



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ

VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
INSTITUTO PANAMERICANO DE EDUCACIÓN FÍSICA-IPEF
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE VERAGUAS

MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CON
ÉNFASIS EN PREMEDIA Y MEDIA

PROYECTO

*“PROPUESTA DE ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA EL
MEJORAMIENTO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE
LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESCUELA JUAN
RAMÓN”.*

ESTUDIANTES:

BARRIOS CASTILLO, HARMODIO 9-94-220

TEJADA HIM, ELIZONDO EFRAÍN 9-69-608

VILLALBA ARCIA, YOSSEP 6-712-2099

FACILITADORA:

MILKA IBETH GONZÁLEZ DÍAZ

31 DE ENERO 2015

DEDICATORIA

Con amor dedico el fruto de mis esfuerzos a mis hijos Tania Lorena Barrios Ríos, Harmodio Issac Barrios Ríos, Paúl Issac Barrios Ríos y a mi esposa Nazjha Carima Maloff Batista de Barrios, quienes han sido pilares en mi formación académica y profesional.

Harmodio Barrios.

DEDICATORIA

A Dios por guiar mi camino, a mi esposa Elizabeth, por guiarme en la sombra de mis indecisiones, mientras trataba de adquirir sabiduría, por ser el impulso constante en mi superación; a mis hijos Arturo José, Jean-Karlo Johel, Elizabeth Maryorie y Meylín Lissette, por motivarme y creer en mí, a mi nieto Javier André, por su apoyo constante y amor incondicional, quien con sus risas y ocurrencias alegra mi vida y hace más claro mi camino.

Elizondo Tejada.

DEDICATORIA

Le dedico este logro a mi Abuelo Gabino Arcia, a mis padres Olivio Villalba y Ángela Arcia, a mis hermanos Oscar Villalba A., Olivio Villalba A. por haberme brindando su apoyo para culminar una etapa más de mi carrera.

Yossep Villalba.

AGRADECIMIENTO

Primero y antes que nada, damos gracias a Dios por estar con nosotros en cada paso que damos, por fortalecer nuestros corazones e iluminar nuestras mentes y por haber puesto en nuestro camino, aquellas personas que han sido soporte y compañía durante todo el período de estudio.

En nuestro pequeño viaje particular hemos tenido la gran suerte de navegar siguiendo las indicaciones de quien representa, bajo nuestro punto de vista, ese modelo ideal de asesor de proyecto, debido a su gran capacidad de trabajo, su tratamiento afable y sosegado y su inestimable ayuda en la elaboración y revisión de este trabajo. Profesora Milka Ibeth González D, gracias por compartir con nosotros sus conocimientos en la realización de este proyecto de Maestría. Profesor y amigo Edgar Castillo, gracias por sus atinados consejos y valiosos aportes.

Sin ánimo de olvidar a nadie en particular y a todas esas personas que de una u otra manera han compartido nuestras vidas durante el transcurso de estos dos últimos años, nuestro más sincero agradecimiento a su comprensión, estímulo y ayuda.

Elizondo, Harmodio y Yossep

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE	iv
ÍNDICE DE CUADROS	vi
ÍNDICE DE GRÁFICOS	vii
INTRODUCCIÓN	viii
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	1
1.1. Planteamiento del Problema	2
1.1.1. Justificación del estudio	3
1.2. Objetivos	4
1.2.1. Objetivo general	4
1.2.2. Objetivos específicos.....	4
1.3. Alcance.....	5
1.4. Limitaciones	5
1.5. Cobertura	5
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	6
2.1. Antecedentes.....	7
2.2. Evolución Histórica de la Educación Física.....	8
2.2.1. Grecia.....	8
2.2.2. El mundo medieval.....	12
2.2.3. El renacimiento.....	14
2.2.4. La Educación Física contemporánea.....	17
2.2.5. La escuela alemana: Guts Muths y Jahn.....	17
2.2.6. La Educación Física en el siglo XXI.....	19
2.3. Didáctica de la Educación Física y el Deporte.....	19
2.3.1. Factores claves en la enseñanza de la Educación Física.....	20
2.3.2. Métodos de enseñanza en Educación Física.....	24
2.3.3. La motivación en la Educación Física.....	37
2.3.4. Metodología	39

CAPÍTULO III: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	41
3.1. Análisis de las Encuestas Aplicadas a los Estudiantes.....	42
3.2. Comprobación de la Hipótesis	55
3.3. Propuesta.....	58
3.3.2. Objetivos	59
3.4. Contenido.....	60
3.4.1. Procedimientos de enseñanza en Educación Física	60
3.4.2. La participación de los alumnos	60
3.4.3. Factores que condicionan la técnica metodológica	60
3.4.4. Fundamentos de una metodología de vanguardia en la Educación Física.....	61
3.4.5. La evaluación del trabajo para conocer si se logran los objetivos establecidos	61
3.5. Plan Operativo	63
3.5.1. Estrategias que se utilizarán	68
3.5.2. Duración	68
3.5.3. Administración de la propuesta	68
3.5.4. Recursos	68
3.6. Presupuesto.....	68
3.7. Cronograma	69
CONCLUSIONES	70
RECOMENDACIONES	73
BIBLIOGRAFÍA	75
ANEXOS	78

ÍNDICE DE CUADROS

Nº	Título	Pág.
1	Nivel de enseñanza en que se sentía más motivado en las clases de Educación Física.	42
2	Disfruta de las actividades y juegos que tienen que aprender en las clases de Educación Física.	43
3	Se organizan bien las actividades y juegos en las clases de Educación Física.	44
4	Las habilidades que se deben aprender son bien demostradas por el profesor de Educación Física.	45
5	La metodología que emplea el docente les motiva para realizar las clases de Educación Física.	46
6	Aplicación de actividades interesantes por el profesor en las clases de Educación Física.	47
7	Uso de instrumentos de evaluación de los aprendizajes por parte del docente de Educación Física.	48
8	Actividades que más les gustan, en las clases de Educación Física.	49
9	Actividades que no les agradan en las clases de Educación Física.	50
10	Importancia de la Educación Física, como asignatura	51
11	Motivación que proporciona el docente, para que dé lo mejor en las clases	52
12	Las instalaciones deportivas motivan para recibir las clases de Educación Física.	53
13	Técnicas de enseñanza que usa el docente en las clases de Educación Física	54

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Nº	Título	Pág.
1	Nivel de enseñanza en que se sentía más motivado en las clases de Educación Física.	42
2	Disfruta de las actividades y juegos que tienen que aprender en las clases de Educación Física.	43
3	Se organizan bien las actividades y juegos en las clases de Educación Física.	44
4	Las habilidades que se deben aprender son bien demostradas por el profesor de Educación Física.	45
5	La metodología que emplea el docente les motiva para realizar las clases de Educación Física.	46
6	Aplicación de actividades interesantes por el profesor en las clases de Educación Física.	47
7	Uso de instrumentos de evaluación de los aprendizajes por parte del docente de Educación Física.	48
8	Actividades que más les gustan, en las clases de Educación Física.	49
9	Actividades que no les agradan en las clases de Educación Física.	50
10	Importancia de la Educación Física, como asignatura	51
11	Motivación que proporciona el docente, para que dé lo mejor en las clases	52
12	Las instalaciones deportivas motivan para recibir las clases de Educación Física.	53
13	Técnicas de enseñanza que usa el docente en las clases de Educación Física	54

INTRODUCCIÓN

La Educación Física debe tener en cuenta lo que pretende como fin y determinar su proceso inmediato: disciplina neuromuscular y articular, disciplina como factor social; actitudes compensativas, posiciones correctivas, fuerza muscular, resistencia orgánica, elasticidad muscular; sacrificio, habilidad específica, etc. Todo ello deberá ser solamente el medio que contribuya al fin propuesto, o sea la formación integral.

Siendo la Educación Física una función del Estado, ésta debería tener un control absoluto sobre programas, métodos y actividades, tanto en el aspecto oficial como en el particular, de modo que permita el desenvolvimiento y el desarrollo, pero impida los abusos. Y aquí llegamos al problema de la centralización o descentralización de la Educación Física.

¿Cuál de estas dos orientaciones existe en nuestro país?

La centralización de la Educación Física es conveniente en cierto modo, porque contribuye a que las cosas marchen mejor. Con la centralización todos los organismos de la Educación Física marchan hacia un objetivo seguro. Por supuesto, esto no quiere decir que en los colegios la Educación Física no pueda tener libertad, para organizar la marcha de sus programas de acuerdo con la realidad.

Ante todo, los colegios de Panamá se orientan para el desarrollo de sus actividades físicas, en el Programa de Educación Física, dentro del cual encontrarán todas las pautas por realizar, pues este es muy amplio en ese sentido. Además la centralización permite al organismo máximo de la Educación Física imponerse en un momento dado sobre el Estado, como en la actualidad está sucediendo en los colegios de educación media de nuestro país en donde

la Educación Física ha sido eliminada del programa de estudios en el nivel de los sextos años, en detrimento de la salud física y mental de los estudiantes.

Los profesores que tienen bajo su responsabilidad elaborar los programas de Educación Física son: Pedro Ceballos Martínez, Pedro Cerezo Cárdenas, Mariano De la Espada Fonseca De Norse, Emilia Guerrero Ruíz, Octavio O. Jiménez García, Elías Mirones Camaño, José N. Montilla Moreno, Carmen V, Armando A. Perea Linares y Miriam E. Sánchez Lam.

La Educación Física, además de propiciar aprendizajes, es un medio que promueve la conservación de la salud y el mantenimiento de la condición física. Es de vital importancia que los docentes de Educación Física se sientan comprometidos con la salud y el aprendizaje de sus estudiantes, y esto se logra con el nivel de motivación que puedan imprimir a sus clases, lo cual podrán lograr si cuentan con un arsenal de estrategias, técnicas y actividades metodológicas, lo que por la esencia de las actividades que se realizan, permite que sus discípulos puedan mejorar su calidad de vida. Y no sólo esto, sino formar un estudiante que en su proyecto de vida aprenda que la salud es un factor que hay que conservar, no en el presente, sino también en el futuro.

Los beneficios, sin embargo, van mucho más allá de la prevención de enfermedades. Un estilo de vida activo también mejora el estado de ánimo, estimula la agilidad mental, alivia la depresión y facilita el tratamiento del estrés. A largo plazo, la actividad física puede mejorar la autoestima y aumentar la interacción e integración social. Por otra parte, las investigaciones han demostrado que cuando el interés profesional se expresa con iniciativa, perseverancia, elaboración personal y satisfacción, se alcanza un nivel superior de funcionamiento motivacional que garantiza la autonomía y compromiso del profesor, con el mejoramiento de la calidad de su desempeño.

Por tales circunstancias se hace imperante la necesidad de llevar a cabo un estudio que contribuya a recabar información relevante, resultando con ello propuestas pedagógicas coherentes y pertinentes a las necesidades, intereses y fortalezas de los estudiantes. Ello obliga a replantear propuestas metodológicas y didácticas, en las que diferentes esferas que componen el ser humano - entre ellas el movimiento humano- que es el objeto de estudio de la asignatura, se relacionen entre sí. La esfera del sujeto en movimiento concentra diferentes factores que lo componen y los influyen, como lo son el factor biológico que compone lo morfológico, fisiológico y biomecánico, el psicológico que contempla las actitudes, conocimientos y sentimientos, y lo social que vislumbra las relaciones sociales, trabajo en equipo y la sana convivencia.

Para desarrollar la propuesta se ha planteado como estrategia metodológica, el tener en cuenta los principales actores del proceso formativo del Colegio Juan Ramón (sus estudiantes), recogiendo sus principales impresiones basadas en las experiencias y opiniones acerca de las actividades que más les interesa y aquellas que no son de su agrado; así como también las que le motiva en las clases de Educación Física.

CAPÍTULO I
EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del Problema

El desinterés de un sector de los estudiantes de la escuela Juan Ramón hacia las clases de Educación Física, adquiere un matiz de preocupación; ante tal situación, se despierta la preocupación por conocer las razones por las cuales los discentes de la escuela Juan Ramón no sienten la debida motivación por las clases de Educación Física.

El profesional de Educación Física debe implementar un amplio y vasto conocimiento sobre estrategias, técnicas y actividades metodológicas, que son imprescindibles para que origine en sus clases el deseo en los estudiantes por participar de éstas, lo que ayudará a mejorar la motivación de sus discípulos hacia sus diligencias. Por tales razones, el ejercicio físico y la actividad física son elementos importantes en la formación integral de los alumnos y condicionantes para una mejor calidad de vida y salud de los estudiantes de la escuela Juan Ramón.

