
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

TEORÍA Y METODOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Dr. C. Santiago Calero Morales
Dr. C. Silvio A. González Catalá

CIENCIAS HUMANAS

TEORÍA Y METODOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Santiago Calero Morales
Silvio A. González Catalá

Teoría y metodología de la educación física

Santiago Calero Morales, Dr. Ph.D.

Silvio A. González Catalá, Dr. Ph. D.

ISBN: 978-9978-301-20-3

Par revisor: Dr. Abundio Eduardo Puentes y Dr. Justo Luis Pereda Rodríguez

Universidad de las Fuerzas Armadas - ESPE

Grab. Roque Moreira Cedeño

Rector

Crnl. Francisco Armendáriz Saénz

Vicerrector Académico General

Crnl. Ricardo Urbina

Vicerrector de Investigación

Publicación autorizada por:

Comisión Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas - ESPE

Edición y producción

David Andrade Aguirre

Diseño

Pablo Zavala A.

Derechos reservados. Se prohíbe la reproducción de esta obra por cualquier medio impreso, reprográfico o electrónico.

El contenido, uso de fotografías, gráficos, cuadros, tablas y referencias es de **exclusiva responsabilidad** del autor.

Los derechos de esta edición electrónica son de la **Universidad de las Fuerzas Armadas - ESPE**, para consulta de profesores y estudiantes de la universidad e investigadores en: <http://www.repositorio.espe.edu.ec>.

Universidad de las Fuerzas Armadas - ESPE

Av. General Rumiñahui s/n, Sangolquí, Ecuador.

<http://www.espe.edu.ec>

Agradecimientos

A la Universidad de las Fuerzas Armadas (ESPE) en Sangolquí, Quito, y al Programa Prometeo de la Secretaría Nacional de Educación Superior, Ciencia, Tecnología e Innovación (Senescyt) de la República del Ecuador.

Introducción

La Teoría y Metodología de la Educación Física, exige la integración de los conocimientos teórico-prácticos de gran importancia para el profesional de la cultura física, permitiendo la interpretación de los principios, objetivos, fundamentos, los conceptos esenciales de la materia y los métodos, medios y procedimientos para el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física y el deporte.

Para el perfil del egresado se hace indispensable capacitar a los estudiantes para que pongan de manifiesto los objetivos, fundamentos, conceptos esenciales de la materia y los métodos, medios y procedimientos del contenido a desarrollar.

El presente trabajo aborda una problemática de gran importancia y actualidad para todo personal que se encuentra trabajando directamente en el campo de la cultura física (deporte, educación física y recreación), pues trata aspectos didácticos, metodológicos de la educación física, en el cual persigue como objetivo fundamental actualizar los conocimientos generales sobre dicha temática. para ello realizamos una amplia y pormenorizada revisión bibliográfica de diferentes documentos que tratan sobre el tema en cuestión así como los conocimientos teóricos y experiencia práctica de diferentes especialistas en la materia, incluyendo el autor del trabajo, que considera que el tema es de gran interés tanto para los integrantes de la familia de la cultura física, como para todo ávido lector interesado en dicha problemática.

Objetivos generales

1.- **Interpretar** la importancia de la teoría y metodología de la educación física como un fundamento teórico-práctico esencial para el desarrollo de la educación física y el deporte, mediante el análisis, la reflexión y la apropiación de habilidades.

2.- **Aplicar** los principios, fundamentos, procedimientos, métodos y medios para el desarrollo de la educación física y el deporte.

Preguntas de reflexión

1.- ¿Qué caracterizan los modelos contemporáneos de educación física?

2.- ¿En que consiste la psicomotricidad y la sociomotricidad?

3.- Explique en que consiste el principio de conciencia-actividad y el de asequibilidad e individualización.

4.- ¿Cuáles son las particularidades biopsicomotrices fundamentales que caracterizan a los niños de 6 a 11 años?

5.- ¿Cuáles son las principales características de la clase de educación física?

6.- ¿A que responden los objetivos instructivos y desarrolladores?

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Al final de la Unidad, estarán en capacidad de:

1.- Interpretar la educación física contemporánea, sus conceptos fundamentales y tendencias actuales.

2.- Interpretar los principios didácticos de la educación física.

3.- Interpretar las particularidades de la biopsicomotricidad.

4.- Aplicar en la práctica los fundamentos generales de la clase de educación física.

5.- Determinar los objetivos en la clase de Educación Física.

Unidad No. 1

La educación física escolar contemporánea

1. Conceptos fundamentales de la educación física.

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 sería conveniente hacernos las siguientes preguntas orientadoras. ¿Es la educación física una ciencia?, ¿Que es la educación física?, ¿Cuál es el objeto de estudio de la educación física?, ¿Cuáles serán los conceptos fundamentales adscritos a la educación física?. Adentrándonos en el contenido de este acápite y persiguiendo como objetivo primordial satisfacer la primera interrogante hecha anteriormente, y 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). Este método al que hacíamos referencia, es el método científico, que no es más que el proceso mediante el cual una teoría es validada o bien descartada.

Sus **características** esenciales son:

Es fáctico, los hechos son su fuente de información y respuesta.

Trasciende los hechos.

Se atiene a reglas metodológicas.

Se vale de la verificación empírica.

Es auto correctivo y progresivo.

Sus formularios son de tipo general.

Es objetivo.

Sus **principios** fundamentales son:

La reproductividad, es decir, la capacidad de repetir un determinado experimento en cualquier lugar y por cualquier persona. Esto se basa, esencialmente, en la comunicación y publicidad de los resultados obtenidos. que son publicados generalmente en revistas científicas especializadas, etc.

En la época actual, cuando el acceso al conocimiento científico y a las tecnologías de punta se convierte en la llave para la transformación productiva y el logro de elevados niveles de productividad y competitividad internacional, se renueva el encargo social a la educación.

Tenemos que formar hombres y mujeres que dominen los frutos de la civilización científico-tecnológica y sean al mismo tiempo creadores e innovadores.

El modelo del ser humano al que se aspira es el de una personalidad integral, portadora de los más elevados valores educativos y principios que expresados en los pilares de la educación para el presente siglo significa formar un hombre capaz de aprender a aprender, a hacer, a ser y a vivir junto a los otros, capacitado para convivir solidaria y eficientemente en el mundo del siglo XXI.

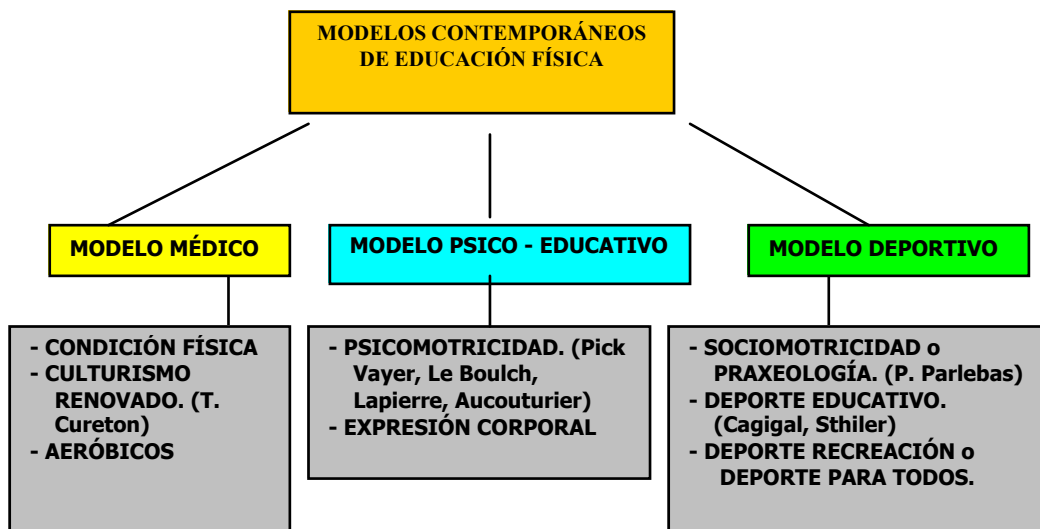
2. Modelos contemporáneos de educación física

En la segunda mitad de siglo XX y sobre todo a partir de los años sesenta, las nuevas tendencias o corrientes contemporáneas de educación física han enriquecido ampliamente con sus aportes la epistemología de esta joven materia interdisciplinar, aunque no han estado exentas también de señalamientos y críticas.

Con el propósito de favorecer a una mejor comprensión del fenómeno de la educación física en la época actual, hemos agrupado las principales tendencias y corrientes en tres modelos: el modelo tradicional o “médico” (Devis - Peiró, 1992); el modelo psico - educativo; y el modelo deportivo.

El **modelo**, nos dice Gimeno Sacristán, J. (1985), “es una representación de la realidad que supone un alejamiento o distanciamiento de la misma”. Es representación conceptual, simbólica y, por tanto, indirecta, que al ser necesariamente esquemática, se convierte en una representación parcial y selectiva de aspectos de esa realidad, focalizando la atención en lo que considera importante y despreciando aquello que no lo es.

“El modelo es un esquema mediador entre la realidad y el pensamiento, entre el mundo y la ciencia; es el filtro de la información que buscamos de la realidad, una estructura en torno a la que organizar el conocimiento, una fuente de hipótesis de investigación, un recurso, en definitiva, imprescindible para el desarrollo de la ciencia, provocando la ruptura epistemológica.”



“La labor de la ciencia de la enseñanza estará en buscar modelos lo menos parciales posibles para dar cabida a la complejidad de la realidad de la enseñanza”.

El modelo médico

El modelo tradicional o “médico”, o lo que Blázquez, D. (1988) llama la “etapa científica (médica)”, comienza a desarrollarse desde la primera mitad de siglo XX.

Este modelo tiene sus bases científicas en las Ciencias Biomédicas: Morfología, Fisiología, Bioquímica y Biomecánica del movimiento humano, centrandose su atención en el funcionamiento estructural y orgánico del cuerpo humano y en los efectos que ejerce el ejercicio físico sobre el mismo.

Su fuerte arraigo a la educación física se debe tal vez a, "su proximidad al entrenamiento deportivo, por la importancia que tradicionalmente hemos concedido a lo físico y por la influencia que ha ejercido y ejerce la medicina en los ambientes de nuestra profesión".

También se asocia este modelo a la metáfora del "cuerpo - máquina" semejante a los cuidados y el mantenimiento que reciben sus agregados para que las "piezas mecánicas" del cuerpo funcionen como tal.

La denominación, por ejemplo, de ejercicios de "lubricación" utilizado por algunos profesionales cubanos de la educación física, para designar aquellos ejercicios que se realizan para el "calentamiento" de las articulaciones, representa conceptos que se inscriben sin dudas dentro de este enfoque.

El concepto de salud dentro del modelo médico se asocia fundamentalmente a la ausencia de enfermedad y se ubica más bien en un plano externo del individuo al declarar que "ejercicio físico = condición física = salud".

Este modelo se fundamenta en una pedagogía tradicional con objetivos de carácter higiénicos y utilitarios dirigidos al desarrollo de la capacidad de rendimiento físico o motor, o condición física.

Los propósitos de la enseñanza se dirigen a la formación de hábitos, habilidades y capacidades físicas sobre la base de la realización de diferentes actividades y ejercicios, lo más segura y correctamente posible, relacionados con los distintos factores de salud (mortalidad, morbilidad).

La gimnasia básica o preparación física y la gimnasia terapéutica constituyen ejemplos de contenidos de los programas de educación física que se inscriben en este modelo.

En los Estados Unidos de América surge con fuerza en 1964 una tendencia hacia la condición física que es desarrollada por T. Curetón. Esta tendencia fundamentada en los conocimientos sobre la fisiología del ejercicio y que ha tenido un impacto sociológico considerable en determinados estratos de la población mundial, promueve el desarrollo de capacidades físicas

condicionales y coordinativas y de la acción motriz, dada su conveniencia para que el individuo tenga un físico hermoso, una amplia capacidad de ejecución de ejercicios, además de los comprobados beneficios que reporta a la salud y al equilibrio psicológico del sujeto que los practica. Sus actividades son por lo regular aeróbicas tales como la marcha, el trote, los aerobic, hasta el culturismo renovado con ese impresionante desarrollo de diferentes tecnologías y medios para practicar ejercicios físicos en la casa con aparatos que utilizan un espacio mínimo y permiten un trabajo integral de las capacidades.

El modelo psico-educativo

La fundamentación científica de este segundo modelo es básicamente psicológica y vivencial del sujeto, mientras su concepto de salud está asociado al aseguramiento del bienestar psíquico y físico de la persona y al mejoramiento de la calidad de vida.

Un rasgo esencial de dicho modelo, es que en él se enfatiza en la motivación y en el aprendizaje del alumno más que en la enseñanza del profesor.

Se trata, por tanto, de ayudar, de facilitar al alumno las condiciones para que pueda elegir y tomar decisiones, descubrir y redescubrir a través del movimiento, con lo cual se eleva el carácter activo y consciente del alumno como sujeto de su propio aprendizaje y se incrementan las potencialidades educativas del ejercicio físico.

Psicomotricidad

Con la aparición del nuevo término: **psicomotricidad**, acuñado en 1913 por Ernest Dupré, surge una nueva idea acerca de la *imagen y percepción del propio cuerpo* caracterizada por las estrechas relaciones existentes entre las manifestaciones psíquicas y corporales.

Su importancia para la educación física y en general para la Educación es enorme, pues descubre todo un mundo de acción educativa y reeducativa a través del movimiento.

Sin embargo, su consolidación en las prácticas escolares, tiene como punto de arranque la década de los sesenta, en que aparece la obra de Pick y Vayer "Educación Psicomotriz y retraso mental", a partir de la cual

comienzan a perfilarse algunas tendencias que a continuación vamos a examinar, según estudios realizados por Contreras, O. R.: (García Hoz, V. 1996:313 - 319)

La primera de ellas es la patrocinada por los mencionados autores, que definen la psicomotricidad como “ **la acción pedagógica y psicológica que utiliza los medios de la educación física con el fin de normalizar o mejorar el comportamiento del niño**” (Pick y Vayer, 1969). Desde su punto de vista, esta materia no es solamente un método, sino que alcanza la categoría de acción educativa global.

Su importante aportación desde el punto de vista psicopedagógico consiste en haber fijado unos niveles de desarrollo psicomotor, debiéndose ajustar las tareas de aprendizaje a dichos niveles. Asimismo, señalan como objetivo de su pedagogía facilitar al niño el mundo de relaciones que se establece entre el “yo”, los “otros” y los “objetos”, lo que supone el estudio del sujeto en su propio contexto social.

La segunda tendencia llamada **Psicocinética** de Jean Le Boulch, cuya concepción del cuerpo humano surgida de los nuevos datos neurológicos, psicológicos y sociológicos le lleva a proponer nuevos sistemas de aprendizaje motor diferenciados del tipo mecánico propuesto por el deporte, ya que éstos crean estereotipos y rigideces que, en su opinión, anulan la capacidad de adecuación del sujeto a situaciones nuevas.

En la medida en que el aprendizaje se aleja de la mecanización y se apoya en la **vivencia** constituye un elemento enriquecedor del **esquema corporal**. El aprendizaje consiste, por tanto, en adquirir nuevos modos de acción que permitan al sujeto **adaptarse** a las diversas situaciones del medio y a sus propias disponibilidades.

El método psicocinético es definido por el propio autor como “un método general de educación que utiliza como material pedagógico el movimiento humano en todas las formas” (Le Boulch, 1969,), y se caracteriza por constituir una filosofía de la educación que busca para el hombre un mejor conocimiento de sí mismo, un mejor ajuste de su conducta y una autonomía y acceso a responsabilidades en el marco de la vida social.

La psicocinética persigue un doble objetivo: por una parte, el desarrollo de las capacidades motrices básicas; por otra, sentar las bases de otros

aspectos de la educación, como son los aprendizajes escolares, por lo que reclama un lugar en la escuela elemental.

Este último aspecto es el que ha dado un gran argumento a los profesionales de la educación física para justificar la igualdad de condiciones con otras medidas de tipo instrumental en un contexto plenamente educativo.

La idea central de su pedagogía es el concepto de **educación vivenciada**, cuyo significado hace referencia a la adquisición de los conocimientos por el niño, a través de las **significaciones personales que suponen determinadas situaciones propuestas por el educador**. En suma, pretenden una educación global a través de la acción corporal como medio de comprensión y adaptación del mundo, en una acción no compartimentalizada.

Podemos concluir, por tanto, en la existencia de enfoques bien diferenciados en la concepción de la psicomotricidad: aquel que tiene la educación del movimiento como objeto final (Le Boulch); y aquel otro que utiliza el movimiento para conseguir otro tipo de objetivos educativos, educación a través del movimiento (Pick, Vayer, Lapierre, Aucouturier).

Los contenidos que se engloban en estas tendencias están referidos al desarrollo del esquema corporal, imagen del cuerpo o esquema corporal, imagen del cuerpo o esquema postural, expresiones de significados muy próximos, cuando no idénticos, en función de la escuela psicológica que los emplee y según la importancia que otorgue a los aspectos motrices, sensoriales, o a los procesos psíquicos inconscientes.

La psicomotricidad como tendencia en la educación física contemporánea no solo ha sido objeto de alabanzas, sino también de críticas, sobre todo en relación con el término que la identifica en cuanto a su alcance y significado.

En este sentido, Vial, M. (1972) citado por Cecchini, J. (García Hoz, V., 1996:126), considera que la noción de psicomotricidad no es un concepto científicamente definido “ debido a la diversidad de formas de estudio y marcos teóricos sobre los que se apoyan los diferentes autores que hablan de psicomotricidad.

Sin embargo, **no existe una actividad motora separada de la actividad psíquica**; de ahí que muchos consideren que sea más adecuado hablar, simplemente, de educación motriz. Los métodos de educación psicomotriz

(educación corporal o del esquema corporal) aparecen en contraposición a una educación física tradicional (educación del cuerpo - máquina).

Expresión Corporal

La *expresión corporal*, en sus inicios, aparece asociada a manifestaciones no escolares, como una actividad de origen social, cuyas prácticas están relacionadas con la liberación del cuerpo en todas sus facetas.

Surge con un objeto de estudio bastante impreciso que con el tiempo se llega a concretar en tres "tendencias dominantes":

La terapéutica: que tiene como objeto la liberación de tensiones en el individuo mediante la práctica corporal,

La escénica: en relación tanto al teatro como a la danza, y

La pedagógica: cuyo objeto es la educación del individuo. Contreras, O.R. (García Hoz, V., 1995:319 -320)

La expresión corporal, sustituye o acompaña en el proceso comunicativo al lenguaje oral. Expresar es exteriorizar, "liberar" un estado interior; la capacidad expresiva de lo corporal, a través del gesto, la dramatización, el mimo, la danza, es una manifestación comunicativa de la persona.

En expresión corporal el campo de actuación educativa es amplio y reciente su inclusión en el currículum escolar. El rescate del cuerpo en la educación es un hecho significativo que propicia el desarrollo sensible del individuo en la capacidad de comunicación potenciada en la creatividad corporal.

El carácter expresivo del movimiento actúa como signo a través del cual se transparenta una subjetividad. Este adquiere un significado y se transforma, para los que realizan u observan la actividad, en expresión para los demás.

Es precisamente sobre el potencial expresivo del niño en donde se asientan las capacidades de ejecución y las de creación, a través del aumento de la acción corporal en relación con el espacio, el tiempo, la energía, los compañeros, la lateralidad, el ritmo, etc.

El núcleo expresivo desde el área de educación física está conformado, por un lado por el lenguaje corporal, con los contenidos comprensivos y expresivos del mismo, y por otro, por el movimiento expresivo con contenidos de baile, rítmica y actividades expresivas.

El modelo deportivo

A partir de la revitalización de las Olimpiadas de la era moderna, el deporte ha tenido una poderosa difusión e influencia en la educación física.

Pudiera decirse, sin temor a equivocarnos, que en la actualidad en el ámbito mundial, los programas de educación física escolar para niños mayores de nueve años, adolescentes y jóvenes de ambos sexos, contemplan la práctica de juegos predeportivos y deportes, tales como: el atletismo, el fútbol y el baloncesto, entre otros.

Incluso algunos autores llegan a identificar al deporte como “la forma fundamental de actividad práctica en las clases de educación física” (López, A. y C. Vega, 1996). El Dr. Gunther Sthiler, en su obra *Teoría y metodología de la Educación Física* al referirse a dicha clase la denomina como “la clase deportiva”.

El deporte en los programas escolares despierta un elevado interés y motivación en los estudiantes por su práctica y constituye un medio pedagógico de elevados valores educativos.

Deporte Educativo. 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.

“La perfecta ejecución de un movimiento se logra con repetición y automatización. Para el rendimiento en el deporte, la automatización es necesaria. ¿Es verdaderamente educativa la automatización?. Esta “puede ser negativa en la medida en que le quita tiempo de disfrute de la verdadera práctica del juego y en la medida en que limite su expresión personal, necesidad ecológica y antitecnista.” (Cagigal citado por Rodríguez, J. 1995).

“La técnica debe 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 :

Hombre al servicio del deporte (resultados, marcas, triunfos, etc.)

Deporte al servicio del hombre (hábitos, aprendizajes utilizables para la vida)”

Entre los dos extremos representados por la competición de alto rendimiento y el deporte de esparcimiento, se encuentra el deporte *educativo*.

Esta forma de practicar el deporte plantea la búsqueda de unos fines más educativos y pedagógicos aplicados al deporte como iniciación deportiva. El deporte así concebido encuentra su máxima expresión en la educación física escolar dentro de los programas 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” Posiblemente, el carácter tradicionalmente competitivo del deporte escolar genere más dificultades para integrarse en este último modelo. Ello dependerá esencialmente de la voluntad pedagógica de la institución y del grado de concienciación que se tenga a este respecto. Blázquez, D. (1995)

A modo de síntesis podemos concluir diciendo que 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 optimizador 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.

Por el contrario, este proceso deja de ser concebido como iniciación deportiva en cuanto el objetivo básico no es la enseñanza de habilidades y destrezas técnicas o conductas y el comportamiento táctico, sino la práctica y el entrenamiento sistemático para la competición y el rendimiento máximo” (Amador, F. 1993, citado por Blázquez, 1995)

Deporte para todos

Por otra parte, ha surgido en los últimos años, con gran fuerza, lo que se ha denominado como Deporte recreación o Deporte para todos.

Se trata de promover la práctica del deporte con un fin recreativo, con actividades muy variadas al aire libre y en diversos escenarios o lo que Blázquez, D. (1988) identifica como la “comercialización del tiempo libre” muy de moda hoy en día, con toda una amplia oferta de medios y artículos muy diversos y atractivos: patinetas, patines, surf, bicicletas montañasas, etc.

Esta tendencia se presenta como liberadora, debido a la industrialización y urbanización en los países capitalistas desarrollados, promoviendo las estancias al aire libre con una proyección de salud: cambios de ambiente, vida física espontánea y en contacto con la naturaleza, facilidad para el establecimiento de relaciones humanas y la ausencia de competición, entre otros.

Sociomotricidad

La sociomotricidad constituye otra tendencia contemporánea en el campo de la educación física que aporta sus preceptos teóricos y metodológicos a este modelo.

A diferencia de los psicomotricistas que asumen el “movimiento” como su objeto de estudio, P. Parlebas, principal promotor de esta nueva tendencia, lo rechaza y propone a la “conducta motriz” como objeto científico de la educación física.

