



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.  
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: AT1120618V12

**Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.**

<http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticaervalores.com/>

**Año: IX**

**Número: 2.**

**Artículo no.:28**

**Período: 1ro de enero al 30 de abril del 2022.**

**TÍTULO:** Ejercicios Físicos respiratorios desde el proceso enseñanza-aprendizaje de la Educación Física.

**AUTOR:**

1. Máster. Keiner Martínez Mendoza.

**RESUMEN:** Dada las condiciones del contexto mundial, debido al azote de la pandemia del COVID-19, los programas de Cultura Física Terapéutica y Profiláctica demandan de un proceso mediante el cual se aplique un sistema estratégico de acciones con la concepción de ejercicios físicos respiratorios para el desarrollo de los estudiantes que implique un papel desarrollador, estimulador y completo para facilitar el proceso de elevación de su calidad de vida e integración social, todo lo cual evidencia la necesidad de un tratamiento integral biológico y psicológico. La propuesta presenta ejercicios físicos respiratorios desde el proceso enseñanza-aprendizaje como vía que active un aprendizaje desarrollador. Se utiliza en su concepción un enfoque de sistema que contribuirá a la lógica de su organización.

**PALABRAS CLAVES:** proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física, juego, deporte, ejercicios físicos.

**TITLE:** Physical breathing exercises from the teaching-learning process of Physical Education.

**AUTHOR:**

1. Master. Keiner Martínez Mendoza.

**ABSTRACT:** Given the conditions of the world context, due to the scourge of the COVID-19 pandemic, the Therapeutic and Prophylactic Physical Culture programs demand a process through which a strategic system of actions is applied with the conception of physical respiratory exercises for development. of students that implies a developing, stimulating and complete role to facilitate the process of raising their quality of life and social integration, all of which shows the need for a comprehensive biological and psychological treatment. The proposal presents physical breathing exercises from the teaching-learning process as a way to activate developer learning. A systems approach is used in its conception that will contribute to the logic of your organization.

**KEY WORDS:** teaching-learning process of the physical education, game, sport, physical exercises.

## **INTRODUCCIÓN.**

En los últimos años, con motivo de los avances realizados en el campo de la investigación científica y el impacto del COVID-19 en la población mundial en relación a las afecciones respiratorias y su rehabilitación, los conceptos en cuanto a su atención han ido cambiando, para lograr un mejor tratamiento y con ello mejorar los resultados en la atención de la enfermedad.

En Cuba, la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica permite el establecimiento de un proceso mediante el cual se aplique un sistema estratégico para el desarrollo físico de los estudiantes con este tipo de limitaciones que implique un papel desarrollador, estimulador y completo para facilitar el proceso de elevación de su calidad de vida así como su integración social, todo lo cual evidencia la necesidad de un tratamiento integral biológico, psicológico y social; no obstante, aún existen limitaciones que dificultan un tratamiento adecuado desde el punto de vista metodológico de las afecciones respiratorias en el proceso enseñanza aprendizaje de la Educación Física, y que están asociadas a la pobre sistematización y seguimiento del diagnóstico integral de los estudiantes con problemas respiratorios en el proceso de enseñanza- aprendizaje de la Educación Física.

González, A M (2002), define el proceso de enseñanza- aprendizaje desarrollador, como: “aquel que constituye un sistema donde tanto la enseñanza como el aprendizaje, como su sistema se basan en una educación desarrolladora lo que implica una comunicación y actividad intencionales, cuyo accionar didáctico genera estrategias de aprendizaje para el desarrollo de una personalidad integral y auto determinada del educando en los marcos de la escuela como institución social transmisora de cultura” (p.60).

Se asume y comprende la importancia que tiene la selección del contenido para la enseñanza en la educación física y es necesario garantizar la asimilación o apropiación por parte de los educandos de ese nuevo contenido y evaluar la eficiencia del aprendizaje relacionado con el contenido.