De lo anteriormente expuesto surgen preguntas específicas en relación a este inconveniente tales como:

- ¿La falta de instalaciones deportivas apropiadas es la que desmotiva a los estudiantes del nivel medio de la escuela Juan Ramón, hacia las clases de Educación Física?
- ¿La metodología empleada por el docente es la que no motiva a los estudiantes a desarrollar las clases de Educación Física?
- ¿Cuáles son las estrategias, técnicas y actividades metodológicas que más les gustan a los estudiantes del nivel medio en las clases de Educación Física?
- ¿Cuáles son las actividades que emplean los docentes, para el desarrollo en las clases de Educación Física?

- ¿Qué instrumentos de evaluación utilizan los profesores de Educación Física?

1.1.1. Justificación del estudio

La pedagogía ha avanzado en gran medida en las investigaciones cuantitativas como en las cualitativas contribuyendo a mejorar la calidad de las clases de Educación Física. El caso concreto de nuestro estudio se justifica en que la creación de un clima de motivación, mediante la implementación de estrategias metodológicas innovadoras, enfocadas a despertar el interés y la autodeterminación por las clases de Educación Física, contribuirá a que los estudiantes de la escuela Juan Ramón se interesen más por la asignatura y así promuevan estilos de vida saludables y aprendizajes significativos.

Los nuevos enfoques de aprendizaje mediante el desarrollo de competencias entre otras, las del dominio y el manejo de estrategias y actividades metodológicas, van a jugar un papel fundamental, como elemento activo en las prácticas pedagógicas del docente.

Para abordar estas cuestiones el estudio *"PROPUESTA DE ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA EL MEJORAMIENTO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL COLEGIO JUAN RAMÓN"* dará algunos aportes en cuanto a estrategias y técnicas metodológicas, que contribuirán con la formación de acuerdo a las exigencias que el nuevo milenio reclama.

Uno de los objetivos más relevantes de este estudio, se centra en el profesor de Educación Física, su proceso de enseñanza-aprendizaje y la motivación que debe aportar a sus clases. Aporta significativamente a la cualificación del desempeño docente, en la medida en que genera procesos de reflexión planteados, en los aspectos metodológicos y de motivación.

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

- Desarrollar estrategias metodológicas para incrementar el interés de los estudiantes de la escuela Juan Ramón, hacia las clases de Educación Física.

1.2.2. Objetivos específicos

- Identificar los niveles de satisfacción que tienen los estudiantes de la escuela Juan Ramón, hacia las clases de Educación Física.
- Señalar las estrategias, técnicas y actividades metodológicas que utilizan los docentes para la enseñanza de la Educación Física.
- Describir los instrumentos de evaluación que utilizan los docentes en el desarrollo de las clases de Educación Física.
- Valorar la importancia que tiene la Educación Física, para los estudiantes de la escuela Juan Ramón, en su formación.

1.3. Alcance

Llevar a cabo un proyecto de metodología para mejorar la motivación hacia la asignatura de la Educación Física en los estudiantes del Colegio Juan Ramón, es un reto propuesto, con el propósito de mejorar la calidad de la enseñanza de la Educación Física, y a la vez, conocer sus intereses, lo que nos ayudará a mejorar nuestra práctica docente y la calidad de los aprendizajes de los alumnos, para que sirva de referencia para fortalecer los procesos académicos que ocurren en las clases de Educación Física.

1.4. Limitaciones

Las limitaciones encontradas para el desarrollo de este trabajo de investigación son las siguientes: No se cuenta con el apoyo de personal de investigación a tiempo completo en el CRUV que pueda asesorar, falta de recursos económicos y el tiempo disponibles limitado.

1.5. Cobertura

Esta investigación se llevó a cabo en la Escuela Juan Ramón con los estudiantes del nivel medio, durante el año académico 2015.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes.

Con el estudio de Alden (1932), se inician las investigaciones acerca de las actitudes de los estudiantes con relación a las clases de Educación Física. A partir de ahí, otros investigadores han estudiado los factores que podrían correlacionarse con actitudes positivas o negativas, hacia la Educación Física. Así, en el trabajo de Griffin citado en Pila Teleña(1985), realizado con estudiantes de grado medio, los aspectos actitudinales más resaltados fueron los estilos de participación y de interacción entre iguales. Otro aspecto también destacado por investigadores y educadores físicos, ha sido la importancia de la conducta del profesor sobre las actitudes de los alumnos hacia la Educación Física (Figley, 1985; Gutiérrez, 2003; Luke y Sinclair, 1991; Rizzo, 1985). Esto puede ser debido a la metodología empleada en clase por los profesores, el tipo de modelo de rol aportado o, tal vez más importante, la calidad de las interacciones con sus alumnos. De este modo, los profesores que proporcionaban a los alumnos oportunidades para tomar decisiones, obtuvieron mejores resultados, en cuanto a las actitudes favorables hacia la Educación Física, que aquellos profesores, cuyos métodos de instrucción, no permitían a los alumnos tomar decisiones.

También Rice (1988) indica que el docente que tiene un conocimiento profundo y tenga un buen sentido de la comunicación, favorece las actitudes positivas de los alumnos.

Hendry y Welsh (1981) midieron las actitudes hacia los profesores mediante una serie de afirmaciones, que los alumnos percibían como importantes en el rol del profesor de Educación Física. El punto de vista mostrado por los alumnos, respecto de sus profesores de Educación Física, confirma un patrón diferencial de las percepciones que opera en el contexto deportivo escolar, viendo a sus profesores como amistosos y próximos, más competitivos y prestando mayor atención a los alumnos con mayores

habilidades. En correspondencia con esto, los alumnos competidores mostraron un punto de vista más favorable de sus profesores de Educación Física, manifestando sus buenas relaciones con sus profesores.

Sánchez Bañuelos (1996), concluye que fomentar actitudes favorables hacia la Educación Física, es una tarea compleja, ya que por un lado se ha de tener en cuenta la diversidad en el diseño de enseñanza, por otro lado que dicha enseñanza propicie hábitos de práctica a largo plazo y finalmente, el que perciba la utilidad concreta de la Educación Física y de aquellos que se inician en esta importante disciplina del saber.

2.2. Evolución Histórica de la Educación Física

2.2.1. Grecia

Al plantearse un breve y rápido recorrido por la historia de la Educación Física a través de los tiempos, debemos empezar, por fuerza y como en tantos otros aspectos, por la civilización griega. Se trata, en efecto, de la primera cultura conocida que se plantea el hecho físico, como un elemento educativo, como un aspecto importante de la formación integral del individuo y, también como un reto lúdico y competitivo. Por lo relativamente poco que sabemos de las civilizaciones anteriores, algunas de ellas muy brillantes e importantes, estos aspectos mencionados faltan.

Da la impresión de que hasta llegar a los griegos el cuerpo sólo sirve al hombre como un instrumento básico de producción y reproducción. En efecto, ni los textos literarios de las culturas mesopotámicas ni el abundante material figurativo del arte egipcio, nos dejan entrever una actitud ante el cuerpo, como la que veremos entre los griegos. La fuerza física, en estas sociedades de elevado índice de esclavitud, es objeto de la apropiación y explotación de las clases dominantes, teniendo en cuenta que el hombre es el principal instrumento de producción en sociedades de muy escaso desarrollo tecnológico.

Sin embargo, en la sociedad griega clásica existe ya un ideal de educación del cuerpo que conforma una parte sustancial de *la paideia*, concepto muy desarrollado, ya en el teatro griego del siglo V, especialmente en Esquilo. La *paideia* griega, raíz de la que arrancan tantas palabras nuestras relacionadas con la educación, es el ideal global de formación del individuo, el sistema por el que se puede llegar a alcanzar un equilibrio estable entre la formación intelectual y la física y orgánica, y que, más adelante, el mundo romano, en esa actitud vulgarizadora y simplificadora, resumirá en el célebre aforismo *mens sana in corpore sano*. Ninguna obra histórica ha profundizado con más agudeza en el análisis del significado global de la *paideia* griega como el trascendental libro de Werner Jaeger, *Paideia*. Publicado, en primera edición, hacia los años cuarenta y varias veces reeditado.

Pero pensemos que mucho antes de que los griegos hubieran llegado a una concepción educativa y formativa del cuidado del cuerpo a través del ejercicio físico, había existido una praxis dilatadísima como elemento de toma de conciencia colectiva de sociedades afines, con conciencia de comunidad histórica primigenia, pero disgregadas en la práctica económica y política que significaba el sistema de la polis, de la ciudad- estado, como forma básica de la organización de los griegos, desde las épocas más primitivas.

Las Olimpiadas, de las que tenemos conocimiento histórico, desde principios del siglo VIII a.C. por tanto, en plena época arcaica habían constituido casi el único vehículo de unificación de las diferentes *poleis*, sabedoras de su comunidad cultural, pero separadas políticamente-. Las Olimpiadas significaban un magno festival panhelénico, en el que competían los campeones de las principales *poleis*, que, por unos días, se sentían todos griegos. El elemento lúdico-competitivo, según sabemos por las informaciones posteriores procedentes de la época clásica, estaba ya presente en ellas, aunque se

mezclaba con fuertes residuos mágico-religiosos, según los cuales, el vencedor era, en cierto modo, el elegido de los dioses, el depositario de un carisma especial otorgado por las divinidades de la comunidad.

Pensemos, finalmente, en la importancia que alcanzaron estas olimpiadas panhelénicas, que llegaron a convertirse en el principal instrumento de datación cronológica en la historia de los diferentes pueblos helénicos. Otra línea de análisis fundamental para la comprensión de la concepción que los griegos tenían del cuerpo humano es la que proviene de la corriente científica jónica, surgida de las colonias griegas de la costa de Asia Menor en las que se registraron las primeras manifestaciones de un pensamiento auténticamente científico.

Los inicios de unos conocimientos serios de física se vieron pronto acompañados de una medicina seria e importante, que llegaba mucho más lejos en sus planteamientos científicos de observación anatómica de lo que había hecho la medicina egipcia. La medicina griega jónica se centra en el famoso Hipócrates, personaje cuya identidad es difícilmente reconocible, pero que seguramente vivió en el siglo V a.C. Su obra se condensa en el famoso *Corpus Hipocraticum*, colección de escritos que, con toda seguridad, significan una compilación de trabajos anteriores de diversas escuelas. Los principios de la medicina hipocrática tuvieron vigencia en toda la antigüedad y pasaron a la Edad Media, en donde fueron también la base de la medicina tanto occidental como del mundo árabe. En la escuela hipocrática, el ejercicio físico era un elemento fundamental, tan importante como la dieta, tanto para la actividad terapéutica, como para lo que llamaríamos con lenguaje moderno "medicina preventiva".

Estos diferentes componentes confluyeron en el siglo V a.C. el gran siglo clásico griego por excelencia, y contribuyeron a formar este ideal educativo del cuerpo, este componente básico de la *paideiagriega*. El joven griego ejercitaba su cuerpo tanto como su espíritu, en la búsqueda del ideal conformador de su

personalidad, alcanzar la *arethé*, la "virtus latina que, en sus connotaciones semánticas, no resulta mologable a nuestra virtud, ya que el componente de valor personal tiene mayor importancia. El hombre debe encontrar la *sophrosyne*, el equilibrio. A través de la búsqueda de lo hermoso (*kalos*) y de lo moralmente bueno (*agathos*).

Y en esta búsqueda de la *kalokagathia*, la educación del cuerpo tiene tanta importancia, como la del espíritu. Sin embargo, los dos primeros grandes filósofos griegos de la época clásica no llevaron a la práctica este ideal educativo. Tanto Sócrates como su discípulo Platón, aunque admitían teóricamente la importancia de la educación corporal en la práctica y en sus experiencias educativas concretas, dieron más importancia a la formación filosófica y teórica. Sócrates, como se sabe, no dejó nada escrito, pero conocemos sus ideas pedagógicas a través de Platón y Jenofonte. Como heredero último de los cínicos, su actitud de ascesis personal le alejaba de cualquier veleidad de culto al cuerpo. Platón, por su parte, que normalizó la experiencia educativa de su maestro en la famosa *Academia*, deja algunos textos clásicos, sobre todo en la *República*, donde se ve claramente su apuesta preferente por la educación intelectual y moral del joven frente a la corporal.

Fue Aristóteles, en esto como en tantas otras cosas, quien supo llevar a su punto justo este ideal educativo en formación. Aristóteles, en efecto, no se limitó al estudio de la especulación filosófica, sino que también abordó al estudio de la física, de la retórica y de la estética. Este genio, original, pero también compilador, transmite a la posteridad helenístico-romana, esta visión de equilibrio sintético que emana de todo el pensamiento griego. Con él -según Jaeger- el concepto de *paideia* clásico está definitivamente formado y maduro. Para él, en la formación del joven es importantísimo el ejercicio físico, dirigido por el *paidotriba*, como complemento a su formación intelectual. Rechaza un exceso de trabajo del cuerpo, que sólo justifica en el atleta profesional, idea que está lejos del de joven griego medio. El cultivo del cuerpo mediante la gimnasia

está en profunda relación con la medicina, ya que también contribuye al bienestar general del individuo. Sin embargo, sería exagerado ver en su pensamiento una valoración excesiva de la formación física.