“La concepción que se funda sobre la noción del movimiento nos parece indiscutiblemente sobrepasada. La educación física, debe realizar su revolución copernicana, es decir, aceptar el cambio de centro; debe desprenderse del movimiento para centrar su atención en *el ser que se mueve...*”. El concepto de conducta motriz coloca en el centro de la escena al individuo en acción y a las modalidades motrices de expresión de su personalidad”... y “tiene el interés de tener en cuenta simultáneamente las dos vertientes de la actividad física: por una parte los *datos observables y objetivos* de los comportamientos motores (desplazamientos en el espacio y en el tiempo, gestos aparentes, contactos y relaciones con los otros), por

otra los *rasgos subjetivos* de la persona en acción (sus percepciones, sus motivaciones, sus tomas de información y de decisión, su afectividad y sus fenómenos inconscientes". Parlebas, 1989, citado por Rodríguez, J. (1995).

A partir de esta concepción, se desarrolla hoy en día una disciplina que toma por objeto la "acción motriz"; se trata de la Praxeología motriz o ciencia de la acción motriz.

Parlebas evidencia tres criterios de lógica interna o de interacción motriz que confiere a las prácticas peculiaridades:

- 1- Interacción del practicante con el medio físico,**
- 2- Interacción motriz de cooperación,**
- 3- Interacción motriz de oposición,**

A la que pudiera agregarse una cuarta resultante de la combinación de las dos últimas:

- 4. Interacción motriz de cooperación - oposición.**

Muy dada en los juegos con pelotas, tales como: el Fútbol, el Baloncesto y el Balonmano, entre otros.

Según Parlebas cualquier situación motriz funciona como un sistema de interacción global entre el individuo que se mueve, el entorno físico y los otros participantes. Y utilizando el factor "incertidumbre", en función de que esté presente o no, tendremos una u otra categoría de clasificación. Para Parlebas, la "incertidumbre" comporta una modificación de la estructura de la actividad.

Los criterios básicos de esta clasificación se asientan sobre la utilización de tres factores relacionados con la incertidumbre: el medio, el compañero y el adversario.

La concepción de la Praxeología como ciencia de la acción motriz, tiene sus puntos débiles. En este sentido, Rodríguez, J. (1995), plantea:

" En Parlebas se echa en falta una axiología; en su teoría, los valores parecen remitirse exclusivamente a lo útil y a lo técnico..." "Sus valores se limitan a la esfera de la corporalidad (lo cual nos parece una opción legítima, pero no la única legítima, para un educador físico), sin trascender a la esfera ética".

Por otra parte señala: " La educación física sería entendida como ciencia que viene definida solo por su objeto, no por su metodología, incluyendo a

todas las ciencias biológicas y humanas que estudian la conducta motriz...”
 “... Pretende Parlebas que antes había fragmentación desordenada hasta que el autor descubre que el objeto es la conducta motriz y desde entonces se convierte en una diversidad ordenada. Pero realmente, el poder aglutinador, ordenador y unificador se lo da la pedagogía, no el que su objeto sea la conducta motriz ...”

3. Principios didácticos metodológicos de la educación física

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 y se caracterizan por ser:

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.

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.

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:

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.

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.

Los principios metodológicos son:

- 1.- Principio de la conciencia – actividad.
- 2.- Principio sensorio-perceptual.
- 3.- Principio de la asequibilidad e individualización.
- 4.- Principio de la sistematicidad.
- 5.- Principio del aumento dinámico y gradual de las exigencias.

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 cognoscitivo estable, 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.

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.

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 mas 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 mas especial.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

Es por ello, que es conveniente recordar que ni uno solo de los principios enumerados pueden ser analizado 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.

4. Particularidades de la biopsicomotricidad

Fundamentos de la educación física escolar, su relación con los predominios de la conducta y los efectos de la psicomotricidad

Desde los años ochenta del pasado siglo XX empezaron a tener fuerza algunas tendencias que se remontaban a muchos años atrás con cierto enfoque unilateral de la educación física. Países con tradición en el desarrollo de las actividades físicas, deportivas y recreativas asumieron en función de sus necesidades o gustos determinados modelos o sistemas.

Algunos de ellos aplicaron modelos que estaban dirigidos a actuar en el fomento y mantenimiento de la salud, un tanto reduciendo el papel de la educación física al fortalecimiento de músculos y órganos.

Otros criterios la enfocaron en su influencia en el desarrollo de la personalidad de los alumnos, es decir en su importante papel en el proceso de formación y desarrollo de rasgos positivos del carácter. También hay quienes la vieron y ven estrechamente vinculada al desarrollo del deporte de calidad o de alto rendimiento, claro que esta línea cuenta con muchísimos adeptos y no pocos detractores.

Y una última vertiente hay quienes vieron en ella una vía más para la preparación militar.

Algunas particularidades biopsicomotrices que caracterizan a los niños entre los 6 y 11 años de edad.

Cuando se habla de niños como concepto, se debe tener presente lo que ofrece la psicología evolutiva al respecto, pues esta la clasifica como una fase concreta en la vida del hombre, que comprende el tiempo entre el nacimiento y el inicio de la madurez sexual.

El término niño será utilizado para referirnos al escolar de la enseñanza primaria, precisamente los que transitan entre el primero y sexto grado, cuyas edades están entre los 6 y los 11 años, los cuales constituyen parte importante de la muestra que se estudiará en el presente trabajo. No obstante a ello, no se pretende fijar el cambio a la adolescencia hacia los 12 años, pues

sería un error fijar una fecha exacta, más bien se establece en aras de buscar una generalidad.

Dentro de las principales características en la evolución de los niños desde los 6 hasta los 11 años se pueden mencionar que durante estas edades tienen lugar el primer cambio de la complexión; pronunciado crecimiento longitudinal, además de una desarmonía entre tronco y extremidades.

La fase prepuberal se inicia alrededor de los 9-10 años en la niñas, mientras en los varones ocurre hacia los 10-11 años, también tienen lugar aquí el inicio de la formación de las características sexuales secundarias, así como la normalización de las proporciones corporales y la estabilización de la coordinación motriz.

Los niños son muy dependientes de los adultos, están aún bajo las instrucciones de los padres, profesores, entrenadores, etc., ellos sienten un marcado interés por la conquista expansiva de su entorno y son muy pocos críticos.

Dentro de los aspectos positivos de estas edades se encuentran sin lugar a dudas el alto grado de motivación que ellos demuestran sobre todo por aquellas actividades de carácter lúdico, pues los juegos constituyen junto al estudio las fuentes mayores de motivación de los mismos.

Este período se caracteriza por un comportamiento de gestos fogosos, de gran dinamismo que libera ansias y necesidad de movimientos. "La expresión de esta motricidad desbordante es consecuencia de un marcado interés por la práctica deportiva". Sack (1981), y Weineck (1993). Por lo que durante estas edades se inscriben el mayor por ciento de niños a la práctica deportiva. Ellos poseen una gran capacidad para aprender y apropiarse de las nuevas habilidades motrices, sin embargo, no así la capacidad de fijar los gestos aprendidos, por lo que se recomienda repetir y ejercitar con frecuencia lo aprendido, con el objetivo de que no olviden con facilidad las acciones motrices aprendidas con anterioridad.

Dentro de las principales particularidades biológicas que caracterizan al escolar primario están que dentro de los 6 y 11 años de edad se producen variaciones substanciales en todos los órganos y tejidos del cuerpo, formándose todas las curvaturas de la columna vertebral, cervical, pectoral y de la cintura.

Aún durante esta etapa no ha concluido el proceso de osificación del esqueleto, de ahí la gran movilidad que poseen estos niños, todo esto obliga a la necesidad esencial de enseñar correctamente el cómo caminar, cómo correr, cómo sentarse adecuadamente, entre otras habilidades.

Por último dentro de los procesos cognoscitivos, veremos el desarrollo del pensamiento, este se desarrolla como resultante de todos los demás procesos, el mismo lo vemos más amplio y profundo, pues no sólo es síntesis del reflejo del mundo externo en nuestra conciencia, sino que abarca además la forma de conducta del individuo ante las disímiles circunstancias y fenómenos que se nos presenta en la vida.

La educación física como asignatura se convierte en un favorable medio para el desarrollo del pensamiento en los niños, las diversas tareas dentro de las clases que el profesor señala e indica, las disímiles situaciones que se presentan, los objetivos de lograr una meta y la competitividad que ellos encuentran a menudo de sus propios compañeritos de grupo, hacen que el niño sienta necesidad de desarrollar su pensamiento.

Por otra parte, al referirse las características esenciales de carácter motriz que identifican a estas edades (6 a 11 años) se debe partir del análisis de cómo se comportan algunas de las capacidades físicas durante la edad escolar primaria.

Comenzando con la capacidad de fuerza, hay que destacar que al hablar del desarrollo de la misma en estas edades, encontramos en la bibliografía consultada disímiles opiniones y criterios al respecto.

Para comprender mejor la esencia de este conflicto, observemos que aconseja la Academia Americana de Pediatría (1983):

Los niños en edad prepúberal no presentan aumentos significativos de la masa muscular por efecto del entrenamiento de la fuerza, motivado por el bajo nivel de los andrógenos circulantes en estas edades.

Los máximos beneficios obtenidos por el entrenamiento con cargas se logran a partir de la etapa postpuberal, siendo mínimos los que se logran en la etapa prepúberal.

En estas edades se crece entre 5 a 7 cm. por años y se aumenta de peso hasta 2 - 2.5 Kg., hechos estos que posibilitan junto al crecimiento longitudinal de los huesos, el crecimiento longitudinal de los músculos, lo que asegura cierto incremento de la fuerza muscular en los niños.

El entrenamiento de la fuerza durante estas edades 6 - 11 años, no llega a un consenso general pues como se observa existen diferentes criterios y opiniones al respecto, sin embargo, se puede considerar que el trabajo de la fuerza en estas edades puede ser beneficioso o perjudicial, todo ello depende del tipo de capacidad que se desee desarrollar, de cómo se combinen en la práctica, el volumen, la intensidad, la frecuencia y la recuperación y sobre todo de los medios que se utilicen para ello.

Por ejemplo tendría beneficios positivos si se trabaja con ejercicios con el propio peso corporal, abdominales, ejercicios de lanzamientos, ejercicios en aparatos (barras, paralelas, anillas, etc.), los cuales constituyen suficientes medios para crear durante esta etapa una base sólida para posteriores trabajo de fuerza, por el contrario puede ser perjudicial el trabajo de la fuerza en estas edades, producir graves lesiones, provocar serias atrofas musculares e incluso provocar trastornos hormonales sobre todo en las glándulas de crecimiento GH, entre otras, si en cambio se utilizan sobrecargas para desarrollar la fuerza, como es el caso de los ejercicios con pesas que incidan sobre la columna vertebral durante tiempo prolongados, por citar un ejemplo donde se manifiesta lo anterior, en los niños y niñas que practican desde edades tempranas la gimnasia artística, se observa en ellos una disminución acentuada de la talla, un engrosamiento muscular prematuro y una tardía aparición en las niñas de hasta varios años en la primera menstruación y poco crecimiento de sus mamas, todo ello como consecuencias de las altas cargas de fuerzas a las que diariamente se ven envueltas como parte del entrenamiento deportivo de alto rendimiento.

Por otra parte no consideramos oportuno trabajar con pesas durante estas edades, ni mucho menos trabajar fuerza máxima como capacidad física.

Para analizar el desarrollo de la resistencia durante estas edades, creemos necesario comenzar citando las siguientes palabras de Weineck (1994), cuando al referirse al desarrollo de la resistencia en niños expresó: "Los resultados de dos años de entrenamiento aplicados a niños de 3 a 5 años demuestran que ya desde estas edades se puede trabajar la resistencia general sin que ello produzca secuelas, ni trastornos que lamentar, siempre que no se ejerza ningún apremio externo."

La rapidez como capacidad física también se encuentra influenciada por el desarrollo biológico y el crecimiento, aunque la misma tiene una dependencia importante del potencial genético del individuo.

Autores como, Navarro (1994), García Manso.(1996), coinciden en que ya a partir de los 8 o 10 años se alcanzan valores similares a los de los adultos en capacidades como: la rapidez de reacción y la frecuencia de movimientos.

Grosser (1992), con relación a lo anterior plantea que entre los 7 y 9 años se puede aumentar la rapidez de reacción y la frecuencial sin variación respecto al sexo y que entre 9 y 12 años aproximadamente se produce una fase sensible de la rapidez de reacción y de la velocidad frecuencial y en parte de la velocidad de movimientos.

No obstante, por lo planteado por Grosser (1992), se puede decir que la rapidez encuentra su momento sensible primario ya desde los 8 años de edad. Por consiguiente, a la edad de 7 – 9 años se observa una nítida mejora de la rapidez de acción. Köhler (1977).

Erwin Hahn (1988), considera que durante estas edades se producen incremento en el salto y en la capacidad de sprint, por lo que se debe continuar corriendo distancias cortas, ejercicios de rapidez de reacción en múltiples formas, pero no aconseja todavía entrenar la llamada resistencia a la velocidad o resistencia anaerobia.

En cuanto al desarrollo de la movilidad en esta etapa se torna bastante favorable, porque los niños poseen buena elasticidad de los tendones y ligamentos, así como músculos muy flexibles, todo ello unido a la condición de que el sistema óseo de los mismos aún no se ha solidificado.

Sin embargo, en la literatura especializada aparecen algunas contradicciones, por ejemplo, según Fomin y Filin (1975), la capacidad de flexión de la columna vertebral, y de las articulaciones coxofemorales y escapular crece, llegando al punto máximo de su movilidad la columna vertebral hacia los 8 -9 años. Por el contrario, Meinel (1976), plantea que es observable una reducción de la capacidad de separación de las piernas en las articulaciones coxofemoral y de la movilidad de la articulación escapular.

Por otra parte, muchos coinciden que hasta los 10 años la movilidad general mantiene buenos niveles, por lo cual se deberá entrenar la misma para mantenerla.

No obstante, existe el criterio generalizado que esta etapa entre los 6 y los 11 años, es considerada un momento bueno para mantener el desarrollo de la movilidad que aún no se ha perdido del todo.

Por último, con relación al desarrollo de las capacidades coordinativas durante estas edades Meinel (1976), plantea que durante este período se mejora enormemente la capacidad de aprendizaje motor, gracias a un mejoramiento de la capacidad de control, de regulación y combinación motriz.

Martín (1982), señala que entre los 6 y los 11 años tiene lugar las mejores fases para el desarrollo de las capacidades coordinativas tales como: capacidad de aprendizaje motor y la de diferenciación y control entre los (10- 12 años), la de reacción óptica y acústica a los (8 - 10 años), la capacidad de ritmo a los (9- 11 años) y la de equilibrio a los (10 - 12 años).

Por otra parte, con relación al desarrollo de las capacidades coordinativas también Kiphard (1970), señala que como resultado de la madurez cerebral en el área cortical motriz durante la segunda edad escolar (9 - 12 años), tiene lugar la cooperación entre motricidad automática (bulbo raquídeo, tronco cerebral) y la voluntaria (córtex cerebral).

Particularidades biopsicomotrices de adolescentes entre 12 y 14 años

El término adolescente significa como bien lo señala la palabra que adolece de algo. La adolescencia se le denomina al período de transición de la niñez a la adultez, conocido además como período crítico, difícil, que se distingue por el paso de la infancia a la madurez.

Durante éste período, plantea Petrovski (1978), que “ aparecen elementos de madurez como resultados de las reestructuración del organismo, autoconciencia, tipo de relaciones con los adultos y compañeros, modos de interacción social con ellos, intereses, actividad cognoscitivas y de estudio, parte de contenido de las instancias éticas que mediatizan la conducta, la actividad y las relaciones”.

Para el propio Petrovski (1978), la personalidad del adolescente se caracteriza por su enorme actividad social, dirigida hacia la construcción de relaciones satisfactorias con los adultos y compañeros, y por último hacia sí mismo (proyección de su personalidad y de su futuro a fin de dar realización a sus intenciones, objetivos y tareas.

La tendencia general en el desarrollo de la madurez de los adolescentes puede ser diferente, y cada tendencia puede tener multitud de variantes. Petrovski (1978).

Este mismo autor continúa agregando sobre las características generales de los adolescentes, que en los mismos puede llegar a aparecer diferentes formas de desobediencia, resistencia, protesta, testarudez, grosería, negativismo, rebeldía, introversión, carácter reservado, entre otros.

Por otra parte, durante la adolescencia transcurren una serie de cambios biológicos en el organismo, dado por grandes variaciones y transformaciones de carácter orgánico y funcional como resultado del proceso de maduración sexual. Todo este proceso de reestructuración morfológica y funcional tiene lugar gracias a la intensificación de la actividad de la glándula hipófisis, cuyas hormonas son las encargadas de estimular el crecimiento de los tejidos y el funcionamiento de las otras glándulas de secreción interna (sexuales, tiroides, etc.).

Otras de las principales transformaciones que tienen lugar en el organismo del adolescente es le llamado salto en el crecimiento o estirón, así como la maduración sexual, donde ya aparecen las primeras evidencias de los caracteres sexuales secundarios, la primera monarquía en las hembras, aparición de bellos en el pubis y axila respectivamente, cierto crecimiento de los órganos genitales en ambos sexos, cierto crecimiento de las mamas, primera eyaculación en los varones, etc.

Según refleja Petrovski (1978), el período más intensivo de estos procesos tiene lugar en la hembra entre los 11-13 años, mientras en los varones ocurre alrededor de los 13-15 años.

Sin embargo, desde hace algunos años, fundamentalmente en los países desarrollados está ocurriendo un fenómeno al cual han denominado proceso de aceleración del desarrollo biopsíquico, el cual está provocando una maduración sexual muy tempranamente, que en el caso de las hembras puede iniciarse sobre los 9-10 años, mientras en los varones puede darse entre 12-13 años.

Aquí también tiene lugar cierto aumento de la masa muscular y por supuesto de la fuerza muscular, sobre todo al final del proceso de la maduración sexual, aunque este concluye fuera de los límites de la adolescencia. Estos aspectos condicionan en los adolescentes ciertas posibilidades físicas, las

cuales son tomadas con mucha seriedad por los mismos. No obstante, este desarrollo muscular tiene sus inconvenientes, ya que los músculos de los adolescentes se fatigan con mucha facilidad. Además todo el proceso de reestructuración del aparato motor provoca descoordinación motriz, torpeza general, falta de habilidad, etc.

La maduración sexual trae consigo, en primer lugar, que el adolescente comience a sentirse adulto, aunque todavía no lo sea, y en segundo lugar, dicha maduración comienza a estimular el interés por el sexo contrario. También las conversaciones entorno al asunto del amor y la sexualidad comienzan a marcar una constante motivación e interés.

Otro aspecto psicológico que alcanza determinado desarrollo lo constituye la autoconciencia (conciencia social trasladada al interior, según la define Vygotski, 1960), pues las mismas adoptan una nueva actitud hacia la realidad circundante, comienzan a conocer sus propias particularidades y desarrollan el interés por sí mismo.

A pesar de ser la adolescencia una etapa difícil, como ya se ha planteado anteriormente, la misma no queda exenta de que en ella se pueda realizar actividades físicas, por el contrario, es considerada como una etapa, donde se hace necesario dar cierto impulso al desarrollo físico general en los hombres.

Al desarrollar la fuerza en estas edades se hace necesario tener presente algunos cambios anatomofisiológicos que ocurren en el organismo del adolescente, sobre todo los que tienen lugar por la actividad de las hormonas de crecimiento y las sexuales, las cuales provocan una serie de modificaciones morfológica y funcionales que hacen que disminuya la capacidad para soportar grandes cargas, sobre todo cuando las mismas tienen una dirección monovalentes y de larga duración, particularmente en lo que concierne a la columna vertebral. No obstante a ello la adolescencia constituye una etapa idónea para el desarrollo de la fuerza, siempre y cuando las cargas seleccionadas no sobrecarguen la columna vertebral.

Finalmente, a modo de resumen, se puede decir que en la adolescencia no sólo es recomendable, sino que es necesario desarrollar la fuerza como capacidad física, sobre todo la resistencia a la fuerza. Las cargas deben caracterizarse por un volumen considerable y una intensidad relativamente baja. Debe utilizarse variados medios y procedimientos (el trabajo en

circuito debe dársele una gran utilización). Por otra parte, es importante tener presente a la hora de seleccionar los ejercicios de fuerza que los mismos no se caractericen por sobrecargar la columna vertebral y en el caso de trabajar con hembras evitar las cargas con saltos y caídas desde altas alturas.

Con relación al desarrollo de la resistencia en la adolescencia (Bringmann (1973) y Dietrich y col. (1974), afirman que la resistencia general y de fuerza pueden desarrollarse con mucha prioridad en esta etapa, debido al incremento de la talla y del peso corporal, ya que la resistencia general es más favorable en el momento del estirón propio de la pubertad, dado además por la relación adecuada que existe entre el corazón y el peso corporal.

Con relación a la resistencia anaerobia, Labitzke y Vogt (1976) y Wasmund y Nowacki (1978), señalaron que durante la adolescencia es recomendable la utilización de métodos y medios de entrenamiento que favorezcan una mejora racional de la resistencia anaerobia, no obstante, surgieren aplicar este tipo de entrenamiento de manera prudente y limitada variando las formas.

Por su parte, M. Grosser (1981), recomienda inicial este tipo de entrenamiento con las hembras entre los 12 y 14 años, mientras sugiere para los varones iniciarlo hacia los 14 - 16 años.

Con relación al desarrollo de la capacidad de rapidez durante la adolescencia, podríamos empezar retomando las palabras de Weineck (1994), cuando al referirse al mismo expreso: "que todos los aspectos de la condición física y de la coordinación ligados a la rapidez pueden ser trabajados sin restricciones. Los medios y métodos de entrenamiento corresponden prácticamente a las de los adultos y sólo se diferencian por un volumen de trabajo más pequeño.

Por los estudios presentados por Crasselt (1972) y los resultados recogidos sobre el tiempo de carrera en 60 metros planos, se puede afirmar que durante la adolescencia tiene lugar importantes incrementos en el desarrollo de la rapidez de traslación, tanto para las hembras como para los varones. También Fárfel (1959), encontró mejoría en ambos sexos, sobre todo en la frecuencia máxima de diversos movimientos de pequeña amplitud.

Por consiguiente, a modo de resumen, se puede señalar que la rapidez es una capacidad que se puede entrenar durante la adolescencia, sobre

todo la rapidez de traslación y la rapidez de acción. Los estudios realizados por Hodgkinsk (sin año) en Weineck (1994), demostró que en cuanto a la rapidez de reacción durante la adolescencia decrecen los niveles, tanto para hembras como para varones, para luego continuar su desarrollo hasta los 25 años.

El desarrollo de la movilidad durante esta etapa según afirma R. Manno (1993), presenta en las distintas articulaciones una diferente dinámica, dependiendo de las características de las mismas y en particular de los músculos motores fundamentalmente de los sectores implicados.

Según Volkov y Filin (1989), la movilidad de la columna vertebral en la extensión se eleva notablemente en los chicos desde los 7 hasta los 14 años, mientras en las hembras este desarrollo ocurre entre los 7 y 12 años, sin embargo, afirma que hacia los 15 años en los varones y 14 las chicas se registran altos índices de movilidad.

Además continúa agregando que en las articulaciones humerales la movilidad en las flexiones y extensiones aumenta hasta los 12 - 13 años.

Finalmente, por los criterios anteriormente valorados, es obvio destacar que la movilidad se puede desarrollar durante la adolescencia, pero sólo mediante cargas que permitan cierto desarrollo, sin llegar al límite de los movimientos, pues las mismas podrían traer consecuencias negativas para el desarrollo de otras capacidades e incluso podría afectar la postura corporal. Por consiguiente, los ejercicios para trabajar la movilidad deben seleccionar en función de la edad y sobre todo los ejercicios deben ser de movilidad activa, con el objetivo de evitar lesiones, desgarramientos musculares y tendinosos, etc.

