. Esta actividad se puede realizar en interiores o exteriores, no requiere mucho espacio. Para motivar a los niños se realizan competencias individuales o por equipos, gana el que más puntos tenga derribando objetos.

Participan: niño y familia

Medios: balones de diferentes tamaños y colores, botellas de PET, vasos desechables.



Actividad 5: ejercicios para desarrollar la fuerza en las estaciones.

Objetivo: Realizar diversos ejercicios de brazos, abdomen y piernas para trabajar la fuerza.

Dosificación: se organizan diferentes estaciones: en la primera se realizan cuclillas, en la segunda abdominales de tronco, en la tercera flexión y extensión de brazos, en la cuarta salto vertical con flexión de piernas, abdominales en tijera con piernas extendidas, flexión y extensión de brazos hacia delante, a los lados, abajo, con pomos de agua o arena. Durante 30 segundos de trabajo, 1 minuto de recuperación entre estaciones. Se puede repetir 3 veces.

Orientaciones metodológicas: tratar de hacer el mayor número posible de repeticiones de cada ejercicio. La recuperación es activa entre cada estación y entre cada serie de 3 minutos. Se realizan cuclillas con el tronco erguido, abdominales de tronco con las piernas flexionadas y manos detrás de la nuca, flexión y extensión de brazos hacia diferentes posiciones, saltos verticales partiendo desde la posición de piernas flexionadas y despegar con la ayuda de las manos arriba, abdominales con piernas extendidas haciendo el movimiento de tijeras, rodillas, saltos verticales, con ligera flexión de las piernas, los abdominales de tijera la espalda totalmente apoyada en el suelo, las piernas extendidas sube bien una y la otra baja, la flexión y extensión de los brazos con os plásticos llenos de agua o arena. Esta actividad se puede realizar en interiores o exteriores, no requiere mucho espacio.

Participan: niño y familia

Medios: pomos plásticos de diferentes pesos llenos con arena o agua.

Actividad 6: lanzamiento de pelota o diferentes objetos.

Objetivo: lanzar con precisión a diferentes áreas o marcas en el suelo.

Dosificación: se realizan de 15 a 20 repeticiones en el centro, de derecha a izquierda.

Orientaciones metodológicas: adoptar la posición correcta con las piernas en forma de paso, tronco erguido, brazo que lanza la pelota extendido hacia atrás, el lanzamiento se realiza por encima del hombro, dirigiendo la mirada hacia el lugar donde se realizará el lanzamiento. Para motivar la actividad, se pueden otorgar puntos adicionales por precisión cuando la pelota cae en los círculos del suelo o por mayor distancia. La intensidad o velocidad del lanzamiento no es lo más importante, centra la atención en la correcta realización de la técnica de ejecución del ejercicio.



En la tercera etapa de la investigación los usuarios introductorios valoran la propuesta de solución que se ofrece. En este sentido se trabajó con 10 usuarios introductores los que cumplen los requisitos exigidos para su selección, todos profesores de Educación Física con más de cinco años de experiencia en su desempeño en el nivel primario, conocedores del atletismo como medio de la Educación Física y que mostraron interés en participar en la investigación. De ellos seis para un 60 % del sexo masculino y el resto cuatro que representan el 40 % del sexo femenino. De ellos la totalidad Licenciados en Cultura Física y cuatro Máster. Se utiliza un cuestionario para emitir sus valoraciones, la escala valorativa 5 puntos para Muy adecuado (MA), 4 para Bastante adecuado (BA) tres para Adecuado (A), dos para Poco adecuado (PA) y un punto para No adecuado (NA).

Sobre la calidad formal de la propuesta y valor social. El 80 % de los usuarios ofrece valoraciones de MA y le otorgan la máxima puntuación a la calidad formal dada su estructura, coherencia y contenidos, el 20 % dos profesores la consideran BA.