En la misma línea racionalista de sus predecesores, la formación del espíritu es siempre prioritaria. Solamente la defensa de la *polis* de la patria, a través de la guerra, justifica la preeminencia corporal. Y en un filósofo como Aristóteles no sería razonable buscar una exaltación del fenómeno bélico, a pesar de su admiración por Filipo y de su papel de educador y preceptor del gran Alejandro.

2.2.2. El mundo medieval

El componente ideológico básico de lo que, algo abusivamente, podríamos llamar "civilización medieval", procede, sin duda, de la aportación del cristianismo. Si en el mundo antiguo no se produjo ningún predominio absoluto de una corriente de pensamiento filosófico o religioso, sino, más bien, la pacífica coexistencia de múltiples doctrinas, el medioevo se caracterizó, al menos a partir de determinado momento, por el absoluto monopolio de los valores ético-morales del cristianismo.

La ideología procedente de la religión cristiana se convirtió en el único marco de referencia colectivo válido, en el vehículo de expresión y de identidad que todo el mundo comprendía y sentía. La patrística primitiva, tanto griega como latina, en cierto sentido heredera del estoicismo, despreció desde el primer momento lo relacionado con el cuerpo, sobrevalorando, en cambio, lo espiritual. Por otra parte, estuvo siempre en contra de los juegos circenses, expresión de la brutalidad del paganismo romano. Casi todos los grandes pensadores eclesiásticos, desde Tertuliano hasta los Capadocios y San Jerónimo, desaprobaron la celebración de los ejercicios atléticos circenses.

Finalmente, Teodosio, a fines del siglo IV d.C. prohibió las luchas entre personas y animales, y, a partir de ese momento, las carreras de carros se convirtieron prácticamente en el único deporte admitido por las autoridades imperiales. Por otra parte, el ascetismo fue una corriente fuerte desde los primeros tiempos cristianos y, en especial, desde el triunfo del monacato a partir del siglo III d.C. El vencimiento del cuerpo, el odio a cualquier tipo de hedonismo y una concepción del cuerpo como elemento negativo en el conjunto de la personalidad global del individuo, situados en un marco teórico adecuado por el pensamiento dualista de San Agustín, fueron herencias que recibió el mundo medieval de la tardía antigüedad. Sin embargo, las formas de vida de la sociedad medieval fueron imponiendo una imprescindible valoración del cuerpo, al margen del pensamiento eclesiástico dominante.

La guerra fue, en la Edad Media, una actividad cotidiana, una forma de vida e incluso una filosofía. La guerra feudal, con su tecnificación progresiva, exigía una gran fortaleza física. El caballero acorazado, protagonista de este tipo de guerra, podía luchar hasta la extenuación, y su resistencia física fue considerándose un valor positivo. Tan importante era la guerra para la nobleza feudal que, cuando no existían las condiciones para practicarla constantemente, se recreaban artificialmente en forma de justas y torneos, que difundieron por todo el mundo occidental. La guerra se convertía así también, en un desafío, en un "juego", en una actividad del *homoludens*, parafraseando el título del hermoso libro de Johan Huizinga. Los estamentos eclesiásticos dominantes tardaron bastante en llegar a una plena aceptación de la guerra y del culto al cuerpo que ello indirectamente conlleva. Sin embargo, finalmente no sólo la aceptaron sino que la santificaron, como demuestra el movimiento de las cruzadas. Quizás en ningún autor encontraremos una exaltación mayor de la actividad corporal del caballero que lucha en defensa de la verdadera fe, como en Bernardo de Claraval, el gran cisterciense del siglo XII.

Algunos párrafos de su *De laude nO'aemiliriae*, dedicado a exaltar a la nueva Orden Militar del Temple, demuestran esta actitud de admiración hacia el rudo y musculoso caballero, expresión de unos valores específicamente varoniles, que lucha en nombre de Cristo. Esta atmósfera de exaltación la encontraremos también en la poesía épica de este mismo período. Sin embargo, la época medieval no aportó nada importante en lo relativo a la medicina y al cuidado del cuerpo en forma terapéutica e higiénica. La medicina medieval del mundo cristiano no alcanzó importancia hasta el siglo XIII. Solamente entre judíos y musulmanes, que habían recibido y traducido las obras clásicas, la actividad médica tuvo una cierta altura y rigor.

2.2.3.El renacimiento.

Una nueva actitud ante el cuerpo surge con los primeros albores del llamado Renacimiento. Ya en el siglo XIV, en la poesía de Petrarca o en la pintura de Giono, vemos una ruptura completa con la anterior aversión a los valores corporales.

Un cierto naturalismo se fue abriendo paso, especialmente en Italia, tendencia que fue consustancial a todo el arte renacentista. Los valores físicos del cuerpo humano alcanzaron una mención nueva, tanto en el terreno del arte como en el de la nueva medicina. Paralelamente, en Italia se produjo un movimiento de renovación pedagógica, en el que la Educación Física tuvo una enorme importancia. Tres nombres destacan, por encima de los demás, como impulsores de esta nueva tendencia: Vergerio (1349-1420) que fue precursor de Vittorino da Feltre (1378-1446) y, sobre todo, HyeronimusMercurialis (1530-1606), con quienes el movimiento pedagógico renacentista alcanzó su culminación, aunque la obra de este último autor deba considerarse más, desde una óptica médico-científica que puramente pedagógica.

Desde la institución del *gymnasium*, que recogía el viejo concepto griego (obsérvese que sigue siendo hoy día la palabra con que en los países de cultura alemana se sigue denominando a la escuela), las nuevas ideas pedagógicas fueron alcanzando un eco en los niveles sociales elevados. Da Feltre fundó la famosa *casa giocosa*, modelo de un nuevo tipo de escuela y en el frontispicio del edificio podía leerse la ilustrativa frase "Venid niños; aquí se instruye, no se atormenta" (Gutiérrez Zuluaga, 1969). Se indicaba así la ruptura con la pedagogía medieval "a sangre y fuego". Fue, sin duda, Mercurialis el más importante de los componentes de esta nueva tendencia, como demuestran las reediciones que de su obra más significativa, en lo referente a la educación física, se han hecho en todos los países europeos incluido España.

En efecto, en 1845, D. Francisco de Aguilera, Conde de Villalobos, uno de los grandes impulsores contemporáneos de la gimnástica en España, patrocinaba la impresión de una parte de *De arte gymnastica* del citado autor, lo que demuestra que casi tres siglos más tarde, la obra seguía teniendo vigencia. Recientemente, el INEF de Madrid ha llevado a cabo una reimpresión anastática de edición del siglo pasado, con una brillante introducción de Piernavieja (Madrid, 1973). Mercurialis, como tantos otros hombres del Renacimiento, fue persona de formación enciclopédica, que abarcaba desde la filosofía y las humanidades en general, hasta la medicina, disciplina de la que fue catedrático en diversas universidades italianas de la época.

Su conocimiento de los escritos de medicina antigua se refleja claramente en las eruditas y puntuales anotaciones de sus principales obras. La aportación fundamental de Mercurialis consistió en la recuperación de los elementos fundamentales del pensamiento de Galeno, relativos al cuidado del cuerpo, con aportaciones propias del autor, que venían a conferir a la gimnástica, un papel relevante en la preservación de la salud física. Sin embargo, para Mercurialis la gimnástica se relacionaba con la medicina, pero sin depender de ella y tenía más la consideración de arte que de ciencia propiamente dicha. Las nuevas

orientaciones pedagógicas surgidas en el Renacimiento se prolongaron durante el siglo XVII, en el período que habitualmente se conoce, ampliando a todos los ámbitos culturales, los conceptos relativos a la historia del arte, como Barroco. Las ideas pedagógicas de los autores antes citados o de Erasmo de Rotterdam y Montaigne vienen a hilvanar, de forma casi directa, con las de Descartes o las de Fénelon, en la Francia de Luis XIV. Había surgido un nuevo interés por la educación -naturalmente, dentro de las clases dirigentes de la sociedad- que ya no desaparecería.

2.2.4. La Educación Física contemporánea

El siglo XIX, tras el triunfo de las revoluciones burguesas y el encumbramiento de la burguesía, aportó un nuevo mundo de valores, una nueva ideología y nuevas formas de vida. Con el derrumbamiento definitivo de la tradición cartesiana, una nueva jerarquía gnoseológica se abrió camino. El nuevo movimiento ideológico que se impone es el que, de forma muy amplia, conocemos como Romanticismo.

Uno de sus componentes fundamentales es el nacionalismo, ya que ha surgido la auténtica idea de nación, tal y como nosotros la conocemos. **El individuo adquiere una dimensión especial dentro de la nación. El individuo adquiere una dimensión especial**, y, en consecuencia, también en la educación física, surgen "escuelas nacionales". Estas "escuelas gimnásticas", que es el gran legado del siglo XIX, coexisten con la tradición anterior de diversificación entre diferentes movimientos, que anteriormente se han puesto de relieve. En esta centuria, ya de forma definitiva, se configuran los movimientos gimnásticos procedentes de la tradición médica, pedagógica y militar, como las tres grandes ramas troncales de toda la evolución posterior.

2.2.5. La escuela alemana: GutsMuths y Jahn

Con razón se suele considerar a Jahn(1778-1852) el verdadero fundador de la gimnasia alemana, pero su actividad fue precedida por la de otras figuras importantes como Vieth (1763-1836) y, sobre todo, GutsMuths (1759-1839),(Diem, 1966). Se ha calificado a GutsMuths como el patriarca de la gimnástica, tanto por sus escritos, como por su estilo y su ideal de vida. Fue profesor de Geología y de Geografía y autor de importantes publicaciones sobre el valor de la educación corporal. Su estilo de vida propugnaba un equilibrio entre cuerpo y espíritu y le impulsó a una dedicación apasionada como profesor de gimnasia, uniendo, de esta forma, teoría y práctica, durante toda su vida. Desde el punto de vista de la tradición pedagógica, es justamente considerado el fundador de la "Educación a través del ejercicio físico" y su primera obra, "Gimnasia para la juventud" (1793) es el resultado de varios años de trabajo práctico, realizado en contacto con la naturaleza y al margen de fútiles erudiciones. El contenido de esta obra ha tenido una dilatada vigencia, siendo fuente de inspiración para muchos autores posteriores. Su tratado contemplaba la conveniencia de la práctica de todos aquellos ejercicios que fueran " naturales", como la carrera, el lanzamiento, anillas, columpio, patinaje, baile, esquí y otras actividades populares, susceptibles de ser encaminadas hacia fines educativos.

Conservó la anterior denominación de *gymnasfik*, pero referida a aquellos ejercicios modernos al servicio, solamente, de la educación y de la medicina (Mehl, 1962). Dedicó a los juegos otro tratado independiente, ya que su concepción de éstos difería de la mantenida respecto al resto de actividades, basadas en la utilidad y en la educación. Las ideas filantrópicas de GutsMuths perdieron actualidad frente al arrollador *tumkunst*("arte turcino", podríamos traducir, equivalente a arte gimnástico), de tendencia más militar, acuñado por Jahn. Frente a una personalidad como GutsMuths, que apenas abandonó su lugar de nacimiento, Jahn encarna un ideal cosmopolita, de gran viajero y

curioso, participante en acontecimientos bélicos tan trascendentales como las guerras napoleónicas.

Para Jahn, el carácter creativo de ejercicios y aparatos de movimientos artísticos se fundamentaba en una postura pedagógica encaminada a la salvación de la patria, con un ideal de libertad y nacionalismo. En su óptica, la gimnástica desempeñaba un papel importante en el cambio político, social y educativo.

El nacionalismo exacerbado de Jahn le llevó a rechazar el concepto de *gymnastik* de GutsMuths, por su derivación clásica y por tanto extraña a la tradición germánica, prefiriendo el empleo del término alemán *tumen*, como síntesis del conjunto de sus actividades.

Este término, así como la idea que subyacía al mismo, pasó a convertirse en una divisa de una escuela gimnástica alemana que propugnaba el ejercicio físico como una exigencia para una "Alemania bien formada". La aportación principal de Jahn es la necesidad de la implicación de la comunidad en la práctica del ejercicio físico realizado colectivamente y en público, movilizándolo al pueblo bajo unas normas y valores morales de superación y entusiasmo general, en el marco de una anhelada unificación política, que aún tardaría en producirse, y que iba mucho más allá de una mera renovación pedagógica.

2.2.6. La Educación Física en el siglo XXI

Las escuelas, los sistemas y los movimientos han evolucionado y han dado paso a la Educación Física del siglo XXI, que tiene como principal característica su considerada inclusión en los programas educativos de todo el mundo como un elemento fundamental para una educación integral. Porque, tal y como decía el pedagogo español Cagigal, J.M. (citado en Galdon, O., Gatica, P., Gerona, T., Jorge, J., Lloret, M., Manual de Educación Física y Deportes, (p.12.),

“La Educación Física es, ante todo, educación”.

