

Tipo de artículo: Artículo original
Recibido: 15/08/2019
Aceptado: 03/10/2019

Programa de educación física para niños de primer y segundo grado de Angola

Physical education program for children of first and second grade of Angola

Ruth Da Silva Tavares^{1*}, Osmerly Prado Sosa², Yoandris Espinosa Telles³

¹ Instituto Superior de Educación Física y Deporte de Angola. Orcid Orcid 0000-0002-3973-447x

² Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Facultad de Cultura Física. Orcid 0000-0002-3447-2298

³ Facultad de Cultura Física de Granma. Orcid 0000-0002-9247-1744

* Autor para correspondencia: ruthtavares66@hotmail.com

Resumen

Un Programa de Educación Física para niños de primero y segundo grado en Angola es el resultado de una investigación científica que responde a la interrogante: ¿Cómo favorecer el desarrollo físico en niños de primero y segundo grado de las escuelas primarias de la Ciudad de Kilamba en Luanda, Angola? Que sirvió como problema científico. Para el cual se propuso como objetivo: elaborar un programa de Educación Física para favorecer el desarrollo físico en niños de primero y segundo grado. A través del uso de métodos teóricos y empíricos como el histórico-lógico, el analítico-sintético, el sistémico, la medición, la observación, la encuesta, la entrevista, la revisión de documentos oficiales y el experimento, se constató la existencia de diferentes limitantes en el orden teórico y metodológico, lo que permitió afirmar que el programa actual no propicia un desarrollo físico-motor en estos niños, de acuerdo a sus edades. La investigación se desarrolló desde marzo 2016 hasta marzo de 2017, tomado como población 213 niños y niñas de primero y segundo grado de la escuela primaria Kilamba 2 en la provincia de Luanda-Angola, de la cual se extrajo una muestra aleatoria de 64 niños de ambos sexos que representa el 30% de la población, los que se sometieron a un experimento para comprobar la efectividad del programa, obteniéndose como resultado mejoras en el desarrollo físico de los niños objetos de investigación.

Palabras clave: programa, ejercicios físicos, desarrollo físico

Abstract

A Physical Education Program for first and second grade children in Angola is the result of a scientific research that answers the question: How to promote physical development in first and

second grade children of primary schools in the City of Kilamba in Luanda, Angola? That served as a scientific problem. For which it was proposed as an objective: to develop a Physical Education program to promote physical development in first and second grade children. Through the use of theoretical and empirical methods such as historical-logical, analytical-synthetic, systemic, measurement, observation, survey, interview, review of official documents and experiment, the existence of different limitations was found in the theoretical and methodological order, which allowed to affirm that the current program does not favor a physical-motor development in these children, according to their ages. The research was carried out from March 2016 to March 2017, taken as a population 213 boys and girls of first and second grade of Kilamba 2 primary school in the province of Luanda-Angola, from which a random sample of 64 children from both sexes representing 30% of the population, those who underwent an experiment to verify the effectiveness of the program, resulting in improvements in the physical development of children under investigation.

Keywords: *program, physical exercises, physical development*

Introducción

En Angola la Educación Física transita por transformaciones hacia un perfeccionamiento del sistema de enseñanza, que responden a los niños en formación y desarrollo, su aprendizaje y motivaciones. Los contenidos fundamentales de las clases son las tareas motrices significativas, simples, complejas, individuales y grupales, de solución de problemas en situaciones de juego, en correspondencia con las características de los escolares; donde la relación profesor-alumno está basada en un marco de comunicación y colaboración cognoscitivo-afectiva y una evaluación integral.

Se coincide con Calderón, C. y López, A. (2006), al plantear que la Educación Física es un proceso pedagógico que se desarrolla en la escuela, dirigido a la estimulación y desarrollo de las habilidades y capacidades físicas de los niños, además de potenciar las cualidades y actitudes psicológicas y sociales, mediante un proceso de interacción que conlleva al desarrollo multilateral y armónico de su personalidad.

Por su parte Espinosa, Y. (2014) reconoce a la Educación Física como el espacio para contribuir al desarrollo armónico de las facultades del niño, el uso alternativo del cuerpo y el espíritu, del juego y el estudio, a partir de su carácter integral, al comprender que las clases tienen la finalidad de ser saludables, instructivas y educativas.

