

# **CAPITULO I. Concepciones fundamentales de la Educación Física.**

**Autores: Ms.C Yolanda Valdés André**

**Lic Maikel Balmaseda Albuquerque**

## **1.1.1 La Teoría y Metodología de la Educación Física como disciplina Científica.**

En el presente acápite se abordaran una serie de aspectos que justamente aportaran los fundamentos teóricos a la hora de asumir la concepción del proceso que se trata, así como sus conceptos fundamentales. Para ello debemos partir de un análisis previo y para encausar el discurso lógico seria conveniente hacernos las siguientes preguntas orientadoras. ¿Es la Teoría y Metodología de la Educación Física una ciencia?, ¿Cuál es el objeto de estudio de la Teoría y Metodología de la Educación Física? ¿Cuáles son los objetivos de la Teoría y Metodología de la Educación Física?, ¿Cuáles serán los conceptos fundamentales adscritos a la Educación Física? ¿Que es la Educación Física?, ¿Cuál es el objeto de estudio de la Educación Física?, Adentrándonos en el contenido de este acápite y persiguiendo como objetivo primordial satisfacer la primera interrogante hecha anteriormente, para ello corresponde hacer el siguiente y necesario análisis en torno a la ciencia misma.

La ciencia (del latín scientia, conocimiento) es entendida como un sistema de conocimientos que se adquiere como resultado del proceso de investigación científica acerca de la naturaleza, la sociedad y el pensamiento, que está históricamente condicionado en su desarrollo y que tiene como base la práctica histórico social de la humanidad (Zayas, C. A., 1999), o como una actividad humana que busca llegar a la verdad, a través del conocimiento profundo de la realidad, utilizando un método particular (Enciclopedia digital, Encarta 2005).

Ciencia, gnoseológica mente hablando, es un cuerpo individualizado dotado de unidad constructiva en si mismo y diferenciado de los cuerpos científicos, también, individualizados, con los otros que conforman una clase....

Ciencia, epistemológica mente hablando, es el incremento del conocimiento con respecto al saber, a la distinción entre el sujeto y el objeto, dado que la idea de conocimiento implica siempre el proceso y una nueva cualidad obtenida.

La Educación Física puede ser vista como una ciencia o no, dado el emplazamiento que se haga desde una u otra de las concepciones anteriormente descritas.

Punto aparte de lo expuesto, y teniendo como referente un esquema de clasificación planteado por el epistemólogo alemán Rudolf Carnap que fue el primero en dividir a la ciencia en ciencias puras, ciencias aplicadas y ciencias sociales o humanas. Las ciencias puras o formales por contraposición a las ciencias aplicadas, son aquellas que no tienen en cuenta su aplicación práctica, utilizando la deducción como método de búsqueda de la verdad (ejemplos: la Lógica, la Matemática). Las ciencias aplicadas o fácticas, tienen por objeto el estudio de la naturaleza (ejemplos: astronomía, Biología, Física, Química). Las ciencias sociales o humanista, son todas las disciplinas, en su más amplia acepción, que se ocupan de los aspectos del ser humano -cultura y sociedad- no estudiados en las ciencias naturales. El método depende de cada disciplina particular. (ejemplo: Antropología, Historia, Psicología, Sociología, Economía , Demografía, etc.).

El Departamento de Teoría y Metodología del Instituto superior de Cultura Física, en particular, defienden la idea de entender a la asignatura de Teoría y Metodología de la Educación Física como una disciplina científica, adscrita a una de esas ciencias sociales: la Pedagogía.

### **1.1.2 Objeto de estudio y objetivos de la Teoría y Metodología de la Educación Física.**

La Teoría y Metodología de la Educación Física como disciplina científica es comprendida como un área del saber que se identifica como la pedagogía específica de la educación física, cuyo objeto de estudio está encaminado a estudiar las regularidades de la educación física integrando conocimientos de diferentes ciencias lo que permite descubrir las bases filosóficas, pedagógicas, biológicas y organizativas del proceso de enseñanza aprendizaje de la educación física.

Por todo lo antes expuesto la Teoría Metodología de la Educación Física como asignatura de gran importancia dentro del currículo del Licenciado en Cultura Física, dicha asignatura tiene un objetivo general y uno específico para cada uno de los temas que abordan en la misma que son los siguientes:

#### **Objetivo general:**

- Aplicar en la práctica los fundamentos teóricos didácticos

Metodológicos contemporáneos en la solución de los problemas de la planificación, organización, dirección y evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje en los diferentes niveles reflexionando en la importancia del espíritu crítico y auto-crítico del profesor de Educación Física y su papel en la formación de valores de las nuevas generaciones para elevar la calidad del proceso de enseñanza aprendizaje de la Educación Física

#### **Objetivos específicos:**

- Explicar los fundamentos que sustentan el sistema cubano de Educación Física.

- Aplicar los principales fundamentos teóricos metodológicos y prácticos para el aprendizaje motriz y el desarrollo de las capacidades físicas en correspondencia con los propósitos de la educación física en los diferentes niveles de enseñanza contribuyendo de esta forma a elevar la calidad de las clases de los futuros egresados.
- Dirigir y controlar el desarrollo de las clases de educación física en los diferentes niveles de enseñanza a partir de los requerimientos metodológicos establecidos acorde con los principios éticos y profesionales en la dirección del proceso de enseñanza aprendizaje de la Educación Física.

El cumplimiento de los objetivos antes expuestos proporcionará el perfeccionamiento de cuadros técnicos (profesores de educación física, metodólogos, entrenadores deportivos, etc.) con un alto nivel garantizando el desarrollo multilateral y armónico de nuestros niños y jóvenes contribuyendo a las exigencias sociales para la educación y el deporte escolar .

### **1.1.3 .Algunos conceptos fundamentales relacionados con la Educación Física.**

Adentrándonos ya en el momento que ocupa a los conceptos fundamentales de la esfera de actuación de la Cultura Física analizada, debemos plantear en primer término la necesidad de distinguir el criterio a partir del cual se identifican esos llamados conceptos fundamentales. El mismo será el grado de generalidad e integración que los mismos posean. Seguidamente se ofrecen la relación de conceptos referidos que consideramos elementales para poder entender mejor la educación física y sus propósitos:

**Cultura Física:** “Como una categoría de naturaleza filosófica que exhibe el máximo nivel de generalidad; expresa un tipo de saber regular, predictivo, que modela la relación entre el ideal social y las prácticas que se concretan en la

actividad física”.( Paz, Bárbara Tesis en opción al título de Dra. en Ciencias de a Cultura Física.2004)

**Desarrollo Físico:** “Estado físico funcional alcanzado en una determinada etapa del desarrollo del individuo, que expresa los niveles cualitativos y cuantitativos adquiridos durante una preparación. (Somatométricos y fisiométricos).

Nota: Cuando se refiere a los niveles cualitativos (fisiométricos) se refiere a la eficacia, eficiencia y perfeccionamiento de todo los procesos y fenómenos que a raíz de la práctica de actividades físicas sistemáticas acontecen en el ámbito funcional desde el punto de vista fisiológico y bioquímica.

Cuando en este concepto se refiere a los niveles cuantitativos (Somatométricos) se refiere a las modificaciones morfológicas que se manifiestan en los organismos que realizan actividades físicas sistemáticas en el tamaño, dimensiones, etc., del tejido muscular.” (Ruiz Aguilera, Ariel; López Rodríguez, Alejandro; Dorta Sasco, Fernando. Metodología de la enseñanza de la educación física. Tomo I .1985).

**Ejercicio Físico:** Al analizar el concepto “Ejercicio Físico” se aprecia que la categoría superior del mismo es ejercicio que constituye el medio fundamental para el desarrollo de capacidades, hábitos y habilidades. Es por ello, que al definir el concepto ejercicio físico se expresa como un acto motor sistemáticamente repetido que constituye el medio principal para realizar las tareas de la Educación Física y el Deporte y se materializan en la gimnasia, el juego y el deporte. (Ruiz Aguilera, Ariel; López Rodríguez, Alejandro; Dorta Sasco, Fernando. Metodología de la enseñanza de la educación física. Tomo I .1985).

**Ejercicio Físico:** Puede definirse como una liberación espontánea de energía tanto física como síquica; y ambas en tan estrecha relación que, si faltase una de ellas, el ejercicio quedaría alterado fundamentalmente, e incluso inhibido. (Enciclopedia Técnica Educación. 1990)

**Capacidad Física:** El concepto de capacidades físicas esta dado por aquellas condiciones morfo-funcionales que posee el organismo y que constituyen la base para el aprendizaje y el perfeccionamiento de acciones motrices físico-deportivas. (Colectivo de autores departamento de Gimnasia Básica 2000)

**Habilidad motriz:** “La habilidad es considerada como una forma de movimiento específico que depende de la experiencia y que se automatiza con la repetición...se estructura en base a las capacidades físicas sobre todo las coordinativas.”(Moreno, Juan Antonio; Rodríguez, Pedro Luis. Aprendizaje Deportivo.1996)

**Habilidad motriz:** “es aquel acto consciente que requiere un aprendizaje e implica una eficacia en el resultado .Es un acto complejo que esta formado por la organización secuencial y estructurada de varios componentes”. (Colectivo de autores. Desarrollo Curricular para la formación de maestros especialistas en Educación Física.1993)

**Eficiencia física:** Es el grado de cumplimiento de las normas sociales de desarrollo físico establecidas en una etapa dada atendiendo a las características psicomotrices de las edades.

**Potencialidad instructiva-educativa del deporte:** Se define como potencialidad instructiva-educativa del deporte, la posibilidad que tiene la actividad deportiva de instruir y educar a través del ejercicio físico, debido al gran potencial y acciones técnico-tácticas que se desarrollan durante su práctica sistemática y las competencias.

La riqueza potencial de los deportes es tal, que su influencia se ejerce no solo en el plano físico, sino también en lo psíquico, intelectual, moral y estético, produciendo cambios estructurales y funcionales en el organismo. Al ser el deporte un fenómeno social responde también a los fines y objetivos de la

sociedad en que se desarrolla. Por ultimo citar a López, A. y C. Vega, (1996) cuando identificaron al deporte como " la forma fundamental de actividad práctica en las clases de educación física".

Los conceptos antes expuestos serán abordados con mas profundidad como parte del contenido de la asignatura en los capítulos referentes a estas temáticas ,en este acápite solo hacemos referencia algunas conceptos de manera general como preámbulo para entender mejor la educación física y su encargo social.

#### **1.1.4 Conceptos de Educación Física.**

Ahora estamos en condiciones de satisfacer y precisar esta interrogante: ¿Qué es Educación Física?,

Antes de reflejar algunos conceptos de educación física analizaremos de manera aislada las dos palabras que conforman esta expresión, adentrándonos en el vocablo educación de origen latín (educare) que significa: extraer, extender, sacar a la luz, reafirmandose el amplio contenido de la educación la que no se limita a la transmisión de ciertos conocimientos mediante la escuela.

La educación es todo aquello que logremos nosotros mismos sobre la base de los conocimientos adquiridos, de ahí la necesidad de que esos contenidos sean cada vez más integrales

El término físico viene de fysis concepto muy difundido en el mundo antiguo según Platón (filósofo griego de la antigüedad) , el fysis era considerado como la génesis de lo primitivo algo profundo y privativo de la persona, según Augusto Pila Teleña 1984 , lo físico se atribuye a la constitución y naturaleza corpórea o material que en tal sentido se aplica a la física como ciencia, Pila Teleña(1984) al extrapolar esta concepción al ser humano considera que se deduce como la forma de constitución y naturaleza del ser humano y a modo de segunda acepción se manifiesta en el aspecto externo de una persona, resumiendo y analizando

indiferentemente el vocablo educación física a partir de lo antes abordado concebiríamos la educación física como la educación del físico del individuo, es decir de su imagen externa a través del movimiento y este concepto dista mucho de la concepción actual de la educación física que muy acertadamente precisa ese eminente sociólogo español José María Cagigal :

**Educación Física:** “es ante todo, EDUCACIÓN, no simple adiestramiento corporal. Es acción o quehacer educativo que atañe a toda la persona y no solo al cuerpo”. (Gutiérrez Sanmartín Manuel. Apunts. Miscelánea. Foro José Maria Cagigal. 1996)

Elaborar un concepto único de educación física es casi imposible por el alcance universal que tiene este término en la educación del hombre, no obstante citáremos algunos conceptos que a nuestro juicio encierran el significado de la educación física en la actualidad.

**Educación Física:** Es una parte importante de la formación integral del hombre, cuyo agente fundamental es el ejercicio físico. (Desarrollo curricular para la formación de maestros y profesores de Educación física.1993)

**Educación física:** Forma parte del proceso pedagógico y tiene como fin específico el desarrollo de la capacidad de rendimiento físico del individuo sobre la base del perfeccionamiento morfológico y funcional del organismo, la formación y mejoramiento de sus habilidades motrices, la adquisición de conocimientos y el desarrollo de convicciones, de forma tal que este en condiciones de cumplir todas las tareas que la sociedad señale. (Pedagogía. Colectivo de autores del Ministerio de Educación. ICCP 1988)

**Educación Física:** Es aquella parte de la actividad que desarrollando por medio de movimientos voluntarios y precisos, la esfera fisiológica, psicológica, moral estética y social, mejora el potencial temperamental, refuerza y educa el carácter,

contribuyendo durante la edad evolutiva a la formación de una mejor personalidad del futuro hombre. (Enciclopedia Técnica Educación. 1990)

### **1.1.5 Objeto de estudio y objetivos de la Educación Física.**

El objeto de estudio de la Educación Física, es de suma importancia dentro de la comprensión de este capítulo I, sin que lo anteriormente dicho, por supuesto, le reste valor a todo los aspectos tratados. Tomando como referente los planteamientos de Alvarez de Zayas y Sierra Lombardia en 1999(en su obra la "Investigación científica en la sociedad del conocimiento), en torno a la precisión del objeto de estudio en las ciencias sociales, a partir de su concepción teórica que se ha denominado la Teoría de los Procesos Conscientes. Esta teoría, por su carácter esencial, tiene un gran poder de generalidad y es aplicable a los procesos docente, investigativo, laboral y otros, y a su vez, se fundamenta en un conjunto de aspectos epistemológicos que como premisas, le aporta una base conceptual al estudio de dichos procesos y le ofrece solidez a la parte que se trata dentro del cuerpo teórico de la Teoría y Metodología de la Educación Física.

De igual forma es oportuno acotar que la Educación Física, pudiera asumirse como un apéndice de la Pedagogía, dada que esta se identifica en esencia con el objeto de estudio de la misma. Según Alvarez de Zayas (en su obra La escuela en la vida m1999): "...en resumen, la observación de la práctica social nos permitió concluir que existe un proceso totalizador cuyo objetivo es preparar al hombre como ser social denominado proceso de formación, que agrupa en una unidad dialéctica, los procesos educativo, desarrollador e instructivo. La Pedagogía es la ciencia que tiene como objeto de estudio el proceso formativo" Corresponde exponer el objeto de estudio de la Educación Física es, desde nuestra concepción, la operacionalización especializada de los diferentes componentes del proceso enseñanza-aprendizaje, a través de la incidencia de la educación física en las esferas motriz, cognitiva y social afectiva cuyo objetivo esencial es el de de garantizar la salud y el desarrollo integral del practicante en este proceso

desempeña un papel trascendental la Teoría y Metodología de la Educación Física la que aporta los conocimientos teóricos \_ prácticos indispensables para llevar adelante el proceso de instrucción y educación en la educación física

### 1.1.6 Esferas de influencia de la Educación física

Las esferas a las cuales va dirigida la influencia de la Educación Física son: la esfera cognitiva (conocimientos teóricos, capacidad de análisis y síntesis, creatividad, etc.), la esfera motriz (capacidades físicas y habilidades motrices ), y la esfera social-afectiva (Sentimientos, normas de conducta, convicciones, formación de valores, etc.), asumiendo el siguiente encargo social, expresado en el desarrollo de las capacidades físicas, intelectuales y espirituales de niños y jóvenes; fomentar y mantener una buena salud; incrementar las habilidades motrices básicas y deportivas, preparándolos para la vida; favorecer los sentimientos humanos y gustos estéticos en los niños y jóvenes.

Según E. Drenkov, la Educación Física tributa en los educando de la forma siguiente:



La precisión del papel de la Educación Física en el desarrollo de cada una de las esferas de actuación anteriormente mencionadas será:

**Esfera social-afectiva:**

Aspectos a considerar: \*Relaciones sociales.

\*Relaciones interpersonales.

\*Necesidades personales.

\*Cooperación.

\*Etc.

A través de los cuales se desarrollaran:

Los sentimientos de amistad, morales, intelectuales y estéticos.

Se forma multilateralmente y armoniosamente la personalidad del individuo, mediante la conjugación de una educación intelectual científica técnica, político e ideológica, física, técnica, politécnica laboral y patriótico militar.

La perseverancia, la tenacidad, la audacia, la confianza en si mismo, la valentía, la decisión, disciplina, la autorregulación y el autocontrol.

Las capacidades físicas intelectuales y espirituales de los jóvenes.

Plenamente habilidades motrices deportivas y naturales preparándolos para la vida.

Sentimientos humanos y gustos estéticos en nuestros jóvenes.

Fomentar y mantener una buena salud en la juventud.

Entre otros.

**Esfera cognitiva:**

Aspectos a considerar: \*Conocimientos teóricos.

\*Capacidad de Análisis y síntesis.

\*Creatividad.

A través de los cuales se desarrollaran:

El cumplimiento de la ley y principio didáctico que establece la relación entre Instrucción y educación.

De los procesos de percepción, sensación, la representación, la imaginación creadora, el pensamiento, el lenguaje, la memoria, la atención y la concentración de esta.

Incrementar la cultura científico-técnico deportiva.

Entre otros.

### **Esfera motriz:**

Aspectos a considerar: \*Capacidades físicas.

\*Habilidades motrices

A través de las capacidades físicas se contribuye al desarrollo físico del individuo y mejoran capacidades físicas como: la fuerza, la rapidez, la resistencia, las capacidades coordinativas y la flexibilidad todo esto mediante un sistema bien organizado y planificado partiendo de pruebas diagnóstico atendiendo a las características psicomotrices de las edades.

Las habilidades motrices básicas y deportivas se aprenden y perfeccionan mediante juegos, gimnasia y deportes físicamente al individuo.

### **1.1.7 Algunas leyes fundamentales a tener en cuenta en la Educación Física.**

Una ley según el Diccionario Larousse básico escolar (1963), es una regla de obligatorio cumplimiento, de idéntica forma el Diccionario de la lengua española Océano Práctico (2000) lo define como una regla o norma constante e invariable de las cosas, pero a pesar de ser asumida de esta manera el término analizado, es decir como una regla, norma, disposición, dictamen, etc., debemos plantear que el mismo en su comprensión más abarcadora siempre constituye una regularidad de la realidad que debe ser descubierta.

Realizadas estas precisiones anteriores estamos en condiciones de exponer las cinco leyes a tener en cuenta en la Educación Física, según L. Matveev y Novikov (1966), y que en ellas se manifiestan integradas a conclusiones teóricas

descubiertas y aportadas por las ciencias biológicas, psicológicas, filosóficas y pedagógicas las que son:

**Ley de ejercitación:** Dice esta ley que todo órgano que trabaje puede mantener y mejorar sus capacidades según las características y magnitud de trabajo, pero al cesar el trabajo se va perdiendo la capacidad hasta atrofiarse el órgano y no ser reversible el proceso.

En la educación física esta ley se refleja en el principio de sistematización si no realizamos actividades físicas de manera continua y sistemática no lograremos resultados, y el individuo perderá su capacidad de trabajo convirtiéndose en un ser viviente sin salud ni calidad de vida.

Sin Educación Física no puede haber una formación completa del individuo, ni salud perfecta, ni la debida eficiencia en el trabajo físico-intelectual, ni siquiera la adecuada adaptación social. Todo esto no es un decir, se desprende de la definición de salud aceptada por la Organización Mundial Salud reflejada en Boletín Científico Técnico número 2 en 1963, que la interpreta como: “el bienestar completo, físico, mental, y no solamente la liberación de las enfermedades e imperfecciones”. Por lo tanto no puede existir salud sin la presencia de la Educación Física ya que mediante ella no solo se ayuda al proceso natural del crecimiento del cuerpo, con ejercicios armónicos, bien dosificados, planificados y orientados inteligentemente se pueden corregir deformaciones y prevenir ciertas enfermedades evitando que se atrofien los órganos de nuestro cuerpo.

**Ley de los cambios cuantitativos y cualitativos:** Dice esta ley que cuando el músculo realiza un trabajo se produce un gasto energético y aparecen otros componentes como el ácido láctico, la urea, etc. Al cesar el trabajo comienza la recuperación y la reconversión de los procesos de desechos, al lograr el restablecimiento total hay un aumento de la capacidad de trabajo. Por todo esto hay cambios cualitativos y cuantitativos.

El concepto de desarrollo físico expresado en el acápite 1.1.3 del presente capítulo evidencia claramente la aplicación de esta ley en el contexto de la educación física materializada en uno de los objetivos de la clase: el objetivo capacitivo o desarrollador por lo que en la medida que este se declare adecuadamente atendiendo a las particularidades psicomotrices se lograrán cambios cualitativos y cuantitativos.

**Ley de la unidad del organismo y el medio ambiente:** Dice que todo cambio que se produzca en el medio repercute en el organismo de la persona. El organismo intenta adaptarse a este cambio que se produce y al lograr la adaptación a mejorado su capacidad de trabajo.

**Ley de la unidad de la teoría y la práctica:** Dice esta ley que en toda información teórica que se da tiene que haber una influencia práctica, de no ser así no se cumplen los objetivos propuestos.

Esta ley habla por si sola y evidencia la necesaria e indisoluble fusión entre la teoría y la práctica, la educación física no cumpliría sus fines no existiría sin esta relación, que puede representar para un profesor el poseer gran cantidad de conocimientos teóricos actualizados, si no es capaz de llevarlos a la práctica seleccionando los métodos precisos acorde con los objetivos a cumplimentar.

**Ley del conocimiento sensorial y racional:** Dice que todo movimiento que se quiera realizar primeramente, hay que verlo, escucharlo, razonarlo para después ejecutarlo.

En la educación física un ejemplo de la materialización esta ley ,se expresa en la adecuada utilización del método explicativo demostrativo, en la medida en que el profesor sea capaz de demostrar y explicar bien un ejercicio físico este será asimilado por los estudiantes de manera rápida y clara para esto el profesor debe

utilizar el vocabulario y la terminología acorde a la edad de los practicantes y realizar una demostración impecable del ejercicio.

## **Resumen**

Las leyes anteriormente expuestas le imprimen al proceso de enseñanza aprendizaje de la educación física signo distintivo y científico, en la medida en que estas se apliquen, se logrará un orden lógico del proceso que permite predecir el comportamiento, así como la dirección deseada con arreglo a los objetivos y la finalidad que se persigue. Una vez manifestado esto, estamos en condiciones de hacernos la siguiente pregunta: ¿Como podemos materializar desde la práctica del que hacer cotidiano de un profesor de Educación Física las leyes expuestas?. Y para ello, y dando satisfacción a esa interrogante, concluimos que dicha materialización se logra a través del conocimiento de las concepciones teóricas fundamentales que se exponen en los acápites anteriores y que sustentan a la Teoría y Metodología de la Educación Física como asignatura integradora y la educación física propiamente dicha, así como algunos conceptos asociados a esta, este basamento teórico posibilitará el cumplimiento en la práctica de estas leyes asociadas a la Educación Física, todos estos lineamientos prácticos, aspectos estructurales, postulados generales en fin, son aplicables en las esferas de de incidencia de la educación física.

## **1.2 Principios didácticos metodológicos. Algunas reglas para su aplicación en la Educación Física.**

**Autora: Dra. Caridad Calderón Jorrin**

### **1.2.1 Algunas consideraciones pedagógicas sobre los principios didácticos.**

Los principios pedagógicos pueden ser definidos como:

“Postulados generales que se derivan de las leyes que rigen la enseñanza, fundamentos para la conducción de la enseñanza, categorías que definen los métodos de aplicación de las leyes de enseñanza y la educación y guía para la acción”. Los principios tienen un carácter rector en todo el trabajo didáctico metodológico. Es decir que en la labor práctica se complementan y superponen unos con otros.

**Generales** ya que se aplican a todas las asignaturas y niveles de enseñanza.

**Esenciales** pues determinan el contenido, los métodos y las formas de organización.

**Obligatorios** ya que su incumplimiento convierte el proceso docente en un caos.

**Las reglas o medidas didácticas:**

Constituyen orientaciones adicionales, el aspecto operativo de los principios. Por último es necesario decir que la determinación de un sistema de principios didácticos varía, entre otras causas, en dependencia de los objetivos que se persiguen, y del carácter específico del objeto de estudio de una disciplina determinada.

### **1.2.2 La Educación Física y los Principios Metodológicos.**

En la Educación Física se distinguen dos direcciones fundamentales de trabajo pedagógico:

1. La enseñanza de los movimientos es decir, el aprendizaje de habilidades motrices y
2. La educación (dirección del desarrollo) de las capacidades motrices (condicionales y coordinativas).

Ambas direcciones están regidas por la labor educativa del profesor y los alumnos en la formación de valores de estos últimos. De acuerdo a esto se destacan dos proyecciones de trabajo didáctico metodológico en la educación física:

1- La primera está relacionada con la formación de habilidades y hábitos motores, la cual se basa en la enseñanza de movimientos. Por tal motivo la tarea principal de la metodología consiste en elegir las vías más óptimas para el estudio, consolidación y perfeccionamiento de la técnica de los ejercicios físicos, es decir, la de elegir los medios, métodos y elementos más efectivos de la enseñanza.

2- La segunda proyección se refiere al proceso de educación de las capacidades condicionales y coordinativas donde la tarea metodológica principal es igualmente la selección de los medios, métodos y elementos más efectivos para el desarrollo de las capacidades de resistencia, fuerza, rapidez etc. La metodología de su educación se subordina a las regularidades mediante las cuales se dirige el desarrollo de las mismas.

En el proceso docente educativo de la educación física escolar no existe una muy marcada entre la enseñanza de los ejercicios físicos (adquisición de habilidades) y la educación de las capacidades motrices ya que la ejecución de los ejercicios (de preparación general o especial) encaminados al desarrollo de las mismas, en cierta medida contribuye a la asimilación técnica de la propia acción motora.

Por ejemplo: para la etapa inicial de la enseñanza de cualquier movimiento no se recomienda la ejecución del ejercicio en estado de agotamiento aunque durante el

desarrollo de la resistencia en cualquier etapa, resulta característico trabajar con un determinado nivel del mismo.

No obstante, a pesar de las particularidades de la metodología de la enseñanza de los movimientos y de la educación de las capacidades motrices existen regularidades metodológicas, igualmente validas para todo el trabajo de la educación física.

En este sentido nos referimos a los principios metodológicos del proceso pedagógico de la educación física, los cuales, aunque coinciden con los principios didácticos generales de la pedagogía, se consideran metodológicos debido a que:

- Los mismos tienen carácter de orientación metodológica.
- Indican la vía de realización de los factores específicos de la educación física: La enseñanza de habilidades motoras y la educación de las capacidades motrices.

### **1.2.3 Los Principios Metodológicos**

#### **1.2.3.1 Principio de la coincidencia – actividad.**

En aras del desarrollo del carácter consciente de los estudiantes, el profesor de educación física debe con su trabajo diario estimular en los mismos cualidades tales como interés cognoscitivos estables, la constancia la tenacidad, la autoexigencia y la honestidad partiendo, desde luego del propio ejemplo del profesor.

Este principio presenta dos regularidades alrededor de las cuales se concretan las reglas. Ellas son:

- La comprensión por parte de los alumnos de la esencia de las tareas a realizar, ya que de esta forma la misma será ejecutada más rápida y conscientemente.

- Ejecución de la tarea de forma activa y con interés como resultado de una eficiente dirección pedagógica.

### **Reglas de este principio.**

**1<sup>ra</sup>. Regla.** La formación de una actitud consciente y un interés estable hacia los objetivos y tareas concretas de las clases.

Como premisa fundamental para cumplimentar esta regla es la motivación apropiada que tiene que existir en los alumnos a partir de la primera clase lo cual requiere una labor pedagógica del profesor.

Es conocido que los motivos que incitan a los niños a la realización de los ejercicios físicos pueden ser diferentes. Por tal razón es una tarea del especialista aclarar y apoyarse en estos motivos para desarrollar su labor cotidiana.

Para que los niños tengan una comprensión de los objetivos y beneficios de la Educación Física, es importante que el profesor, entre uno de los argumentos que debe emplear sea la explicación sistemática de las tareas, instructivas y educativas, que se tienen que resolver, a través de los contenidos a desarrollar en cada clase. Igualmente, los beneficios de éstas en el fortalecimiento de la salud, el estar preparado para el trabajo y la defensa de la patria, sentir la necesidad de convertirse en jóvenes integralmente desarrollados.

Después que se logra despertar el interés de los alumnos hacia cada clase, es necesario que los mismos interioricen lo siguiente:

- Qué deben hacer en cada clase.
- Por qué lo deben hacer.
- Cómo cumplir la tarea.

De esto depende la actitud activa y consciente de los alumnos en cada momento de la clase y de todo el proceso de la educación física. El grado de comprensión de las tareas depende de las particularidades de la edad de los alumnos y del nivel de preparación. El profesor debe hacer que los educandos actúen conscientemente y no hacer de ellos simples ejecutores de sus planes.

**La realización de la primera regla consiste en;**

- La comprensión profunda del objetivo de las clases realizadas.
- La aspiración de cada uno a la perfección.
- La comprensión del sentido de las tareas ejecutadas
- La ejecución consciente de la tarea.

**2ª.regla.** El profesor debe estimular el análisis consciente, el autocontrol y la utilización racional de las fuerzas durante la ejecución de los ejercicios físicos.

Las vías de realización de esta regla requieren también una labor docente-metodológica del especialista que se puede resumir en lo siguiente:

Contribuir en gran medida a desarrollar en los alumnos la capacidad para la autovaloración y el autocontrol de las acciones, y la capacidad para valorar las acciones de los compañeros y él compararse con otros alumnos.

Al especialista le corresponde el papel principal en la evaluación, análisis y control de las acciones de los alumnos; pero también es de gran importancia para la ejecución exitosa de las acciones, la auto evaluación de los propios alumnos y su capacidad para resolver, durante la ejecución de los ejercicios los eslabones fundamentales de la técnica de los mismos llevando implícito ello las características tempo-espaciales y de distribución de las fuerzas.

La evaluación y corrección de los movimientos se realizan mediante la palabra del profesor, la información rápida y el razonamiento de los alumnos. Sobre este

último aspecto podemos decir que el razonamiento de los alumnos, durante el proceso de aprendizaje- perfeccionamiento de los movimientos, crea las premisas reales para el mejoramiento de las funciones motoras al ser más efectivas las mismas.

Las reacciones del organismo sobre el trabajo imaginario han quedado demostradas por numerosas investigaciones. La reproducción mental de los movimientos es denominada como entrenamiento ideó motor, y tiene una enorme importancia para la asimilación consciente, así como también, para el perfeccionamiento de los ejercicios físicos.

**3ª.regla.** Educar la iniciativa la independencia y el sentido creador hacia el proceso de la educación física.

El papel dirigido del profesor no debe entrar en contradicción con la actividad racional de los alumnos.

Ya desde los primeros pasos, es necesario educar la capacidad para decidir de forma independiente las tareas motoras, para emplear racionalmente los medios de la educación física, y desarrollar la actividad creadora de los alumnos.

Sin embargo, surge la siguiente pregunta: ¿Cómo educar la iniciativa, la independencia y el sentido creador hacia las tareas?

Para lograr esto, existen vías metodológicas, por ejemplo:

- Educar la capacidad para decidir de forma independiente las tareas motoras de la educación física.

Las personas de edad madura en la mayoría de los casos practican los ejercicios individualmente.

En los escolares se debe comenzar a introducir el sistema de tareas de clase referentes a la educación, etc.

- Impartirle a los alumnos el número necesario de conocimientos en la rama de la teoría de la educación física, y al mismo tiempo, hacerles hábitos de autocontrol.
- Despertar el interés, es decir elegir procedimientos más interesantes y atractivos, así como organizar bien la clase y aplicar correctamente el sistema de evaluaciones así como estímulos.
- Iniciar al alumno en sus planes deportivos.
- Formular tareas de clase que requieran búsquedas y toma de decisiones. Por ejemplo: "es necesario caer desde un lado de la instalación al otro, esquivando los obstáculos", cada uno debe elegir su propia vía, con sus métodos propios.
- Inculcar los hábitos de autocontrol.

La realización de todas las reglas enumeradas ayudan a ejecutar las tareas de forma creadora y consciente

El profesor debe, siguiendo el principio de conciencia y actividad, hacer que se cree una relación estable y consciente hacia el objetivo general y las tareas concretas de las clases, también debe estimular el análisis del objetivo, el autocontrol y la utilización racional de las fuerzas durante la ejecución de los ejercicios físicos, educar la iniciativa, la independencia y el sentido creador hacia las clases.

Asimismo, entre el efecto de la educación física y el grado de conciencia existe correlación. El mayor efecto se alcanza cuando se logra una participación activa y consciente en el proceso de la educación física.

Actualmente existe una tendencia hacia el esquematismo en las clases de educación física:

El maestro siempre es el que más sabe, es necesario que enseñe al alumno.

El maestro trata de “introducir los conocimientos al alumno” (forma central de conocimientos).

El maestro siempre es el que mejor lo sabe todo y sólo él lo sabe todo hasta el final.

La diferencia principal del proceso de educación consiste en el absolutismo del maestro, o sea, el suplantar la enseñanza individual.

Debe existir una medida para determinar la combinación óptima de las mencionadas formas, en dependencia de la etapa de enseñanza y educación, es decir: El papel dirigente del maestro y la actividad independientes del alumno.

#### **1.2.3.2 Principio sensoperceptual.**

La esencia de este principio consiste en la influencia pedagógica sobre los órganos de los sentidos con el objetivo de crear la representación completa, correcta y exacta de la materia objeto de estudio mediante la demostración.

La palabra "demostración" se asocia con la palabra "mirar" y esto a veces conduce a una concepción limitada de la demostración y se considera sólo como un analizador visual.

En cuestión, demostración es el resultado de la influencia sobre todos los sentidos con el objetivo de crear la representación más completa y multilateral de los fenómenos del mundo objetivo.

En cualquier proceso pedagógico, la demostración ocupa un lugar principal, pero en el proceso de la educación física, la misma juega un papel mucho más especial. La significación del principio sensoperceptual, en el proceso de la

educación física y las sugerencias para su utilización se manifiestan en las siguientes reglas:

### **Reglas de este principio.**

**1<sup>ra</sup> regla** Las sensaciones percepciones es la premisa necesaria para la asimilación de los movimientos.

Mientras más perceptible y amplia sea la representación, se formarán más rápida y fácilmente los hábitos. Es por ello que la formación de una base sensitiva, constituye una premisa importantísima en la educación física.

El maestro durante la narración influye sobre el aparato auditivo, durante la demostración sobre el visual, en la ejecución de los ejercicios sobre el tacto y las sensaciones musculares, etc., es necesario incorporar durante los movimientos la actividad de los distintos órganos sensitivos, como son, el visual, el auditivo, y el propioceptivo, los cuales se complementan unos con otros, y hacen que la visión general de los movimientos sea precisa.

Mientras más amplia y rica sea la imagen sensitiva, mas rápidamente se formaran los hábitos y habilidades y se manifestaran más eficaz tanto las cualidades vomitivas, como otras cualidades del hombre.

Para la materialización de esta regla se requiere las siguientes premisas metodológicas.

- Necesidad de observar una coherencia durante el proceso de enseñanza utilizando como proceso del pensamiento la educación de lo general a lo particular, a partir de la percepción total de una actividad motora y la asimilación paulatina de los elementos o acciones de las misma, o de la inducción: de lo singular a lo general cuando enseñamos elementos aislados de una actividad compleja y lo vamos relacionando paulatinamente hasta llegar a la actividad motora general. Tanto la acción deductiva como inductiva del pensamiento sobran vigencia metodológica en el proceso de enseñanza –

aprendizaje de una acción motora a través de métodos concretos que estudiaremos en el próximo capítulo.

- Necesidad de utilizar diferentes formas sensoriales que posibiliten la efectividad del proceso de enseñanza como por Ej.: demostraciones explicaciones, materiales didácticos, etc.

La aplicación práctica de esta premisa metodológica se materializa en los métodos sensoriales los cuales serán abordados en el próximo capítulo.

**2ª regla.** Las sensaciones y percepciones como condición indispensable para el perfeccionamiento de la actividad motora.

**Premisas metodológicas de esta regla:**

- La sensorialidad tiene que acompañar todo el proceso de la educación física.
- Es necesario variar el peso específico de las distintas formas de las representaciones.
- En la primera etapa de enseñanza juega un importante papel el aparato sensitivo y en primer lugar, el aparato visual. Sin embargo, posteriormente se reduce el círculo de sistemas de aparatos utilizados, es decir se adquiere una experiencia motora determinada, crece el papel del aparato motor y por consiguiente, varían los métodos de mejoramiento de la sensorialidad.
- En la etapa de perfeccionamiento de las acciones motoras la interacción de los aparatos motores es más completa y estrecha. En esta etapa surge el aparato "complejo" único, se manifiesta el "sentido de la nieve", del hielo, del camino, del agua, etc., es decir, es cuando todos los aparatos funcionan armónicamente.

**3ª.regla.** Utilización de los métodos sensoperceptuales directo e indirecto.

Los contactos directos con la realidad, el sentido del movimiento juegan un papel de primer orden en la realización del principio sensoperceptual.

De esta forma, en la realización de este principio, le pertenece el papel principal el método sensoperceptual directo (la demostración viva, la demostración de los ejercicios).

Pero cuando es necesario aclarar los detalles que no resulten evidentes, el método indirecto resulta más comprensible (esquemas, dibujos, tablas, etc.) Sobre la utilización de estos métodos hablaremos en el próximo capítulo.

De esta forma podemos resumir que el principio sensoperceptual se puede cumplimentar teniendo en cuenta las reglas de:

- Elaboración de la base sensoperceptual.
- Utilización de las sensaciones y percepciones como la condición inalienable de la actividad motora.
- Interrelación entre los métodos sensoperceptuales directos e indirectos.

Podemos decir que sobre este principio descansan las regularidades generales del conocimiento; sin embargo, sobre la base de la educación física se hallan, además, regularidades específicas del conocimiento. En particular, el proceso de la educación física se realiza mejor, mientras más efectivo sea el proceso sensitivo del conocimiento

A pesar de ello, no siempre el proceso sensitivo del conocimiento se refleja favorablemente sobre la enseñanza de los hábitos y habilidades motoras, así como no siempre es conveniente llevar la zona de percepción hasta la “etapa superior”.

Por ejemplo: a excepción del aparato visual, durante la realización de los ejercicios se elevan las exigencias de otros aparatos ( por ejemplo el motor), y esto contribuye a su perfeccionamiento.

### **1.2.3.3 Principio de la asequibilidad e individualización.**

El principio de la asequibilidad exige que la enseñanza sea comprensible y posible de acuerdo con las características individuales de los estudiantes y está basado en la correspondencia óptima de las tareas, medios métodos de la educación física, con las posibilidades de los alumnos. Este principio, requiere observar las posibilidades, de los alumnos para evitar que surjan errores metodológicos, por cuanto las exigencias deben corresponderse con las capacidades de los alumnos con el objetivo de lograr el desarrollo posterior. Sobre la base de este principio se determinan el nivel científico del proceso docente y el aprendizaje individual.

Es a la individualización precisamente a la que hay que prestar una atención especial durante el proceso de educación física. Solamente con la individualización de las exigencias docente - educativas, es que se puede lograr que se manifiesten al máximo las capacidades tanto físicas, como espirituales.

La asequibilidad no significa simplificar la enseñanza, sino adecuarla a las peculiaridades del grupo y del sujeto, de ahí la importancia de diagnosticar el nivel preparación físico - técnica que posee cada alumno para la asimilación de los nuevos contenidos y para enfrentarse a las tareas docentes que demanda el grado o nivel en cuestión.

Esto no significa que se afecte el nivel y el rigor de los programas o planes concebidos, sino que se trata de crear condiciones previas que constituyan el punto de partida de la preparación de las clases.

## **Reglas metodológicas para cumplimentar este principio:**

### **1ª.regla.**

- Determinación de lo asequible.

La asequibilidad de las tareas, de los medios y métodos de la educación física se determina por muchos factores, es por ello que la materialización total y correcta de este principio en la labor práctica, requiere de años de experiencias y de constantes estudio del especialista.

Entre los factores que determinan la asequibilidad de las tareas, de los medios y métodos empleados se hallan:

- Las particularidades generales de los alumnos (de los grupos, los equipos, etc.).

Ante todo, es necesario partir de las particularidades del grupo en su conjunto (edad, sexo, estado de salud, nivel de preparación). Se considera inadmisibles que a los niños durante el proceso de la educación física, se le apliquen los medios y los métodos de los mayores.

- Las particularidades individuales de cada alumno:

Es necesario estudiar y tener en cuenta las particularidades individuales de cada alumno (su desarrollo físico, las particularidades del nivel de preparación especial y general, las particularidades tipológicas del sistema nervioso, el nivel y carácter del desarrollo de las cualidades volitivo - morales.)

- Las particularidades de la dinámica de los cambios individuales y generales durante el proceso de la educación física:
- Las particularidades individuales y generales de los alumnos varían constantemente, tanto durante el proceso de educación física en su conjunto, como en cada clase aislada.

De acuerdo con esto, resulta factible reanalizar constantemente la medida de asequibilidad de los medios y métodos de enseñanza y educación.

- Las particularidades de las tareas, medios, métodos y de las condiciones de la educación física su carácter novedoso, emocional y complejidad:

La asequibilidad no significa carencia de dificultades, o solo la medida factible, es decir se deben crear tales dificultades, que puedan ser superadas con la movilización de las fuerzas físicas y mentales.

Ante todo el profesor debe guiarse, una vez determinada la medida de la asequibilidad, por los programas y las exigencias normativas para uno u otro grupo de alumnos.

**2ª.regla.** Observar las reglas metodológicas y las condiciones de asequibilidad:

**Premisas metodológicas para la materialización de este principio:**

- Asequibilidad de las exigencias, es decir partir de lo conocido a lo desconocido, de la simple a lo complejo. Cada clase precedente es un escalón para la posterior.
- Carácter gradual del paso de una clase a la otra que se manifiestan en:
- Complejidad gradual de las formas de movimientos.
- Alternación racional entre las cargas y el descanso.
- Variaciones no forzadas de las cargas en los micromeso y macrociclos.

También como la utilización de medios y métodos especiales, dirigidos a la formación de la disposición directa para la ejecución de las tareas, constituye una de las condiciones principales para la asequibilidad.- En este aspecto, tienen una gran significación los ejercicios preparatorios y especiales. La racionalidad de la enseñanza y educación depende fundamentalmente de la habilidad del pedagogo para elegir los ejercicios preparatorios y especiales que corresponden con la nueva tarea.

Es conveniente señalar que la regla metodológica de la asequibilidad de la simple a lo complejo en los juegos deportivos tiene la característica de que, todo el

proceso de asimilación de las acciones motoras no parte de la enseñanza de los elementos aislados, sino de la situación íntegra del juego, y solo después que el hombre domine las acciones íntegras es que se pasa a las particularidades o especificidades.

**3ª.regla.** La individualización general y las premisas particularidades de la educación física.

Esto significa que todo el proceso de la educación física debe tener un enfoque individual, ya que todas las personas tienen sus diferencias particulares. La individualización se realiza con ayuda de los métodos de enseñanza y los medios complementarios, así como también, sobre la base de las regularidades generales de la enseñanza y educación.

El problema de la individualización durante el proceso de la educación física se resuelve con la combinación orgánica de dos direcciones.

La de preparación general y la de especialización.

La dirección de la preparación general se cumplimenta a partir de la asimilación de los hábitos y habilidades y que resultan obligatorios para todos. También se lleva a cabo el desarrollo multilateral de las capacidades motrices en las clases de educación física en la escuela, en los centros de enseñanza superior, independientemente de la inclinación individual de los alumnos. En este caso, la individualización se hace con ayuda de los métodos de enseñanza, de los medios complementarios, o sea, con un enfoque diferente hacia los alumnos en el proceso de las clases en grupos.

La primera dirección se realiza sobre la base de un programa y contenido único para todos los alumnos. Sin embargo, el contenido puede ser general, y los enfoques metodológicos individuales.

Por consiguiente, la realización práctica del principio de la asequibilidad y de la individualidad consiste en:

Determinar la medida de lo asequible, de la observación de las condiciones metodológicas, así como, en la individualización de la dirección general y de las vías específicas de la educación física.

#### **1.2.3.4 Principio de la sistematicidad.**

La razón de ser de este principio se encuentra en la propia naturaleza de las ciencias, en su carácter de sistema, en la vinculación lógica de sus postulados.

Ser consecuentes con este principio significa tener en cuenta el enfoque de sistema en la labor docente del profesor, es decir que requiere de un sistema del proceso de educación física.

#### **Reglas metodológicas para cumplimentar este principio:**

**1ª. regla.** Continuidad del proceso de la educación física, y la alternación óptima de las cargas con el descanso.

La educación física constituye en conjunto, un proceso continuo, el cual abarca todos los períodos de la vida. Los cambios funcionales del organismo que ocurren durante el proceso de la educación física son reversibles y algunos se manifiestan ya a los 5-7 días, durante los descansos de las clases. Por eso las condiciones óptimas para la educación física se crean cuando este proceso se produce de forma continua.