Así, el nuevo milenio, colabora en la formación de una persona íntegra, procura su desarrollo psicomotor y fomenta la calidad de vida mediante el ejercicio físico y la práctica deportiva; prepara al ser humano para las exigencias que le depara la sociedad y desarrolla su creatividad y su personalidad. En definitiva, gracias a la Educación Física actual, democrática e integradora, las actividades físico-deportivas se convierten en una forma de ser.

2.3. Didáctica de la Educación Física y el Deporte

En primer lugar se estudia la preparación de la intervención instructiva mediante los criterios de programación. Seguidamente se aborda la ejecución de la intervención didáctica a través de la organización de la clase, los estilos de enseñanza que se van a utilizar, la gestión y el control de las situaciones imprevistas, y la utilización de los recursos y los materiales didácticos. Luego se concluye con la fase de evaluación, para determinar si los alumnos han logrado los objetivos previstos.

La didáctica de la Educación Física da respuesta a la singularidad de sus contenidos en el proceso de enseñanza y aprendizaje; de ahí que constituya una didáctica específica cuyo eje central lo forma tanto el cuerpo como el movimiento en calidad de medio educativo. Las clases de Educación Física tienen un efecto más directo e inmediato sobre los alumnos y los profesores que las que se imparten en el marco del aula tradicional, y esta situación diferencial, como es lógico, conduce a procesos de socialización más ricos.

Son muy importantes las repercusiones didácticas que determinan estas diferencias. Las actividades están condicionadas por la instalación y el material específico. La organización de la clase supone el primer problema pedagógico para el profesor, sobre todo, si es novato. La comunicación es diferente debido a diversos factores, como el tipo de información, la índole de las actividades, la

organización y el control de los alumnos y las dimensiones del espacio deportivo.

2.3.1. Factores claves en la enseñanza de la Educación Física

Los planteamientos expuestos evidencian la necesidad de una didáctica especial de las actividades físico-deportivas que tenga, como objetivo, la adquisición de competencias profesionales, que le permitan utilizar las acciones motrices y el deporte como medio de desarrollo y de educación.

Los factores que promueven el establecimiento de una didáctica específica en la Educación Física son las siguientes: los conocimientos propios sobre enseñanza, programación y evaluación de los aprendizajes, la naturaleza de las actividades, el conjunto de estilos de enseñanza que puede adoptar el profesor, el carácter lúdico y experimental de dichas actividades, las múltiples relaciones interpersonales que se generan, la complejidad de la organización y el control de la clase, la utilización de gran cantidad de recursos y materiales didácticos.

Programar significa fijar las diversas partes que componen una acción determinada. En la didáctica de la Educación Física, por lo tanto, los criterios de programación consistirán en establecer sobre el “qué”, el “cómo” y el cuándo se enseña y se evalúa, lo que en líneas generales corresponde a fijar los criterios relativos a los contenidos, objetivos y sistemas o pautas de evaluación. Estos tres aspectos son fundamentos de la acción didáctica, por lo que es preciso estudiarlos detalladamente de antemano, para establecer todas y cada una de sus fases y evitar las improvisaciones de última hora, que normalmente implica resultados limitados.

Para que la programación de la acción didáctica constituya un éxito debe ser, además de rigurosa, creativa, dinámica y autocrítica. Además a la hora de hablar de programación existen varios niveles de concreción: ¿Qué enseñar en

Educación Física? Esto es responsabilidad de la administración educativa y constituye el punto de partida para la elaboración de cualquiera programación. ¿Cuándo enseñar Educación Física? Esta etapa es responsabilidad de los profesores y supone la secuenciación y ordenación de los contenidos del primer nivel. ¿Cómo enseñar en Educación Física? Este tercer nivel está formado por las diferentes programaciones de aula, que elabora el Departamento de Educación Física. ¿Qué, cómo, y cuándo evaluar la Educación Física? Por último la evaluación servirá para obtener datos acerca del grado de obtención de los objetivos previamente planteados.

En toda programación de Educación Física existen tres pasos evolutivos que responden a una planificación a largo plazo, es decir, unas directrices generales que se concretan a medio plazo en unidades didácticas y créditos, y a corto plazo, en la clase o sesión.

Técnicas metodológicas del profesor

Giraldes, M., (1973), nos dice “Las primeras observaciones reales sobre una metodología de la Educación Física aparecen con GutsMuths en su Gimnasia para los jóvenes”, (p.23).

Toda educación propone tomar posiciones en cuanto a los objetivos que se desean alcanzar, lo que reclama el planteamiento de una técnica metodológica de vanguardia y a la vez que asegure el camino hacia lo que se quiere alcanzar.

Cualquiera que sea la técnica metodológica seleccionada por el profesor, empleará métodos y procedimientos de enseñanza muy activos y variados basados en la psicología del alumno. Utilizará todos los métodos y procedimientos conocidos en la Educación Física, porque ello asegurará variedad y motivación en el trabajo: nunca sobrepondrá uno a los demás; no hay mejor método de enseñanza. Esto variará de acuerdo con los jóvenes, las

instalaciones, el material, los objetivos que se persigan y otras circunstancias ambientales que puedan aparecer.

Cada profesor debe estimar y evaluar las situaciones que se le presenten y escoger el o los métodos y procedimientos que mejor convengan a cada una. Por cada unidad se seleccionarán varios métodos de enseñanza y por cada sesión, al menos, dos. Nunca se olvidará que el método es el tratamiento que se le da a lo que se enseña; por tanto, guardará también estrecha relación con los contenidos.

Dewey, J., (citado en Pila, T. 1988) "Cualesquiera que sean los métodos por utilizar en cada momento, se le asignará un lugar de privilegio a la experiencia que viva el alumno. No podemos adquirir sino aquellas ideas, sentimientos y técnicas que hayan sido vividas por nosotros", (p.139).

El joven comprende y domina mejor una situación, por medio de su propia exploración que por la experiencia y tecnicismo de su profesor. Así mismo se apoyará en la estructura recíproca entre el mundo y el yo. Los alumnos deben participar en la técnica metodológica tanto como puedan, lo que en gran parte se consigue cuando se organizan en pequeños grupos con un alumno auxiliar o líder a la cabeza de cada uno. También ayuda a que los alumnos participen de la técnica metodológica, cuando se analizan los objetivos a alcanzar y los contenidos que se deben utilizar para lograr aquellos.

Un buen tratamiento metodológico del trabajo desarrolla la personalidad del alumno haciéndolo participar en el mando de las actividades. La dinámica grupal será siempre parte importante del tratamiento metodológico del trabajo.

¿En qué consiste, pues, el tratamiento metodológico del trabajo? Es lo que trataremos de explicar a continuación.

El viejo refrán de que "el pedagogo nace" no es totalmente cierto. Muchas personas tienen una especial intuición que les favorece para enseñar, pero esto

no significará un factor de peso, sino sintiera verdadera vocación por la educación. Sea porque sea o no la intuición-vocación, el estudio de la metodología ayudará a mejorar la enseñanza del profesor. Por ejemplo, por intuición no se puede dar respuestas a problemas de la enseñanza aprendizaje como estos: ¿Cuáles son los límites del aprendizaje, en que se plantea la cuestión de la capacidad de aprender de los diferentes individuos, sin importar que sean de la misma edad y se encuentren en el mismo curso?,

¿Qué relación existe entre la capacidad de aprender en los distintos estadios evolutivos de una persona? ¿Se aprende más según se avanza en años? ¿Existe un tope en que una vez alcanzado comienza a disminuir? ¿En dónde se encuentra ese tope? Aquí tampoco la intuición puede darnos las respuestas adecuadas.

¿Qué papel desempeña la práctica en el aprendizaje? Es opinión común que la práctica lo mejora todo, e indudablemente sólo podemos aprender a jugar al baloncesto con la práctica, pero la teoría puede intervenir mejorando aún más la conductas.

¿Qué importancia tienen las recompensas y los castigos? Se sabe que el aprendizaje es más efectivo partiendo de un compromiso voluntario, sin obligación, y que las recompensas aumentan el interés, pero, ¿Cómo se puede alcanzar esto? ¿El aprender una cosa ayuda a aprender otra? La transferencia determina muchas habilidades, como la progresión por seguir con los ejercicios que no resulta de la simple intuición. Esto, que también, es parte de la metodología, se aprende, aunque puede tenerse, individualmente una mejor o peor intuición para ello.

¿Se sabe por intuición cómo el sujeto aprende, o por el contrario, hay que buscar ese cómo en las teorías del aprendizaje? Conocidas éstas se puede establecer una mejor metodología.

Pila T., (1988), nos dice, "La técnica metodológica se define como el conjunto de medios abstractos y concretos de los que se vale el profesor para materializar la enseñanza y aprendizaje". (p. 139).

2.3.2. Métodos de enseñanza en Educación Física

El origen de los métodos de enseñanza que actualmente utiliza la Educación Física hay que buscarlos muy atrás, cuando los filósofos griegos emplearon dos formas o estilos básicos de enseñar: la *deducción* y la *inducción*. A partir de estas dos formas, las asignaturas intelectualistas comenzaron a desarrollar sus métodos de enseñanza.

La Educación Física, rezagada siempre en el contexto educativo, inició el desarrollo de sus métodos sobre los ya avanzados de las demás asignaturas. Y esto lo hizo en la segunda parte del siglo pasado. En principio se valió de dos viejos y, aún utilizados, métodos derivados de la educación: sintético y analítico.

Los métodos basados en la deducción se centran en la personalidad del profesor, mientras que en los inductivos, el alumno es el protagonista principal. Tanto los métodos deductivos como los inductivos conducen a resultados educativos y ambos ofrecen buenas posibilidades de éxito si son hábilmente manejados. Una enseñanza bien planteada utiliza unos como otros.

Los métodos deductivos parten de la hipótesis de que el profesor posee una información (conocimientos y experiencias), que debe dar a los alumnos, según vayan madurando para recibirlos y valorarla. Los inductivos, por el contrario, se afincan en el alumno y en su maduración, que bajo la hábil conducción del profesor va descubriendo los conocimientos y experiencias que reclaman los distintos estadios evolutivos.

Volviendo al esquema, se observa que de los viejos métodos deductivos, sintético y analítico, se han derivado tres métodos que hoy son muy utilizados en

la Educación Física con aceptable éxito, y que del inductivo de Sócrates también provienen otros tres, que así mismo están aceptados y responden con éxito.

El verdadero educador nunca se plantea la pregunta cuál es el mejor método, porque lo que importa no es determinar qué método es superior o inferior, sino cuál debemos utilizar en cada circunstancia que conduzca a los mejores resultados.

Veamos algunos de los métodos por separado para entenderlos mejor y comprender su enorme utilidad en la enseñanza y aprendizaje.

Método del Mando Directo

Es el más usado, especialmente cuando se trata de niños mayores (9-11 años) y jóvenes. Este método realza mucho la personalidad del profesor, pues en todo momento se encuentra al mando de la sesión. Se divide en cuatro partes y en ella encontramos claramente su estructura: voz explicativa, voz preventiva, voz ejecutiva, corrección de faltas.

Mediante la voz explicativa, el profesor anuncia cada ejercicio. Algunas veces una sola palabra y otras más de una; esto depende del nombre del ejercicio, y si hay o no que hacer alguna descripción del mismo. Ejemplo "fondos", cuando se anuncia el ejercicio consiste en realizar flexiones y extensiones de brazos en apoyo extendido, o "flexión anterior de tronco". Como se puede apreciar por estos dos ejemplos, unas veces la voz puede ser corta y otra larga. No obstante, en cualquiera de los dos casos ésta debe ser: clara, precisa, en alta voz, sin pérdida de tiempo.

Si el ejercicio es conocido de los alumnos se pasa inmediatamente a la siguiente voz, la preventiva. El alumno ha hecho su esquema mental y se alista en el orden psíquico para la realización del ejercicio. Si el ejercicio no es conocido de los alumnos, o en las anteriores aplicaciones no lo han realizado

eficientemente, sigue a la voz explicativa, la demostración que será breve e impecable.

La demostración o ejemplificación realizada por el profesor es lo mejor de todo si se hace con la corrección técnica debida. De aquí la importancia que tiene que el profesor sea un buen ejemplificador. Si el profesor no puede realizar una buena demostración, mejor que se abstenga de realizarla y tome, para ello, un alumno aventajado. La demostración se considera parte de la voz explicativa. La voz preventiva está formada por una sola palabra: "listos". Será clara, precisa, en alta voz. Mediante ella, los alumnos adoptan en la mayoría de los ejercicios, la posición inicial o de partida para el ejercicio, entran en tono muscular disponiéndose así, físicamente, para el ejercicio. Antes, con la voz explicativa, se prepararon mentalmente.