Mediante el diagnóstico fáctico realizado por medio de observaciones, encuestas, entrevistas y la revisión de documentos oficiales, en la escuela primaria Kilamba 2 de la ciudad de Kilamba en Luanda, Angola, se determinaron las características físicas de los niños y niñas de primer y segundo grado, así como las irregularidades funcionales del programa de Educación Física, las cuales son las siguientes.

- En el programa la caracterización del desarrollo físico y psicológico de los niños es insuficiente según la edad que presentan.
- Es limitada la caracterización de la asignatura en los grados (1ro y 2do) para el logro de acciones motrices, a través de nuevas tareas encaminadas al mejoramiento de las capacidades de rendimiento físico y el desarrollo de las habilidades motrices.
- Es insuficiente el tratamiento a los contenidos de la unidad Gimnasia Básica, pues no se orientan adecuadamente los ejercicios de organización como las formaciones: (filas, hileras, círculos, dispersos) y los giros hacia diferentes direcciones.
- No se enuncian los tipos de carreras, ni la distancia que pueden correr.
- Dentro de las habilidades motrices básicas se orienta el trabajo de caminar, correr saltar, lanzar y atrapar, pero sin embargo se deja de indicar la enseñanza y desarrollo de las habilidades motrices: conducción, halar, empujar, transportar, golpear y escalar.
- No se expresan sugerencias para las combinaciones de habilidades motrices.
- No aparecen indicados los ejercicios de organización y control, tales como (posición de firmes, giros, alineaciones, numeraciones y las formaciones (filas, hileras, círculos, disperso), los cuales contribuyen a la formación de una correcta postura y al desarrollo de hábitos positivos y de acción colectiva; además permiten organizar y distribuir de forma racional y rápida a los alumnos en el área de trabajo.
- Los niños presentan limitaciones en el desarrollo físico, porque las indicaciones metodológicas del programa de Educación Física son insuficientes para el uso de ejercicios específicos que contribuyan al desarrollo de capacidades y habilidades motoras que determinan su desarrollo.

A partir del diagnóstico fáctico se determinaron insuficiencias en el orden teórico metodológico y práctico del programa de Educación Física para niños de primer y segundo grado de la escuela

primaria Kilamba 2 de la ciudad de Kilamba en Luanda, Angola, que demuestran la necesidad de su perfeccionamiento, en función del desarrollo físico de los niños.

El objetivo de la investigación es: elaborar un programa de Educación Física para favorecer el desarrollo físico en niños de primero y segundo grado.

El programa de Educación Física para niños y niñas de primero y segundo grado de Angola, se fundamenta en las aportaciones de Fazenda, JD. (2002), Calderón, C. y López, A. (2006) y Espinosa, Y. (2014), el Manual del currículo de educación de Angola. (2016) y Fazenda, A. (2017), pues se actualizan y perfeccionan los contenidos que están agrupados en tres unidades, las cuales son: Gimnasia Básica, Juegos y Actividades Rítmicas, es de gran importancia ya que responden a las necesidades concretas de desarrollo físico de estos niños y además cuenta con objetivos y orientaciones metodológicas por cada una de las unidades de estudio del programa.

Materiales y métodos o Metodología

La investigación se desarrolló mediante un pre-experimento, la temporalización de la investigación fue de Marzo de 2016 a Marzo de 2017, en los primeros tres meses (Abril, Mayo y Junio) se realizó la fase de exploración y diagnóstico, donde mediante la utilización de diferentes métodos teóricos y empíricos se determinaron los fundamentos teóricos que sustentan la investigación y se analizó el programa de Educación Física que se aplica a estos escolares, la segunda fase de la investigación fue la elaboración de la propuesta que fue desarrollada en dos meses, la fase de aplicación fue implementada en seis meses y se utilizó un mes para la elaboración del informe final de la investigación. Se tomó como población 213 niños y niñas de primero y segundo grado de la escuela primaria Kilamba 2 en la provincia de Luanda, Angola, de la cual se extrajo una muestra aleatoria de 64 niños de ambos sexos que representa el 30% de la población, la cual es dividida en dos grupos de 32 para contar con un grupo de control y uno experimental, a los que se le aplican ocho pruebas para medir el desarrollo físico definidas por el autor angolano Fazenda, JD. (2002). Las pruebas fueron aplicadas en dos momentos, antes y después de aplicar el programa, se utilizaron diferentes métodos teóricos y empíricos como histórico-lógico, el analítico-sintético, el sistémico, la medición, la observación, la encuesta, la entrevista, la revisión de documentos oficiales y el experimento, además de utilizarse métodos estadísticos para comprobar la significación estadística de los resultados, entre