En cuanto a la utilidad social el 100 % emite valoraciones favorables al considerar que la propuesta es MA y que profundiza en una necesidad latente de la Educación Física que no concibe el tratamiento del atletismo en situaciones de emergencia por diferentes causas, incidiendo no solo en el tratamiento de este deporte, evitan la inactividad, inciden en la salud de los niños y consideran como un elemento importante la participación de la familia y su contribución con la elaboración de medios rústicos para apoyar e implicar a todos en la realización de las actividades, lo que evidencia su pertinencia.

En la última interrogante los usuarios debían ofrecer sugerencias para mejorar la propuesta: adicionar más juegos, sugerir variantes a las actividades en correspondencia con los espacios de los que se disponga, aumentar la precisión de las orientaciones metodológicas en relación al rol de cada participante, entre otras.

### **Conclusiones**

Los aportes realizados por los autores consultados refuerzan la importancia de la actividad física en el contexto de aislamiento social por situaciones de emergencia por diferentes causas y



la responsabilidad del profesor de Educación Física para orientar los contenidos de esta materia en el contexto familiar, teniendo en cuenta los espacios disponibles en las viviendas, los medios que se pueden utilizar y elaborar atendiendo a las características de los participantes.

Las actividades seleccionadas pueden ser orientadas por el profesor de Educación Física para garantizar y complementar el tratamiento del atletismo durante situaciones de emergencia por diferentes causas, estas atienden a los objetivos de la Educación Física en el nivel primario atendiendo a las características de las edades y la participación activa de la familia en el hogar con el uso de materiales alternativos.

Las valoraciones de los usuarios introductores consultados son favorables en cuanto a la calidad formal y utilidad social de la propuesta, evaluándola de Muy adecuada.

### **Referencias**

- Edvania, T. y Vieira, Dos S. (2020). O exercício físico e a Covid-19: quando o trabalho conduz ao sedentarismo e substitui a atividade física. <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2660>
- Furtado, P. (2020). A importancia de atividade física no periodo de isolamento social. Brasil. <https://www.sesi-ce.org.br/blog/a-importancia-da-atividade-fisica-no-periodo-de-isolamento-social/>
- Galvão, Z. (2009). Educação Física escolar: a prática do bom professor. Universidade Presbiteriana Mackenzie. <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1350>
- Gomes, P., Rone, P. y Dos Santos, C. (2020). Isolamento social: consequências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes. Rev. Brasileira de Atividade Física & Saúde. <http://rbafs.org.br/RBAFS/issue/view/724>
- Gondim, P., Beck, C. y Penas, S. (2020). Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus. Brasil. [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0066-782X2020005007201&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0066-782X2020005007201&script=sci_arttext&tlng=pt)  
<http://publicacoes.cardiol.br/porta/abc/ingles/2020/v11406/pdf/i11406013.pdf>

- López, G. (2017). El profesor de Educación Física como facilitador de la educación de la autovaloración en escolares primarios. [Tesis de maestría, Cultura Física de La Habana].
- Programas de Educación Física de 4to a 6to grado (2021). La Habana Cuba.
- Porfirio, F. (2020). Isolamento Social. <https://mundoeducacao.uol.com.br/sociologia/isolamento-social.htm>
- Proyecto Edu Impulsiona (2020). “Três ideias para ocupar a rotina das crianças e adolescentes durante a quarentena”; “5 ideias para impulsionar as aulas remotas”; “As aulas de Educação Física durante o isolamento social Brasil. <https://impulsiona.org.br/exercicios-fisicos-em-casa/>
- (¿Qué piensa una niña de 11 años?, s.f.). Populer Sorular. <https://populersorular.com/como-es-el-comportamiento-de-un-nino-de-9-anos>
- Raiol, A. (2020). Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/8463/7298>
- SAÚDE Brasil. (2020). Como fica a prática de atividade física durante a pandemia de Coronavírus? Um roteiro de como incluir movimentos na sua rotina em tempos de Covid-19 SAÚDE Brasil 20 Maio 2020. <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-exercitar-mais/como-fica-a-pratica-de-atividade-fisica-durante-a-pandemia-de-coronavirus>
- Webinário (2020) "As aulas de Educação Física durante o isolamento social". <http://www.portalpensador.com/index.php/RAEU-BENGO/article/view/108>