La última voz, la ejecutiva, también está compuesta por una sola palabra "ya". Igualmente será clara, precisa en alta voz, estimulante. Mediante ella los alumnos comienzan a realizar el ejercicio. En la cuarta parte, corrección de faltas se aplica sólo cuando es necesario; esto es, cuando hay faltas en la ejecución técnicas de los ejercicios.

De dos maneras se pueden corregir las faltas:

- Cuando no son numerosas o graves; se hace la corrección durante la ejecución del ejercicio, utilizándose palabras como: "alzar las caderas", "levantar las rodillas", "brazos en cruz", "más velocidad de ejecución".
- Cuando las faltas se generalizan o son graves, el ejercicio se detiene y se señalan las faltas; nuevamente se explica y, esta vez, se ejemplifica con sumo cuidado, para finalmente repetirlo.

Este método, además de realzar la personalidad del profesor, que no sólo demuestra sus conocimientos teóricos, sino su dominio de los ejercicios, permite un gran control de la clase con la consiguiente ganancia en disciplina.

Sus principales ventajas son:

- Gran control de la clase.
- Hace trabajar a los alumnos.
- Realza la personalidad del profesor.

Sus desventajas:

- Excesivo dogmatismo.
- Anula la espontaneidad y creatividad de los alumnos.

Método Mixto (síntesis-análisis-síntesis)

Es un método ecléctico formado por la integración de esos viejos métodos deductivos, que son la síntesis y el análisis. Mediante la síntesis se presenta una visión de conjunto del juego, la técnica deportiva o el ejercicio por realizar. Se particulariza la actividad. Finalmente, una vez dominada las secciones particularizadas se vuelven a la ejecución completa, pero esta vez con dominio técnico de todas sus partes en forma secuencial.

Es un buen método para los juegos pre deportivos y los deportes. El primer empeño se pone en lograr una acción completa y coordinada y no una serie de partes separadas; se busca que los alumnos alcancen un estilo más o menos aceptable. Después, y sólo entonces, es cuando se pondrá empeño en ir puliendo los detalles.

Sus principales ventajas son:

- Rápida orientación técnica del alumno.
- Fácil corrección de defectos de ejecución y de rendimiento.
- Dominio más rápido de la técnica.

- Motiva fácilmente.

En realidad no se le puede señalar desventajas.

Método de Asignación de Tareas

Como su nombre indica, consiste en asignar tareas a los alumnos que realizan bajo su propia responsabilidad, es decir, se manejan casi libremente. Por esta razón su aplicación más efectiva se alcanza con los jóvenes de 12-13 años en adelante quienes, debido a su mayor madurez y mejor interpretación de la Educación Física, actúan con mayor responsabilidad.

La organización para el trabajo que mayor encaja a este método es la que se realiza por estaciones, siendo preciso dividir la clase en varios grupos (se recomiendan seis).

Se puede aplicar de dos formas:

- Se designan los grupos a las distintas estaciones para que todos (los grupos) comiencen a realizar los ejercicios simultáneamente. Al concluir el ejercicio de la estación, que suele durar unos treinta segundos, rotan a la siguiente. La rotación constituye la pausa de la recuperación que puede ser también de 30 segundos.
- Se establece un orden para los grupos y según éste entran en el circuito por el primer ejercicio y van pasando de estación en estación hasta terminar.

En ambos casos se tendrán en cuenta las siguientes recomendaciones:

- El profesor indica el comienzo y terminación del trabajo en cada estación. Igualmente corrige deficiencias técnicas y exige el ritmo de trabajo más conveniente.

- Un circuito puede estar integrado por ejercicios de gimnasia o deportivos exclusivamente, o por ambos.
- Si hay algún ejercicio de resistencia debe excluirse del circuito y realizarse al final de la sesión y una sola vez.
- Se realizan dos o tres pases por los ejercicios del circuito con un descanso prudente (tres a siete minutos) entre cada pase.
- Un buen calentamiento debe preceder al primer pase.

La efectividad de este método descansa en tres puntos fundamentales: el deber, la acción y el propósito. Un ejercicio se transforma en deber cuando el alumno se siente motivado hacia él, es decir, le interesa. El deber pasa a ser acción integrada en la totalidad. Y, finalmente, la acción se transforma en propósito, cuando su naturaleza exige el desarrollo de acciones duraderas y múltiples.

El desarrollo de las actividades de Educación Física por este método implica siempre las siguientes fases:

- Un planteamiento previo de lo que se va a realizar.
- Una explicación o demostración o ambas por el profesor y un ensayo por parte de los alumnos cuando se emplean los ejercicios por primera vez.
- La repetición del trabajo para alcanzar el perfeccionamiento deseado.

Sus desventajas son:

- Poca espontaneidad por parte de los alumnos.
- Deterioro de la técnica en la realización de los ejercicios, si se descuida.

Sus principales ventajas son:

- Ofrece a los alumnos independencia de trabajo.
- Estimula a los alumnos a la vista de las tareas por realizar.
- El alumno busca su propia concepción del movimiento de acuerdo con lo sugerido por el profesor.

Método de Problemas o Resolución de Problemas

Consiste en plantearles a los alumnos un problema físico-psíquico, para que lo resuelvan. Generalmente se presenta una situación algo incompleta, dando así la oportunidad al alumno de descubrir o crear algo nuevo por sí mismo, para completar la situación. El problema debe ofrecer la oportunidad de resolver por más de una vía.

El profesor puede resolver el o los problemas cognoscitiva y físicamente, pero lo importante es que no haga demostraciones, para evitar que los niños imiten. A veces se hace necesario una demostración, pero debe realizarse de manera, que no conteste por sí solo al problema, ya que esto sería la negación del método y podría eliminar la creatividad e innovación de los alumnos.

Los problemas deben seleccionarse y presentarse de manera que hagan pensar creativamente a los alumnos, sin que les importe cuan menos o más creativo sea su trabajo. Generalmente, se presentan varios problemas en una sesión. Después de un problema resuelto se detiene la actividad, por el profesor, mediante una señal auditiva (percusión o verbal). Inmediatamente se anuncia el siguiente problema en forma breve y concisa, dando los alumnos, sus respuestas, mediante el movimiento.

Durante los primeros problemas, el profesor no debe intervenir con sugerencias, elogios o desaprobaciones; debe dar tiempo a los alumnos para pensar creativamente, aunque algunos lo hagan mal. Pero, si un alumno le pide

ayuda, la prestará ya que él está allí para ello. Mientras los alumnos se mueven resolviendo un problema, el profesor presentará un sub-problema lo cual tiene estas ventajas:

- Relacionar los conceptos aprendidos con el trabajo siguiente.
- Encontrará nuevas formas para resolver el problema.

Por cada problema se deben pedir varias respuestas, con el objetivo de motivar a los niños a ser más creativos y de reforzar el movimiento con sus variables. El método encaja muy bien en las dramatizaciones de Educación Física. Por sus características y por su forma de aplicación, el método tiene su principal nivel de acción en los niños, que se inician en la escuela y en los primeros cursos, es decir, desde los 4 a los 7-8 años, cuando el desarrollo psicomotor es el objetivo más importante de la Educación Física.

Seybold, A., (citado en Pila, T., 1988) dice que, "su aplicación se basa en tres preguntas fundamentales: ¿Quién puede?, ¿Quién sabe?, y ¿Quién ve?, (p.155).

He aquí algunos ejemplos de problemas:

- ¿Cómo anda el pastor con sus ovejas? Sub-problema: ¿En qué otras formas puede andar?
- ¿Cómo puede caminar en la nieve? Sub-problema: ¿Cómo se puede **vadear** un charco de agua, saltar una zanja?
- ¿De cuántas formas puedes andar?
- ¿Quién puede hacer un cuarto de giro, una media vuelta, tres cuartos de vuelta, una vuelta, un vuelo?
- ¿Quién sabe saltar y amortiguar, saltar tres veces seguidas, etc...?

- ¿Quién sabe imitar el caminar del caballo, del elefante, del cangrejo, de la rana, etc...?

No obstante, puede utilizarse con niños mayores y adolescentes, especialmente cuando se utilizan problemas deportivos sobre destreza. Ejemplo: se insta a los alumnos a pasar las vallas atléticas; unos la pasarán mejor otros regular y tal vez muchos mal. Pasada esta fase inicial el profesor interviene señalando errores, para que los alumnos descubran las formas de corregirlos y, sobre todo, induciéndolos a que sean ellos mismos los encargados de encontrar la base de la buena técnica de ejecución.

Otro ejemplo: se insta a los alumnos a driblar. Al igual que el ejemplo anterior son inducidos a encontrar la buena técnica de ejecución. Las preguntas del profesor son decisivas porque el método, en sentido general, es un proceso inductivo.

Teóricamente parece el resultado de los problemas que vaya improvisando el profesor, lo cual está lejos de la verdad práctica, que exige la elaboración previa de las preguntas y sub preguntas, si es que no nos queremos ver en aprieto de una barrera cognoscitiva, en que los problemas no surgen, rodando por el suelo todo el proyecto.

Sus principales ventajas son:

- Propicia la espontaneidad y la creatividad de los alumnos.
- Los alumnos descubren por sí solos los movimientos básicos.
- Cada alumno trabaja según sus posibilidades.
- El alumno tiene que saber no sólo lo que tiene que hacer, sino cómo y por qué lo hace. El alumno piensa.

Sus desventajas son:

- Aprendizaje lento.
- Disminuye la actividad, tanto en volumen como en intensidad.
- Posibilidad de malas interpretaciones técnicas.

Método de Descubrimiento Guiado

Este método se parece, en su estructura, al de resolución de problemas, y constituye como éste, un proceso inductivo. Se mueve también en el marco de los problemas y el alumno actúa individualmente con gran flexibilidad, aunque dentro de ciertas restricciones establecidas por el profesor. Por ejemplo, con la pregunta, ¿Quién puede saltar por encima del banco sueco? El profesor establece una clara restricción; se trata de saltar – y por encima del banco sueco—pero no dice cómo dejando al alumno para que dé su respuesta espontánea (verbal y motriz).

El profesor sugiere y da la entrada a la acción. El camino puede ser acortado cuando el enunciado de la proposición cambia: ¿Quién puede saltar y caer con una sola pierna?; la sugerencia, el problema, la flexibilidad y la espontaneidad, constituye su base, pero en el fondo la acción del alumno es controlada y encauzada por el profesor dentro de cierta libertad.

El principal valor que se adjudica al método es la actividad intelectual que el alumno desarrolla junto a la motriz. Por cada pregunta formulada por el profesor, el alumno tiene que memorizar, comparar, sacar conclusiones y tomar decisiones, para elaborar un proyecto motriz que de inmediato debe realizar. Esta intensa actividad intelectual le pone en el camino de descubrir algo importante para él; saber que es capaz de organizarse para actuar por sí mismo.

Cada nueva respuesta dada por el alumno es un descubrimiento de algo, que hasta ese momento le era desconocido. En definitiva un descubrimiento mínimo, pero es que cada uno de ellos tiene el inmenso valor de educar el

intelecto. Descubrir algo nuevo, por pequeño que sea, significa romper una “barrera cognitiva” que impide, de una manera u otra, la evolución de la persona.

Muska, M., (citado en Pila, T., 1988), plantea esta pregunta: “¿Qué clase de cosas pueden descubrir las personas?”,(p.157), y da estas posibilidades.

- Hechos (en cualquier materia)
- Ideas y conceptos.
- Relaciones (semejanzas y desemejanzas).
- Principios (reglas gobernantes).
- Orden y sistema.
- Una actividad física en particular (un movimiento).
- ¿Cómo?
- ¿Por qué?
- Límites (cantidad de actividad, velocidad, etc.).
- ¿Cómo descubrir?

En la práctica el método se basa en la teoría de Festinger, que propone la utilización de perturbaciones (disonancias) que iriten la función cognoscitiva, con el objeto de crear la necesidad de buscar soluciones y que sólo la búsqueda de soluciones eliminará las perturbaciones; así la paz y la tranquilidad quedan restauradas (no sólo se aprende por consentimiento cognoscitivo). La disonancia induce a los alumnos a investigar y esta lleva al descubrimiento, es decir, el método sigue estos tres pasos:

Disonancia – investigación – descubrimiento.

La formulación de la pregunta deberá ser clara y breve, y servirá, la mayoría de las veces, como pausa de recuperación entre los ejercicios. Al igual que el método de resolución de problemas, el profesor jamás proporcionará la respuesta. Si da la respuesta deja de existir el método. Cada nueva pregunta se basa en la anterior hasta que se obtiene la solución deseada. En este método las normas a seguir serán las siguientes:

- 1) Jamás dar la respuesta.
- 2) Esperar siempre que sea el alumno quien dé la respuesta.
- 3) Reforzar en todo momento la respuesta.