los que figuran la prueba de bondad de ajuste de Shapiro-Wilks, la prueba paramétrica para muestras relacionadas T-Student y en el caso de las variables discretas ordinales, se aplica la prueba no paramétrica de rangos señalados de Wilcoxon.

Resultados y discusión

Al analizar los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial del desarrollo físico, se observa que: el peso corporal de los niños y niñas oscila entre 20 y 21 kg como valor medio de la muestra y los resultados declaran que el 34% de los niños están por debajo de la media en ambos grados y el 50% por encima de la media, con una estatura promedio de 1.20 metros para ambos grados, ubicándose el 40.6% de la muestra por debajo de la media y el 46.8% por encima. Indicadores que no varían significativamente en la segunda medición después aplicar el programa que se presenta como resultado de la investigación.

En la prueba de “Abdominales”, se obtiene una media de 12 abdominales para segundo grado y nueve abdominales para primer grado, en los resultados se observa que el 37.5% de los niños de primer grado y el 50 % de segundo grado se ubican por debajo de la media, mostrando insuficiencias en sus desarrollos físicos.

En la prueba de “Cuclillas en 60 segundos” donde el niño o niña tiene que realizar el mayor número posible de flexiones de piernas, la cual evalúa fuerza-rápida de pierna, se obtiene una media 15 (cuclillas) en primer grado y una media de 23 cuclillas en los resultados de los niños de segundo grado. En esta prueba 20 niños obtienen la calificación de mal, quedando ubicados por debajo de la media los dos grupos. Estos resultados evidencian el poco desarrollo de la fuerza-rápida de piernas como un indicador fundamental que expresa el exiguo desarrollo físico de los niños.

En la prueba de “Salto de longitud sin carrera de impulso”, el 50% de los niños objeto de investigación en ambos grados está evaluado de mal, al obtener valores por debajo de la media que es de 0.87 cm para ambos grados, es válido destacar que en el primer grado los niños que se ubican por debajo de la media se alejan considerablemente en comparación con los niños de segundo grado.

En el indicador de fuerza de brazos que se midió con la prueba de “Planchas”, se obtiene una media de siete y nueve planchas, en primero y segundo grado respectivamente, evaluándose el 40 % de los

niños de mal, al obtener valores inferiores a la media de la muestra en estudio, mostrando así el bajo desarrollo en la fuerza de brazo como otro indicador de desarrollo físico fundamental en estas edades.

La resistencia general como indicador de desarrollo físico en los niños entre seis y siete años de vida se midió con la prueba de "Resistencia en 300 metros" obteniéndose una media en primer grado de 7.0 minutos y 5.8 en segundo grado; en esta evaluación el 43.7% de los niños fue evaluado de mal, con valores inferiores a la media muestral.

En la prueba de "Velocidad en 30 metros" los niños de primer grado obtienen una media de 1,33 minutos y los de segundo grado 1,18 minutos; quedando un 47% evaluados de mal. Los resultados obtenidos en esta prueba se corresponden con las limitaciones que presentan los niños en la habilidad motriz básica de correr, pues se pudo constatar que manifiestan dificultades en la coordinación de brazos y piernas, además del pobre desarrollo de la fuerza de piernas, aspectos que no les permiten trasladarse en un menor tiempo en los 30 metros que le corresponden a esta prueba.