En el proceso enseñanza-aprendizaje de la Educación Física resulta necesario que el docente tenga dominio acerca de las bases psicológicas que sustentan la relación entre actividad, comunicación, aprendizaje, personalidad, ya que el educando se apropia del legado cultural de la sociedad mediante la actividad que realiza en diferentes contextos de actuación, en los cuales establece relaciones comunicativas que influyen en la formación y desarrollo de su personalidad (Romero -León, M, 2016, 2017).

Desde la Educación Física, en la interacción del sujeto con el objeto, el escolar realiza acciones mediante las cuales se apropia de conocimientos, desarrolla hábitos, habilidades y capacidades; es decir, aprende (Araujo, J, 2003).

Desde un enfoque didáctico metodológico para la atención integral de los estudiantes con afecciones respiratorias, el juego es un instrumento pedagógico para lograr un crecimiento, ya que propicia la libertad de expresión, le permite ir avanzando fisiológicamente mediante el desarrollo práctico todas sus potencialidades, sin embargo, no siempre se explotan en el desarrollo de las clases de Cultura Física, de ahí la propuesta.

## **DESARROLLO**

### **Ejercicios físicos respiratorios desde el proceso enseñanza-aprendizaje.**

Se proponen ejercicios físicos respiratorios desde el proceso enseñanza-aprendizaje como vía que active un aprendizaje desarrollador.

Sus pasos son los siguientes:

A. Diagnóstico inicial.

B. Sensibilización, motivación y preparación en profesor y estudiante.

C. Nivel cognitivo de los docentes de Educación Física.

D. Sistema de actividades metodológicas para la superación de docentes.

E. Planificación de las actividades metodológicas.

F. Actividades metodológicas con carácter sistémico e integrador son:

1. Caracterización psicológica, pedagógica, fisiológica de los estudiantes del primer y segundo año del Nivel Superior (CMI).

2. Los juegos y los ejercicios físicos respiratorios en el Nivel Superior (CMI).

3. Concepción pedagógica, psicológica y fisiológica de la dirección de los juegos y los ejercicios físicos respiratorios (CMI).

G. Direcciones del trabajo metodológico organizadas desde lo instructivo y lo educativo. Lo instructivo proporcionará los conocimientos didácticos metodológicos esenciales; lo educativo contribuirá a elevar la cultura hacia el proceder diario teniendo en cuenta las características de las afecciones respiratorias.

H. Utilizar métodos de enseñanza que propicien la participación productiva de los practicantes cuyos requisitos estarán en:

a. Estar en correspondencia con los objetivos y contenidos.

- b. Garantizar el desarrollo sistémico de las habilidades motrices básicas y las capacidades condicionales físicas.
- c. Estimular la actitud productiva y desarrolladora en el proceso de enseñanza aprendizaje.
- d. Motivar el desarrollo de intereses cognitivos de los practicantes.
- e. Propiciar la actividad e independencia cognoscitiva de los estudiantes.
- f. Enseñar al estudiante a aprender.
- g. Vincular la escuela con la sociedad.
- h. Desarrollar la personalidad de los estudiantes acorde a las necesidades sociales del mundo actual.
- I. Cada profesor debe tener una imagen clara del juego que enseñará a sus estudiantes.
- J. Asume la concepción de ejercicios respiratorios que, “son los ejercicios orientados para que los ejecutantes restablezcan o compensen sus funciones fisiológicas propiciando así su incorporación activa en los procesos de la vida cotidiana” (Hernández, R, 2000, p.132)
- K. El método trabajo independiente como modo de organización del proceso docente dirigido a la formación de la independencia.
- L. Los pasos metodológicos para la descripción y la enseñanza del juego son: Nombre, Objetivo, Materiales, Participantes, Organización y Formación, Diagrama, Desarrollo, Reglas, Variante, y Clasificación.

**Juegos y ejercicios físicos respiratorios para la atención de los estudiantes con afecciones respiratorias.**

1. Ejercicios para la movilidad articular.

Dosificación. De 6 y 10 repeticiones por ejercicios.