Por último, las capacidades coordinativas, de las cuales según Weineck (1994), durante la adolescencia representa todavía un período en el que la capacidad de aprendizaje motor es buena, aunque más marcada en el chico que en las chicas, y ello favorece un entrenamiento de la coordinación sin restricción, en todos los deportes.

V. S. Fárfel (1975), dice que con la edad 13-14 años, la capacidad de reproducir el ritmo prefijado de los movimientos va mejorando y se aproxima a los datos de los adultos.

Volkov y Filin (1989), aseguran que los adolescentes entre los 11 y 14 años,

ya pueden realizar movimientos de coordinación compleja, pues a medida que se desarrolla el organismo, se perfecciona la capacidad de controlar la actividad de los músculos.

También afirma Weineck (1994), que las capacidades coordinativas deben de desarrollarse bajo los principios de complejidad, variabilidad y continuidad. Además agrega lo importante de aprovechar las llamadas fases sensibles del desarrollo de las capacidades coordinativas.

Se ha podido apreciar diferentes criterios en cuanto a determinadas fases sensibles del desarrollo de las capacidades físicas durante la adolescencia. Las múltiples investigaciones que reflejan los datos expuestos, en primer lugar han sido realizadas en diversas partes del mundo y en distintas épocas, además las variables a medir e inclusive las terminologías para identificarlas son tan variadas que a veces da la impresión de que se esta hablando de muchísimas capacidades, si a todo ello se le une, que en ninguno de los casos se dan a conocer ni las pruebas aplicadas, ni los procedimientos o metodología utilizadas, lo que demuestra sin dudas la complejidad del tema que se aborda. No obstante, se han señalado aspectos sumamente interesantes que permitirán comprender mejor todo este problema del desarrollo de las capacidades físicas durante la adolescencia.

Particularidades biopsicomotrices de jóvenes entre los 15 y 18 años

La juventud es definida por la psicología de las edades como el período de desarrollo que empieza con la maduración sexual y termina con la llegada de la madurez. Para las ciencias biológicas no es más que una fase en la evolución del organismo, la sociología la estudia como una etapa determinada de socialización, como un paso de la adolescencia a la adultez, sin embargo, para ambas queda claro, que la juventud es una importante etapa en la vida del hombre.

Durante la juventud el cuerpo crece en longitud, pero se retarda considerablemente, en relación a los niveles obtenidos en la adolescencia. Para Petrovski (1978), las chicas alcanzan su pleno crecimiento por término medio alrededor de los 16-17 años (con una divergencia de 13 meses aproximadamente), mientras en los varones lo alcanzan alrededor de los 17-18 años, (con una divergencia de 10 meses como promedio).

También durante la etapa de la juventud se aumenta considerablemente el peso corporal y en el caso de los varones superan cierto retraso con relación a las chicas. Además en este período se incrementa de forma acelerada el desarrollo de la fuerza, en este sentido Petrovski (1978), plantea que ello depende en gran medida del régimen alimenticio del individuo y del tipo de actividad deportiva practicada.

Continuando con los criterios de Petrovski (1978), en relación a la actividad intelectual en la juventud, éste se refiere a que el dominio de complejas operaciones intelectuales y el enriquecimiento del aparato conceptual hacen que la actividad intelectual en ambos sexos sea más efectiva y estable, aproximándola así a la del adulto.

Es conocido por todos que durante la juventud tiene lugar la formación integral de la personalidad del hombre, la cual se construye a partir la auto evaluación de su conducta y aspira a construir la misma sobre la base de criterios y normas conscientemente elaborados o asimilados por él, en donde la influencia del medio desempeña un importante papel.

La autoconciencia, cuya compleja estructura psicológica se viene formando ya desde la infancia, transcurre por una serie de procesos que van desde la conciencia de la propia identidad, las que aparecen desde la propia niñez, hasta la conciencia del propio "yo" como principio activo, lo cual aparece desde los 3 años, cuando comienza a emplear correctamente los pronombres personales. La toma de conciencia de los propias cualidades psíquicas y el determinado sistema de auto evaluaciones socio-morales que adquieren un mayor significado durante la adolescencia y la juventud; pero como todos estos componentes están muy estrechamente vinculado, el crecimiento de cualquiera de ellos, modifica inevitablemente todo el sistema.

El mundo interior de los jóvenes, con toda su aparente despreocupación, es considerado como una etapa compleja y frágil. La toma de conciencia y auto evaluación de la cualidades personales durante esta etapa, tiene lugar de dos formas, una consiste en medir el nivel de las propias pretensiones con el resultado alcanzado, dada por la actitud asumida por el joven ante las diversas situaciones que se van presentando en su vida y la otra vía de auto evaluación está dada por la comparación social que ya el joven comienza a establecer, donde ya tomar en serio sus propios criterios frente a las opiniones de los demás.

En los jóvenes comienza a desarrollarse la capacidad de autodeterminación, el propio sentimiento de madurez que ya comienza a despertarse en ellos, se caracteriza por la constante necesidad de desprenderse de los cuidados excesivos de sus padres y desean establecer con estos relaciones sobre la base de la igualdad, claro está, ello depende de la estructura y características de la familia en la cual han vivido, de la dinámica social en la que viven, entre otros.

El colectivismo y la vida en grupo es otra de las características fundamentales que identifican a la juventud, puesto que el joven, necesita participar en la vida colectiva, relacionarse con sus coetáneos, así como tener dentro del grupo determinado prestigio y autoridad.

En cuanto al desarrollo de las capacidades físicas en la etapa comprendida entre los 15 y 18 años aproximadamente, tiene lugar algunas modificaciones importantes en el desarrollo motriz para ambos sexos.

Volkov y Fillin (1989), consideran que durante este período mejora la coordinación de los movimientos notablemente, se desarrollan los procesos de inhibición y excitación, la misma es considerada como una etapa ideal para el desarrollo de la fuerza muscular, sin embargo, se plantea que el desarrollo de la rapidez alcanza ritmos de crecimiento moderado, no obstante a ello, la juventud es considerada como una fase idónea para incrementar el desarrollo físico general en cada sujeto.

En una reciente investigación realizada a estudiantes de preuniversitario y de la enseñanza politécnica entre los 15 y 18 años de edad, se observó un desarrollo armónico y progresivo en algunas capacidades físicas, en el caso del sexo femenino entre los 15 -16 años, donde se evidenció fases de desarrollo adecuado en capacidades tales como, la rapidez de reacción y traslación, y la fuerza explosiva, etc., mientras en el sexo masculino se ha observado un desarrollo genérico en capacidades tales como la resistencia anaerobia y aerobia, la rapidez de reacción y traslación, la fuerza explosiva, la resistencia a la fuerza, la movilidad articular de la columna vertebral y en las capacidades coordinativas.

A modo de conclusiones se puede afirmar que es la juventud, una etapa donde se incrementan las potencialidades de desarrollo físico del hombre y con ello las posibilidades de desarrollar la mayoría de las capacidades

físicas, independientemente de que no todas las capacidades físicas crecen de igual manera durante todo el periodo en que transcurre el mismo, sin embargo, no es menos cierto, que si durante éstas edades se estimula de forma pedagógicamente y con un carácter organizado todo el proceso de desarrollo de las mismas, entonces se pueden alcanzar resultados muy elevados en la condición física de los jóvenes.

4. Características generales de la clase de educación física.

Principales características de la clase de educación física

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.

Otro aspecto importante que presenta la clase, cuando su estructura 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.

En la teoría y práctica de la educación, existen diferentes opiniones sobre la clase. La controversia se produce principalmente en torno a dos 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 dos 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 más alto y los de rendimiento más bajos, con relación a la media del grupo.

La segunda 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.

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

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 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.

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 o 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 o seminario los siguientes aspectos:

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

El sistema de conferencia o 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.

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..

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.

Organización del proceso instructivo - educativo

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 (s) 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 tres 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.

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.

Clasificación por objetivos

Según los objetivos que persigue la clase de educación física, se obtienen dos tipos: 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 requisitos 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.

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, complementar también adecuadamente los requerimientos didáctico – metodológicos para el contenido a desarrollar.

Clasificación de acuerdo a las funciones didácticas

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** 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. 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 adquiriera 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.

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.

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 en 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.

Requerimientos básicos de la técnica de dirección en clase

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 César 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.

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.

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.

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 tres tipos diferentes de situaciones docentes:

En el primer 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 segundo 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 sí mismos los que acometen determinadas soluciones en uno o varios elementos del material a vencer.

En el tercer 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.

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.

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).

Aspectos a tener en cuenta para planificar la clase

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 sus 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 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 de la Salud.

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 práctica 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.

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.

Preparación de la clase de educación física

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

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 diagnóstico.

Programas y orientaciones metodológicas de educación física

Los programas de educación física 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.

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.

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.

Plan anual

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 diagnostico realizadas.

Señalizando con una cruz o cualquier otro símbolo que el seleccione en que periodo, etapa o semestre corresponde impartir cada contenido

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.

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	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.

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.

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.

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.

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.

El Plan de clase debe estructurarse según se ilustra a continuación:

CLASE GRADO UNIDAD TEMATICA		SEXO GRUPO	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.

Todo lo antes expuesto constituye un valioso material para nuestros profesores de educación física ya que esta información se encontraba dispersa en disímiles materiales agrupándose ahora en un documento único, que les servirá de guía en su trabajo como profesionales perfeccionando cada día nuestras clases como el medio ideal para la formación integral de las jóvenes generaciones.

5. Los objetivos en la clase de educación física.

Consideraciones sobre los objetivos de la clase

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 y después de los objetivos de cada unidad del programa, y para que así puedan 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 y 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.

Ejemplo: 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.

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.

También le permitirá al profesor la utilización de métodos productivos o activos, (Método de la Elaboración Conjunta y el de Exposición Problemática 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?, ¿Cómo?, ¿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.

Ejemplo 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 partícipe del proceso, utilizando métodos productivos como son el Juego didáctico y la Elaboración Conjunta.

Ejemplo 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.

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: 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. 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.

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.

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.

Ejemplo: ejecutar juegos de conducción de balones con ambas manos y pies, manifestando colectivismo y respeto a las reglas.

Los objetivos en la clase de educación física pueden seguir formulándose de forma independiente

- 1- Habilidades o instructivos
- 2- Capacidades físicas o desarrolladores
- 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.

Ejercicio No.

- 1.- ¿Que significa el modelo psicoeducativo?
- 2.- ¿Que características determinan el modelo educativo?
- 3.- ¿En que consiste el principio censoperceptual?
- 4.-Diga las particularidades biopsicomotrices que caracterizan a los adolescentes entre 12 y 14 años.
- 5.- ¿Cuales son los 3 sistemas fundamentales de enseñanza que plantea la didáctica?
- 6.-¿Cuales son los documentos que debe dominar un profesor para preparar una clase?
- 7.-¿Cuales son los fundamentos de los principios educativos?
- 8.-.-¿Cuales son los fundamentos de los principios instructivos?

Unidad No. 2

El desarrollo de los hábitos, habilidades deportivas y capacidades motrices en el deporte de base

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Al final de la Unidad, estarán en capacidad de:

- 1.- Interpretar la formación y desarrollo de los hábitos y habilidades en el deporte.
- 2.- Interpretar los Métodos de enseñanza, la detección y corrección de errores.
- 3.- Identificar las capacidades condicionales y coordinativas sus fundamentos y métodos de desarrollo.
- 4.- Analizar la iniciación deportiva y el deporte escolar.

1. Formación y desarrollo de los hábitos y habilidades en el deporte.

Las habilidades motrices.

Consideraciones que facilitan a los profesores de educación física y entrenadores deportivos la comprensión de su desarrollo.

El problema relacionado con el desarrollo de las habilidades motrices en la esfera de la educación física y el deporte es preocupación constante de profesores, entrenadores, activistas, investigadores, etc., en fin de todos aquellos que quieren dirigir o lograr su adquisición y perfeccionamiento lo mismo a través de un proceso dirigido o en la auto ejercitación.

Son disímiles los trabajos que se han realizado sobre éstas, sin embargo, se evidencia que aún no son suficientes a pesar de que cada vez en la literatura aparecen nuevas aportaciones.

En este caso particular desde 1984 se están analizando e investigando muchos de los aspectos referidos, ya que, el hombre en su actividad práctica se apropia de conocimientos y desarrolla capacidades, a la vez que adquiere diferentes hábitos y habilidades.

En esta oportunidad, abordaremos algunas consideraciones relacionadas con los hábitos y las habilidades teniendo como punto de partida de que ambos tienen un factor común, se desarrollan por medio de la ejercitación, la que se puede definir como: la realización repetida de una o varias acciones u operaciones (mentales o prácticas) con el objetivo de lograr un progresivo perfeccionamiento en el desarrollo de los hábitos y habilidades.

Esta ejercitación se lleva a cabo a través de todo el proceso de enseñanza, es decir en cada una de sus diferentes etapas, en forma directa o indirecta.

En la educación física y el deporte la ejercitación es en forma directa y tiene un carácter significativo, porque ambos son eminentemente prácticos, presentándose la ejercitación como tarea didáctica predominante en toda la clase o sesión o considerando en todo momento que en el ejercicio los conocimientos y habilidades se fijan, se reorganizan y perfeccionan.

Sin pretender teorizar, dejaremos expresada nuestra posición al respecto acerca de qué cosa es primero, si el hábito o la habilidad, ya que muchos

profesionales de nuestra esfera en ocasiones centran sus discusiones en este sentido. La mayoría de los especialistas que se ocupan del área médico biológica hablan solamente de hábitos, mientras que los psicólogos, pedagogos y metodólogos hablan tanto de hábitos como de habilidades.

Los hábitos

Son premisas indispensables para adquirir una habilidad. Diferentes autores definen los hábitos como a continuación se relacionan:

Rosental, M y Ludin, P. *Diccionario filosófico* (1981). Hábitos. “Acciones que se convierten en automáticas como resultado de una prolongada repetición. El mecanismo fisiológico de los hábitos es el estereotipo dinámico”.

Savin, N. V. *Pedagogía* (1976) “Es la acción que se caracteriza por un alto grado de asimilación”.

Rudik P. A. *Psicología de la Educación Física y del Deporte* (1973). “Se denominan hábitos, las acciones asimiladas hasta un cierto grado de perfección y que ejecutadas correctamente, rápida y fácilmente proporcionan resultados elevados desde el punto de vista cualitativo y cuantitativo”.

Puni A. Z. *Ensayos de Psicología del Deporte*. “Son hábitos motores las acciones aprendidas realizadas por el hombre. De acuerdo con el mecanismo fisiológico constituyen estereotipos motores dinámicos formados y aplicados en la actividad sobre la base de la interacción del primero y segundo sistema de señales de la realidad”.

Novikov A. y Matveiev L. *Fundamentos generales de la teoría y metodología de la Educación Física* (Cap. IV, V y VI) S. A. “El hábito motor se puede caracterizar como el método automatizado de dirección de los movimientos en un acto motor complejo”.

Ozolin N. G. *Sistema Contemporáneo de entrenamiento deportivo* (1983). “El hábito motor se caracteriza por ser consciente y automatizado, así como por su firmeza y movilidad”.

Meinel K. *Didáctica del Movimiento* (1977). “Por la habilidad entendemos, una buena coordinación de los movimientos de alta precisión de las manos, dedos, cabeza, y pies.

La habilidad

De acuerdo a lo que se ha planteado acerca al concepto de habilidad, vemos que, la habilidad es la acción o integración de un conjunto de acciones que se ponen de manifiesto cuando utilizamos los conocimientos y hábitos que se poseen y que permite alcanzar el éxito en el objetivo propuesto.

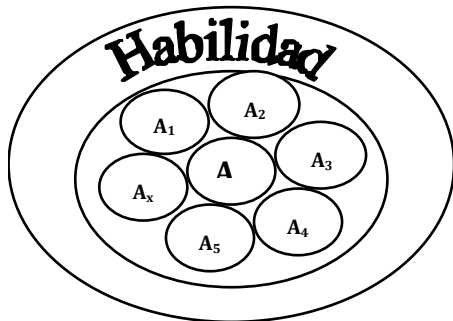
Ese conjunto de acciones que están íntimamente relacionadas alcanzan un alto grado de automatización producto del ejercicio repetido con nuestra participación consciente.

Habilidad es saber hacer con los conocimientos y hábitos que se poseen. Es la acción que puede ser simple o elemental o puede llegar a ser muy compleja.

El planteamiento anterior se puede expresar de manera esquemática en la forma siguiente:

$$A = A_1 + A_2 + A_3 + \dots$$

Donde A son las acciones que se integran



Si analizamos la habilidad motriz, saque por abajo de frente en el voleibol. Observamos que la misma está formada por varias acciones que la integran, como son:

Lanzamiento del balón.

Movimiento de la cabeza en dirección al balón.

Golpeo del balón.

Extensión de piernas (en el momento en que se golpea el balón)

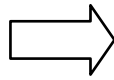
Para realizar esta habilidad es necesario que se hayan desarrollado los hábitos motores correspondientes relacionados con cada una de las acciones, que integradas conforman la habilidad de sacar. Ya anteriormente, se ha planteado que observamos internamente el hábito en la acción que se está

realizando, por lo tanto, esta habilidad se desarrolla sobre la base de diferentes hábitos motores, donde en cada uno de ellos, la acción correspondiente ha alcanzado un alto grado de automatización.

Ya siguiendo este orden de ideas, estamos en condiciones de responder la pregunta sobre: Cuál es primero, el hábito o la habilidad?

HÁBITO

Acto o acción motriz asimilada con un alto grado de automatización pero con participación consciente. Se manifiesta como una aptitud o procedimiento habitual. Parte automatizada de la habilidad.



HABILIDAD

Acción o conjunto de acciones que permiten operar con los conocimientos y hábitos que se poseen permitiendo cumplir con éxito la actividad.

Esta relación se va manifestando mientras más complejas se vuelvan las habilidades que se van adquiriendo:

Habilidades → Hábitos → Habilidades → Hábitos

Después de presentar las anteriores definiciones y antes de adentrarnos en las consideraciones relacionadas con el desarrollo de las habilidades en la educación física y el deporte, queremos detenernos en una cuestión importante.

Cuando algunos de nosotros ha hablado de actividad, ha empleado este término sin tener en cuenta las características que tiene ésta como tal, en la educación física y el deporte y esto es, necesario porque actividad como categoría filosófica “refleja la conducta activa del hombre como sujeto en todas las esferas de la vida social”. Y por lo tanto, cuando en nuestra esfera se habla de actividad, nos estamos refiriendo a la actividad motriz en el marco de la educación física y el deporte y también, porque el desarrollo de habilidades específicas dentro de las actividades que aquí se realizan, solamente es posible mediante la ejecución de dichas actividades específicas.

Por tal motivo, a partir de este momento cuando nos referimos a actividad motriz será sobre la base de la definición, observación y recomendaciones que

acerca de este término ofrece Teodores, L. y otros en *Terminología de la Educación Física y el Deporte*, como “conjunto de acciones motrices encuadradas en un sistema de ideas, reglas y formas de organización con vista a obtener un efecto complejo de adaptación del organismo y de perfeccionamiento de la dinámica de éste”.

La mayoría de los autores consultados coinciden en el criterio de que en la realización de cada acción (componente de la habilidad), ésta se va evaluando y hace las correcciones necesarias en función de su grado de adecuación en el marco de la ejecución completa de la habilidad. Esto posibilita que la misma se oriente al cumplimiento del objetivo.

Con relación al conocimiento y el dominio que él debe tener de cada una de las acciones que componen la habilidad, así como de cada una de las operaciones que son necesarias para la ejecución de cada una de estas acciones, pongamos un ejemplo en una habilidad motriz deportiva; pero sólo analizando una de las acciones de la misma. Lo relativo del manejo de estas definiciones cuando ellos son tratados para explicar el problema de la formación y desarrollo de las habilidades en cualquier especialidad.

Lo que es muy importante y sin ser conclusiva en este sentido, es hacer un llamado de atención a los profesores de Educación Física y entrenadores deportivos en el sentido de que, cuando se dirige el proceso de enseñanza-aprendizaje de una habilidad (o como casi siempre decimos de una acción motriz) aprovechando las experiencias motrices de los estudiantes o deportistas, el dominio de la operaciones (insistimos que son las formas de realización de la acción) resultan el aspecto determinante, ya que ellas, las operaciones de acuerdo con el planteamiento de Brito, F. y de Fung, T. (1999) el cual tomamos de referencia, pueden en un momento determinado y en dependencia de las condiciones de realización formar parte de una acción más general o mucho más amplia.

Las “condiciones de realización son el conjunto de variables internas y externas que modifican el empleo de las operaciones en el logro del objetivo asociado a la acción en el momento que ésta se realiza. Aún y cuando el objeto de la acción continua siendo el mismo, en diferentes condiciones se emplean operaciones diversas al solucionar una tarea concreta. Además, existen generales, inherentes a un tipo de acción”.

Meinel K. plantea que en el deporte se entiende por habilidades motrices a las “acciones que se han fijado en gran medida gracias al ejercicio, sin la concentración consciente de la atención”, y que “La coordinación motora está perfeccionada y estabilizada en una habilidad, en una medida tal, que la tarea se resuelve con gran seguridad. De esta forma, la habilidad motriz es una premisa directamente relacionada con el logro de cada rendimiento específico”.

Las habilidades motrices se dividen en: básicas y deportivas:

Las **habilidades motrices básicas** son las que se corresponden con las distintas formas de desarrollo de los movimientos que desde el punto de vista cronológico tienen el siguiente orden: caminar, trepar, escalar, correr, saltar, lanzar y alcanzar (repcionar).

Las **habilidades motrices deportivas** que algunos autores llaman específicas. Se definen como:

...“el curso del movimiento que se realiza conscientemente, con un grado de perfeccionamiento relativo, con buena coordinación y exactitud con economía y objetividad, con lo cual, las acciones y rendimientos del alumno se caracterizan de forma directa en la clase o se anticipan directamente en otras manifestaciones deportiva”.

Díaz, A (1993) al respecto plantea que “los términos habilidades motrices deportivas específicas y habilidades deportivas en la Educación Física se utilizan como sinónimos. En consecuencia las habilidades motrices específicas son las técnicas deportivas.

Independientemente del tipo de habilidad de que se trate en su adquisición se dan tres (3) fases, las cuales expresan cómo se van asimilando estas por los alumnos.

En el siguiente esquema se muestran las fases de la formación de las habilidades de movimientos, tanto de lo que sucede desde el punto vista interno así como lo que podemos apreciar externamente, claro insistiendo en el criterio de la relación existente entre hábitos y habilidades.

ESTADOS O FASES	FISIOLÓGICO (según Farfel)	MORFOLÓGICO FUNCIONAL (según Meinel)*	PEDAGÓGICO (según Calderón, J; A Ruiz y M. Hechavarría)
1	Irradiación de los procesos de excitación	Adquisición del desarrollo básico en la forma tosca, coordinación tosca del movimiento.	Adquisición inicial de los fundamentos generales del ejercicio en su totalidad.
2	Concentración mediante el desarrollo de procesos inhibitorios	Rectificación, depuración y diferenciación, coordinación depurada del movimiento.	Apropiación de las partes del ejercicio y la integración de las partes en un todo.
3	Estabilización y automatización	Fijación y adaptación a condiciones diversas, estabilización del movimiento.	Consolidación y profundización de la habilidad motriz.

Harre D. Teoría del Entrenamiento deportivo. Editorial Científico-Técnica 1983-Pág. 263

Lo psicológico-expresa lo que está internamente lo morfológico-funcional expresa lo que está sucediendo internamente y que se aprecia externamente

Lo pedagógico - expresa claramente lo que se observa (externamente) en el proceso de adquisición de la habilidad.