#### **Premisas metodológicas para la realización de este principio:**

Durante el proceso de la educación física resultan inadmisibles los recesos, los cuales originan la pérdida del efecto positivo. Es necesario realizar la clase de

forma tal que las “huellas” de cada clase se afiancen con las “huellas” de la clase anterior y de esta forma se amplíen y profundicen más.

Durante el trabajo especializado de la educación física, (nos referimos al proceso de entrenamiento deportivo) esta regla adquiere características muy particulares al provocarse el llamado proceso acumulativo (efecto sumario) de las cargas mediante la realización de un número considerable de entrenamientos diarios (hasta cinco veces al día) aprovechando que los procesos de recuperación en los distintos órganos y sus temas no se producen de forma simultánea, es decir que adquieren un carácter heterogéneo. En este caso:

- No se debe esperar obligatoriamente a que se origine la recuperación relativa ante cualquier tipo de trabajo.
- Es necesario cambiar la forma de alteración de las clases.

Las características del proceso docente de la educación física (frecuencia semanal) obliga a que la continuidad de las clases se produzca en el momento en que el organismo del alumno se encuentra en la segunda tercera e inclusive cuarta fase de los procesos funcionales, lo que hace que la influencia de la nueva clase se produzca a partir de bajos niveles de la capacidad general de trabajo. En este sentido fisiológico se sustenta la importancia de las actividades físico-deportivas extraescolares, las cuales posibilitan mantener al organismo en un adecuado nivel de preparación siempre y cuando se respete la concreta relación trabajo-descanso.

**2ª.regla.** La reiteración y la variabilidad de los contenidos:

Se entiende por variabilidad a la amplia modificación de los ejercicios y las condiciones de su ejecución.

Las repeticiones son necesarias para garantizar las reestructuraciones prolongadas de los sistemas morfo-funcionales, sobre cuya base se desarrollan las capacidades y las habilidades. Una sola ejecución de los ejercicios no da el

efecto requerido, por tal motivo es necesario hallar la combinación óptima de las dos direcciones con el objetivo de construir un sistema correcto de ejercitación de las clases.

**3ª.regla.** La continuidad de las clases e interrelación entre las distintas partes de su contenido

**Premisas metodológicas para su realización.**

La continuidad general de las clases durante el proceso de educación física se determina por la necesidad del desarrollo. La sucesión general de las clases se determina por las regularidades del desarrollo, de las edades, y por la lógica del paso de la formación general a la especialización (en dependencia del nivel en que se origina (escolar, deporte de base, deporte de alto rendimiento).

La sucesión del contenido de las clases en cada etapa (nivel escolar o etapa deportiva) depende de muchas condiciones concretas, pero fundamentalmente de las relaciones objetivas existentes entre los distintos tipos de actividades motoras, de los hábitos formados y de su influencia recíproca.

Por ejemplo: resulta prácticamente imposible con un niño de seis años, un entrenamiento muy especializado en el deporte. Es necesaria una formación física amplia desde las primeras etapas de las clases de educación física y deporte.

La continuidad general del contenido en el proceso de la educación física se determina, también, por las regularidades del desarrollo de la edad.

Durante el proceso de desarrollo del hombre existen etapas favorables para el empleo de unos u otros medios y métodos de la educación física; así como para la solución de cualquier tipo de tarea

La continuidad en el estudio de las distintas acciones motoras y en la educación de las capacidades motrices. Es necesario tener en cuenta tanto la interacción positiva como negativa de los hábitos y de las capacidades condicionales y coordinativas, así como utilizar al máximo su traslado positivo y neutralizar los fenómenos del traslado negativo.

Para esto es conveniente tener en cuenta lo siguiente:

- Los hábitos que tienen un traslado positivo se concentran oportunamente se sitúan cerca uno del otro.
- Los hábitos que tienen traslado negativo se distribuyan oportunamente (se planifican lejos uno de otro).
- La continuidad de las clases y de los ejercicios dentro de los límites de una sola clase se determina por el efecto inmediato de las cargas de distinto carácter.

Por ejemplo: es conocido que las cargas de carácter de fuerza de velocidad se combinan bien en cualquier ocasión. Las cargas que requieren de la resistencia, crean una base desfavorable para las cargas de velocidad.

Es por ello, que para determinar la sucesión de las clases y de los ejercicios, es necesario tener en cuenta estos factores.

Es más racional tanto para las clases en conjunto, como para los ejercicios aislados, el siguiente orden, cargas de fuerza, de velocidad y más delante de resistencia, o de velocidad de fuerza y después de resistencia. Este orden no es el único que existe, pero lo cierto es que se emplea en muchos casos.

De lo planteado se deduce que el principio de la sistematicidad se realiza en la actividad práctica, mediante la continuidad del proceso de la educación física y de la alternación óptima de las cargas con el descanso, la reiteración y la variabilidad de las clases y de los ejercicios, la observación de la sucesión de las clases y de la interrelación entre las distintas partes de su contenido.

### **1.2.3.5 Principio del aumento dinámico y gradual de las exigencias.**

En el proceso de la educación física es necesario renovar constantemente las tareas, elevar su dificultad, aumentar gradualmente el volumen y la intensidad de las cargas.

#### **Reglas para la cumplimentación de este principio:**

**1ª.regla:** La necesidad de renovar regularmente las tareas con la tendencia general al crecimiento de las cargas.

Lo anterior requiere la renovación constante de los ejercicios, el paso a acciones motoras más complejas, en este se prevee en primer lugar, la adquisición de un amplio círculo de hábitos y habilidades motoras, y en segundo lugar, el perfeccionamiento ulterior de la actividad motora de los alumnos conjuntamente con la renovación y la complejidad de las formas de la actividad motora, es necesario elevar todos los componentes de la carga física.

Las reacciones de respuesta del organismo a una u otra carga no permanecen invariables. A medida que el organismo se adapta a la carga, los cambios biológicos se originan cada vez en menor medida, dicha carga ya no provoca variaciones positivas en el organismo, lo cual se manifiesta de forma negativa en el desarrollo de las capacidades motrices. Para garantizar la elevación ulterior de las variaciones funcionales en el organismo, y sobre esta base continuar el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas, es necesario renovar sistemáticamente la carga, aumentando su volumen e intensidad. Esto en igual medida se relaciona con la educación de las cualidades volitivas. La educación de la voluntad es inconcebible sin la superación de aquellas dificultades que se van incrementando paulatinamente, y que son creadas, mediante las cargas físicas y las tareas especiales.

**2ª.Regla:** Observación de las condiciones de complejidad de las tareas y formas de la elevación de las cargas.

Factibilidad: Es decir la exigencia no debe ser superior a las posibilidades funcionales de los alumnos

Sucesión: Así como interrelación de los ejercicios.

Regularidad de las clases

Alternación óptima de las cargas y el descanso

Estabilidad: De los hábitos adquiridos y de las reestructuras de adaptación.

Carácter gradual: De la dinámica de las cargas.

El carácter gradual de la dinámica de las cargas se halla en determinada correlación con el ritmo de las variaciones en el organismo, por cuanto la adaptación a una u otra carga no puede ocurrir inmediatamente. Por lo general, siempre se requiere un tiempo determinado para la reestructuración de adaptación. Este tiempo depende por una parte de la magnitud y las particularidades cualitativas de la carga, y por otra de las posibilidades individuales de adaptación.

#### **1.2.3.6 Unidad de los principios metodológicos en la Educación física.**

A manera de conclusión de lo expuesto sobre los principios de la educación física podemos señalar que el contenido de los mismos está interrelacionado, debido a que reflejan los aspectos y regularidades aisladas del proceso, el cual desde las posiciones de los principios aislados puede ser analizado sólo condicionalmente. Es por ello, que es conveniente recordar que ni uno solo de los principios enumerados pueden ser analizados completamente si se ignoran los otros.

Al mismo tiempo, los principios analizados no constituyen la suma, sino la unidad de las reglas metodológicas principales, las cuales se condicionan y complementan uno con otras.

Ni lo sensoperceptual, ni la asequibilidad e individualidad, ni la sistematicidad y sucesión, ni todo el progreso en la educación física es posible sin la conciencia y la actividad. La violación de uno de los principios puede alterar todo el proceso complejo de la educación física y reducir a cero, todo el trabajo tanto del profesor, como del alumno.

### **Resumen:**

Los principios tienen un carácter rector en todo el trabajo didáctico-metodológico y se caracterizan por ser generales, esenciales, obligatorios y de carácter sistémico. El carácter específico de la educación física se manifiesta en dos tendencias metodológicas; La enseñanza de los movimientos y la educación de las capacidades motrices en ambas direcciones los principios adquieren un carácter metodológico por indicar las vías de cumplimentación de las mismas a través de reglas concretas y específicas.

Los principios metodológicos aplicados a la educación física estudiados en este capítulo son;

- Conciencia- actividad
- Sensoperceptual
- Asequibilidad o individualización
- Sistematicidad
- Aumento dinámico y gradual de las exigencias.

Cada principio refleja premisas metodológicas, reglas específicas que hemos estudiado de forma aislada convencionalmente en su función dentro del proceso de educación física. No obstante es muy importante señalar que todos ellos se encuentran estrechamente relacionados entre sí y que ni uno solo se manifiesta individualmente (aisladamente) en el proceso docente educativo, por lo que la violación de uno de ellos altera todo el proceso docente y afecta toda la labor, tanto del profesor como de los alumnos.

### **1.3 Tendencias contemporáneas en la educación física. Breve concepción y características de su aplicación.**

**Autora: Dra. Caridad Calderón Jorrín.**

#### **1.3.1 La psicomotricidad.** (recopilación bibliográfica)

En su obra "La educación por el movimiento" Jean Le Bouch, define que la misma trata de "favorecer una expresión humana que permita al hombre situarse y actuar en un mundo en transformación:

- Un mejor conocimiento de sí mismo;
- Una mejora de su conducta;
- Una verdadera autonomía y el acceso a la responsabilidad en el cuadro de la vida social.

Esta corriente está centrada en el desarrollo de ciertas aptitudes en el aspecto de la percepción y de la motricidad en relación con las funciones mentales. No toma en consideración como elemento esencial el aprendizaje de habilidades motoras, sino que escoge rigurosamente situaciones motrices en función de su interés formativo respecto a las necesidades. Emplea el método denominado psicocinético o psicomotor, método general e educación que utiliza el movimiento humano en todas sus formas, para educar la personalidad en todas sus dimensiones.

Estructura la descripción de los ejercicios con respecto a los elementos perceptivos en el orden siguiente:

- I. Ejercicios globales de coordinación motriz.
- II. Conocimiento del "propio cuerpo", educación del "esquema corporal" y ajuste postural.
- III. (Ídem II.)
- IV. Percepción temporal.
- V. Estructuración espacio temporal.

## VI. Juegos y actividades libres.

En la Psicomotricidad la educación es priorizada ante la instrucción: se entrena la iniciativa, la plasticidad, la espontaneidad para una mejor adaptación; no se caracteriza por la competición sino por la interiorización que representa para el sujeto el sentir y analizar lo que sucede en su cuerpo.

### **1.3.1.1 Algunas proyecciones pedagógicas y didácticas de la Psicomotricidad.**

- Implicación de una filosofía de la educación, donde se favorece el desarrollo y se logra un hombre capaz de ubicarse y actuar en un mundo en constante transformación.
- La psicocinética es un método de pedagogía activa donde la educación equivale a formación, implicando esta: *DESARROLLO DE CAPACIDADES, MODIFICACIÓN DE APTITUDES PERSONALES, INTEGRACIÓN GRUPAL.*
- Se rechaza la aptitud pedagógica que divide y entorpece el desarrollo del individuo y lo hace dependiente y poco auténtico.
- Establece como indispensable estimular la actividad espontánea del alumno apoyándose en sus necesidades.
- Los ejercicios nunca podrán ser impuestos a los alumnos desde afuera: el educador, con su experiencia pedagógica debe relacionar los ejercicios con las necesidades de los alumnos.
- La educación debe tender hacia la educación de nuevas necesidades para la adaptación al medio social.
- El niño domina y comprende una situación nueva por medio de la propia exploración y no por referencia a la experiencia del maestro.
- Colocar al grupo de niños en sus condiciones experimentales que tengan en cuenta sus auténticos intereses.
- Ofertar situaciones problemáticas que permitan al niño realizar una tarea concreta o útil (laboral, deportiva y estética).
- El método se apoya sobre la noción de la estructuración recíproca.

- El sujeto puede orientarse en dos direcciones: una dirigida hacia el dominio de objetivos externos y la otra vuelta hacia la propia actividad.

### **1.3.2 La psicocinética**

La psicocinética utiliza a la dinámica del grupo en la actividad. presenta dos aspectos:

1. Ejercicios vividos como experiencias individuales en el grupo. Ejercicios de toma de conciencia del propio cuerpo.
2. Ejercicios como tareas colectivas educativas que permiten vivenciar las actitudes sociales de organización, comunicación y cooperación.

### **1.3.3 La educación corporal (Psicomotricidad). Hacia una educación integral. Josefa Lora Risco. 1989)**

Su planteamiento didáctico - metodológico se caracteriza por integrar el lenguaje cinético, el verbal y el gráfico.

En su enfoque científico parte de los conceptos de la educación psicomotriz o psicomotricidad. Es una actividad educativa en la que el movimiento natural y vivido se constituye en el medio indispensable para lograr el desarrollo de la personalidad del niño.

Su concepto se basa en la UNIDAD INDIVISIBLE del hombre: cuerpo, mente y afectos, desarrollándose en íntima y permanente interacción.

#### **1.3.3.1 Enfoque metodológico de la educación corporal**

El enfoque metodológico de la educación corporal se basa en:

1. El papel que asume la maduración nerviosa en el proceso psicomotor.
2. El rol que desempeña el movimiento dentro de las dos vertientes relacionales de cada una de las dimensiones que integran la personalidad del niño, estas son:

- la relación consigo mismo
- la relación con el mundo exterior

La relación del niño consigo mismo:

Se desarrolla a través de movimientos que aborden la toma de conciencia del niño, como estructura total y segmentada y como integrante de su propia persona; que lo sensibilice para sentirse a sí mismo mediante el ejercicio tónico (contracción- relajación), básico en el control emocional y mental del hombre en general. Aquí se vinculan las actividades dirigidas al desarrollo psíquico-orgánico- motriz.

La relación del niño con el mundo exterior:

En este sentido se incluyen movimientos que establezcan relaciones con los seres y objetos, lo cual ejercita el campo perceptivo- motor mediante:

- a).La activación de las coordinaciones perceptivas motrices, para la toma de conciencia del cuerpo, del espacio y del tiempo, presente en toda acción humana.
- b).Esta relación se logra mediante actividades internacionalmente dirigidas a facilitar al niño el acceso a los aprendizajes escolares. Se recomienda para ello la utilización de forma integrada del Diálogo y la Diagramación en forma verbal y gráfica con el objetivo de facilitar al niño la interiorización de las experiencias corporales (motoras) vividas en la acción de manera que alcance el nivel de representación necesario para desarrollar, primero el pensamiento concreto y posteriormente el pensamiento abstracto.

### **1.3.3.2 Contenido de la educación corporal**

Basado en la concepción de que el objetivo de la educación corporal es el niño en sí mismo, (a partir del desarrollo de sus dimensiones orgánicas, motrices, intelectuales y afectivas fuertemente interrelacionadas principalmente durante los

primeros años de vida), los contenidos sustentados por LORA (1989) están estructurados en las siguientes formas de coordinación:

1. Psico- orgánico- motriz: abarca todo lo relacionado con el crecimiento y la maduración de los principales sistemas orgánicos en compromiso permanente con la persona, por intermedio de la actividad motora. Este aspecto abarca la participación directa del sistema músculo- articular durante la ejecución motora con la interacción de las capacidades condicionales de fuerza, velocidad y resistencia incluyendo el comportamiento específico de la persona.
2. Perceptivo- motor: integra las coordinaciones senso- motoras, la global y la perceptivo- motora que se establecen mediante el movimiento. En síntesis sus contenidos son los siguientes:
  - a). La senso - motora, se realizan actividades donde se ejercite la coincidencia e interrelación entre el campo sensorial y cinético.
  - b). La global, busca la interrelación coordinada de todo el cuerpo en el sentido de unidad corporal.
  - c). La perceptivo - motriz propiamente dicha, busca la conformación tridimensional del individuo: cuerpo - espacio- tiempo, base para la estructuración del esquema corporal.

Dentro de este campo perceptivo - motriz se integra el que la LORA caracteriza como "aplicado a los aprendizajes escolares", donde los movimientos están dirigidos específicamente a desarrollar ciertas habilidades en el niño hacia distintas esferas del saber.

3. Expresivo- motor: este trabajo abarca todo lo relacionado con el gesto y el movimiento transformados en lenguaje no verbal que expresan y comunican todo el contenido interior del sujeto. En este campo se plantea como principal aspecto el estimular al niño a "descubrir" las posibilidades ilimitadas del movimiento ilimitado de su cuerpo, su riqueza expresiva, las diversas formas

de utilizar el espacio y el tiempo. Todo esto con ayuda del ritmo, la palabra y la música.

En nuestro análisis podemos observar que la forma de coordinación “Expresiva- motora” que plantea LORA, coincide en esencia con la corriente independiente conocida como “Expresión corporal la cual, como veremos más adelante, establece sus contenidos y formas de trabajo propias.

4. Psico - socio- lúdico: las acciones están integradas en aquellas actividades motoras que a la vez que promueven relación interpersonales, e intergrupales, están caracterizadas por el elemento lúdico y competitivo. Están presentes aquí toda la gama de Juegos Menores y Pequeños Juegos.

### **1.3.3.3 Algunas características didácticas - metodológicas de la educación corporal**

- Situación educativa que excluye totalmente el movimiento artificial mecanizado y sometido a técnicas específicas orientado a alcanzar el óptimo rendimiento en el menor tiempo posible.
- Aplicación de los métodos activos (productivos) que propicien el auto-descubrimiento, la actitud crítica y la creatividad.
- Utilización del movimiento natural y espontáneo como facilitador de los niveles de progreso personal hacia peldaños sucesivos donde el niño proyecta, por propia iniciativa y de acuerdo a sus propias fuerzas orgánicas, mentales y emocionales, nuevos niveles de avance.
- Aplicación del tanteo experimental donde el niño, mediante el éxito o fracaso de su iniciativa y con el estímulo de sus compañeros o sugerencias del profesor, se plantee nuevas y diferentes formas de actuar frente a situaciones concretas.
  
- El principal objetivo de esta actividad es el proceso experimental que vive el niño, la manera como siente, intuye y percibe su cuerpo; la forma

de imaginarse y resolver con originalidad y creatividad la tarea de movimiento. En segundo lugar quedan los logros a alcanzar y el rendimiento en si.

- La forma didáctica adoptada compromete al Yo del niño: en su motricidad, intelecto y afectividad.
- La ejercitación se desarrolla en forma de TAREA DE MOVIMIENTO que representa la integración de las siguientes actividades:
  1. La acción: como el conjunto de experiencias corporales que enriquecen la disponibilidad de movimiento del niño.
  2. El diálogo: que posibilita conocer el grado de comprensión y capacidad de comunicación del niño con el mundo exterior que lo rodea.
  3. La Diagramación: ejercita y posibilita la capacidad de descripción y configuración de su nivel de representación.

Estos son los elementos que caracterizan el tratamiento científico y didáctico - metodológico dado por Josefa Lora Risco a la corriente de Educación Corporal en su obra "Psicomotricidad hacia una educación integral".

#### **1.3.4 La expresión corporal**

Sobre esta corriente de Expresión Corporal, Domingo Blazquez Sánchez, en su conferencia sobre "Tendencias Actuales de la Educación Física", 1998, detalla algunos aspectos característicos de la misma:

- Propone un marco de referencia, un tema de trabajo y busca a partir de sus propias producciones una creación común que pueda servir de elemento de comunicación al grupo, del grupo a los demás y sea ocasión de experiencias afectivas, ricas y complejas.
- Propone la reinserción de la "vivencia corporal", del desarrollo de la creatividad y de una pedagogía de la creación.
- No tolera las Jerarquizaciones de las "performances" deportivas, lo mismo que las reglamentaciones y el autoritarismo del arbitrio.

- En este material se detalla la clasificación dada por BLOUI LE BARON a las diferentes modalidades de la expresión corporal:
  1. **La pedagógica:** utiliza ejercicios estructurados y jerarquizados para facilitar aprendizajes posteriores
  2. **La expresión escénica:** se basa en la creatividad con vistas a la representación, al espectáculo.
  3. **La analítica:** es la óptica de todas las técnicas de grupo próximo a la bioenergía.
  4. **La metafísica:** se le da a las sesiones una marcada actividad de contemplación y meditación.

**En su aplicación se distinguen dos formas:**

**Primera:** como medio para la recuperación, como una asignatura más enseñada por un especialista formado con estas actividades, con un orden y una estética definida. La técnica adquiere toda su importancia. El cuerpo es dominado y sometido a un lenguaje. Se evalúa, programa y se anotan las “creaciones”.

**Segunda:** el movimiento trata de evitar la desnaturalización producto de la técnica de la danza o los valores escolares. No se hace callar a la emoción, no se codifican los gestos espontáneos. La improvisación es quien manda, el cuerpo sensorial prevalece.

**1.3.5 El deporte escolar**

Actualmente los deportes juegan un importante papel en los planes de estudio de la Educación Física como medio que coadyuva al desarrollo pleno del hombre y al logro de una vida más placentera y saludable.

- Las posibilidades formativas - instructivas que ofrece cada acción deportiva justifica y argumenta su posición como uno de los medios de la educación física en la consecución en la formación plena e integral del individuo.

- Mediante su ejecución práctica los participantes son objetos y sujetos de influencias positivas en la formación de sus esferas cognitiva, afectiva y motora mediante una acertada conducción pedagógica que garantice: la adquisición de habilidades técnica, el conocimiento teórico de los aspectos deportivos en cuestión y el desarrollo de cualidades tales como el valor, la disposición, el dominio de sí, el colectivismo, etc....
- La actividad específica de la competencia constituye el núcleo del deporte y la base de sus particularidades, donde la lucha por alcanzar resultados, bien en forma individual o colectiva, se tiene que convertir en un medio eficaz de comprobación de la influencia educativa del mismo traducido en niveles educativos, funcionales y motrices.
- La competencia deportiva en el ámbito de la educación física se caracteriza por un tipo especial de relaciones, libre en principio, de antagonismo, de reglamentaciones estrictas y de priorización del rendimiento deportivo (aunque este se encuentra implícito)
- El deporte en la educación física y de hecho la competencia da la posibilidad a los escolares, a partir de ciertas edades, de probar sus potencialidades y aptitudes físicas frente a diversas situaciones de enfrentamiento donde el rendimiento físico es el resultado cuantitativo de un proceso de aprendizaje de las habilidades técnicas adquiridas por ellos mediante su participación e interacción consciente con su profesor y compañeros.

#### **1.3.5.1 Características didácticas del deporte escolar**

1. Requiere del aprendizaje de la técnica de estructuras de movimientos establecidos, de acuerdo a las posibilidades individuales de los alumnos, pueden llegar a ser de una calidad gruesa, semipulida o pulida.
2. Necesita de la adecuada conducción pedagógica que garantice la corrección de los movimientos para posibilitar los ajustes motores y autorregulación consciente de las ejecuciones de los alumnos.

3. Requiere de la aplicación de principios didácticos y de adecuados métodos activos de enseñanza que posibilite un aprendizaje consciente y una actitud creadora ante las innumerables situaciones con que se enfrenta el alumno durante la práctica deportiva.
4. Posibilita, mediante la utilización pedagógica de las situaciones variables que se presentan en su práctica, la formación de valores afectivos, éticos y estéticos necesarios para la convivencia social del niño.
5. Forma parte de los programas de educación física generalmente a partir de los 8- 9 años, coincidiendo con el inicio del ciclo básico de la educación primaria.

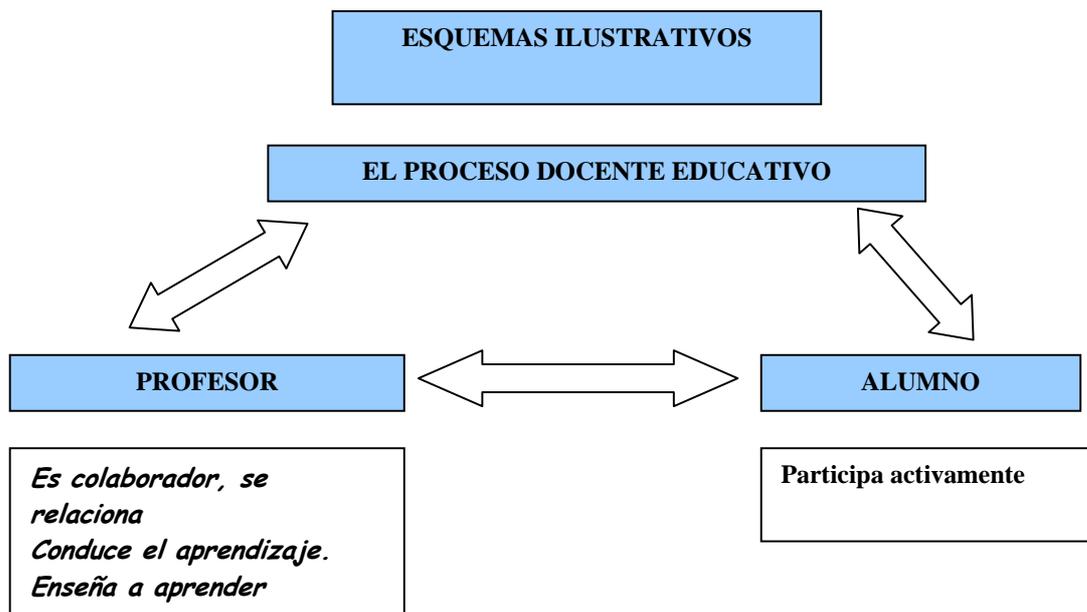
#### **1.3.6 Características del proceso de enseñanza- aprendizaje en las tendencias contemporáneas de la educación física.**

Analizando los criterios actuales sobre la esencia del proceso de la educación física, surge la necesidad de aplicar, tanto en la teoría como en la práctica de la enseñanza, y en todos los tipos de proceso, relacionados con niños, jóvenes y adultos las siguientes exigencias didácticas contemporáneas:

1. El proceso de educación física se puede llevar a cabo sólo sobre la base del principio del vínculo e interacción recíproca que se realice entre los elementos objetivos y subjetivos de este proceso.
2. En el proceso de educación física se debe priorizar el aspecto instructivo-formativo. Eso significa que en el proceso es necesario establecer como primer aspecto la influencia en el desarrollo morfológico y funcional del organismo y en el desarrollo de las cualidades de personalidad del alumno y como segundo aspecto el conocimiento y el fortalecimiento de la técnica de las actividades motrices.
3. La atención principal en el proceso de educación física debe estar dirigida al alumno y no hacia los programas, como habitualmente se produce. No

obstante los programas se pueden mantener como un factor determinante de la actividad del alumno, así como el elemento de influencia más importante en el cumplimiento de los objetivos del proceso de educación física. Su utilización óptima depende de como el profesor oriente el aprendizaje y el desarrollo del alumno.

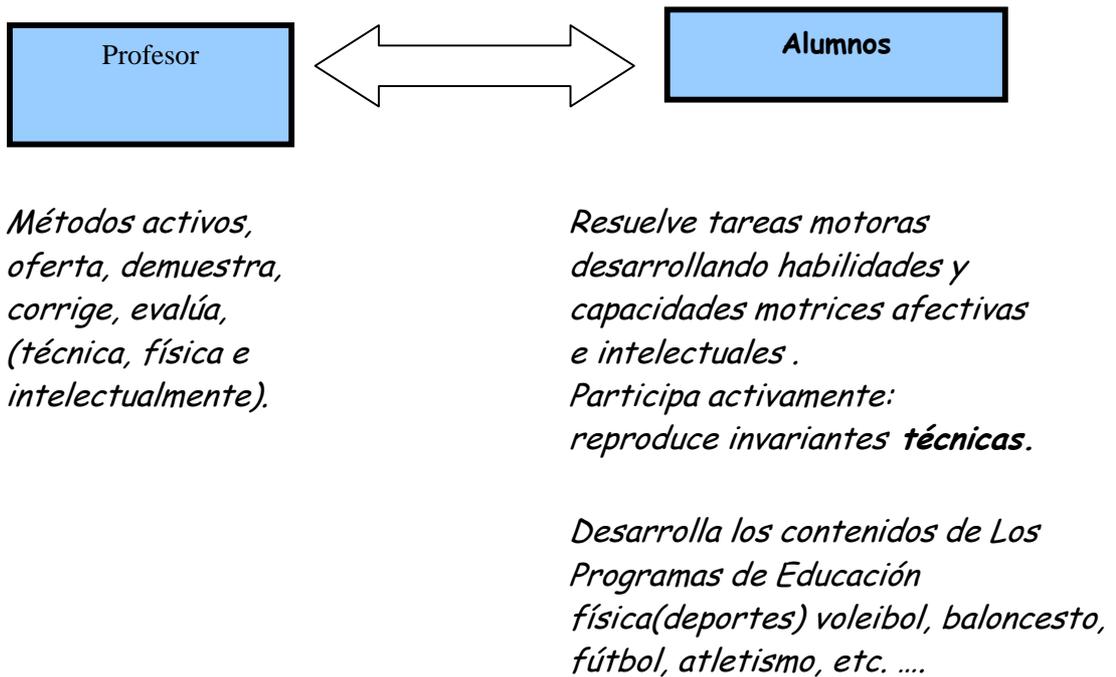
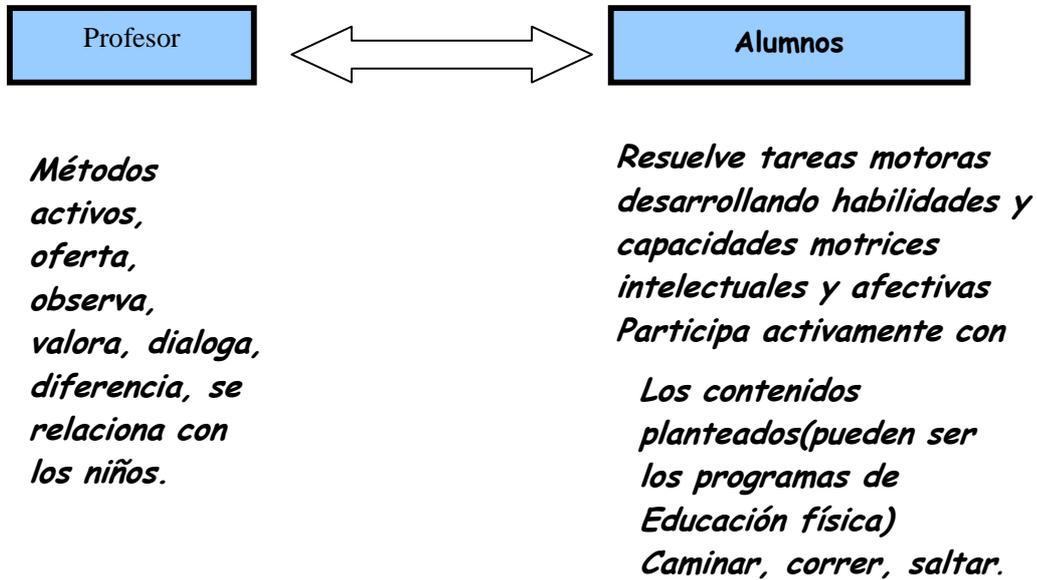
4. La participación activa del alumno en el proceso de la educación física es posible solamente cuando el profesor adquiere hacia él una actitud diferenciada, cuando tiene en cuenta su sexo, desarrollo e individualidad de la personalidad.
5. El niño o joven debe de actuar como objeto y sujeto ( interactuando con el profesor) por lo que su participación en el proceso debe de desarrollarse en forma activa y consciente, creativa e independiente, mediante la solución de situaciones problémicas que de carácter motor e intelectual introduzca el profesor.
6. El profesor de educación física como conductor, orientador, facilitador de la enseñanza, debe de ayudar al niño o joven a aprender y a adquirir su preparación física, ofertándole las más diversas formas de estímulos informativos (visuales, auditivos, propioceptivos) que propicie el desarrollo de sus posibilidades motrices y físico deportivas- deportivas.
7. La utilización de los métodos participativos que ayuden a desarrollar en los niños y jóvenes las esferas afectiva, motora e intelectual en correspondencia con sus características psíquicas y motoras y todo esto durante los procesos de aprendizaje y de preparación física.
8. El interés personal mostrado en el proceso activo del aprendizaje y rendimiento motor así como el desarrollo de las cualidades de la personalidad debe mantenerse en el control, evaluación de la actividad del alumno.



### **Proyección Didáctico – Metodológica del Primer Ciclo Escolar**

Armonía de los movimientos mediante la integración de las asociaciones musculares.

## Habilidades Primarias



## **Resumen**

Como bien hemos visto, las diferentes tendencias y corrientes actuales de la Educación Física se expresan y proyectan didácticamente mediante la estructuración, organización y ejecución de sus contenidos de acuerdo a la sustentación científico-teórica que las caracterizan.

Cuando nos adentramos en la forma de conducción y ejecución de cualquiera de estas corrientes didáctico-metodológicas no podemos conceptualizarlas ajenas a un proceso docente-educativo que cumple, en diferentes grados cualitativos y cuantitativos, principios de trabajo pedagógico y donde siempre están presentes cuatro elementos incuestionables en recíproca interacción: el alumno, el profesor, la materia o contenido que posibilita la actividad y los métodos de trabajo pedagógico.

Existe una marcada tendencia internacional, basada en hechos y realidades científicamente argumentadas, primero, de aceptar, como sistema de trabajo las principales tres corrientes contemporáneas de la educación física (la deportiva, la psicomotricidad, interpretada también por algunos autores como educación por el movimiento y la expresión corporal) y segundo, de colocar o establecer la práctica de las mismas en determinados períodos etéreos en correspondencia con las características psicométricas y biológicas que los caracterizan.

Sin embargo, estas definiciones no están ni pueden estar ajenas a los objetivos (formativos, instructivos y de desarrollo) que se establezcan para la Educación Física y el Deporte en la formación integral de los niños y jóvenes de una sociedad determinada. Los objetivos, como todos sabemos, determinan los contenidos, los medios y los métodos, incluyendo la forma de desarrollo del proceso docente-educativo entre los elementos claves del mismo, es decir, el alumno, el profesor y la materia o contenido de aprendizaje.

En este sentido conocemos que cada una de estas corrientes contemporáneas o sistemas de educación física fundamenta y explica los contenidos que los

caracterizan a partir del argumento científico que lo sustente y de ahí genera la dinámica o proyección didáctica más conveniente para su realización.

#### **1.4 Los estilos de enseñanza en la Educación Física**

**Conferencia resumen del libro original de Muska Mosston y Sara Ashworth: “La enseñanza de la Educación Física. La reforma de los estilos de enseñanza”**

**Autora: Ms.C Silvia Menéndez Gutiérrez**

**Colaboradora: Dra. Ana María Morales Ferrer**

Muska Mosston y Sara Ashworth han realizado un profundo estudio que los han llevado a presentar el Espectro de estilos de enseñanza como una teoría unificada de la enseñanza.

Las principales características del espectro son:

1. Identificar el lugar que ocupa cada estilo en el espectro.
2. Identificar la estructura y función de cada estilo.
3. Identificar el conjunto exclusivo de objetivos que cada estilo puede lograr.
4. Explicar la contribución de cada estilo al desarrollo físico, social, emocional, cognitivo y moral del individuo.

El autor señala que el espectro de estilos de enseñanza, es un paradigma de modelos alternativos para la enseñanza y el aprendizaje. Los primeros 5 estilos (A-E) cumplen los objetivos de reproducción y los restantes estilos (F-J) cumplen los objetivos de producción.

Además acota, que el espectro identifica una gama de estilos – de la orden al descubrimiento – y cada estilo identifica específicamente el comportamiento de la enseñanza, el comportamiento de aprendizaje y los objetivos que le son característicos

Como se puede apreciar, este ejemplo de modelos alternativos, parece cubrir en gran parte las expectativas de la enseñanza de la Educación Física contemporánea, por tal motivo centramos la atención en las características de cada uno de estos estilos.

# **ESTILOS**

---

## **REPRODUIVOS**

- A- Mando directo**
- B- Práctica**
- C- Recíproco**
- D- Auto – evaluación**
- E- Inclusión**

## **PRODUCTIVOS**

- F- Descubrimiento guiado**
- G- Pensamiento divergente**
- H- Programa individual**
- I- Alumno iniciado**
- Auto - enseñanza**

Deben establecerse unos criterios para relacionar el estilo de enseñanza y el canal de desarrollo, que pueden ser el grado de independencia o dependencia, la participación del grupo y otros. Dependiendo del criterio utilizado la posición del alumno en el canal de desarrollo varía.

Canales de desarrollo que se presentarán en todos los estilos serán:

Canal Físico- Canal Social- Canal Emocional- Canal Cognitivo, además se hará referencia a la independencia de los alumnos.

Términos que utilizan los autores en su libro:

**Episodio:** Una actividad concreta de la clase o sesión.

**Preimpacto:** Preparación del episodio

Profesor plantea el objetivo, selecciona el estilo, decisiones que llevarán al profesor al estilo de aprendizaje adecuado que se reflejará en el estilo de enseñanza. Estilo de aprendizaje anticipado y determinará a quién va dirigido el proceso de aprendizaje.

Contenido, lugar, organización entre otras.

**Impacto:** Fase que incluye las decisiones acerca de la distribución y la ejecución de las tareas:

1. Ejecución : basada en las decisiones basadas en el preimpacto
2. Ajustes y correcciones. En ocasiones los hechos difieren de lo previsto y se requiere un ajuste de las decisiones tomadas.
3. Otros : aquí podrán añadirse nuevas categorías.

**Postimpacto:** Evaluación

Sus decisiones estarán relacionadas con la evaluación de la ejecución y los feedback ofrecidos al alumno, y se toman durante, y / o después de la ejecución de la tarea.

**Feedback o retroalimentación:** es la información sobre el resultado de la ejecución de la tarea.

Tipos de Feedback::

- 1- **Correctivo:** Esta forma de comportamiento verbal se da cuando hay un error evidente, siendo incorrecta la ejecución del alumno. Puede tratarse de identificación del error o de cómo corregirlo.
- 2- **Reforzamiento:** En este comportamiento verbal se utilizan expresiones como: bien, excelente, magnífico, flojo, bien hecho, que implican un

sentimiento respecto a la ejecución. También puede transmitirse la calidad de la ejecución con gestos.

- 3- **Neutro:** Se caracteriza por su naturaleza descriptiva y objetiva. Se observa la ejecución pero no la corrigen ni la juzgan. Ej. Has recorrido una distancia en 23 segundos. Siete de los diez tiros a canasta han entrado etc.
- 4- **Ambiguo:** No ofrece al alumno una información precisa sobre su ejecución, deja demasiados aspectos para descubrir. Ej. " no está mal ", " repítelo ", " bastante bien ".

Después de hacer estas referencias relacionadas con los términos que de ahora en adelante encontrarán se pasará al desarrollo de cada uno de los estilos de enseñanza.

#### **1.4.1 Estilo A, mando directo**

Se caracteriza por un total protagonismo del profesor, es decir, las decisiones son tomadas por el profesor, y el alumno acata y ejecuta. El alumno sólo recibe feedback del profesor y su función consiste en ejecutar, seguir, obedecer.

El aspecto esencial de este estilo de enseñanza es la directa e inmediata relación entre el estímulo del profesor y la respuesta del alumno, ( el primero) la señal de mando, ( el segundo) la ejecución de cada movimiento según modelo presentado. Así toda decisión acerca del lugar, postura, momento inicial, ritmo, intervalos etc. es tomada por el profesor.

Este estilo logra los siguientes objetivos:

- Respuesta inmediata al estímulo
- Uniformidad
- Réplica de un modelo
- Ejecución sincronizada
- Eficiencia del tiempo útil

## Características

- El contenido es fijo y representa una sola norma
- El contenido se aprende por memoria inmediata
- El contenido puede dividirse en parte, repitiéndose por el procedimiento de estímulo- respuesta con un reducido tiempo de aprendizaje
- El profesor es el experto que selecciona los contenidos y las tareas
- Cuanto más rápida sea la capacidad del movimiento más fácil será que el alumno pase a otros aspectos del contenido
- No se tiene en cuenta las diferencias individuales, se busca la reproducción del contenido seleccionado
- A través de la práctica continuada, se consigue uniformar la ejecución del grupo
- El alumno experimenta rápidos progresos
- El objetivo final consiste en la eliminación de las desviaciones individuales de ejecución respecto al modelo.

Canales de desarrollo en el mando directo:

El canal físico, social, emocional tienen tendencia al máximo mientras el canal cognitivo tiene una tendencia al mínimo, no existe independencia por parte de los alumnos.

### **1.4.2 Estilo B de la práctica o enseñanza basada en la tarea**

Se distingue por el traspaso de decisiones específicas del profesor a los alumnos.

Con su aplicación se pretende introducir a los alumnos en el inicio de la toma de decisiones específicas.

Se le orienta determinadas tareas a los alumnos para su práctica individual, el profesor controla y retroalimenta.

## Características

- En el pre- impacto y el postimpacto el profesor toma todas las decisiones
- En el impacto el alumno puede tomar las siguientes decisiones:
- Postura
- Localización, lugar ocupado en el espacio, orden de las tareas, momento de iniciar cada tarea, ritmo, momento final de cada tarea, e intervalo.
- El rol del alumno es el de ejecutar las tareas presentadas por el profesor y tomar las decisiones antes mencionadas
- En la fase de postimpacto, el profesor observa la ejecución y ofrece feedback individualizado a cada alumno.
- Se trabaja fundamentalmente con fichas de tareas

## Canales de desarrollo en el estilo de la práctica

Hay una tendencia a ir aumentando la independencia en el desarrollo físico, social y emocional, no así en el cognoscitivo

### **1.4.3 Estilo C, recíproco o enseñanza recíproca**

El trabajo se concibe por parejas fundamentalmente aunque pueden estar implicado tres: se trasladan más decisiones a los alumnos, generalmente de retroalimentación ( feedback ) esto implica que mientras uno ejecuta, el otro observa, y viceversa, comunicándole a su pareja estos criterios. La base de este estilo es la retroalimentación inmediata y el comportamiento de cooperación.

## Características

- El profesor aprende y acepta la socialización entre observador y ejecutante y a confiar en la realización de las tareas por los alumnos y tomen decisiones adicionales al dar el feedback inmediato.
- Los alumnos pueden participar en roles recíprocos y tomar decisiones adicionales y ampliar su rol activo en el proceso de aprendizaje.
- Pueden pasar más tiempo aprendiendo ( utilizando la ficha de criterios elaborada por el profesor)

- Puede trabajarse en tríos según el número de alumnos y la tarea concreta e intercambiarse los roles de observador y ejecutor.

#### Canales de desarrollo en el estilo recíproco

En el canal social tiende a desarrollarse al máximo, hay una tendencia al aumento de los canales emocional y cognitivo, aumenta la independencia de los alumnos en dependencia de la orientación de las tareas.

Menéndez G. Silvia y Morales F. Ana María, consideramos que este estilo puede estar entre los productivos, en la medida en que se le permita a los alumnos ofrecerse posibilidades de rectificación de errores o sugerirse acciones que el profesor no haya orientado y se les ocurra a ellos, en el intercambio que proporciona este estilo, para solucionar las deficiencias de su compañero.

#### **1.4.4 Estilo D, auto evaluación**

Brinda a los alumnos una mayor responsabilidad, pues éste se retroalimenta a sí mismo, partiendo de la práctica de tareas diseñadas y orientadas por el profesor, realiza la evaluación según sus propios criterios. Su fundamento estriba en la precisión para comparar los contrastes y el desarrollo de la honestidad.

Este estilo, debe aplicarse cuando los alumnos han pasado por el estilo C Recíproco, pues conocen los criterios para dar feedback a otros.

#### Características

- Cada alumno ejecuta las tareas y toma luego las decisiones en el postimpacto por sí mismo.
- El profesor valora la independencia del alumno y su habilidad para desarrollar su auto evaluación.
- El alumno puede trabajar individualmente para su auto evaluación, identificar sus limitaciones, éxitos y fracasos, utilizando este feedback para mejorar su ejecución.

Canales de desarrollo en el estilo d, auto evaluación

El desarrollo emocional tiene una tendencia al máximo y hay un pequeño incremento en el desarrollo cognitivo, se incrementa la independencia de los alumnos.

#### 1.4.5 Estilo E, inclusión

Características

- Se caracteriza por ofrecer múltiples niveles de ejecución de una tarea, siguiendo los principios del grado de dificultad que puedan corresponder a cada tarea. Entonces cada alumno estará incluido en la actividad.
- El objetivo es la inclusión de todos los participantes. Acomodar las ejecuciones a las diferencias individuales.
- Disminuir en casos, el nivel de exigencia para tener éxito en la actividad.

El rol del profesor consiste, en tomar las decisiones en la fase de impacto, incluida la decisión acerca del punto de partida según su nivel de ejecución de la tarea. En la fase de postimpacto, el alumno valora su ejecución y decide en que nivel proseguir su actuación.

Canales de desarrollo en el estilo e, inclusión

En este estilo los canales de desarrollo físico y emocional están en el máximo. Hay muy poca independencia

**Nota:** En los estilos (A al E) el alumno se ha movido a lo largo en tres canales de desarrollo( físico, social, emocional). En cambio en el canal cognoscitivo su movilidad ha sido limitada, exceptuando en cierta medida el estilo C Recíproco. Esto es debido principalmente a que el alumno actúa y practica según se le indica. La esencia de estos estilos del A hasta el E, es la reproducción de modelos, hecho frecuente en determinados movimientos en la educación física.