PI. Parado piernas cerradas, manos a la cintura semi- círculo de la cabeza al frente.

PI. Parado piernas cerradas, manos a la cintura torsión de la cabeza hacia la derecha e izquierda.

PI. Parado brazos laterales, círculos de los brazos hacia el frente y hacia atrás.

PI. Parado piernas separadas, brazos laterales flexionados al pecho, realizar flexión y extensión.

PI. Parado piernas en esparranca, brazos laterales flexionado a la nuca, realizar torsión del tronco hacia la derecha e izquierda.

PI. Parados piernas separadas, manos a la cintura realizar círculos de la cadera.

PI. Parado piernas separadas, manos a la cintura realizar flexión y extensión de las piernas.

PI. De apoyo mixto al lateral derecho e izquierdo, realizar flexión de piernas, manteniendo el brazo extendido.

PI. Acostado atrás, realizar flexión y extensión de las piernas.

PI. Acostado atrás, realizar flexión y extensión de los pies.

PI. Parado piernas unidas, manos a la cintura realizar flexión y arco del tronco.

PI. Sentado piernas unidas, realizar flexión del tronco.

PI. Sentado piernas separadas, brazos laterales flexionados a la nuca realizar torsión del tronco.

## 2. Ejercicios para elevar la frecuencia cardiaca.

Dosificación. De 8 a 15 repeticiones.

PI. Parado piernas separadas, brazos laterales, realizar asaltillos a diferentes ritmos en lugar.

PI. Parado piernas separadas, brazos arribas, elevar una pierna al frente y arriba y dar una palmada por debajo de ella alternar el movimiento.

PI. Parado piernas separadas, brazos laterales, realizar asaltillos a diferentes ritmos combinándolos con brazos laterales arriba y abajo.

PI. Parado piernas separadas, con desplazamiento realizar carrera elevando los muslos.

PI. Parado piernas separadas, con desplazamiento realizar carrera golpeando los glúteos.

PI. Parado piernas en forma de paso, realizar arrancadas hasta 6 metros con diferentes ritmos.

### 3. Ejercicios de estiramientos.

Dosificación. De 6 y 10 repeticiones por ejercicios, mantener la posición final del ejercicio entre 6 y 10 segundo.

PI. Sentado piernas unidas, flexión del tronco al frente, mantener 6 segundos la posición.

PI. Sentado piernas separadas, flexión del tronco al frente, mantener 6 segundos la posición.

PI. Sentadas piernas unidas, flexión del tronco con los brazos al frente, mantener 6 segundos la posición.

PI. Parado piernas separadas, flexión del tronco al frente con los brazos al frente, mantener 6 segundos la posición.

#### *Objetivos de los ejercicios respiratorios:*

1. Activar el tono muscular general y la circulación sanguínea, favoreciendo una mejor oxigenación.
2. Favorecer una mayor inspiración y espiración de aire en los pulmones.
3. Lograr una mayor espiración del aire contenido en los pulmones.
4. Fortalecer los músculos que intervienen en la espiración.
5. Enseñar el modo correcto para la respiración.

#### *Dosificación.*

En la primera semana, los ejercicios se enseñarán hasta que los practicantes dominen su técnica, sin llevarlo al cansancio o la fatiga, y se deberá comenzar a trabajar de forma escalonada y sistemática para evitar sobre cargas u efectos negativos.

- Dosificación para el 1er mes de trabajo: Repeticiones: Hasta 8.

Tiempo de trabajo. 3 minutos. Tiempo de descanso. Macro pausa. 6 minutos. Series. Hasta 2.

- Dosificación para el 2do mes de trabajo: Repeticiones: Hasta 15.

Tiempo de trabajo. 4 minutos. Tiempo de descanso. Macro pausa. 8 minutos. Series. Hasta 4.

- Dosificación para el 3er mes de trabajo: Repeticiones: Hasta 20.

Tiempo de trabajo. 6 minutos. Tiempo de descanso. Macro pausa. 12 minutos. Series. Hasta 6.