En la Educación Física y el Deporte no solo se desarrollan habilidades motrices como correr, saltar, “driblear”, etc., sino también habilidades intelectuales, como la de observar, de reproducir, calcular, estimar, etc., que son importantes desarrollar en nuestras actividades prácticas ya que las condiciones en que se desarrollan los juegos y las competencias cambian rápidamente y requieren por parte del estudiante o deportista un pensamiento rápido para buscar la solución que se le presente en un momento determinado.

Las habilidades motrices están fuertemente relacionadas con las capacidades físicas.

Venguer L. A. en su libro Pedagogía de las Capacidades al plantear las relaciones que existen entre las capacidades y habilidades expresa entre otros aspectos que:

“Unos no existen sin los otros, pero el equilibrio puede romperse. Si hay pocas habilidades y no están perfeccionadas, las capacidades resultan pobres, de ellas no se puede elegir nada y no hay nada que aplicar.

Si las capacidades son débiles, las habilidades son útiles solamente para repetir las lecciones estudiadas.

Solamente la riqueza de ambos componentes de la actividad (más el entusiasmo y el trabajo) da a la sociedad personas talentosas y geniales”.

Para la adquisición de una habilidad motriz las capacidades son fundamentos y condiciones para que ese proceso se realice de forma más rápida y con mayor calidad en la ejecución

En nuestro caso y por tales razones en cualquier lugar o nivel de enseñanza en que se desarrolla la Educación Física y el Deporte debemos hacerlo sobre la base de garantizar esa interrelación que posibilite el desarrollo de la capacidad de rendimiento de los alumnos para su aplicación en cualquier momento de la vida, ya sea desde el punto de vista social, laboral, militar, deportivo, etc.

Por último, queremos insistir que el problema del desarrollo de las habilidades, tanto las intelectuales como las motrices (prácticas) constituyen desde hace mucho tiempo y hasta la actualidad una cuestión necesaria, importante y de gran complejidad en el campo de las diferentes ciencias que se ocupan de que el hombre cada vez más alcance mayores posibilidades en su saber hacer con toda la experiencia que posee para desenvolverse mejor en cualquiera de las esferas que tiene que ver con su desarrollo social.

La enseñanza-aprendizaje de las acciones motoras.

La teoría del conocimiento y el proceso de aprendizaje

El cerebro, por ser la materia más altamente organizada tiene la propiedad de reflejar el mundo objetivo y precisamente, el reflejo del mundo objetivo es lo que constituye el conocimiento, el aprendizaje siendo sus fuentes la experiencia, el trabajo y es aquí donde entran en función los productos primarios del conocimiento: Las sensaciones que constituyen la forma más elemental del conocimiento.

La percepción es la integración del sistema de sensaciones con un carácter integral y estructural por lo cual no debe entenderse como la suma de distintas sensaciones. Las representaciones son huellas de las percepciones que se conservan debido a la plasticidad del cerebro.

El ser humano posee un almacén de representaciones en su cerebro las cuales se han formado en el curso de su actividad práctica. Es necesario tener presente que tanto las sensaciones, como las percepciones y las representaciones son formas primarias o elementales del conocimiento al que se le adicionan la actividad del conocimiento abstracto. Como resultado del conocimiento racional son los conceptos, los juicios, las leyes, que constituyen las formas superiores del conocimiento.

Como elemento muy importante durante la consideración de la actividad cognoscitiva es que todo el conocimiento teórico tiene sus raíces en los objetos y fenómenos de la realidad, de la misma manera que la experiencia, es decir, el conocimiento sensorial, considerado aisladamente sin su conexión con lo teórico no llevará al alumno a la esencia del fenómeno objeto de estudio.

La actividad nerviosa superior en la adaptación del organismo a las condiciones del medio.

La actividad nerviosa superior asegura la adaptación (individual) del organismo a las condiciones variables del medio externo o interno. Su actividad está determinada por la acción en conjunto de muchos factores. A éstos se relacionan, por una parte los impulsos aferentes que llegan al sistema nervioso central desde los receptores que captan los estímulos endógenos y exógenos, es decir, los estímulos procedentes del medio interno y externo por otra parte los fenómenos de huella de la actividad del sistema nervioso, la memoria. En los impulsos aferentes las correcciones sensoriales (retroalimentación o feed-back) desempeñan un papel importante. Esta corrección transmite señales del carácter y de la efectividad de las reacciones del organismo a través de los analizadores internos y externos.

Sobre la base del análisis y de la síntesis de los impulsos aferentes (incluso de las correcciones sensoriales o retroalimentación) y de los procesos de huella (memoria), es que se forman los nuevos actos reflejos y la conducta integral del organismo

El proceso cognoscitivo de las acciones motoras.

El **aprendizaje motor**, es decir, la adquisición de un hábito motor es un fenómeno de adaptación del organismo a un nuevo estímulo mediante un proceso continuo de "feed-back" o retroalimentación entre las sensaciones y el movimiento donde actúan integral y recíprocamente todas las sensaciones somestésicas a saber:

Sensibilidad **exteroceptiva**, que informa sobre el medio exterior. Una o más terminales nerviosas sensoriales son estimuladas por el medio exterior inmediato (terminales en la vista, oído y piel).

Sensibilidad **propioceptiva**, que informa sobre la tensión muscular, la posición de los miembros y el equilibrio. Una o más terminales nerviosas a nivel de los huesos musculares y tendones son estimulados directa e indirectamente.

Sensibilidad **interoceptiva**, que informa y pide regulación de los órganos internos. Varias terminaciones nerviosas en los órganos se comunican entre sí por medio de las interneuronas y las propias unidades.

La vigencia actual y aplicación práctica del fenómeno del sistema de “feed-back” para explicar los procesos de adaptación de la actividad nerviosa superior, hace necesario que nos adentremos en los elementos de este sistema en función de la ejecución de una acción motora (en cualquiera de las fases del hábito motor) y ver como opera la metodología en relación a ella.

El acto motriz puede resultar positivo si la respuesta es la deseada y negativo si no lo es.

En cualquier caso todos los receptores sensoriales (exteroreceptivos, propioceptivos) envían de inmediato las informaciones a la corteza para su análisis y elaboración del nuevo acto motriz, especialmente cuando se trata de una secuencia de movimientos.

La acción metodológica en los elementos del sistema de retroalimentación durante el aprendizaje-perfeccionamiento de una acción motora.

Aprendizaje significativo de las habilidades atléticas mediante situaciones de juego.

La enseñanza del aletismo, por las formas tradicionales que se emplean actualmente en las escuelas, semejante a las del deporte competitivo, no resulta por lo regular una actividad atractiva y que motive a los escolares a su práctica, sobre todo a los adolescentes y jóvenes. En este sentido, es la carrera de resistencia, por el esfuerzo físico y volitivo que representa, el área que los alumnos más rechazan.

En un estudio realizado por López y González (2001) entre el 27,3 % y el 39% de la muestra estudiada de jóvenes de ambos sexos entre 15 y 18 años, señalaron “trotar y correr resistencia” entre los aspectos que menos les gustaba de la clase de educación física. Sin embargo, este mismo estudio arrojó una alta preferencia de los estudiantes por los juegos deportivos.

El relación con los juegos y deportes, el atletismo es un deporte eminentemente psicomotriz en medio estable, es decir, que se practica individualmente (excepto los relevos) y sobre un terreno sólido y regular. Sin embargo, el Fútbol, el Baloncesto, el Balonmano, entre otros, aunque también se practican en un medio estable, son deportes eminentemente sociomotrices, en tanto se establecen relaciones de cooperación entre los miembros de cada equipo y acciones de oposición con los contrarios, teniendo como meta anotar el gol o la canasta. Parlebas (1988)

Aprendizaje tradicional y aprendizaje significativo.

La esencia del aprendizaje y los métodos que se empleen para lograrlo depende en buena medida de la posición que asumen los componentes personales: profesor - alumno, en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Un aprendizaje tradicional lo identificamos con la tendencia pedagógica en la cual el profesor tiene un papel muy preponderante, donde el alumno es un ente pasivo, reproductor de conocimientos acabados, en base a un modelo técnico. Su consigna básica parece ser: “todo el tiempo para la ejercitación física”.

Un enfoque bien diferente lo constituye el aprendizaje significativo, que parte de considerar que el aprendizaje depende en gran medida del grado en que el niño y el joven puedan ver las relaciones, significados y utilidad potencial de lo que está estudiando, unido a lo que él (el alumno) ya conoce, es decir sus vivencias y experiencias, lo cual sirve de base para construir un nuevo conocimiento. Coll y Solé (1989)

El aprendizaje por tanto, tiene un significado para el estudiante en la medida que establece las relaciones entre lo que aprende y su vida, sus necesidades, motivos e intereses, a la vez que le permite el reconocimiento de otras situaciones en las que pueda aplicarse la nueva comprensión o habilidad requerida.

El significado implica relaciones entre ideas, cosas y acontecimientos. Una idea, por ejemplo, tiene significado cuando puede anticipar ciertas consecuencias que tendrían lugar cuando la aplique a determinada situación. Los niños han tenido diversas experiencias en la escuela, en el hogar y en la comunidad. Un profesor hábil puede emplear a menudo esta experiencia

como un puente que integre las experiencias previas con los nuevos conceptos y habilidades.

La conducta significativa tiene lugar cuando el alumno toma conciencia de las relaciones:

Él y su relación con los otros (compañeros o adversarios);

Él y los medios materiales en un contexto determinado;

Él y las metas tanto internas como externas.

Él y su capacidad real para solucionar un problema.

Todas estas conductas se manifiestan de manera integrada en las situaciones de juego (Parlebas, 1988; Florence, 1991; Devís y Peiró, 1992; Moreno, J.A. y otros, 2002)

Orientación metodológica	Aportación de los juegos
Aprendizaje vivenciado y global	El juego rompe con la presentación analítica de la actividad de enseñanza y permite un aprendizaje hedonista y global
Atención a diferencias individuales	La flexibilidad en las normas, las distintas exigencias del juego y el intercambio de roles permiten que los juegos atiendan de forma intencionada las diferencias individuales
Valorar más el proceso que el producto	La propia motivación por la práctica del juego con su variedad de acciones y roles, hace que este resulte atractivo con independencia del resultado que se obtenga
Planteamientos no discriminatorios	El valor predominante del proceso, una oferta variada de propuestas lúdicas que equilibre el protagonismo de todos los participantes y una adaptación de las exigencias del juego al nivel evolutivo real del niño, evita en gran medida, los problemas discriminatorios
Empleo del juego como estrategia	En este caso, se emplea el juego como objeto de aprendizaje y como estrategia
Toma de precauciones en la utilización de espacios y materiales	Sólo las situaciones reales de juego permiten educar en el buen uso de espacios y materiales y en la seguridad de la práctica
Relación con el entorno	La sociedad utiliza el juego como vehículo natural y motivante de transmisión cultural de un determinado entorno
Favorece una práctica coeducativa	Una de las características fundamentales del juego, es la de servir de ensayo para la educación en el establecimiento de relaciones sociales en general, y de la compatibilidad de sexos en particular

En lo relativo al aspecto fisiológico se trata de aprender a economizar sus esfuerzos y luchar contra su propio estado de fatiga, en relación con el plan táctico, las metas, los compañeros y los adversarios.

Orientación metodológica	Aportación de los juegos
<p>Aprendizaje vivenciado y global</p> <p>Atención a diferencias individuales</p> <p>Valorar más el proceso que el producto</p> <p>Planteamientos no discriminatorios</p> <p>Empleo del juego como estrategia</p> <p>Toma de precauciones en la utilización de espacios y materiales</p> <p>Relación con el entorno</p> <p>Favorece una práctica coeducativa</p>	<p>El juego rompe con la presentación analítica de la actividad de enseñanza y permite un aprendizaje hedonista y global</p> <p>La flexibilidad en las normas, las distintas exigencias del juego y el intercambio de roles permiten que los juegos atiendan de forma intencionada las diferencias individuales</p> <p>La propia motivación por la práctica del juego con su variedad de acciones y roles, hace que este resulte atractivo con independencia del resultado que se obtenga</p> <p>El valor predominante del proceso, una oferta variada de propuestas lúdicas que equilibre el protagonismo de todos los participantes y una adaptación de las exigencias del juego al nivel evolutivo real del niño, evita en gran medida, los problemas discriminatorios</p> <p>En este caso, se emplea el juego como objeto de aprendizaje y como estrategia</p> <p>Sólo las situaciones reales de juego permiten educar en el buen uso de espacios y materiales y en la seguridad de la práctica</p> <p>La sociedad utiliza el juego como vehículo natural y motivante de transmisión cultural de un determinado entorno</p> <p>Una de las características fundamentales del juego, es la de servir de ensayo para la educación en el establecimiento de relaciones sociales en general, y de la compatibilidad de sexos en particular</p>

(El juego como actividad de formación. López y Moreno, 2001)

La esencia de este cambio de enfoque metodológico en el desarrollo de la carrera de resistencia estriba en que los alumnos, organizados en equipos, van a intentar resolver un problema relativo a una situación vivida o conocida por todos, por ejemplo:

¿Cómo romper el récord de Alberto Juantorena (bicampeón olímpico cubano) en 800 ms? En 800 ms. yo solo no puedo correr como el campeón (relación entre capacidad fisiológica y rapidez de la carrera) Por tanto, solo no se puede batir. ¿Cuál será el número de corredores necesarios para lograrlo en equipo mediante relevos (primera aproximación o indicación de las posibilidades) ¿En qué aspecto es necesario apoyarse para lograr el rendimiento máximo del equipo (evolución hacia objetivos tácticos). ¿Sobre qué distancia podré yo hacerlo y cuántas veces? (relación trabajo / descanso) ¡Colectivamente sí podemos! Organización en equipos determinados por el profesor o a propuesta de los alumnos.

2. Métodos de enseñanza, detección y corrección de errores

Los metodos en la educacion física.

El método de enseñanza es decisivo para la dirección de la actividad cognoscitiva del sujeto involucrado en el proceso docente educativo. Representa, por lo general, una secuencia compleja de acciones del maestro y de los alumnos. De acuerdo con esto es necesario diferenciar frecuencias de acciones más pequeñas correspondientes a los métodos a las cuales se les denominan procedimientos. A cada método corresponden determinados procedimientos, de aprendizaje que constituyen siempre un elemento firme de los métodos.

Características generales de los métodos de la educación física.

En la literatura pedagógica se señala que los métodos de enseñanza de carácter general que estudia la didáctica tienen que particularmente y enriquecerse según las características de cada disciplina y asignatura para

posibilitar la utilización de la vía más efectiva para lograr la completa asimilación de los conocimientos, la formación de habilidades y hábitos prácticos necesarios en la misma. Los métodos específicos de la educación física son inseparables del ejercicio físico que resulta ser su medio fundamental, ya que ellos representan el “que” se debe utilizar en el proceso docente educativo, mientras que los métodos nos dice el “como” emplear estos medios (es decir el ejercicio físico) para lograr: la adquisición de la habilidad o el desarrollo de capacidades, en forma efectiva.

La puesta en práctica de los principios metodológicos, se fundamenta esencialmente a través de la utilización de los métodos de enseñanza. Es importante que el profesor domine la mayor cantidad de ellos, por cuanto facilitan la labor pedagógica. También es elemental señalar que un método por sí solo no resuelve el aprendizaje. El nivel profesional del profesor determinará la selección y aplicación de los métodos, permitiendo relacionarlos, integrarlos para saber hasta qué momento aplicarlos, de acuerdo a sus ventajas y desventajas.

La selección de los métodos está determinada por algunos factores, entre otros: edad, sexo, experiencia motriz del sujeto, objetivos y contenidos de la clase, medios, programas, manuales, instalaciones, implementos didácticos.

El establecimiento de los métodos de la educación física se basa en la clasificación pedagógica que toma como criterio las fuentes de obtención del conocimiento. De ahí se estructuran según Matveev y Novikov (1977) en tres grupos:

Sensoperceptuales.

Visual directo, Visual indirecto, Auditivos

Propioceptivos.

Verbales: Explicación, Ordenamiento, Descripción

Prácticos.

Para el **aprendizaje:**

Del todo o global

De las partes o fragmentario

Global-fragmentario-global

Para el **perfeccionamiento:**

Estándar

Variable

Combinados Juegos Competencia

Métodos sensorceptuales

Los estímulos sensorceptuales constituyen el apoyo de todos los órganos de los sentidos a las evidencias, gracias a ellos se logra el contacto con la realidad (analizadores visuales, auditivos, y motores).

Están basados en la aplicación práctica del principio sensorceptual, es decir crea la representación de la acción motriz.

La particularidad de los métodos visuales consiste en su influencia en el ejercitante a través del primer sistema de señales, en la creación de imágenes concretas de la realidad. Estos métodos visuales pueden dividirse convencionalmente en métodos visuales directos métodos indirectos..

Métodos visuales directos.

Estos métodos abarcan la demostración de los ejercicios mismos.

La “sensación” dirigida de los movimiento (esto se logra mediante diferentes procedimientos: La concentración de la atención en la percepción de señales dirigidas al aparato locomotor, instalaciones auxiliares).

Se refieren a la presentación de la acción motriz al deportista, en forma completa, íntegra y con el ritmo del ejercicio requerido. Puede lograrse de diversas maneras: por medio de un monitor, películas, vídeos, etc., pero lo más factible y recomendable es la demostración del entrenador, por eso se analiza detalladamente a continuación:

Es indispensable mostrar con exactitud la acción motriz, sin la menor desviación en lo que respecta a su técnica de ejecución. El entrenador no debe demostrar el error que comete el deportista, la demostración debe ser sobre la base de la ejecución adecuada. Sólo se harán correcciones cuando en el aprendizaje se cometan errores.

Se debe utilizar la explicación y la demostración. Cuando se omiten las explicaciones, los deportistas concentran su atención frecuentemente en los detalles secundarios, dejando pasar por alto lo principal, que es lo que determina la posibilidad de efectuar la acción motriz. La explicación es necesaria, pero lo esencial en el proceso es la demostración, por lo tanto

es preciso evitar el cúmulo de explicaciones que puedan entorpecer el aprendizaje.

Es conveniente demostrar la acción motriz como mínimo tres veces: primero, demostrar cómo se realiza correctamente, o sea, con una velocidad y ritmo óptimos, después se repite con una velocidad menor, con el fin de que los deportistas puedan notar sus detalles, haciendo énfasis en los elementos más importantes de la técnica, incluso, a veces haciendo paradas y según las características del ejercicio, acompañándolo con las explicaciones necesarias y por último repetir igual a la primera vez, teniendo en cuenta que las últimas impresiones condicionan a las anteriores e influyen en la ejecución del ritmo del ejercicio.

Métodos visuales indirectos.

Están basados en la presentación de la acción motriz que debe ejecutar el deportista, pero no de forma completa; el entrenador puede proceder de varias formas, teniendo en cuenta que proporcionará elementos de la técnica por separado para hacer énfasis en momentos culminantes, con la utilización de gráficos, esquemas, secuencias y otros.

Este método se emplea para la formación de representaciones previas de las acciones motoras, de las reglas y condiciones de ejecución de las mismas y para la determinación y profundización de las imágenes obtenidas visuales indirectos pueden ser subdivididos en los siguientes subgrupos:

Demostración de medios visuales (dibujos, esquemas, fotografías, videos, etc.). Demostración mediante films y grabaciones de vídeo.

Métodos auditivos.

Durante el aprendizaje motor juegan un papel importante también los analizadores auditivos, por tal motivo entre los métodos sensoperceptuales encontramos también los métodos auditivos.

Los métodos auditivos tienen como objetivo principal en su utilización al dirigir la asimilación del ritmo de ejecución de la actividad motora del ejercitante, así reconstruir características temporales y espacio-temporales del movimiento mediante métodos, demostraciones acústicas.

Su utilización permite al entrenador ampliar la información y la

representación del movimiento; son múltiples las formas a emplear; en muchas ocasiones el pedagogo del deporte, se vale de otros medios para indicar el ritmo de ejecución, tales como: la música, palmadas, silbatos e instrumentos musicales por separado, los cuales van indicando el paso de una fase a la otra.

Métodos propioceptivos

Estos métodos incluidos también dentro del gran grupo de métodos senso-perceptuales, se crean las sensaciones dirigidas del movimiento, de la acción motora. Para ello se utilizan instalaciones especiales, dispositivos, conductores auxiliares aplicados en el sentido del movimiento. Es decir, que a este grupo de métodos pertenecen las adaptaciones especiales que utiliza el ejercitante para realizar los movimientos en una determinada dirección.

Métodos verbales.

El rasgo característico de los métodos verbales consiste en su influencia, fundamentalmente, a través del segundo sistema de señales, en la reconstrucción indirecta de la realidad en conceptos, y deducciones.

Funciones de la palabra en el proceso de educación física.

Durante el proceso de educación física la palabra juega un importante papel en la relación alumno-profesor. Estas funciones podemos resumirlas como sigue:

Mediante la palabra se transmiten los conocimientos.

Se activan y profundizan las percepciones.

Se plantean tareas y se crea una actitud hacia ellas, además se dirige el proceso de su ejecución.

Se analizan y valoran los resultados alcanzados.

Se desarrolla la educación estética y moral.

En dependencia de las funciones de la palabra, anteriormente señaladas, ésta puede ser utilizada de distintas formas.

Métodos prácticos

El aprendizaje y perfeccionamiento técnico-táctico, tiene que ser sobre la base de ejecuciones de las acciones motrices respectivas:

Para el aprendizaje.

Del todo o global. La esencia consiste en que se domine en principio la base de la técnica de la acción motriz, después con el entrenamiento se aprenden todos los detalles. También se utiliza cuando no es posible seccionar o fragmentar el ejercicio. Lo importante es que la acción motriz se realiza desde el inicio hasta el final.

Ventajas: Hace posible que se domine con rapidez el ritmo del ejercicio, la motivación y el interés se incrementan, fomenta la independencia y el deportista observa con prontitud su resultado.

Desventajas: Origina mayor gasto energético, no puede realizarse con ejecutantes de poca experiencia, bajo nivel de rendimiento físico y técnico-táctico.

De las partes o fragmentario. Para aplicar este método es preciso que se pueda dividirla técnica de la acción motriz, en varias partes relativamente independientes. Es buscar el dominio de los distintos elementos de una técnica determinada, las cuales se van uniando posteriormente.

Ventajas: Permite enseñar las acciones motrices más compleja, a los estudiantes de bajos niveles de preparación física y técnico-táctico, además contribuye a estudiar elementos más difíciles, sin que se pierda energía en exceso.

Desventajas: Si la realización no es adecuada, pueden crearse hábitos en los elementos por separado, que impiden lograr la fluidez y ritmo del ejercicio. Los movimientos aislados pueden originar errores, además disminuyen el interés y la motivación.

Global-fragmentario-global. Es la combinación o integración, de los explicados con anterioridad.

Se emplea si la acción puede someterse a la división de elementos relativamente autónomos, sin variaciones sustanciales. Ejemplo:

Aprendizaje de la técnica libre en natación.

Deslizamiento (en lugar de poca profundidad).

Aprendizaje de los movimientos de las piernas (al borde de la piscina).

Combinación del deslizamiento en los movimientos de las piernas.

Movimientos de los brazos con la respiración

Combinación de todos los elementos. Este método se emplea en los casos

en que la división del ejercicio conduce a la variación de la estructura del movimiento. En esta situación por lo general se simplifica la estructura total del movimiento mediante la supresión de algunos detalles que posteriormente se van agrupando gradualmente con el mecanismo fundamental del aprendizaje de la acción, luego se perfeccionan los movimientos sobre la base de la ejecución.

Ejemplo: Aprendizaje del salto de longitud con carrera de impulso con la técnica caminando.

-Ejecución de un salto de longitud con carrera de impulso acelerado.