La relación entre alumnos y contenidos se desarrolla como respuesta a las demostraciones y órdenes del profesor, y a través de la práctica de tareas específicas diseñadas por este.

Las operaciones cognitivas utilizadas son principalmente la memorización y el recuerdo: ambas fundamentales para el aprendizaje.

#### **1.4.6 Estilo F, descubrimiento guiado**

Como estilo persigue la participación del alumno en el proceso dirigido a descubrir, desarrollando destrezas para la búsqueda secuencial que lleven al lógico descubrimiento, sus consecuencias, principios y conceptos. Además de que se establece una relación particular entre el profesor y el alumno en un proceso convergente.

##### Características

- El profesor toma todas las decisiones en la fase de preimpacto. Las decisiones más importantes son los objetivos, la finalidad del episodio y el diseño de la secuencia de preguntas que guiarán al alumno a descubrir la finalidad.
- En este estilo, existen más decisiones traspasadas al alumno en la fase de impacto. El hecho de descubrir las respuestas significa que el alumno toma decisiones sobre algunas partes del contenido en el tema concreto seleccionado por el profesor.

##### Aspectos importantes de la aplicación de este estilo

- Aprender a presentar cada pregunta
- Esperar la respuesta al estímulo
- Ofrecer feedback ( combinación entre el feedback neutro y de evaluación) pasar a la siguiente pregunta.
- El profesor selecciona el contenido específico a enseñar y aprender. Después de terminar la secuencia de pasos a seguir.

- Se trata de preguntas o indicios que poco a poco, de forma segura llevarán al alumno a descubrir el resultado final( un concepto, un movimiento concreto etc.). Cada paso se basa en la respuesta previa dada por el paso anterior.
- El profesor debe anticipar las posibles respuestas del alumno frente al estímulo dado ( paso). Si aparecen demasiadas respuestas, entonces se requiere el diseño de otro paso para reducir el número de respuestas. De hecho la forma ideal del Descubrimiento Guiado, está estructurada para la obtención de una sola respuesta por indicio.

**Nota:** Las preguntas son diseñadas en una secuencia lógica, relacionadas con la estructura de cada episodio ( la clase). Las preguntas al azar no forman parte de este estilo.

Canales de desarrollo en el estilo f descubrimiento guiado

Los canales de desarrollo emocional y cognitivos están en el máximo, aumenta la independencia de los alumnos.

Ejemplo:

**Contenido:** Fútbol

**Objetivo específico:** Descubrir el uso del golpeo con la punta del pie en pases largos y altos

Pregunta 1 ¿Qué tipo de golpeo es necesario si quieres pasar la pelota a un jugador que esté lejos de ti?

Respuesta anticipada: Un pase largo. (Respuesta acertada)

Pregunta 2 Imagina que hay un jugador del equipo contrario entre tú y tu compañero ¿Cómo puedes pasar la pelota a tu compañero de un modo seguro?

Respuesta anticipada: Golpeando el balón para que vuele alto. ( Correcto)

Pregunta 3 ¿Donde se debería aplicar la fuerza para elevar el balón del suelo?

Respuesta anticipada: Tan abajo como sea posible. ( sí)

Pregunta 4 ¿Cuál es la parte del pie que puede llegar a la zona más baja del balón cuando corres?

Respuesta anticipada: La puntera ( muy bien, probémoslo)

Después del tiempo asignado ala realización de la actividad se reunirá al grupo para valorar las ejecuciones de los alumnos de forma conjunta.

#### **1.4.7 Estilo G, pensamiento divergente o resolución de problemas**

Consiste en hacer que los alumnos descubran alternativas de solución de Problemas o situaciones planteadas por el profesor. Por supuesto en cada Operación cognitiva específica (comparar, contrastar, establecer hipótesis, resolver problemas, etc.) son producidos descubrimientos divergentes.

Características

- Por primera vez el alumno inicia el descubrimiento y producción de opciones con relación al contenido.
- El estilo involucra al alumno en la capacidad humana de la diversidad, le invita a ir más allá de lo conocido. Siempre hay la posibilidad de un nuevo movimiento, de una nueva combinación de movimiento, otra manera de pasar el balón etc.
  - El estímulo se diseña y expresa para incitar la búsqueda de respuestas múltiples y divergentes. Las respuestas pueden ser verbales o de movimientos humanos, según la tarea concreta.
  - Este estilo estimula las capacidades cognitivas del profesor y de los alumnos, para el descubrimiento de nuevas soluciones para cualquier problema dentro de la Educación Física.
  - Presentar la pregunta o el problema a los alumnos: Éstos se dispersan y empiezan a diseñar y a valorar soluciones al problema.
  - El tiempo asignado debe permitir la búsqueda y puesta en práctica.
  - El profesor debe aceptar soluciones divergentes

Canales de desarrollo en el estilo g divergente.

Los canales de desarrollo emocional y cognitivo están en el máximo y el físico tiende al máximo también, hay un alto índice de independencia de los alumnos.

Ejemplo:

Contenido: Resistencia a la fuerza.

Objetivo: Realizar diferentes ejercicios, en parejas, para el desarrollo de la resistencia a la fuerza.

Después de darles una explicación a los alumnos de lo que se espera de ellos en la clase, se realiza la tarea.

Se comienza preguntando

¿Qué entienden ustedes por la capacidad física Resistencia a la fuerza?

Respuestas acertadas:

- a) Ser fuerte y resistente b) Mantener una fuerza un tiempo prolongado, c) Ser capaz de resistir un peso algún tiempo etc.

¿Qué importancia tiene para ustedes resistir a una fuerza externa?

Respuestas acertadas: a) La posibilidad de trasladar objetos pesados, b) Levantar pesos y sostenerlos, c) poder arrastrar o empujar a alguna persona u objeto pesado etc.

Pues vamos a realizar ejercicios para desarrollar esta capacidad física tan necesaria para la práctica de los deportes y para la vida y tendrán la siguiente tarea dentro de la clase organizados por parejas.

Busquen o encuentren tres posibilidades de trasladar a su compañero, sin que su cuerpo toque el suelo, en una distancia de 6 metros.

Cada ejercicio encontrado tendrá que ser realizado por ambos alumnos.

.Se dará un tiempo en dependencia del tiempo asignado al trabajo de esta capacidad física dentro de la clase para que los alumnos exploren, encuentren y ejecuten los ejercicios.

Al finalizar el tiempo previsto se analizarán todas las posibilidades encontradas por los alumnos y se valorarán las más efectivas o novedosas.

#### **1.4.8 Estilo H, el programa individualizado. El diseño del alumno**

El estilo H representa un paso más allá del umbral de descubrimiento, puesto que el alumno descubre y diseña la pregunta o el problema.

En este estilo el profesor decide el contenido y el tema general a tratar, y el alumno toma las decisiones acerca de las preguntas (problemas) y las múltiples soluciones, organizándolas por categorías, temas y objetivos, constituyendo un programa individualizado que el alumno ha descubierto y diseñado. Este programa guía al alumno en la ejecución y desarrollo del tema específico.

##### **Objetivo del estilo**

Proporcionar al alumno la oportunidad de desarrollar un programa por sí mismo, basado en las capacidades cognitivas y físicas para el tema dado.

Para iniciarse en este estilo el alumno requiere del conocimiento de sus habilidades físicas y de las experiencias acumuladas por el tránsito de los otros estilos de enseñanza (del A al G ).

## Características

En el preimpacto El profesor decide sobre el contenido general seleccionado

El profesor decide el tema que el alumno utilizará para desarrollar su programa individualizado.

En el impacto, el alumno decide el diseño de las preguntas y las múltiples soluciones. Además decide que es lo que constituirá el programa completo. El rol del profesor consistirá en estar disponible cuando el alumno inicia las preguntas sobre el contenido y / o el estilo, también verificar lo que realiza en relación con el contenido.

Durante el postimpacto, El alumno examina las soluciones, le da validez con relación a los problemas, establece conexiones, organiza, en categorías y mantiene el desarrollo del programa individualizado. El profesor, establece diálogos con el alumno acerca del progreso del programa, los criterios, las discrepancias existentes y responder a sus preguntas.

Nota: Según los autores, refieren el área de contenido en parámetros amplios de la actividad como por ejemplo (los juegos con pelota, la gimnasia, actividades en la naturaleza, los movimientos de desarrollo). El tema lo definen como una parte,( o partes ) de un área de contenido, como puede ser el Voleibol, saltos de potro o el desarrollo de la fuerza .

La principal consideración para elegir este estilo, es la disposición de los alumnos, que los mismos tengan un nivel de ejecución correcto del tema elegido y tener experiencia y sentirse cómodos con los estilos de descubrimiento.

Este estilo requiere de mucho tiempo para que los alumnos puedan pensar y desarrollar sus ideas acerca del tema en cuestión.

Canales de desarrollo

Los canales físico, emocional y cognitivo están cercanos al máximo y con gran independencia. Por su carácter individualista no proporciona oportunidades para el desarrollo social.

#### **1.4.9 Estilo I, estilo para alumnos iniciados**

En este estilo, es la primera vez que el alumno inicia la actividad; éste reconoce si está preparado para continuar adelante, indagar descubrir, diseñar un programa, y ejecutarlo para su propio desarrollo.

Características

El alumno es quien le propone al profesor la voluntad de llevar a cabo una serie de episodios con el estilo I.

Siendo la esencia del estilo la individualidad del proceso, toda la clase no puede conseguirlo al mismo tiempo.

En el preimpacto, el alumno toma por primera vez todas las decisiones acerca del descubrimiento y la ejecución de los movimientos de acuerdo con los problemas diseñados en el preimpacto, siendo su rol, descubrir y examinar soluciones.

Durante el impacto el alumno controla periódicamente con el profesor para compartir las decisiones tomadas en el preimpacto y los descubrimientos y las ejecuciones que tienen lugar durante el impacto.

El rol, del profesor es escuchar, observar, hacer preguntas y alertar al alumno sobre las decisiones omitidas. Es decir, su rol es de apoyo.

En el postimpacto, el alumno toma todas las decisiones en la valoración y evaluación de las actividades. Esta evaluación se realiza utilizando los criterios de acuerdo con los procedimientos evaluativos decididos en la fase de preimpacto. Si el profesor identifica discrepancias, debe hacer preguntas al alumno que permitan que éste también las identifique. El profesor nunca evalúa ni juzga.

Nota: el estilo I sólo puede realizarse cuando se dispone de tiempo de práctica para toda una serie de sesiones, puesto que se requieren varias semanas para que el alumno pueda sumergirse en el proceso del descubrimiento.

Canales de desarrollo

Los canales físico, emocional y cognitivo están cercanos al máximo y con gran independencia. Por su carácter individualista no proporciona oportunidades para el desarrollo social.

#### **1.4.10 Estilo J, el estilo de auto enseñanza**

En este estilo, todas las decisiones están traspasadas al alumno.

Según plantean los autores el estilo no existe en el aula, pero si en situaciones donde un individuo participa de su propia enseñanza. El propio individuo toma las decisiones en la fase de preimpacto, impacto y postimpacto, no necesita de observador receptor externo. Si lo necesitase podría desplazarse fuera del ámbito privado del individuo.

Canales de desarrollo

Los canales físico, emocional y cognitivo están al máximo y con independencia total. Por su carácter individualista no proporciona oportunidades para el desarrollo social.

## **Resumen**

Los estilos de enseñanza, constituyen alternativas que tienen los docentes para dirigir el proceso de enseñanza aprendizaje, el éxito de este proceso estará dado por la selección adecuada de los mismos en cada parte de la clase, teniendo en consideración el nivel de enseñanza en que serán utilizados, los contenidos a desarrollar, los objetivos propuestos, la preparación y características psicomotrices de los estudiantes, los medios de enseñanza, y el trabajo educativo dentro del sistema de clases.

## **1.5 Principales sistemas nacionales de gimnasia o mundiales de Educación Física.**

**Autores: Dra. Pastora Deler Sarmiento**

**Lic. Carlos Velasco González**

La educación Física que hoy se conoce ha sido resultado de un proceso de evolución que nace desde el surgimiento del hombre mismo en el que las actividades de movimiento que realizaba el hombre y que lo llevó a evolucionar favorablemente.

En este trabajo se analizarán como antecedentes esencialmente los ocurridos a partir de los siglos XV y XVI. No se reflejarán antecedentes detallados de carácter histórico, sino que se concretará a analizar los cambios ocurridos en los aspectos didácticos.

En el llamado siglo de las luces. Conocido como Renacimiento (Humanismo) Se presentaron iniciadores de la Educación Física desde una visión pedagógica como fueron:

Locke a quien le interesaba educar el cuerpo pues para él el cuerpo es una base de la Educación y quien también expresó que la educación del cuerpo debe alternar con la educación del espíritu consideraba que una era el reposo de la otra. Los objetivos de la educación Física para él eran: La salud, el dominio del cuerpo, la recreación, el fortalecimiento del espíritu. Por su parte Rebelais (Médico desarrolló la gimnasia con una concepción educativa y médica, de crear una gimnasia que enriqueciera el alma y el cuerpo, El postulaba la idea de que los ejercicios físicos eran una ocupación importante en la vida.

Montaigne abogaba por una educación formal cuyos objetivos fueran, la salud, desarrollo moral y la buena presencia. Para él o importaba tanto la acumulación de conocimientos como el bien hacer y el equilibrio.

Juan Jacobo Rosseau (1723-1790) Que ha sido considerado por algunos como el padre de la educación Física moderna abogaba por la ejercitación corporal para salvaguardar al espíritu del vicio. En sus obras "El contrato social y "El Emilio", la sociedad se muestra como corruptora del hombre Su influencia dará alas a posteriores salvadores de la sociedad para intentar y en muchos casos conseguir sus revoluciones. Para él la Educación consiste en la salvaguarda del corazón del vicio y el espíritu del error. La Educación Física es esencial en su sistema.

Rousseau se rebela con los nuevos modos culturales que aparece en tiempo de Luís XIV como son: los juegos de salón, placer e las conversaciones, disfrute de la gastronomía, los juegos de cartas y dados

Los primeros especialistas:

Se conocen los siguientes:

Guts Muths, quien dedicó más de 8 años a al estudio y elaboración de un método "Vázquez, 1969" que dejó su influencia en el terreno practico de los métodos que en el terreno teórico o sea es quien inicia "la era de los métodos"

Comenios y Pestalozzi que como pedagogos del humanismo resaltan la importancia de la Educación Física en la realidad escolar, coincidiendo con Rosseau, afianzaba su fe en el progreso y en la creencia de que la felicidad se puede alcanzar sin no con la ciencia si con la educación.

Aparición de los grandes métodos.

En el siglo XIX se desarrollan diferentes escuelas en Europa:

(Sueca, francesa, Alemana, Inglesa y Americana). Nacen los granes movimientos (del Oeste, del centro, del Norte y Deportivo). A partir de 1939 en adelante se

definen las LINEAS de trabajo que aproxima a los modos de ejercitación a la realidad escolar y a la Didáctica actual.

Se reconoce en esa época el surgimiento de los llamados grandes métodos desarrollados por los precursores prácticos modernos de Europa.

### **1.5.1 La escuela Alemana o Movimiento del centro (Sistemas Rítmicos).**

Concepción educativa sintética y expresiva. Sus creadores Friederich Ludovic Jahn(1778-1852) Carácter Militar y Johann Cristoph Friederick Guts muths.

El primero, considera que la gimnasia, además que desarrolla la fuerza y la destreza, también desarrolla la paciencia, el amor al bien y a la belleza. Se apoya como Pestalozzi en la imagen visual del movimiento. La demostración se hace por el monitor que hace el modelo, y se acompañan también de cantos y trabajo con diversos aparatos.

Emile Jaques-Dalcroze (1865-1950) alude a que el ritmo es el elemento vital de la educación musical.

La música es un conjunto de sonoridades que exige capacidades de ordenación y construcción.

La rítmica es un medio que fortifica el sentido métrico y el instinto rítmico, procura desarrollarla espontaneidad de los movimientos, tiende a regularizarlas funciones nerviosas y asegura a esta personalidad más libertad y consciencia.

Rudolf Bode (1881-1971) considerado creador de la gimnasia moderna, declara los siguientes principios al referirse a la rítmica:

Principio de la totalidad: Cualquier movimiento del cuerpo, da oportunidad a que la unidad del cuerpo-espíritu actúe de forma armónica y rítmica.

Principio del cambio rítmico: Un movimiento con cambio rítmico de tensión-relajamiento, requiere de la intervención del alma.

Principio de la economía: Los movimientos totales del hombre basados en el principio de los cambios rítmicos, son económicos.

Características del método:

Preconiza el movimiento “orgánico”

Considera que el aprendizaje es amplio y total.

Las fases del movimiento son incompletas hasta la culminación de este.

No hay ejercicios fáciles o difíciles. Depende del entrenamiento.

Si un ejercicio no posee una ejecución perfecta, tampoco lo tendrá la ejecución de los demás.

Concede un gran valor a la música.

En esta escuela se conjugan varias clasificaciones de ejercicios como son:

Ejercicios Gimnásticos verdaderos (danza, natación ejercicios de formación y adiestramiento de los órganos de los sentidos).

Trabajos manuales

Juegos colectivos para la juventud.

Manifestación artístico-Rítmica-Pedagógica cuyos orígenes corren a cargo de:

Jean George Noverre (Bailarín, 1727-1809); Francois Delsarte (coreógrafo, 1811-1871)

Expresionismo a cargo de: Isadora Duncan (1878-1929); Rudolf Von Laban (1879-1958); Mary Wigman (1888-1973)

### **1.5.2 Escuela Sueca o Movimiento del Norte.**

Esta forma de Educación Física parte de una concepción anatómico-biológica-correctiva y bases educativas.

Su creador es Pier Henrich Ling (1776-1839). Él sitúa el centro de la Educación Física en desarrollar de forma regular y correcta el cuerpo humano mediante "Ejercicios racionales" por lo que se necesita conocer bien el cuerpo y su funcionamiento. Divide a la gimnasia en:

Pedagógica.

Orientada a la salud y al desarrollo armónico del cuerpo.

Militar.

Médica-Ortopédica y estética.

Orientada a la expresión y antecedente de la Rítmica (Vázquez, 1972)

Concepción del Plan de la clase.

Ejercicios preparatorios: -De orden, de calentamiento

Ejercicios fundamentales: Extensión dorsal; combinación de brazos y piernas; suspensión; para la musculatura dorsal; para la musculatura abdominal; de saltos; de equilibrios; respiratorios.

c) Ejercicios derivados e intercalados en la lección:

-Incluidos en el apartado anterior.

d) Ejercicios finales (calmantes): inspiraciones; expiraciones

### **1.5.3 La escuela Francesa o movimiento del oeste (Método natural).**

Su concepción es natural y utilitaria. Su creador es Francisco de Amorós y Ondeano (1770-1848)

George Herbert (1875-1957) define lo siguiente sobre el método natural: "El método Natural no es más que la codificación, la adaptación y la gradación de los

procedimientos y medios empleados por los seres vivientes en estado natural, para adquirir su desarrollo integral”

Actividades de primer orden en el método: desplazamientos simples, marcha, carrera, y salto

Actividades de segundo orden: desplazamientos especiales; cuadrupedia; equilibrios; trepa; defensa (lanzamientos, levantamientos); transporte y natación.

Ejercicios de tercer orden: Recreación; baile y acrobacias.

Aplicación didáctica actual.

Se aplica en las siguientes actividades:

Corriente Psicomotriz.

Corriente de las habilidades motrices básicas.

Sistemas de entrenamiento de Resistencia.

Equipamientos deportivos urbanos.

Equipamientos deportivos en la Naturaleza.

Corriente “Alternativa”

#### **1.5.4 Escuela Inglesa o movimiento deportivo.**

Su creador es Thomas Arnold (1795-1842)

Pierre de Coubertín (1863-1937)

Su labor reformadora de la educación, se sustenta en metodológicamente en: “el ejercicio de la libertad y las posibilidades del deporte para interesar movilizar, hacer participar y finalmente moralizar a los jóvenes”

Aboga porque los propios alumnos deben organizar sus juegos y deportes y establecer las normas; es por ello un proceso de la utilización de los métodos de autogobierno.

La obra de Arnold ha perdurado en los colegios británicos con el rasgo distintivo de la misión entre deporte y estudio, por la importancia que concedieron al deporte y estudio dignificado.

Venidle Vázquez (p, 73), expresa que el deporte se presentará en comparación con otros métodos de Educación Física, como una actividad más compleja en la que se destacan tres rasgos: Juego, Competición y formación. Esta escuela distingue los siguientes rasgos:

Como juego procurará descanso y liberación de las preocupaciones habituales.

Al practicarse en equipo, favorece el espíritu cívico.

Al ser físico, ayuda al desarrollo del cuerpo.

Al estar sometido a reglas, en ocasión de formación moral.

El aspecto cognitivo es importante en la formación, pero todavía no ha sido descubierto por estos autores en su época

Aplicación didáctica actual:

Corriente multideportiva.

Corriente Centroeuropea.

Corriente alternativa.

Corriente de expresión y comunicación.

Corriente de habilidades básicas.

### **1.5.5 Escuela Americana.**

Componentes motrices de la personalidad humana.

Creadores: Getman y Kephart.

Su enfoque es Perceptivo-motriz, para desarrollar las capacidades humanas a través de un contacto con actividades de movimiento. Las actividades motrices son imperativas para desarrollar las capacidades perceptuales, base de todo aprendizaje.

Doman y Delcato, declaran:

El niño pasa por etapas de desarrollo que igualan notablemente a aquellas por las que pasa el ser humano desde sus más tempranos comienzos como animal acuático, provocando el ajuste en la organización neurológica del niño.

Oliver y Kiphart escriben su teoría dinámica. A través de actividades motrices cambian positivamente otras facetas de la personalidad infantil en crecimiento.

#### **Resumen**

Estos sistemas y métodos han dejado su influencia en la educación física cubana y constituyen antesala del Sistema Cubano de educación física.

Cuba hasta comienzos del siglo 20 estuvo bajo la dominación de España, vía por la cual se incorporaba al que hacer de la Educación, las formas propias de Europa y se introducen en el país por jóvenes criollos que estudiaban en este continente algunos de los sistemas antes expuestos.

A partir de 1902 con la intervención de los estados Unidos en Cuba se profundizan los estilos de Educación Física de Inglaterra y de los propios estados Unidos,

enfaticándose en introducción de diversos deportes al proceso de la Educación Física, corriente que ha llegado con mucha fuerza hasta nuestros días.

En la década del 60 del siglo XX gracias a la ayuda solidaria de la Unión Soviética, Cuba se nutre de conocimientos sobre la Educación Física y el deporte y se desarrolla un fuerte movimiento de actividades Gimnásticas masivas proveniente de Checoslovaquia representado por Mirolav Tiers

## **1.6 El ejercicio físico como medio fundamental de la educación física.**

**Autora: Dra. Caridad Calderón Jorin**

El ejercicio físico representa uno de los fenómenos más estudiados dentro del campo de la teoría de la Educación Física. Según Celikonsky, 1974.

El ejercicio físico “Es la forma de actividad motora realizada organizadamente de acuerdo a las leyes de la Educación Física y que sobre la base de la experiencia o de los conocimientos científicos obtenidos, conocemos que influyen en el perfeccionamiento del hombre”.

Como medio fundamental de la Educación Física, el ejercicio físico es analizado e investigado por numerosas ciencias y entre ellas la Teoría de la Educación Física, de ahí que existan dos tendencias fundamentales para su estudio y que son:

Como forma concreta y específica del movimiento

Como método que influye en el desarrollo del organismo humano.

Como forma concreta del movimiento, el ejercicio físico es estudiado a partir de su estructura motora basándose en sus características biomecánicas, fisiológicas, morfológicas y hasta en su incidencia psicológica en el hombre.

Como método el ejercicio físico es utilizado, partiendo de las características anteriormente señaladas, como la propia realización de habilidades en el proceso de aprendizaje- perfeccionamiento, que posibilitan el desarrollo efectivo del organismo.

El ejercicio físico como medio debe analizarse en el contexto teórico de ambas tendencias para que su utilización racional y efectiva posibilite la adquisición de habilidades motoras y el perfeccionamiento físico del hombre.

Aunque es evidente que el ejercicio físico es analizado desde dos direcciones teóricas, no es menos cierto que los datos y conocimientos que aportan una y otra dirección son retomados por ambas para el constante mejoramiento de la condición física y como vía de influencia efectiva en la personalidad y funcionamiento orgánico del ser humano.

La influencia latente, tanto física como psíquica de la estructura motora, se desarrolla en el proceso de la educación física bajo la influencia del pedagogo de ahí que el objetivo fundamental de estudio del ejercicio físico en nuestra disciplina esta dirigido al examen del mismo fundamentalmente como método.

No obstante a esto nos detendremos en este capítulo en la explicación breve del ejercicio físico como forma de movimiento, su forma y contenido.

### **1.6.1 Algunas consideraciones teóricas sobre el ejercicio físico como forma de movimiento.**

El propio concepto de ejercicio físico está muy estrechamente vinculado con el movimiento, por tal motivo su descripción exacta es difícil de explicar. Sobre esto Celikovsky interpreta el movimiento como distintas posiciones del objeto unidas en la realidad.

Según el autor el ejercicio físico es una actividad motora tan compleja que resulta imprescindible, para la investigación de su esencia, “detenerlo”, para poder describirlo, explicarlo y entenderlo”.

Todos los movimientos del hombre transcurren en tiempo y espacio, por tal motivo es posible hablar de la estructura cinemática del movimiento la cual abarca su característica espacial, temporal y tempo-espacial. La estructura cinemática de los movimientos está determinada por la estructura dinámica, es decir, la

sumatoria de las fuerzas externas e internas las cuales condicionan un movimiento dado.

A tal efecto cuando nos adentramos en el estudio del ejercicio físico como forma de movimiento, vemos que el objetivo de estas investigaciones es fundamentalmente el propio movimiento. Observamos como el hombre se compensa motrizmente con los medios específicos de la Educación Física, distintos por Ej.: al medio laboral. Se investigan cómo las formas motoras se incorporan a la eficiencia física, a la instrucción y educación del hombre con vista al cumplimiento de los objetivos y tareas de la Educación Física

### **1.6.2 La forma y el contenido del ejercicio físico.**

Cuando afirmamos que la actividad motora tiene que estar en correspondencia con las leyes de la Educación Física para que esta sea catalogada como ejercicio físico, nos estamos refiriendo a que cada movimiento, cada actividad motora no tiene que ser necesariamente interpretada como ejercicio físico.

Tanto autores búlgaros como soviéticos, entre ellos el prestigioso L. P. Matvèiev esclarecen este planteamiento explicando que el rasgo característico del ejercicio físico es la correspondencia entre la forma y el contenido (categorías filosóficas) de la habilidad con las leyes por las cuales se rige la educación física.

Observemos como Matvejev explica estas categorías en relación al ejercicio físico partiendo de que el "contenido" es el conjunto de los elementos y procesos que constituyen la base de los objetos y condicionan la existencia, el desarrollo y la sustitución de sus formas, y que la categoría "forma" expresa el nexo interno y el modo de organización de interrelación de los elementos y procesos del fenómeno tanto entre si como con las condiciones externas Contenido del Ejercicio Físico.

Lo conforma la propia actividad motora; es decir el conjunto de elementos del movimiento. Por Ej. El contenido del salto de longitud se puede concretar en la carrera, el despegue y la caída del mismo.

Además dentro del contenido ejercicio físico tenemos que citar también todo el conjunto de procesos básicos que se desarrollan en el organismo (mecánico, biológico, psicológico) durante la realización del mismo y que determina su efectividad en el ejercitante.

Es evidente que existe una total correspondencia entre la definición filosófica de la categoría contenido, con la explicación que de ella se hace, aplicada el ejercicio físico, el prestigioso científico. Si analizamos esta correspondencia vemos que “el conjunto de elementos” en el ejercicio físico lo es sin duda la propia actividad motora, es decir el conjunto de movimientos en que se estructura el ejercicio.

Más adelante en otra parte de la definición de la categoría filosófica “contenido” se refiere a los procesos que constituyen la base de los objetos”.....en este sentido vemos que efectivamente durante la realización del ejercicio físico se originan toda una serie de procesos en el organismo humano que están en total correspondencia con la efectividad de la ejecución de los elementos que la conforman y que condicionan su propia existencia

**Forma del Ejercicio Físico.**

Está constituida por su estructura interna y externa, es decir, su organización.

La estructura interna del ejercicio físico está caracterizada por el vínculo que ocurre entre las diferentes partes del funcionamiento del organismo durante la realización de un determinado ejercicio teniendo en cuenta su labor conjunta e interrelación. Es decir que si en el contenido del ejercicio físico motor se tiene en cuenta los procesos que se originan dentro del organismo, en las estructuras internas del mismo, como parte de la forma, se analiza la interacción que se origina durante estos procesos en las distintas funciones del organismo.

Para ilustrar esta explicación sobre la estructura interna de los ejercicios físicos motores se utiliza el siguiente ejemplo: “Los procesos de coordinación neuro muscular, la suma de las funciones motora y vegetativa así como las relaciones entre los diferentes procesos (aerobio y anaerobios) se han de efectuar en forma distinta durante la carrera que durante el levantamiento de pesas”.

La estructura externa del ejercicio físico está constituida por su imagen visual, la cual está caracterizada por la relación espacio temporal y los parámetros dinámicos del movimiento.

Como vemos, en la explicación que realiza Matvejev de la “forma” del ejercicio físico se distinguen dos estructuras la interna y la externa. En la interna se plantea la interdependencia de los distintos procesos que se originan en el organismo durante la ejecución del ejercicio físico, realidad esta que está recogida en la definición de la categoría dialéctica “forma” la cual expresa el nexo interno y el modo de organización, de interacción de los elementos y procesos de un fenómeno entre sí.

Al esclarecer la estructura externa como el aspecto visual del ejercicio es necesario tener presente que existe una concordancia entre la imagen visual del mismo que lleva implícita la manifestación dinámica del movimiento en tiempo y espacio, con las reacciones funcionales que dicha dinámica origina en el organismo.

Finalmente al realizar el análisis de la forma y el contenido del ejercicio físico en su unión orgánica y relación recíproca entre sí Matvejev llega a las siguientes valoraciones:

El contenido es la parte dinámica determinante jugando el papel rector en relación con la forma. Esto significa que para alcanzar logros en uno u otro ejercicio es

imprescindible cambiar de manera adecuada su contenido y crear las condiciones favorables para el aumento del nivel de rendimiento del organismo con ayuda del desarrollo de las capacidades de fuerza velocidad y otras de cuyas manifestaciones depende en determinada medida el resultado del ejercicio. De esto lógicamente se desprende que el cambio intencionado de los elementos del contenido originan al mismo tiempo cambios a la forma del ejercicio.

La forma también influye en el contenido ya que una forma errada de ejecución del ejercicio imposibilitará una adecuada manifestación de las capacidades condicionales y coordinativas. Por el contrario una forma perfecta permite la utilización efectiva de estas capacidades.

El significado relativamente independiente de la forma del ejercicio físico se manifiesta en que ejercicios con contenidos diferentes pueden tener una forma externa similar. Ej. El caminar y el correr. Por otra parte, ejercicios diferentes pueden tener en esencia rasgos similares en sus contenidos Ej.: carreras, remos, natación realizadas con una misma intensidad fisiológica.

Estas tres valoraciones dejan de manifiesto que aún cuando la forma y el contenido del ejercicio físico están unidos puede existir entre ellos una determinada no correspondencia y contradicción dialéctica como producto de la propia necesidad de desarrollo orgánico.

Igualmente, tanto la forma como el contenido del ejercicio físico, determinan en muchas ocasiones la selección correcta de un determinado ejercicio cuando se resuelven tareas tanto de aprendizaje, de perfeccionamiento o de preparación física.

### **1.6. 3 El Ejercicio físico y su técnica de ejecución.**

Este elemento independientemente que representa el aspecto metodológico fundamental del trabajo del profesor de educación física durante el proceso de enseñanza (enseñar el ejercicio para lograr los cambios cuantitativos y cualitativos en el organismo, y mejorar el esquema corporal del ejecutante) constituye objeto de estudios profundos por parte de la Biomecánica, la cual, establece las regularidades y características de cada movimiento que se concretizan posteriormente en la técnica concreta de su ejecución.

Numerosos autores han definido la técnica del ejercicio físico como la forma de realización de una habilidad motora con la cual se resuelve una tarea motora con relativa gran efectividad, y de forma eficaz; esta forma eficaz esta relacionada con las leyes mecánicas y biológicas.

El concepto de técnica no tiene el mismo significado que forma externa de los movimientos debido a que la técnica se caracteriza por una gran efectividad en la ejecución de las acciones motoras. Ella posee una serie de particularidades relacionadas con el aprovechamiento racional y completo de todas las fuerzas en movimiento.

La forma externa no siempre refleja la estructura racional del movimiento. Los conceptos de técnica y de forma externa de los movimientos coinciden en gran medida sólo en relación con aquellos ejercicios físicos cuyo objetivo directo consiste en la conservación de determinadas formas externas, en determinadas posiciones y movimiento del cuerpo, (gimnasia moderna, clavados, patinaje artístico, etc.)

La técnica de los ejercicios físicos evoluciona y se perfecciona constantemente. El intento constante de los practicantes de obtener resultados superiores conduce, aunadamente, a la creación de formas de ejercicios físicos cada vez

más complejos y efectivos. Esto puede entenderse fácilmente si se compara la técnica deportiva contemporánea con la técnica de hace años en casi todos los tipos de deportes.

Dentro de la técnica diferenciamos tres componentes.

- 1.- La base de la técnica del movimiento.
- 2.- El eslabón determinante de la técnica y
- 3.- Los detalles de la técnica

La base de la técnica del Movimiento: La conforman el conjunto de aquellos elementos y rasgos dinámicos, cinemáticas de la estructura del movimiento que son incondicionalmente necesarios para la solución de la habilidad motora en una forma determinada.

El eslabón determinante de la técnica lo constituye la parte más importante de la forma de realización de una determinada habilidad motora. Por ejemplo:

Durante el lanzamiento de la jabalina el eslabón determinante radica en el esfuerzo final para lanzar el implemento; en el salto de altura, el eslabón determinante de la técnica será el despegue junto con un rápido y alto pateo de la pierna. La ejecución del eslabón principal en cualquier habilidad deportiva transcurre generalmente en un corto espacio de tiempo y además requiere grandes esfuerzos musculares.

La exitosa ejecución de una habilidad motora solamente es posible sobre la base de una correcta realización de las bases de la técnica independientemente de las particularidades de los sujetos.

Los detalles de la técnica: Representan las características secundarias del movimiento los cuales no alteran sus mecanismos básicos.

Este aspecto de la técnica depende de las particularidades individuales de cada deportista, en la mayoría de los casos morfológicos y funcionales.

#### **1.6.4 El Ejercicio físico y su empleo metodológico en la preparación físico-deportiva del sujeto.**

El proceso de educación física se desarrolla mediante su medio fundamental y específico, el ejercicio físico. Este medio fundamental es a la vez método ya que el mismo es utilizado para influir en el desarrollo del estado del organismo humano. El desarrollo y perfeccionamiento de las capacidades condicionales, obtenidas en la vida diaria puede ocurrir si se origina un proceso de educación física planificado y metodológicamente dirigido. A partir de este momento el ejercicio físico se manifiesta como medio y método para el cumplimiento de las tareas de instrucción y educación.

El objetivo de la actividad del deportista o del ejercitante es utilizar eficientemente el ejercicio físico, para que este tenga una influencia positiva en el organismo mediante el propio proceso de aprendizaje y ejercitación y como fuente para el desarrollo de otras cualidades psíquicas.

#### **1.6.5 Clasificación del ejercicio físico.**

La utilización del ejercicio físico como método de trabajo para lograr el desarrollo y perfeccionamiento del organismo humano, lleva consigo la necesidad de que el pedagogo (profesor o entrenador) conozca la influencia que el mismo ejerce durante su utilización y de acuerdo con el objetivo que se persigue, seleccionar el más idóneo.

La diversidad y variabilidad de ejercicios físicos que existen en la práctica ha dado la necesidad de establecer clasificaciones de acuerdo a objetivos concretos.

Partiendo de esto la Teoría y Metodología de la Educación Física agrupa a los ejercicios físicos atendiendo a su función dentro de los procesos de educación física y entrenamiento deportivo. De acuerdo a esto tenemos la siguiente clasificación general:

## EJERCICIOS DE PREPARACION GENERAL

Constituyen el medio fundamental utilizado en la preparación general del deportista y en las clases de educación física. La utilización de los mismos es de suma importancia y al aplicarlos se debe tener en cuenta que estos respondan a las exigencias del desarrollo integral del sujeto.

La incorporación de ejercicios de preparación general al proceso de educación física y entrenamiento deportivo pueden ser fundamentado por las siguientes razones:

Aprendiendo distintos movimientos se mejora la capacidad de coordinación. En el caso del deportista este puede adquirir mucho más rápido complicadas técnicas deportivas. Esto también se logra transfiriendo el elemento de las habilidades ya adquiridas a las nuevas en desarrollo.

En los niños y jóvenes el desarrollo de los sistemas óseos y articulares no están totalmente consolidados, por lo tanto, se corre el peligro de que ocurran lesiones cuando estos sujetos son sometidos a cargas extremadamente unilaterales; es decir, que debe existir una variabilidad, una proporción correcta entre los medios (ejercicios generales y especiales).

En muchos deportes y disciplinas los medios especiales no son suficientemente efectivos para lograr adaptaciones imprescindibles (esto ocurre por Ej.: en Gimnástica, Boxeo etc.), debido a esto se debe incluir en la preparación de estos atletas ejercicios y juegos deportivos cíclicos para incrementar la resistencia.

El valor de los ejercicios de preparación general también radica en la influencia positiva que estos ejercen sobre los procesos de recuperación (descanso activo). Por tal motivo, se aconseja que estos ejercicios se apliquen en el transcurso y al final de la clase de educación física o de la sesión de entrenamiento.

#### Ejercicios de preparación especial

Se identifican con las acciones competitivas y con movimientos muy parecidos a ellas; por la forma y el carácter de las capacidades que en ellas se manifiestan.

Los ejercicios de preparación especial son creados y seleccionados para que ejerzan una influencia mayor, orientada y diferenciada en el desarrollo de las capacidades y hábitos que le son necesarias a los deportistas.

Según la tendencia principal de los ejercicios de preparación especial estos pueden ser ejercicios técnicos o de desarrollo:

Los primeros están dirigidos principalmente a asimilar las formas de movimiento, y los de desarrollo, tienen por objetivo desarrollar las capacidades condicionales y coordinativas. Esta división de los ejercicios de preparación especial es en gran medida convencional, ya que la forma y el contenido de los mismos son únicos.

#### Ejercicios Competitivos o Fundamentales.

Están constituidos por las acciones motrices completas o la unión de varias acciones motrices y demuestran el objeto de la especialidad deportiva en función de las competencias del deporte en cuestión.

En este sentido el concepto de ejercicio competitivo se iguala al concepto de "modalidad deportiva".

Desde el punto de vista metodológico es importante distinguir en los ejercicios propiamente competitivos sus formas de entrenamiento. Los primeros se realizan en condiciones reales de competencia deportiva de acuerdo con las reglas establecidas para la modalidad deportiva, mientras que sus formas de entrenamiento aunque coinciden en la composición de las acciones y las bases de su estructura, se diferencian por ciertas particularidades ya que están dirigidos al adiestramiento del deportista.

Junto con esta clasificación general vemos que en otras disciplinas se utilizan otras clasificaciones del ejercicio físico. Por Ej.; en biomecánica los ejercicios se dividen en cíclicos, acíclicos y combinados además de progresivos, rotacionales etc. En Fisiología los ejercicios se subdividen atendiendo a la intensidad con que se realizan, pudiendo ser máxima, submáxima, grande y pequeña.

La existencia de una serie de clasificaciones surgidas de diferentes conocimientos es del todo aceptable, ya que estas se complementan y ayudan al pedagogo a orientarse en cada una de las especialidades.

En cualquiera de las clasificaciones que existen del ejercicio físico se parte de determinadas influencias en el hombre, que dependen del contenido y la forma de un determinado ejercicio, sin embargo en la realidad el efecto de un ejercicio está determinado también por una serie de condiciones; esto significa el carácter real del ejercicio de quien lo realiza, en qué forma es ejecutado, bajo cual dirección y en qué medio transcurre.

Un mismo grupo de ejercicios perteneciente a un mismo grupo clasificatorio puede provocar diferentes efectos en dependencia del carácter del grupo de ejercitantes (la individualización, la edad, las características sexuales, el estado de salud, el nivel de preparación) además del régimen de vida, a la carga total del día, al descanso así como también a las particularidades de las condiciones externas del ejercicio.

La principal garantía, de una utilización racional del ejercicio físico radica en la dirección pedagógicamente calificada del ejercicio y en el respeto de los principios científicos de la educación física en los cuales descansa la metodología de la misma.

La significación que sobre la salud tienen los factores del medio natural, así como los higiénicos como medios de la educación física.

En el proceso de educación física las fuerzas de la naturaleza son empleadas en dos direcciones; como condición para la realización exitosa de la práctica de los ejercicios físicos y como medio relativamente independiente para el temple del organismo. Las fuerzas de la naturaleza son un medio importante para fortalecer la salud y elevar la capacidad de trabajo de los sujetos.

En el propio proceso de la educación física, los medios de la naturaleza son empleados también en forma de tratamientos especiales. Ej. Baños de sol, baños de aguas termales etc. El resultado fundamental del aprovechamiento de las fuerzas naturales en el proceso de educación física consiste en el temple del organismo, es decir, en la elevación de adaptación del organismo al frío, al calor sobre todo cuando estas oscilan bruscamente. Esto posibilita mantener la capacidad de trabajo.

El efecto del trabajo del organismo producido en el proceso de educación física, se manifiesta en otros tipos de actividades como la militar.

Para que existan condiciones higiénicas, es necesario el mantenimiento en buen estado de las instalaciones, implementos etc. que se emplean al realizar los ejercicios físicos los factores higiénicos comprenden la higiene personal y social del trabajo, del descanso, la alimentación etc.

El ejercicio físico es el medio fundamental de la educación física debido a que sólo mediante su utilización, racional y efectiva, es posible la adquisición de habilidades motoras y el perfeccionamiento físico del hombre.

Como método el ejercicio físico es estudiado e investigado en su utilización racional y optima durante la adquisición y perfeccionamiento de habilidades, que se materializa concretamente en la técnica de ejecución. Esta técnica esta compuesta de tres componentes fundamentales:

la base de la técnica

el eslabón determinante

los detalles de la técnica

## **Resumen**

El ejercicio físico es una de las categorías más estudiadas dentro de la Teoría de la Educación Física así como por otras disciplinas cuyos datos sirven para enriquecer el trabajo metodológico del profesor de Educación Física.

La tendencia mundial del estudio e investigación del ejercicio físico está dirigida hacia dos direcciones:

Como forma concreta del movimiento como método para adquirir y perfeccionar las habilidades motoras y contribuir al perfeccionamiento físico del hombre.

Aunque el ejercicio físico es estudiado en estas direcciones teóricas, los datos y conocimientos obtenidos son retomados por distintas disciplinas para el constante mejoramiento de su utilización Metodologica.

Entre los aspectos estudiados del ejercicio físico como forma concreta del movimiento se encuentran:

La forma y el contenido, donde, la segunda categoría representa la parte dinámica y rectora del movimiento físico en relación con la forma.

La diversidad de ejercicios existentes determinó la necesidad de establecer distintas clasificaciones de acuerdo a objetivos concretos. Dentro de la Teoría y Metodología de la Educación Física el ejercicio se clasifica, atendiendo a su función en:

- Ejercicios de preparación general
- Ejercicios de preparación especial
- Ejercicios competitivos

Los factores del medio natural así como los higiénicos tienen también una significación sobre la salud como medios de la educación.

## **1.7 Elementos que afianzan y dan legitimidad al deporte como medio de la educación física escolar.**

**Autora: Dra. Daisy Anicia Alvarez Guerra.**

El desarrollo de la sociedad humana es el resultado de un largo proceso evolutivo, en cuyos estadios, hoy conocidos por la ciencia, se fueron conformando los caracteres físicos, psíquicos y sociales del hombre.

El hombre comienza su proceso de diferenciación de sus antecesores, al pasar a la vida social, basada fundamentalmente en el trabajo, cambiando su naturaleza y las propias leyes de su desarrollo. Estas leyes, que ya no son sólo biológicas, sino nuevas leyes del desarrollo social histórico, establecen que cada hombre transita por escalones vitales generales, comunes a todos los individuos, pero en forma singular. Cada personalidad manifiesta un determinado ritmo de desarrollo en dependencia de la acción que sobre él se ha ejercido, teniendo en cuenta la interacción herencia-medio.

El resultado de esta interacción está relacionada con la dirección organizada e intencionada que la educación brinde al desarrollo intelectual, físico, moral y estético del hombre. Es por esta razón, que la educación, ha sido y sigue siendo el medio idóneo para que se transmitan y asimilen las riquezas materiales y espirituales acumuladas por la humanidad. La educación como fenómeno social se rige por las leyes generales del desarrollo de la sociedad, actuando en cada época histórica de acuerdo a las características y necesidades fundamentales del hombre.