Se debe controlar la frecuencia cardiaca y el ritmo respiratorio antes, durante y después de cada ejercicio para verificar la influencia de la carga física en el organismo de los practicantes.

PI. Acostado atrás, piernas flexionadas, pies apoyados en el suelo, manos en el abdomen. Realizar inspiración por la nariz, elevando el abdomen (respiración abdominal) luego se realiza la espiración por la boca, comprimiendo las manos contra el abdomen, hasta que no se pueda botar más aire.

PI. Acostado lateral derecho e izquierdo, la pierna que está por arriba se apoya en el suelo por la parte anterior del cuerpo, la misma irá ligeramente flexionada; la mano que está por arriba irá ligeramente flexionada y apoyada en el suelo, el otro brazo va flexionado sirviendo de apoyo. En esta posición se realiza la inspiración por la nariz llenando el abdomen, luego la espiración por la boca contrayendo el abdomen.

PI. Sentado en un banquito con las piernas flexionadas en un ángulo de 90 grados, brazos cruzados apoyados sobre una mesa, la frente apoyada sobre los mismos. Realizar la inspiración proyectando el abdomen hacia delante, después exhalar profundo contrayendo el abdomen al máximo.

PI. Parado piernas separadas, manos a la cintura. Inspirar proyectando el abdomen hacia delante, soplar contrayendo el abdomen al máximo.

PI. Parado piernas separadas, manos a la cintura. Inspirar proyectando el abdomen hacia delante los brazos se llevan atrás, exhalar contrayendo el abdomen al máximo los brazos se llevan al frente.

PI. Parado piernas unidas, brazos al frente flexionados a los hombros. Inspirar llevando hombros atrás y elevando brazos después exhalar con ligera inclinación del tronco, llevando los brazos hacia delante comprimiendo el tórax con ambos brazos.

PI. Parado piernas separadas, brazos laterales flexionados a la nuca. Inspirar realizando flexión dorsal del tronco, exhalar contrayendo el abdomen con flexión anterior del tronco.

PI. Parado piernas separadas, brazos abajo realizar elevación lateral de los mismos hasta arriba durante la inspiración, después bajarlos lentamente de igual forma exhalando.

PI. Acostado atrás, piernas unidas y extendidas, desde esta posición realizar flexión del tronco tocando las puntas de los pies con las manos exhalando, retornar a la posición inicial inspirando.

PI. Acostado atrás, piernas unidas y extendidas, brazos a los lados del cuerpo. Realizar elevación de ambas piernas extendidas espirando, al bajar las piernas a la posición inicial inspirando.

PI. Sentado, manos apoyadas en los muslos, inspiración contando hasta 10 y espiración contando hasta 15.

PI. Sentado, manos apoyadas en los muslos, brazos laterales flexionados a los hombros, inspiración y espiración ritmo lento y pausado.

PI. Sentado, manos apoyadas en los muslos, torsión del tronco hacia la derecha e izquierda, el brazo del lateral extendido con la palma de la mano arriba inspiración; posición inicial, espiración.

PI. Sentado, manos apoyadas en los muslos, flexión del tronco hacia la derecha e izquierda deslizando el brazo del lateral que está trabajando hacia abajo; espiración; posición inicial, inspiración.

PI. Parado piernas separadas, de frente al espaldar de una silla; brazos al frente y abajo manos abiertas, realizar flexión del tronco, tratando de sobre pasar con las manos el espaldar de la silla; espiración; posición inicial, inspiración.

PI. Acostado atrás piernas unidas, con un saco de arena de 5 libras sobre el abdomen, realizar espiración proyectando el abdomen hacia afuera e inspiración introduciéndolo.

PI. Acostado atrás piernas flexionadas, con un saco de arena de 5 libras sobre el abdomen, realizar elevación de los brazos hacia arriba inspiración volver a la posición inicial espiración.

PI. Acostado atrás piernas unidas, brazos laterales flexionados a la nuca, con un saco de arena de 5 libras sobre el abdomen inspirar, luego retirar las manos de la nuca y espirar.