-Ejecución igual a la anterior pero realizando el movimiento de “caminando” en el punto superior del vuelo. Se concentrará la atención en uno u otros detalles de la técnica del salto de forma selectiva.

Para el perfeccionamiento.

Teniendo en cuenta los métodos mencionados, es necesario consolidar, perfeccionar, alcanzar la fase superior del hábito motor, poder ejecutar la acción motriz en condiciones de táctica, de contrarios, de competencias y según los depones, permitir la variabilidad. Por eso se utilizan métodos estándar, variables, combinados, juegos y competencias.

Estándar (repetición). Consiste en la ejecución reiterada de una acción motriz dada en condiciones constantes, desde la misma posición inicial, velocidad y sin variar los componentes de la carga. Por ejemplo: en la enseñanza del ataque en voleibol, ejecutarlo con la misma técnica, altura del pase y hacia una zona determinada. También se utiliza en los deportes de carácter cíclico.

En el método de ejercitación estándar se realiza el movimiento en forma repetida, sin ningún tipo de variaciones sustanciales en cuanto a su estructura o a los parámetros de la carga. En este caso durante cada repetición la carga externamente se mantiene igual, tanto en su volumen como en su intensidad. Como ejemplo podemos citar la repetición de una carrera con determinado tramo y a una misma velocidad, o el levantamiento repetido de la palanqueta con un mismo peso etc.

Variables. Después de consolidar el hábito motor, es necesario lograr una ejecución superior, en la cual el deportista pueda realizarla en condiciones propias del escenario de competencias.

Este método se utiliza para estimular el aumento de la capacidad de trabajo, para formar hábitos sutiles, para perfeccionar la rapidez de conmutación de las funciones del organismo de un régimen de actividad a otro.

Los métodos del ejercicio variable se emplean fundamentalmente con movimientos cíclicos, pero pueden emplearse también con movimientos acíclicos unidos en combinaciones. Por ejemplo, combinaciones de gimnasia aeróbica, etc.

Combinados. Utiliza la integración de los métodos estándar y variables.

Durante el trabajo práctico en el proceso de educación física estándar y variable dando origen por consiguiente a los denominados Métodos de Ejercitación y Combinados.

Métodos de Ejercitación Combinada. La esencia del contenido de estos métodos consiste en que durante la ejecución del ejercicio una carga estándar puede combinarse con la variación de sus diferentes componentes, o la continuidad de las fases del ejercicio puede sustituirse por intervalos de descansos durante la propia ejecución del ejercicio etc.

Método de juego. Con el método de juego las acciones y la carga se reglamentan indirectamente con ayuda del plan táctico, de las reglas de juego, del tiempo de duración, de las dimensiones del terreno etc.

Este método en esencia posibilita los siguientes aspectos:

Organización del trabajo variedad de formas para alcanzar los objetivos y generalmente con actividades de carácter complejo.

Gran independencia en la selección de las actividades, grandes exigencias en las manifestaciones de las destrezas motoras.

Modulación de las relaciones personales y colectivas, aumento de la emocionalidad.

Posibilidades en la programación de las actividades así como posibilidades restringidas para la realización exacta de la carga.

El método de juego no se utiliza en el proceso de educación física al principio de la ejercitación del movimiento o para la influencia de cada una de las capacidades, sino que se utiliza principalmente para el perfeccionamiento de las habilidades motrices en condiciones muy complejas. Permite desarrollar en forma muy efectiva las capacidades motrices tales como la rapidez, resistencia, las destrezas, la orientación tiempo espacial, la independencia o iniciativa.

El Método Competitivo: El método competitivo tiene una amplia aplicación en el proceso de la educación física y el mismo se utiliza de dos formas.

La forma elemental, la cual consiste en estimular y activar el interés de los ejercitantes durante la ejecución de diferentes ejercicios.

La forma desarrollada, que se refiere a la forma relativamente independiente de organización de las clases es decir, como control, prueba, competencias oficiales.

Rasgos característicos del método competitivo

Pudiéramos decir que el rasgo fundamental, determinante del método competitivo consiste en la posibilidad de enfrentamiento de las fuerzas participantes en condiciones de competición organizada, de lucha por la supremacía o por alcanzar los máximos logros posibles.

El factor del entrenamiento incrementa la acción del ejercicio físico (con ayuda del estado fisiológico y psicológico) y coadyuva a la máxima manifestación de las posibilidades funcionales del organismo, así como estimula la actividad de los alumnos.

El método competitivo exige altos requerimientos tanto a las fuerzas físicas espirituales de los alumnos e igualmente provoca una gran tensión emocional.

El enfrentamiento de intereses contrarios, y a la vez la ayuda mutua, la responsabilidad recíproca en la lucha por alcanzar la victoria como objetivo común, es otro rasgo que caracteriza el método competitivo.

También podemos subrayar la unificación del objetivo de la competencia, del orden de la lucha por la victoria y de la forma de valoración de los logros.

Por último podemos destacar que en el método de competencias existen posibilidades limitadas de dosificación de la carga.

La utilización racional de una metodología basada en los principios rectores de la educación física.

Tener en cuenta las particularidades individuales de los alumnos: sexo, edad, edad, nivel de preparación, etc.

El nivel de exigencias de las tareas que se plantean a los alumnos, tanto en el transcurso de las clases de educación física durante varios años como en cada etapa en particular.

El estado funcional del organismo en cada clase y en cada momento de ésta.
La capacidad de trabajo individual y el grado de asimilación de las cargas.
Las condiciones de realización de las clases (factores meteorológicos, estado de los equipos y aparatos etc.).

La actividad precedente de los alumnos, la hora en que se realice la clase, el régimen diario de los alumnos, el régimen del día anterior.

La complejidad del contenido de la clase (dificultad, emocionalidad y novedad de los ejercicios).

Requerimientos fundamentales para la explicación de los métodos de la educación física.

Los métodos de la educación del hombre, y en particular los métodos de la educación física, deben responder a una serie de determinados requerimientos.

Estos requerimientos están basados en :

- La fundamentación científica del método
- Su correspondencia con el carácter educativo de la enseñanza.
- El aseguramiento del carácter educativo de la enseñanza.
- El aseguramiento de la correspondencia y la explicación de todo el sistema de principios metodológicos.
- La correspondencia entre el nivel de preparación individual y colectiva de los participantes.
- La correspondencia con las condiciones de la clase.
- La correspondencia con los objetivos y el contenido de enseñanza.
- La correspondencia con las particularidades y posibilidades individuales del profesor.

Durante el proceso de la educación física el pedagogo no debe limitarse a la utilización de un solo grupo de métodos, ya que no existe un método capaz de dar solución por sí mismo, a la variedad de tareas pedagógicas. Además, la utilización de los métodos depende de las particularidades concretas del material de las clases, de las particularidades individuales según la edad, del nivel de preparación de los alumnos, etc.:

La efectividad de cualquier influencia pedagógica depende, en mucho, del método seleccionado: Todo consiste en organizar de manera inteligente el proceso pedagógico. El cumplimiento de los requerimientos anteriormente

señalados garantizará la efectividad en la utilización de uno u otro método de la educación física.

Métodos que propician la participación de los alumnos en la clase

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.

Es un 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.** Álvarez Z. Carlos 1999.

El autor 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 inter materia 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 y 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 problémica, 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.

3. Capacidades condicionales y coordinativas

Definición de capacidades físicas

El concepto de capacidades físicas es un término muy poco divulgado dentro de la literatura actual en el mundo, quizás por el grado de complejidad de la misma, esto no significa que no existan definiciones al respecto, algunos autores exponen sus criterios, a ello nos referiremos a continuación.

El término de capacidades físicas significa “aquellas condiciones orgánicas básicas para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices físico deportivas.” (Colectivo de Autores, Gimnasia Básica)

Algunos autores conocen la terminología de capacidades físicas con el nombre de cualidades físicas motoras. Sin embargo muchos son los criterios respecto a ambos términos. La palabra capacidad no significa lo mismo que cualidad, por ello, el Pequeño Larousse Ilustrado expone los siguientes conceptos:

Capacidad: Contenido: La capacidad de un vaso. Espacio de un sitio o local, teatro de mucha capacidad (Sinón. V. Cabida y espacio.) Fig. Inteligencia, talento: persona de gran capacidad. Aptitud o suficiencia. Aptitud legal para gozar de un derecho.

Cualidad: Proviene del latín *qualitas*. Lo que hace que una persona o cosa sea lo que es, propiedad, carácter: una buena cualidad. (Sinón. Propiedad, atributo, don, virtud, modalidad, modo.) __ Parón. Calidad.

Como se puede apreciar las capacidades físicas son aptitudes biopsíquicas del ser humano, las cuales se expresan en diversas formas en que el hombre interactúa con el medio en que vive y que en el campo del deporte y la Educación Física, se observa en el potencial físico que demuestra un individuo en las diferentes modalidades deportivas existente. Mientras que el término cualidad física está muy relacionado con la calidad de los movimientos técnico táctico que un deportista realiza, propio de un deporte determinado.

Las capacidades físicas motoras están condicionadas en la propia estructura biológica del organismo, las cuales dependen considerablemente de determinados factores genéticos y hereditarios, su desarrollo en el tiempo transcurre de forma natural pero a niveles determinados, sin embargo, para alcanzar niveles superiores de desarrollo, tenemos necesariamente que

aprovechar los períodos sensitivos de cada una de las capacidades físicas, cumpliendo para ello con un numeroso grupo de aspectos biometodológicos.

La comprensión de este fenómeno por parte del hombre, es el resultado de la necesidad que tenemos de conocer más acerca de su desarrollo. El tema de las capacidades físicas constituye actualmente en el ámbito internacional una de las temáticas más investigadas y estudiadas, sin embargo, a pesar de todo ello, mucho camino falta aún por recorrer.

Condiciones objetivas y subjetivas

El desarrollo de las capacidades físico deportivas puede tener lugar gracias a determinadas condiciones objetivas y subjetivas. Entre las objetivas se encuentran las condiciones económicas del sujeto, alimentación, régimen de vida, atención médica, medios disponibles para desarrollar las capacidades, entre otras, mientras dentro de las subjetivas podemos mencionar el tipo de entrenamiento, los conocimientos y experiencia de quien prepara al atleta, la edad, el sexo. etc.

Sistema de principios básicos para el desarrollo de las capacidades físicas.

El desarrollo y perfeccionamiento de las capacidades físicas se fundamenta en cualquier proceso pedagógico en un conjunto de regularidades, leyes y principios, los cuales constituyen una especie de guía metodológica para profesores de Educación Física y entrenadores deportivos.

El proceso de desarrollo de las capacidades físicas requiere de un basamento teórico que garantice a cada pedagogo los pasos esenciales, los aspectos que no deben violarse, para llevar a cabo un eficiente proceso de entrenamiento y desarrollo de las mismas.

Y es precisamente, a través del cumplimiento de un sistema de principios que pretendemos establecer un conjunto de regularidades de carácter obligatorio y necesario. A continuación relacionamos los principios que deben tenerse en cuenta para el proceso de desarrollo de las capacidades físicas.

Principio de la selección adecuada del contenido.

Principio de la relación entre el potencial de entrenamiento y la recuperación.

Principio del aumento gradual y paulatino de las cargas.

Principio de la repetición del ejercicio físico.

Principio del carácter multilateral de las cargas.

Principio de la dosificación adecuada de las cargas.

Principio del control y evaluación de las cargas frecuentemente.

Principio del carácter individualizado de la carga en el entrenamiento.

Principio de la alternancia de las cargas.

Principio del aprovechamiento adecuado de los períodos sensitivos para el desarrollo de las capacidades físicas.

Principio de la necesidad de equilibrio entre gasto energético y consumo durante la práctica de ejercicios físicos deportivos.

Principio de la selección adecuada del contenido.

Este principio presupone la necesidad de seleccionar un contenido (carga física) adecuado que responda a las necesidades físicas de los atletas y a las exigencias de la modalidad deportiva para la cual nos preparamos. La carga física seleccionada por el entrenador debe garantizar la correcta asimilación por parte de los deportistas. Aquí se establece la necesidad de elegir un conjunto de ejercicios que garanticen el desarrollo de las capacidades que se desean desarrollar; el orden y la interconexión de las mismas en todo el período de duración de la preparación desempeñan un importante papel.

Generalmente el perfeccionamiento de las capacidades físicas en atletas constituye la base para posteriores objetivos específicos del deporte practicado, de ahí que el entrenador debe seleccionar un complejo y variado grupo de ejercicios que aseguren el logro de los objetivos previstos, partiendo siempre de una correcta elección de las principales direcciones de entrenamiento que surgen de la caracterización del deporte practicado.

Relación entre el potencial de entrenamiento y la recuperación.

Entendemos por el potencial de entrenamiento el grado de estimulación que produce determinada carga física en el organismo humano. Las cargas físicas según Virus (1995) pueden ser:

Carga ineficaz.

Carga de recuperación.

Carga de mantenimiento.

Carga de desarrollo.

Carga excesiva.

Tanto las cargas de tipo **ineficaz** como las **excesivas** no son beneficiosas para el entrenamiento, la primera porque no provoca ningún tipo de estimulación en dependencia con los niveles que poseen los atletas, es decir, la estimulación queda muy por debajo de las verdaderas posibilidades del organismo, siendo insuficiente ya que no provoca cambios significativos, mientras la carga excesiva puede provocar sobreentrenamiento, lesiones, desgarramientos tendinosos y musculares, y desde el punto de vista psicológico puede producir rechazo por parte de los atletas, así como apatía por el entrenamiento. etc.

Por consiguiente, las cargas de **mantenimiento**, de recuperación y de desarrollo desempeñan funciones vitales dentro de la preparación del deportista, la presencia de ellas están determinadas por el período o etapa en que se encuentra la preparación, así como la parte de la sesión o clase. Por ejemplo:

Carga de **recuperación** son las que garantizan el restablecimiento de las diversas modificaciones que han tenido lugar en el organismo del atleta como consecuencia del proceso del entrenamiento, que se combinan frecuentemente cuando el período de preparación es muy largo, que prosiguen después de las competencias en ocasiones, que tanto el volumen como la intensidad son relativamente bajo en comparación con el nivel de los atletas, que son cargas específicamente de carácter general y que su objetivo fundamental es disminuir la intensidad de los estímulos que producen dichas cargas.

Carga de **mantenimiento**, son las cargas que su potencial de entrenamiento esta acorde al nivel de adaptación del organismo, que no producen cambios significativos y que su objetivo radica en estabilizar los niveles de desarrollo alcanzado.

Cargas de **desarrollo**, son las cargas físicas que contribuyen al mejoramiento de la máxima capacidad general de trabajo del individuo, que producen un grado de estimulación en el organismo que presupone una adaptación de la misma, su objetivo es propiciar constantemente modificaciones biológicas que condicionen el trabajo físico de forma eficiente para la modalidad deportiva practicada.

Por otro lado, la recuperación es un proceso o mecanismo que funciona como necesidad biológica en el organismo humano, que garantiza la regeneración de los substratos energéticos gastados durante la actividad física deportiva, con ella se logra el retorno al estado inicial de un grupo de parámetros que se alteran con el proceso del entrenamiento.

Principio del aumento gradual y paulatino de las cargas.

Tomando como referencia la ley básica del entrenamiento deportivo, o ley de la bioadaptación, también conocida con el nombre de síndrome de Hans Seylé, la cual plantea la capacidad de adaptación del organismo ante estímulos externos como una forma de supervivencia. Es como si se desatara una reacción en cadena cuando gastamos energías durante un ejercicio, siempre he tratado de explicarle a los estudiantes que el organismo “Reacciona inteligentemente hasta alcanzar niveles superiores con relación a los iniciales ante un estímulo externo (carga)”, por lo que se hace necesario incrementar el grado de estimulación de la carga, por tres razones obvias:

Primero: Para alcanzar niveles superiores de adaptación.

Segundo: Porque en la misma medida en que gastamos energías (ATP) se crean condiciones metabólicas en el organismo para producir cantidades superiores.

Tercero: Para mejorar los procesos y mecanismos en la producción de energía anaerobia (Sarcoplasma celular) y aerobia (mitocondrias).

Todo estos aspectos explicados anteriormente constituyen el fundamento científico del por qué debemos incrementar gradualmente y de forma paulatina las cargas físicas en el entrenamiento.

Principio de la repetición del ejercicio físico.

Entre más se ejercite un ejercicio físico, mayores posibilidades habrá para realizarlo de forma correcta, y por ende, mayores posibilidades tendrá el organismo entrenado para condicionar los músculos para empeños superiores, logrando con ello, un nivel de adaptación donde se van acumulando varios efectos de entrenamiento, lo que hace posible el perfeccionamiento total de esta actividad. Tomando en consideración el anterior criterio, se puede plantear que el proceso de la repetición del ejercicio físico durante una clase

o durante el período de duración de la preparación es un principio básico para el desarrollo de las capacidades físicas, puesto que esta garantiza los niveles de estimulación que necesita el organismo para su desarrollo, sobre la base de la propia ejercitación. Todo esto nos determina, que si queremos influir de forma positiva en los incrementos de desarrollo de las capacidades físicas deportivas, estamos obligados a repetir y con cierta sistematicidad los ejercicios seleccionados pedagógicamente, logrando con su continuidad el efecto acumulativo que se necesita para condicionar al cuerpo para la práctica deportiva.

La esencia de este principio radica en la necesidad básica de repetir, de ejercitar con frecuencia el ejercicio físico sin obviar los incrementos graduales y paulatinos de los mismos, tratando de dirigir un proceso de dosificación adecuado que se sustente en la interrelación de los demás principios fundamentalmente.

Principio del carácter multilateral de las cargas.

En el entrenamiento y desarrollo de las capacidades físicas el carácter multilateral de las cargas constituyen condiciones elementales para la formación integral del sistema muscular y los demás órganos y sistemas del deportista, la versatilidad de la estructura de los ejercicios seleccionados durante la preparación de un individuo, así como las variadas y disímiles influencias que producen éstas en el cuerpo humano propician mayores beneficios a la integralidad física deportiva del hombre, y como consecuencia se crean condiciones más favorables para la disponibilidad óptima en las diferentes situaciones que demandan las actividades deportivas y las de la vida propia.

Es necesario que los atletas entrenen y realicen dentro del marco de su preparación la mayor diversidad de ejercicios posibles, con el objetivo de propiciar un desarrollo integral.

Principio de la dosificación adecuada de las cargas.

“Dosificar es prever anticipadamente un conjunto de pasos, de orientaciones, de elementos y direcciones que se concretan en la práctica, permitiendo así su validación o no”.

La dosificación como una de las tareas básicas de cualquier proceso de enseñanza aprendizaje en el deporte constituye la planificación prevea y anticipada que el entrenador o profesor realiza, estructurando pedagógica, metodológica, didáctica y científicamente con lógica las acciones a realizar y cuando se efectuarían las mismas. El éxito de una buena dosificación está dado por la forma en que se seleccionan los contenidos, se combinan y se distribuyen a lo largo del período de preparación.

Para cumplir con este principio se hace necesario tener en cuenta la esencia de los demás principios, pues en este se encierra de forma global el cumplimiento de todos.

Por lo que se hace imprescindible cumplir con un grupo de parámetros de forma fehaciente, tales como:

Seleccionar cargas físicas acordes con el nivel de los atletas.

Cumplir estrictamente con la relación entre el tiempo de trabajo y de recuperación en dependencia con los objetivos que se deseen lograr.

Aumentar en pequeñas dosis y de forma progresiva el nivel de las cargas, teniendo en cuenta los niveles de asimilación.

Repetir el ejercicio físico conociendo el tiempo de restablecimiento de los sistemas energéticos involucrados en la carga desarrollada.

Aplicar cargas versátiles para el desarrollo integral.

Controlar y evaluar constantemente las cargas físicas.

Alternar adecuadamente las cargas durante el entrenamiento.

Establecer un régimen de vida fructífero para el atleta.

Educar a los atletas a partir de nuestro propio ejemplo.

Principio del control y evaluación de las cargas frecuentemente.

“Para saber con certeza, si hemos avanzado desde el punto de vista físico en alguna modalidad deportiva, se hace necesario conocer y medir el estado del organismo de un atleta antes, durante y después de concluido el período de preparación, esto nos permite evaluar los niveles alcanzado, así como la forma en que han sido asimiladas las cargas realizadas”.

Se desprende de este principio la necesidad de controlar y evaluar sistemáticamente por parte del entrenador la forma en que se van asimilando las cargas por parte de los atletas, ya que esto permite adecuar la misma acorde

al desarrollo que se va adquiriendo por parte de los atletas e incrementar los niveles de exigencias en dependencia de los objetivos a lograr y teniendo en cuenta el momento en que se encuentra la preparación.

Principio del carácter individualizado de la carga en el entrenamiento.

El desarrollo de las capacidades físicas no tiene lugar de la misma forma en personas con la misma edad, sexo, nivel de entrenamiento, régimen de vida etc., pues cada individuo se desarrolla independientemente de los demás, respondiendo incluso su organismo de diferente forma ante un mismo estímulo.

Si tomamos en consideración lo antes expuesto y vamos más a la parte deportiva, podemos sugerir a entrenadores y profesores que el entrenamiento de las capacidades físicas debe tener un carácter individualizado de las cargas físicas, dando a cada cual lo necesario para avanzar, sin importar el ritmo de crecimiento, pensando siempre, que todos tendrán las mismas oportunidades para desarrollarse.

Principio de la alternancia de las cargas.

Este principio refleja esencialmente la necesidad de combinar y alternar las diferentes capacidades físicas durante una sesión, día, semana, mes o todo período que dure la preparación. El éxito de este principio en la práctica está dado por la correcta distribución en el tiempo de las diferentes direcciones del entrenamiento, así como la relación entre los diferentes componentes de la carga física. La estructura organizativa de la misma depende fundamentalmente de los objetivos que se desee lograr.

Principio del aprovechamiento adecuado de los períodos sensitivos para el desarrollo de las capacidades físicas.

Es indudable para el desarrollo de las capacidades físicas el óptimo aprovechamiento de los llamados períodos sensitivos. Estos períodos constituyen fases dentro del propio desarrollo físico del hombre donde ocurre un crecimiento acelerado de las capacidades físicas.

El conocimiento de las zonas óptimas para el desarrollo de las distintas modalidades de capacidades físicas por parte del entrenador se convierte

en algo imprescindible para la preparación física en los jóvenes, de ahí la importancia que reviste su aprovechamiento óptimo.

Además es muy importante tener presente dentro de este principio los siguientes aspectos:

Un nivel reducido de los índices iniciales del organismo no debe ser impedimento para la selección y la iniciación de un atleta en un deporte, pues las aptitudes de un individuo se desarrollan en la propia actividad del entrenamiento.

Es necesario tener presente que un incremento de los índices de desarrollo físico del organismo de un atleta, en algunos casos puede ser motivo de un rápido aceleramiento de los procesos de la maduración biológica, pues no todos los niños maduran biológicamente con la misma rapidez, claro está que en aquellos que maduran más rápido, tendrán incrementos de sus índices de desarrollo mucho más elevado, con respecto a los que maduran mucho más lento, de ahí que sea necesario tener siempre en cuenta la edad biológica del sujeto.

Para mayor conocimiento les presentamos un cuadro donde aparece según criterios de varios autores las posibilidades de inicial el entrenamiento de las diversas capacidades físicas y sus modalidades manifiestas por edades y sexo.

Principio de la necesidad de equilibrio entre gasto energético y consumo durante la práctica de ejercicios físicos deportivos.

Este principio hace referencia a la constante necesidad que demanda en la realización de ejercicios con carácter sistemático y continuo la mantención de un equilibrio energético entre la cantidad y calidad de los alimentos que se consumen y el gasto energético que tiene lugar durante la realización de los ejercicios físicos.