El método de resolución de problemas, teóricamente parece basado en la improvisación del profesor, lo que está muy lejos de la verdad. Este método requiere un estudio y un montaje previo muy minucioso en los enunciados para que estén muy claros e hilvanados de antemano. Un ejemplo relacionado con una sesión de voleibol es la siguiente:

- Pregunta 1. ¿Cuál es el propósito del saque?
 - o Respuesta anticipada. Hacer que el balón pase por encima de la red:
- Pregunta 2. ¿Qué se necesita para ello?
 - o Respuesta anticipada. Golpear el balón con fuerza y con buena técnica.
- Pregunta 3. ¿Cómo podemos hacerlo?
 - o Respuesta anticipada. Los alumnos comienzan a sacar.
- Pregunta 4. ¿Cómo podemos alcanzar mayor seguridad en el saque?

- o Respuesta anticipada. Con el saque de seguridad o por debajo.

Este ejemplo habría que continuarlo hasta alcanzar el objetivo que se persigue. El método encaja muy bien en cualquier estadio o nivel de enseñanza y materia, pero más a partir de los curso medios.

Sus principales ventajas son:

- Gran riqueza cognoscitiva. Fuerza el uso del intelecto. Aumenta la capacidad de análisis.
- Muy motivante dadas las interrogantes sucesivas que plantea y la libertad en que deja al alumno para buscar sus propias soluciones.
- Promueve la espontaneidad y creatividad de los alumnos.
- Se individualiza la enseñanza.
- Mayor contacto y comprensión profesor-alumno. Este se da cuenta que el profesor se interesa por él.

Sus desventajas son las mismas del método de resolución de problemas:

- Aprendizaje lento.
- Disminuye la actividad, tanto en volumen como en intensidad.
- Posibilidad de malas interpretaciones técnicas.

Diferencias fundamentales con el método de resolución de problemas. Dado su gran parecido, es conveniente saber distinguir las diferencias fundamentales entre estos dos métodos.

Resolución de problemas

- Preguntas sucesivas por parte del profesor a las que los alumnos van dando respuestas motrices.
- Las respuestas de los alumnos Son más espontáneas.
- Es más propio de los primeros Cursos.

Descubrimiento guiado

- El profesor plantea un problema y los estudiantes buscan la solución, primero, verbalmente y luego motrizmente.
- El profesor ofrece un indicio para que los alumnos analicen el problema, antes de ir al terreno práctico.
- Por el análisis previo es más propio de los cursos intermedios y superiores.

2.3.3. La motivación en la Educación Física

En los procesos de enseñanza y aprendizaje, un elemento de gran importancia es conocer y orientar la motivación de los participantes” (Galdón, O., Gatica, P., Gerona, T., Jorge, J., Manual de Educación Física y Deportes, Editorial Océano, p., 53.). La motivación constituye un factor básico en el aprendizaje, ya que es casi imposible aprender si se carece de ella, pero cuando el aprendiz la posee, el proceso se facilita.

Este factor se define simplemente como la dirección y la intensidad del esfuerzo. La dirección se refiere a si el individuo busca, se aproxima o si se siente atraído por ciertas situaciones; por ejemplo, un alumno puede estar muy motivado para ir a clases de Educación Física el día que se enseña rueda de carreta o voltereta.

La intensidad del esfuerzo se refiere a la cantidad de empeño que una persona emplea en una situación de aprendizaje; por ejemplo, un alumno puede asistir a clases de Educación Física (aproximación a una situación de aprendizaje) en la que se va aprender la rueda de carreta, pero no invierte demasiado esfuerzo en el empeño. Estar motivado supone el deseo de alcanzar

ciertos objetivos, y existen numerosas razones que pueden provocar el querer realizar una actividad motriz.

Para que un aprendizaje se lleve a cabo es necesario que el alumno tenga un grado de adecuación de motivación y que ésta se oriente correctamente. Una motivación elevada retrasa la aparición del cansancio en habilidades de alta exigencia cuantitativa (de fuerza o resistencia), mientras que las habilidades de elevada precisión se ven entorpecidas por un exceso de motivación.

Tipos de motivación

La motivación puede ser *intrínseca* o *extrínseca*. La primera se produce cuando la estimulación hacia el aprendizaje proviene de la propia práctica, por lo que ésta tiene de novedad y de superación. Es muy importante en este caso, que el alumno tenga una sensación de mejora progresiva y que sienta placer por el hecho de jugar y aprender.

La segunda se produce cuando la dirección del empeño, que un alumno pone en una tarea, la fundamenta en aspectos externos no relacionados directamente con dicha tarea, generalmente por la intervención de otras personas (padres, escuela, entorno social, etc.). Existe un gran número de jóvenes que abandonan la práctica deportiva a partir de los 12 años; esto se atribuye principalmente a un exceso de motivación de carácter extrínseco; las causas de este abandono son la orientación motivacional exclusiva hacia los resultados, el exceso del estrés en los participantes o la presión excesiva que ejercen los entrenadores, profesores y familiares.

En Educación Física, una manera de fomentar la motivación consiste en crear un estado de disonancia cognitiva en el alumno. Esta situación psicológica se produce cuando el aprendiz recibe una serie de informaciones que no encajan. El individuo no encuentra congruencia. Se produce entonces un estado

de motivación que le lleva a iniciar una serie de acciones físicas, para reducir esta disonancia.

El alumno busca soluciones, por ejemplo: a partir de la creación por parte del profesor, de una situación de disonancia cognitiva en el alumno; éste aprende el cambio de dirección, comprende que le sirve para realizar desmarques y fintas, y descubre que esto le va a permitir colocarse en situación de ventaja con respecto al oponente.

2.3.4. Metodología

El colegio Juan Ramón es un centro escolar privado ubicado en Avenida Sur, distritito de Santiago; cuenta con una población estudiantil heterogénea de adolescentes de diferentes partes de la provincia de Veraguas.

El centro educativo contempla el curso de educación física, cuyo fin está orientado a la búsqueda de la salud física y mental de sus estudiantes. Sin embargo, para el desarrollo de las clases de educación física, el docente debe salir del centro escolar, junto con los alumnos, hacia las canchas deportivas aledañas, las cuales algunas no reúnen las condiciones apropiadas para el buen desarrollo de las actividades físicos-deportivas.

Por tales circunstancias se hace imperante la necesidad de llevar a cabo un estudio que contribuya a recabar información relevante, resultando con ello, propuestas pedagógicas coherentes y pertinentes a las necesidades, intereses y fortalezas de los estudiantes. Ello obliga a replantear propuestas metodológicas y didácticas, en las que, diferentes esferas que componen el ser humano - entre ellas- el movimiento humano, que es el objeto de estudio de la asignatura, se relacionen en entre sí. La esfera del sujeto en movimiento concentra diferentes factores que lo componen y los influyen como lo son el factor biológico que compone lo morfológico, fisiológico y biomecánico, el psicológico que contempla

CAPÍTULO III

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

3.1. Análisis de las Encuestas Aplicadas a los Estudiantes

Aplicadas las encuestas a los estudiantes se procede, de manera sistemática, al análisis de los datos, que serán demostrados por medio de cuadros y gráficos estadísticos.

CUADRO N° 1
NIVEL DE ENSEÑANZA EN QUE SE SENTÍAN MÁS
MOTIVADOS EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA,
SEGÚN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA JUAN RAMÓN, AÑO 2015.

Nivel en que se sentían más motivados en las clases de Educación Física	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Total	30	%
Primaria	1	3.3%
Primer Ciclo	15	50%
Nivel Medio	14	46.7%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del nivel medio, escuela Juan Ramón, año 2015.

GRÁFICO N° 1
NIVEL DE ENSEÑANZA EN QUE SE SENTÍAN MÁS
MOTIVADOS EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA,
SEGÚN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA JUAN RAMÓN, AÑO 2015.



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del nivel medio, escuela Juan Ramón, año 2015.

El cuadro y gráfico N° 1, muestran que el 3.3% de los estudiantes encuestados del **Nivel Medio** de la escuela Juan Ramón, se sentían más motivados hacia las clases de Educación Física en el nivel de primaria, el 50%

revela que fue en el primer ciclo, y finalmente el 47% dice que es en el nivel medio, en donde siente más motivación hacia las clases de Educación Física.

Después de lo expuesto, es el Primer Ciclo el nivel en donde los estudiantes de la escuela Juan Ramón sintieron más motivación por las clases de Educación Física, así lo manifestó el 50% de los encuestados.

CUADRO N° 2
DISFRUTA DE LAS ACTIVIDADES Y JUEGOS, QUE TIENEN QUE APRENDER EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA,
SEGÚN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA JUAN RAMÓN, AÑO 2015.

Disfrutan de las actividades y juegos que tienen que aprender en las clases de Educación Física	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Total	30	%
Sí	28	93.3%
No	2	6.7%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del nivel medio ,escuela Juan Ramón, año 2015.



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del nivel medio ,escuela Juan Ramón, año 2015.

Se observa en el cuadro y gráfico N° 2, que el 93.3% de los alumnos del nivel Medio encuestados de la escuela Juan Ramón, opinan que sí disfrutaban de

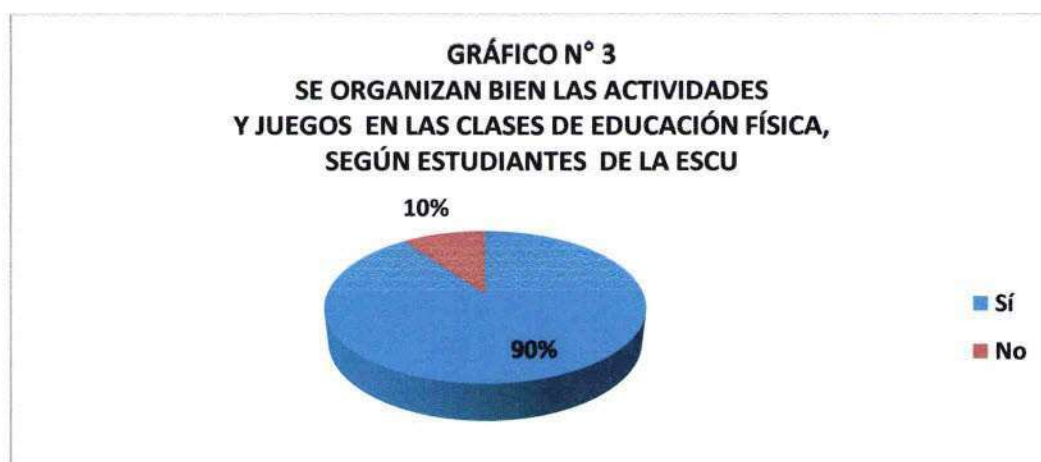
las actividades y juegos que tienen que aprender en las clases de Educación Física; solo el 6.7% señala que no la disfruta.

Es evidente entonces afirmar, que la gran mayoría (93.3%) de los estudiantes encuestados, sí disfrutaban de las clases de Educación Física.

**CUADRO N° 3
SE ORGANIZAN BIEN LAS ACTIVIDADES Y JUEGOS EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA, SEGÚN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA JUAN RAMÓN, AÑO 2015.**

Se organizan bien las actividades y juegos en las clases de Educación Física	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Total	30	%
Sí	27	90%
No	3	10%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del nivel medio, escuela Juan Ramón, año 2015.



Fuente: encuesta aplicada a los estudiantes del nivel Medio, escuela Juan Ramón, año 2015.

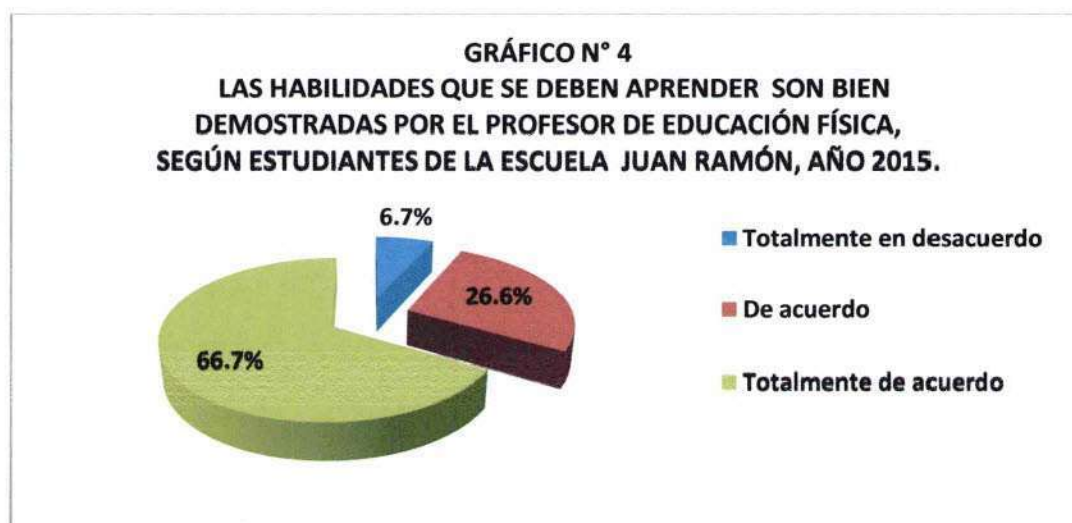
En cuanto a la organización de las actividades y juegos en las clases de educación física, el cuadro y gráfico N° 3, muestra que el 90% de los estudiantes del nivel Medio encuestados de la escuela Juan Ramón, expresan que éstas sí se organizan bien, el 10% enuncia que no.