Desde la antigüedad, las acciones de los hombres para satisfacer las necesidades esenciales de la vida: alimentación, vivienda, defensa de su existencia, etc., lo obligaron a un continuo mejoramiento en el rendimiento de sus actos (correr más rápido, saltar más alto, levantar más peso y en general a organizarse mejor para la

vida), o sea, que durante mucho tiempo la actividad humana estuvo muy vinculada a la necesidad de supervivencia. “Se trataba de un saber hacer innato, o casi innato, es decir, sobre todo instintivo y animado por emociones elementales; los fines de la actividad eran de orden afectivo y utilitario. (Fidani, 1963)

Paulatinamente el hombre fue adquiriendo conciencia de la existencia de una fuerte correlación entre el desarrollo del individuo y la educación, este fenómeno se convirtió en uno de los problemas fundamentales para los hombres de ciencia de todas las épocas; por lo que desde etapas muy temprana, las sociedades trataron de determinar los componentes de la educación de sus integrantes, entre los cuales encontramos desde la más remota antigüedad a la actividad física, que de una u otra forma dio respuesta a las necesidades y características de cada civilización. “...el hombre es unidad, y el ejercicio de su cuerpo es para él el único medio de responder a la vez, a la obligación de la vida y a la necesidad de la manifestación psíquica”.(Fidani, 1963)

Ahora bien, ¿Cuándo la actividad física, esa que durante mucho tiempo acompañó al hombre garantizando las necesidades esenciales de su existencia, la podemos considerar deporte en el sentido que hoy tenemos de esta actividad?

También se pierde en el tiempo cuando el deporte como tal comenzó a practicarse, porque todas las evidencias demuestran, que además de los movimientos utilitarios, la humanidad desarrolló desde sus propios orígenes otras manifestaciones de expresión como las danzas, la mímica y las actividades físico-deportivas, todas en sus inicios muy ligadas a la defensa, al arte y a la religión. Estas actividades acompañaron todos los actos del hombre antiguo, adaptándose a sus pasiones, a sus deseos y sus temores, conformando la expresión física de su modo de existencia.

En todos los pueblos de la antigüedad hubo manifestaciones deportivas, siendo las desarrolladas por el pueblo griego, las más sobresalientes, a un nivel que aun

hoy causa admiración. “Está plenamente confirmado que el deporte fue el instrumento principal de la educación del pueblo griego, constituyendo a la vez el factor de cohesión más importante entre las numerosas ciudades-estados de que estaba formado el mundo helénico”. (Fernández Corujedo, 1965)

En la era moderna es incuestionable, que es a partir de la restauración de los Juegos Olímpicos, el Deporte ha alcanzado una poderosa difusión, convirtiéndose en uno de los movimientos sociales mas fuerte, masivo y universal.

### **1.7.1 Concepción del deporte cubano**

Cuando en Cuba se habla de “Deporte Derecho del Pueblo”, al decir de la socióloga Bárbara Paz, estamos hablando de la divisa legítima del deporte cubano, que parte de la concepción del pueblo como protagonista de su propia historia.

Estamos hablando del principio que capta la interacción entre: justicia social, actividad física y protagonismo del pueblo; todo lo cual concreta el ideal de la Nación cubana.

Es la divisa que avala la existencia de un “Sistema de Cultura Física y Deportes” (SCFD), con características muy propias, un SCFD que ha probado su valía en lo Nacional y lo Internacional; que es orgullo del pueblo y caudal espiritual de fuerza, unidad e identidad nacional. “El problema es que el deporte se practique no sólo para ganar competencias. Las competencias son importantes, las medallas son importantes; pero hay una cosa mas importante que eso, el deporte como actividad recreativa y cultural del pueblo...” (Fidel Castro, 30 / 4 / 74)

Cada día el tratamiento de los deportes ocupa una buena parte de los contenidos en las clases de Educación Física, por diversas razones, entre las que podemos resaltar las siguientes:

Significa, una fuente directa de conocimiento y relación con una de las manifestaciones culturales más genuina y universal de la sociedad contemporánea.

El deporte atrae de forma natural y espontánea la atención de las personas, sobre todo a los niños, adolescentes y jóvenes. Estos siempre van a estar más dispuestos e interesados en hacer la Educación Física por medio del Deporte. ( es algo que conocen, que admiran, propiciando que sientan interés en aprenderlo mejor)

.Hay una mayor disposición a trabajar con otros medios de la Educación Física, si están en función del Deporte.

A través de él, se adquiere un gran caudal de conocimiento sobre otros pueblos ( su geografía, economía, cultura etc.)

Es una de las actividades que más promueve la socialización entre los individuos y los pueblos. El deporte une, relaciona.

Su enseñanza cubre un amplio campo de posibilidades en el desarrollo de capacidades y habilidades físicas fundamentales para el desenvolvimiento motriz de cualquier persona.

En todo el proceso de desarrollo de la Educación Física, han estado presente diferentes corrientes o tendencias que tratan según el criterio de cada autor o momento en que tiene lugar, de dar respuesta a la necesidad del mejoramiento físico del hombre, coadyuvando de esta forma a una educación más integral.

Todas tienen valía en el proceso pedagógico de formación, no obstante, ninguna por sí misma lo resuelve todo.

Una de esas tendencias lo constituye el Deporte como medio de la Educación Física. El Deporte en los programas escolares despierta un elevado interés y motivación en los estudiantes por su práctica, donde destacan los elevados valores educativos.

“La denominación de educativo dado al deporte está asociada con las características de este tipo de práctica deportiva, donde destaca el elemento pedagógico en contraposición a lo que se conoce como deporte espectáculo, en el cual prima una exigencia al alto rendimiento”.( A. López)

En este sentido José María Cagigal, plantea que el Deporte visto desde este enfoque, la técnica debe estar al servicio del hombre para que realmente sea pedagógico, o sea, es el deporte al servicio del hombre y no el hombre al servicio del deporte.

Es indudable que el Deporte contemporáneo se mueve en tres Corrientes bien definidas: el Deporte de esparcimiento o recreativo, el Deporte de alto rendimiento y el Deporte educativo.

El Deporte educativo, motivo de este análisis encuentra su máxima expresión en la Educación Física escolar, comprendido tanto a nivel de la clase, como en las actividades extradocentes y extraescolares. En el Deporte educativo “...No es el movimiento (generalmente en forma de técnica deportiva) el que ocupa el lugar central, sino la persona que se mueve, que actúa, que realiza una actividad física. Interesa menos el Deporte y más el deportista. Así entendido, el Deporte educativo debe permitir el desarrollo de las aptitudes motrices y psicomotrices en relación con los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de su personalidad, respetando los estadios del desarrollo humano”(Blázquez D. 1995)

Entre los objetivos de los Programas de Educación Física y de Entrenamiento Deportivo están siempre el conseguir el desarrollo de capacidades físicas y el de transmitir un conjunto de habilidades motrices y deportivas de diferentes tipos, que vistos desde esta óptica, constituyen en sí un SABER-HACER, o sea, se adquieren y tiene una aplicación.

Cumplimenta buena parte de las necesidades lúdicas y recreativas de niños, adolescentes y jóvenes.

“El problema es que el deporte se practique no sólo para ganar competencias. Las competencias son importantes, las medallas son importantes; hay una cosa mas importante que eso: el deporte como actividad recreativa y cultural despueblo” ( Fidel).

.  
Los niños siempre han jugado, todos los pueblos tienen sus juegos. El juego ha estado presente desde las primeras etapas de la evolución de la humanidad, y sabemos que los juegos en su origen y desarrollo estuvieron muy ligados a las relaciones socioculturales de cada pueblo, reflejando su forma de vida. Se trata de una confrontación del niño con su ambiente, a través de una representación lúdica, de una imitación de las acciones de los adultos, de una preparación para la vida de acuerdo a su estructura social.

“Esto quiere decir, que en el desarrollo individual del hombre, primero está el juego y después el trabajo. Tiene un valor de uso, es útil para la formación de la personalidad y tiene, por lo tanto, una gran significación pedagógica....Tampoco en la ejecución práctica de los juegos se debe perder de vista esas relaciones. Son a menudo un medio de enlace, aunque pequeño pero si existente, con la educación ética y espiritual y también una parte de la historia cultural” (Dobler E. y Dobler H. Juegos Menores, pag.16, 1985)

Los juegos se prestan para una amplia formación atlética básica. Además jugados como formas independientes, contribuyen a preparar habilidades y comportamientos para los juegos deportivos. Todo lo anterior hace que el juego se constituya en una ayuda eficaz para la labor educativa de los profesores de Educación Física y Entrenadores Deportivos.

Su concepción educativa es fuente inagotable de valores positivos para el hombre como ser social

“El Movimiento Olímpico, dice la Carta, tiene por objetivo contribuir a la construcción de un mundo mejor y más pacífico, educando a la juventud a través del deporte practicado sin discriminaciones de ninguna clase y dentro del espíritu olímpico que exige comprensión mutua, espíritu de amistad, solidaridad y juego limpio...El deporte es un medio de educación y un importante factor de equilibrio cuya práctica debería constituir el mejor modo de luchar contra la violencia”. (Juan A. Samaranch, 1995)

“Aparte de la función primordial reflexivamente educativa expuesta como tal, existen valores y funciones tales como autocontrol, auto expresión, juego limpio, perseverancia, expresión estética, esfuerzo, equilibrio, entrega, superación, etc., que constituyen toda una extensa cantera educativa” (Cagigal, citado por J. Rodríguez, 1995)

Para José María Cagigal, en su teoría de la Educación, en el Deporte práctica sobresale el elemento educativo, que se identifica con la pedagogía. En el ámbito del Deporte práctica, a despecho de algunas teorías que tratan de minimizar su carácter educativo, destaca un conjunto de realidades que pueden configurarse en una verdadera filosofía de la educación a través del Deporte o del Deporte como educación. “La técnica tiene que estar al servicio del hombre para que sea pedagógica, análogamente el deporte tiene que estar al servicio del hombre y no el hombre al servicio del deporte, y la ciencia deportiva es aceptable en la medida

en que se aplique al hombre y no al resultado: Podríamos hablar de un doble enfoque aplicable al estudio e investigación científica: El Hombre al servicio del deporte (resultados, marcas, triunfos, etc.) El Deporte al servicio del hombre (hábitos, aprendizaje utilizable para la vida, si bien ambos enfoques no son contradictorios”.

Inicia a niños, adolescentes y jóvenes en el deporte competitivo.

Actualmente ya son fuertes los criterios que buscan acercar a los niños de una forma más suave y prolongada a los máximos rendimientos, y siempre con entrenadores con amplios conocimientos sobre la evolución psicomotriz de niños y adolescentes, y sobre todo de los procesos de adaptación biológica a las exigencias del entrenamiento.

En sentido general, los criterios mas actuales solo aceptan una planificación del rendimiento deportivo a largo plazo; teniendo en cuenta mas que edad cronológica, la edad biológica de la evolución psicomotriz de niños y adolescentes.

Hay una tendencia a dividir en 3 etapas el desarrollo, coincidente con cambios cualitativos:

Una primera etapa que se sitúa antes de los 5-6 años, donde el niño solo presta atención a un aspecto de la tarea, excluyendo los demás. Algunos autores llaman a esta etapa “Atención sobre-exclusiva”

Una segunda etapa comprendida hasta los 11-12 años. Aquí la atención del niño se dispersa, lo que trae como consecuencia que sus respuestas sean lentas y con errores. Se conoce como “Atención sobre-inclusiva”.

La tercera etapa se sitúa a partir de los 12 años, donde el niño capta rápidamente los aspectos pertinentes, de forma tal, que todo se hace económico y eficaz. Es la etapa de la “Atención selectiva”.

Para Alejandro López la iniciación deportiva se caracteriza por:

Ser un proceso de socialización, de integración de los sujetos con las obligaciones sociales respecto a los demás

.

Un proceso de enseñanza-aprendizaje progresivo y optimizado que tiene como intención conseguir la máxima competencia en una o varias actividades deportivas.

Ser un proceso de adquisición de capacidades, habilidades, destrezas, conocimientos y actitudes para desenvolverse lo más eficazmente en una o varias prácticas deportivas.

Ser una etapa de contacto y experimentación en la que se debe conseguir unas capacidades funcionales aplicadas y prácticas.

La riqueza potencial de los deportes es tal, que su influencia se ejerce no sólo en lo físico, sino también en lo psíquico, intelectual, moral y estético, produciendo cambios estructurales y funcionales en el organismo. Al ser el deporte un fenómeno social, responde también a los fines y objetivos de la sociedad en que se desarrolla.”( A. Alvarez. Tesis doctoral, 1989. )

## **Resumen**

En el contexto de la educación física cubana el deporte juega un rol protagónico como uno de los medios fundamentales en que se materializan los diferentes contenidos del plan de estudio de esta asignatura, en la medida en que el deporte sea utilizado como un medio y no como un fin se logran resultados satisfactorios para la formación de nuestros niños y jóvenes en un ambiente sano y solidario alejado de conductas motrices individualistas y altamente competitivas.

## **1.8 La educación física y el deporte en la formación de valores.**

**Autora: Dra. Daisy Anicia Alvarez Guerra.**

Abordar la formación de valores como parte de la educación de niños y jóvenes, es un aspecto complejo por su propia característica, las implicaciones que existen entre la concepción que sobre este aspecto tiene el profesor, las formas y métodos de transmitir los valores y su acción en el desarrollo integral del educando.

Para algunos autores, “Los valores son principios que ordenan los juicios sobre la vida moral, y las acciones que se derivan de ellos”, para otros “Los valores se constituyen en principios normativos que regulan el comportamiento de la persona en cualquier momento, situación o circunstancia de su vida”.

Se conoce también, que los valores pueden cambiar de una época a otra, que lo que es aceptado en una cultura puede no serlo en otra. Desde un análisis psicológico “Los valores pueden ser todos los motivos que se constituyen y configuran en el proceso de SOCIALIZACIÓN del individuo”, esto significa que todos los aspectos que están en la base de las relaciones humanas, potencialmente pueden constituirse en valores.

De ahí lo importante de tener en cuenta, que para la formación de valores, el proceso de SOCIALIZACIÓN juega un papel fundamental. Este proceso se presenta con características bien definidas en cada período del desarrollo humano, y en esencia podemos hablar de 3 etapas fundamentales en que transcurre este proceso de socialización. Las características de cada una de estas etapas, por las que transita todo individuo, tiene una gran importancia en el proceso instructivo-educativo, por lo cual, todo Profesor de Educación Física y/o Entrenador Deportivo, no puede dejar de tener en cuenta las características físicas, psíquicas y sociales de la etapa en que se encuentran sus educandos, a la hora de concebir, planificar y ejecutar la clase o la sesión de entrenamiento.

En este sentido, siempre será válido repetir, la responsabilidad que tiene todo educador, de estar constantemente actualizando los conocimientos sobre las características del desarrollo evolutivo que se manifiesta en los educandos a los cuales debe instruir y educar adecuadamente. Por las características y objetivos de este trabajo, contemplaremos sólo algunos aspectos fundamentales del comportamiento del proceso de socialización que se manifiesta en cada una de las etapas por la que transita cada individuo:

La primera etapa la podemos considerar desde que el niño nace y comienza a relacionarse con el pequeño mundo que le rodea, hasta que concluye la primera etapa escolar. Este niño en sus primeros años de vida y primera etapa escolar, es muy dependiente del medio que le rodea, especialmente de aquellas personas que le son muy significativas como los padres, otros familiares allegados y los educadores vinculados directamente con él.

Es aquí precisamente donde comienza su proceso de SOCIALIZACIÓN, mediante el cual va adquiriendo conceptos sobre sí mismo y sobre el mundo que le rodea; produciéndose en esta interacción la absorción de los significados y valores de ese mundo externo. Surgen para él los conceptos de lo bueno y de lo malo, lo correcto y lo incorrecto, lo permitido y lo prohibido etc.; y con ello, todas las aprobaciones, castigos, deberes, derechos, demandas y obligaciones que ese mundo le impone.

Hay una tendencia natural del niño pequeño a imitar a las personas muy significativas para él, unido a una necesidad muy grande de ser aceptado, de ser valorado y querido, lo cual lo lleva a desconocer como parte de sí mismo todo aquello que es rechazado por la valoración externa. Es lo que Piaget denomina el proceso de “aceptación de valores” que el niño asume como válidos por el mero hecho que proviene de una autoridad legítima para él.

De esta primera a la segunda etapa, que puede extenderse hasta finales de la adolescencia hay un largo camino donde, sentimientos, tendencias, deseos, necesidades, emociones y acciones son reprimidos, para más tarde proyectarse hacia objetos y sujetos del mundo exterior. Es un proceso generalmente permeado de conflictos, negaciones, represiones y proyecciones que pueden llevar al niño y al adolescente en ocasiones a identificarse con una imagen reducida o negativa de sí mismo. Esta segunda etapa es convulsa, más pudiera llamarse de transición en el desarrollo de los valores. Ya el niño y el adolescente no aceptan de buena gana lo que dicen los mayores, comienza a buscar por ellos mismos donde está la verdad, es la etapa de las dudas, del constante planteamiento de dilemas; que algunos autores llaman etapa de clarificación de los valores y Piaget la denomina identificación de valores.

En síntesis es el proceso donde los niños y adolescentes sienten la necesidad de incorporar su propia decisión ante los criterios valorales que los acompañaran en lo adelante.

Sin embargo, es una etapa muy importante para la acción educativa, la cual requiere de formas que sean aceptadas por el niño y el adolescente. No se puede olvidar que existe en ellos la necesidad de encontrarse a sí mismos, pero todavía con mucha incertidumbre y sus actitudes o formas de conducta son aun moldeables, o sea, no hay una total reafirmación de su personalidad.

Juega aquí un importante papel la orientación y dirección que debe seguir el proceso de desarrollo integral del niño y del adolescente, donde lo fundamental es que se sientan aceptados y valorados por lo que son y no por lo que quisiéramos que fueran. "A lo largo de este proceso de crecimiento se van trascendiendo las fronteras que separan el mundo del ser de aquel del no ser, y con ello, se expande la conciencia dándole la capacidad de elegir responsablemente y por ende, de ser libre". (González Garza, 1988).

De aquí la importancia que adquiere que la jerarquía valoral más próxima al niño y al adolescente (generalmente padres y maestros) sea una jerarquía flexible, en el sentido que, en la medida en que la conciencia se va abriendo al mundo exterior, puede suceder que valores adquiridos inconscientemente o por imposición cobren sentido para su existencia y otros, son desechados por carecer de significado. En este desarrollo de la conciencia es que se va formando la personalidad con una escala valoral que lo distingue.

La tercera etapa es conocida por la mayoría de los autores como propia de la moral autónoma. El individuo llega a la convicción como forma de conducta estable.

Lo que tiene fuerza en todo el proceso de identificación y adquisición de los valores como conducta estable, según González Garza, radica en que los valores cuando son aprendidos, más no aprehendidos, son como datos que se acumulan y no llegan a tener un significado propio para el individuo, al carecer de los elementos que le dé sentido a la acción que realiza.

Los valores no se afianzan como parte de la personalidad por el sólo hecho de que se den a conocer o se impongan mediante un poder externo. Para que los valores lleguen a constituirse en convicciones que oriente de forma consciente la conducta del individuo, tiene que producirse en cada etapa de su vida un constante reencuentro y reevaluación de su escala valoral personal. Es la constante necesidad del encuentro con el otro ( pues es hombre es ante todo un ser social) que le propicie la armonía, la unión, la búsqueda del bien común, que le lleve al compromiso con la comunidad a la cual pertenece y da sentido a su existencia.

“Toda acción humana se encuentra motivada por valores que en forma consciente o inconsciente se transmiten, por esta razón es tan importante facilitar el proceso valoral o evaluativo.... Educar es contribuir a la formación del hombre en su integridad, y este proceso no puede llevarse a cabo sin conciencia, conciencia de

sí, de las propias experiencias y valores, de los actos que los manifiestan, de la existencia de otros seres que al igual que uno mismo, son dignos, libres y responsables –aunque sea tan sólo en potencia-. Conciencia del ser y del quehacer en el mundo, en todos aquellos papeles, situaciones y momentos que nos toca vivir”. (González Garza, 1988).

No es objeto de este acápite abordar los criterios que puedan existir en relación a la influencia de las actividades físico-deportivas en el desarrollo de valores en niños y adolescentes. No obstante, si se puede plantear que la mayoría de las personas reconocen que las actividades físico-deportivas presentan una gran potencialidad instructiva-educativa, pero al igual que las demás esferas que contribuyen al desarrollo integral del hombre, la actividad físico-deportiva debe desarrollarse a partir de una sólida base educativa; pero esto no se logra ni por resolución ni por la simple práctica de las actividad en sí misma . Llamando la atención en ese sentido se habla siempre de proceso docente-educativo, o sea, que lo instructivo no puede estar separado de lo educativo.

Esto se repite constantemente, pero en la realidad práctica es generalmente lo instructivo lo que prevalece en las clases de Educación Física y sesiones de Entrenamiento Deportivo. Los objetivos, contenidos, métodos y medios están dirigidos a garantizar lo instructivo.

Esto es una vieja discusión, donde ha prevalecido el criterio de establecer los objetivos educativos sólo a nivel de Planes de Estudios y Programas, no siendo necesario a nivel de la clase, donde el profesor debe lograr el trabajo educativo mediante la propia instrucción

Esto tiene su lógica hasta cierto nivel y para determinados valores. Cuando hablamos de nivel estamos llamando la atención sobre el hecho de que para que una actitud llegue a convertirse en un valor, tiene que interiorizarse hasta

convertirse en convicción para el individuo, de manera que regule su comportamiento ante cualquier alternativa que la vida le imponga.

La complejidad del análisis radica en la propia característica de los valores que se pretendan desarrollar a través de la actividad física y el deporte. Es lógico pensar que la propia actividad físico-deportiva exige una educación que conlleva para su propia práctica y resultados, el desarrollo de determinados valores como pueden ser: espíritu de sacrificio, voluntad, perseverancia, disciplina, valentía, valores estéticos según la actividad etc.

Sin embargo, hay otros valores que requieren por decirlo de alguna manera, de otros métodos, formas o vías de ser atendidos para que lleguen realmente a constituirse en convicciones para el atleta. Entre ellos pueden estar: honestidad, compañerismo, dignidad, espíritu solidario, modestia, honor deportivo, amor a la patria entre otros.

Por esta razón, la práctica de actividades físico-deportivas por sí misma no garantiza el desarrollo a un nivel de convicción de estos valores en los estudiantes-atletas, si no está implícito en la actividad la intención y además la valoración del efecto educativo producido en el alumno.

Muchos profesores y entrenadores priorizan sólo la atención a los aspectos técnico-tácticos de la actividad que desarrollan. Algunos piensan siguiendo la idea anterior, que pueden resolver la formación educativa del alumno con la propia actividad instructiva; y otros, lo consideran una pérdida de tiempo que conspira con el resultado que tienen que lograr. Los que piensan así, aquellos que no han vivido experiencias educativas con sus alumnos, no saben la extraordinaria potencialidad que están dejando escapar; pues todo lo que en ese sentido se haga con los niños y jóvenes va a repercutir en su vida, no sólo como atleta, sino como ciudadanos conscientemente comprometidos con los mejores valores de la sociedad en que viven.

Lo cierto es, como expresa Gutiérrez Sanmartín (1989), que cada acontecimiento deportivo, ya sea individual o colectivo trasmite o comunica determinados valores y a veces también sus opuestos, los contravalores.

Variados pueden ser los intereses que desde un punto de vista individual o colectivo mueven a los diferentes grupos etarios a realizar actividades físico-deportivas-recreativas, y todos pueden ser válidos, siempre y cuando las actitudes que manifiesten durante su práctica estén en correspondencia con las normas y valores universalmente reconocidas. Aquí juega un papel importante la labor de profesores y entrenadores, siempre que estén conscientes de la responsabilidad que como tales asumen en el desarrollo de valores en los educandos que instruyen y educan.

“Facilitar el proceso de aprendizaje significativo y con éste el desarrollo integral, abarcando todas las dimensiones humanas, así como promover la afirmación de la vida en todas sus formas, ha de pretender como meta central la educación. Para ello, una sana transmisión de los valores que fomente y promueva la clarificación de los mismos es indispensable”. (González Garza, 1988).

Ahora bien, ¿cómo abordar en la actividad físico-deportiva el desarrollo de los valores?. ¿Cuáles pueden ser las vías más propicias para lograr la acción educativa que deseamos?.

En este sentido hay que decir que en todas las épocas cada sociedad ha utilizado métodos para hacer que los individuos adopten los valores significativos de su cultura.

Ana María González Garza lo resume en cuatro grupos principales:

El grupo de los “Métodos Impositivos”, muy usados en el sistema educativo conservador, donde una autoridad impone, obliga, sanciona, dirige e impide la libertad de elegir

El grupo donde caen los “Métodos Moralistas”, representados por el viejo refrán de “Haz lo que yo digo, no lo que yo hago”. Aquí los valores se transmiten mediante sermones, consejos, reglas pre -establecidas, buscando que el individuo viva de acuerdo con los valores que le son incorporados de esta manera.

El grupo donde están los “Métodos Laissez Faire o Dejar Hacer”. Aquí la autoridad no se involucra ni se compromete, dejando al individuo en total libertad. Es el método que pretende que el propio individuo llegue a descubrir los valores, si selecciona bien o mal, es su problema.

El grupo de los “Métodos que proclaman el Humanismo”, que se asientan en el ofrecimiento no impositivo de los valores, a partir de compartir la propia experiencia, pero respetando la experiencia del otro, y sobre todo viviendo comprometido y en franca congruencia con los valores que defiende.

La intención de todos los grupos de métodos antes mencionados ha sido y es la misma, aunque no todos llevan implícito o consiguen la acción educativa..

Una larga experiencia en el campo de la Educación Física y el Deporte me permite expresar que para lograr el trabajo educativo en este sentido de los valores, se tienen que dar algunas premisas fundamentales; en primer lugar el profesor o entrenador debe conocer con profundidad los mecanismos que tienen que ver con este aspecto de la personalidad de sus educandos, sólo así es que podrá estar totalmente convencido que el trabajo educativo no puede dejarse a la espontaneidad, pues como ya se expuso no se logra con buenas clases o sesiones de entrenamiento desde un punto de vista únicamente instructivo; el

trabajo educativo hay que concebirlo, desarrollarlo y evaluarlo a partir de objetivos definidos al respecto

Vías para el desarrollo de Valores mediante la Educación Física y el Deporte.

La primera condición es crear desde el principio un ambiente de seguridad, de comunicación y de respeto entre todos los miembros del grupo clase o de entrenamiento. Es necesario un espacio de tiempo que permita el intercambio y la reflexión.

El ambiente debe ser abierto para el diálogo, donde en vez de la crítica constante lo que prime sea el esfuerzo de cada uno por tratar de comprender la posición o el razonamiento del otro.

En la sociedad actual el espacio para el diálogo va siendo cada vez menos utilizado, incluso en el seno familiar, sin embargo, cuando es bien conducido hace mucho bien a las partes que intervienen, al compartir necesidades, motivaciones, reflexiones, errores etc., pero siempre respetando la capacidad que tiene el otro para valorar lo que nosotros decimos.

Es importante tener en cuenta que los valores están estrechamente ligados a la comunicación, pero esta comunicación difiere de la que se usa en la instrucción o para dar orientación; esta tiene que ser una comunicación dialógica real, dentro de un ambiente propicio para la reflexión.

Para este espacio de tiempo (que en la medida que vaya despertando interés puede ubicarse fuera de la clase o del entrenamiento), debe irse estableciendo algunas normas de conducta que garanticen el buen funcionamiento social del grupo, pero no deben ser impuestas, sino que deben ir surgiendo como lógica consecuencia de este tipo de actividad. Gutiérrez Sanmartín recomienda las siguientes reglas básicas:

La participación en las discusiones es voluntaria.

Sólo una persona puede hablar cada vez. Los demás deben escuchar al que participa.

Los estudiantes y deportistas pueden comentar las manifestaciones de los otros, pero no criticarlos mediante juicios peyorativos.

Se debe tratar a los demás, como nos gustaría que nos trataran a nosotros.

Cada alumno/deportista tiene la responsabilidad de procurar que la clase o el entrenamiento se desarrollen normalmente.

¿Cuál debe ser el papel del profesor/entrenador?

Debe ser fundamentalmente de ayuda, de facilitador del proceso para que los alumnos a partir de referencias o experiencias concretas, logren sus propios criterios valorales. Debe tratar de conseguir que cada miembro del grupo manifieste su criterio con libertad, respetando sus posiciones, creencias, pensamientos y sentimientos. Nadie se debe sentir juzgado, ni criticado; el empeño debe ir dirigido al análisis del problema planteado, y sus posibles soluciones que permita a cada uno ir esclareciendo sus criterios, el cual debe ser respetado por los demás.

Son innumerables las actividades que se pueden realizar teniendo en cuenta la edad, características e intereses de los educandos. Estas actividades pueden ser tales como:

El relato de anécdotas con cuestionamiento y reflexión. El análisis debe ser abierto dando cabida a tantas hipótesis y posibles soluciones como el grupo sea capaz de argumentar.

Discusión de dilemas morales mediante historias (hipotéticas o reales). (Ver anexo con un ejemplo)

Análisis de los problemas éticos que amenazan al deporte de "Alta competición", entre otros temas.

Para estas formas antes expuestas es el diálogo que surge a partir de ellas lo más importante, pero requiere del profesor o entrenador una adecuada preparación.

Debe en primer lugar realmente proponerse el desarrollo de valores en sus alumnos, y estar dispuesto a trabajar para lograr tan importante misión educativa.

Dispuesto a enfrentar esta importante tarea, hay algunos aspectos que pueden tenerse en cuenta como pueden ser:

Analizar previamente la situación que presenta el grupo, y definir los valores que debemos desarrollar para mejorar en sentido general el grupo.

Determinar un pequeño Plan de acciones, acorde con las necesidades del grupo y las pretensiones a lograr.

A partir del Plan, debemos establecer objetivos escalonados a lograr.

Siempre que termine un encuentro de este tipo, debemos evaluar el sistema de intervención empleado

Utilizar los resultados obtenidos (retroalimentación – investigación)

Otras vías que también contribuyen al desarrollo de valores:

La elaboración conjunta del modelo ideal (en este caso del alumno o el atleta que deseáramos ser) y a partir de ese modelo ideal aceptado por todos, producir análisis comparativos: 1ro de casos ajenos al grupo y 2do de cada uno de los miembros del grupo contra el modelo aceptado. Este análisis debe ser muy reflexivo, muy educativo, y terminar con un plan de recomendaciones para mejorar. El plan debe recoger que esfuerzo debe realizar el individuo analizado, y que puede hacer el grupo para ayudarlo.

Estudio individual de situaciones vinculadas con los valores, trayendo las reflexiones personales, para confrontarlas con el grupo.

Los juegos de roles, donde se representen situaciones en que salgan a la luz conflictos de intereses y valores. Mediante estos juegos se crea la posibilidad

educativa, a través de la interacción con los demás, donde interactúan opiniones, sentimientos e intereses que pueden ser diferentes a los propios. Los juegos pueden sustituirse por dramatizaciones, de acuerdo a la edad y las posibilidades que tenga el profesor o entrenador para esto.

Las competencias autorreguladoras. Este tipo de actividad va fundamentalmente dirigido a la autorregulación de la conducta, y su desarrollo consta de 3 fases principales: a) Autodeterminación de objetivos para modificar la conducta en función de señalamientos preestablecidos. b) Auto observación, permitiendo al alumno/deportista analizar su comportamiento, sus causas y efectos c) Auto refuerzo, favoreciendo la motivación intrínseca del alumno/deportista mediante contratos de contingencia, donde el grupo va a ayudar, y auto contrato .

Diario de clase o de entrenamiento. Es esta una actividad que aporta mucho a los diálogos clarificadores de valores. A cada educando se le orienta llevar un resumen diario de las incidencias acaecidas en la clase o el entrenamiento, resaltando las actitudes positivas y negativas que observó, para luego confrontar los criterios en el grupo.

Clarificación de valores, mediante el auto conocimiento y expresión. El objetivo de esta técnica es ayudar a los educandos en el proceso de análisis y reflexión; de manera que se vayan haciendo conscientes de aquello que valoran, tomando una posición responsable ante las acciones que realizan, adquiriendo los mecanismos de auto conocimiento y expresión de los valores que defienden. Esta técnica debe usarse cuando el grupo ya está acostumbrado a los análisis reflexivos sobre situaciones dadas. Para esta técnica, se comienza a partir de que haya surgido una determinada actitud (positiva o negativa) en el grupo, o fuera de este, pero es conocida y se asume como sucedida en el grupo. El profesor para esta acción puede tener preparado un formulario de posibles preguntas, como por ejemplo

- ¿ Puedes referirnos porque actuaste de esa manera?
- ¿ Es algo que tu precisas?
- ¿Te sientes orgulloso por ello?
- ¿Pensaste en otras alternativas?
- ¿Cómo afecta a tu vida diaria esa idea?
- ¿Seguirías haciendo lo mismo en otras circunstancias?
- ¿Concedes verdadero valor a lo sucedido?

l así tantas preguntas como se necesite para abordar diferentes actitudes, y que el alumno debe tratar de contestar con la mayor honestidad posible.

Son estas algunas de las actividades que pueden contribuir a desarrollar valores en los educandos. Pueden utilizarse muchas más, pero lo importante es comenzar teniendo en cuenta que:

Hay que tener bien claro que para que las actividades físico-deportivas incidan en el desarrollo de valores a un nivel de profundización que los mismos formen parte consciente y sistemática de la conducta de los alumnos/deportistas, tienen que estar expresamente concebidas con objetivos y acciones encaminadas a tal fin.

## **Resumen**

Los valores no se dan en el vacío, ni resultan de la imposición, se hace necesario la interacción humana con amor y respeto, así como la relación interpersonal responsable y comprometida para que el proceso valorativo pueda desarrollarse

La educación no puede ser neutra, requiere la participación activa y comprometida de profesores y entrenadores, lo cual supone una total correspondencia entre lo que se predica en aulas y gimnasios, y lo que se lleva a la práctica en el terreno de juego y demás actividades diarias

No debemos olvidar que todo el tiempo que se utilice en la formación y educación de niños y jóvenes es tiempo que se va a multiplicar con creces, incluso para la propia actividad físico-deportiva, teniendo presente a José María Cagigal (1981) cuando dijo: “El hombre debe alimentar valores, recuperar los perdidos y avizorar otros nuevos. Hay que buscar en los mismos hábitos de nuestra sociedad cuanto de aprovechable y valorizador se puede sacar de ello”

## **CAPITULO II. Dirección y evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje de la educación física.**

### **2.1 Sistema Cubano de Educación Física**

**Autor: Lic. José M. Morales Toranzo**

#### **2.1.1 Concepto de Sistema**

Entendemos como Sistema el “conjunto de reglas o principios sobre una materia enlazados entre si”, o definiéndolo de otra manera: “Conjunto de cosas que ordenadamente relacionadas entre si contribuyen a determinado objeto” (1)

Conceptualmente, Sistema de Educación Física es el conjunto de ideas, métodos y medios, estructurados de acuerdo con principios unitarios, con vistas a la realización de objetivos políticos, sociales, pedagógicos y biológicos generales y propios de la Educación Física.

El Sistema de Educación Física, en cualquier país, se define por el conjunto de fundamentos ideológicos, científico - metodológicos y organizativos que rigen y orientan la línea a seguir, en cuanto a la proyección de las actividades físicas en el seno de la sociedad. Como complemento y aseguramiento de todo ello, es de vital importancia la atención que da el Estado al completamiento de la base técnico material y a la preparación de los especialistas necesarios para el desarrollo de las actividades.

A través de la Historia de la humanidad la Educación Física, así como la Educación, ha respondido a los intereses de la clase dominante y ha estado dirigida a determinados grupos y se ha desarrollado por instituciones creadas o fomentadas por el Estado.

## **2.1.2 Antecedentes y fundamentos del Sistema actual de educación física en Cuba.**

En Cuba antes del triunfo de la Revolución esencialmente existía Educación Física en las escuelas privadas; existían gimnasios y clubes privados dirigidos a grupos selectos, cuya esencia era discriminatoria en dependencia del color de la piel y de la posición social, donde se desarrollaba poco el deporte y mucho el vicio, el individualismo, la corrupción y muchos otros rasgos negativos; el deporte amateur era solo un trampolín para el profesionalismo, como una vía de subsistencia para quienes lograban ascender en él.

La Revolución tuvo que hacer grandes esfuerzos para despertar la conciencia sobre la educación física y el deporte, ya que las grandes masas solo conocían el Béisbol o el Boxeo. Sobre la educación física nuestro pueblo también era analfabeto, de ahí las grandes dificultades en interesarlo en estas actividades; la creación del INDER, el 23 de Febrero de 1961, fue el punto de partida para las transformaciones que exigía la nueva sociedad en construcción y entre sus derivaciones más inmediatas e importantes estuvieron: la erradicación del profesionalismo el establecimiento del régimen de participación para diversificar la práctica del deporte, la aplicación de la política del uso múltiple de los recursos, la creación de la Escuela Superior de Educación Física "Comandante Manuel Fajardo"; la creación de la Industria Deportiva; la realización de los primeros Desfiles Gimnásticos; la creación de las Áreas de Participación como solución revolucionaria a la herencia de escuelas sin instalaciones para la educación física y el deporte añadiendo la falta de profesionales para realizar las actividades lo que dio origen a la realización del Plan INDER-MINED con veintiséis mil maestros participantes los cuales fueron capacitados para la realización de las prácticas de la educación física en las escuelas.

Uno de los máximos impulsores de la educación física y el deporte ha sido el Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz, Primer Secretario del Comité Central del

PCC. y Presidente de los Consejos de Estado y de Ministros, lo cual se refleja en las palabras expresadas por él en distintos momentos, que han ido señalando la línea a seguir y reflejando los logros o resultados del momento (2).

Las ideas más actualizadas en este sentido están claramente expresadas en las Tesis y Resoluciones del histórico Primer Congreso del Partido Comunista de Cuba y en los preceptos de nuestra Constitución de la República.

En la Resolución “Política Educacional” aprobada por el Primer Congreso del partido, se señala: “.....constituye el propósito esencial de nuestra política educacional la formación multilateral y armónica del individuo, mediante la conjunción integral de una educación intelectual, científico-técnica, político-ideológica, física, moral, estética, politécnico-laboral y patriótico-militar....”

En la Constitución de la República se define:

## CAPITULO I: FUNDAMENTOS POLÍTICOS, SOCIALES Y ECONÓMICOS DEL ESTADO

Artículo 9: inciso b) sexto epígrafe: Que no haya persona que no tenga acceso al estudio, la Cultura y el Deporte.

## CAPÍTULO V: EDUCACIÓN Y CULTURA

Inciso c: “....promover la educación patriótica y la formación comunista de las nuevas generaciones y la preparación de los niños, jóvenes y adultos para la vida social. Para realizar este principio se combinan.... La educación física, el deporte y la .....

Inciso g) El Estado orienta, fomenta y promueve la cultura física y el deporte en todas sus manifestaciones como medio de educación y contribución integral de los ciudadanos.

## CAPÍTULO VII: DERECHOS, DEBERES Y GARANTÍAS FUNDAMENTALES

Artículo 52: “Todos tiene derecho a la educación física, el deportes y la recreación. El disfrute de este derecho está garantizado por la inclusión de la enseñanza y práctica de la educación física y el deporte en los planes de estudio del sistema nacional de educación”

Todos los factores anteriormente señalados han sido pilares donde se han asentado las bases para el desarrollo de la educación física y el deporte en nuestro país

Este trabajo es una síntesis de todo un conjunto de elementos que requieren estudios por separado y se refieren a muy diferentes fuentes: desde aspectos de Historia Universal y de Cuba sobre la Educación Física; hasta documentos legislativos y normativos del INDER y de otros Organismos.

La Educación física escolar que abarca a toda la población estudiantil infantil, adolescentes y jóvenes, está estructurada y articulada de la siguiente forma:

Enseñanza	Horas / Clase	Hora adicionales Actividad motriz	Horas adicionales Deporte participativo	Horas adicionales Deporte
Enseñanza Pre escolar	2	5	-----	-----
Enseñanza primaria				
Primer ciclo	3	----	----	---
Segundo ciclo	2		2	-----
Enseñanza media básica	2	---	2	----
Enseñanza media superior( pre universitario)	2	----	2	
Enseñanza especial	2	----	2	---
Enseñanza técnica y profesional	2	----		Opcional
Escuela de oficios	2	----	2	----
Enseñanza superior	2	----	-----	Opcional
Escuelas de organismos	2	----	-----	Opcional

### 2.1.3 Los planes de estudio de Educación Física

En los planes de estudio de Educación Física se han realizado modificaciones en tres oportunidades, a partir de los perfeccionamientos. Los programas vigentes se concluyeron en el año 2001.

Es universalmente reconocido que la Educación Física es una parte importante del sistema educativo; es un aspecto y objetivo a lograr en la formación multilateral y armónica de la personalidad, esencialmente de la joven generación.

El sistema educacional cubano tiene como propósito general la formación multilateral y armónica de la personalidad, que abarca el desarrollo balanceado de diferentes esferas:

La Educación Intelectual

La Educación Física

La Educación Politécnica y Laboral

La Educación Estética

La Educación Política Ideológica

La Educación Moral

La Educación Física que es parte integrante del Sistema Cubano de Educación, se rige por los principios y normas generales del mismo y por las suyas propias. La misma en el marco escolar (curricular) es considerada una asignatura, aparece en todos los planes de estudio y se complementa extracurricularmente como una actividad imprescindible de continuidad del proceso docente educativo y de carácter social

La Educación Física rinde una significativa contribución dentro del Plan de Estudios de la Educación General en la misión de lograr una juventud preparada física, psíquica y moralmente para enfrentar las tareas del estudio, el trabajo y del modo de vida de la sociedad.

Es por ello que los objetivos de la Educación Física muestran la personalidad como un todo, el mejoramiento de las capacidades físicas y al mismo tiempo la formación de la conciencia, carácter y conducta.

Este enfoque integral significa que la Educación Física no se puede reducir simplemente al fortalecimiento de los músculos y órganos, lo cual es importante, sino que sus tareas van dirigidas a lo esencial, que es el hombre como ser social; a la interrelación dialéctica de los conocimientos, las habilidades motrices, las capacidades físicas y las cualidades psíquicas para lograr una adecuada capacidad de rendimiento físico en correspondencia con la edad y el sexo.

En el ámbito escolar y dentro del contexto curricular la Educación Física es generalmente reconocida como una asignatura, cuyos contenidos se cumplen a través de la aplicación de un programa obligatorio que debe estar en función de las necesidades e intereses de los alumnos y de las posibilidades reales de la escuela y el personal encargado de impartir la asignatura.

El momento fundamental en que se cumple el proceso docente educativo es la clase, por lo que podemos decir que la clase de Educación Física se emplea como vía para dar cumplimiento al currículo de la asignatura.

."Si bien el número de horas de Educación Física escolar no es suficiente, los contenidos y metodología utilizados tampoco implican un gasto energético importante ni menos permiten obtener mejorías en la condición física y funcionar del escolar.

Cabe destacar que este no es un problema derivado del número de horas asignadas, sino más bien a una falta de adecuación de las actividades físicas a la realidad y necesidades del escolar en general, tanto a nivel grupal e individual"

Es criterio unánime que el tiempo que se emplea para la Educación Física en los currículo donde aparece no es satisfactorio para solucionar la demanda de actividades físicas que requieren los escolares durante su proceso educacional, por lo que se considera una necesidad imperiosa la realización de actividades físicas complementarias, de carácter extracurricular para lograr el cumplimiento

cabal de los objetivos propuestos y así está concebido en la organización y regulaciones que sobre la carga horaria semanal establece nuestro sistema educacional, lo cual es necesario conocer y estudiar en cada ciclo y grado escolar.

En el sentido señalado las actividades físicas extracurriculares deben constituir una continuidad del proceso docente educativo, de ahí su importancia y valor en su relación con los contenidos de los programas de Educación Física, como un sistema unificado que de forma planificada y organizada se desarrolle sistemáticamente.

Las actividades físicas complementarias que puedan realizar los estudiantes forman parte de un amplio conjunto de actividades, entre las que se encuentran igualmente las actividades culturales, vocacionales y deportivas, entre otras, que conforman el contenido de la formación integral del educando. Entre estas actividades es necesaria una adecuada proporción, en correspondencia con el trabajo educativo y social, por lo que se debe tomar en consideración la relación que debe existir entre el trabajo y el descanso durante el proceso de desarrollo del hombre.

En este análisis que hacemos de las funciones de las actividades físicas extracurriculares no puede olvidarse el hecho real de que en ellas no solo se consolida el hábito iniciado en las clases de Educación Física, sino que también y quizás con mayor amplitud se logra que los alumnos comprendan y sean capaces de manifestarse por su propia decisión en la orientación que recibe sobre la necesidad del ejercicio físico.

De todo esto se desprende la necesidad de lograr que las actividades que conforman el sistema de influencias de la Educación Física en la escuela se desarrollen con calidad y en correspondencia con los principios y normas establecidas como la vía principal para hacer realidad los objetivos de la

Educación Física y el Deporte en la formación de la personalidad de los niños, adolescentes y jóvenes.

La primera vertiente se refiere al Deporte como uno de los medios fundamentales de la Educación Física y la segunda a la Educación Física como base para el desarrollo deportivo.

El Deporte como medio de la Educación Física cada día gana mayor peso por sus potencialidades instructivas y educativas y por su gran aceptación por parte de los alumnos; constituye uno de los medios esenciales para el desarrollo de las capacidades y habilidades motoras, de forma tal que a partir aproximadamente de los 12 años, cuando los alumnos terminan su escuela de nivel primario, se convierte en el medio principal de trabajo de la Educación Física.

La Educación Física establece las bases motrices para el desarrollo de las habilidades técnico deportivas en los estudiantes y posibilita la detección de las aptitudes deportivas de los futuros atletas. No obstante debemos aclarar que para nosotros lo fundamental radica en el conjunto de valores que proporciona la práctica sistemática de estas actividades.