PI. Parado piernas en esparranca, manos en el abdomen siguiendo la línea de las costillas y en el centro, inspirar, la espiración se realizará con flexión del tronco presionando la región abdominal hacia dentro y arriba, expulsando el aire con las manos en forma de cono.

Acostado atrás piernas unidas y extendidas, elevar ambas piernas inspirando, realizar la espiración al bajar las mismas.

PI. Parado piernas en esparranca con los brazos laterales flexionados a la nuca, flexión del tronco realizar espiración, al volver a la posición inicial realizar la inspiración.

Marcha lenta con respiración dirigida: cada dos pasos; inspiración; a los dos siguientes pasos; espiración, realizar el trabajo entre 180 y 225 metros.

### **Juegos.**

Nombre: *Caminata implacable.*

Objetivo. Caminar a ritmo moderado, enfatizando en la amplitud de los pasos normales y el ritmo respiratorio hasta una distancia de 200 metros, sintiendo satisfacción al realizar las actividades físicas en colectivo.

Materiales. Pañuelos, cintas, bolos, tizas y banderas.

Organización. En hileras por equipos de igual número de participantes en un área rectangular de 200 metros. Además, cada equipo sus integrantes tendrá, un pañuelo en la parte posterior del short de un color determinado.

Desarrollo. A la señal del profesor, saldrán los primeros integrantes de cada equipo caminando a un ritmo moderado, combinando con inspiraciones y espiraciones profundas durante la caminata, el objetivo es quitarle el pañuelo al del equipo contrario así sucesivamente hasta que todos realicen el recorrido.

Reglas.

a. Por cada pañuelo quitado se obtendrá un punto para el equipo.

- b. No se puede caminar por dentro del rectángulo.
- c. El integrante que corra quedará descalificado.
- d. Gana el equipo que más puntos positivos acumule.

Tareas diferenciadas. El profesor colocará los estudiantes en la cancha de acuerdo a los resultados del test de caminata por subgrupos de esta forma se puede aumentar o disminuir los metros.

Nombre: *El cocodrilo*.

Objetivo. Desarrollar la rapidez de reacción, el ritmo respiratorio, la motivación, el respeto a las personas y animales manteniendo la disciplina.

Materiales. Tiza, bolos y banderas.

Organización. Se forman los participantes en dos filas frontales separadas por unas líneas pintadas en el terreno a una distancia de 2 ó 3 metros.

Desarrollo. Un participante es el cocodrilo y nada por el río, entre las dos líneas pintadas en el terreno, al sonido del silbato comienza el juego, los participantes que están ubicados detrás de cada línea, tratarán de cambiar hacia la otra sin ser atrapados por el cocodrilo durante el desplazamiento deben de realizar inspiraciones y espiraciones rítmicas. Si alguno es atrapado, se une al cocodrilo y le ayuda a atrapar a los que aún no han sido atrapados.

Reglas:

- a. No se permite empujar al compañero.
- b. Durante el traslado de una línea a la otra hay que realizar las inspiraciones y espiraciones de forma rítmica.
- c. Ganaran aquellos que logren evadir al cocodrilo manteniéndose en una de las líneas sin ser atrapado después del tiempo fijado por el profesor.

Nombre: *Camina y conduce.*

Objetivo. Caminar y conducir pelotas con implementos a ritmo moderado enfatizando en la coordinación de brazos y piernas hasta una distancia de 50 metros, así como el ritmo respiratorio, sintiendo satisfacción al realizar las actividades físicas en colectivo.

Materiales. Pelotas pequeñas, bastones de 1 metro de largo, bolos y banderas.

Organización. En equipos por hileras de igual número de participantes.

Desarrollo. A la orden del profesor, los primeros integrantes de cada equipo comenzarán caminando y conduciendo la pelota con el bastón la cual tiene que estar combinada con inspiraciones y espiraciones profundas hasta una bandera que estará ubicada a 25 metros le darán la vuelta y regresará para realizar el cambio con el otro compañero.