Otra de las pruebas aplicadas para medir el desarrollo físico en los niños objetos de investigación fue la "Suiza" que sirve para medir la coordinación y resistencia general, así como el ritmo, en esta se alcanzó una media de 10 saltos coordinados en los niños de primer grado y de 15 saltos coordinados en los niños de segundo; en ambos grados el 50 % se evalúa de mal, al registrar valores inferiores a la media, lo que demuestra insuficiencias en la capacidad de coordinar este movimiento por mucho tiempo.

De igual forma la prueba "Pelota de tenis" que consiste en determinar la cantidad de veces que el niño lanza la pelota de tenis contra la pared y la atrapa en un minuto, que mide las habilidades motrices de lanzar y atrapar, así como la rapidez de reacción, mostró valores muy bajos que refuerzan el poco desarrollo físico de los niños y niñas evaluándose el 50% de mal, al registrar valores inferiores a la media de cinco lanzamientos para primer grado y siete para segundo grado.

De forma general los resultados evidencian el poco desarrollo físico de los niños de primero y segundo grado de la escuela primaria Kilamba 2 de la ciudad de Kilamba en Luanda, Angola, dado por las insuficiencias metodológicas del programa existente, aspecto que se refuerza al constatar la

cantidad de los niños que en cada prueba son evaluados de mal, por sus resultados inferiores a la media, pues coinciden en más del 60 % de las pruebas aplicadas los que obtienen esta evaluación.

Teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico, a continuación se presenta el programa de Educación Física para niños y niñas de primero y segundo grado, como uno de los resultados más novedosos de este estudio. (Ver figura 1).

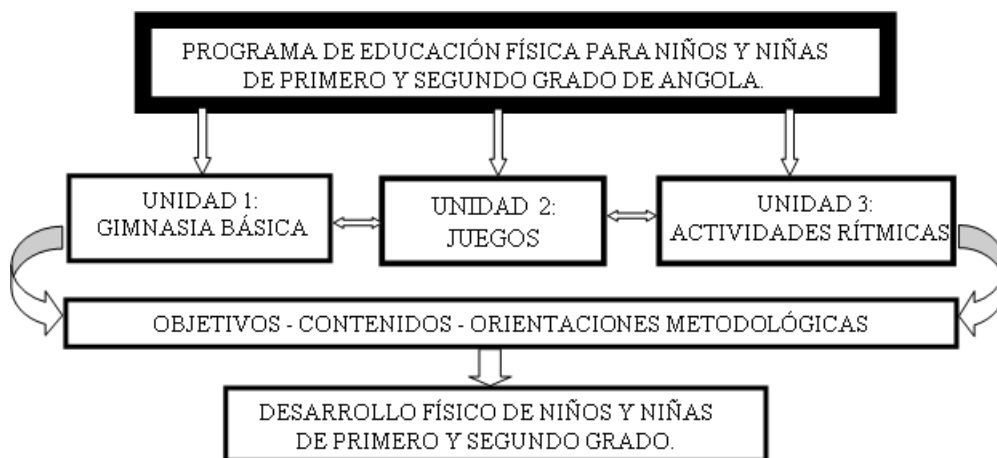


Figura 1. Representación simplificada del programa de Educación Física para niños y niñas de primero y segundo grado de Angola

Características del niño de primer grado

En el primer grado los niños tienen aproximadamente seis años, es el inicio de la vida escolar, lo que exige del niño una actividad diferente a la que venía realizando en sus hogares o en el pre-escolar. Generalmente el niño desea ir a la escuela donde reciben múltiples experiencias instructivas y educativas.

Los cambios anatómicos y fisiológicos que tienen lugar en estas edades contribuyen al desarrollo de las curvaturas de la columna vertebral y la osificación del esqueleto que aún no termina, lo que da gran flexibilidad al niño. Estos cambios influyen en la continua movilidad de los niños de estas edades. El movimiento es una necesidad de su cuerpo en crecimiento que no deben limitarse sino atenderse convenientemente, combinando distintos tipos de actividades, tanto físicas como intelectuales.

Características del niño de segundo grado

En el segundo grado los niños tienen aproximadamente siete años. Como parte de las experiencias recibidas en su primer año de vida escolar poseen un buen desenvolvimiento en el campo social, educativo y físico-motor.