Es conveniente señalar que la utilización del Deporte como un medio de la Educación Física no tiene nada que ver con la conocida polémica respecto al entrenamiento temprano y en ningún caso puede llevar a contraponer ambos términos que en nuestro criterio se complementan y al mismo tiempo se contienen uno en el otro.

Por último sobre el criterio de lograr que todas las actividades físicas que realice el alumno se conciban con un enfoque sistémico, nucleado alrededor de la escuela y referido al uso correcto del tiempo libre daremos algunas consideraciones:

Debe existir una adecuada interrelación entre las posibilidades de tiempo libre en cada nivel de enseñanza, sexo, posibilidades reales existentes en la localidad y la programación que se establezca

La programación de estas actividades debe guardar una adecuada interrelación horizontal y vertical con los programas de Educación Física y entre sí, debe responder a las necesidades, motivaciones, intereses, gustos y preferencias de las diferentes edades, sexos, territorios y sectores de la población.

La participación de los alumnos no se debe limitar a un grupo, ni tampoco es selectiva, es para todos, porque todos los alumnos por igual necesitan de esa continuidad, de ese aprovechamiento adecuado del tiempo libre para cultivar la necesidad, la formación y desarrollo del hábito de la ejercitación física.

La programación de actividades debe ofrecer diversidad de opciones para tratar de orientar las inclinaciones de los alumnos y evitar aspectos selectivos que puedan minimizar la acción que deben ejercer las actividades, sobre todo si consideramos que más importante que la propia especialización es el desarrollo multifacético y multilateral de los educandos.

La programación de las actividades, a diferencia de la clase de Educación Física, se desarrolla durante todo el año, incluyendo los períodos de receso docente, etapas evaluativas, vacaciones, etc., pues en ninguno de los casos le roba tiempo al estudio ni al descanso, sino que por el contrario constituyen complementos de éstos, formando parte de la vida social del educando y de toda la comunidad.

En el marco curricular la función corresponde a los profesores de Educación Física. Las actividades complementarias se abordan indistintamente por los propios profesores de Educación Física, así como por profesores de Deportes u otros especialistas y personal que realizan su labor en la propia escuela o en otras instalaciones, pudiendo ejecutarse múltiples y muy variadas actividades.

La planificación, organización y desarrollo de las actividades es necesario concebirlas como un sistema unificado.

Como parte del Sistema Cubano de Educación Física es importante que los estudiantes conozcan la estructuración, contenidos y regulaciones del Plan de Estudio y los Programas de Educación Física para cada tipo y nivel de Educación.

El Plan de Estudios resume en un esquema los Objetivos y contenidos generales de la Educación Física en cada uno de los grados o años del Sistema Nacional de Educación, así como las interrelaciones entre ellos. El Plan de Estudio se elabora estatalmente a partir de Principios, normas, regulaciones, dictámenes, estudios y un grupo de decisiones y aspectos de diverso tipo concebidos en general para todo el sistema educacional y en particular para el propio sistema de nuestras actividades.

A partir de las definiciones del Plan de Estudio equipos multidisciplinarios integrados por especialistas y profesores de experiencia elaboran los Programas de Educación Física, que se presentan por grados o años escolares, son de carácter nacional y de obligatorio cumplimiento en cada escuela, aunque se aplican adaptándose a las condiciones concretas de cada localidad y centro docente y se concretan en su ejecución práctica en la clase.

También sería muy ventajoso analizar, estudiar, consultar e investigar sobre las fortalezas y debilidades de nuestro Sistema de Educación Física, el Plan de Estudio y los Programas, no a nivel nacional tan solo, sino en cada localidad y escuela en particular.

## **Resumen**

Se puede concluir que el sistema de Educación Física Cubano está diseñado para atender a la formación integral de niños, niñas y jóvenes de las nuevas generaciones incluyéndolos a todos desde antes de nacer

El Sistema de Educación Física en su vertiente escolar que abarca todas las Instituciones Infantiles y Escolares, desde el Preescolar hasta la Universidad; no obstante hay que considerar que el Sistema de Educación Física también aborda el componente que podríamos llamar Comunitario, que aborda el desarrollo de estas actividades a nivel territorial, fuera del contexto escolar, dirigido a otros sectores o grupos de la población, como son los Planes para la atención al Adulto Mayor( Círculos de abuelos), atención a las embarazadas con un plan de ejercicios especiales para la atención pre natal, Gimnasia Laboral, Áreas terapéuticas para la atención a grupos de riesgo (hipertensos, cardiópatas, problemas de desviaciones en la columna vertebral y personas con otras enfermedades), entre muchos otros, todos los cuales forman parte del muy amplio y constantemente renovado SISTEMA CUBANO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

## **2.2 La clase de educación física. Principales características.**

**Autora: Dra. Daisy Anicia Álvarez Guerra**

La forma fundamental de organización del proceso de enseñanza en la mayoría de los países es la clase, ya que la misma como forma organizativa, crea las condiciones necesarias para la interacción entre la instrucción y la educación en un proceso único, propiciando la adquisición por los alumnos de conocimientos, hábitos y habilidades y desarrollar en ellos capacidades motrices, tanto condicionales como coordinativas, así como la movilidad, mientras se propicia y afianzan rasgos positivos de la personalidad en correspondencia con los valores de la sociedad en que se educa.

En la teoría y práctica de la educación, existen diferentes opiniones sobre la clase. La controversia se produce principalmente en torno a 2 situaciones:

La posibilidad de crear condiciones óptimas con relación a la actividad docente de cada estudiante, sin que se pierda el carácter colectivo del proceso y Sobre la estructura organizativa que debe tener la clase; en nuestro caso, la clase de Educación Física escolar.

De la situación de estos 2 problemas, ha dependido en gran medida, los resultados del proceso instructivo educativo sobre los educandos. Sobre la primera situación, algunas opiniones plantean la imposibilidad de atender con una organización grupal, las particularidades individuales de los alumnos, viéndose el maestro obligado a guiarse por el aprovechamiento medio de los escolares, y por tal razón no se pueden atender adecuadamente a los alumnos que quedan en los extremos de la hipotética campana, o sea, los de rendimiento mas alto y los de rendimiento más bajos, con relación a la media del grupo.

La 2da situación, se presenta con 2 criterios opuestos; de un lado los que se manifiestan a favor de una estructura totalmente rígida al organizar la clase; y

están los que plantean que no es necesario ningún tipo de precisión al estructurar la misma.

El análisis de estos problemas y de otros que en cada momento del desarrollo histórico han estado presente en la enseñanza, han requerido y seguirán requiriendo de constantes investigaciones que permitan abordar los problemas esenciales, en este caso de la clase como tal, buscándose siempre las mejores vías para que maestros y profesores puedan realizar sus actividades con suficiente base científica, durante el planeamiento y desarrollo de la misma.

En un breve análisis histórico conocemos que la enseñanza organizada se diferencia de la no organizada, fundamentalmente en que se materializa en un sistema determinado.

La Didáctica, según plantea Danilov, reconoce 3 sistemas principales de enseñanza, a saber:

La enseñanza individual

El grupo clase y

La conferencia o seminario

Según este autor, cualquier otro sistema de organización de la enseñanza, son solo variantes de combinaciones de estos rasgos fundamentales.

La enseñanza individual fue la primera que apareció hace ya mucho tiempo, cuando la humanidad comenzó a percatarse de la necesidad de organizar la enseñanza de las nuevas generaciones. Sin embargo, la enseñanza individual fue precedida por formas de enseñanza como:

El estudio casual o fortuito

El estudio orientado a un fin, que independientemente realizaban las personas, sin imitación por otros, más bien para satisfacer necesidades, y con ello obtenían

determinados resultados, que al repetirse, se consolidaron en una determinada estructura, y surgió un modo de enseñanza.

Por la imitación fortuita o casual de aquel que sabía

También apareció la enseñanza episódica, donde alguien, ponía un ejemplo orientado a un determinado fin, ofrecía el modelo a seguir, y otro u otros lo imitaban. Ya en esta 4ta etapa, surgieron elementos de organización que fueron utilizados para el sistema de enseñanza individual.

Ya con la forma organizativa del proceso docente mediante la enseñanza individual, la forma fundamental de la actividad fue también individual, aunque en esta forma se conservaron algunos rasgos de enseñanza no organizada, como por ejemplo el tiempo y el contenido de las actividades podían variar en dependencia del que aprendía o por otras causas.

Muchos pedagogos e investigadores consideran la enseñanza individual como el ideal de organización del proceso de enseñanza. Indudablemente que esta forma de organizar la enseñanza, tiene una serie de características didácticas muy positivas, en razón de su propia naturaleza, donde el contacto directo entre el maestro y el alumno permite una constante actividad. En esta interrelación el alumno no puede permanecer pasivo, pues esto provocaría que el proceso se detuviera. Este contacto tan directo permite al maestro establecer una sistemática retroalimentación, favoreciendo a su vez, observar los logros y dificultades que va presentando el alumno, permitiéndole al maestro brindar la ayuda necesaria, con el ritmo y el tiempo que el alumno necesite.

Pero, conjuntamente con estas ventajas, presenta serias deficiencias, muchas de las cuales son muy difíciles de superar en la actualidad. Entre ellas se encuentra que es una enseñanza que resulta muy antieconómica, debido al tiempo y el trabajo de un maestro que se dedica a un solo alumno. Otra situación, posiblemente la más grave, es la ausencia de la acción colectiva que permite la

enseñanza en grupos estimulando y apoyando a los participantes en el proceso educativo.

Por todo lo anterior el sistema de clase en grupo fue un paso de avance en el proceso de enseñanza. La agrupación de los educandos teniendo en cuenta la edad y el nivel de preparación, permitió al maestro desarrollar el trabajo con todo el grupo clase de forma simultánea, haciendo la enseñanza colectiva. Esto trajo como posibilidad el aumentar la cantidad de alumnos por clase, y como consecuencia, la reducción del costo de la enseñanza, y también, cualitativamente elevó la productividad de la actividad docente de los escolares, al ser el estudio más atractivo, iniciándose en el proceso docente el planeamiento y la sistematicidad.

En el caso del sistema de conferencia seminario, el profesor al dictar las mismas lo hace a una gran cantidad de alumnos, por lo que se hace muy difícil tomar en consideración las peculiaridades y necesidades individuales, por tal razón las relaciones devienen puramente funcionales e impersonales, al no vincularse los alumnos entre sí, durante la actividad. En las conferencias no se forman habilidades ni hábitos de trabajo colectivo. En las conferencias fundamentalmente el alumno lo que adquiere es información, buscándose el dominio de los conocimientos y habilidades en otras formas de organización como son los seminarios, los talleres, clases prácticas y de laboratorios y el trabajo independientes de los estudiantes, siendo más propia de los niveles medio y superior.

Sin embargo, Danilov y Skatkin, en su "Didáctica de la Escuela Nueva" plantean como aspectos o facetas positivas del sistema de conferencia seminario los siguientes aspectos:

Es muy económica en lo que se refiere al tiempo necesario para exponer el material docente.

El sistema de conferencia seminario crea una serie de condiciones para garantizar un alto nivel científico de la enseñanza, merced a la distribución del trabajo entre los profesores, en que cada uno de ellos está en condiciones de cumplir sus funciones mucho mejor que cuando no existe división del trabajo.

Para dictar conferencias ante auditorios nutridos, es posible aprovechar a científicos y especialistas muy reconocidos.

En las conferencias es fácil exponer la lógica de la asignatura, es decir, el vínculo entre los hechos, principios y leyes, y la perspectiva científica.

Se facilita la utilización de medios modernos de enseñanza.

Tanto las investigaciones como la práctica muestran que muchos aspectos positivos del sistema de conferencias pueden utilizarse en el sistema de grupo – clase.

Resumiendo, podemos decir que el sistema de impartir la docencia en forma grupal tiene muchas ventajas, tanto didáctica como pedagógica, psicológica, sociológica como económica, sobre cualquier otro de los sistemas utilizados en el proceso de enseñanza – aprendizaje. Esto se afianza en la precisión y posibilidad organizativa que se logra del trabajo instructivo – educativo, el conocimiento que el profesor llega a tener de sus alumnos, y estos entre sí, y sobre todo la influencia estimulante que se logra con el trabajo en colectivo.

Como se ha planteado por muchos buenos pedagogos, la clase en grupo no hay que desecharla, más bien perfeccionarla, combinándola, o sea, haciendo una aplicación múltiple de variadas formas organizativas que ponga a disposición de la enseñanza todo lo mejor que vaya surgiendo de la propia práctica educativa.

Llegado este momento se hace necesario llegar a una definición de la clase como sistema organizativo de la enseñanza, a partir de ver la clase como un sistema de interacciones directas e indirectas del profesor y sus alumnos, encaminadas a alcanzar determinados fines, creándose las premisas para que

todos los alumnos dominen los fundamentos de los fenómenos objeto de estudio y adquieran los conocimientos y formen las habilidades necesarios en la propia marcha de este proceso, en el transcurso de la clase

Danilov y Skatkin (1984) dan la siguiente definición: Clase es la forma organizativa mediante la cual el maestro, en el transcurso de un período de tiempo rigurosamente establecido y en un lugar condicionado especialmente para este fin, dirige la actividad cognoscitiva de un grupo constante de alumnos, teniendo en cuenta las particularidades de cada uno de ellos, utilizando los tipos, medios y métodos de trabajo que crean condiciones propicias para que todos los alumnos dominen los fundamentos de lo estudiado directamente durante el proceso de enseñanza, así como también para la educación y el desarrollo de las capacidades cognoscitivas de los alumnos..

La Cátedra de Gimnasia Moderna de la Escuela Superior de Educación Física (ESEF) "Manuel Fajardo" (1974) definió la clase como "La lección es la porción delimitada de materia didáctica, extraída del programa de Educación Física"

Destaca también la importancia de la clase Grintiñ (1986) cuando plantea : "Con toda razón las clases se consideran la forma más efectiva y ahorrativa de organización sistemática del proceso docente tanto en la Educación Física general como en la formación física profesional y especializada"

Según Lerner, Skatkin y Chajmaev en 1982, "La clase se debe considerar como uno de los componentes del proceso de enseñanza, es decir una unidad organizativa, limitada en tiempo del proceso docente cuya función consiste en la obtención de un objetivo parcial pero concluido en la enseñanza".

Para Alejandro López y Cesar Vega al abordar "La clase de Educación Física" expresan. "En la clase la instrucción y la educación se integran en un proceso único para desarrollar en los alumnos hábitos y habilidades motrices, capacidades

físicas, conocimientos y convicciones, por lo que debe estar bien organizada y estructurada”

Más recientemente, Alejandro López (2003) al abordar las tendencias contemporáneas de la clase de Educación Física, la define como: “La clase de Educación Física constituye el acto pedagógico en el cual se van a concretar los propósitos instructivo – educativos y las estrategias metodológicas previstas en la programación docente, último nivel de concreción del diseño y desarrollo curricular”.

Como se puede observar, la clase es considerada la forma fundamental para la organización del proceso instructivo – educativo, ya que en la misma se crean las condiciones didáctico – pedagógicas necesarias para dotar a los alumnos de conocimientos, hábitos y habilidades, desarrollo de capacidades cognoscitivas y actuar de acuerdo a los valores positivos de la sociedad en que viven.

### **2.2.1 Organización del proceso instructivo – educativo a partir del sistema de enseñanza en clases.**

Bajo este enfoque (docencia bajo el sistema de clases), permite determinar y definir con más claridad las vías que tiene el profesor para cumplimentar con plenitud el encargo social encomendado a la escuela.

El sistema de clase teórica y prácticamente consta de 3 momentos fundamentales:

Un primer momento que se da sin la presencia del alumno, y que encontramos citado de diferentes maneras (situación docente potencial, interacción indirecta, planificación, preparación de la clase, etc.), donde los elementos básicos a considerar son los siguientes:

Objetivo / os parcial /es que debe ser resuelto durante el tiempo de la clase.

Los contenidos o tareas a realizar.

Los medios y métodos de trabajo.

La distribución del tiempo general y por unidades estructurales de contenido.

Determinación del lugar de trabajo.

Los métodos de comprobación de los resultados.

Este primer momento tiene gran importancia cuando realmente se quiere desarrollar una clase de calidad, sobre todo cuando este proceso de planificar las actividades se hace pensando en lo fundamental, el elemento que aprende (el alumno)

El segundo momento se cumple cuando profesor y estudiantes coinciden para llevar a vías de hecho lo que se ha concebido para el momento de la práctica.

Debe haber un tercer momento de valoración de los resultados obtenidos, que es muy necesario para el perfeccionamiento del proceso, el cual a su vez debe contar de 2 aspectos; cuando obtenemos los criterios de los alumnos, y posteriormente la valoración sólo del profesor, donde siempre esté presente la interrogante: ¿cómo se comportó lo planificado en relación con lo realmente ocurrido? De esa reflexión debe partir el perfeccionamiento del siguiente momento en que profesor y estudiantes se vuelvan a encontrar en el tiempo real de una clase.

Estos 3 momentos están muy relacionados con otros elementos de la clase como su estructura, tipología y el modelo que se asuma para dirigir el proceso de enseñanza aprendizaje, que serán analizados posteriormente.

Para concluir esta etapa de la planificación o preparación de la clase, es conveniente señalar que una clase, sólo constituye una determinada parte de una unidad o tema de un programa, lo cual hace evidente la interrelación y a la vez dependencia que existe entre el conjunto que forman la unidad o tema. Por tal razón a la hora de la preparación de la clase es siempre mucho mejor hacer una

planificación gruesa primero toda la unidad o tema, y posteriormente pasar a la planificación de cada una de las clases que conforman el tema, lo cual tiene que verse como un sistema.

Entre estos dos niveles de organización tiene que existir una estrecha relación, que cohesione todo a partir de un objetivo común, que de al desarrollo de cada clase una relación lógica con todo el sistema de clases sobre un determinado tema. Esto hace necesario utilizar un considerable número de actividades análogas o similares en cada clase por separado y en todo el sistema de clases correspondiente al tema, de manera que se consoliden los conocimientos y habilidades en el nivel establecido por los objetivos.

### **2.2.2 Las funciones didácticas dentro de la organización de la clase.**

La clase presenta una estructura general y dentro de ella unidades estructurales básicas de contenido, que el profesor debe tener en cuenta a la hora de concebir o planificar la clase. Sin embargo, las investigaciones demuestran, que no siempre estos dos aspectos se manejan con la debida interrelación.

Para lograr una correcta organización que vincule con efectividad los diferentes elementos docentes en un todo único se tienen que tener en cuenta 4 funciones didácticas. Estas 4 funciones didácticas son resumidas por Danilov y Skatkin de la siguiente manera:

Funciones		Propósito y Contenido
1ra	=== >	Vincular los elementos y situaciones docentes para garantizar el éxito de los objetivos.
2da	=== >	Motivar a los alumnos para su participación más dinámica en la clase y sus actividades.
3ra	=== >	Reflejar la lógica del material de estudio en el material que se imparte.
4ta	=== >	Estimular la actividad mental superior de los alumnos, a través de situaciones docentes.

### 2.2.3 Clasificación o tipología de la clase de educación física.

Cuando hablamos de una clasificación o tipología de la clase de Educación Física, estamos ante un problema didáctico, que trata de contribuir a un ordenamiento y sistematización de toda la información que existe sobre la misma, de manera, que esos datos puedan ser usados en diferentes situaciones, como por ejemplo, constituir la base para análisis comparativos, para determinar las semejanzas y diferencias entre las clases, etc. Existen muchos criterios y vías para clasificar las clases, y así encontramos clasificaciones según el contenido y el método aplicado, según las particularidades del proceso de enseñanza, de acuerdo con el objetivo didáctico fundamental, según las funciones didácticas entre otras.

Su valor pedagógico reside en la ayuda que brinda al profesor para: formular con mayor precisión las tareas docentes, para ordenar y sistematizar mejor los conocimientos, hábitos y habilidades durante el planeamiento de toda la unidad o tema, así como en la preparación general de la clase.

Según los objetivos que persigue la clase de educación Física, se obtiene 2 tipos de clases: la clase de Especialización o "Pura" y la clase Combinada.

En la realidad del comportamiento docente, en nuestra esfera se dan más las clases Combinadas que las Especializadas, aunque estas no dejan de tener importancia dentro del proceso instructivo – educativo.

Las clases Especializadas pueden ser:

Para el desarrollo de capacidades físicas.

Para la adquisición y consolidación de hábitos y habilidades motrices.

De transmisión de conocimientos teóricos.

Los conocimientos teóricos por lo general, aparecen en las clases Combinadas, ya que la clase “pura” para la transmisión de conocimientos se imparte generalmente en los Centros para la Formación Profesional.

Tanto la clase Especializada como la Combinada tienen importancia, pues cada una cumple con los requerimientos necesarios para obtener mejores resultados, y el utilizar una u otra, debe estar precedido de un profundo estudio de cada situación docente, de cada unidad y de cada contenido.

En este aspecto es muy importante la técnica de dirección de la clase, de manera que se dé un tratamiento didáctico adecuado a los requerimientos de cada actividad a tenor de los objetivos a obtener en el desarrollo de la clase.

En la planificación de la clase Combinada, por ejemplo, hay que tener muy en cuenta las situaciones que se puedan dar con la transferencia o la interferencia al combinar las actividades. Esto se da mucho con los hábitos motrices, cuyas estructuras de movimiento pueden servir de base y facilitar el aprendizaje de nuevas formas de movimiento, o por el contrario, provocar interferencia, impidiendo o retardando el proceso de aprendizaje y consolidación de otra acción motriz.

Lo importante es decidir adecuadamente que tipo de clase es la más conviene para el cumplimiento del o los objetivos a vencer en cada clase, y a partir de ahí,

cumplimentar también adecuadamente los requerimientos didáctico – metodológicos para el contenido a desarrollar.

Clasificación de acuerdo a las funciones didácticas que se cumplen en la clase.

También en este caso se parte de clasificarlas en clases Especializadas y clases Combinadas; pero teniendo en cuenta las funciones didácticas para la Educación Física, se dan los tipos de clases siguientes:

La clase de enseñanza de nuevos hábitos habilidades y conocimientos.

La clase de consolidación y/o perfeccionamiento de hábitos, habilidades y conocimientos.

La clase de control y evaluación de las habilidades, conocimientos y capacidades físicas.

Cada tipología requiere un tratamiento didáctico diferente. Cuando se está ante clases de enseñanza de nuevos conocimientos, hábitos y habilidades, el aprendizaje por lo general no se alcanza en una sola clase. Por esa razón es siempre recomendable la planificación primero de toda la unidad, aunque la decisión de la extensión en tiempo de un contenido lo tiene siempre el profesor (por supuesto, dentro de las posibilidades que le da el tiempo total del Programa).

En esta etapa de la enseñanza, los métodos más utilizados son: la explicación, la demostración o representación por diferentes vías, que logre la correcta visualización del movimiento por el alumno, buscando que el mismo adquiera la configuración general del movimiento. No obstante, el aprendizaje propiamente dicho comienza para el alumno con las primeras ejecuciones prácticas (método de la repetición). El objetivo en esta primera etapa es la familiarización inicial con la acción total a ejercitar, mediante los procesos lógicos del pensamiento del alumno (la observación, la representación, etc.), donde el 2do sistema de señales

y los estímulos propioceptivos van informando al alumno de las distintas posiciones de la acción a ejecutar.

A partir de este momento, muchos intentos y repeticiones es lo que lleva al alumno a la realización completa del movimiento, en lo que se considera una ejecución “tosca” de la acción motriz. Aquí es importante la orientación constante del profesor, buscando que no se graven errores fundamentales, que posteriormente son muy difíciles de eliminar.

Cuando la acción motriz es compleja, se hace necesario fragmentar o dividir la acción motriz en forma didácticamente lógica. En estos casos la enseñanza debe transcurrir en concordancia con un esquema que responda al método analítico-asociativo-sintético. Un ejemplo lo tenemos en la “Impulsión de la Bala”, donde después que el alumno tiene una representación general de la estructura técnica completa, la enseñanza se divide en 3 partes: Primero se enseña la parte final de la acción (salida del implemento); segundo se enseña la parte principal ( donde se ejerce la acción de la fuerza sobre el implemento); y tercero, la parte inicial (que prepara para la acción principal), y por asociación se van uniendo las partes hasta volver al todo (la síntesis).

Cuando las clases son de Consolidación y/o Perfeccionamiento, la práctica sistemática bien orientada didácticamente es muy importante para que el alumno paulatinamente vaya pasando a las formas semi pulida y pulida del movimiento, logrando una acción refinada y fluida, produciéndose la acción motriz con mucha más economía de esfuerzo. Ya en esta fase debe haber una participación más consciente y activa del alumno, adquiriendo paulatinamente la posibilidad de la auto corrección, pues su atención la puede ir dirigiendo a situaciones específicas del movimiento, ayudado por una mejor percepción de las posiciones y desplazamientos de su cuerpo en el espacio. No existe una real separación entre la fase de enseñanza y la de consolidación. Ambas fases se encuentran muy estrechamente vinculadas; aunque la etapa de consolidación la podemos

considerar afianzada, cuando el alumno es capaz de interrelacionar con fluidez un movimiento con otro, y hacer aplicación del movimiento adquirido ante diferentes situaciones, muchas veces dando muestra de un pensamiento creativo.

En relación a las clases de control y evaluación, estas tienen la función fundamental de comprobar y controlar si los alumnos se han apropiado en el nivel planteado por los objetivos de los conocimientos, habilidades y capacidades físicas establecidas en los programas. A esto contribuye las diferentes formas de control establecidas, donde se contempla los controles evaluativos sistemáticos, los parciales y los de carácter final; que permiten el conocimiento constante de cómo se va comportando el proceso instructivo-educativo, permitiendo derivar las medidas didáctica – metodológicas necesarias en el momento adecuado.

Los controles sistemáticos por sus características aparecen en el marco de las clases Combinadas, al desarrollarse sobre la base de los propios contenidos planificados. En cambio para los controles parciales y finales, se desarrollan en clases con características de Especializadas, ya que el contenido objeto de evaluación exige dedicar todo el tiempo al proceso de comprobación. Es importante que el alumno, durante todo el proceso evaluativo se mantenga actualizado del nivel que va alcanzando, y debe constituir además un estímulo para luchar por obtener niveles superiores de desarrollo, a partir de conocer donde están sus dificultades, y que es lo que debe hacer para erradicarlas.

#### **2.2.4 Estructura de la clase de educación física.**

Esta problemática que es general para todas las asignaturas, con respecto a la clase de Educación Física, se han determinado como elementos principales dentro de cada estructura aspectos como: estimulación de la atención, preparación del organismo, aprendizaje de nuevos contenidos, consolidación y perfeccionamiento, valoración de la asimilación, organización del sistema de cargas físicas, valoración

de los resultados de la clase, y la tarea para la casa son entre otros; pero en general esos elementos conforman las diferentes partes de la clase.

En la clase de Educación Física, los aspectos anteriormente señalados, históricamente se han ido conformando en correspondencia con la lógica del desarrollo del proceso instructivo – educativo, que exige que la actividad con los alumnos se vaya desarrollando poco a poco durante todo el proceso hasta lograr el nivel requerido con relación al estado psíquico – fisiológico; mantener además ese nivel alcanzado durante un cierto período de tiempo; logrando posteriormente que los educando también poco a poco logren volver lo más próximo posible al estado con que iniciaron la actividad.

No obstante lo anterior, la estructura de la clase de Educación Física, a través de toda su evolución histórica, ha pasado por variadas concepciones que han dado lugar a diferentes modelos, de los cuales Alejandro López (2003), hace un magnífico compendio de los más representativos. Aquí sólo reflejaremos 3 de esos modelos, en 3 épocas diferentes, pero que da una aproximada visión de cómo se ha manejado esta cuestión.

Shpiss, A. (Escuela Alemana de Gimnástica)	Ejercicios de formación. Ejercicios opcionales (articulares) Ejercicios con los implementos: Dinámicos y Estáticos Ejercicios de carácter nacional Juegos.
---	--

<p>Esquema de la antigua URSS (Inicio de los años 40)</p>	<p>Primera parte: Preliminar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organización general y formación</li> <li>- Regulación de la atención</li> <li>- Preparación general del organismo.</li> </ul> <p>2. Segunda parte: Preparatoria</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Preparación especial cualitativa del aparato locomotor.</li> <li>- Aprendizaje de las nociones de la coordinación.</li> </ul> <p>3. Tercera parte: principal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formación de los hábitos</li> <li>- Adaptación a la aplicación independiente de los hábitos.</li> <li>- Preparación fisiológica, moral y volitiva.</li> </ul> <p>4. Cuarta parte: Final</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulación gradual de la carga</li> <li>- Regulación del estado emocional y volitivo.</li> </ul>
<p>Crampton. Esquema de sesión USA</p>	<p>Sección introductoria Sección conectiva Sección educativa Sección higiénica Sección recreativa Sección final</p>

A partir de la década del 60, en la teoría y práctica de la clase de Educación Física, en sentido general se comenzó a utilizar la estructura de 3 partes: inicial, principal y final.

Independientemente que en cada momento, la estructura de la clase ha tratado de dar respuestas a los avances de la ciencia, reflejados en los diferentes modelos y tendencias, en sentido general ha existido coincidencia en hacer evidente 3 partes fundamentales, que llamadas de diferentes maneras, todas reflejan la existencia de una etapa de preparación inicial, una parte fundamental, para dar solución al objetivo y una parte conclusiva de vuelta a la normalidad.

### **2.2.5 Requerimientos básicos de la técnica de dirección de la clase de educación física.**

Como hemos podido apreciar hasta ahora, la clase por los propios elementos que interactúan en la misma, la convierte en un proceso complejo, que el profesor debe dominar para obtener alta productividad y eficiencia.

Tanto la concepción o planificación de la clase como la dirección del proceso con los alumnos, requiere del profesor una alta maestría pedagógica, para conducir adecuadamente el aprendizaje de sus educandos.

Según Alejandro López y Cesar Vega (1989), esta efectividad se logra en la medida en que la técnica de dirección de la clase, responda a determinados requerimientos básicos, que permiten la materialización práctica de principios y funciones didácticas que rigen el proceso de enseñanza.

Para que una clase pueda considerarse de Excelencia, el profesor tiene que cumplimentar los requerimientos básicos siguientes:

Una adecuada organización y preparación material de la clase.

Creación de un estado psíquico favorable que propicié la motivación y el interés de los alumnos, durante todo el desarrollo de la clase.

Una clara orientación hacia el objetivo de la clase.

Un aprovechamiento óptimo del tiempo de la clase.

Adecuada sistematización de los conocimientos, habilidades y capacidades físicas en el proceso de enseñanza.

La consolidación y profundización permanente de los conocimientos, hábitos y habilidades.

La intensificación óptima del trabajo en la clase.

Garantizar la accesibilidad del proceso instructivo – educativo.

La atención a las diferencias individuales, a partir del desarrollo de las posibilidades potenciales de cada alumno.

La educación y preparación del alumno para el trabajo independiente.

El control y el autocontrol constante.

Como se ha podido valorar, la clase como sistema organizativo del proceso de enseñanza – aprendizaje, desempeña un importante papel en la instrucción y la educación de las jóvenes generaciones.

Por tal motivo, en las clases deben estar reflejadas las tendencias del desarrollo de la sociedad, en correspondencia con los avances que en lo científico – técnico, lo social y económico acontece en el mundo contemporáneo.

La clase de Educación física, no es una excepción, sin embargo, por las características de la actividad físico – deportiva hay aspectos que se revelan con más fuerza, como las diferencias biotipológicas de los educandos, y de las influencias sociales y medio ambientales a las que han estado sometidos.

Estas diferencias individuales en un sistema de enseñanza grupal, tienen un peso muy fuerte en el proceso de instrucción en los diferentes momentos de la clase, situación que ha constituido un constante problema científico para investigadores y pedagogos, desde hace bastante tiempo. Sin embargo, los requerimientos actuales siguen exigiendo nuevos enfoques, sobre todo con el tratamiento del desarrollo de las posibilidades potenciales de cada alumno, sobre la base de las diferencias individuales, y la necesidad de ver al alumno como objeto, pero a la

vez sujeto de su propio aprendizaje, lo cual demanda a su vez, de nuevas concepciones en la dirección de la clase de Educación Física Contemporánea.

### **2.2.6 Enfoques de organización del proceso de enseñanza – aprendizaje.**

Desde bastante tiempo atrás, el sistema de enseñanza en grupo clase, ha ido planteando diferentes requerimientos. Danilov y Skatkin dicen al respecto: "...el control general del material docente o de estudio en cualquier caso, de una u otra forma, lo realiza el maestro. Por control del material docente se entiende la interacción directa con dicho material, la posibilidad de regular o modificar, dentro de determinados límites, su extensión o volumen, la coordinación y el ritmo de estudio. Esto puede hacerlo solo el maestro, sólo los alumnos, o el maestro conjuntamente con los alumnos en forma alterna"

De acuerdo con esta situación, pueden darse 3 tipos diferentes de situaciones docentes:

En el 1er caso la fuente del conocimiento es el maestro, o sea, sólo él directamente controla todo el proceso docente – educativo; mientras los alumnos casi no realizan acciones externas.

En el 2do. Caso, son los propios alumnos, los que directamente controlan el proceso docente, no produciéndose interacción externa entre ellos y el maestro, que en este tipo de organización docente, transfiere a los alumnos el derecho de regular el proceso que realizan en grupos o individualmente, siempre dentro de determinados límites que establece el maestro, de acuerdo a los objetivos y medios, pero son los alumnos por si mismos los que acometen determinadas soluciones en uno o varios elementos del material a vencer.

En el 3er caso, en el desarrollo del proceso docente, participan el maestro y los alumnos, alternándose entre ellos las actividades. En cualquier circunstancia debe haber una interrelación externa entre el profesor y los alumnos, produciéndose un

intercambio de información. Los métodos pueden ser muy variados, donde el profesor provoca respuestas a preguntas, promueve discusiones, debates, análisis colectivo, tareas a realizar individualmente y en grupos, etc.

Las 3 situaciones docentes antes citadas, por si solas o combinadas, constituye el fundamento o base de cualquier proceso instructivo – educativo. En el 1er caso hay un predominio de la “directividad” del proceso por el profesor, y en el 2do caso el predominio va hacia la “no directividad” del proceso, aunque en muchos casos encontramos una marcada tendencia a absolutizar, una u otra tendencia, cuando en la realidad pocas veces se da de forma pura.

El camino seguido por la pedagogía tradicional, ha sido de naturaleza fundamentalmente “directiva” (conductista), lo cual ha tenido un fuerte arraigo en una gran masa del profesorado vinculado a la Cultura Física.

No obstante lo anterior, y a partir de los importantes aportes hechos por la Psicología Humanista, se ha estado defendiendo con fuerza la enseñanza centrada en el alumno (cognitivista), que proclama la “no directividad”. Estos criterios se vienen manejando con bastante fuerza desde la década de los 60 del siglo pasado, sobre todo, insistiendo en la 2da y 3ra situación, buscando hacer un proceso docente más activo, creativo y con la participación cada vez más consciente e independiente del educando.

Entendemos que el problema no está en sobrevalorar o subvalorar una u otra manera de enfrentar el proceso, sino, utilizarlo de manera racional y adecuada. Por eso es bueno conocer las características principales que distingue la forma de enfrentar la dirección del proceso docente, expresadas en el siguiente cuadro que ofrece Alejandro López al abordar las tendencias de la Educación Física Contemporánea:

PEDAGOGÍA DIRECTIVA	PEDAGOGÍA NO DIRECTIVA
Alumno objeto de influencias educativas, reproductor de modelos de movimiento.	Alumno sujeto activo y constructor de su propio aprendizaje.
Tareas cerradas, Tratamiento analítico de los contenidos.	Tareas abiertas. Planteamientos globales y contextualizados.
Métodos reproductivos	Métodos productivos

“La comprensión dialéctica de la relación entre no directividad y directividad en el aprendizaje implica potencial al máximo el carácter activo, transformador, autodeterminado del sujeto bajo la orientación del profesor, que le propone tareas y crea condiciones que estimulan su capacidad de resolución de problemas y su creatividad” (López A. 2003), y agrego, que no es asumir un determinado paradigma, pues ninguno suplanta a otro, su uso está en dependencia de la característica del proceso instructivo – educativo, de las características del alumnado, de los medios que se posea, etc., y a partir de ahí, y aquí deseo enfatizar, de la actitud que asuma el profesor ante su responsabilidad: 1ro ante si mismo, como profesional, y 2do ante sus alumnos, como orientador y guía del proceso, para que realmente este responda a los requerimientos más contemporáneos. Esto conlleva, una actitud ante la vida, ante la superación, ante la preparación de cada clase o sesión de entrenamiento, ante el análisis crítico y autocrítico de los resultados obtenidos, que sirva para perfeccionar la siguiente clase o sesión de entrenamiento.

Por todo lo anterior, defiendo para nuestra esfera de actuación la búsqueda de un enfoque “Integral Físico Educativo”, cuya estrategia científico metodológica Alejandro López lo resume de la siguiente manera:

FUNDAMENTACIÓN CIENTIFICA	Ciencias de la Educación. Epistemología de la Educación Física.
ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA	El enfoque histórico - cultural como fundamento de la concepción pedagógica.
OBJETO DE ESTUDIO	El fenómeno físico – educativo en su contexto histórico – social
OBJETIVO	Contribución de la Educación Física a la formación integral de la personalidad y al mejoramiento de la calidad de vida.
CONCEPTO DE SALUD	Bienestar físico y psicosocial de las personas
RASGO ESENCIAL	El alumno, su aprendizaje y motivación y las interacciones grupales como eje del proceso de enseñanza – aprendizaje.
CONTENIDOS FUNDAMENTALES	Tareas motrices significativas, simples y complejas, individuales y grupales, de solución de problemas en situaciones de juego, en correspondencia con el desarrollo de los alumnos.
RELACIÓN PROFESOR – ALUMNO	Relación Sujeto – Sujeto en un marco de comunicación y colaboración cognitivo – afectiva.
CONCEPCIÓN DE LA EVALUACIÓN	Integral: heteroevaluación, autoevaluación y evaluación recíproca
VÍA FUNDAMENTAL DE INVESTIGACIÓN	Investigación acción participativa.

### **2.2.7 Importancia del enfoque histórico – cultural en el proceso de planificación y desarrollo de la clase de educación física.**

Para la Psicología de Vigostki y colaboradores, el aprendizaje además de ser un proceso individual, es también una actividad social, situando con esta concepción al sujeto que aprende en el centro del proceso, con una actitud activa, consciente y transformadora, en interacción constante con los demás participantes del proceso, bajo condiciones socio – históricas determinadas.

Bajo estas características, el proceso de enseñanza – aprendizaje tiene que ser consciente y desarrollador, buscando siempre de lograr llegar a las posibilidades de desarrollo de cada alumno. De esta manera Vigostki, no se queda en el nivel evolutivo real del alumno, sino que busca descubrir sus posibilidades evolutivas, revelándose 2 niveles:

El de las capacidades reales del alumno y

El de sus posibilidades para aprender con la ayuda de los demás.

Esto es lo que Vigostki, define como “Zona de desarrollo próximo” y es la distancia entre el nivel real de desarrollo determinado por la capacidad de resolver un problema, y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz.

Esta concepción fortalece una visión socializadora del proceso de enseñanza – aprendizaje, en el que el estudiante se inserta como sujeto y objeto de su aprendizaje, asumiendo una posición activa y responsable en su proceso de formación, como creador, y a la vez depositario de patrones culturales históricamente construidos por la humanidad, guiados por el profesor a través de diferentes actividades individuales y grupales.

Con relación a los elementos que estamos desarrollando, para la clase de Educación Física, es muy importante los componentes funcionales de la actividad, planteados por Vigostki, donde están presentes: la orientación, ejecución, control y ajuste o corrección del proceso docente..

Otro aspecto importante es la “TEORIA DE LA FORMACIÓN POR ETAPAS DE LAS ACCIONES MENTALES” desarrollada por P. Ya. Galperin., colaborador de Vigostki, que después de su muerte, continuó desarrollando su teoría., ya que la misma abre nuevos caminos para abordar el proceso de enseñanza – aprendizaje.

Galperin considera 5 etapas fundamentales a tener en cuenta durante el transcurso de un proceso de enseñanza – aprendizaje:

ETAPA: MOTIVACIONAL que propicié la creación de una disposición favorable del estudiante hacia el tema objeto de estudio. Los motivos pueden ser:

INTERNOS, cuando aparecen vinculados con la actividad de aprendizaje (vinculación con el perfil profesional, enseñanza problemática, otras vías).

EXTERNOS, no vinculados a la actividad de aprendizaje. Satisfacciones de carácter personal.

ETAPA: BASE ORIENTADORA DE LA ACCION (BOA) Aquí están

Presente:

Determinación de los conocimientos previos.

Se da el sistema de conocimientos y los modelos de las acciones a ejecutar, el orden de su realización.

La establece el profesor o en colaboración con el estudiante.

No ha comenzado el proceso de realización de la acción para su interiorización, por el alumno.

Esta BOA está basada en tres parámetros:

GRADO DE COMPLETAMIENTO O PLENITUD, que puede ser: completa e incompleta.

NIVEL DE GENERALIDAD: generalizada y concreta o no generalizada

POR SU OBTENCIÓN: independiente o elaborada.

A continuación aparece un cuadro que ofrece 4 “BASE DE ORIENTACIÓN DE LA ACCIÓN”, para que el profesor decida cual es la que mejor se aviene a las características del proceso que está abordando.

Tipos de BOA	Por su plenitud o completamiento	Por el nivel de generalidad	Por su obtención
BOA 1	CONCRETA	INCOMPLETA	ELABORADA INDEPENDIENTEMENTE
BOA 2	CONCRETA	COMPLETA	SE DA PREPARADA
BOA 3	GENERALIZADA	COMPLETA	ELABORADA INDEPENDIENTEMENTE
BOA 4	GENERALIZADA	COMPLETA	SE DA PREPARADA

### 3. ETAPA: MATERIAL O MATERIALIZADA

Se realiza la acción por el alumno en forma externa, desplegando todas las operaciones que entran en su composición.

Debe tener la orientación que le permita realizar con éxito la tarea.

La acción se realiza con ayuda, apoyos externos.

Para lograr la generalización de la acción se elaboran tareas que reflejen casos típicos de aplicación de dicha acción.

Se debe evitar la automatización de la acción.

La Etapa es Material cuando: el estudiante actúa sobre el objeto real

Y es Materializada cuando: el estudiante actúa sobre la representación del objeto

#### 4.- ETAPA VERBAL EXTERNA

La acción se expresa en forma verbal externa (oral o escrita). ¿Qué hizo? ¿Cómo lo hizo?

El proceso de transformación de este objeto transcurre en forma de razonamiento en voz alta o describiendo su marcha.

La acción se traduce a una lógica conceptual (conceptos científicos).

No está la acción totalmente automatizada y reducida.

No necesita apoyo externo para realizar la acción.

#### 5.- ETAPA MENTAL

El alumno posee la orientación que le permite ubicarse en el problema y darle solución.

La acción se realiza de forma INDEPENDIENTE cuando el estudiante ya ha logrado transitar por esta etapa y ha logrado suficiente grado de generalización y conciencia.

La acción se reduce y automatiza.

Se introducen tareas de mayor complejidad y carácter creador.

Los estudios realizados por Galperin, demuestran que este es el proceso que se debe seguir, el cual responde a como se manifiestan las etapas de este proceso en el sujeto que aprende. Violentar estas acciones, entorpece el avance lógico y normal del proceso de enseñanza - aprendizaje, además de ser injusto con el alumno, cuando le estamos pidiendo respuestas o acciones para las cuales no está aun preparado.

## **Resumen**

La clase de educación física posee características muy peculiares que la hacen diferenciarse del resto de las asignaturas que se imparten en los diferentes niveles de enseñanza , por lo que el profesor de educación física debe conocer ser bien estas características debido a que aportan elementos teóricos de gran relevancia para planificar acertadamente la clase, haciendo énfasis particular en su estructura pues cuando la misma está correctamente organizada, es que puede satisfacer todas las exigencias de la didáctica, como elemento fundamental para una adecuada conducción del proceso de enseñanza – aprendizaje

## **2.3 Algunos aspectos a tener en cuenta para planificar la clase de Educación Física**

**Autores: MsC. Yolanda Valdés André.**

**Lic. Douglas E. Andux Ruiz.**

La Educación Física ha sido siempre un pilar importante para la formación integral del individuo ya que se constituye como un proceso complejo de rico contenido, con una acción multilateral variada y muy provechosa ya que mediante movimientos voluntarios y precisos se resuelven variadas tareas de la cultura física. Así por ejemplo en este proceso se desarrollan habilidades físicas como correr, lanzar, saltar, etc. y capacidades físicas como la fuerza, la resistencia, la rapidez, etc., además, se mejoran una serie de funciones básicas como la circulación de la sangre, la respiración, el sistema metabólico, el sistema nervioso central, etc, garantizando un buen estado de salud que es la base sobre la cual el hombre manifiesta su capacidades y facultades de manera armónica e integral.

Sin Educación Física no puede haber una formación completa del individuo, ni salud perfecta, ni la debida eficiencia en el trabajo fisico-intelectual, ni siquiera la adecuada adaptación social. Todo esto no es un decir, se desprende de la definición de salud aceptada por la Organización Mundial de Salud que la interpreta como: “el bienestar completo, físico, mental, y no solamente la liberación de las enfermedades e imperfecciones”. Por lo tanto no puede existir salud sin la presencia de la Educación Física ya que mediante ella no solo se ayuda al proceso natural del crecimiento del cuerpo, con ejercicios armónicos, bien dosificados, planificados y orientados inteligentemente se pueden corregir deformaciones y prevenir ciertas enfermedades.