Reglas.

- a. La conducción debe realizarse caminando.
- b. Si la pelota se desvía el participante debe comenzar en el mismo lugar donde salió esta.
- c. Gana el equipo que primero termine.

Tareas diferenciadas.

Cada equipo va a estar integrado por alumnos con rendimiento similares, para que el profesor pueda individualizar el trabajo.

Nombre: *El gato zalamero.*

Objetivo. Desarrollar la motivación, el ritmo respiratorio, el respeto a las personas y los animales manteniendo la disciplina.

Materiales. Tizas, silbato y bolos.

Organización. Formados en un círculo se sitúa un practicante por dentro, que será el que representará el papel de gato.

Desarrollo. El estudiante que representa el papel de gato se acerca a cualquier compañero y empieza a imitar los movimientos propios del gato que hace zalamerías a su dueño, como por ejemplo: frotar el hombro, la piernas o la espalda, acariciar con las manos diferentes partes del cuerpo, como si fuese la patita del gato, soplar cerca del rostro, el cuello o por detrás de la oreja, retirarse un poco y volver a maullarle en diferentes tonos, etcétera.

El jugador a quien el gato le hace tales zalamerías se mantendrá serio ante él y los demás compañeros del círculo, quienes con gestos, comentarios y risas tratarán de hacerlo reír. Si lo logran, tendrá que tomar el papel de gato, pasando el que imitaba a ocupar un lugar en el círculo.

Reglas:

- a. El participante que representa el papel del gato no puede dejar de realizar como zalamerías las de soplar cerca del rostro, el cuello o por detrás de la oreja.
- b. Si el jugador del círculo a quien se le hacen las zalamerías se ríe, pasa a ocupar el papel del gato.
- c. Ganan los participantes que puedan mantenerse serio.

Tareas diferenciadas.

Todos los ejecutantes durante el desarrollo del juego deben mantener el trabajo rítmico respiratorio de forma individualizada.

Nombre: *Cambia de actividad.*

Objetivo. Realizar diferentes movimientos a ritmo continuo y moderado con implementos durante un tiempo de 3 minutos, enfatizando en la coordinación de brazos, piernas, así como el ritmo respiratorio, sintiendo satisfacción al realizar las actividades físicas en colectivo.

Materiales. Pelotas, aros, bastón, bolos y banderas.

Organización. Dispersos en un terreno de 50 metros cuadrados.

Desarrollo. Todos los practicantes estarán ubicados dispersos dentro de un área delimitada por bolos cada uno con su implemento, a la orden del profesor comenzaran a realizar diferentes movimientos

teniendo en cuenta las posibilidades que brinde el implemento, cuando el profesor suene el silbato se realizará la recuperación a través de ejercicios respiratorios se repetirá el juego dos veces.

Reglas:

- a. Ningún participante puede detener el movimiento en la fase de ejecución.
- b. Todos los participantes que cumplan con el tiempo establecido de trabajo serán felicitados.

Tareas diferenciadas. El profesor debe tener presente la atención a las diferencias individuales de cada participante.

Nombre: *La ardilla sin casa.*

Objetivo. Desarrollar la motivación, el ritmo respiratorio, manteniendo la disciplina durante la realización del juego.

Materiales. Tizas, silbatos y banderas.

Organización. Se forman los participantes en grupos de 3 - 4, cruzando los brazos por la espalda o cogiéndose las manos; éstos representan las casitas.

Desarrollo. A la voz del profesor la ardilla está de paseo, los participantes saldrán de sus casas para caminar por el área libremente, realizando inspiraciones y espiraciones profunda y rítmicas, cuando el profesor diga, la ardilla sin casa, los participantes sin casa aprovecharán esta oportunidad para ocupar una.

El juego comienza nuevamente encontrándose todas las ardillas dentro de su casa. La que no tiene casa da vueltas por los alrededores. Cuando el profesor suena el silbato, todas las ardillas a la vez tienen que dejar su casita, corriendo a buscar otra. La ardilla sin casa aprovechará este momento para ocupar una de las casitas que momentáneamente se encuentran deshabitadas.