En lo que se refiere a la condición física, el niño de este grado presenta algunos cambios con respecto al alumno de primer grado. Si se observa detenidamente un grupo de escolares que se inicia en la escuela y los que ya están en segundo grado es posible apreciar un ostensible aumento de estatura. Las extremidades han crecido y su cuerpo en desarrollo exige movimiento y actividad física.

Se puede observar un desarrollo de los procesos cognoscitivos en estos niños, que permiten a los alumnos de estas edades la realización de actividades físicas con un nivel superior de exigencia, lo cual es posible tanto por el avance de la maduración del sistema nervioso, como por la mayor experiencia que el niño alcanza como resultado de las actividades intelectuales que ha realizado en primer grado y también fuera de la escuela.

Objetivos del programa

Que los niños logren:

1. Desarrollar las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas en correspondencia con las exigencias del grado.
2. Correr 2 - 3 minutos de forma continua y realizar carrera de rapidez hasta 30 metros.
3. Fortalecer el organismo de los niños y elevar su capacidad de trabajo en correspondencia con la edad y el sexo.
4. Trabajar con sentido del ritmo durante las diferentes actividades.
5. Formar hábitos higiénicos mediante el trabajo por medio de la postura correcta, los ejercicios respiratorios y el disfrute de las actividades físicas.
6. Desarrollar cualidades personales para el trabajo colectivo y el respeto a las reglas establecidas.

Objetivos, contenidos y orientaciones metodológicas por unidades de estudio del Programa

UNIDAD 1: GIMNASIA BÁSICA

Objetivos:

1. Ejercitar en los niños las habilidades motrices básicas tratadas en el grado preescolar, incorporando otras acciones motrices.
2. Comenzar a desarrollar las capacidades físicas fuerza, rapidez, resistencia y flexibilidad.
3. Proporcionar la adquisición de una postura correcta por medio de las posiciones corporales básicas, así como lograr la orientación en el espacio y trabajar con sentido del ritmo.
4. Lograr una actuación de forma organizada, incorporar hábitos higiénicos y participar en pequeños grupos donde cumplan las reglas establecidas con disciplina y entusiasmo.
5. Relacionar el binomio lenguaje-movimiento, esto les hace comprender los diferentes significados lingüísticos a través los gestos.

Contenidos:

- Ejercicios de organización: 1/ Formaciones: filas, hileras, círculos, dispersos; 2/Giros: hacia diferentes direcciones
- Carreras: 1. Carrera rápida hasta 30 metros; 2. Carrera hacia diferentes direcciones; 3. Carrera con arrancada desde diferentes posiciones; 4. Carrera venciendo obstáculos pequeños.
- Carreras de trabajo continuo y ritmo moderado: 1. Correr y caminar alternadamente (2 - 3 minutos); 2. Correr de forma continua durante (2 - 3 minutos); 3. Correr aumentando la intensidad de la carrera; 4. Carrera 300 m.
- Saltos: 1. Saltos variados con un pie, con ambos pies, sin desplazamiento y con desplazamiento 2. Saltos hacia diferentes direcciones, sobre obstáculos y de profundidad (50 centímetros de altura).
- Salto de altura natural: 1. Desde el lugar, saltar en ambos pies a una altura de 25 centímetros aproximadamente; 2. Con pocos pasos de impulso, saltar a una altura aproximada de 30 centímetros de forma natural despegando con un pie.
- Salto de longitud natural: 1. Desde el lugar saltar con ambos pies al frente; 2. Con pocos pasos de impulso, saltar al frente despegando con un pie.
- Lanzar y atrapar: 1. Lanzar y atrapar con una y dos manos de diferentes formas, posiciones y hacia diferentes direcciones.

- **Conducción:** Conducir objetos con o sin implementos.
- **Escalar:** 1. En un plano inclinado; 2. Subir y bajar escaleras con apoyo de las manos y pies hasta 2 m.
- **Golpear:** Con diferentes partes del cuerpo y de diferentes formas.
- **Halar, empujar y transportar:** 1. Objetos pequeños y medianos (individual, parejas y pequeños grupos); 2. Ejercicios de halar y empujar donde se trabaje la fuerza abdominal y de brazos.
- **Equilibrio:** 1. En el lugar (sobre un pie con diferentes posiciones de brazos y piernas, en un área de superficie grande y pequeña); 2. Con desplazamiento (sobre marcas, diferentes obstáculos a determinada altura).
- **Flexibilidad:** 1. Ejercicios para las extremidades inferiores, superiores y tronco con y sin implementos (activa y pasiva).