Se aprecia claramente, que el docente que imparte las clases de Educación Física, en el nivel Medio es bien organizado, así lo expuso el 90% de los estudiantes encuestados.

CUADRO N° 4
LAS HABILIDADES QUE SE DEBEN APRENDER SON BIEN DEMOSTRADAS POR EL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA, SEGÚN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA JUAN RAMÓN, AÑO 2015.

Las habilidades son bien demostradas por el profesor de Educación Física	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Total	30	%
Totalmente en desacuerdo	2	6.7%
De acuerdo	8	26.6%
Totalmente de acuerdo	20	66.7

Fuente: encuesta aplicada a los estudiantes del nivel Medio ,escuela Juan Ramón, año 2015.



Fuente: encuesta aplicada a los estudiantes del nivel Media ,escuela Juan Ramón, año 2015.

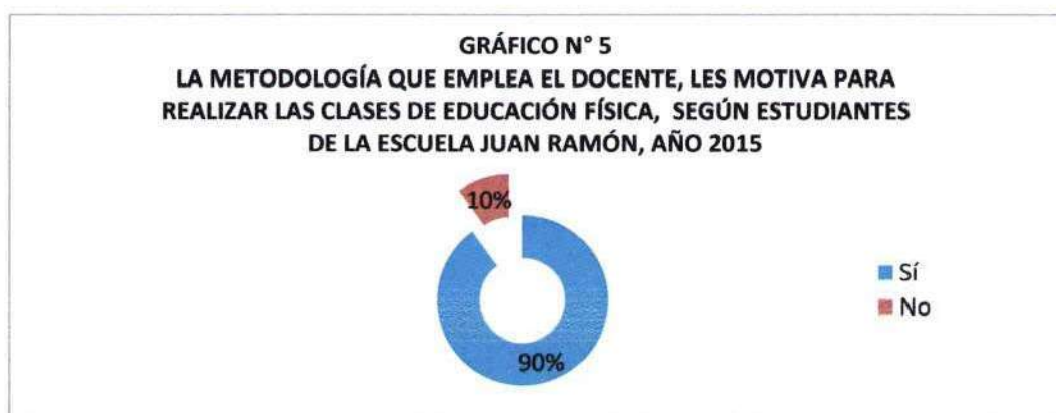
Se evidencia en el cuadro y gráfico N° 4, que el 6.7% de los estudiantes encuestados del nivel Medio de la escuela Juan Ramón, están totalmente en desacuerdo en que su profesor demuestra bien las habilidades que deben aprender, el 26.6% está de acuerdo en que el profesor demuestra bien estas habilidades, mientras que el 66.7% de los alumnos está totalmente de acuerdo en que su profesor demuestra bien las habilidades que tienen que aprender.

Ante las evidencias encontradas, el docente del nivel medio demuestra bien las habilidades que los estudiantes deben aprender, esto se afirma porque el 66.7% de los encuetados estuvo totalmente de acuerdo en que es así.

CUADRO N° 5
LA METODOLOGÍA QUE EMPLEA EL DOCENTE, LES MOTIVA PARA REALIZAR LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA, SEGÚN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA JUAN RAMÓN, AÑO 2015.

Se motivan hacia las clases de Educación Física por la metodología del docente	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Total	30	%
Sí	27	90%
No	3	10%

Fuente: encuesta aplicada a los estudiantes del nivel Medio ,escuela Juan Ramón, año 2015.



Fuente: encuesta aplicada a los estudiantes del nivel Media ,escuela Juan Ramón ,año 2015.

Tal y como se muestra en el cuadro y gráfico N° 5, que se relaciona con las estrategias metodológicas empleadas por el docente de Educación Física en sus clases, el 90% de los estudiantes encuestados afirman que sí se sienten motivados hacia las clases de Educación Física debido a las estrategias que emplea el docente, sólo el 10% dice que no.

Queda claramente establecido que los estudiantes del nivel Medio de la escuela Juan Ramón encuestado, manifiestan que las estrategias que emplea el docente los motiva a participar de las clases de Educación Física.

CUADRO N° 6
APLICACIÓN DE ACTIVIDADES INTERESANTES POR EL PROFESOR EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA, SEGÚN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA JUAN RAMÓN, AÑO: 2015.

Aplicación de actividades interesantes en las clases de Educación Física	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Total	30	%
Sí	28	93.3%
No	2	6.7%

Fuente: encuesta aplicada a los estudiantes del nivel Medio ,escuela Juan Ramón, año 2015.



Fuente: encuesta aplicada a los estudiantes del nivel Medio ,escuela Juan Ramón, año 2015.

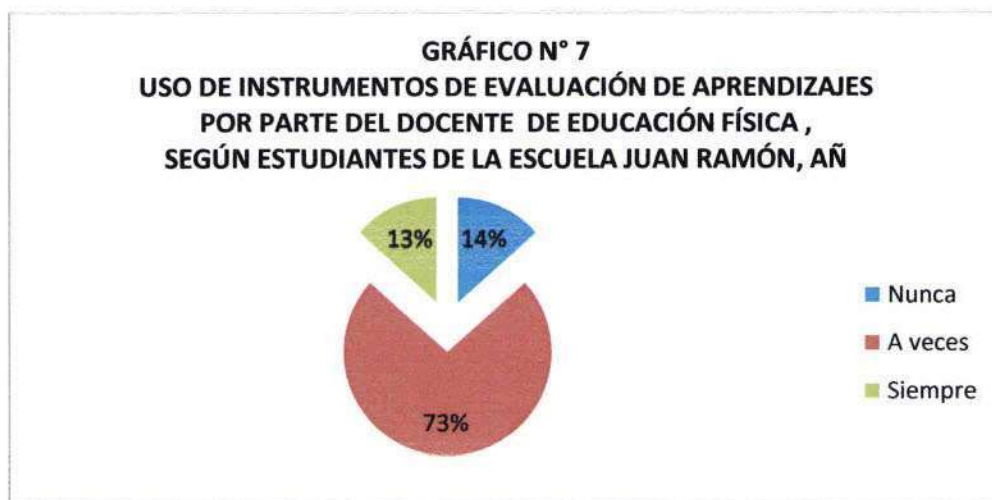
Se observa en el cuadro y gráfico N° 6, que el 93.3% de los estudiantes encuestados del nivel Medio de la escuela Juan Ramón, opina que el profesor de Educación Física sí aplica actividades interesantes en sus clases, el 6.7% manifiesta que no.

Ante la situación planteada por los alumnos, se demuestra que el docente de Educación Física aplica actividades interesantes en sus clases, así los evidencia el 93.3% de los encuestados.

**CUADRO N° 7
USO DE INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES
POR PARTE DEL DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA, SEGÚN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA JUAN
RAMÓN, AÑO 2015.**

Uso de Instrumentos de evaluación por parte del docente de Educación Física	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Total	30	%
Nunca	4	13%
A veces	22	74%
siempre	4	13%

Fuente: encuesta aplicada a los estudiantes del nivel Medio, escuela Juan Ramón, año 2015.



Fuente: encuesta aplicada a los estudiantes del nivel Medio, escuela Juan Ramón, año 2015.

El cuadro y gráfico N° 7 muestra, que el 13% de los alumnos del nivel Medio de la escuela Juan Ramón, dice que su profesor nunca utiliza un instrumentos para la evaluación de los aprendizajes, el 74% dice que a veces lo utiliza, mientras que el 13% expone que el profesor de Educación Física siempre utiliza un instrumento para la evaluación de los aprendizajes.

De acuerdo a las reflexiones de los estudiantes, el docente no emplea en todas sus evaluaciones un instrumento para la evaluación de los aprendizajes, el 74% de los encuestados así lo expuso.

**CUADRO N° 8
ACTIVIDADES QUE MÁS LES GUSTAN EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA, SEGÚN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA JUAN RAMÓN, AÑO 2015.**

Actividades que más les gustan en las clases de Educación Física	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Total	30	%
Los juegos recreativos en equipo	22	73%
Los deportes	5	17%
Bailes folclóricos	3	10%

Fuente: encuesta aplicada a los estudiantes del nivel Medio, escuela Juan Ramón, año 2015.



Fuente: encuesta aplicada a los estudiantes del nivel Medio, escuela Juan Ramón, año 2015.

Se observa en el cuadro y gráfico N° 8, que dentro de las actividades que más les gusta a los estudiantes del nivel Medio de la escuela Juan Ramón en las clases de educación física, el 73% manifiesta que los juegos recreativos en equipo, el 17% expresa que los deportes, mientras que el 10% dice que los bailes folclóricos.

CUADRO N° 9
ACTIVIDADES QUE NO LES AGRADAN EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA, SEGÚN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA JUAN RAMÓN, AÑO 2015.

Actividades que no les gustan en las clases de Educación Física	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Total	30	%
Los ejercicios obligados por el profesor	14	47%
Los ejercicio teóricos	4	13%
Los ejercicios fuertes	12	40%

Fuente: encuesta aplicada a los estudiantes del nivel medio, escuela Juan Ramón, año 2015.



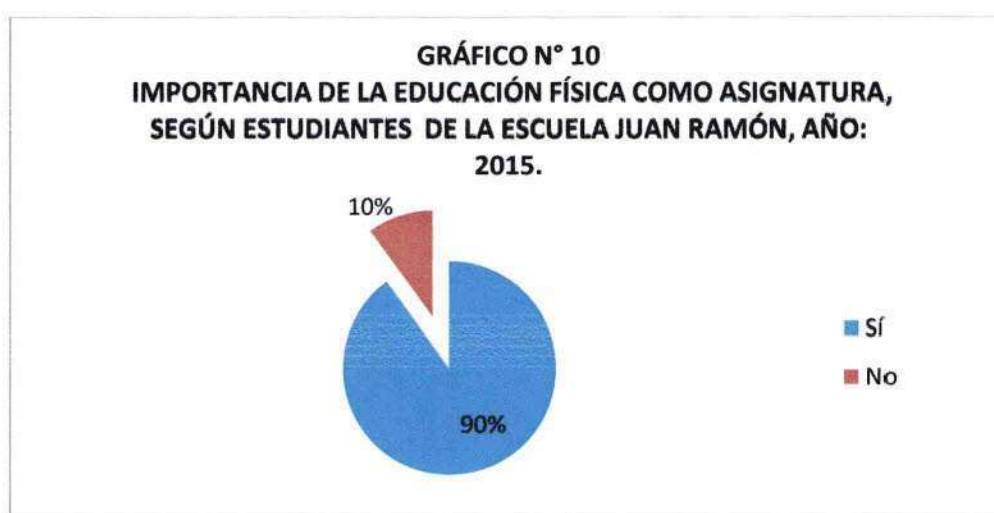
Fuente: encuesta aplicada a los estudiantes del nivel Medio, escuela Juan Ramón, año 2015.

Tal y como se muestra en el cuadro y gráfico N° 9, el 47% de los estudiantes del nivel Medio encuestados de la escuela Juan Ramón, expresa que los ejercicios obligados por el profesor no son de su agrado, el 13% dice que no les agradan los ejercicios teóricos, mientras que el 40% revela que no les atraen los ejercicios fuertes.

CUADRO N° 10
IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO ASIGNATURA, SEGÚN ESTUDIANTES DE LA
ESCUELA JUAN RAMÓN, AÑO: 2015.

Importancia de la Educación Física	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Total	30	%
Sí	27	90%
No	3	10%

Fuente: encuesta aplicada a los estudiantes del nivel Medio ,escuela Juan Ramón, año 2015.



Fuente: encuesta aplicada a los estudiantes del nivel medio ,escuela Juan Ramón, año 2015.

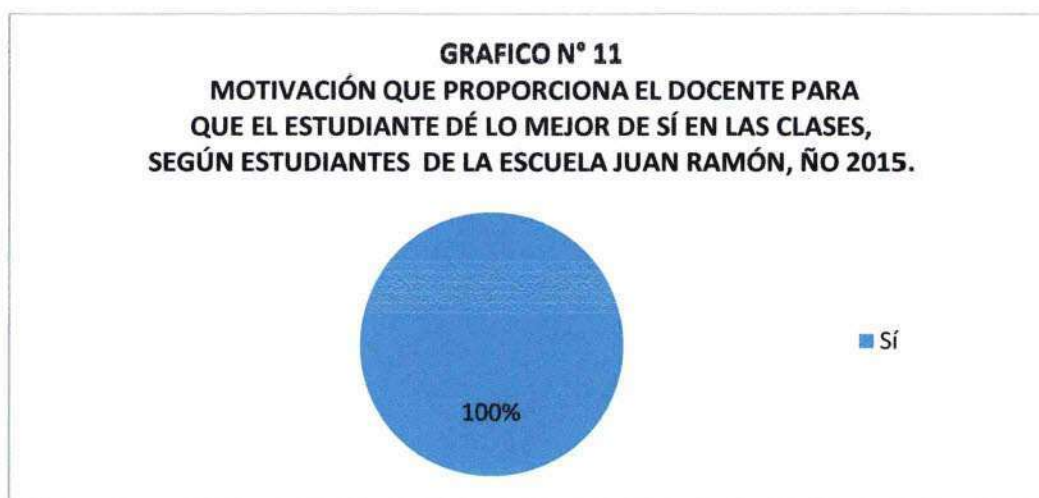
El cuadro y gráfico N° 10 evidencia, que el 90% de los estudiantes de la escuela Juan Ramón encuestados, opinan que le asignatura de Educación Física sí es importante, el 10% dice que no.