En la medida en que un individuo sea más saludable podrá afrontar las exigencias que le impone el medio con una mejor preparación; de ahí que en este proceso de socialización corresponda a la Educación Física un lugar privilegiado y un gran

compromiso social, desde las primeras etapas de formación del niño donde la Educación Física alcanza su máxima expresión denominándose EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR la que se constituye como una de las ramas más importantes de la Educación Física Contemporánea de gran responsabilidad para el que la imparte, debido a que de ella depende en gran medida la formación de la personalidad del hombre del futuro.

La Educación Física no se preocupa solamente por el desarrollo del músculo, sino que al mismo tiempo ha de perseguir el desarrollo intelectual y el mejoramiento social, ella constituye un medio idóneo donde el niño puede iniciar sus deberes sociales sin considerar los mismos como obligaciones carentes de sentido; con el desarrollo de actividades que impliquen un trabajo colectivo, se incita a poner en practica los ideales de ayuda mutua, de cooperación y se forman en ellos valores como el humanismo, el colectivismo, etc. los que posibilitan a los niños y jóvenes una mejor relación con sus semejantes, ya que ganan confianza, adquieren responsabilidad habituándose a la disciplina y a la necesidad de ella, a la armonía de los movimientos, a la utilización de implementos necesarios para el desarrollo pedagógico de una clase en la cual todo detalle es importante.

La Educación Física como proceso pedagógico y asignatura en nuestros centros escolares según establece el Plan de Estudios se enseña normalmente en las escuelas desde la infancia hasta los dos primeros años de la universidad y esta se divide en 5 etapas que son las siguientes:

Etapa Preparatoria \_\_\_\_\_ Enseñanza Preescolar \_\_\_\_\_ 0  
a 6 años de vida

Etapa Propedéutica \_\_\_\_\_ Enseñanza Primaria \_\_\_\_\_ 1er ciclo  
(1ro a 4to grado)

Etapa Sistemática Básica \_\_\_\_\_ Enseñanza Primaria \_\_\_\_\_ 2do ciclo  
(5to y 6to grado)

Enseñanza Secundaria \_\_\_\_\_ 3er ciclo (7mo, 8vo, 9no grado)

Etapa de Profundización\_\_\_\_\_ Enseñanza Preuniversitaria \_\_\_\_ 4to ciclo(10mo,11no,12ce grado)

Etapa de Perfeccionamiento \_\_\_\_Enseñanza Universitaria\_\_\_\_\_1ro y 2do año de la universidad

Debido a lo antes expuesto se hace imprescindible la planificación de las clases Educación Física partiendo de la elaboración una serie de documentos que se sustentan en los objetivos y contenidos de la asignatura Educación Física en las diferentes etapas establecidas y reflejadas anteriormente según el Sistema Cubano de Educación Física lo que constituye un sistema derivados en los objetivos y contenidos de cada grado o nivel de enseñanza.

El presente artículo tiene como objetivo: Reflejar los aspectos más importantes a tener en cuenta para estructurar la clase de Educación Física, con vistas a ofrecer a los profesores de Educación Física de nuestras escuelas en los diferentes niveles de enseñanza una guía para la planificación de la clase contribuyendo a mejorar la calidad del Proceso docente educativo de la Educación Física y a la preparación de los nuevos profesores que se incorporan a nuestras escuelas.

### **2.3.1 Preparación de la clase de educación física**

La clase de educación física se planifica luego de un sistema bien estructurado, dentro de este sistema de planificación se incluyen un grupo de documentos que deben elaborarse antes de planificar la clase para lograr los objetivos que se establecen en los programas de educación física para los diferentes grados y unidades no obstante muchos profesores planifican sus clases y obvian algunos de estos documentos de gran importancia que son los siguientes:

Plan anual

Dosificación del contenido

Tratamiento metodológico de las habilidades

Desglose por clases

Plan de la clase

Para confeccionar los documentos antes expuestos el profesor debe partir del análisis del Programa de Educación Física y las Orientaciones Metodológicas del grado a impartir y de las pruebas diagnósticas.

Programas y Orientaciones Metodológicas de Educación Física

Los programas de Educación Física en Cuba se valen de 3 medios fundamentales la gimnasia básica, los deportes y los juegos, cuyos contenidos se organizan en unidades muy bien estructuradas acorde con los objetivos a vencer en cada periodo, etapa, o semestre.

Cada enseñanza tiene su programa y orientaciones metodológicas ellos constituyen un documento de obligada consulta para el profesor, ya que en ellos aparecen las características psicomotrices de los niños y jóvenes según el grado o ciclo que corresponda ayudando de esta manera al docente en su quehacer pedagógico.

Los Programas y las Orientaciones Metodológicas constituyen además una guía para el maestro ya que incluyen los objetivos y contenidos así como las unidades a desarrollar en cada periodo, etapa o semestre reflejando en el Plan temático el total de horas de cada unidad según corresponda, incluyen también estos valiosos documentos algunas propuestas de ejercicios y juegos para trabajar los contenidos según los objetivos de la clase, ofreciendo además la metodología adecuada para la enseñanza de algunas habilidades motrices.

Pruebas Diagnóstico

Todo profesor de Educación física antes de planificar cualquier clase debe hacer un diagnóstico para conocer las dificultades que presentan sus alumnos, este diagnóstico se realizará sobre las capacidades físicas y habilidades motrices

trabajadas en el grado anterior y en correspondencia con los objetivos de las unidades que debe trabajar en el grado, esto nos permite saber donde se encuentran las dificultades generales e individuales de cada capacidad y habilidad, con vistas a realizar un trabajo diferenciado haciendo énfasis en las habilidades motrices y capacidades físicas que mas problemas hallan presentado dedicándoles mayor contenido en la dosificación. Para realizar el diagnóstico debemos tener en cuenta las pruebas que nos aporten todos los datos necesarios según el grado, sexo y deporte que se va a trabajar, las características del terreno y los materiales con que contamos.

Las Pruebas de Eficiencia Física no nos aportan todos los datos necesarios para un diagnóstico integral de todas las capacidades físicas ya que se limitan a evaluar las capacidades físicas condicionales obviando las capacidades coordinativas y la flexibilidad, capacidades que constituyen también contenidos dentro de los Programas de Educación Física. Las Pruebas de Eficiencia Física tienen el objetivo de detectar los talentos deportivos, ellas nos ayudan a precisar algunas dificultades en las capacidades físicas que evalúan pero el objetivo de la Educación Física es bien distinto por lo que el profesor debe ser capaz de establecer otras que correspondan a las capacidades físicas que debe trabajar en el grado en correspondencia con los objetivos de la unidad.

Para realizar estas pruebas el profesor debe primeramente describir la prueba que realizará y el objetivo de la misma, si va a realizar un complejo de habilidades debe determinar que aspectos evaluará estableciendo una clave con los parámetros a evaluar en función de los objetivos de la unidad, estos aspectos guiarán al docente en su evaluación precisando una evaluación cuantitativa de forma separada para la habilidad y la capacidad que debe incluir:

PRUEBA DE DIAGNOSTICO DE HABILIDAD O CAPACIDAD

FECHA

GRADO

HABILIDAD O CAPACIDAD A EVALUAR

NOMBRE Y APELLIDOS

ASPECTOS A EVALUAR

NOTA

El profesor debe sacar una media de su grupo para conocer en que habilidad o capacidad tienen las dificultades la mayor cantidad de estudiantes de su grupo clase con vistas a dosificar el contenido adecuadamente en correspondencia con los objetivos de cada unidad y las horas de que dispone.

### 2.3.2 Plan anual

El Plan Anual se estructura según el siguiente cuadro:

UNIDAD	CONTENIDOS	ETAPAS		
		I	II	III

En el mismo se incluyen las unidades y contenidos que se trabajaran en cada periodo, etapa o semestre según se establece en el Plan temático incluido en los programas destacándose los contenidos de cada unidad los que el profesor deberá planificar según corresponda de acuerdo con los objetivos del grado y las pruebas diagnosticas realizadas.

Señalizando con una cruz o cualquier otro símbolo que el seleccione en que periodo, etapa o semestre corresponde impartir cada contenido

### 2.3.3 La dosificación del contenido

Los contenidos se distribuyen teniendo en cuenta el total de horas de cada unidad según se establece en el Plan temático de cada grado y se incluyen en los Programas, luego el profesor según el ciclo que corresponda deberá determinar según lo establecido la cantidad de semanas y frecuencias en que trabajará, información que se refleja en forma de cuadro como se ilustra a continuación

UNIDAD	CONTENIDOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Para distribuir el contenido de cada unidad el profesor debe tener en cuenta los resultados de las pruebas diagnósticas, el programa del grado, las características del alumno, y la evaluación sistemática entre otros aspectos, partiendo de lo antes expuesto el profesor debe ser capaz de establecer la vinculación adecuada entre las habilidades motrices y las capacidades físicas que constituyen contenidos de las unidades a dosificar según el periodo, etapa o semestre que corresponda. Diferenciando con un símbolo las clases de nuevos contenidos, las de consolidación y ejercitación y las de control y evaluación.

### 2.3.4 Tratamiento metodológico de las habilidades.

Para efectuar el tratamiento metodológico de las habilidades el profesor debe remitirse al programa del ciclo en que esté incluido el grado en que trabajará y a la dosificación que planificó, determinando las habilidades motrices básicas o las habilidades motrices deportivas que constituyen contenidos de la unidad sobre la que está efectuando el tratamiento metodológico, elaborando un tratamiento

metodológico para cada una de las habilidades que forman parte del contenido a impartir que deberá incluir los aspectos que se destacan en el siguiente cuadro:

#### TRATAMIENTO METODOLOGICO

Objetivo	Habilidad Principal	Habilidades antecedentes	Capacidades Físicas necesarias	Medios y Métodos	Conocimientos Teóricos	Sistematización De los Contenidos

Para completar el cuadro anterior el profesor deberá precisar primeramente la habilidad principal para en correspondencia con el diagnóstico efectuado y los objetivos de la unidad y del grado determinar el objetivo, luego de acuerdo a las características de la habilidad (si es una habilidad simple o compleja) debe precisar cuáles son las habilidades antecedentes, estas pueden ser determinadas por la biomecánica de los movimientos, y en el caso de las habilidades motrices deportivas por la metodología para la enseñanza en los diferentes deportes.

Las capacidades físicas necesarias podrán precisarse mejor a partir de un análisis de la Habilidad principal y los planos musculares que intervienen en el movimiento determinando las capacidades esenciales ya que su desarrollo posibilita la efectividad de los movimientos.

Los conocimientos teóricos deben estar vinculados con la habilidad principal a trabajar, pueden ser aspectos relacionados con la historia o el reglamento del deporte si se trata de una habilidad motriz deportiva y en el caso de las habilidades motrices básicas el profesor puede transmitirle a los alumnos la utilidad e importancia de las mismas para la vida, etc.

El profesor debe precisar los medios de que dispone acorde con las condiciones reales del área donde se desarrolla la clase de educación física, ya que esto le

posibilitará poder organizar mejor su clase utilizando procedimientos organizativos adecuados. Es de gran importancia la definición de los métodos en correspondencia con la habilidad a trabajar, para esto el profesor debe tener en cuenta el diagnóstico, las principales características de la habilidad analizando además los objetivos de la unidad y del grado lo que facilitará una adecuada selección de los métodos.

La sistematización del contenido como su nombre le indica no es más que la descripción de los ejercicios o actividades que el profesor desarrollará para dar cumplimiento a su objetivo estas deben ir de lo más simple a lo más complejo y en el caso de las habilidades motrices deportivas deben impartirse a partir de la metodología establecida para la enseñanza de las mismas lo que ayudará a precisar mejor los contenidos a desarrollar

### 2.3.5 Desglose por clases

En la medida en que el profesor sea capaz de definir mejor los ejercicios o contenidos a desarrollar para dar cumplimiento a su objetivo en función de la habilidad de manera coherente y adecuada como parte de la Sistematización del contenido más éxito tendrá para confeccionar el desglose por clases que incluye los siguientes aspectos.

Número de la Clase	Objetivo	Contenidos	Medios	Métodos	Indicaciones Metodológicas

Para completar el cuadro anterior el profesor debe primeramente ir a la dosificación del contenido precisando cuantas clases planificó para la habilidad principal, luego entonces debe remitirse a la Sistematización del contenido dividiendo el contenido planificado de manera adecuada en la misma cantidad de

clases que estableció en la dosificación. Posterior a esto podrá llenar el cuadro anterior dividiéndolo en la misma cantidad de clases planificadas completando primero los cuadros correspondientes al contenido copiando textualmente el contenido que reflejó en la Sistematización definiendo posteriormente un objetivo para cada uno de los contenidos descritos, completando luego cada uno de los restantes recuadros de la tabla, haciendo énfasis en los aspectos más significativos de cada movimiento en los que el profesor deberá insistir para su ejecución correcta evitando así deformaciones de la técnica esto es a lo que llamamos Indicaciones metodológicas.

### **2.3.6 Plan de la clase de educación física**

Luego de haber confeccionado los documentos anteriores el profesor estará en condiciones de planificar su clase, ya tiene definido en el desglose por clases el objetivo en función de la habilidad a desarrollar ahora debe precisar los restantes objetivos.

Objetivos de la clase de Educación física

Objetivo es un propósito que debe ser expresado lo mas clara y detalladamente posible, describiendo el resultado esperado, para poder al final saber si lo realizado se corresponde realmente a lo planeado, si se ha logrado o no. El alumno podrá saber en el enunciado del objetivo que es lo que debe poder hacer como significado de lo aprendido. (material de estudio de la cátedra de pedagogía del ISCF)

Hay que tener presente que para preparar los objetivo de la clase debemos de pensar primero en que es lo que queremos lograr en nuestra clase, y ya puedes empezar a planificar tu clase. Los objetivos tienen que estar en función de poner a pensar el alumno, que es el ejecutor de nuestra orientación de los objetivos.

Los objetivos deben de caracterizarse por un carácter educativo, ser capaz de poner a pensar al alumno para la ejecución de un movimiento determinado y de cumplir una meta determinada, movilidad, dinámica claridad, y que sean productivos.

Los elementos esenciales para el objetivo son: el contenido de aprendizaje y las condiciones. Para la formulación debe aparecer la capacidad, habilidad (deporte), y lo educativo, para ello parte de la acción motriz, ¿Cómo?, ¿Hacia dónde?, ¿Con qué?

Al final debemos tener en cuenta que los objetivos en la clase de Educación Física para que en realidad cumplan su función se deben orientar a los alumnos y formularlos de manera flexible para que puedan ser evaluados por alumnos y el profesor.

El Plan de clase debe estructurarse según se ilustra a continuación:

## PLAN DE CLASE

CLASE SEXO GRADO GRUPO UNIDAD TEMATICA		OBJETIVOS			
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIF		INDICACIONES	
		T	R	ORGANIZACION	METODOLOGICAS
INICIAL		10			
PRINCIPAL		30			
FINAL		5			

La Clase de educación física dura 45 minutos y se divide en tres partes, todas importantes aunque a la parte principal le dedicamos mayor tiempo aproximadamente 30 minutos ya que aquí se cumplen los objetivos de la clase mediante el contenido planificado, en las restantes partes de la clase la parte inicial y la parte final el profesor puede regular el tiempo de acuerdo a los objetivos y contenidos planificados generalmente se utilizan 10 y 5 minutos respectivamente.

## **Resumen**

La Planificación en la Educación Física es un arte que llega a concretarse en su eslabón fundamental: LA CLASE

Preparar una clase de Educación Física es un proceso complejo y se estructura a partir de un sistema que incluye los siguientes documentos:

Plan anual

Dosificación del contenido

Tratamiento metodológico de las habilidades

Desglose por clases

Plan de la clase

## **2.4 El objetivo como categoría rectora en la planeación de la educación física**

**Autores: MsC. Silvia García Marrero**

**Lic. Lourdes Rodríguez Pérez**

**Lic. Pablo Roberto Santos Morales**

La Educación Física constituye un proceso que debe ser planificado, organizado y dirigido sistemáticamente, para ello es importante tener en cuenta en esta planificación los objetivos como guías en la conducción de este proceso.

La Educación Cubana y dentro de ella el Sistema Cubano de Cultura Física desde principios de la década del 70 ha comprendido en toda su magnitud la importancia de los objetivos como componente o categoría rectora del proceso docente educativo.

En la dirección del proceso docente educativo de la educación física y del deporte se hace necesario considerar el objetivo como elemento rector del proceso no solo en su planificación sino en la conducción del mismo; es decir, los profesores no deberán hacer énfasis solo en el resultado, sino cuál ha sido el proceso que ha seguido el alumno para llegar a ese resultado.

El problema radica en explicar desde un punto de vista dialéctico los objetivos y destacar su importancia en el proceso docente educativo.

La escuela pedagógica que se apoya en concepciones psicológicas conductistas presenta sus limitaciones en tanto que, al desconocer los aspectos internos psicológicos del sujeto, ignoran por principio, las habilidades que se pueden formar en el estudiante de generalizar y sistematizar los contenidos recibidos.

Esta concepción esencialmente incorrecta, no permite la planificación del proceso teniendo en cuenta la estructura del mismo.

En los últimos años, la Pedagogía del Deporte ha ido evolucionando como Didáctica Especial donde el concepto de objetivo se ha enriquecido también.

El análisis sistemático de este concepto nos obliga a estudiarlo en sus distintos niveles de sistematicidad y además, a precisar en él sus elementos componentes, su estructura y funciones, así como el papel que desempeñan en el proceso docente educativo.

Ausubel (1976) define un objetivo como “lo que el estudiante debe poder hacer o decir cuando ha terminado la lección o, en el plazo largo, cuando ha terminado su educación”.

Ashton (1980) “un objetivo define lo que se pretende que un alumno consiga en su aprendizaje”.

Álvarez C. (1992) “Los objetivos son el modelo pedagógico del encargo social”.

González O. “Los objetivos constituyen los fines o resultados previamente concebidos, como proyecto abierto o flexible, que guían la actividad de profesores y alumnos para alcanzar las transformaciones necesarias en los estudiantes. Juegan una función de orientación dentro del proceso pedagógico lo que equivale a decir que ellos influyen en el desenvolvimiento de las restantes categorías de este proceso.”

Los objetivos son los propósitos, metas y aspiraciones que durante el proceso del Entrenamiento Deportivo y la Educación Física se van conformando en el modo de pensar, sentir y actuar del deportista. Responde a la pregunta ¿para qué se aprende y enseña?

La tarea fundamental que tiene hoy el INDER está centrada en el trabajo metodológico el cual se fundamenta... "en los principios que promueven la calidad en el proceso buscando la elevación de la maestría pedagógica de los entrenadores, para ello estimula la superación con carácter estratégico a tono con las necesidades y los procesos investigativos de acuerdo a la problemática pedagógica existente, para finalmente irradiar o generalizar las experiencias más significativas en función de los objetivos del deporte donde se reconoce el carácter rector de los objetivos constituyendo una ley y el núcleo de la teoría didáctica.

El objetivo es de todas las categorías del proceso la que tiene un carácter más subjetivo en tanto es aspiración, idea, propósito. Sin embargo, aquí se da la dialéctica de lo subjetivo y lo objetivo lo cual se concreta en los siguientes momentos:

Cuando los profesores deportivos los definen en las diferentes etapas de la planificación.

Cuando el objetivo determina los contenidos a tratar en la clase.

En la clase cuando el profesor y el alumno actúan para lograr el fin propuesto.

Cuando el alumno realiza la actividad de forma independiente.

La pedagogía marxista-leninista se basa en la Filosofía dialéctico-materialista sobre la Teoría del Conocimiento y la Teoría del Reflejo.

Existe, por tanto; una unidad dialéctica entre el sujeto (hombre consciente) y los objetivos sobre los que recae su actividad. La actividad desarrolla la conciencia y recíprocamente esta última dirige la primera en un proceso continuo e infinito.

El análisis psicológico (Leontiev A.N.) de la actividad, en nuestro caso (el entrenamiento) nos permite encontrar en la misma, como el conjunto de acciones que desarrolla el hombre, cada uno de los cuales responde a un objetivo concreto.

Es decir, la actividad se vincula a la necesidad, al motivo, de manera similar como las acciones al objetivo.

En los estudios psicológicos de la actividad se analiza a la tarea; se define como el objetivo de la actividad en determinadas condiciones propias del proceso ya que atiende no solo al resultado, sino también a las condiciones le da un carácter concreto, de ahí que la consideráramos célula del proceso.

El objetivo del proceso docente educativo en la actividad deportiva, expresado en términos de aprendizaje nos permite que el atleta sea capaz de hacer y se puede expresar en un lenguaje de tareas.

Al ser también la tarea, en el caso de la Didáctica, actividad, podemos inferir que la tarea contiene la acción, por ello es necesario determinar qué tareas tiene que realizar el atleta para asimilar adecuadamente los conocimientos, las habilidades y las capacidades. Podemos resumir lo visto hasta aquí por medio de la siguiente relación de juicios:

El hombre se relaciona con las cosas mediante la actividad.

La actividad está formada por acciones.

La tarea es el objetivo de la actividad en determinadas condiciones.

En el caso de la Didáctica, el objetivo de la actividad, enseñanza, es decir, la tarea, es también actividad (aprendizaje).

De ahí que la tarea no sea solo inductor sino ejecutor.

El objetivo del proceso docente educativo entendido como posible transformación de la actividad del estudiante se expresa en términos de tareas.

La tarea, como actividad que es, desde el punto de vista ejecutor contiene acciones.

La habilidad, es el elemento del contenido y expresa en un lenguaje didáctico un sistema logrado de acciones y operaciones para alcanzar un objetivo.

En conclusión, el objetivo contiene como su núcleo o elemento fundamental a la habilidad, hay que precisar, por tanto, al elaborar los objetivos, los tipos de

habilidades que se vinculan con un conocimiento dado. De este modo se manifiesta, que en la elaboración de los objetivos la determinación de la habilidad a formar en el deportista es el aspecto esencial, su núcleo.

En la práctica, la determinación del verbo que mejor refleja esa habilidad adquiere una enorme importancia al elaborar el objetivo tanto en la educación física como en el entrenamiento deportivo.

Para la planeación y estructuración de los objetivos en la actividad deportiva las habilidades se clasifican en:

Habilidades generales.

Habilidades motrices básicas.

Habilidades motrices deportivas.

Un aspecto de gran importancia dentro del carácter rector de los objetivos se manifiesta además en su clasificación en: Instructivos, capacitivos y educativos.

En los Programas de Educación Física y en los de Preparación del Deportista cubano ha prevalecido esta clasificación, aunque en la Pedagogía contemporánea los objetivos se clasifican en generales y específicos.

Hoy día la política que tiene trazada nuestro organismo tanto para la Educación Física Escolar como para la preparación del Deportista Cubano es la de reflejar en el plan de clase tres tipos de objetivos: el objetivo Educativo o Formativo, el objetivo en función de la habilidad motriz deportiva y el objetivo en función de las capacidades físicas.

Santos Morales y Del Toro Alonso de la facultad de Cultura Física Manuel Fajardo de Villa Clara (2002), apuntan que al observar o controlar una clase en lo concerniente a los objetivos se debe tener en cuenta además que el valor educativo de una clase está a partir de:

La forma en que re organiza la misma.

El sentido del contenido para la vida en función de atender la diversidad y el contexto donde se desarrolla la enseñanza.

El aporte del contenido a la formación de valores.

La formación de una cultura general.

La formación de sentimientos y convicciones.

El empleo de métodos activos

El logro de una disciplina consciente.

En función de lo anterior en el XIV Seminario Nacional para directores Municipales y Provinciales del INDER celebrado del 25 al 27 de Febrero del 2002 en Ciudad de la Habana, se plantea que el deporte cubano acostumbrado a tributar a su pueblo los triunfos que este merece y empeñado a multiplicar sus resultados en todo los órdenes se ha sumado con ímpetu a la Batalla de Ideas encabezada por nuestro Comandante en Jefe; es decir forjar atletas más sólidos de cuerpo y mente, seres humanos integralmente preparados y genuinamente comprometidos con la obra de que son fruto, resulta propósito ineludible en medio del colosal esfuerzo de un país que disfruta y fragua sus victorias.

Ya no solo es enseñar una técnica, es sobre todo educar, establecer valores integrales en la formación de un ser humano.

Los conceptos que enfrenta el deporte en este nuevo siglo tienden a ponernos retos cada vez mayores, de ahí la importancia de ir afianzando postulados como que la preparación no son solo macrociclos, mesociclos, microciclos y unidades de entrenamiento, sino que ha de insistir mucho más en la labor educativa, político e ideológica en la persuasión de la familia en cuanto a la responsabilidad que tiene de contribuir a este propósito.

Nuestra estrategia deportiva como filosofía, en una etapa en la que a partir de Sydney el Comandante en Jefe nos convocó a multiplicar la calidad, no es una

simple estrategia competitiva y técnica, es en primer lugar humano, de atención integral al deportista, en la que el resultado ha de transitar por ser un buen estudiante, mejor persona, contar con un clima familiar más estable, una formación y superación mucho más completa en el ámbito cultural, pues la consideramos dentro de la batalla de ideas, como parte de la política de la masificación de la educación y la cultura, en la cual el deporte se inserta como un fenómeno de identidad nacional.

Objetivos formativos o educativos dirigidos a lograr transformaciones trascendentes en la personalidad en la medida que atienda el aspecto motivacional-afectivo como base del proceso de educación en valores reflejando la esencia social de la naturaleza humana que posibilite construir y transmitir su cultura. En el caso del deporte implica la unidad dialéctica entre los aspectos cognitivos y afectivos de modo que los conocimientos, hábitos, habilidades y capacidades formados se construyan sobre la base de relaciones significativas en el aprendizaje posibilitando la autorregulación de los aprendices y las motivaciones fundamentalmente intrínsecas. Los objetivos educativos se alcanzan paulatinamente a través de los segundos (instructivos).

Los objetivos educativos o formativos se derivan del fin de la educación

"La educación tiene como fin la formación del hombre y la cultura en su interrelación dialéctica, un hombre que responda a su época, que defienda su identidad como cubano de las fuerzas disolventes internas y externas que pretendan su desnaturalización cultural y humana, asumiendo una posición antiimperialista, latinoamericanista y de solidaridad con todos aquellos procesos universales que contribuyan al desarrollo humano y una lucha tenaz contra los antivalores como el egoísmo el divisionismo, la ineficacia, la desnacionalización etc.

La educación a la que se aspire tiene que ser integral con diferentes aristas a desarrollar, un hombre que: piense, sienta, valore, cree, haga y sobre todo ame, en tal sentido se reconocen como objetivos de la educación:

La Educación político ideológica.

La Educación moral

La Educación intelectual

La Educación física.

La Educación patriótico-militar internacionalista.

La Educación estética.

La Educación sexual.

La Educación ambiental.

La Educación politécnica y laboral.

La Educación científico técnica.

Objetivos instructivos: son los que están relacionados con los conocimientos (las habilidades motrices básicas y deportivas).

En tal sentido se deberán entrar en su redacción en términos de habilidades tales como: correr, saltar, lanzar, pasar, recibir, etc. en dependencia del deporte objeto de estudio.

Los objetivos instructivos o de la enseñanza son aquellos que están vinculados con los contenidos. Los objetivos instructivos son los que están relacionados con los conocimientos (las habilidades motrices básicas y deportivas).

Los objetivos de la enseñanza o también llamados instructivos constituyen la categoría rectora de la didáctica ya que:

Rigen la actividad del profesor y el alumno.

Determinan los demás componentes del proceso y la relación que se va a establecer entre ellos.

Determinan la base informativa que será objeto de asimilación.

“El carácter rector de los objetivos constituye el núcleo, la idea rectora de la didáctica...” Álvarez de Zayas (1990).

Los objetivos capacitivos o desarrolladores son aquellos que están relacionados con las capacidades físicas (condicionales y coordinativas).

Los objetivos cumplen además tres funciones básicas (Labarrere G. y Valdivia G. 1988)

1. Determinar el contenido de la enseñanza y el resto de los componentes del proceso docente educativo, así como la relación que se va a establecer entre ellos.
2. Función orientadora. Guían la actividad tanto del profesor como del estudiante, pues al especificar lo que queremos lograr nos guían en la estructuración de dicho proceso.
3. Función valorativa. Nos permite valorar la calidad del proceso, las actividades realizadas por alumnos y profesores, así como las estrategias de aprendizaje utilizadas, permitiéndonos comparar el nivel de entrada y salida de los alumnos.

Otro indicador que demuestra el carácter rector de los objetivos radica en su relación con los demás componentes del proceso o categorías (contenidos, métodos y procedimientos, medios, formas de organización de la enseñanza y la evaluación).

La estructuración de los objetivos nos demuestra una vez más su carácter rector. Ella se basa en la ley de lo general a lo particular o viceversa expresando su carácter mediato e inmediato.

Ejemplo de cómo estructurar los objetivos en la Educación Física.

Objetivo de la asignatura para la enseñanza media básica

Lograr un aumento gradual del desarrollo de las capacidades físicas, las habilidades motrices deportivas, conocimientos teóricos y hábitos de higiene, que permitan realizar con éxito las tareas que en el orden práctico les plantea la sociedad, la escuela y la familia.

Objetivo de séptimo grado.

Ejecutar habilidades combinadas y complejo de habilidades con los elementos técnicos del atletismo, baloncesto y fútbol designados para el grado.

Objetivo de la unidad de atletismo

Ejecutar de forma semipulida las carreras de distancias medias en rectas y curvas.

Objetivo de la clase.

Correr en curva coordinando el movimiento de brazos, tronco y piernas a la distancia de 80 metros.

Hoy en las distintas entidades del Sistema Cubano de Cultura Física uno de los problemas profesionales que subyace en los profesores del Deporte y la Educación Física radica en el hecho de copiar mecánicamente de los programas los objetivos y de esta forma los llevan a sus clases; lo que nos indica la ausencia o una inadecuada estructuración.

Para resolver este problema primero hay que analizar los objetivos del Programa de Educación Física (para el grado o año, unidad, subunidad y clase) y en el deporte los objetivos del Programa de Preparación del Deportista (para el macrociclo, período, mesociclo, microciclo, clase o unidad de entrenamiento) y determinar las habilidades generales, habilidades motrices básicas y habilidades motrices deportivas de la especialidad. Existe una estrecha relación entre los objetivos y los niveles de asimilación.

En el transcurso de la enseñanza la asimilación de los conocimientos pasa por diferentes estadios; algunos alumnos en clase llegan solo a familiarizarse o informarse con relación a un elemento técnico-táctico. Otros son capaces de

reproducirlos ante la indicación de sus profesores, se pretende que la mayoría aplique o produzcan sus conocimientos y habilidades en el entrenamiento deportivo o competencia y no muchos llegan a crear en un evento competitivo. ¿Cómo podemos definir entonces los niveles de asimilación? Respondiendo esta interrogante podemos afirmar que son las diferentes etapas de un proceso único: la asimilación. Es decir, los niveles de asimilación tienen que ver con el grado de dominio del contenido.

Es importante destacar que no existe una separación tajante entre los niveles de asimilación, no es posible determinar dónde comienza uno y dónde termine el otro, este enlace hay que verlo como espiral, unas veces marchan paralelas, otras se superponen. En este sentido debemos tener en cuenta las características que adoptan los contenidos según los niveles de asimilación.

Veamos a continuación un ejemplo de cómo podemos trabajar los niveles de asimilación en el béisbol.

Familiarizar

Estudio del Reglamento

Característica de los implementos

Conocer medidas del terreno

Exhibición demostrativa como nivel de partida

Principales exponentes del Béisbol revolucionario en nuestro país

Cuando le ofrecemos a los deportistas una panorámica general del béisbol en los últimos eventos nacionales e internacionales.

Reproducción

Con modelo (video, foto, láminas, demostración).

Sin modelo (ejecutar técnica de bateo con y sin pelota)

Por enlace de elementos (Colocarse, Agarrar y Batear).

(Según Ruiz A.)

#### Producción o Aplicación

Cuando el deportista aplica sus conocimientos teóricos y prácticos en una nueva situación en el entrenamiento o competencia.

#### Creación

Maestría deportiva

Investigación deportiva

Creación de una variante de la técnica

Destrezas.

Algunas consideraciones epistemológicas acerca de las habilidades.

La formación y desarrollo de habilidades y capacidades, logra una enseñanza desarrolladora, y no presupone la realización de actividades adicionales, en la clase fuera de ella, sino esencialmente exige una adecuada estructuración del proceso docente-educativo, lo que no niega la posibilidad de contribuir al desarrollo con buenas actividades complementarias.

Es importante tener en cuenta que en la dirección de la actividad, y en las acciones que comprende, deberán distinguirse tres pasos esenciales: la orientación, ejecución y el control. De ellas la parte orientadora resulta fundamental, ya que sin saber qué hacer y cómo hacerlo, ejecución resultaría una acción a ciegas: sin embargo, solamente una buena ejecución, sobre la base de la orientación puede propiciar una completa asimilación del contenido de la actividad.

Tanto en la orientación como en la ejecución deben estar presentes las funciones de control y autocontrol que permitan comprobar si se domina lo que se ha de hacer (orientación) y la calidad de lo realizado (ejecución), al mismo tiempo que los educandos aprenden y se habitúan a regular su actividad.

El valor fundamental de la etapa de orientación reside en garantizar en el educando, la comprensión de lo que va a hacer. En la medida en que el alumno sabe, no sólo lo que va a hacer y el resultado que va a obtener, cómo ha de proceder, qué medios o instrumentos debe utilizar, qué acciones y operaciones realizarán y en qué orden, será mayor la calidad de la ejecución y del producto que se alcance. Además de contribuir a desarrollar la habilidad de planificar, posibilidades tendrá para poder llegar a la ejecución independientemente.

Esta característica de la actividad humana, que la diferencia del aprendizaje animal, ya fue señalada por Carlos Marx cuando planteaba que el hombre, artes de actuar, existe en él una representación anticipada, una imagen, de lo que realizaría posteriormente.

En la dirección de la actividad cognoscitiva, muchas veces se comete el error de mezclar, de unir las etapas de orientación y ejecución, el profesor inicia la actividad diciendo qué se va a hacer y a continuación orienta y demuestra al alumno qué es lo primero que debe hacer, espera a que este lo haga, controla lo realizado y pasa a orientar y demostrar el segundo paso y así sucesivamente.

Una actividad que se realice así, no garantiza el aprendizaje: muchos alumnos no podrán explicar como actuaron, se cometerán errores, pocos podrán resolver el ejercicio independientemente y al tratar de hacerlo, trabajarán en gran medida de manera mecánica en forma reproductiva. Las habilidades motrices deportivas correctamente desarrolladas son indicadores de la efectividad que van alcanzando los movimientos físicos unidos al desarrollo de las capacidades físicas. La habilidad tiene un carácter activo y operante.

Las habilidades se clasifican en habilidades generales, habilidades motrices básicas y habilidades motrices deportivas. Las habilidades motrices básicas se desarrollan en los primeros años de la infancia del niño mediante la Educación Física se consolidan y perfeccionan. Mientras las habilidades motrices deportivas

son aquellas propias de cada deporte y tienen un gran peso en el Programa de Preparación del Deportista Cubano.

Las habilidades motrices deportivas, por otro lado, tienen como base para su desarrollo y componentes estructurales los movimientos deportivos y las habilidades motrices básicas, ambas responden metodológicamente a iguales principios, métodos y formas de ejercitación para lograr su máximo desarrollo.

Por ello, del dominio que tengan los profesores deportivos de este concepto depende en buena medida que en su labor instructiva-educativa puedan determinar claramente los objetivos, estructurar adecuadamente los pasos metodológicos y ejercer un control efectivo de las habilidades a desarrollar en la clase o unidad de entrenamiento.

La selección de las habilidades que se van a declarar en los objetivos deberán ser adecuadas a las particularidades psicológicas evolutivas de las diferentes categorías y le permiten al profesor trabajar en función de la ZONA DE DESARROLLO PRÓXIMO de sus alumnos desde una perspectiva psicopedagógica; genial tesis de L.S Vigotsky que proviene de la interrelación establecida entre aprendizaje y desarrollo.

El concepto de ZONA DE DESARROLLO PRÓXIMO designa a aquellas acciones que el individuo (alumno) solo puede realizar inicialmente con la colaboración de otras personas (profesor y alumno), pero que gracias a esta interrelación las aprende a relacionar de manera autónoma y voluntaria.

Para L.S Vigotsky la escuela como institución debe orientarse hacia el mañana del desarrollo, buscando convertir el nivel de desarrollo potencial en efectivo o real, buscando convertir los "capullos en rosas" como solía decir. Esta afirmación se opone y supera al principio de la accesibilidad de Jean Piaget.

¿Qué requisitos se deben considerar para determinar y formular los objetivos?

1. Estructurar los objetivos a partir de los declarados en el Programa de Preparación del Deportista y de Educación Física y emprender cuáles serán los del macrociclo, período mesociclo, microciclo hasta llegar a la Unidad de Entrenamiento. Y en la Educación Física se debe tener en cuenta la unidad, subunidad hasta los de la clase
2. Los objetivos deben formularse de forma clara, precisa, comprensibles, viables y evaluables.
3. Los objetivos deben estar en función del aprendizaje y expresar las acciones concretas que deben realizar los alumnos.
4. Cada objetivo que usted determine debe llevar implícita una sola habilidad, pues no se admiten dos propósitos en un mismo objetivo de la unidad o clase.
5. Que de forma implícita se refleje en la habilidad el nivel de asimilación (familiarización, reproducción, producción o aplicación y creación), aspecto explicado anteriormente.
6. Precisar las condiciones fundamentales en las que se va a desarrollar el proceso de enseñanza o de entrenamiento.
7. Tener en cuenta el nivel de profundidad. Este se refiere al grado de esencia del contenido a asimilar (Álvarez C. 1992), es decir, el mismo tiene que ver con el grado de complejidad del contenido. Un mismo contenido se estudia en primaria, secundaria, etc. Siendo uno de los aspectos más complejos para su redacción.

8. Tener en cuenta el nivel de sistematicidad. Cada vez que se pasa de un nivel a otro más complejo es consecuencia de un conjunto de niveles subordinados, por esta razón los objetivos de los temas tienen que expresar un nivel de sistematicidad y los de la asignatura otro, que exprese un sistema más complejo, que integre un conjunto mayor (Álvarez C. 1992).
9. Criterio de evaluación: establecer un criterio para evaluar la acción del alumno, en la propia redacción del objetivo debe recogerse cuando, en qué cantidad o extensión se va a considerar como alcanzada la acción del objetivo. Cada objetivo debe llevar establecido un criterio con el que posteriormente se puede evaluar si la acción se ha conseguido o no y en qué medida. Esta norma de localización puede evitar que se confundan condiciones con criterios de evaluación, ante una expresión ambivalente se puede detectar de esta manera si el profesor la piensa utilizar como criterio de evaluación o por el contrario como condición.
10. Prescindir de las introducciones: “ser capaz de”, “que mis alumnos”. Estas no aportan ningún valor específico al objetivo, si al suprimirse la acción perseguida permanece intacta, es preferible prescindir de ella desde el momento mismo en que se va a redactar.

## **Resumen**

Los objetivos en la enseñanza constituyen:

- La guía para la programación del currículo, enuncia los resultados que se esperan obtener.
- La base de la comunicación y del trabajo en común de profesores, alumnos, padres y elementos de la comunidad.
- La base para la evaluación tanto de los estudiantes como de los recursos, estrategias y métodos empleados.

- La base para la información a los estudiantes. Por medio de los objetivos, ellos son conscientes de lo que se espera que rindan.
- La enseñanza y el aprendizaje adquieren un matiz de accesibilidad, pues se puede recoger el fruto del trabajo.
- La enseñanza adquiere un carácter científico, pues tiene una fundamentación válida y se apoya en una explicación coherente.
- Los objetivos nos permiten la retroalimentación del proceso tanto a profesores como a los estudiantes.
- Los objetivos quedan caracterizados como metas útiles, concretas y asequibles

## **2.5 Consideraciones sobre los objetivos de la clase de educación física.**

**Autoras: MsC. Silvia Menéndez Gutiérrez**

**MsC. Yolanda Valdés André**

Los objetivos de la clase por tener un carácter rector dentro del proceso docente educativo, debe prestársele gran atención a su formulación, pues de ahí parte lo que se espera lograr de los alumnos, tanto en el programa, como en el sistema de clases que le da cumplimiento al mismo.

Los docentes de la Educación física deben hacer un análisis de los objetivos generales del grado así como de los objetivos de cada unidad del programa, con vistas a poder determinar el sistema de objetivos para la realización del sistema de clases de cada período, etapa o semestre, teniendo en cuenta, además, el diagnóstico realizado previamente, tanto en las habilidades objeto de estudio, como en las capacidades físicas a desarrollar en la unidad de Gimnasia Básica.

Los Objetivos de la clase tienen que estar enunciados con infinitivos que expresen el accionar de los alumnos en la clase o en el caso de los objetivos educativos su actuación dentro de ella.

Cuando hacemos referencia a los objetivos Instructivos o de Habilidades, siempre que sea posible éste deberá estar encabezado por la habilidad o las habilidades rectoras, pues ya de hecho serán siempre verbos en infinitivo en función del aprendizaje.

El profesor para la formulación de su sistema de objetivos deberá tener como recurso las siguientes interrogantes:

¿Qué quiero que haga? Esto representará la o las habilidades que quiero que realice

Y ¿Cómo quiero que lo haga? Representará las condiciones, operaciones y requerimientos, con que se desea sean realizadas las acciones o los conocimientos, ya que estas condiciones determinarán los niveles de asimilación en que se encuentran los alumnos, incrementándose las exigencias en el sistema de clases. También sugerirán, formas de organización, métodos y medios de enseñanza, así como lo que será evaluado o controlado al finalizar la clase.

También en su redacción dichos objetivos darán la posibilidad de proyecto abierto o flexible para lograr las transformaciones en los alumnos, lo cual quiere decir que le permitirán tanto a los alumnos como al profesor el logro de dichos objetivos por diferentes vías o maneras, para poder dar atención a las diferencias individuales dentro de la clase, y lograr la mayor conciencia de la actividad que realizan y el pensamiento creador de los alumnos, dos principios de enseñanza que deben tenerse en cuenta en todas las clases y que se manifestarán desde la formulación de los objetivos.

Ejemplos:

1-Tirar al aro en movimiento, después de recibir un pase de pecho con un defensa activo.

O lo que es lo mismo: Ejecutar el tiro al aro en movimiento, después de recibir un pase de pecho con un defensa activo.

En la formulación de este objetivo está implícito que los alumnos están en un proceso de aplicación de la habilidad de tiro al aro en movimiento ( ¿qué quiero que hagan?) y (en el ( ¿cómo quiero que lo hagan?), después de un pase de pecho y además la condición del defensa activo, le permitirá aplicar conocimientos anteriores recibidos en clase o conocimientos obtenidos por otras vías lo cual le dará un carácter activo a su pensamiento y la posibilidad de realización individual. También permitirá introducir en forma de complejo de habilidades otros elementos de enlace utilizando más de tres alumnos implicados en la acción.

2-Lanzar y atrapar pelotas pequeñas, hacia diferentes direcciones y desde diferentes posiciones del cuerpo, en situaciones de juego.

O lo que es lo mismo: Ejecutar el lanzamiento y atrape de pelotas pequeñas, hacia diferentes direcciones, y desde diferentes posiciones del cuerpo en situaciones de juego.

En este ejemplo, el profesor podrá organizar cuantos juegos cumplan con la condición de lanzar y atrapar, pero podrá también pedir a los alumnos variantes de juegos para su realización en la clase, dándole participación a todos en la realización de los mismos. Podrá utilizar diferentes formas de organización, atendiendo a la cantidad de alumnos y medios de enseñanza, en este caso pelotas, (dispersos, onda, parejas)

3-Ejecutar la defensa de saque, desde las zonas zagueras, llevando el balón hacia las zonas delanteras sobre balones lanzados desde la cancha contraria.

En la forma de redacción de este objetivo, le permite al profesor la atención a diferencias individuales y cumplir con el principio de la accesibilidad de la enseñanza por lo siguiente: como dice hacia las zonas delanteras le permitirá al menos aventajado poder pasar el balón hacia las zonas 3-2 o 4. Al más aventajado el profesor le podrá pedir que cuando le toque ponga el balón en la zona 3 y se podrá realizar lo mismo sobre un balón lanzado que sobre un balón que llega por concepto de saque para los más aventajados. Todo lo cual quedará determinado solamente por los medios de enseñanza que se posean para impartir la docencia. También se puede desarrollar juego cuya regla principal lleve implícito el llevar el balón desde atrás hacia una zona delantera para poder pasarlo hacia la cancha contraria.

En esta actividad si se introduce en forma jugada el profesor estará utilizando un método productivo: Juego Didáctico

En la formulación de los objetivos instructivos, se podrán unir habilidades en un mismo objetivo siempre y cuando cumplan la misma función didáctica dentro de la clase, sobre todo en el caso de las habilidades motrices básicas.

Ejemplo: Correr, saltar y lanzar en situaciones de juegos.

Este objetivo, perteneciente a la unidad de juegos del primer ciclo de la enseñanza primaria, permite que los alumnos puedan ejecutar juegos donde se ejerciten estas habilidades separadas y combinadas pues su función didáctica es la misma, la consolidación de estas habilidades. También le permitirá al profesor la utilización de métodos productivos o activos, ( Método de la Elaboración Conjunta y el de Exposición Problémica Dialogada) buscando la participación activa y consciente de los alumnos como en los ejemplos anteriores.

Haremos referencia a los objetivos Desarrolladores o de Capacidades físicas, estos objetivos también cumplen los requerimientos del ¿Qué? el ¿Cómo? Y ¿Para qué?

Primeramente el profesor tiene que determinar la o las capacidades físicas que los alumnos van a trabajar en la clase, mediante qué habilidades las van a desarrollar y en qué condiciones van a lograrlo. Si cuenta con medios de enseñanza para apoyar el trabajo y cómo van a ser utilizados.