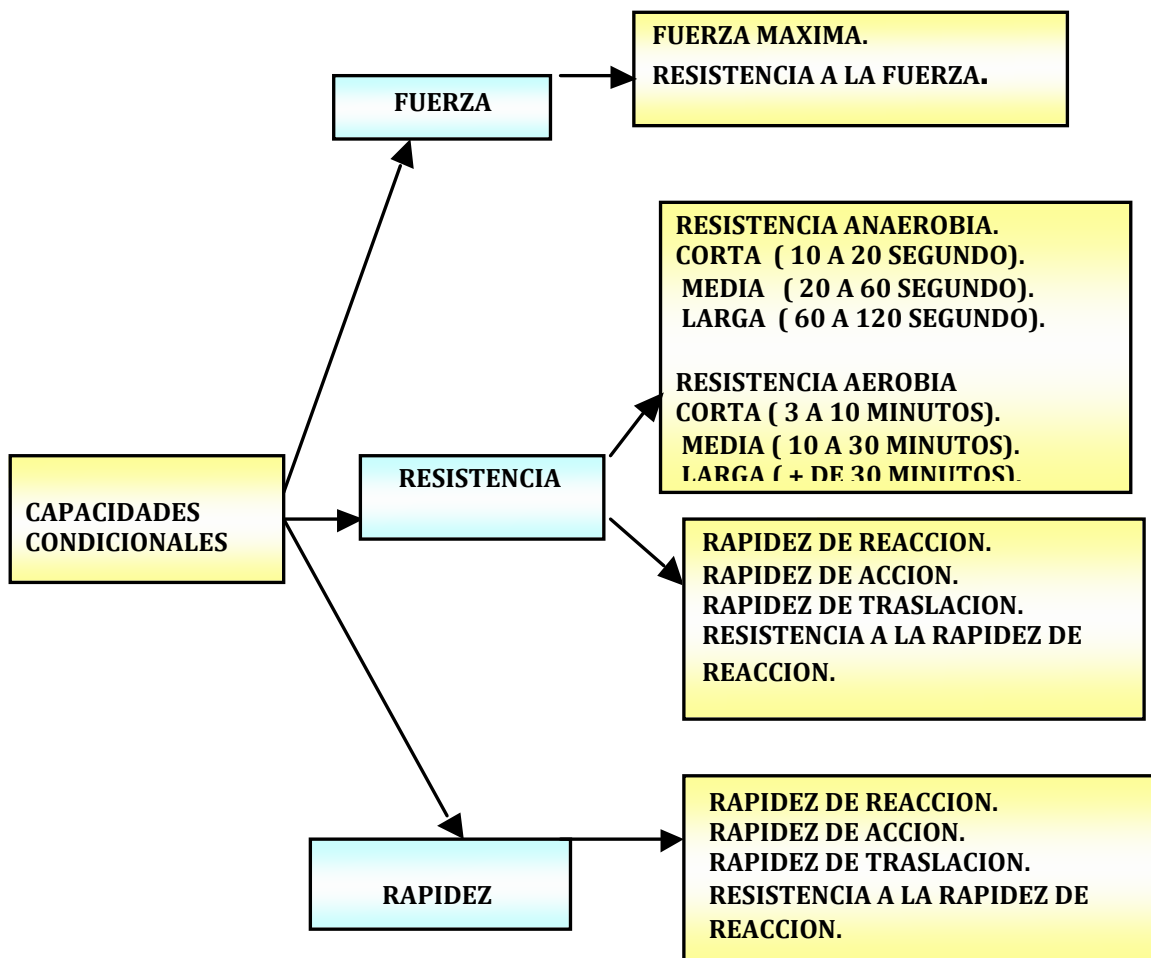
Se conoce que las personas que practican deportes generalmente tienen un elevado gasto energético, la magnitud del gasto depende fundamentalmente de la duración, intensidad y características tipológicas del esfuerzo físico que se realiza.

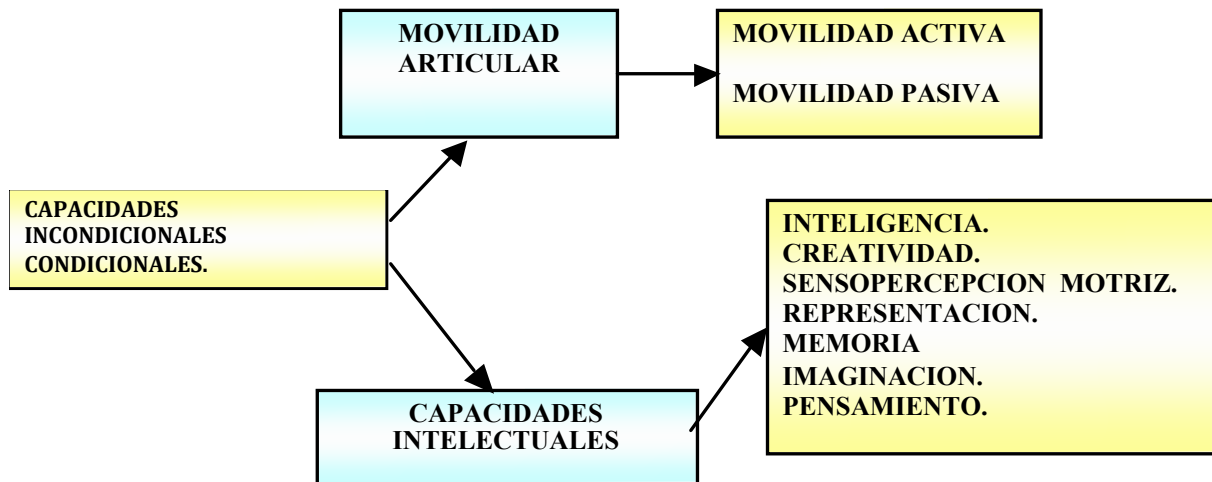
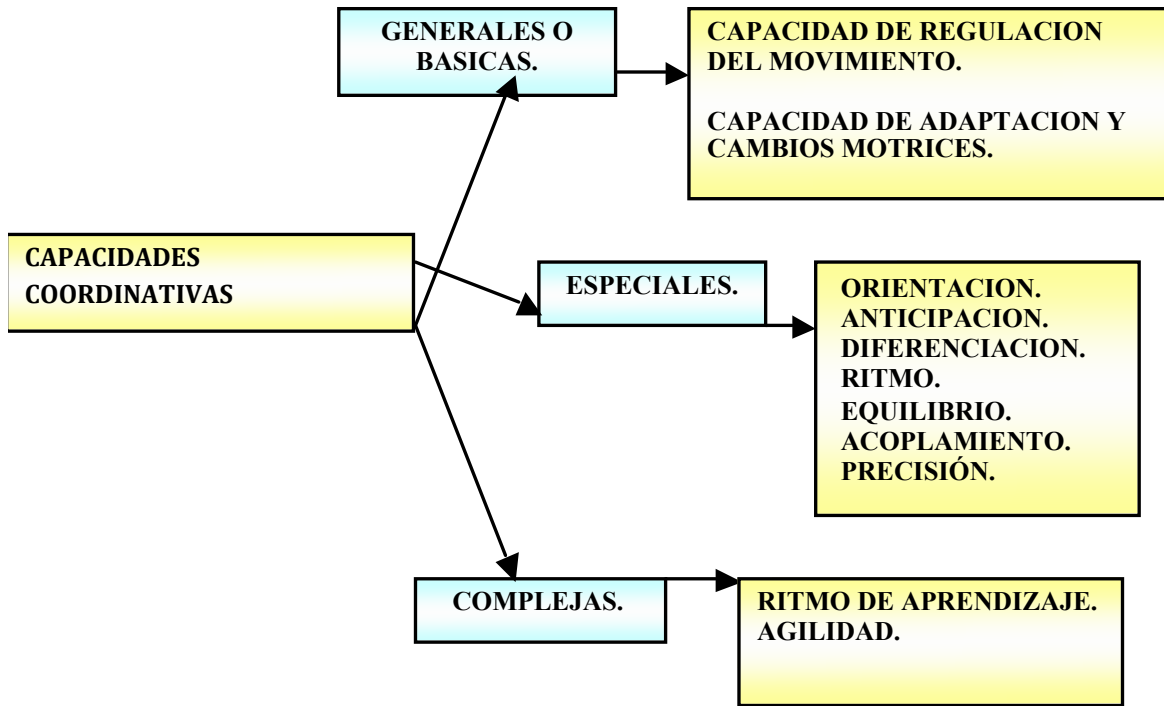
Cuando el consumo de nutrientes es superior al gasto energético del organismo, este tiende a subir de peso corporal, pero cuando el gasto es superior al consumo, entonces se baja considerable de peso corporal, ambos aspectos pueden limitar el rendimiento deportivo, de ahí la importancia que

tiene el mantener el equilibrio energético cuando realizamos actividades físico deportivas.

Lo importante en todo esto y a su vez para cumplir con este principio durante la practica de los ejercicios físico y los deportes, es consumir una dieta rica en nutrientes que garantice el suficiente aporte calórico que demanda el tipo de actividad que realizamos, atendiendo a la duración e intensidad de la misma y controlar sistemáticamente el peso corporal del atleta y la influencia de éste en el rendimiento deportivo.

Clasificación de las capacidades físicas motrices.





Definición del concepto de fuerza.

Antes de proceder a definir textualmente el concepto que tenemos de la fuerza como una de las capacidades básicas del hombre que se expresa en el trabajo físico muscular, expondremos algunas de las definiciones que formulan determinados autores. N. G. Ozolin. (1970) La fuerza muscular es una de las cualidades físicas más importante, ella determina en grado considerable la rapidez de los movimientos y desempeña un gran papel en el trabajo cuando éste exige resistencia y agilidad.

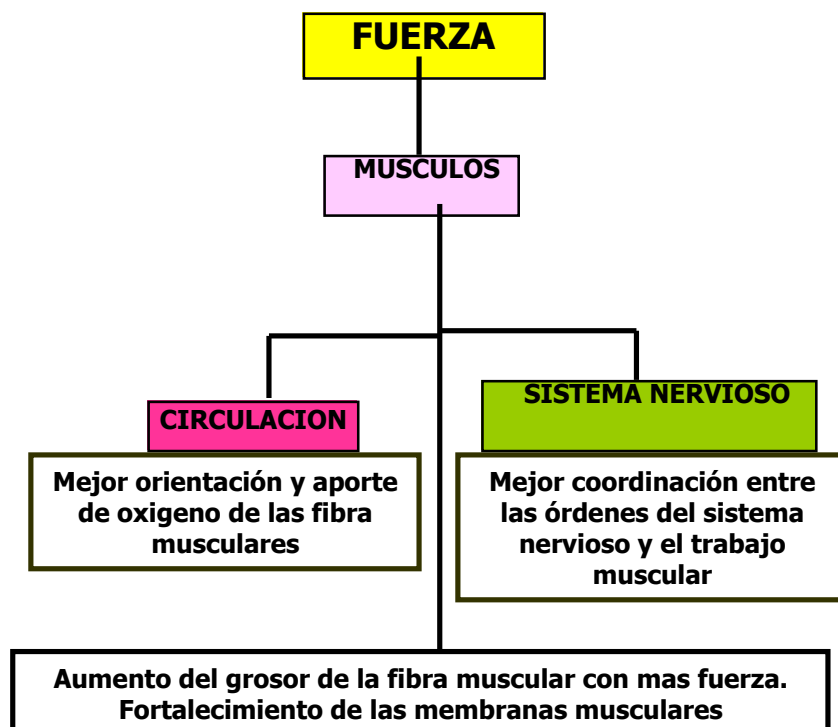
Knuttgen y Kraemer. (1987). La fuerza es la capacidad de tensión que puede general cada grupo muscular a una velocidad específica de ejecución.

J. Weineck. (1994) Formula con precisión una definición de fuerza que englobe a la vez sus aspectos físicos y psíquicos, al contrario que la definición de los físicos, presenta considerables dificultades, pues las modalidades de la fuerza, del trabajo muscular, de la contracción muscular, etc., son muy complejas y dependen de multitud de factores.

Una definición clara y precisa de la noción de fuerza sólo es posible en relación con las diferentes modalidades de expresión de la misma.

Es la capacidad motora que le permite al hombre vencer una resistencia exterior u oponerse a ella, mediante el trabajo muscular.

Factores biológicos de la fuerza (Ehlenz-Groser y Zimmerman, 1991)



Fuerza. Clasificación

Por diversas razones, fundamentalmente de carácter didáctico metodológico, subdividimos la fuerza para su mejor control dentro de la preparación del deportista en varias modalidades en que se manifiesta la misma en los deportes.

Fuerza absoluta: la mayor fuerza que se puede aplicar, independientemente del peso del atleta.

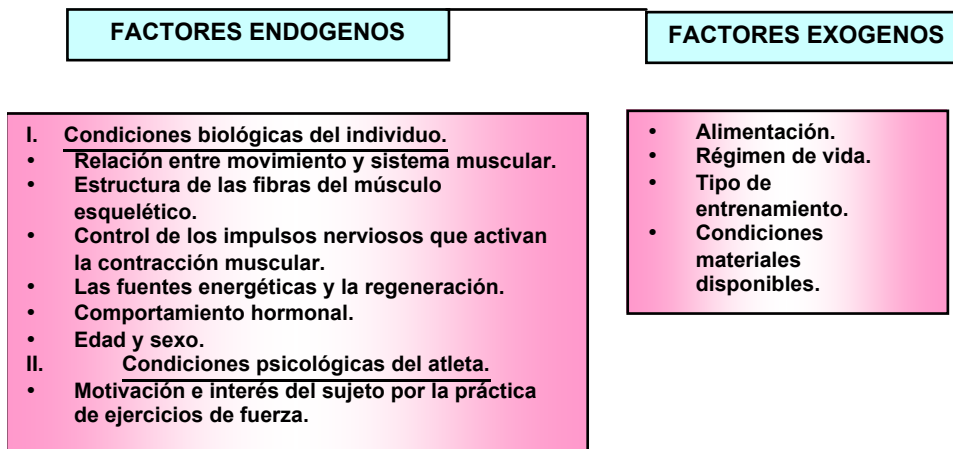
Fuerza relativa: la mayor fuerza que se puede aplicar, en relación con peso del deportista.

Fuerza estática: es cuando los músculos se reducen al realizarse una resistencia exterior; puede ser activa o pasiva.

Fuerza dinámica: capacidad de demostrar gran fuerza en un movimiento; puede ser lenta, rápida o explosiva.

Fuerza máxima: es la fuerza que puede ser realizada una vez y se considera que representa el 100 % de sus posibilidades.

Relación de factores exógenos y endógenos que condicionan el desarrollo de la fuerza.



Métodos esenciales para el desarrollo didáctico pedagógico de la fuerza.

El método dentro del proceso del entrenamiento y en la educación Física, ofrece al profesor o entrenador la forma didáctica para realizar el contenido previamente dosificada con objetivos claramente definidos. En medio de la

confusión que existe en cuanto a los métodos a utilizar para el desarrollo de la fuerza tanto para profesores como para entrenadores deportivos, ofrecemos un conjunto de métodos para el desarrollo de esta capacidad. Ellos no constituyen un dogma a seguir, más bien es una clasificación lógica para la comprensión de esta categoría didáctica.

Relación de métodos para el desarrollo de la fuerza.

Por su forma de ejecución, regulación y control.

Por tiempo

Por repeticiones

Por su estructura de organización didáctica.

Estándar.

Lineal progresivo.

Lineal regresivo.

Piramidal.

Escalonado.

Ondulatorio.

Variado.

Definición del concepto de fuerza rápida como capacidad física del hombre.

Es la capacidad motora que le permite al hombre aplicar la mayor fuerza, en el menor tiempo posible, con una aceleración cercana al máximo de forma prolongada sin que disminuya su efectividad.

Métodos para el desarrollo de la fuerza rápida

INFLUENCIA CONJUGADA: Se desarrollan de forma paralela las capacidades motrices y el hábito motor.

- **FUERZA EXPLOSIVA:** (ejercicios con sobrecargas)

- **CIRCUITO:** (con poca, y media sobrecarga con muchas repeticiones de los ejercicios y poco a poco se elevan las exigencias de las cargas)

- **INFLUENCIA VARIABLE:** (esfuerzos de poca duración, repetición e intervalos).

- MÉTODO DEL EJERCICIO.
- MÉTODO DE REPETICIÓN.
- MÉTODO DE JUEGO.
- MÉTODO DE COMPETENCIA.
- MÉTODO DE INTERVALO

Conjunto de ejercicios para el desarrollo de la fuerza rápida.

CIRCUITOS:

- Con pesas
- Con el compañero
- Con aparatos gimnásticos
- Con pelotas medicinales
- Con medios auxiliares
- Combinados físico técnicos
- Técnicos

Definición del concepto de resistencia como capacidad física del hombre.

Es la capacidad que tiene el ser humano de poder realizar acciones motrices durante un largo período de tiempo sin que se disminuya la efectividad de los mismos

Según Harre, D (1983) la resistencia puede ser definida como la capacidad del organismo de luchar contra el cansancio en ejercicios físicos de larga duración.

Ozolin N. G. (1983), la resistencia es la capacidad de realizar un trabajo prolongado al nivel de intensidad requerido, luchando contra los procesos de fatiga.

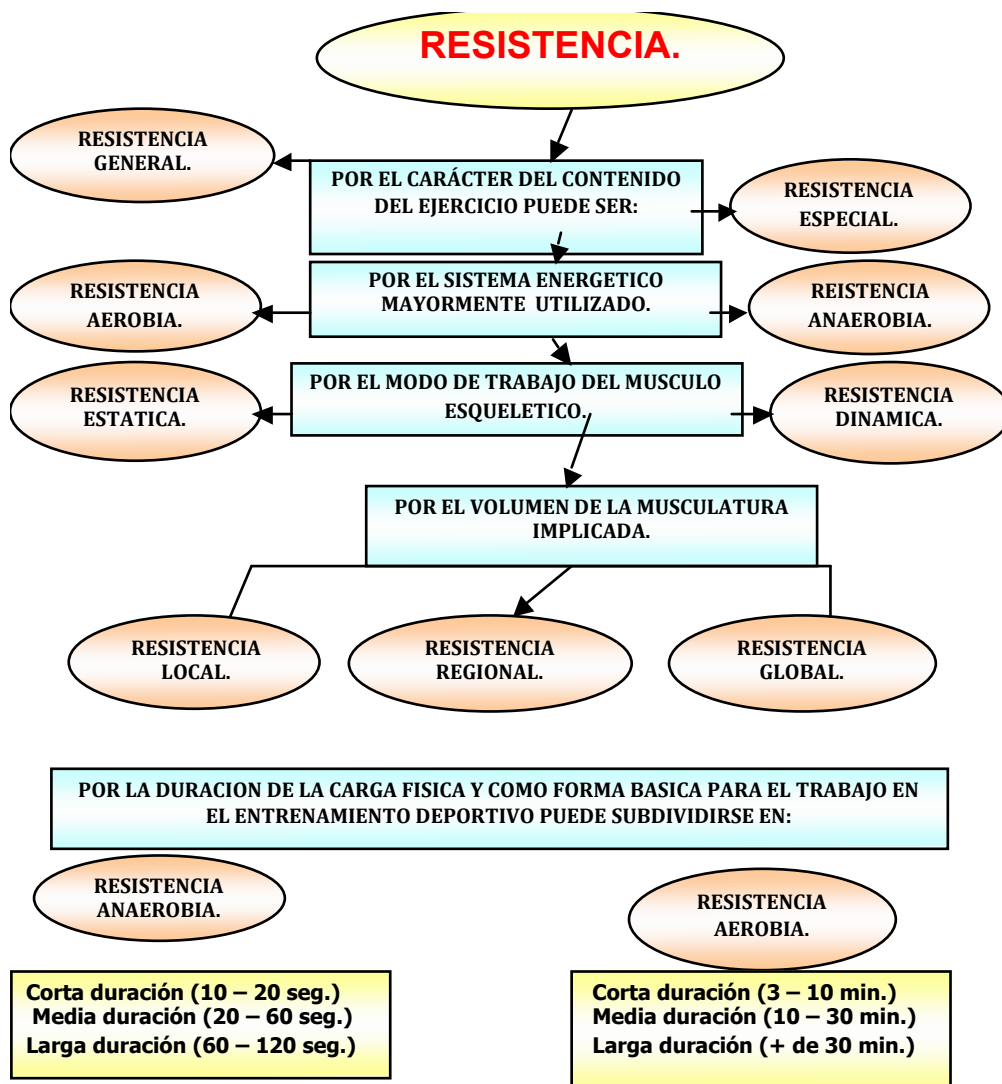
Platonov, V. N. y M. M. Bulatova (1995). La resistencia a la fatiga es la capacidad de realizar un ejercicio, de manera eficaz, superando la fatiga que se produce.

La resistencia es considerada como la base de todas las capacidades físicas. En términos de la propia naturaleza del hombre esta es la capacidad que más necesita un ser humano para vivir, tanto es así que es la última que perdemos. También es cierto que su desarrollo depende enormemente de la

fuerza que tenga un individuo, sin embargo, al comenzar cualquier tipo de entrenamiento se hace necesario crear una base aerobia en el organismo del atleta y esto sólo es posible gracias al desarrollo de la resistencia.

La resistencia en el organismo humano es una capacidad condicional que se desarrolla con el trabajo sistemáticamente dosificado y con carácter progresivo en el tiempo, que se sustenta en determinadas condiciones hereditarias, manifestándose en el rendimiento físico deportivo del atleta como la posibilidad de demorar la aparición de la fatiga o cansancio y una vez disminuido el rendimiento, lograr una rápida recuperación, donde es imprescindible tener las reservas energéticas y los esfuerzos volitivos que exigen las actividades que caracterizan este tipo de trabajo en el entrenamiento deportivo.

Resistencia. Clasificación



Factores que inciden sobre el nivel de desarrollo de la resistencia.

Potencial energético del organismo del deportista.

Grado en que se adecua a las exigencias de cada modalidad concreta.

La eficiencia de la técnica y la táctica.

Los recursos psíquicos del deportista, que retardan y contrarrestan el proceso de desarrollo de la fatiga

Medios fundamentales para educar y desarrollar la resistencia.

Carreras continuas de corta, media y larga duración con ritmo invariable.

Carreras continuas de corta, media y larga duración con ritmo variable.

Carreras discontinuas de corta, media y larga duración.

Cross country o carreras a campo traviesa por terrenos irregulares.

Los juegos.

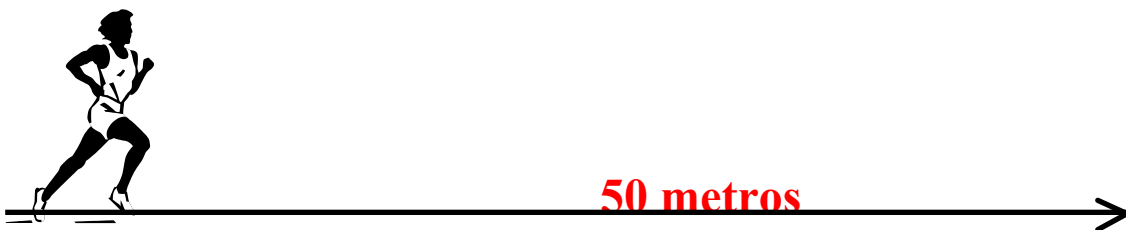
Las marchas o caminatas.

Ejercicios dinámicos y variados en el lugar.

Ejercicios en medios irregulares.

Definición del concepto de velocidad como capacidad física del hombre.

Velocidad es la capacidad que tiene el ser humano de recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible durante un desarrollo gestual cíclico.