Orientaciones metodológicas.

La Gimnasia Básica en estos grados está encaminada a ejercitar las habilidades motrices básicas; correr, saltar, lanzar, atrapar, halar, empujar, conducir y golpear entre otras, algunas de estas tratadas con anterioridad en la enseñanza preescolar. Esta unidad contribuirá a mejorar en los niños y niñas las capacidades físicas coordinativas, condicionales y de flexibilidad. Barbante, V. (2012)

UNIDAD 2: JUEGOS

Objetivos:

1. Favorecer en los niños el desarrollo del colectivismo, honestidad, perseverancia, disciplina y respeto a las reglas.
2. Ejercitar las habilidades motrices básicas y capacidades físicas tratadas en la Gimnasia Básica.
3. Lograr un mejoramiento de la postura y adquisición de hábitos higiénicos al realizar las actividades físicas.

Contenidos:

1. Juegos de lanzar y atrapar: de diferentes formas; hacia diferentes direcciones; pelotas rodadas; de rebote; buscando precisión. Watson, H. (2008).
2. Juegos de correr: hacia diferentes direcciones; de diferentes formas.

3. Juegos de saltar: de diferentes formas; hacia diferentes direcciones; sobre objetos y obstáculos; combinando dos formas de saltar.

Orientaciones metodológicas.

En correspondencia con García de Amor, N. (2017) cuando plantea que mediante los juegos los niños aplican y consolidan los conocimientos y habilidades motrices que han ejercitado en la Gimnasia Básica entre las que se pueden citar: las formaciones y las habilidades de correr, saltar, lanzar y otras las que también constituyen una vía para desarrollar las capacidades físicas. Los juegos se pueden realizar con pequeños grupos de niños, en espacios reducidos y los materiales que se pueden utilizar son de fácil manipulación y confección, tampoco requieren mucho tiempo de explicación para iniciar su ejercitación.

UNIDAD 3: ACTIVIDADES RÍTMICAS

Objetivos:

1. Desarrollar en los niños habilidades para responder con movimientos corporales coordinados a estímulos musicales o rítmicos.
2. Fortalecer la adopción correcta de la postura y la actuación espontánea y creadora mediante diversas actividades.
3. Identificar los diferentes ritmos en los movimientos y orientarse en el espacio.
4. Trabajar con disciplina y entusiasmo.

Contenidos:

1. Movimientos fundamentales

Caminar: 1. Libre; 2. Empleando un paso por cada sonido percusivo (negra, blanca, redonda); 3. Caminar y palmear simultáneamente con el mismo ritmo; 4. Caminar y palmear con diferentes ritmos; 5. Caminar en diferentes direcciones con diferentes ritmos; 6. Caminar en parejas cambiando de dirección y ritmo.

Correr: 1. Librementemente; 2. Trote en el lugar utilizando diferentes ritmos; 3. Correr con diferentes ritmos; 4. Combinaciones.

Saltar: 1. Libremente; 2. En el lugar con diferentes ritmos; 3. Hacia diferentes direcciones empleando diferentes ritmos.

Combinaciones: 1. De diferentes movimientos fundamentales con un mismo ritmo; 2. De diferentes movimientos fundamentales con diferentes ritmos; 3. Realizar estas combinaciones en parejas

2. Expresión corporal: 1. Imitación de animales, juguetes y objetos mecánicos.

3. Pasos fundamentales: 1. Galop; 2. Skips

Orientaciones metodológicas

En estos grados de la educación primaria comienza la unidad Actividades Rítmicas que se realiza siguiendo el acompañamiento percusivo o musical. Lo que les facilita a los niños el aprendizaje de esta unidad. La tarea fundamental de las actividades rítmicas en estas edades va encaminada a realizar de la forma más sencilla la ejecución de movimientos fundamentales o naturales y sus combinaciones, así como actividades imitativas que contribuyen decisivamente al desarrollo del ritmo corporal, la espontaneidad y la creatividad. Ruiz, A, López, A y Dorta, F. (1985). El contenido de esta unidad abarca: Movimientos fundamentales, pasos fundamentales, expresión corporal y juegos rítmicos.