También en este caso la redacción del objetivo llevará implícito la utilización de métodos de enseñanza y organización, a veces dosificación y medios.

Ejemplos:

1-Reaccionar rápidamente ante estímulos visuales y sonoros en situaciones de juego.

En este ejemplo no es necesario plantear a qué tipo de capacidad física se quiere llevar el desarrollo del alumno pues ya está en la habilidad que lo encabeza, y están presentes las condiciones que determinan la acción. Este objetivo sugiere diversidad de estímulos los cuales le permitirán al alumno trabajar en la rapidez de

reacción compleja, y al profesor utilizar todo lo que esté a su alcance para lograrlo, así como pedirle a los alumnos variantes, que impliquen cambios de posiciones, de formaciones o de medios de enseñanza. En este caso el profesor hace al alumno participe del proceso, utilizando métodos productivos como son el Juego didáctico y la Elaboración Conjunta.

2- Correr de forma continua durante 7 minutos realizando diferentes actividades para mejorar la resistencia de media duración.

En este objetivo se determina la capacidad física, mediante que habilidad se va a lograr, que es correr, la dosificación dada por el tiempo y además está sugiriendo el procedimiento organizativo Recorrido y el método Continuo o de la Resistencia así como también un medio de enseñanza imprescindible, cronómetro o un reloj en sustitución de éste para medir el tiempo de duración de la carrera.

Puede ser redactado de otra forma:

2.1 Ejecutar un Recorrido durante 7 minutos para mejorar la resistencia de media duración.

3- Correr tramos de 20 metros en situaciones de juegos para desarrollar la rapidez de traslación.

En este objetivo como proyecto abierto y flexible el profesor puede organizar, juegos de relevo siempre que se cumpla con la distancia prevista en el objetivo, pedirle a los alumnos variantes para darle una participación productiva en el proceso docente educativo, utilizar cronómetro o reloj para llevar el tiempo general de los equipos y poder controlar si van disminuyendo el tiempo en cada repetición de los juegos, lo cual contribuye a la mayor motivación de la actividad y a establecer la función de control. Incorporar diferentes medios de enseñanza que motiven, guíen y embellezcan, las actividades, contribuyendo a la educación estética, científica, ética etc.

Sobre los Objetivos Educativos o Formativos, los mismos deben formularse al igual que los anteriores en términos del aprendizaje, o sea en función de los alumnos, pero a diferencia de los otros tipos de objetivos, los infinitivos que se utilicen, no reflejarán acciones, sino estarán dirigidos a la conducta.

Ejemplo:

1-Manifestar colectivismo, cooperación y respeto a las reglas en las actividades de la clase.

En la formulación de este objetivo está implícita la conducta que se espera de los alumnos lo cual obliga al profesor a utilizar formas de organización, juegos de equipos o grupos y a exigir el cumplimiento de las reglas para que el alumno pueda manifestar la conducta esperada como proyecto.

En el análisis de la clase, se ha venido observando, en investigaciones realizadas e inclusive en los concursos de clases de Educación física de los diferentes niveles participativos, que en la mayoría de las mismas, no se analiza el objetivo educativo o los aspectos educativos más significativos puestos de manifiesto en la actuación de los alumnos. Tiene que dedicársele un espacio a la comprobación del cumplimiento del objetivo educativo, utilizando los diferentes métodos que existen para ello y dándole una participación activa a los alumnos. El proceso se denomina docente educativo, por lo cual tiene que verse reflejado esta categoría formativa.

Otro ejemplo de la formulación de un objetivo educativo:

2- Mostrar amor a la patria y al deporte a través de los juegos de la clase.

Si el profesor se propone que su hilo conductor educativo sea promover el amor a la patria y al deporte, no puede concretarse a la presentación de su clase donde hable de alguna efeméride importante con relación a este tema, tiene que organizarla de forma tal que los alumnos jueguen el papel de nuestros deportistas, consideren a su equipo como su pedazo de patria etc.

Aunque una clase, de cualquier asignatura, es un conjunto de aspectos educativos, pues hay cosas que se realizan sin estar planificadas y otras que surgen en el intercambio de alumnos y profesores, si se planifica un objetivo rector dentro de la clase, todo tiene que girar alrededor del mismo, ser informado a los estudiantes y ser analizado y valorado con ellos al final de la clase o en alguna de sus partes si fuera necesario.

Es importante reiterar, que los objetivos educativos, cuando son enunciados en una clase, ésta deberá responder al mismo, a través de su contenido, de su organización, de los métodos y medios de enseñanza que se empleen y hasta de su evaluación. Si en una clase el profesor se plantea como objetivo incidir en el colectivismo porque hay problemas en los grupos donde imparte sus clases o simplemente porque está impartiendo los contenidos de los juegos deportivos, como por ejemplo el Baloncesto, tienen que primar en la clase, las actividades colectivas, de cooperación, las reglas de los juegos que se desarrollen tienen que propiciar las relaciones entre los jugadores, donde no haya cabida al individualismo. Después, en la parte final de la clase, para cumplir con la función de control que tienen que tener todas, deberá implicar al grupo de alumnos en la misma de todas las formas posibles y teniendo en cuenta las edades o grados con los cuales se está desarrollando el proceso.

En relación con la integración en la formulación y cumplimiento de los objetivos

Para integrar objetivos en la clase de Educación Física, que nos ocupa, hay que tener en cuenta en el caso de los objetivos de habilidades y capacidades, qué capacidad física es la que se va a integrar, pues la resistencia general o de media y larga duración, que es la que se trabaja en la clase de Educación Física, no es posible integrarla a las habilidades por su característica fisiológica, excepto cuando se trabajan las carreras de resistencia como habilidad en la unidad Atletismo. Con la Fuerza sucede algo parecido, pues aunque con toda ejercitación muscular se contribuye al desarrollo de la fuerza, la dosificación, el peso, la

intensidad etc. varían y entorpecerían la calidad de la ejecución de la habilidad por una parte y no se podría tener el control trabajo - descanso que requiere la capacidad al trabajarlas en la clase de Educación física.

Sin embargo, como los objetivos educativos se cumplen a través de las actividades de la clase, pueden integrarse perfectamente bien, para que tanto alumnos como el profesor estén conscientes de las conductas que se espera obtener en cada clase o en el sistema de clases.

Ejemplos

Ejecutar juegos de conducción de balones con ambas manos y pies, manifestando colectivismo y respeto a las reglas.

2- Correr de forma alterna durante 10 minutos para incrementar la resistencia de larga duración demostrando perseverancia, voluntad y autocontrol.

Pudieran integrarse a los objetivos de habilidades algunas capacidades físicas como la flexibilidad, la rapidez de reacción, la rapidez de movimiento, el equilibrio, rapidez de traslación, pero habría que tener en cuenta la posibilidad material, la cantidad de alumnos y el tiempo disponible, para desarrollar las habilidades y las capacidades a la vez, pues aunque todas están implícitas dentro de los movimientos que realizan los alumnos en su accionar en los diferentes deportes: ¿ Cuántas repeticiones serían necesarias para ejercitar el tiro a portería con el interior del pie después de recepcionar el balón, en el Fútbol y desarrollar la rapidez de traslación o de movimiento? Por citar un ejemplo.

## **Resumen**

Los objetivos en la clase de Educación Física pueden seguir formulándose de forma independiente ( 1-Habilidades o Instructivos,2- Capacidades Físicas o Desarrolladores y 3- Educativos), guardando una relación en la estructura y planificación de la clase, o pueden integrarse, Habilidades y Educativo, Capacidades y Educativo, teniendo en cuenta las funciones didácticas dentro de la misma y como proyecto abierto o flexible para poder avanzar hacia un Enfoque Histórico Cultural y de la Actividad( Vigotski) o un Enfoque Integral Físico Educativo ( López R. A.) y que cada vez más, el alumno se convierta en verdadero protagonista de su propio aprendizaje.

## **2.6 Algunas consideraciones sobre los métodos que propician la participación productiva de los alumnos en la clase de educación física y de iniciación deportiva.**

**Autora: MsC. Silvia Menéndez Gutiérrez**

La Educación Física, contribuye a través de las actividades que en ella se desarrollan a la integridad que se busca en las nuevas generaciones.

Es por ello que el profesor tiene que tener en cuenta las características psicológicas, fisiológicas y motrices de los estudiantes para poder llevar a efecto un proceso docente educativo en correspondencia con la clase contemporánea, la cual tiene entre sus exigencias: la aplicación de conocimientos, hábitos y habilidades adquiridos en la solución de problemas, desarrollo de las capacidades creadoras de los alumnos y la educación de las cualidades positivas de la personalidad.

También en la iniciación deportiva, el entrenamiento debe cumplir éstos requisitos de la clase contemporánea, ya que se debe desarrollar desde edades tempranas las habilidades necesarias para que los niños y adolescentes sean capaces de la solución de problemas y de la creación, de lo cual va a depender, en gran medida, el rendimiento futuro y su desarrollo como deportistas.

Por todo lo anterior se hace necesario que el profesor utilice métodos de enseñanza que propicien la participación productiva de los alumnos, así como formas de organización y medios de enseñanza que contribuyan a dicho propósito, además de motivar y despertar el interés en la práctica sistemática.

¿Cuál es el concepto de métodos productivos?

Son aquellas vías y procedimientos de forma organizada y sistémica, que propician una participación productiva del alumno, haciéndolos pensar, descubrir,

aplicar conocimientos y habilidades en situaciones nuevas o cambiantes, crear, resolver problemas, de forma individual o colectiva, que se presentan en el proceso docente- educativo, los cuales permiten el desarrollo integral de los alumnos.

A continuación se brindará la clasificación y definiciones de los métodos productivos que pueden ser factibles de aplicar en la clase de Educación Física o de iniciación deportiva

- ELABORACIÓN CONJUNTA

Labarrere G. Y Valdivia G. 1988.

Forma intermedia en la que el profesor y los alumnos participan juntos en la elaboración del conocimiento. La forma básica de éste método es la conversación. Un intercambio donde el profesor, a través de sus preguntas e intervenciones, vaya llevando a los alumnos al criterio acertado del conocimiento (teórico, práctico o teórico/práctico)

- EXPOSICIÓN PROBLÉMICA ( DIALOGADA)

Majmutov 1983

La exposición problémica dialogada, es la manifestación del método de exposición problémica que puede aplicarse con mayor efectividad en la clase de Educación Física. Dicho método, según Majmutov, ...” representa el diálogo del maestro con el colectivo de alumnos... su esencia consiste en que el maestro al exponer el material lleva a los alumnos a la formulación del problema, a la búsqueda de las vías de solución y a conclusiones y descubrimientos conjuntos...” el maestro guía a través de consejos, consultas, preguntas sugestivas e indicaciones”.

Según Labarrere G. Y Valdivia G. 1988 Consiste en darle a la tarea cognoscitiva una organización y estructura de situación conflictiva o problemática.

Hallar la situación problemática exige del profesor, conocer qué contenidos del programa se prestan para presentarlo como una situación conflictiva. En la

aplicación de éste método el profesor muestra las vías para solucionar el problema, el alumno, tiene que seleccionar, decidir, y buscar la solución aplicando los conocimientos y habilidades que ya posee.

La aplicación de este método en la Educación Física tiene tres momentos:

Primer momento: Explicación de la tarea, de reflexión y de presentación del problema a solucionar, donde intercambian alumnos y profesor.

Segundo momento: La reflexión, la búsqueda de solución o de la diversidad de soluciones que puedan encontrar los alumnos a la tarea planteada, puede ser verbal, motora o ambas.

Tercer momento: La valoración de las soluciones encontradas y realizadas por los alumnos. En este momento, puede relanzarse otro problema para su solución pasando nuevamente por los tres momentos antes mencionados.

- JUEGO (DIDÁCTICO)

Aristos 1985

Juego, entre sus acepciones se encuentra la de ...” ejercicio recreativo sujeto a ciertas reglas”...

Por tanto, el juego para que sea didáctico, sus reglas deberán responder a determinados objetivos de enseñanza - aprendizaje, desarrollo de capacidades u objetivos educativos.

El juego es un medio y un método de la educación física y los deportes. Como método, se utiliza para el desarrollo y perfeccionamiento de hábitos, habilidades motrices básicas y deportivas, capacidades físicas, así como también es de gran utilidad para contribuir al desarrollo del pensamiento, de las cualidades morales, volitivas, de la conducta y la formación de convicciones, todo lo cual estará en dependencia de su estructura y de las tareas que en dichos los alumnos tengan que cumplir.

COMPETENCIA: elemental y desarrollada

Según Joaquín Barrios, Alfredo Ranzola 1998

Método muy empleado, tanto en la educación física como en el entrenamiento deportivo.

La competencia elemental: consiste en estimular el interés y activarlo durante la ejecución de diferentes ejercicios o tareas motrices deportivas. La competencia desarrollada: es una forma relativamente independiente de la organización del entrenamiento deportivo (de control, de prueba, en competencia oficial)

El factor de enfrentamiento incrementa la acción del ejercicio físico, influye fisiológicamente, incrementando el rendimiento y la predisposición favorable desde el punto de vista psíquico. El alumno se enfrenta a situaciones cambiantes, adversarios, lo que exige de él, la aplicación de conocimientos, el desarrollo del pensamiento táctico, la búsqueda de las mejores soluciones para lograr la victoria, por lo que manifiesta una actuación activa, productiva en la actividad física en la cual participa.

## TRABAJO INDEPENDIENTE

Alvarez Z. Carlos 1999, define “El trabajo independiente es el modo de organización del proceso docente, dirigido a la formación de la independencia, como característica de la personalidad del estudiante” plantea además, “ es parte consustancial del trabajo independiente su carácter de método, en tanto se trata de modo, de vía, de la forma de organizar la actividad del estudiante.”

Consiste en la realización de tareas por parte de los estudiantes bajo la orientación del profesor.

En la Educación Física, se utiliza para la atención diferenciada dentro de la clase, tanto para los alumnos aventajados, los que están en la media del grupo como

para los de menor rendimiento. y para tareas extra clase que el profesor orientará para ser controladas en clases posteriores. Este método es muy utilizado en el entrenamiento deportivo.

¿Cómo utilizar los Métodos Productivos en la clase de Educación Física o de Iniciación Deportiva?

Parte inicial de la clase o sesión de entrenamiento

Para introducir los objetivos, usando el método de Elaboración Conjunta, realizar preguntas que vayan llevando al alumno a lo que se espera de ellos en la clase. Conversar con los alumnos acerca de temas de actualidad que pueden estar relacionados con el acontecer político, cultural o deportivo que los lleve a un criterio que pueda estar relacionado con los objetivos de la clase.

Para desarrollar el acondicionamiento físico (calentamiento), utilizando el método Juego didáctico, el profesor puede realizarlo usando diferentes juegos que cumplan la función de acondicionar al organismo, predisponer para las actividades fundamentales de la clase, tanto desde el punto de vista físico como psíquico y que cumplan además con objetivos educativos. Las reglas deberán estar en función de los objetivos que se persigan.

También pueden dársele tareas en forma problémica, interactuando con medios de enseñanza disponibles para que ellos ejerciten los planos musculares que el profesor oriente, dejándolos en libertad de realizarlo individualmente, en parejas, tríos u otra organización que deseen siempre que cumplan con los requisitos puestos por el profesor. Se puede aprovechar este tipo de actividad para la relación intermateria y brindarle nombres de articulaciones, músculos y huesos que intervienen, atendiendo al nivel de desarrollo intelectual de los alumnos participantes en nuestra clase. Con estas sugerencias para el calentamiento, estaríamos aplicando el método de Exposición Problémica, también se puede emplear el del Trabajo Independiente y el método de Competencia Elemental. Se

debe tener en consideración la edad, el nivel de preparación de los alumnos, además del nivel de enseñanza o grado que se trate.

Para el desarrollo de las Habilidades

Para darle cumplimiento a los Objetivos: en la unidad de Juegos ( habilidades motrices básicas) puede pedírsele a los alumnos variantes de los juegos preestablecidos conocidos por ellos con el requisito de cumplir con el objetivo propuesto en la clase. El profesor o los propios alumnos escogerían la más acertadas o la que más le guste a la mayoría. El profesor siempre tendrá prevista alguna para que no haya baches en la clase en caso de que los alumnos no logren elaborar alguna correcta. En este caso podrían utilizarse Los métodos de Elaboración conjunta, Exposición problémica.

Plantear la solución de tareas relacionadas con la aplicación de habilidades aisladas, complejo de habilidades o habilidades complejas así como reglamentación, en juegos modificados y acciones de grupo que hagan pensar, analizar y seleccionar la mejor respuesta para la solución de la problemática presentada. En esta propuesta se utilizaría el método de Exposición problémica o Juego didáctico.

En las clases de introducción de nuevo contenido, siempre que sea posible, introducirlo en forma de problema para despertar el interés del alumno y propiciar el razonamiento lógico. También puede partirse desde el accionar de los alumnos, sólo con una explicación para que éstos exploren lo que conocen y pueden hacer y de ahí partir a solucionar las problemáticas motoras que se presenten. Con estas dos variantes podemos utilizar el método de Exposición Problemática, el de Juego didáctico o Competencia Elemental, atendiendo a las características de los deportes y los alumnos.

Se deben seleccionar los medios de enseñanza y las formas organizativas que propicien la aplicación de los métodos productivos.

Para el desarrollo de capacidades físicas

Para darle cumplimiento a los objetivos destinados al trabajo para el desarrollo de las capacidades físicas: pueden aplicarse algunos de los métodos antes mencionados

Juegos deportivos modificados: para la resistencia de corta o media duración, rapidez de traslación, rapidez de movimiento, fuerza rápida y resistencia a la rapidez. Uso de método de Exposición problemática y Juego didáctico.

Crear situaciones problemáticas para realizar ejercicios de flexibilidad sin implementos, con implementos, (bastones, cuerdas, aros, etc.) en parejas, tríos, cuartetos. Uso del método de Exposición problemática

Juegos de relevo para la rapidez de traslación y de reacción, donde los propios alumnos decidan, la ubicación de las postas, en que distancia se realizarán los cambios, el implemento que van a utilizar.

Juegos de fuerza: presentándole una situación problemática a resolver.

En todos los casos, las tareas a resolver y los juegos, tienen que estar acorde con el conocimiento, el desarrollo de habilidades y capacidades físicas así como la edad y hasta el sexo de los alumnos participantes en el turno de clase de educación física o sesión de entrenamiento deportivo

En todas las propuestas presentadas el profesor tendrá en cuenta la dosificación y la bilateralidad de los ejercicios que se realicen, tanto en las habilidades motrices básicas y deportivas, en el desarrollo de las capacidades físicas, así como también propiciar el trabajo educativo en la formación de los alumnos.

Ejercicios para el desarrollo de la capacidad resistencia de la fuerza

Se le lanza la tarea siguiente a los alumnos después de darles una breve explicación de lo que se espera de ellos en la clase: Con la organización de parejas "Busquen tres posibilidades de trasladar a su compañero sin que su

cuerpo toque el suelo en una distancia de 6 metros “. Se les dará un tiempo para la ejecución de las formas que ellos encuentren y se les orientará la realización por ambos participantes. Al finalizar el tiempo previsto se analizarán todas las posibilidades encontradas.

#### Ejercicio para Flexibilidad

Se le realiza una explicación por parte del profesor del objetivo de la actividad, se organizan en parejas de pie y con las manos tomadas. Se les plantea lo siguiente: ¿Cómo realizar tres ejercicios para lograr la mayor amplitud de las articulaciones de hombros y caderas, sin soltar a tu compañero? Realizar 8 repeticiones de cada ejercicio encontrado.

Dado un tiempo prudencial para la ejecución y análisis, se lanzará otra tarea: La misma actividad pero colocados de espaldas con las manos entrelazadas.

#### Ejercicios para la rapidez reacción

Realizar un juego donde los alumnos deban reaccionar rápidamente a diferentes estímulos. Acústicos, verbales, ante el resultado de operaciones matemáticas u otras variantes y recorran un espacio no mayor de 5 metros. Aquí se utilizaría el método de juego didáctico o el de la competencia elemental.

#### Ejemplos de juegos para trabajar las habilidades del deporte Atletismo

##### Ejemplo # 1

Temática: Lanzamiento

Contenido: Lanzamiento de pelotas de Béisbol

Objetivo: Lanzar la pelota con desplazamiento y retraso del implemento hacia un blanco, mediante juego.

Nombre del Juego: Equipo Olímpico.

Materiales: Pelotas de Béisbol u objetos que puedan cumplir la misma función, tizas y una diana a una altura de dos metros del suelo.

Organización: Los alumnos formaran equipos que estarán formados en hileras. Se trazarán dos líneas en el suelo, una con la cual se limitará la salida de cada alumno del equipo y la otra a tres metros de distancia aproximado para limitar el desplazamiento. A una distancia de diez metros de la línea de tiro se colocará el blanco, que puede ser una diana de cartón sostenida por un soporte o pintada en una pared.

Desarrollo: El primero de cada hilera, hace sus pasos de impulso y lanza hacia el blanco. Habrá un alumno cerca del blanco para recoger el implemento y anotar el tiro acertado, dicho alumno será sustituido por el siguiente alumno que ejecuta y así sucesivamente hasta que todos hallan lanzado.

Reglas:

No es válido el lanzamiento que se ejecute después de la línea de tiro.

Todos deberán sacar el implemento por detrás del hombro.

Gana el equipo que más veces halla dado en la diana o cerca de esta.

Variantes : Con la misma organización:

Aumentando la distancia del blanco.

Variando la altura del blanco.

Aumentando la distancia para el desplazamiento.

Desplazándose de lado al área de lanzar.

Colocando una soga a una distancia y altura determinada sin blanco, buscando la mayor distancia.

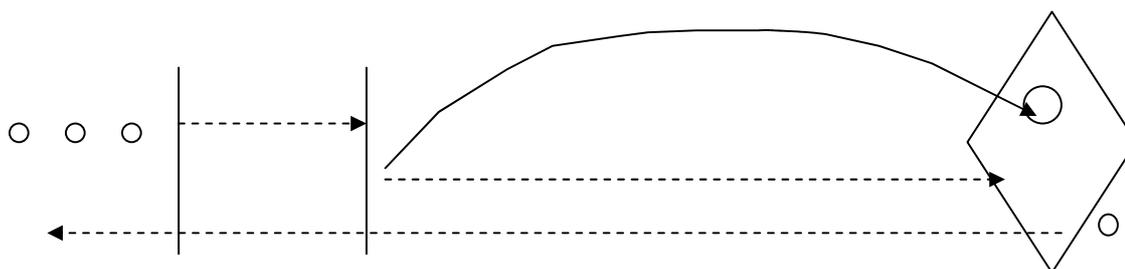
Alguna propuesta de los alumnos fuera de las previstas.

Método utilizado del Juego didáctico.

Para utilizar el Estilo G- Divergente, después de ejecutarse algunas repeticiones del juego puede pedírsele a los alumnos que proponga una variante sin cambiar el objetivo del mismo. Estos pueden llegar a algunas de las previstas o alguna diferente que cumpla los requisitos.

Para utilizar el Estilo F- Descubrimiento guiado: no se les diría a los alumnos que deben retrasar el implemento para lanzar ya que la distancia y la altura del blanco los va a obligar a dicha ejecución y a coordinar sus movimientos para buscar efectividad. Al finalizar el juego o en el análisis de la clase se le hará la pregunta de como se debe llevar el implemento para un lanzamiento efectivo.

## GRÁFICO



## LEYENDA

- Desplazamiento de alumnos
- Desplazamiento del implemento
- Alumno

Valor educativo del juego:

Contribuye a desarrollar el espíritu competitivo, a luchar por los resultados individuales y colectivos.

Desarrolla el pensamiento táctico ya que cada alumno tiene que hacer su estrategia de cómo lanzar para lograr efectividad.

Contribuye a incrementar la honestidad ya que los tiros efectivos los anotan los propios alumnos.

## Ejemplo # 2

Temática: Saltos

Contenido: Salto de longitud técnica pecho

Objetivo: Despegar con dos o tres pasos de impulso y enlazarlo con el vuelo mediante juego.

Nombre del Juego: El Saltamontes

Materiales: Cajas de cartón y un ancho aproximado de 40cm., tizas

Organización: Los alumnos formarán sus equipos y se ubicarán en hileras detrás de una línea de salida que estará pintada sobre el suelo, a una distancia de 1.5 metros, a 2 metros estará pintada la línea límite y sobre ella pintada la tablilla de salto, la caja de cartón estará colocada a 15 ó 20 cm. de la tablilla de salto.

Desarrollo: Cada alumno podrá dar de dos a tres pasos para ejecutar el despegue sobre la tablilla y realizar el vuelo (técnica pecho) regresará rápidamente al final de la hilera para que el siguiente alumno lo ejecute. Los propios alumnos decretarán la pisada incorrecta en la tablilla.

Reglas del juego:

- No es válido si se despega después de la tablilla

- El vuelo tiene que ser ejecutado con la técnica pecho

- Gana el equipo que menos errores cometa

Variantes: La misma organización:

- Aumentar la distancia entre la tablilla y la caja de cartón

- Aumentar la altura de la caja

- Marcando la distancia del salto

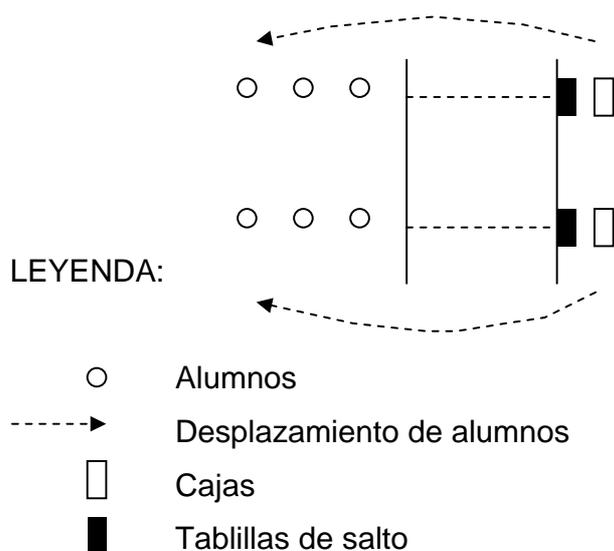
Recomendación: Ejecutar el juego en la hierba, tanque de salto o usando colchón para amortiguar la caída u evitar lesiones en los alumnos.

Método utilizado: Juego didáctico

Para utilizar el Estilo G- Divergente, después de dos o tres repeticiones de este juego le planteamos a los alumnos la tarea de buscar una variante para el juego, que mantenga el mismo objetivo. Los alumnos podrán plantear algunas de las previstas u otras que cumplan los requisitos. Aquí también estamos aplicando el método de exposición problémica.

Para atender a las diferencias individuales se utilizaría el estilo E inclusión, formando un equipo con los alumnos que les ha sido difícil vencer la altura para cumplir el objetivo y ponerle la caja más pegada al despegue o ponerle la altura para que puedan competir con el resto de los equipos atendiendo a sus posibilidades.

#### GRÁFICO



Valores educativos del Juego:

Contribuye a desarrollar el espíritu competitivo, a luchar por los resultados individuales y colectivos

Contribuye a desarrollar el pensamiento táctico en el salto, ya que en cada repetición el alumno va a ir percatándose de la importancia de despegar fuerte, hacia arriba y adelante para poder ejecutar mejor el vuelo, además de alcanzar mayor distancia en el salto

Contribuye al trabajo de la honestidad en la participación de la actividad.

Ejemplo de ejercicio para el deporte Voleibol utilizando el método de Exposición problémica dialogada.

Contenido: Acciones del K- 1 ( saque, defensa de saque y ataque)

Objetivo: Atacar por la zona 4 como culminación de las acciones del K- 1, en situación de juego.

Organización: Equipos de a 6

Se comienza el intercambio con los alumnos preguntando ¿Qué acciones técnicas incluye el complejo de habilidades K-1?

Posibles respuestas: Defensa del saque, voleo pase, remate o voleo a cancha contraria.

¿Cuáles son las zonas del terreno que ustedes conocen? Posibles respuestas: Números de las zonas y ubicación de las mismas en el terreno.

¿Quiénes pueden decir las zonas desde las cuales se realizan más ataques?

Posibles respuestas: 2, 3, 4. O las zonas delanteras.

La tarea de hoy es la realización de un juego de Voleibol donde ustedes realicen las acciones de K-1 y buscar en dicho juego la forma de atacar desde la zona

Reglas del juego:

Cada equipo debe realizar los tres toques del balón en su cancha.

El ataque debe realizarse por la zona 4.

El juego es a 10 tantos.

El equipo que no realice el ataque por la zona 4, le sumará un punto al contrario.

Posibles soluciones al problema.

El receptor deberá pasar el balón a cualquier jugador que no se encuentre en la zona 4 para atacar.

Recibir y pasar a las zonas 2 o 3 para que pueda llegar el balón al de la zona 4.

Si el saque viene por la zona 4, este debe recibir y llevar el balón a uno de delanteros para que le haga llegar el pase nuevamente y poder realizar su ataque.

Terminado los 10 minutos se hará la valoración de la estrategia y acciones desarrolladas por cada equipo para la solución de la problemática presentada por el profesor, dando los alumnos las posibilidades encontradas para la misma con la aprobación de este y las sugerencias pertinentes hacia los alumnos. ¿Se resumirá preguntando a los alumnos: que ventajas o posibilidades ofensivas brinda el ataque por la zona 4?

Se deberá analizar además la actuación de los miembros de cada equipo desde el punto de vista de conducta y cumplimiento de las reglas.

## **2.7 Tendencias de la evaluación en Educación Física**

**Autor: Dr. Alejandro López Rodríguez**

Introducción.

Planteamiento del problema.

Recientemente, en un Simposium Latinoamericano de Educación Física al cual asistió un gran número de profesores y especialistas de este campo, se produjo una fuerte polémica en torno al tema de uno de los talleres del evento:

¿QUÉ Y PARA QUÉ EVALUAR?

Las opiniones estaban divididas:

Un primer grupo, defendía la importancia de la MEDICIÓN como la única vía para evaluar objetivamente y cuantificar los niveles de habilidad y de desarrollo de las capacidades físicas en sus alumnos. Estos docentes centraban su atención en la comparación de los resultados de sus alumnos con respecto a test y tablas normalizadas, lo que consideran les permite equipararse con otras asignaturas docentes.

Un segundo grupo, defendía la importancia de la OBSERVACIÓN, de la evaluación cualitativa, resaltando el papel de la experiencia, del “ojo clínico”, del profesor en la evaluación de los logros de sus alumnos y la necesidad de evaluar los progresos atendiendo a sus diferencias individuales. No obstante, reconocían que la ausencia de criterios cuantitativos sobre los que justificar las calificaciones que otorgan a sus alumnos, ha dejado solo a mas de un profesor frente a los directivos escolares y los padres.

Un tercer grupo era del criterio que más que calificar, de otorgar una nota a los alumnos, la importancia de la evaluación estaba dada en la posibilidad comprobar la eficacia de la acción docente, es decir, no evaluar por evaluar sino para mejorar su propia programación de clases y como consecuencia, los logros de sus alumnos y la actuación del profesor.

¿Qué reflexiones provoca en usted este debate? ¿A cuál de estos grupos considera usted pertenecer?

Desarrollo

Con este planteamiento hemos iniciado varios cursos de postgrado sobre esta temática, con profesores nacionales y extranjeros, y los debates del Simposium han seguido en la sala de clases.

Ante la pregunta ¿a cuál grupo considera usted pertenecer? Un gran número se ha ubicado en el primer grupo, mientras que el resto se ha identificado con aspectos de los restantes grupos.

1. Análisis del comportamiento de las Normativas de Evaluación en Educación Física en Cuba, en el período 1960-1990.

Casi coincidiendo con el triunfo revolucionario se promulga, por el Ministerio de Educación, la Resolución 274/60 sobre la evaluación docente, la cual estaría vigente hasta 1965.

En ella se establecía la obligatoriedad de aprobar la Educación Física para el pase de grado y se elimina la posibilidad de los arrastres (aspectos que perduran hasta la actualidad). Además establecía un requisito mínimo de asistencia del 75% y una bonificación de 0.5 puntos por cada asistencia superior al 75%.

En dicha resolución se establecían los tipos de controles, así como, el por ciento de puntuación correspondiente, como sigue:

TIPOS DE CONTROLES	% DE PUNTUACIÓN
Prueba intermedia	20%
Evaluación de la calidad de la labor realizada	20%
Prueba final de Eficiencia Física	60%

Como se puede apreciar la medición a través de la prueba o test de Eficiencia Física tiene el mayor peso de la calificación, mientras que el aspecto cualitativo se reduce a un 20% en forma de criterio del profesor sobre la calidad de la labor realizada.

En esta época se desarrolla lo que hemos llamado “período gimnástico – masivo” por el énfasis de contenidos gimnásticos en los programas y la celebración de grandes festivales al estilo de la Espartaquiadas.

En 1966 se promulga una nueva resolución que ratifica el 75% de asistencia, pero elimina la bonificación. Sin embargo, cambia totalmente el criterio anterior centrado en la Eficiencia Física por la Participación Deportiva.

A partir de esta fecha comenzaba a desarrollarse, coincidiendo con el auge de los Juegos Escolares Nacionales, lo que hemos denominado “período físico – deportivo”, que aún tiene gran arraigo.

TIPOS DE CONTROLES	% DE PUNTUACION
Participación Deportiva	60%
Técnica Deportiva	20%
Pruebas de Eficiencia Física LPV	20%

En esta etapa el Deporte se convierte en el medio fundamental de la Educación Física, con un amplio movimiento de competencias intra y extra murales.

Pero en 1971 la Evaluación en Educación Física va a experimentar un cambio de centro total. Se promulga la Resolución Ministerial que pone en vigor la **EVALUACIÓN CUALITATIVA**.

A diferencia de las normativas anteriores centradas en la Eficiencia Física o la Participación Deportiva, la evaluación cualitativa pone en el centro al alumno y su desarrollo, lo que constituye un enfoque pedagógico humanista y revolucionario para el momento.

La asistencia mínima se eleva al 80%, se plantea la fórmula Asistencia = Participación = Desarrollo y se otorga la calificación por categorías cualitativas: Muy Bien (MB); Bien (B); Aceptable (A). No existe el Desaprobado.

Las pruebas de Eficiencia Física se realizaban al inicio y final del curso y la evaluación era por desarrollo, comparando individualmente los resultados finales con los iniciales. Las habilidades motrices se evaluaban sistemáticamente a través de la observación del profesor de los logros de los alumnos.

La evaluación final se conformaba de la forma siguiente:

MB Y B = MB (Ya sea en Eficiencia Física y Habilidades motrices o viceversa)

B o MB y A = B

A y A = A

Esta tendencia que estuvo aplicándose hasta 1978, tuvo muchos partidarios pero también muchos detractores. Estos últimos argumentaban la necesidad de volver a la evaluación cuantitativa como vía para prestigiar a la asignatura al promediar con el resto de las asignaturas a los efectos del escalafón estudiantil y tener así un instrumento para exigir la asistencia y mayor participación de los alumnos en las clases.

Finalmente triunfa esta tendencia y se promulga la Resolución 418/79 que restablece la calificación por puntos, eleva al 90% el mínimo de asistencia y establece el aprobado en 70 puntos (anteriormente era 60%).

Los tipos de controles y por ciento de puntuación fueron como sigue:

TIPOS DE CONTROLES	% DE PUNTUACIÓN		
	1ro. a 4to. grado	5to. a 9no. grado	10mo. a 12do. Grado
Sistemáticos	40%	40%	40%
Parciales	30%	30%	40%
Final	30%	30%	20%

Un elemento novedoso es la introducción de la REVALORIZACIÓN, dando derecho a los alumnos a una segunda comprobación para mejorar la nota.

A pesar del cambio a números de la calificación aún se mantiene un peso importante de evaluación cualitativa a través de los controles sistemáticos. Pero lamentablemente esto no duraría mucho tiempo.

La Resolución 528/86 elimina la evaluación sistemática como evaluación incidente en la calificación. Esta situación se mantiene en la actualidad.

TIPOS DE CONTROLES	% DE PUNTUACIÓN	
	5to. a 9no. grado	10mo. a 12do. Grado
Parciales	70%	80%
Final	30%	20%

Continúa la tendencia a equipararse con el resto de las asignaturas: De ¡Primero a Cuarto grado!, siendo la evaluación cualitativa, se traduce a números al final de cada período.

Como se puede apreciar lo ocurrido primero en el Simposium y después en la sala de clases, está presente en el comportamiento de las normativas de evaluación en nuestro país en un período de 30 años.

Es evidente que tanto la evaluación cuantitativa como la cualitativa, así como la medición y la observación experta del profesor ha estado presente en todas las normativas de evaluación con un mayor o menor peso en la calificación, en unas que en otras.

Sin embargo, también queda evidenciada la necesidad de precisar los aspectos pedagógicos y metodológicos de la Evaluación en Educación Física con un enfoque integral en correspondencia con las tendencias actuales.

## 2. Hacia una evaluación integral.

En los 80, se había venido desarrollando en Cuba una concepción más integral que tenía en cuenta al profesor y al alumno en la evaluación en educación física.

Bajo el título “El control y autocontrol constante” López, A. (1985: 55 -59) planteaba la necesidad de una evaluación “constante por parte del profesor y el alumno en el cumplimiento de las diferentes tareas planteadas”.

El control decía, “ es una función didáctica mediante la cual el profesor comprueba el aprovechamiento obtenido por sus alumnos y cuyos resultados le sirven, al mismo tiempo para analizar y valorar su propio trabajo, es decir, que el control que ejerce sobre sus alumnos es la base para autocontrolar su propia labor docente”.

Mas adelante señalaba: “La observación directa en la labor diaria constituye una vía de control operativo muy efectiva... para derivar, en caso necesario, las medidas que den solución a las dificultades que se presenten...”

En relación con el alumno decía:

¿”No es una necesidad del proceso docente educativo, de lograr la asimilación consciente y de promover en los alumnos la independencia cognoscitiva, que ellos sean capaces de autocontrolarse?”

“La labor del profesor en este sentido va dirigida a enseñarlos a descubrir por sí mismos los errores en que incurren...” “El trabajo en dúos, tríos, en grupos, en circuito y estaciones, donde unos trabajan mientras los otros observan... constituye una forma de organización idónea para lograr dicho objetivo”.

### 3. La co - evaluación

Coincidiendo con el período de los años 80, se desarrolla en Europa y en especial, en Francia, una tendencia “que asocia a los alumnos a la evaluación de sus aprendizajes”. Méard, J.A. (1987)

Esta tendencia en la evaluación se desarrolla paralelamente con enfoques de la pedagogía no directiva y donde se potencia el descubrimiento y el “lesse faire” (dejar hacer) a los alumnos.

Lo novedoso de la co – evaluación estriba en vincular a los alumnos a la evaluación de sus aprendizajes, en contraposición con la tendencia tradicional centrada en el test y la evaluación experta del profesor.

Sin embargo, la co – evaluación va al otro extremo entendida como “un deslizamiento que tiende a liberar definitivamente la evaluación de su estricta connotación institucional (el test, el examen, las propias metas) y a devolverle su rol de información de retorno, su valor educativo y lleva de manera natural a asociar al que aprende a la evaluación de su propio aprendizaje” (Ibid.)

Esta práctica ha venido desarrollándose durante años en Liceos parisinos. Su consigna parece ser “la evaluación en manos de los alumnos” mientras el profesor facilita y observa los comportamientos.

Esto no puede más que suscitar varias interrogantes. En este sentido Meard, J. A. señala:

¿”Qué perspectivas nos ofrece?

Los procedimientos de co – evaluación pueden ser muy variados y, por tanto, responder a objetivos muy diferentes.

¿Qué innovación representa?

Percibida como “MODA”, la co – evaluación no es más que un simple “recurso” pegado sobre prácticas, en fin, convencionales.

¿Cuáles son sus límites?

El recurso de la co – evaluación implica la idea de cierto “pasaje de poder” dentro del acto educativo, que amerita un cuestionamiento del profesor de Educación Física que lo utilice”.

Sin lugar a dudas, la co – evaluación por la observación de otros, ofrece al alumno un conocimiento de su propia actuación y estimula un aprendizaje con la ayuda de los demás. Sin embargo, sus límites son aquellos de todo procedimiento. Ella no constituye un fin en sí misma, sino una valiosa herramienta en manos del profesor para orientar y hacer más participativo el proceso enseñanza – aprendizaje.

#### 4. Nuevo Modelo de Evaluación en Educación Física.

La mayoría de los autores contemporáneos que abordan el tema de la evaluación en el ámbito educativo y social (Stufflebeam, Bertalanffi, Tyler...) coinciden en analizar la evaluación como un proceso que incluye la recogida y análisis de la información, la retroalimentación y la toma de decisión, para ir rectificando el proceso mismo en la medida de las necesidades, en pro de un mayor éxito pedagógico y académico.

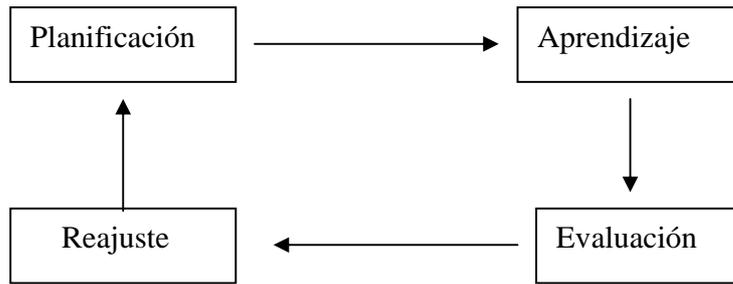
En el campo de la Educación Física, la obra de Domingo Blázquez (1990) “Evaluar en Educación Física” nos presenta un nuevo modelo de evaluación con un enfoque ordenado, riguroso y sistémico que constituye un aporte significativo a las nuevas concepciones contemporáneas de la evaluación en esta área.

En este nuevo modelo, la evaluación en educación física se concibe como un proceso continuo dirigido al “perfeccionamiento y optimización” del proceso enseñanza – aprendizaje.

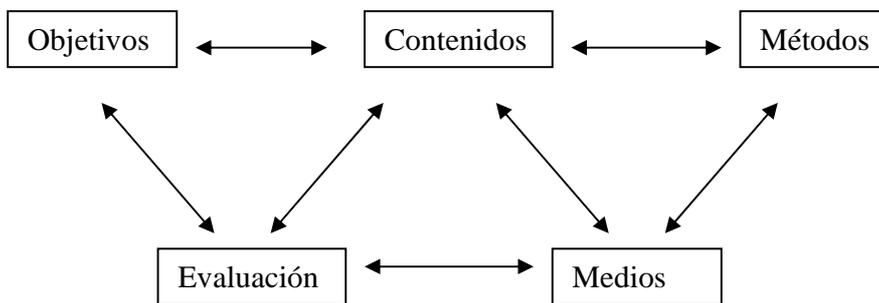
En relación con el objeto de la evaluación destaca como “el alumno no es el único implicado en el acto de evaluar” ya que afecta “al profesor y a las estrategias pedagógicas además de al alumno”.

Plantea 4 principios para que la evaluación cumpla su finalidad con eficacia. Estos son:

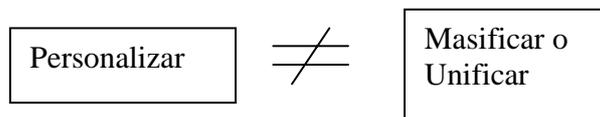
La evaluación ha de ser una actividad sistemática.



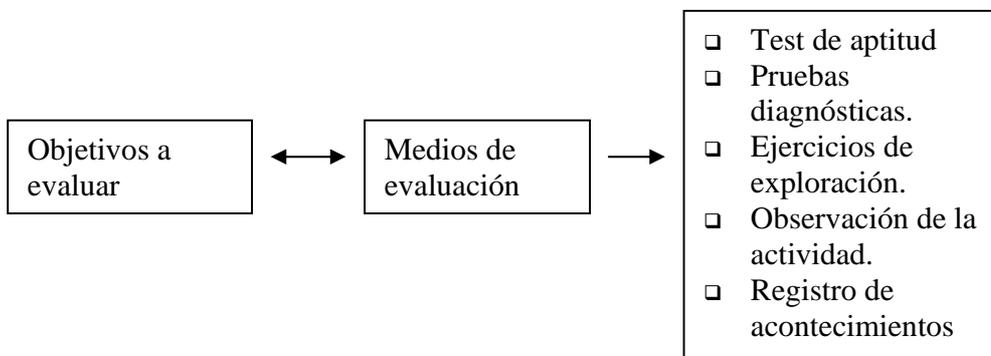
La evaluación ha de estar integrada en el proceso educativo.



La evaluación ha de tener en cuenta las diferencias individuales.



Han de utilizarse distintos medios de evaluación.



Entre las finalidades de la evaluación señala las siguientes:

Conocer el rendimiento del alumno. Diagnosticar.

Valorar la eficacia del sistema de enseñanza.

Pronosticar las posibilidades del alumno y orientar.

Motivar e incentivar al alumno.

Agrupar y clasificar.

Asignar calificaciones a los alumnos.

Obtener datos para la investigación.

En estas finalidades queda explícitamente planteada, no solo la vinculación de la evaluación con la actividad del alumno, el profesor y la programación de las clases, sino que, como elemento novedoso, se incluye la relación evaluación – investigación.

Define tres fases de la evaluación:

Inicial o Diagnóstica. Se realiza sobre aspectos significativos (no exhaustiva) y orientadora del nivel de partida para realizar cambios o ajustes en la programación.

Progresiva o Formativa. Como el ajuste continuo de la programación de las clases en función del ritmo de aprendizaje de los alumnos mediante la observación sistemática de aspectos relevantes.