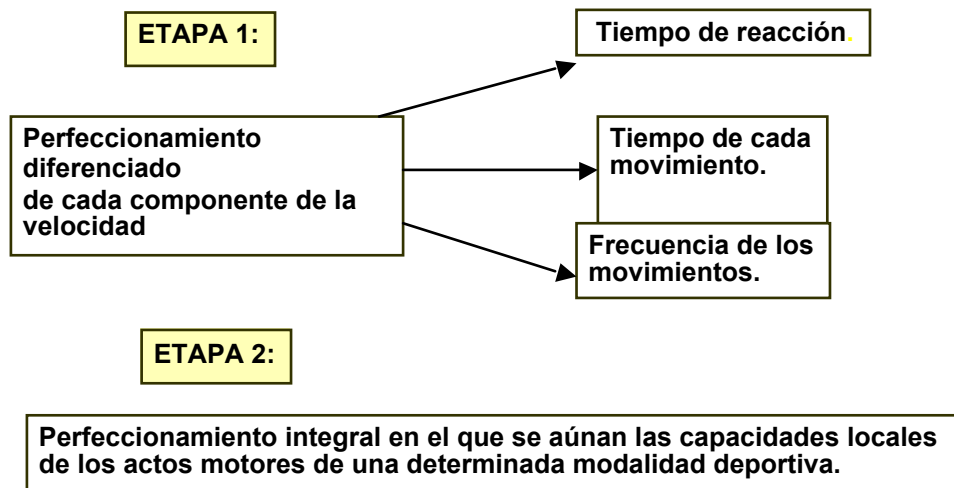


Según Frey (1977), La velocidad es la capacidad que permite, sobre la base de la movilidad de los proceso del sistema neuromuscular y de las propiedades de los músculos para desarrollar la fuerza, realizar acciones motrices en un lapso de tiempo situado por debajo de las condiciones mínimas dadas.

Según Harre (1989), La velocidad es la capacidad de desplazarse con la mayor rapidez posible.

Ehlenz y Grosser (1991), Consideran que es la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal o realizar movimientos con máxima velocidad.

Etapas que intervienen en el desarrollo de la velocidad



Tendencia central de los medios para el desarrollo de la velocidad.

Ejercicios que exigen una reacción rápida.

Ejercicios que exigen una gran velocidad de ejecución de cada movimiento.

Ejercicios que exigen una elevada frecuencia de los movimientos.

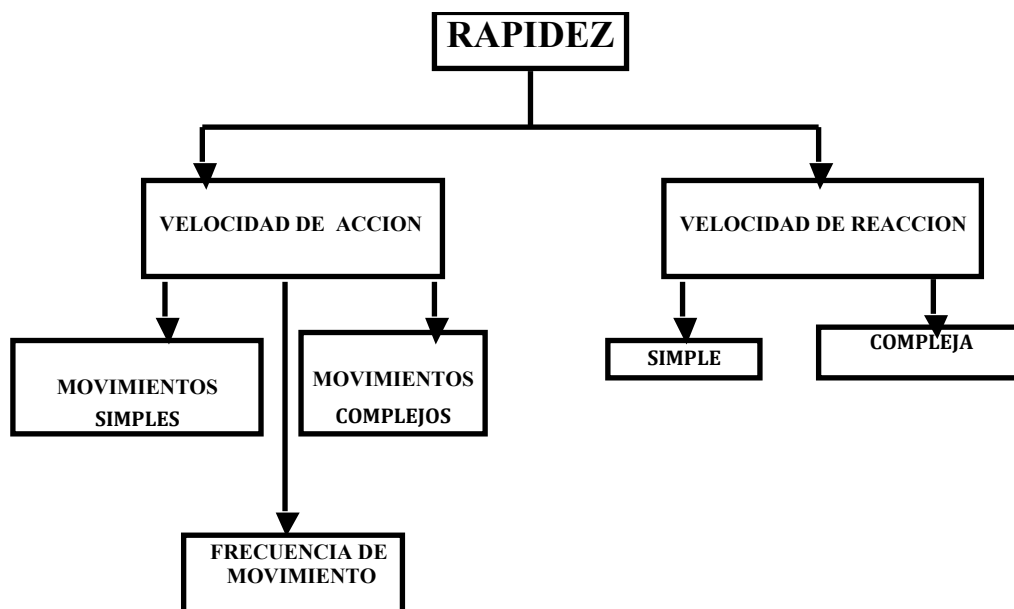
Los ejercicios competitivos como medios eficaces para perfeccionar el conjunto de capacidades de velocidad.

Definición del concepto de **rapidez** como capacidad física del hombre.

Capacidad que tiene el ser humano de poder realizar distintas acciones motrices (gestos acíclicos) en el menor tiempo posible.

Conjunto de propiedades funcionales que permiten ejecutarlas acciones motoras en un tiempo mínimo. (Platonov,V). *La preparación física*. Barcelona, Ed. Paidotribo, 1995)

Estructura tipológica de la capacidad de rapidez.



Tipos de rapidez

Rapidez Elemental

Tiempo latente de la reacción siempre y completa.
 Velocidad de ejecución de movimientos aislados.
 Frecuencia o tempo de los movimientos.

Rapidez Compleja

Movilidad de los procesos corticales.

Nivel de la coordinación neuromuscular.

Particularidades del tejido muscular.

Nivel de la elasticidad.

Capacidad de elongación.

Nivel de coordinación inter e intramuscular.

Nivel de la fuerza.

Perfeccionamiento de la técnica.

Posibilidades de movilizar los mecanismos bioquímicos.



METODOLOGIA PARA EL DESARROLLO DE LA RAPIDEZ DE REACCIÓN.

1. Repeticiones del acto motor.

La repetición como parte de la sistematización del aprendizaje de las acciones motoras.

La estandarización.

Repetir mientras el sistema nervioso esté excitado y sin fatiga.

2.- Método sensomotor.

Capacidad de diferenciar micro intervalos de tiempo.

1.- El deportista intenta reaccionar a un estímulo lo más rápido posible. Luego se le comunica el tiempo de reacción

2.- El deportista intenta determinar su tiempo de reacción. Luego se le comunica el tiempo de reacción real.

3. Se le da al deportista un determinado tiempo de reacción en el que debe reaccionar.

MEDIOS PARA EL DESARROLLO DE LA RAPIDEZ

- 1.- Ejercicios individuales (sombras)
- 2.- Ejercicios con medios
- 3.- Ejercicios acrobáticos.
- 4.- Con aparatos gimnásticos
- 5.- Con deportes auxiliares
- 6.- Con el compañero

Definición del concepto de **movilidad** como capacidad física del hombre.

Coincidimos plenamente, con los criterios que abordan GarcíaManso y col. (1996), cuando se refieren a que el término **movilidad**, encierra y engloba en sí, los demás conceptos que con frecuencia se plantean en el mundo deportivo.

Al definir el concepto de **movilidad** se hace necesario aclarar algunos términos relacionados con la misma, como son la **elasticidad** y **flexibilidad**, además de especificar las diferencias existentes entre la **movilidad** como capacidad y el **stretching** como un método nuevo para acondicionar y preparar el organismo del atleta para el entrenamiento y la competencia.

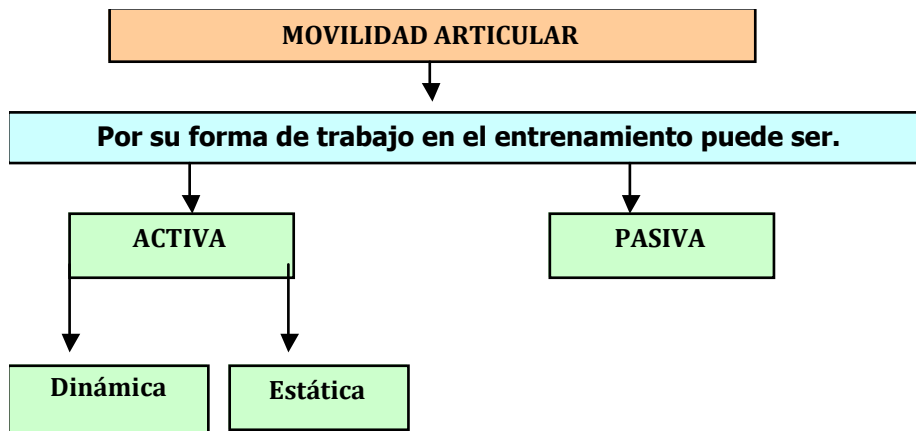
Tanto los términos **elasticidad** como **flexibilidad** son conceptos que erróneamente se emplean como sinónimos en la actualidad, sólo basta para comprenderlo, interpretar las siguientes definiciones.

Elasticidad: propiedad general de los cuerpos en virtud de la cual recobran su tamaño y forma primitiva una vez que han dejado de actuar sobre el fuerzas externas que lo deformaban.

Flexibilidad: capacidad que tiene un cuerpo para doblarse sin llegar a romperse. Capacidad de realizar ejercicios con gran amplitud de movimiento.

Mientras que con el término **movilidad** tratamos de abarcar un concepto mucho más amplio.

Estructura tipológica de la movilidad como capacidad.



Para García Manso y col.(1996), una de las propuestas más divulgadas en este sentido es precisamente la que hace Fleishman, el cual define dos tipos de movilidad: movilidad estática o pasiva y movilidad dinámica o activa.

La movilidad estática o pasiva. Se refiere a la movilidad de la articulación sin poner énfasis en la velocidad de ejecución.

Movilidad dinámica o activa. Constituye la capacidad de utilizar una amplitud de movimientos de una articulación durante la ejecución de una actividad física deportiva.

La movilidad, en sí misma, representa la capacidad de movimiento de una articulación e incluye los siguientes factores:

Capacidad de estiramiento de las fibras del músculo.

Capacidad de estiramiento de los tendones que afectan esa articulación.

Capacidad de estiramiento de los ligamentos que rodean la articulación.

Capacidad de movimiento que nos permiten la constitución de las paredes articulares.

Fuerza de los músculos antagonistas que afectan al movimiento de esa articulación.

Objetivos de la movilidad

- 1.- Como medio para el desarrollo de la capacidad
- 2.- Como medio de relajación o recuperación y de descanso activo

MÉTODOS ESENCIALES PARA EL DESARROLLO DIDÁCTICO PEDAGÓGICO DE LA MOVILIDAD.

Método de repetición estándar.

Método de repetición combinada.

Método de repetición con relación entre extensiones.

Método de repetición extensiva.

Método de repetición intensiva.

Definición del concepto de **coordinación** como capacidad física del hombre.

La **coordinación** depende de las posibilidades anatómicas funcionales y está dada por la sincronización de las partes del cuerpo en función de uno o varios movimientos.

Para definir el concepto de capacidades coordinativas será necesario partir del criterio de un grupo de autores, de forma cronológica y ordenada con el propósito de que se pueda comprender mejor este fenómeno.

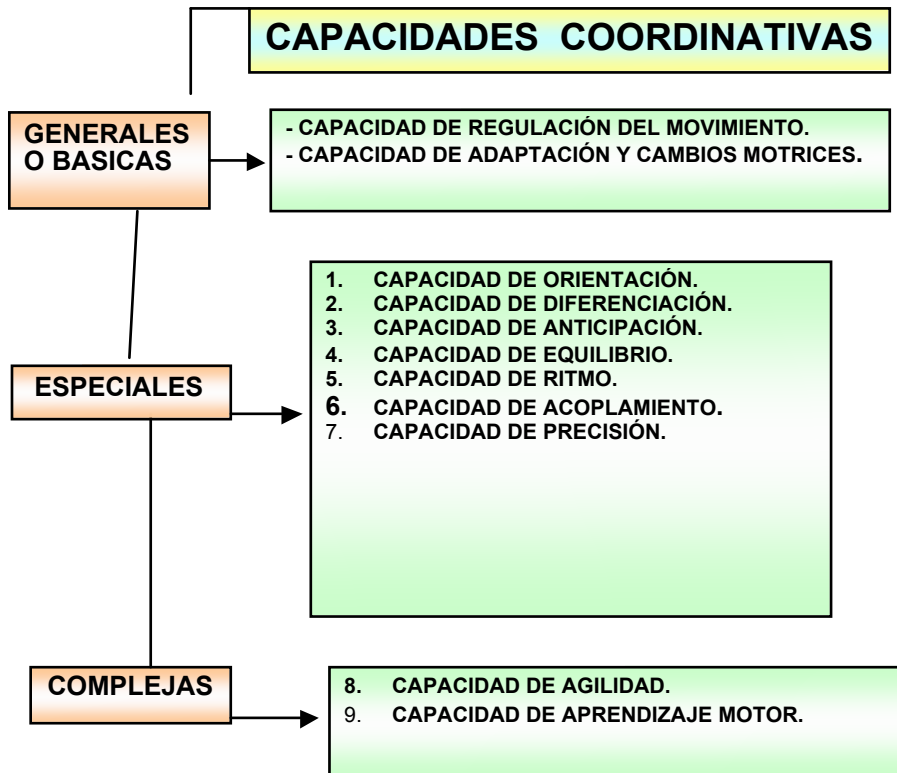
Frey (1977). Es la capacidad que permite al deportista dominar las acciones motoras con precisión y economía, en situaciones determinadas, que pueden ser previstas (estereotipos), o imprevistas (adaptación), y aprender de modo relativamente más rápido los gestos deportivos

Metvieiev, (1983). Expresa que el término Aptitudes de Coordinación hay que interpretarlo, en primer lugar, como la aptitud de organizar (formar,

subordinar, enlazar en un todo único) actos motores integrales y en segundo lugar, como la facultad de modificar las formas elaboradas de las acciones o trasladarse de una a otras conforme a las exigencias de las condiciones variables.

Ariel Ruiz Aguilera (1985) Son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada.

Ruíz A. (1985), plantea que las capacidades coordinativas están organizadas y estructuradas en tres grupos: **Generales o Básicas, Complejas y Especiales.**



La Orientación espacial.

Es poder determinar lo más rápido y exacto posible, la variación de la situación, los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo en correspondencia con los objetos que forman su medio.

La Anticipación.

Se orienta en dos direcciones, tanto en los movimientos propios del deportista, como en los movimientos ajenos, permitiendo elaborar un esquema de realización, se manifiesta en la educación de la fase anterior al movimiento principal o en un movimiento previo a otro que continúa.

La Diferenciación.

Si el deportista está orientado y es capaz de anticipar a través de la regulación de sus movimientos, puede alcanzar un desarrollo adecuado de la acción motriz o combinación que debe ejecutar.

Además de los conocimientos y la experiencia motriz, tiene que saber diferenciar entre una habilidad y otra y entre las acciones componentes de una habilidad.

El Acoplamiento.

Tiene como base tanto las combinaciones motrices sucesivas como las simultáneas. Se define como las condiciones de rendimiento de una persona para combinar en una estructura unificada de acciones, varias formas independientes.

El Equilibrio.

Esta capacidad independientemente de las características de los deportes, está determinado por la pose. Es la posibilidad de mantener la estabilidad en varias posiciones del cuerpo.

El Ritmo del Ejercicio.

Se refiere a la realización de la acción motriz o combinación con fluidez en los movimientos, de forma continua y sin que se produzcan aumentos o descensos en la velocidad de ejecución.

Medios para educar y desarrollar las capacidades coordinativas.

Dentro de los medios fundamentales para educar y desarrollar las capacidades coordinativas podemos mencionar entre otros:

Los juegos menores.

Los juegos predeportivos.

Los deportes.

Las acrobacias.

La gimnasia básica.

La gimnasia musical aerobia, danzas y bailes.

4. La iniciación deportiva y el deporte escolar.

Iniciación deportiva

El concepto de iniciación deportiva ha sido tratado por diferentes autores, cuya formulación se hace necesario considerar e interpretar dada la importancia que tiene para los profesionales que laboran en la actividad física y el deporte. Hasta el momento no existe una definición completa que permita delimitar cuando empieza y culmina la iniciación deportiva. Primero es necesario considerar cual es el momento de iniciación y donde se termina, parece que el proceso de iniciación deportiva tiene antecedentes mucho antes al proceso de selección, estos podrían estar en la familia, la sociedad y los intereses del niño, aunque muy poco desarrollados, y pueden ser influenciados por los medios de difusión, la escuela y el profesor de Educación Física.

Coincidimos con Hernández, J (1998) “en que la iniciación deportiva es el proceso que comprende el aprendizaje inicial de un deporte o varios deportes de una forma específica”. Es por ello que al hablar de iniciación deportiva ubican su relación al concepto de escuela, lugar donde realmente a través de la Educación Física se introducen los deportes. Blázquez, D. (1986) asume como definición de iniciación deportiva que: “Desde el punto de vista educativo, dicho proceso, no debe entenderse como el momento en que se empieza la practica deportiva, sino como una acción pedagógica, que teniendo en cuenta las características del niño y los fines a conseguir, va hasta llegar al evolucionando progresivamente dominio de cada especialidad”.

Por su parte Sánchez, F (en Hernández, J, 1998) considera que un individuo está iniciando un deporte cuando es capaz de tener una operatividad básica sobre un conjunto global de la actividad deportiva, en la situación de juego o competición. Como se aprecia en esta definición el autor destaca el resultado, a partir de la operatividad lograda sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en cambio no realiza referencias al proceso en el cual se desarrolla la operatividad básica de la iniciación de un deporte.

En tanto que Hernández, J. (1998) entiende que la iniciación deportiva es “el proceso de enseñanza/aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución practica de

un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional”, con este planteamiento el autor delimita en que consiste el proceso de iniciación, donde empieza y donde termina; fundamenta que el proceso de aprendizaje le permite adquirir los requerimientos básicos y la motricidad específica y especializada de un deporte al niño

Blázquez, D. (1995) asume la definición de iniciación deportiva dada por (Sánchez, 1986; Blázquez, 1986 y Hernández, 1986) en que:

“El denominador común lo constituye aceptar que es el proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico deportiva, esto tradicionalmente se conoce con el nombre de iniciación deportiva periodo en que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes”

La iniciación deportiva como se aprecia en unos casos ha sido tratada con un enfoque educativo y en otros casos se utilizan criterios elitistas. Por lo que el deporte iniciación representa al deporte educativo, educación del movimiento a través del movimiento, hablar de un resultado de élite significa marcas y espectáculo.

La iniciación deportiva en un deporte de cooperación/oposición se puede considerar como el momento en el cual el niño comienza la práctica del deporte en la escuela o áreas deportivas y bajo la influencia del proceso de enseñanza aprendizaje aprende las habilidades y reglas básicas, así como los principios del juego que le permiten tener independencia para solucionar problemas tácticos en el juego.

El deporte es educativo en tanto desarrolle actitudes motrices y psicomotrices con relación a los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de la personalidad de un individuo (Le Boulch, 1991), el deporte debe desarrollar valores humanos de autonomía, la meta cognición, para que el alumno pueda autoevaluarse, desarrollar valores higiénicos y de salud.

El hecho de dominar las habilidades y la táctica de un deporte, el encontrarse en forma física y psicológica no indica un valor educativo, lo educativo está en las condiciones en que se pueda realizar la práctica, que enseñe al alumno a organizarse, a convertirse en el protagonista del proceso de iniciación y que antes que todo pueda emitir criterios de su persona.

No hay duda que para conseguir que un proceso de iniciación deportiva produzca unos aprendizajes adecuados y beneficiosos para la formación y educación integral del niño hace falta primeramente tener esa intención, y seguidamente plantear un proceso de enseñanza - aprendizaje adecuado a esas intenciones. En estas etapas el deporte se consolida con un medio muy eficaz para educar que puede coexistir a su vez con las intenciones lúdicas o recreativas del niño y con las expectativas de rendimiento en la competición, a largo plazo, de los agentes con intereses en el proceso de iniciación deportiva. El niño y la lógica interna del deporte son factores muy importantes a tener en cuenta para guiar el proceso, pero también el contexto, en un amplio sentido, parece ser tan determinante como los anteriores pues a veces son factores circunstanciales, población, clima, instalaciones, material,... pero otras muchas depende de las intenciones de los agentes implicados en la iniciación deportiva.

Los factores que influyen en la iniciación deportiva.



El proceso de enseñanza aprendizaje en la iniciación deportiva debe realizarse en función una serie de factores que afectan y rodean al proceso. Según Hernández et al. (2000) son el sujeto, el deporte y el contexto. Cada

uno de estos factores tiene distintos sub factores que afectan al proceso de iniciación deportiva de forma aislada o en combinación con otros. A nuestro criterio algunos de los más importantes son estos que mostramos a continuación. Para Hernández et al. (2000) las características del sujeto y de la actividad en la que se va a iniciar son elementos fundamentales y condicionantes básicos, que se ven complementados con el contexto en el que se ubican ambos.

La iniciación deportiva y su orientación individualizada para la elección de un deporte específico.

Para el niño, jugar es vivir.

El juego llena su mente y su cuerpo -su mentalidad, sus emociones y hasta el ser físico-.

Un niño que está concentrando en sus juegos es creativo, libre y contento. La variedad y riqueza de sus juegos ayudan al niño a crecer y aprender.

Es algo muy serio: Es el mundo del niño. (Evans, 1974)

Atendiendo al orden de ideas expuestas a lo relacionado debemos considerar el movimiento de la vida infantil como el medio a través que el niño se prepara en su triple dimensión biopsicosocial.

Bio	psico	social
vida	mente	medio de desarrollo

Algunos tópicos sobre las prácticas deportivas infantiles

Cada niño un campeón en potencia. (Sánchez Buñuelos)

El éxito deportivo como consecuencia de la pirámide de practicante.

La necesidad de iniciarse a edades tempranas.

Los aprendizajes iniciales defectuosos conducen a vicios incorregibles.

La practica deportiva es educativa y saludable por si misma.

Necesita la experiencia de acción espontánea para aprender algo (jugar).

Son experiencias “recreadas por si mismos para entenderlas”. (Jones & Reynolds).

A esta edad, los niños toman sus juegos muy en serio.

Ellos pueden representar situaciones actuales e imaginarias, mirando al pasado y al futuro en vez de vivir solamente en el presente.

Es un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico-deportiva.

Es el período en que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes.

INICIACIÓN: 7 años hasta los 12

Vamos a dividir la iniciación deportiva infantil en dos etapas

Primera Etapa de Iniciación (7-10 años)

Segunda Etapa de Iniciación (10-12 años)

Los factores que influyen en la iniciación deportiva:

El proceso de enseñanza aprendizaje en la iniciación deportiva debe realizarse en función de una serie de factores que afectan y rodean al proceso.

Según Hernández et al. (2000) son el sujeto, el deporte y el contexto.

El deporte **recreativo** se define como aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar un adversario, únicamente por disfrute o goce.

El deporte **competitivo** es aquel que se practica con la intención de vencer a un adversario o de superarse así mismo.

Y el deporte **educativo** es aquel que pretende fundamentalmente colaborar en el desarrollo armónico y potenciar los valores del individuo, Blázquez (1995).

Para Feu (2000) las características que puede y debe tener un deporte para contribuir a la educación y formación de los sujetos que se inician:

Fomenta la autonomía personal

No discrimina y participan de todos

Enseña a ocupar el tiempo de ocio con actividades físico deportivas

Ofrece diversión y placer en la práctica

Utiliza una competición enfocada al proceso

Favorece la comunicación, expresión y creatividad

Establece hábitos saludables de práctica deportiva

Enseña a valorar y respetar las propias capacidades y las de los demás

Mejora la condición física y las habilidades motrices básicas y específicas

Permite la reflexión y la toma de decisiones.

Con la iniciación deportiva pretendemos:

- La búsqueda de la motricidad, en un primer momento con características generales.

- La búsqueda de la aportación a posibles transferencias entre diferentes especialidades deportivas que presenten características motrices o funcionales parecidas.