Valoración de la efectividad del Programa de Educación Física en el desarrollo físico de los niños y niñas de primero y segundo grado

Después de aplicar el programa de Educación Física propuesto durante seis meses del curso escolar 2017, se realizaron nuevamente las mediciones y se compararon los resultados del grupo control y los del grupo experimental con los valores iniciales que formaron parte del diagnóstico, comprobándose la efectividad del programa, que se manifiesta en los resultados siguientes:

En la prueba de "Abdominales" la media de los resultados mejoraron de nueve a 14 y de 12 a 16 repeticiones respectivamente en primero y segundo grado y solo el 24% fue evaluado con valores inferiores a la media en el grupo experimental, mientras que en el grupo control solo incrementó de 9 a 11 y de 12 a 14 repeticiones, en la misma medida y el 40% de los niños siguen siendo evaluados de mal con valores inferiores a la media muestral.

En las “Cuclillas en 60 segundos” se aprecian de igual manera resultados positivos que avalan un desarrollo físico superior en los niños investigados, pues de 15 cuclillas como media en el diagnóstico inicial, varió a 16 cuclillas y de 23 a 26 en primero y segundo grado en el grupo experimental, la mejora se constata no tanto en los valores de la media sino en que solo el 35% fue evaluado de mal, de un 62.5% evaluados de mal en el diagnóstico inicial, con valores por debajo de la media, mientras que en el grupo control el 56% de los niños mantienen su evaluación de mal por debajo de la media que solo varió en los niños de segundo grado de 23 cuclillas a 24 cuclillas.

En relación al “Salto de longitud sin carrera de impulso” el grupo experimental muestra avances significativos, pues en ambos grados las medias variaron de forma positiva a favor del desarrollo físico de 0.86 y 0.88cm a 0.90 y 0.91cm respectivamente en primero y segundo, y solo el 15% de los niños mantienen su evaluación de mal, con valores inferiores a la media, mientras que en el grupo control solo varió a 0.87 y 0.89 cm respectivamente en ambos grados y el porcentaje de evaluados de mal sigue siendo de 43% con una mayor incidencia en el primer grado de manera negativa.

Las “Planchas” que miden el desarrollo de fuerza de brazos, también mostraron mejoras significativas en sus resultados, pues de siete variaron a nueve y de 9 a 11 en primero y segundo grado respectivamente en la media y solo el 19 % se mantiene evaluado de mal en el grupo experimental, mientras que en el grupo control solo varió en un valor en ambos casos y el porcentaje de evaluados de mal se mantiene en un 40%.

En el caso de “Resistencia” y “Velocidad” las medias se mantienen sin diferencias significativas con relación al valor de la media en ambos momentos, sin embargo si varió el porcentaje de evaluados de mal en el grupo experimental, descendiendo de un 43,7% a un 28% y de 47% a 30% en ambas pruebas respectivamente, mientras que en el grupo control solo descendió en el segundo grado en la resistencia de 43,7% a 39,4%.

En las pruebas de “Tenis” y “Suiza” también se apreciaron mejoras significativas en los valores de la media y el porcentaje de niños evaluados de mal en el grupo experimental en las medias muestrales se incrementaron en dos valores en cada caso y el porcentaje de evaluados de mal descendió en ambos casos a un 23% en los dos grados, mientras que el grupo control mantuvo sus valores, tanto en las medias como en el porcentaje de evaluados de mal, que solo varió en el segundo grado en 2%.

La significación estadística de los resultados obtenidos en los indicadores de desarrollo físico, se deriva de la aplicación de la prueba de bondad de ajuste de Shapiro-Wilks, para determinar la distribución normal de los resultados en las variables continuas. Se obtiene que todas se distribuyen normalmente, por lo que se emplea la prueba paramétrica para muestras relacionadas T-Student, para evaluar la significación estadística, donde α_0 obtiene los siguientes valores: Resistencia (0,01), Velocidad (0,00) y Salto Largo (0,03). Los resultados obtenidos con la aplicación de esta prueba permiten determinar que $\alpha_0 < \alpha$, lo que posibilita afirmar que existen diferencias significativas entre los resultados de la primera y segunda medición.