Sumativa (calificación). Que tiene un carácter acumulativo y final e incluye tanto, actividades específicas de evaluación (controles), como la observación y registro sistemático del nivel de logro de los alumnos.

En relación con el alumno y su participación en el proceso de evaluación plantea tres conceptos que supera considerablemente el enfoque unilateral de la co – evaluación. Estos son:

Heteroevaluación. Acción evaluadora que se realiza por el profesor y todas las personas que tienen relación con el alumno.

Autoevaluación. Como acción y capacidad a desarrollar en los alumnos.

Evaluación recíproca. Que comprende la evaluación entre alumnos.

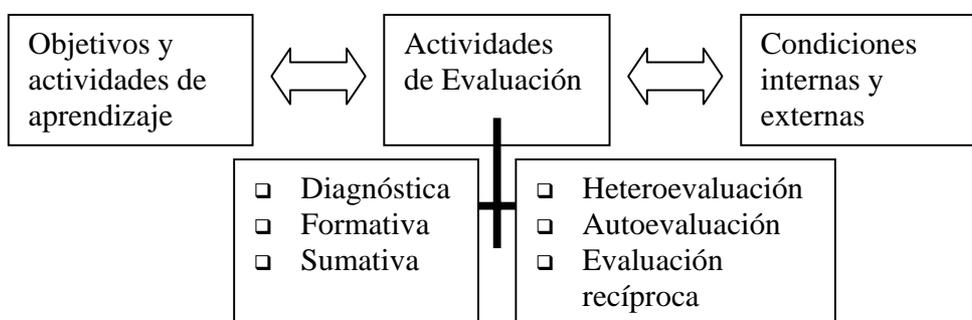
## 5. ¿Qué y para qué evaluar?

El análisis efectuado de distintas tendencias sobre la evaluación en Educación Física hasta llegar al nuevo modelo, nos permite formular las siguientes consideraciones en relación con estas interrogantes:

A diferencia de lo que piensan los partidarios de la medición como el único elemento para lograr la objetividad de la evaluación, éste es un concepto mucho más complejo.

La objetividad de la evaluación en un proceso enseñanza aprendizaje centrado en el alumno esta determinada ante todo, por la relación existente entre los objetivos y actividades de aprendizaje previstos en la programación de las clases, la consideración de las condiciones internas del alumno y las externas del proceso enseñanza – aprendizaje y las actividades de evaluación.

Las condiciones internas del alumno comprende los procesos evolutivos de maduración, las diferencias individuales, el desarrollo de capacidades y habilidades... mientras las condiciones externas del proceso se relacionan con las condiciones materiales, las particularidades del grupo – clase, el contexto socio – cultural, así como la calificación y experiencia del profesor.



La objetividad de la evaluación en un proceso significativo y constructivo de aprendizaje

La evaluación como “educación” se caracteriza por sus funciones diagnóstica y formativa, mientras que la evaluación como medición del “rendimiento” de los alumnos, se centra en los resultados, en la calificación sobre parámetros externos y en la clasificación de los alumnos en buenos y malos, sin ponderar las condiciones, lo que es característico de una pedagogía tradicional.

La medición y la observación son métodos de investigación cuantitativa y cualitativa, respectivamente, que aplicados con la intención de perfeccionar el proceso y no solo en el resultado, cumplen una función orientadora y valorativa.

La participación activa del alumno en la evaluación exige además, el aprendizaje de hechos, conceptos y principios estrechamente vinculados con la práctica, que eleven la significación del aprendizaje y sus conocimientos sobre las actividades físicas y deportivas, a fin de ejercer una autoevaluación y co –evaluación efectiva.

Un elemento de elevado valor educativo es que el profesor analice sistemáticamente las evaluaciones con sus grupos de alumnos y los ponga en la situación de autoevaluarse y valorar la actuación de un compañero, lo que contribuye a la formación de valores como la honestidad, la responsabilidad y la motivación, entre otros.

No basta con evaluar el ámbito psicomotriz y físico – motriz, es necesario evaluar y conocer con profundidad el ámbito cognitivo – afectivo para que la evaluación sea integral. Lamentablemente, en la formación de los profesores de Educación Física, durante años, prevaleció en la Metodología de la Investigación y en la Evaluación en Educación Física el paradigma cuantitativo, sus métodos y técnicas, “la evaluación de la capacidad motora”, en relación con el paradigma cualitativo, lo que justifica en parte la posición que muchos profesores asumen a favor de la medición. Los métodos e instrumentos de evaluación cualitativa, así como para

evaluar el ámbito cognitivo – afectivo, es el aspecto en el que profundizaremos en el taller práctico.

### **Resumen**

A manera de conclusión quisiéramos expresar que la Evaluación en Educación Física, en correspondencia con las tendencias pedagógicas contemporáneas tiene que ser concebida de forma integral y como un proceso de reflexión sobre la práctica, individual y colectiva, tanto por parte de los profesores como de los alumnos. Solo así es posible el desarrollo de la acción docente como un proceso permanente de toma de decisión: ¿Para qué, qué, cómo y cuándo enseñar? ¿Qué, cómo y cuándo evaluar?

## **2.8 Apuntes sobre la evaluación en la enseñanza primaria**

**Autor: Lic. Mario López Palma**

### **2.8.1 La evaluación en el Primer ciclo de la enseñanza primaria**

Los conocimientos, habilidades y hábitos que deben adquirir los alumnos de primer ciclo de la enseñanza primaria se evalúan de forma continua y sistemática, este tipo de evaluación representa para el maestro de educación física un trabajo de observación regular del niño y el análisis constante de su desarrollo es decir aquellos parámetros o indicadores que representan tanto los logros como las dificultades en las habilidades y capacidades establecidas en el programa de cada grado.

La evaluación debe estar dirigida a los objetivos que se plantean en los programas y se deben trabajar en sentido progresivo durante las diferentes etapas del curso. Teniendo en cuenta además las modificaciones para la aplicación de la evaluación en la asignatura educación física a partir del curso escolar 2001-2002, resolución ministerial 216 del 89 y resolución ministerial 292 del 90 de la educación primaria.

La Resolución Ministerial 292 del 90 establece las indicaciones específicas para la aplicación del sistema de evaluación vigente en la Educación Primaria y en particular para la Educación Física, la cual tuvo una total correspondencia con el plan de estudio y programas vigentes.

A partir del mes de abril del año 2001 se le han impartido seminarios a todas las provincias del país, dando a conocer los principales cambios que se han realizado tanto en el contenido de los programas como en el enfoque general de los mismos.

En estos análisis surgió la necesidad de realizar algunos ajustes al sistema de evaluación vigente, buscando una mayor correspondencia con los nuevos programas que entrarán en vigor a partir del curso 2001-2002.

Es por ello que la Dirección Nacional de Educación Física, haciendo un análisis de la problemática realizó el estudio y elaboró la propuesta de ajuste a las indicaciones actuales del sistema de evaluación para su aplicación en el próximo curso escolar, lo cual consideramos muy beneficioso para el desarrollo y control de la asignatura en la enseñanza. Los ajustes han sido sometidos al criterio de la Dirección de nuestro Organismo y a la del MINED.

#### INDICACIONES ESPECIFICAS PARA LA APLICACIÓN DE LA RESOLUCIÓN MINISTERIAL 292 DEL 9º SOBRE LA EVALUACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA.

##### PRIMER CICLO:

Los conocimientos, habilidades y capacidades que deben adquirir los alumnos de primer ciclo se evalúan de forma continua o sistemática.

Se evalúan los objetivos que se plantean en los programas, los cuales, en su mayoría, están referidos al desarrollo de habilidades y capacidades que se trabajan en sentido progresivo durante los diferentes períodos del curso.

El profesor al evaluar debe tener en cuenta las exigencias para cada actividad y las posibilidades de ejercitación que se hayan brindado a los alumnos, además debe comparar los resultados anteriores con los obtenidos en ese momento y valorar los progresos alcanzados.

Al final de cada período del curso, y sobre la base de la evaluación continua, el maestro realiza una valoración integral de sus alumnos y la expresa según la escala, Excelente, Muy Bien, Regular e Insuficiente, sin traducirla a puntos. En esta valoración, el maestro debe tener presente que el resultado de un control sustituye a los anteriores referidos a los mismos objetivos.

## **2.8.2 La evaluación en el segundo ciclo de la enseñanza primaria**

En este ciclo se evaluará la unidad de juegos predeportivos durante todo el período a través de los controles sistemáticos, lo que constituirá un diagnóstico permanente para el desarrollo de las unidades de deportes con pelotas.

Entre las unidades que serán motivo de evaluación están el baloncesto, el fútbol y el Atletismo.

Se continuará aplicando en las dos últimas semanas del período una actividad para comprobar fundamentalmente habilidades combinadas o complejos de habilidades y otra consistente en la competencia interna del grupo, en el deporte motivo de estudio para constatar como se aplican las habilidades motrices deportivas aprendidas en situaciones de juegos. Cada actividad tendrá un valor de 10 puntos.

El nivel de desarrollo que se exigirá en los deportes con pelotas y el atletismo será grueso en todos los casos.

Dentro de las evaluaciones además de los errores técnicos cometidos se tendrán en cuenta los parámetros valoración cualitativa del movimiento y efectividad. En ningún caso se otorgarán puntos adicionales por estos dos aspectos, pues los mismos formarán parte de la puntuación general otorgada en la ejecución de los movimientos.

Las habilidades que se evaluarán en la unidad Atletismo serán las que forman parte de los objetivos para cada grado.

### **CALIFICACIÓN DE LAS UNIDADES A UN NIVEL GRUESO.**

En las unidades que se evalúan a un nivel grueso, el alumno puede cometer hasta un error para obtener la calificación de 10 puntos.

Un alumno, con más de 4 errores se considera desaprobado (5,9-cero puntos)

El profesor determina la escala de puntuación entre 9,9 y 6; y tendrá en cuenta además de los errores técnicos la valoración cualitativa del movimiento y la efectividad.

#### CALIFICACIÓN DE LA COMPETENCIA DE LAS UNIDADES DE LOS DEPORTES CON PELOTAS.

Se realizarán teniendo en cuenta:

Aplicación correcta de los elementos técnicos y tácticos aprendidos en el desarrollo del juego.

Cumplimiento cabal de las reglas del juego.

Trabaja para lograr el éxito del equipo, desarrolla un juego colectivo y es combativo.

Un alumno obtiene 10 puntos si cumple con los 3 aspectos que se exigen y se considera desaprobado (de 5,9 a cero puntos), si no cumple con 2 o 3 de los aspectos que se requieren.

#### EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS.

La evaluación de las capacidades físicas se realizará sobre la base de las normativas para cada edad y sexo que se establecen en el plan nacional de eficiencia física. Obtienen 10 puntos todos lo que logren primer nivel, se consideran desaprobados aquellos sin nivel (5,9-cero puntos) El profesor determina la tabla de puntuación de 9,9 a 6 puntos con los alumnos que obtengan II, III y IV nivel general de eficiencia física.

#### NOTA FINAL:

Para la determinación de la nota final de asignatura se sumarán todos los puntos obtenidos en las diferentes actividades evaluativas de habilidades y capacidades

físicas, los que se promediarán para llevar la nota a escala de 100 puntos, a la que se le adicionará los puntos otorgados por concepto del criterio del profesor.

#### CRITERIO DEL PROFESOR.

Se aplicará según lo establecido para el resto de las asignaturas.

Se otorgarán 5 puntos de acuerdo con el desarrollo alcanzado por el estudiante, su esfuerzo y participación en clases y en actividades docentes y extradocentes, instruyendo la participación en carreras populares. Los puntos por este concepto deben estar determinados antes de realizar el último trabajo de control parcial y se sumarán al resultado de la calificación otorgada por concepto de habilidades y capacidades físicas.

	Baloncesto		Fútbol		Atletismo		PEF	Prom.	Calific.
	Hab.	Comp	Hab.	Comp	Carr.	Salto			
alumno	8.3	9.7	8.5	9.0	8.9	9.9	10	9.0	90
	Criterio		Nota final						
	5		95						

#### ALUMNOS EXCLUIDOS DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Los alumnos con certificados médicos que los excluye de asistir a las clases de educación física y donde se recomienda su asistencia a las áreas o gimnasios terapéuticos serán evaluados en la asignatura por el profesor de dichas áreas, teniendo en cuenta los aspectos siguientes:

Asistencia sistemática 90 puntos.

Participación en las actividades 10 puntos.

Total 100 puntos

Cuando el alumno no tenga posibilidades de asistir a dichas áreas y el certificado médico lo excluye de asistir a más del 50% de las clases de educación física, se le abonará la asignatura.

Los alumnos con certificados médicos por menos de este tiempo se incorporarán a las clases de educación física después de recibir el alta médica. Si la lesión o enfermedad se produjera a finales del curso impidiéndole asistir a las pruebas, la nota se conformará sobre la base de los controles efectuados hasta la fecha.

#### REVALORIZACION.

La revalorización de la educación física se realizará después de concluido cada control parcial y en la fecha que se programe. En el caso de las pruebas de eficiencia física el alumno tiene derecho a revalorizar aquellas pruebas donde no obtuvo el primer nivel.

El control parcial que se aplicará no puede ser igual al anterior, sino en las mismas condiciones, con variantes y evaluando los resultados de los elementos técnicos en que presentó problemas el alumno.

De ser superiores los resultados se procederá a modificar oficialmente la calificación del alumno, de ser igual o inferior se mantiene el mismo resultado.

#### PLANIFICACIÓN DE LOS CONTROLES PARCIALES.

Los controles parciales se planifican teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

##### OBJETIVOS.

**DESARROLLO:** Se explicará en detalles las actividades a realizar.

**ERRORES.** Se consignarán los errores fundamentales que se tendrán en cuenta en el momento de la evaluación.

**CLAVE DE EVALUACIÓN.** – Se plasmará la escala de puntuación que determinó el profesor previamente.

Los controles parciales se podrán planificar en el documento que el profesor determine, ya sea en el registro de asistencia, plan de clases u otros. En todos los casos debe tener la calidad requerida.

El maestro ha de estudiar detenidamente estos objetivos para determinar la forma en que se ha de evaluarlos de manera que ponga de manifiesto como los alumnos van asimilando el contenido de las clases, así como sus posibilidades de aprender y trabajar de forma independiente y sus necesidades para adaptarse al aprendizaje colectivo.

El diagnóstico en estas edades tempranas y sobre todo en el inicio del ciclo es de vital importancia para poder dosificar el contenido curricular y poder adaptarlo al estado físico y cognoscitivo de los alumnos.

El número de las actividades sistemáticas que se apliquen para conocer el desarrollo de los alumnos lo determina el maestro, así como los objetivos a evaluar, por lo que el educador las registrará las actividades de la forma que considere más adecuada.

Por el contrario cada Metodólogo, jefe de ciclo o persona encargada de controlar el desempeño del maestro comprobará en las visitas que se realicen el desarrollo que muestra el alumno y la valoración hecha por el maestro.

En todos los casos la maestra para planificar las actividades de control sistemático debe tener bien definida:

El estado del diagnóstico del alumno.

Los elementos seleccionados en correspondencia con el programa.

El número de clases impartidas anteriormente de estos elementos.

La diferenciación en la evaluación de cada alumno.

Los controles sistemáticos y parciales se expresaran en las categorías establecidas excelente (E), muy bien (MB), bien (B), regular ® e insuficiente (I).

Debido a las características del ciclo, la valoración del maestro de cada control sistemático, sustituye a la anterior referida a los mismos objetivos.

Es muy importante al evaluar la corrección de errores y el análisis con los alumnos lo que determinó su calificación, lo que conllevara a la asimilación y corrección por parte de los educandos de las dificultades manifestadas. En la medida que el alumno participe más de este análisis más educativo resulta el proceso, lográndose un mayor dominio del contenido y desarrollo de las habilidades y capacidades.

Al conducir cada período el maestro hace un análisis del nivel de asimilación y desarrollo de habilidades y capacidades logradas por cada alumno, según los resultados de la evaluación continua, este análisis le permitirá una valoración que no se hará de forma mecánica, ni se contarán, ni promediarán los resultados de las diferentes actividades, sino, el maestro debe profundizar en los progresos que va alcanzando el alumno y que ha demostrado en las actividades sistemáticas evaluadas.

Para determinar la categoría del alumno se valorará dentro de los siguientes parámetros:

Excelente (E): el alumno que ha logrado un nivel de desarrollo que cumpla con los objetivos para esta etapa o grado, que demuestre calidad en los conocimientos, habilidades y capacidades adquiridas, de forma tal que se logre trabajar con seguridad, rapidez y precisión.

Regular ®: El alumno que ha logrado un nivel aceptable de desarrollo, de acuerdo con los objetivos del periodo, puede tener errores pero llega a resultados correctos.

Sobre la base del análisis de estas dos categorías, se determinaran las restantes.

La evaluación de las pruebas de eficiencia física que determinan el nivel alcanzado en las capacidades físicas, se determinan sobre la base de las normativas del Plan Nacional para cada edad y sexo.

	Niveles	Puntos	Evaluación
I	10 E		
S/N	5,9-0 I		

Las demás escalas de puntuación comprendidas entre estos dos valores la determinara el profesor con el correspondiente nivel.

El criterio del profesor se determina por el esfuerzo y participación en clases, las actividades extradocentes y extraescolares del deporte participativo traducido en la misma escala evaluativa y se colocará en el registro oficial antes del último control.

En este ciclo al igual que en el anterior los conocimientos, habilidades y hábitos que deben adquirir los alumnos se evalúan de forma continua y sistemática. Comenzando por la realización del diagnostico para conocer el nivel cognoscitivo de los alumnos en el transito del I al II ciclo.

Las actividades de control sistemático que el maestro realice las tiene que calificar utilizando la escala cualitativa o la traducción en puntos y las registrará de la forma que le resulte más conveniente.

Estas actividades le irán aportando elementos que le permitirán analizar periódicamente con los alumnos en que estado se encuentra su aprendizaje. Es importante que el maestro comunique a sus alumnos o al grupo la valoración de las dificultades y los aciertos que posean.

Con la excepción del atletismo como deporte que se comienza a impartir en 3º y 4º grado, en el II ciclo de la enseñanza primaria comienzan los deportes como motivo de estudio es decir el baloncesto y el fútbol como asignaturas curriculares en los dos grados del ciclo.

Para los maestros que transitan por los ciclos con los mismos alumnos va ha ser de vital importancia en el diagnóstico del atletismo el conocimiento y las evaluaciones otorgadas a los educandos en los dos últimos grados de I ciclo, es decir a decisión del maestro puede o no realizar el diagnóstico de este deporte en el caso que no transite es indispensable conocer como llegan los alumnos para poder comenzar a impartir técnicas distintas dentro del mismo deporte.

El baloncesto y el fútbol son deportes que se comienzan a impartir por primera vez en el primer ciclo por lo que en el 1º período de 5º y 6º grado se trabajan como juegos predeportivos, esta unidad es el marco ideal para diagnosticar el conocimiento teórico y práctico que puedan contar los alumnos de forma empírica.

Se le debe dar dentro de la dosificación de los contenidos de este período mayor volumen o cantidad de juegos a los predeportivos de béisbol y voleibol ya que son unidades que solo se trabajan en el ciclo como juegos .Esta indicación no quiere decir que no se impartan los predeportivos de baloncesto y fútbol, sino con un volumen menor a los antes mencionados, por lo que deben servir de base y diagnóstico a estos deportes que continúan en los períodos siguientes.

El método más efectivo para trabajar a las unidades de deportes con pelotas es el de juegos ya que a través de los mismos los alumnos aprenden a desarrollar las diferentes técnicas y tácticas de forma amena y motivada.

En los períodos que se imparten los juegos predeportivos no se evalúa a los alumnos al finalizar los mismos, lo que no quiere decir que no se mantenga la

evaluación continua y la observación de los alumnos a lo largo de la etapa. Esta forma de evaluación que se traduce en controles sistemáticos es la base para diagnosticar a los alumnos para los deportes en los períodos venideros.

Para la aplicación de la evaluación de las unidades de deportes con pelotas, el profesor hará el análisis de los objetivos propuestos para el grado y seleccionara en cada unidad motivo de evaluación, las actividades que se utilizarán para comprobar el cumplimiento de los mismos, determinando en cada caso los errores técnicos mas comunes (para hacer la clave de calificación) que se pueden cometer, los que se tendrán en cuenta para otorgar la puntuación correspondiente.

En las dos últimas semanas del período se aplicará un control parcial para comprobar fundamentalmente las habilidades combinadas o complejos de habilidades y otro consistente en la competencia interna del grupo clase para constatar en situaciones de juego los diferentes elementos técnicos tácticos aprendidos.

Cada una de estas actividades tendrá un valor de 10 puntos que se promediaran al finalizar el período.

Dentro del control parcial para comprobar las habilidades combinadas o complejo se tendrá en cuenta los parámetros valoración cualitativa y efectividad que formaran parte de la puntuación otorgada de forma general en el control, por lo que no se recibirán puntos adicionales para estos dos aspectos.

En la valoración cualitativa del movimiento del profesor analizará individualmente los avances del alumno en la ejecución de los movimientos en las clases, así como la ejecución integral de la habilidad combinada o complejo de habilidades.

El profesor valorará la efectividad del movimiento, si el movimiento culmina con precisión, que puede lograrse por el grado de consecución del alumno.

En la unidad atletismo se aplicará los controles según correspondan con los objetivos planificados para el grado en los programas establecidos a nivel nacional (dos para cada grado). Estas evaluaciones tendrán el valor de 10 puntos.

El control correspondiente a la última semana del período en la competencia intramural el profesor planificará juegos dentro de la clase y valorará los siguientes aspectos para otorgar la calificación de 10 puntos:

Elementos técnicos y tácticos aplicados para los alumnos en el juego.

Trabajar por lograr el éxito del equipo, el juego colectivo y combativo.

El conocimiento de las reglas de juego impartidas durante el periodo.

En todos los casos de evaluación del alumno se aplicará el nivel de desarrollo grueso.

El profesor determinará la escala de puntuación que aplicará en el grupo clase para los diferentes tipos de controles la cual ajustará sobre la base de:

10 puntos: Ejecuta la habilidad en correspondencia con los objetivos y puede cometer un error.

5,9-0 puntos: Ejecuta la habilidad deficientemente y comete de cuatro errores.

Es decir la puntuación entre 9,9 y 6 puntos será determinada por el profesor de acuerdo con el nivel de los alumnos al comenzar el período, el nivel adquirido por los mismos hasta el momento de aplicar el control, la calidad con que se hayan impartido las clases y los diferentes grupos y subgrupos por niveles de aprendizaje.

Esta misma forma de elaborar la clave de puntuación se utilizará para las pruebas de eficiencia física donde el I nivel alcanzará 10 puntos y el sin nivel (s/n) de 5,9 a 0 puntos, las demás escalas de puntuación comprendidas entre estos dos valores la determinará el profesor con el correspondiente nivel.

Las normativas para las PEF establecidas para la evaluación de las capacidades físicas se realizará sobre la base de la edad y el sexo, donde cada alumno en correspondencia con el nivel alcanzado podrá obtener hasta 10 puntos.

Los puntos otorgados por el criterio del profesor tendrán un valor máximo de 5 puntos y serán otorgados teniendo en cuenta el esfuerzo, la participación en las clases y las actividades extradocentes y extraescolares del alumno que sean programadas por el centro.

El alumno esta en el derecho (previo aviso del profesor) de realizar la revalorización de cada control parcial después de concluida la unidad y en la fecha programada.

Esta revalorización se realizará en aquellos elementos en los cuales el alumno presento dificultades, ya sea en el control parcial como en la competencia.

En el caso de las PEF el alumno puede realizar la revalorización en aquellas pruebas donde no obtuvo el I nivel, siempre realizando la batería completa de pruebas.

El cintillo para el registro de evaluación en el segundo ciclo quedaría conformado con las siguientes actividades:

Baloncesto		Fútbol		Atletismo		PEF	Prom	Calif	Crit.	NF
Hab.	Comp.	Hab.	Comp.	Carr.	Salto					
8.3	9.7	8.5	9.0	8.9	9.9	10	9.0	90	5	95

## **Resumen**

La evaluación en el primer ciclo de la enseñanza primaria es cualitativa y hace énfasis particular en el juego y las habilidades motrices básicas, mientras que en el segundo ciclo es cuantitativa estableciendo una escala a partir de los resultados de las habilidades motrices deportivas con los diferentes deportes que se trabajan entre otros aspectos.

## **2.9 La evaluación escolar en la asignatura educación física en la enseñanza secundaria básica.**

**Autor: MsC. Joel Blanco Pérez**

### **INTRODUCCIÓN**

Los cambios producidos en el Sistema Nacional de Educación están dirigidos a lograr una formación multilateral y armónica de nuestros niños y jóvenes, conjugando de manera integral el desarrollo intelectual, político-ideológico, físico, politécnico-laboral, moral, estético y patriótico militar, que constituye un salto cualitativo dentro del sistema, por tanto en la concepción general y en los componentes principales de la formación de la personalidad esta implícita la Educación Física.

Las transformaciones en la marcha del proceso revolucionario, han contribuido a aclarar más la idea de que los objetivos y tareas de la Educación Física están dirigidas al fortalecimiento de la salud de nuestros niños y jóvenes con el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, coordinativas y la flexibilidad, al perfeccionamiento de sus capacidades de rendimiento físico, además, de influir en la formación de cualidades de la personalidad y rasgos positivos del carácter apropiados para una sociedad socialista, aspectos que se reiteran en los nuevos enfoques de la enseñanza de la asignatura y el deporte escolar y que aparecen reflejados en los programas de Educación Física.

La llegada del siglo XXI ha trazado para la Enseñanza Secundaria Básica nuevas pautas y prioridades, al calor de la Batalla de Ideas que libra nuestro pueblo y con la aspiración de convertir a Cuba en el país más culto del mundo, a partir de elevar la calidad de la educación.

En los momentos actuales la Educación Física no puede estar ajena a las tendencias pedagógicas que exigen cambios en las concepciones y formas de llevar a cabo la evaluación dentro del proceso docente educativo y sus resultados, de forma tal que tenga un carácter más sistemático e integral.

## DESARROLLO

A tenor de los cambios producidos en la Educación Secundaria Básica en el curso escolar 2003-2004 y fundamentalmente en las formas en que se efectúa la evaluación del proceso docente educativo establecidas en la Resolución Ministerial No. 226/03, se hizo necesario modificar la concepción y las formas de llevar a cabo la evaluación del desarrollo del aprendizaje de los alumnos y de todo el proceso docente educativo, la cual se describe a continuación:

En la asignatura Educación Física, la evaluación abarca los componentes instructivos y educativos del proceso docente educativo desde el inicio hasta el cierre del curso escolar (septiembre – julio).

Para la evaluación del componente instructivo están concebidas las actividades evaluativas prácticas sobre los contenidos de las habilidades motrices de los deportes motivo de estudio así como la aplicación de los tests para medir el desarrollo físico de los estudiantes.

En la evaluación de los aspectos educativos se debe tener en cuenta la asimilación de los contenidos de la educación como por ejemplo: normas de comportamiento, la formación de actitudes, convicciones, uso de vestuario apropiado para las clases de Educación Física, asistencia y puntualidad, disciplina, participación en las clases.

Todos los meses se otorgará una calificación cuantitativa a cada alumno en la asignatura por concepto de la aplicación de actividades prácticas de habilidades

motrices deportivas, capacidades físicas o tareas integradoras (componente instructivo), la misma se expresará en una escala de 10 puntos, del 1 como categoría mínima al 10 como categoría máxima. Con igual frecuencia, el profesor de Educación Física emitirá su criterio evaluativo relacionado con el componente educativo al Profesor General Integral, el que se incluirá dentro de las consideraciones de todos los docentes del grupo y del colectivo pioneril convirtiéndose de esta forma en un proceso democrático. El mismo se calificará de manera cualitativa en las categorías:

Excelente (E)

Muy bien (MB)

Bien (B)

Regular (R)

Insuficiente (I)

La organización de las actividades evaluativas durante el desarrollo del curso escolar, puede graficarse del siguiente modo:

### SÉPTIMO GRADO

PRIMERA ETAPA				SEGUNDA ETAPA			TERCERA ETAPA			
Sept.	Oct	Nov	Dic	Ene	Febr	Marz	Abril	May	Jun	Jul
Diag-nóstico	Eval H.M.D	Eval H.M.D	P.E.F y R.L.D	Eval H.M.D	Eval H.M.D	Tarea Integradora	P.E.F y R.L.D	Eval H.M.D	Eval H.M.D	Cierre Curso

### OCTAVO GRADO

PRIMERA ETAPA				SEGUNDA ETAPA			TERCERA ETAPA			
Sept.	Oct	Nov	Dic	Ene	Febr	Marz	Abril	May	Jun	Jul
Diag-nóstico	Eval H.M.D	Eval H.M.D	P.E.F y R.L.D	Eval H.M.D	Eval H.M.D	Tarea Integradora	Eval H.M.D	P.E.F y R.L.D	Eval H.M.D	Cierre Curso

## NOVENO GRADO

PRIMERA ETAPA					SEGUNDA ETAPA					
Sept.	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abril	Mayo	Jun	Jul
Diag- nóstico	Eval H.M.D	Eval H.M.D	P.E.F y R.L.D	Eval H.M.D	Eval H.M.D	Tarea Integra dora	Evaluac. H.M.D	P.E.F y R.L.D	Eval H.M.D	Cierre Curso

H.M.D: Habilidad motriz deportiva.

R.L.D: Resistencia de larga

duración

P.E.F: Pruebas de Eficiencia Física

Para la calificación cuantitativa que se debe otorgar al estudiante correspondiente al mes de septiembre, se tendrá en cuenta el resultado obtenido en el diagnóstico inicial.

### EVALUACIÓN DE LAS HABILIDADES MOTRICES DEPORTIVAS

En todas las unidades de 7mo y 8vo grado se realizarán dos actividades evaluativas prácticas sobre los contenidos de las habilidades motrices deportivas y en 9no grado, se realizarán tres en cada unidad. El profesor debe tener en cuenta el nivel de desarrollo alcanzado por cada alumno y por el grupo clase para definir si los va a evaluar mediante la aplicación de habilidades elementales, combinadas, complejo de habilidades o la competencia interna o intramural.

Si el centro escolar es seleccionado para asistir a la escuela al campo, en el deporte que corresponde desarrollar en esa etapa del curso, se realizará una evaluación cuantitativa de habilidades motrices deportivas menos que la establecida anteriormente.

## EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

La evaluación del desarrollo de las capacidades físicas condicionales se hará mediante la aplicación de la batería de Prueba de Eficiencia Física y la evaluación de la capacidad de Resistencia de Larga Duración. Estas se realizarán para 7mo grado, en los meses de diciembre y abril ya que estos últimos resultados se tienen en cuenta para la selección de alumnos con perspectiva deportiva, en 8vo y 9no se efectuarán en diciembre y mayo respectivamente, las mismas se promediarán y se llevarán a una escala de 10 puntos en números enteros. En caso de coincidir alguna de estas fechas con la etapa de escuela al campo, estas se pospondrán para el mes siguiente.

Bajo ningún concepto la evaluación cuantitativa de las capacidades físicas condicionales podrá ser sustituida o remplazada por otra actividad evaluativa.

## TAREA INTEGRADORA

Al concebirse la evaluación de los conocimientos teóricos (ámbito cognitivo) dentro del sistema de evaluación mediante la tarea integradora, los profesores de Educación Física se verán precisados a brindar más importancia a este aspecto, deben enseñar entonces conceptos y conocimientos provenientes de la ciencia y la cultura y los fundamentos fisiológicos y anatómicos básicos para poder reflexionar sobre sus efectos para elevar su calidad de vida y no limitarse solamente a desarrollar sus capacidades físicas, a que aprendan a realizar los elementos técnicos de los deportes o a que resuelvan los problemas que se les presenten en el desarrollo de los juegos deportivos.

Esta vía de evaluación sistemática se concibe como un proceso y no como un acto en sí mismo y puede tener un carácter colectivo o individual, es decir, no constituye una prueba en tanto, su realización tiene lugar a lo largo de un período de tiempo durante el cual los alumnos, organizados en equipos o de forma

individual y con la ayuda del profesor, realizarán las actividades que sean necesarias para alcanzar el o los objetivos de la tarea planteada.

Se realizará con el objetivo de comprobar los conocimientos teóricos adquiridos por los estudiantes en la asignatura Educación Física y su integración con los contenidos del resto de las asignaturas que forman parte del plan de estudio, a la vez de mostrarle la relación de dichos contenidos con su vida presente o futura.

Esta vía de evaluación se aplicará una sola vez en la asignatura durante el desarrollo del curso escolar y debe realizarse en el mes de marzo para todos los grados. Los resultados del aprendizaje de la tarea integradora se evalúan cuantitativamente de forma individual, así como cualitativamente según la actitud de los alumnos en el proceso de su realización.

#### **CALIFICACIÓN FINAL**

Para determinar la calificación final de cada alumno, el profesor deberá realizar un análisis de la tendencia evolutiva de los mismos en las evaluaciones realizadas, de manera que pueda precisar, si se ha producido una evolución, un estancamiento o una involución teniendo en cuenta el resultado del diagnóstico inicial. La misma se expresará en una escala de 10 puntos en números enteros.

#### **Resumen**

Este modelo de evaluación que se utiliza actualmente en la secundaria básica integra los contenidos de las asignaturas del grado en un contexto único posibilitando el enriquecimiento cultural de nuestros jóvenes a partir del conocimiento teórico de varias ciencias y su aplicación práctica en la educación física

## Bibliografía:

1. Colectivo de autores. (1996) Manual del profesor de educación física.. INDER. Editorial. Unidad "José A. Huelga" Tomo II
2. .Rodriguez, J.L. (1998). "Salud corporal. Los ejercicios físicos y la salud corporal vinculados a lo largo de la historia." En: Ruiz, F. y otros. "Educación Física, Deporte y Salud" Universidad de Murcia. España, p. 235 – 245.
3. Acevedo, J.A. (1992): Cuestiones de sociología y epistemología de la ciencia. La opinión de los estudiantes. Revista Enseñanza de las Ciencias (Universidad de Granada) No. 6, p. 167-182.
4. Alfaro, R. (2003) "Juegos Cubanos". Editorial Abril. Ciudad de La Habana.
5. Álvarez Zayas Carlos." La escuela en la vida" didáctica. Editorial pueblo y educación. La Habana. Cuba.1999.
6. Arnold, P. J. (1991) "Educación Física, movimiento y currículum" Morata, Madrid..
7. Arráez, J. M. (1998) "Teoría y Praxis de las adaptaciones curriculares en la educación física. Un programa de intervención motriz aplicado en la Educación Primaria" Ediciones ALGIBE, Granada.
8. Blázquez, D. y Sebastiani, E. M. (1998). "Innovaciones y desafíos en la evaluación de la Educación Física". En F. Ruiz y P. L. Rodríguez (Eds.), Educación Física, Deporte y Salud (pp. 163-218). Facultad de Educación. Universidad de Murcia.
9. Blázquez, Domingo. (1992). Evaluar en Educación Física. Editorial INDE Publicaciones. Barcelona.
10. Blázquez, Domingo. (2001) "La educación Física".Editorial INDE Publicaciones. Barcelona.
11. Brikina, A.T 1984. Gimnasia. La Habana. Editorial: Pueblo y Educación,
12. Cagigal, J. M. (1979). "Cultura intelectual y cultura física". Editorial Martínez Roca, Buenos Aires.

13. Calderón Jorrín, Caridad .El ejercicio físico como medio fundamental para el cumplimiento de los objetivos en la educación Física s/a) Material mimeografiado)
14. Calderón Jorrín, Caridad. La clase como forma fundamental de organización del proceso docente educativo. Conferencia mimeografiada. ( s./ a) . - - 27 h.
15. Cecchini, J. A. (1996) "Concepto de educación física" en: García Hoz, V. "Personalización en la educación Física". (p.p. 19 – 61). Editorial RIALP S.A. Madrid.
16. Cecchini, j. A. (1996). Concepto de educación física. En v. García hoz (ed.), personalización en la educación física (pp. 19-61). Madrid: rialp.
17. Colectivo de autores (1995)."Aprender haciendo". Los métodos participativos de enseñanza. La Habana Cuba..
18. Colectivo de autores, 1990. Psicología Libro de Texto. Editorial. Planeta, Moscú.
19. Colectivo de autores. (1996) Manual del profesor de educación física.. INDER. Editorial. Unidad "José A. Huelga" Tomo I
20. Comenio, Juan Amos. (1959) "Páginas escogidas". Facultad de educación. Universidad de la Habana..
21. Cuba. Ministerio de educación (1984) . Pedagogía. La Habana. Editorial pueblo y educación,
22. Deler Sarmiento Pastora. (2003) Tesis en opción del título de doctor en ciencias de la actividad física.
23. Delors, J. y cols. (1996). "La Educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI". Santillana. Madrid.
24. Devís, J. y Peiró, C. (1992). "Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados". INDE Publicaciones. Barcelona.
25. Devís, j. Y Peiró, c. (1992). Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados. Barcelona: inde.

26. Díaz Suárez, Arturo.(1999) Actividades para el desarrollo de las habilidades motrices básicas. Murcia : Editorial. D. M. Librero..
27. Dirección nacional de educación física. (2001) Programas y orientaciones metodológicas de educación física I ciclo. Ciudad de la Habana. Editorial deportes
28. Dirección nacional de educación física. (2001) Programas y orientaciones metodológicas de educación física II ciclo. Ciudad de la Habana. Editorial deportes
29. Dirección nacional de educación física. (2001) Programas y orientaciones metodológicas de educación física secundaria básica. Ciudad de la Habana. Editorial deportes
30. Dobler, E y Dobler, H. (1975) “Juegos Menores” Editorial Orbe, La Habana.
31. Fernandez Corujedo, Julio (1986).. Educación Física, Panorama histórico. La Habana. Inder,
32. FIEP (2000) “Manifiesto Mundial de la Educación Física”. Córdoba, Argentina.
33. Fleitas, Isabel y Col. 1990. Teoría y Práctica general de la Gimnasia. C. Habana. Ed. ENPES
34. Florence, J. (1991). Tareas significativas en Educación Física Escolar. INDE Publicaciones, Barcelona.
35. Galera, Antonio (2001) “Manual de Didáctica de la Educación Física I”. Editorial Paidos. Barcelona.
36. Galera, Antonio. (2001) “Manual de Didáctica de la Educación Física II”. Editorial Paidos. Barcelona.
37. García Hoz, V. y cols. (1996). “Personalización en la Educación Física”. RIALP. Madrid.
38. González Garza, Ana María (1988). “Valores, conciencia y educación”. Didac.
39. Gueshev, Asen. (1962) “La educación física, parte indivisible de la educación comunista”. Aparece en el libro “teoría y métodos de la

educación de la educación física".editorial "medicina y fisicultura".  
Sofía,.

40. Gutiérrez San Martín, m.(1996).Revista :Apunts. Miscelánea. Foro José María Cagigal.
41. Hernández Moreno, J. (2000) "La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica" INDE Publicaciones. Barcelona..
42. Klingberg Lothar. (1978)Introducción a la Didáctica General. La Habana: Editorial Pueblo y Educación,.
43. Labarrere Guillermina y Valdivia Gladys (988). "Pedagogía" Editorial pueblo y educación, la habana. Cuba.
44. Le Boulch, J. (1969). "La educación física por el movimiento, Buenos Aires, Paidós.
45. Le Boulch, J. (1991). "El deporte educativo. Psicocinética y aprendizaje motor". Barcelona: Paidós.
46. Linares, D. (1996) "El carácter y reconocimiento científico de la actividad física y su lugar en las ciencias de la educación". Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Granada.
47. López Rodríguez , Alejandro.(2003). E Proceso Enseñanza Aprendizaje en Educación Física. Hacia un Enfoque Integral Físico Educativo. Ed. Deportes.
48. López Rodríguez Alejandro, Vega Portillo César (1997).La clase de Educación Física, actualidad y perspectiva. Una propuesta cubana. / Alejandro Rodríguez López y César Vega Portillo. Argentina: Editorial LYUC,
49. López, A y Moreno, J.A. (2002) "Aprendizaje de hechos y conceptos en educación física" Revista APUNTS # 69, INEFC, Barcelona.
50. López, A. (1993) "La importancia de los conocimientos teóricos dentro del sistema de conocimientos de la educación física". Tesis Doctoral. Cuba: ICCP.

51. López, A. y González Maura, V. (2001) "Niveles de satisfacción por la clase de educación física". Revista Digital "Lecturas" No.32. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)
52. López, A. y Moreno, J. A. (2000) "Integralidad, Variabilidad y Diversidad en Educación Física". Revista Digital "Lecturas" No. 19, [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)
53. Martí, J. (1989) "La Edad de Oro". Centro de Estudios Martianos. Editorial Letras Cubanas. La Habana.
54. Martín Pastor, A (1995). "El ejercicio físico como estrategia de salud". Ed. Junta de castilla y león . Valladolid.
55. Martínez de Osaba, J.A. (2003) "Cultura Física y Deportes: Génesis, Evolución y Desarrollo. (Hasta la Inglaterra del Siglo XIX)" Editorial Deportes. La Habana.
56. Matveev y Novikov (1966). Fundamentos generales de teoría y metodología de la educación física.
57. Meinel, kurt. (1977). "Didáctica del movimiento". Ed. Orbe, instituto cubano del libro. Habana,
58. Moreno J. A. y Rodríguez, P. L. (1996.). "Aprendizaje deportivo". Universidad de Murcia.
59. Moreno, J. A. (1999) "Motricidad Infantil. Aprendizaje y desarrollo a través del juego" DM Librero – Editor, Murcia..
60. Moreno, J. A. y otros (2002). Aprendizaje a través del juego. Ediciones ALJIBE. Malaga..
61. Mosston, Muska y Ashworth Sara. (1995). La Enseñanza de la Educación Física. "La Reforma de los Estilos de Enseñanza. España. Ed. Hispano Europea, S.A. Barcelona.
62. Oliveira, Leal A. (1963).Conceptos Generales sobre la Educación Física y los deportes. Boletín Científico Técnico. (CUBA) número 2.
63. Parlebas, P. (1988). Elementos de sociología del Deporte. Malaga: Unisport..

64. Petrovski, A. V. (1970). Psicología General. Ed. Pueblo y Educación. La Habana.
65. Pieron Murice (1998). Didáctica de las actividades físicas y deportivas” editorial deportiva gymnos s.a. Madrid.España.
66. Pierón, Murice (1988) pedagogía de la actividad física y del deporte. Editorial junta de Andalucía. Universidad internacional deportiva. Málaga.
67. Pila Teleña, Augusto (1985)..Educación física y deportiva. Edit. Pila Teleña, Madrid
68. Pila Teleña, Augusto (2002). Evaluación de la educación física. Ed. Pila teleña. Madrid.
69. Pila, H. (2000) “Métodos y Normas para evaluar la preparación física y seleccionar talentos deportivos”. Ediciones Supernova, México D.F.
70. Revista educación física de la universidad metropolitana de ciencias de la educación. # 256 de agosto del 2001.
71. Romero, C. (1998) “Concepción del deporte en el ámbito educativo. Reflexiones”. En: Ruiz, F. “Educación Física, Deporte y Salud” Universidad de Murcia. España, p. 107 - 123
72. Rudik, P. A. y Col. (1990). Psicología. Moscú. Libro de Texto. Ed. Planeta
73. Ruíz Aguilera Ariel, López Rodríguez Alejandro y Dorta Sasco F. (1985) Metodología de la Enseñanza de la Educación Física. Tomo I. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
74. Ruiz Aguilera, Ariel; López Rodríguez, Alejandro; Dorta Sasco, F(1985). Metodología de la enseñanza de la educación física. Tomo II.La Habana: Editorial. Pueblo y educación..
75. Ruiz Pérez, Luis M.(1994). Deporte y Aprendizaje. Proceso de adquisición y desarrollo de habilidades. España. Ed. Visor.
76. Ruiz, L. M. (1995). “Competencia Motriz. Elementos para comprender el aprendizaje motor en educación física escolar”. Madrid: Gymnos.

77. Ruiz, L. M. (1996). La variabilidad al practicar en el aprendizaje deportivo. En Moreno, J. A. y otros. "Aprendizaje Deportivo" Facultad de Educación. Universidad de Murcia.
78. Sacristán, J. G. (1985). "Teoría de la enseñanza y desarrollo del currículo". Madrid: Anaya.
79. Sánchez Bañuelos, Fernando (1995). Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Ed. Gymnos..
80. Sánchez Bañuelos, Fernando. (1995) "El deporte como medio formativo en el ámbito escolar". En: Blázquez y otros. "La iniciación deportiva y el deporte escolar" INDE Publicaciones. Barcelona, p 77 – 93.
81. Sánchez, M. y otros (1977) "Los 100 juegos del plan de la calle" Editorial Orbe. La Habana.
82. Singer, R. N. (1986). "El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte". Barcelona: Hispano Europea.
83. Valserra, Fabricio. (1994) Historia del Deporte. Madrid. Editorial: Plus Ultra,.
84. Vasco Montoya, E. (1996). "El maestro como formador en valores". Revista de Pedagogía. Escuela de Educación. Universidad Central de Venezuela. XVII. No 15
85. Vicente Pedraz, M. (1988) "Teoría Pedagógica de la actividad física" Editorial Gymnos, Madrid.
86. Viciano Ramírez Jesús. El proceso de la planificación educativa en la educación física. Educación física y deportes.<http://www.efdeportes.com>. año 6.nº 32
87. Vygostki, L. (1982). Pensamiento y lenguaje. La Habana: Pueblo y Educación.
88. Whiting, H. T. A. (1989). Aplicaciones del aprendizaje motor en el deporte. En Cuadernos Técnicos de Deporte. III Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Navarra: Departamento de Educación y Cultura, Gobierno de Navarra.