- La búsqueda de la capacitación para el desarrollo de una o varias actividades deportivas

Estos diferentes objetivos que se nos presentan a medio-largo plazo, y en algún caso a corto plazo, van a sufrir deformaciones y modificaciones si tenemos en cuenta desde donde partimos.

Debemos hacer referencia a los elementos que conforman la iniciación deportiva, es decir:

- Mantener una visión pluridimensional con un tratamiento equitativo del ámbito de aplicación.

- Las posibilidades de acción motriz del debutante.

- El análisis del deporte y la metodología de intervención. Bonnet, J. P. (1988), Vázquez Lazo, J. C. (2000).

Desarrollo de las distintas etapas de la iniciación deportiva

Los canales de la iniciación deportiva a nivel de entrenamiento son:

1) La Preparación Física.

2) La Preparación Técnica.

3) La Preparación Mental.

4) La Preparación Táctica.

Debemos diferenciar en cada uno de estos canales en una forma general (que apunta a una formación global para todo los deportes).

Y una forma especial (que apunta a una formación específica para el deporte que haya sido seleccionado).

Veremos mas adelante como estos cuatro canales actúan en las distintas etapas del aprendizaje deportivo, en una forma transversal.

1.- ETAPA DE FORMACIÓN PERCEPTIVA MOTORA: Esta etapa comienza con el nacimiento y se prolonga hasta los nueve años aproximadamente. Se caracteriza por el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices. Esquema Corporal Estructuración Temporo-Espacial, Equilibrio, Objeto, Coordinación Dinámica General y Coordinación Censo Motora.

2.- ETAPA DE FORMACIÓN DEPORTIVA MULTILATERAL: Esta etapa abarca desde los 12 a 13 años. Sus objetivos son: El desarrollo de las más variadas forma de coordinación, y familiarización, con los más diversos elementos y el comienzo del desarrollo del pensamiento táctico general.

3.- ETAPA DE FORMACIÓN ESPECIFICA DEPORTIVA: También abarca de desde 13; hasta lo 17 y/o 18 años. Sus objetivos son: El desarrollo de las destrezas y habilidades específicas, el desarrollo del pensamiento táctico específico, el aprendizaje de las técnicas específicas del deporte elegido. El trabajo se realiza sobre un grupo de deportes con las mismas características; por Ejemplo: Deportes con pelotas por equipo.

4.- ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO ESPECÍFICO: Abarca desde los 17 -18 años hasta los 20-21 años. Aquí se profundizan mucho más los objetivos de la etapa anterior y se trabaja casi con exclusividad sobre un solo deporte.

5.- ETAPA DEL RENDIMIENTO PURO: Abarca desde los 20-21 años en adelante. Aquí el atleta esta preparado para rendir al máximo de sus posibilidades en el deporte que ha elegido y se dedica exclusivamente a este.

La formación de un deportista debe ir necesariamente de lo general a lo específico.

Es por esto que en las primeras etapas todas deben ser un modelo de trabajo global sin especializaciones de ningún tipo, permitiendo que el niño viva la mayor cantidad de experiencias de movimientos posibles.

Poco a poco y de acuerdo con las condiciones y elecciones que vaya haciendo el individuo, se ira especificando el trabajo hasta que en la adultez dedique todos sus esfuerzos al rendimiento puro en un solo deporte.

Descripción muy específica de las dos etapas más importantes

1.- ETAPA DE FORMACIÓN PERCEPTIVA MOTORA: (De 0-9 Años)

Esta etapa nos presenta un gran desarrollo del sistema nervioso junto con una gran capacidad perceptiva por esto se debe dedicar primordialmente al desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices.

Además no hay desarrollo de las capacidades físicas por el entrenamiento, no hay aprendizaje técnico por más que se entrene ese aspecto.

¿Nos preguntamos que debe hacer un niño en esta etapa? Correr, saltar, trepar, recibir, arrojar y todas las formas básicas del movimiento.

Es necesario brindarle al niño las más amplias, ricas y variadas experiencias motrices con la intención de que todo sea recreativo, pero asistemático, estimulando y desarrollando sus capacidades ya mencionadas.

Es importante que bajo ningún punto de vista olvidemos que el niño organiza su yo, y su propio mundo a través del juego (sobre todo en estas edades).

Es decir que el niño aprende jugando por eso todas las actividades deben ser organizadas en forma de juego.

2.- ETAPA DE FORMACIÓN DEPORTIVA MULTILATERAL: (De 9 a 12/13 años):

Esta etapa nos presenta una gran capacidad de las técnicas de movimientos en forma global.

No se consigue la inhibición de movimientos, por lo tanto no hay precisión.

Es posible el incremento de las capacidades físicas por medio del entrenamiento sistemático.

Estamos en la edad de oro del aprendizaje deportivo, los niños son capaces de aprender de todo pero siempre en forma general y/o global.

¿Que debe hacer un niño de esta etapa?

En cuanto a la preparación Técnica: Aprender las técnicas globales de movimiento del deporte.

En cuanto a la Preparación Física: Desarrollar sus capacidades motoras: resistencia, fuerza, movilidad, equilibrio, velocidad, coordinación, en forma general.

El deporte escolar

Se denomina deporte escolar a todas aquellas actividades que, de forma organizada, se celebran fuera del programa de la asignatura de Educación Física en los centros escolares y en las que participan estudiantes en edad escolar. Estas actividades se pueden realizar en diversos lugares: en el mismo Centro Escolar, a través de los diferentes Clubes Deportivos y en consecuencia, bajo diferentes formas de regulación y organización, por lo que no siempre han de consistir en unas competiciones excesivamente regladas.

Dentro del espectro deportivo analizado, nuestra tarea será detenernos en el “**deporte escolar**”. El deporte dentro del ámbito escolar ha tenido en las últimas décadas una inserción por demás de importante dentro del plano de la Educación Física, quizás de manera exagerada, no en su evolución, pero sí en los fines perseguidos por los educadores.

El hecho de que el deporte no sea un producto educativo en su origen, hace que su introducción en la escuela se haga siempre como un **mimetismo del deporte** de adultos, y más aún del deporte de elite y del deporte espectáculo, y que primen en él más los objetivos estrictamente deportivos que los educativos.

No se trata pues, de educar para el deporte, como si éste fuese el coronamiento de la Educación física, sino de educar a través del deporte. No hay oposición, además, entre deporte y Educación Física, ya que la actividad deportiva es considerada como un sistema de Educación, tanto sea entrenamiento físico o simplemente recreación. (A. Listello 1959).

El método deportivo utiliza como centro de interés el gusto de los niños por las actividades deportivas para que, a través de ellas, puedan alcanzar una formación completa, física, viril, moral y social y a la vez extender el gusto por estas actividades más allá de la edad escolar.

Es verdad que últimamente existe todo un movimiento hacia el “deporte educativo”, que lo distingue claramente del “deporte competitivo”, se necesita crear un deporte del niño, un deporte para el niño, es decir, un deporte de adquisición y de desarrollo de las aptitudes motrices que se diferencie del simple deporte de Performance (R. Merand).

En efecto no se trata de eliminar el deporte en la educación sino de que no se contradiga, por sus métodos, los fines de la misma.

El Deporte Escolar, por su propia definición debe tener fundamentalmente fines educativos, tanto referidos a la educación general como a la propia Educación Física y, consecuentemente con los pretendidos valores del deporte.

No se trata de rechazar al deporte escolar, sino de los métodos que se utilizan y del mimetismo con el deporte de competición, en el cuál algunos colegios (muchos) el deporte se práctica de una manera rígida como impone los objetivos de una estructura federativa, alimentando indirectamente el ansia de prestigio social de muchos de ellos en este campo, en detrimento de una verdadera promoción deportiva que abarque a todos los colegiales. **“El deporte escolar debe dar prioridad a los aspectos lúdicos y no a los aspectos competitivos”** sobre todo cuando enfocamos a la competencia únicamente con vistas al triunfalismo. No se trata en los centros escolares, como ya se ha señalado tantas veces, de formar campeones o de conseguir una selección deportiva, sino de la **“formación Deportiva”**, que se podría resumir en la expresión de **“Buscar un deporte para un niño”** y no **“un niño para un deporte”**.-

La práctica deportiva educativa, debe favorecer estilos de vida saludables, aumentar las posibilidades de opción y elección por parte de los niños y los jóvenes, partiendo y acrecentando las fortaleza de éstos y manteniendo un alto un alto poder de atracción y retención.

Especificidades de la orientación deportiva inicial.

Orientaciones del deporte

En primer lugar, debemos diferenciar claramente el deporte que se practica en las clases de Educación Física del deporte de alta competición y hacer partícipes a nuestros alumnos/as de esas diferencias. Ellos/as deben saber que el deporte que practican en las clases tienen muchas diferencias con respecto al que ven en la tele.

Según Pintor, (1989), desde el prisma de la formación, el deporte hay que considerarlo desde dos puntos de vista: uno, como contenido de la Educación Física que ayuda, junto con el resto de áreas de la educación, a la formación integral de la persona.

Otro, como *“entidad que debe ser objeto de enseñanza y aprendizaje por sí misma; de ser en sí y por su propia esencia un objeto de logro”*. Estos dos puntos de vista interactúan según este autor.

También nos dice que para que la formación deportiva esté bien orientada en la escuela, debe ser considerada no como un proceso destinado a la consecución de máximos rendimientos deportivos, sino como el comienzo temprano de una formación planteada para un futuro rendimiento máximo.

Fraile (1997) nos propone que para que el deporte sea educativo el modelo competitivo del mismo no nos puede servir. Ello no supone renunciar a la competición, pero sí enfocarla de forma diferente, aprovechando los valores educativos de la misma. Este autor propone una serie de principios básicos para la enseñanza del deporte en la escuela:

Sus objetivos y metas deben ser coincidentes y complementarios de la Educación Física escolar.

Se deberá adaptar a la disponibilidad motriz de los participantes.

Buscará la mejora de las capacidades perceptivo-motrices que sirvan de base para un posterior aprendizaje deportivo, técnico y táctico.

Se debe evitar la especialización, a través de un modelo multideportivo en el que tengan cabida numerosas modalidades.

Se deben potenciar la cooperación y la participación, por encima de la competición y la búsqueda de resultados.

- Buscar la implicación de todos los agentes sociales que intervienen en el proceso deportivo educativo.

No obstante, esas no son las únicas orientaciones del deporte, así Giménez (2003) analiza la utilización que se hace del término deporte en los diferentes contextos en los que se puede llevar a cabo:

Deporte escolar: Dentro de esta orientación estarían todas las modalidades deportivas que se realizan en las clases de Educación Física. Es decir el deporte, desde este punto de vista, sería un contenido más, dentro del área de la Educación Física.

Deporte en edad escolar: Es un concepto más amplio que el anterior, dentro del cual estarían los deportes que desarrollan los escolares durante la etapa escolar independientemente de su ámbito de aplicación (entre 8 y 16 años aproximadamente). Se lleva a cabo fuera del horario lectivo escolar y los encargados de ponerlo en práctica son los entrenadores deportivos (escuelas deportivas, entrenamientos de clubes, etc.).

Deporte para todos: Esta orientación, como hemos dicho antes va encaminada a que el deporte llegue a todos los estratos de la población (niños, adultos, discapacitados, tercera edad, etc.) sin ningún tipo de selección ni discriminación.

Ejemplo: unos padres de familia que juegan al tenis con sus hijos o dan un paseo en bicicleta.

Deporte adaptado: Aquí estarían los deportes en los que se adaptan las reglas, los materiales, etc., para que puedan ser practicados por personas con discapacidad física, psíquica o sensorial.

Ejemplos: baloncesto en silla de ruedas, etc.

Deporte de competición: Cuando se practica deporte dentro de una de las orientaciones anteriores utilizando competiciones oficiales, con unas reglas estandarizadas y organizadas por las federaciones deportivas correspondientes. Ejemplo: Competición organizada por un Cantón o por una Federación.

Deporte de alta competición: Es el que practican deportistas que se dedican a ello de forma profesional. Es selectivo y en él sólo participan “los mejores”. Esta orientación debe quedar totalmente excluida del ámbito de la educación y del deporte en edad escolar.

Antes de pasar al siguiente apartado, pienso que todo profesor/a debe tener claro el concepto de iniciación deportiva, por ello quiero citar a Castejón (2001), que nos ofrece una definición muy completa del término y relacionada con el ámbito educativo, identificándolo como “el punto de partida y el proceso mediante los cuales, una persona, habitualmente un alumno o alumna en las clases de Educación Física, adquiere una serie de conocimientos prácticos que se manifiestan en unos movimientos que le permiten ejercitar uno o varios deportes a un nivel aceptado por él o ella”.

Características del deporte y características que va adquiriendo el niño a medida que avanza el proceso de enseñanza aprendizaje.

- Fundamentalmente se realizaran actividades
- Que el niño Socialmente vaya superando el egocentrismo y fomente el trabajo en grupo.
- Que se mida con los otros para iniciarlo en el mundo de las reglas y competición.
- Que emocionalmente sea más estable, menos fantasioso y entienda mejor las tareas.
- Que mejore la concentración propuestas y pueda realizar una tarea durante más tiempo.
- Que avance su motricidad general, mejore tanto el trabajo de habilidades genéricas y las habilidades motrices como las específicas.

Considerando el tipo de comunicación motriz que pueda existir o no, la secuencia de complejidad estructural que se establece en el deporte, también de menor a mayor, es la siguiente:

Deportes psicomotrices o individuales. Serán todos aquellos deportes en los que participamos individualmente sin la presencia de compañeros ni adversarios (salto de longitud, lanzamiento de jabalina).

Deportes de oposición. Serán todos aquellos deportes individuales en los que nos enfrentamos a otro oponente. Abarcaría a todos aquellos deportes denominados tradicionalmente de adversario (tenis o bádminton individual, deportes de lucha).

Deportes de cooperación. Serán todos aquellos deportes en los que participamos dos o más compañeros sin la presencia de adversarios (patinaje por parejas, gimnasia rítmica por equipos).

Deportes de cooperación-oposición. Serán todos aquellos deportes en los que un equipo de dos o más jugadores se enfrenta a otro de similares características. Incluimos aquí todos los deportes colectivos.

EJERCICIO No. 2

- 1.- ¿Qué son las habilidades motoras en el deporte?
- 2.- ¿Cuáles son los métodos fundamentales para el desarrollo de la Educación Física?
- 3.- ¿En que consiste el método Global-Fragmentario-Global?
- 4.- ¿Cuál es concepto de métodos productivos?
- 5.- ¿En que consiste el principio de la Selección adecuada de los contenidos?
- 6.- ¿Cuáles son las capacidades condicionales y cuales las coordinativas?
- 7.- ¿Cuan es concepto de Fuerza y cual es su clasificación?
- 8.- ¿Cuan es el concepto de Rapidez y cuales son los medios para su desarrollo?
- 9.- ¿Qué es la iniciación deportiva?

TEXTO PARALELO

Es necesario conocer su criterio de forma constructiva para mejorar la estructura o contenido de este documento de estudio.

Conteste de manera reflexiva las siguientes interrogantes:

1.- ¿Los objetivos generales y específicos se cumplieron en la medida de sus expectativas? SI () NO ()

2.- ¿Qué contenidos además, según su criterio, deben incluirse en este Texto?. Especifique que Temas.

3.- Plantee otras sugerencias que estime necesarias.

Conclusiones

El Proceso de Enseñanza-Aprendizaje en la Educación Física para cada profesor es la actividad mas importante, ya que el mismo en su desarrollo instructivo-educativo previamente planificado debe enfrentarse a educandos del sistema de enseñanza, con determinados niveles de inteligencia y desarrollo.

Deberá consecuentemente mantener los mas altos niveles de comunicación didáctica permitiéndole lograr los objetivos en el desarrollo de este proceso, influyendo con factores fundamentales como la mística del trabajo y de su entusiasmo creador, para motivar la participación eficiente de los estudiante a través de las técnicas participativas en la adquisición de los nuevos conocimientos y lograr el aprendizaje significativo y funcional de sus estudiantes.

Para lograr los macros objetivos, se deberá promover un cambio de actitud, en los profesores de los tres niveles educativos, para que reflexionemos acerca de la importante tarea que realizamos y que incide de manera determinante en desarrollo de la sociedad y el País.

Este material en las manos de los estudiantes de la especialidad, servirá como herramienta indispensable para su desarrollo.

Anexo 1.

INDICACIONES PARA EL USO DEL MÓDULO

- 1.- Analice detalladamente los objetivos generales y específicos de cada unidad, antes de iniciar el estudio de cada uno de ellos.
- 2.- Conteste analíticamente las preguntas de reflexión.
- 3.- Realice una lectura comprensiva de cada bloque temático.
- 4.- Desarrolle las actividades de las diversas unidades en las páginas correspondientes.
- 5.- Al final determine una evaluación crítica del contenido del material correspondiente al texto.

Anexo 2.

PRE - TEST

Conteste:

- 1.- ¿Que estudia como ciencia la Teoría y Metodología de la Educación Física?
- 2.- ¿Cuales son los principios en que se fundamenta la Teoría y Metodología de la Educación Física?
- 3.- ¿En que consiste la biopsicomotricidad y que importancia tiene para la Educación Física?
- 4.- ¿Cuales son los fundamentos y principios generales de la clase de Educación Física?
- 5.- ¿Qué representan los objetivos en la clase de Educación Física?

Bibliografía

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.

Andux, C. (1999). Los objetivos en los deportes de equipo: Un problema metodológico con implicación social. INDER, La Habana, Cuba.

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.

Blázquez, D. (1992). Evaluar en Educación Física. INDE Publicaciones. Barcelona.

Blázquez, D. (2001) "La educación Física". INDE Publicaciones. Barcelona.

Blázquez, D. y col. (1996). La iniciación deportiva y el deporte escolar. INDE, España. pp. 41-42.

Calderón, C. El ejercicio físico como medio fundamental para el cumplimiento de los objetivos en la Educación Física S.A.)Material mimeografiado)

Calero, S. & Suárez, C. (2011). Acciones para perfeccionar la selección de talentos del voleibol en los programas cubanos de deporte escolar. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 16 - Nº 156 - Mayo de 2011. Consultado: 20 de Marzo del 2014. <http://www.efdeportes.com/efd156/perfeccionar-la-seleccion-de-talentos-del-voleibol.htm>

Cañizares, M. (2006). La Psicología en la Actividad Física. Su aplicación en la Educación Física, el Deporte, La Recreación y la Rehabilitación. UCCFD "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba.

Castro, E. (2007). Programa de Educación Física Escolar en edades de 10-17. Escuela Internacional de Educación Física y Deportes (EIEFD), San José, La Habana, Cuba, pp. 4-8.

Colectivo de autores. 1996. Manual del Profesor de Educación Física Dpto. de Educación Física. INDER. Ed. Unidad "José A. Huelga"

Cuba, INDER. 1996 Manual del Profesor de Educación Física. Dpto. de Educación Física. Impreso en Unidad "José A. Huelga".

Cullell, E. (2006). La investigación científica en la actividad física: Su metodología. Editorial Deportes, La Habana, Cuba.

Díaz, J. (2003). El entrenamiento de talentos y su progresión hacia la alta competición. Voley Total. Revista oficial de la Real Federación Española de Voleibol, Número 8, ISSN: 1695-7636.

Educación Física. / Domingo Blázquez Sánchez. Barcelona: Editorial INDE, 1990.

Fleitas, Isabel y Col. 1990. Teoría y Práctica general de la Gimnasia. C. Habana. Ed. ENPES

Galera, A. (2001) "Manual de Didáctica de la Educación Física I". Editorial Paidós. Barcelona.

García y col, (2003). El talento deportivo. Formación de elites deportivas. Editorial Gymnos. Madrid, España. pp14

García, T. (2004). La motivación y su importancia en el entrenamiento de jóvenes deportistas. CV Ciencias del Deporte. Madrid, España. pp.

Giménez, F. (2003) El deporte en el marco de la educación física. Wanceulen, Sevilla, España.

González Maura, V. y López, A. (2002) "La técnica de la dov. Una aplicación para el estudio de la satisfacción de los alumnos por las clases de educación física. Revista digital - Buenos Aires, www.efdeportes.com. Año 8 No. 47.

González Maura, V. y otros (2004) "La educación de valores en la práctica profesional: Una experiencia en la formación del estudiante de Educación Física en la Universidad Complutense de Madrid y el Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo" de La Habana". En: Revista Cubana de Educación Superior. No. 3.

Harre, D. (1989). Teoría del Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico Técnica, La Habana, Cuba, pp. 314-363; 18

Hernández Moreno, J. (2000) "La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica" INDE Publicaciones. Barcelona.

Iglesias, J y Rodríguez, B. S. (2003) "Juegos Deportivos Escolares Nacionales 1963 - 2003. Síntesis Histórica". Departamento de Deporte Escolar, INDER. La Habana

INDER (2001) "Programas y Orientaciones Metodológicas de Educación Física. Educación Primaria (Primer Ciclo)". Dirección Nacional de Educación Física. Editorial Deportes. La Habana.

INDER (2001). Programa y orientaciones metodológicas de la Educación Física. Enseñanza media. Editorial Deportes Ciudad de la Habana, Cuba.

López Rodríguez Alejandro, Vega Portillo César. La clase de Educación Física, actualidad y perspectiva. Una propuesta cubana. /Alejandro Rodríguez López y César Vega Portillo. Argentina: Editorial LYUC, 1997.

López, A y Vega, C. (2000) "Tendencias contemporáneas de la clase de educación física" Cuadernos IMCED Serie Pedagógica # 26 Michoacán, México.

López, A. (2003) "El proceso enseñanza aprendizaje en educación física. Hacia un enfoque integral físico educativo". Editorial Deportes, La Habana.

López, A. (2005) "El Deporte Escolar en Cuba". Revista TANDEM, Valladolid. España.

López, A. (2006). El proceso de enseñanza aprendizaje en la Educación Física. Editorial Deportes. La Habana, Cuba, pp. 1-50

Martin, Nicolaus, Ostrowski & Rost, (2004). Metodología general del entrenamiento infantil y Juvenil. Paidotribo, Barcelona España.

Menéndez, E. (1984) Planificación, control y evaluación del entrenamiento deportivo en las categorías escolares. Ediciones Santa Clara, INDER; Villa Clara, Cuba.

Nápoles y col. (2007). Temas de psicología. Edición Escuela Internacional de Educación Física y Deportes (EIEFD), San José, La Habana, Cuba.

Ozolin, N. (1988). Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico Técnica, La Habana, Cuba. pp.

Sánchez M.E, y González M. (2007). Psicología general y del desarrollo. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba.

Sánchez, M.E. (2007). Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba.

Thiess, G. y col. (2004). Teoría y Metodología de la Competición Deportiva, Editorial Paidotribo, Barcelona, España.

Índice

Introducción	5
Objetivos generales	6
Primera unidad	
La educación física escolar contemporánea	7
1. Conceptos fundamentales de la educación física.	
2. Modelos contemporáneos de educación física	
3. Principios didácticos de la educación física.	
4. Particularidades de la biopsicomotricidad.	
5. Características generales de la clase de educación física.	
6. Los objetivos en la clase de educación física.	
Segunda unidad	60
El desarrollo de los hábitos, habilidades deportivas y capacidades motrices en el deporte de base.	
1. Formación y desarrollo de los hábitos y habilidades en el deporte.	
2. Métodos de enseñanza, detección y corrección de errores.	
3. Capacidades condicionales y coordinativas sus fundamentos y métodos de desarrollo.	
4. La iniciación deportiva y el deporte escolar.	
Conclusiones	129
Anexo 1. Indicaciones para el uso del módulo	130
Bibliografía	131



ESPE

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA



ISBN: 978-9978-301-20-3



9 789978 301203