Tareas diferenciadas.

Todos los practicantes durante los diferentes desplazamientos deben mantener el trabajo rítmico respiratorio de forma individualizada.

Reglas.

- a. Ninguna ardilla puede salir antes de tiempo.
- b. Cuando escuchen el sonido del silbato del profesor todas a la vez tienen que dejar sus casitas.
- c. Si alguna ardilla se queda dentro comete falta.

Nombre: *Camina y baila.*

Objetivo. Caminar y bailar alternadamente durante un tiempo de 2.30 minutos a ritmo continuo y moderado, enfatizando en la coordinación de los movimientos y el ritmo respiratorio. Sintiendo satisfacción al realizar las actividades físicas en colectivo.

Materiales. Equipo de música, silbato, bolos y banderas.

Organización. En parejas dispersos en el terreno de 60 metros cuadrado.

Desarrollo. A la orden de comienzo las parejas caminarán, hacia diferentes direcciones en el terreno durante un tiempo de 2.30 minutos, cuando el profesor indique el cambio de actividad (a través del sonido del silbato y el comienzo de la música) bailarán diferentes ritmos musicales durante el tiempo previsto teniendo que combinarlos con inspiraciones y espiraciones profundas.

Reglas.

- a. Ninguna pareja puede detener el movimiento en la fase de ejecución.
- b. Todas las parejas que cumplan con el tiempo establecido de trabajo serán felicitadas.

Tareas diferenciadas:

El profesor puede para los aventajados incluir estilos de bailes más complicados y para los menos aventajados puede mantener un solo tipo de baile. La actividad se repetirá 2 veces con una micro pausa de recuperación de 5 minutos.

Nombre: *Rebote sentado.*

Objetivo. Ejecutar las habilidades del saque por arriba del voleibol, la participación en equipos, el ritmo respiratorio, la motivación y la disciplina.

Materiales. Balones de voleibol, cuerda y tiza.

Organización. Se divide el terreno con una cuerda a una altura de 30 centímetros de altura, cada equipo estará integrado por igual número de jugadores en los respectivos lados de la cancha sentados.

Desarrollo. Se inicia después de realizar el saque por arriba del balón para pasarlo al terreno contrario este se debe combinar con espiraciones e inspiraciones profundas, así sucesivamente hasta que el balón caiga en algún lado del terreno.

Reglas:

- a. Se pueden incorporar tantos participantes como sean posibles en sustitución de otros.
- b. Se aceptan solo hasta 3 toques por bando y con cualquier parte del cuerpo, pero sin pararse del suelo.
- c. El límite de puntos a acumular es hasta 15.
- d. Se aceptan variantes solo en el número de jugadores.

Tareas diferenciadas.

Todos los ejecutantes durante la ejecución del juego deben mantener el trabajo rítmico respiratorio de forma individualizada.

Nombre: *Voleibol con dos balones.*

Objetivo. Ejecutar las habilidades del pase por arriba y la recepción por abajo, la motivación, así como el ritmo respiratorio, la participación en equipos y la honestidad.

Materiales. Balones de voleibol o de cualquier otro deporte y una cuerda.

Organización. Por equipos de igual número de jugadores en los respectivos lados de la cancha en un área de 6 metros de largo y 4 de ancho.

Desarrollo. El juego se inicia en el momento en que se realiza el saque del balón al terreno contrario, donde este equipo tendrá la responsabilidad de no dejarlo picar y devolverlo hacia el terreno contrario

a través de los pases por arriba y la recepción por abajo, durante el juego se deben realizar inspiraciones y espiraciones profundas.

Reglas.

- a. Gana el equipo que llegue primero a los 15 puntos.
- b. Ningún jugador podrá golpear dos veces seguidas el balón.
- c. Se admiten hasta 4 pases por arriba y su recepción por abajo del balón por cada equipo.

Tareas diferenciadas.