En el caso de las variables discretas ordinales, se aplica la prueba no paramétrica de rangos señalados de Wilcoxon para determinar la significación estadística, para dos muestras relacionadas, como resultado de este procesamiento se pudo determinar que α_0 obtiene los siguientes valores en las diferentes pruebas: Planchas (0,03), Abdominales(0,03), Cuclillas en 60 segundo (0,03), Suiza (0,11), Tenis (0,04); por medio de estos resultados estadísticos se pudo corroborar que existen diferencias significativas entre la medición inicial y final de cada uno de los indicadores de desarrollo físico evaluados.

Estos resultados comparativos entre un antes y un después de aplicado el programa de Educación Física para niños y niñas de primero y segundo grado pasaron a niveles superiores, aspectos que reflejan la adaptación del organismo de los niños a los ejercicios físicos practicados de forma sistemática durante las clases de Educación Física, evidenciando así la efectividad del programa, además se expresan de manera clara las orientaciones metodológicas para el trabajo y desarrollo de las capacidades y habilidades físicas, como indicadores de desarrollo físico en estas edades.

Conclusiones

- El estudio de la literatura y el diagnóstico realizado revelaron las insuficiencias teórico-metodológicas y prácticas en el programa de Educación Física para niños y niñas de primer y segundo grado de la escuela primaria Kilamba 2 de la Centralidad de Kilamba, Luanda, Angola; lo que se expresa en el pobre desarrollo físico constatado, aspecto que da muestra de objetividad del problema científico definido en esta investigación.

- Se elaboró un programa de Educación Física, que parte de las experiencias de autores angolanos en esta área, el cual cuenta con unidades, orientaciones metodológicas y los contenidos idóneos para atender las características de los niños y niñas de primero y segundo grado.
- Los resultados obtenidos en el experimento a partir de la implementación del programa propuesto, permitieron comprobar su efectividad en el desarrollo físico de los niños y niñas de la escuela primaria Kilamba 2 de la Centralidad de Kilamba, Luanda, Angola.

Referencias

- Barbante, V. (2012). Que es la Educación Física, escuela, Educación Física y Deporte. USP de Ribeirão Preto. Fuente: www.ceap.br/
- Calderón, C. y López, A. (2006). Teoría y metodología de la Educación Física. Instituto Superior de Cultura Física. "Manuel Fajardo". Ciudad de La Habana: Editorial Deporte.
- Espinosa, Y. (2014). Metodología para la atención físico-educativa, a niños con diagnóstico de retraso mental que padecen de asma bronquial, en las clases de Educación Física. Tesis de doctorado en Ciencias de la Cultura Física. Ciudad de La Habana: U.C.C.F.D "Manuel Fajardo".
- Fazenda, J.D. (2002). Programa de Educación Física – 1ro y 2do grado. Ministerio de Educación. Luanda. Angola.
- Fazenda, A. (2017). Sistema de juegos pequeños para el desarrollo de habilidades motoras básicas en los alumnos de primer grado. Trabajo de culminación de curso. Instituto Superior de Educación Física y Deporte. Luanda.
- García de Amor, N. (2017) Conjunto de ejercicios respiratorios para la reeducación respiratoria de los alumnos asmáticos de la escuela primaria "Sede de la Sabedoria nº8044 de Kilamba Kiaxi". Trabajo de culminación de curso. Instituto Superior de Educación Física y Deporte. Luanda.
- López, A. (2006). El proceso de enseñanza aprendizaje en Educación Física. Hacia un enfoque integral físico educativo. Ciudad de La Habana: Editorial Deporte.

Manual del currículo de educación y de los cuidados en la primeira infancia, Ministério da Asistencia e Reinserción Social. Angola. (2016)

Ruiz, A, López, A y Dorta, F. (1985). “Metodología de la Educación Física” Tomo I. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Watson, H. (2008). Teoría y práctica de los juegos. Ciudad de La Habana: Editorial Deporte.