Todos los ejecutantes durante la ejecución del juego deben mantener el trabajo rítmico respiratorio de forma individualizada.

Nombre: *La papa caliente*.

Objetivo. Mejorar la rapidez de reacción simple, el ritmo respiratorio, la participación en equipos y la motivación.

Materiales. Pelotas, bolos y tizas.

Organización. Círculo en filas.

Desarrollo. Se coloca una pelota en las manos de uno de los participantes, luego a la orden de profesor los jugadores comienzan a pasar la pelota al compañero que se encuentra al lado, estos movimientos deben de ir acompañados de inspiraciones y espiraciones rítmicas pero profundas. A la expresión del profesor (se quema la papa), se detiene el trabajo el participante que tenga la pelota pierde, este debe realizar inspiraciones contando hasta el número 10 y espirar contando hasta el número 15.

Reglas:

- a. Perderá el jugador que en el momento de detener el trabajo se encuentre con la pelota en las manos, debe realizar inspiraciones contando hasta el número 10 y espirar contando hasta el número 15.
- b. Perderá el jugador que tenga la pelota, aunque en el momento de detener el trabajo esta se le caiga de las manos.

c. No se puede lanzar la pelota. (el que lo haga será penalizado con un punto).

Tareas diferenciadas.

Todos los ejecutantes durante la ejecución del juego deben mantener el trabajo rítmico respiratorio de forma individualizada.

M. Desde el comienzo de su establecimiento la estrategia va siendo objeto de un control que ejerce esencialmente el colectivo pedagógico, el cual permite hacer las correcciones pertinentes, a partir de las emergencias que puedan surgir.

N. La evaluación que se le otorga a cada docente y estudiante, se fundamenta en el resultado de las observaciones, que de manera sistemática, el colectivo realiza y en la discusión crítica en el grupo de las evaluaciones y las valoraciones.

## **CONCLUSIONES.**

Como conclusiones del trabajo se plantea que:

- La dirección del proceso docente educativo contemporáneo exige al docente de Educación Física el dominio didáctico-metodológico de la lúdica para la conducción del proceso enseñanza- aprendizaje de la asignatura, garantizando desde una perspectiva integral el desarrollo de las potencialidades del contenido para elevar el nivel de conocimiento en los estudiantes que atiende.
- Los ejercicios físicos respiratorios para la atención integral de los estudiantes con afecciones respiratorias, se sustenta en los principios didácticos metodológicos, así como en los métodos productivos de la Educación Física contemporánea lo que permitió elevar su rigor científico.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.**

1. Araujo, J. (2003). Actividad física y salud. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo.

Libro electrónico PDF.

2. Garduño, J. (2021). *El Modelo de Enseñanza Personalizada: una propuesta para la Educación Física en tiempos de confinamiento*. En Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores, 9, Edición Especial(32). Recuperado de: <https://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/2939/2941>
3. González, M (2002). Diagnóstico pedagógico integral. En Nociones de sociología, psicología y pedagogía. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.
4. Hernández, R. (2000). Ejercicios terapéuticos. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.
5. Romero-León, M. (2017). La enseñanza aprendizaje de la cultura física terapéutica desde un enfoque didáctico. Revista Maestro y Sociedad. 14(3)394-404. Disponible en <https://maestrosociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/2770>
6. Romero-León, M. (2016). La cultura física terapéutica en la rehabilitación a estudiantes asmáticos. Revista Santiago (140), 323-338. Disponible en: <https://santiago.uo.edu.cu/index.php/stgo/article/view/145160208>

#### **DATOS DEL AUTOR.**

1. Keiner Martínez Mendoza. Máster en Cultura Física, Profesor Auxiliar. Universidad de Oriente. Cuba. Correo electrónico: [kmartinez@uo.edu.cu](mailto:kmartinez@uo.edu.cu) <https://orcid.org/0000-0001-9373-4916>

**RECIBIDO:** 4 de septiembre del 2021.

**APROBADO:** 30 de noviembre del 2021.