En el marco de las evidencias presentadas, los alumnos encuestados del nivel Medio de la escuela Juan Ramón consideran que la educación física es una asignatura importante.

CUADRO N° 11
MOTIVACIÓN QUE PROPORCIONA EL DOCENTE PARA QUE EL ESTUDIANTE DÉ LO MEJOR DE SÍ EN LAS CLASES, SEGÚN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA JUAN RAMÓN, AÑO 2015.

Motivación por el docente hacia los estudiantes	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Total	30	%
Sí	30	100%

Fuente: encuesta aplicada a los estudiantes del nivel Medio ,escuela Juan Ramón, año 2015.



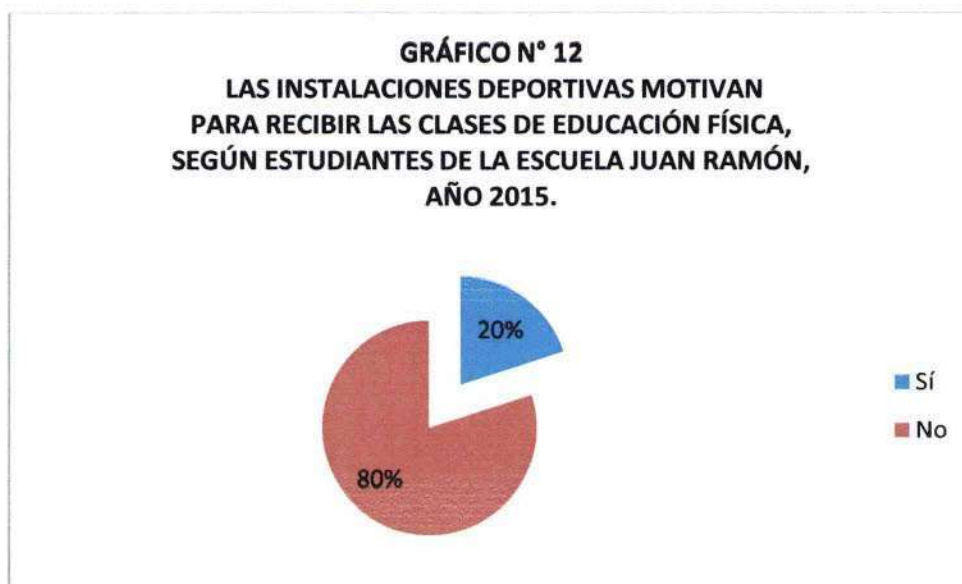
Fuente: encuesta aplicada a los estudiantes del nivel medio ,escuela Juan Ramón, año 2015.

Se observa en el cuadro y gráfico N°11, que el 100% de los estudiantes encuestados del nivel Medio de la escuela Juan Ramón, coinciden en que el profesor de Educación Física los motiva, para que den lo mejor de sí en sus clases.

CUADRO N° 12
LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS MOTIVAN PARA RECIBIR LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA,
SEGÚN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA JUAN RAMÓN,
AÑO 2015.

Las instalaciones deportivas motivan las clases de Educación Física	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Total	30	%
Sí	6	20%
No	24	80%

Fuente: encuesta aplicada a los estudiantes del nivel Medio ,escuela Juan Ramón, año 2015.



Fuente: encuesta aplicada a los estudiantes del nivel Media ,escuela Juan Ramón, año 2015.

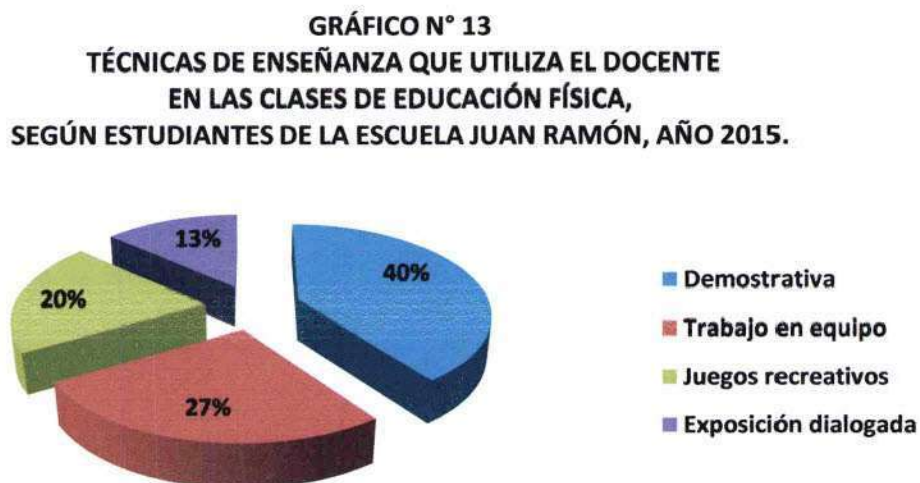
El cuadro y gráfico N° 12 muestra, que el 20% de los estudiantes encuestados del nivel Medio de la escuela Juan Ramón, dicen que las instalaciones deportivas que se utilizan para recibir sus clases los motivan, el 80% dice que no.

Significa entonces ante lo expuesto por los alumnos, que ellos se sienten desmotivados por las clases de educación física debido a las instalaciones deportivas, el 80% así lo expresa de los encuestados.

CUADRO N° 13
TÉCNICAS DE ENSEÑANZA QUE UTILIZA EL DOCENTE EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA, SEGÚN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA JUAN RAMÓN, AÑO 2015.

Técnicas de enseñanza que utiliza el docente en las clases de Educación Física.	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Total	30	%
Demostrativa	12	40%
Trabajo en equipo	8	27%
Juegos recreativos	6	20%
Exposición dialogada	4	13%

Fuente: encuesta aplicada a los estudiantes del nivel medio ,escuela Juan Ramón, año 2015.



Fuente: encuesta aplicada a los estudiantes del nivel Medio escuela Juan Ramón, año 2015.

Tal y como muestra el cuadro y gráfico N° 13, el 40% de los estudiantes encuestados del nivel Medio de la escuela Juan Ramón, dicen que la técnica que más emplea el docente de Educación Física en sus clases es la técnica demostrativa, el 27% opina que es el trabajo en equipo, el 20% revela que utiliza los juegos recreativos, finalmente el 13% expresa que el docente emplea la exposición dialogada cuando imparte sus clases.

3.2. Comprobación de la Hipótesis

Hipótesis General

Los estudiantes opinan que las estrategias metodológicas utilizadas por el docente en las clases de educación física son adecuadas para el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Hipótesis Estadística: Esta investigación plantea la realización de una prueba de hipótesis estadística, sobre una proporción basada en la distribución **t-estudent**.

A continuación se presentan las hipótesis nula y alterna que se utilizarán para probar lo antes señalado. Según Walpole & Myers (1992)

$$H_0 \leq 75\%$$

$$H_a > 75\%$$

H_0 : Menos del 75% de los estudiantes opinan que las estrategias metodológicas utilizadas por el docente en las clases de educación física son adecuadas para el proceso de enseñanza.

H_a : Más del 75% de los estudiantes opinan que las estrategias metodológicas utilizadas por el docente en las clases de educación física son adecuadas para el proceso de enseñanza.

El estadístico de prueba para esta hipótesis es $t = \frac{P-p}{\sqrt{\frac{(P)(q)}{N}}}$

Y se rechaza H_0 si: $t_c > t_{\infty=0.05} = 1.72$, con $\infty = 0.05$

Esta prueba de hipótesis ofrece evidencias sobre la opinión que tienen los estudiantes de la escuela Juan Ramón, acerca de las estrategias metodológicas utilizadas por los docentes en las clases de educación física.

Comprobación de la hipótesis planteada

Aquí se llevará a cabo la prueba de hipótesis a partir de los resultados obtenidos de la investigación desarrollada con 30 estudiantes de la escuela Juan Ramón.

Según el marco metodológico, se plantea la realización de una prueba de hipótesis con un porcentaje del 75%; se utilizará el estadístico t-student con una cola derecha.

Pasos para demostrar la hipótesis planteada

H_0 : Menos del 75% de los estudiantes opinan que las estrategias metodológicas utilizadas por el docente en las clases de educación física son adecuadas para el proceso de enseñanza.

H_a : Más del 75% de los estudiantes opinan que las estrategias metodológicas utilizadas por el docente en las clases de educación física son adecuadas para el proceso de enseñanza.

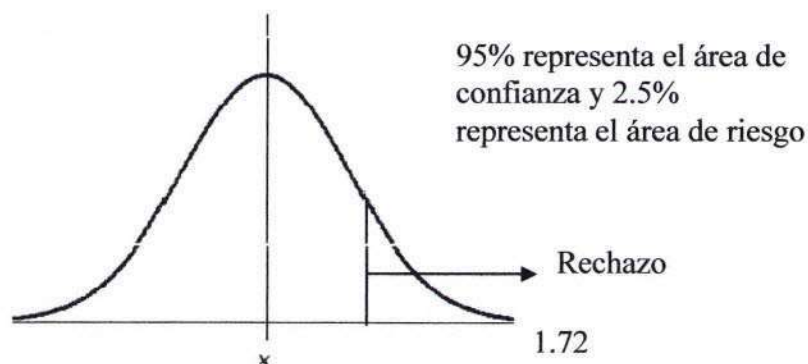
Hipótesis:

$$H_0 \leq 75\%$$

$$H_a > 75\%$$

Nivel de significancia: $\alpha = 0.05$

Regla de Decisión: $t_c > t_{\alpha=0.05} = 1.72$



Estadístico de prueba:

$$t = \frac{P - p}{\sqrt{\frac{(P)(q)}{30}}} = \frac{1 - 0.75}{\sqrt{\frac{(0.75)(0.25)}{30}}} = \frac{0.25}{0.0790} = 3.16$$

Decisión y conclusión:

Como la t calculada es mayor que la t tabular, se rechaza H_0 y se acepta que: los estudiantes opinan, que las estrategias metodológicas utilizadas por el docente en las clases de educación física son adecuadas para el proceso de enseñanza.

3.3. Propuesta

Se plantea una propuesta que va dirigida a los docentes de la disciplina de la Educación Física del nivel Medio de la escuela Juan Ramón, cuyo objetivo fundamental es el de enriquecer su labor en el aula de clases y fuera de ella, y que a la vez les ayudarán a promover y construir aprendizajes, crear los ambientes necesarios, para que los alumnos se sientan motivados hacia las clases de Educación Física.

La propuesta es un proyecto de capacitación sobre "Estrategias metodológicas para mejoramiento de las clases de Educación Física en el nivel Medio de la escuela Juan Ramón"; se realizará con la finalidad de fortalecer las estrategias didácticas de los docentes de Educación Física. El programa de capacitación utilizará el plan operativo de trabajo ofrecido por especialistas, lo cual brindará un paquete de estrategias didácticas específicas y novedosas, que han de contribuir a mejorar la práctica pedagógica de los docentes de Educación Física en la escuela Juan Ramón.

La capacitación la ofrecerán los especialistas de la disciplina de Educación Física del CRUV en didáctica de la Educación Física. Será

programada en una semana (40 horas) en el período de vacaciones de medio año. Esta actividad se realizará en el mes de septiembre, en un horario comprendido de 8:00 a.m. a las 4:00 p.m., con sus debidos períodos de descanso para la merienda, durante diez minutos.

Se ofrecerá además, un intervalo para el almuerzo comprendido entre la 12:00 m. y 1:00 p.m.).

Con esta propuesta de capacitación, se benefician los docentes de Educación Física dela escuela a nivel Medio que laboran en dicha institución educativa.

La capacitación se ofrecerá en la ciudad de Santiago de Veraguas, corregimiento de Canto del Llano, en el tiempo estipulado. Será dictado en las instalaciones deportivas, aulas de clases y sala de conferencias del Centro Regional Universitario de Veraguas.

3.3.1. Objetivos

General

- Analizar los factores que inciden positivamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje, para despertar el interés de los estudiantes por las clases de Educación Física en la escuela Juan Ramón.

Específicos

- Identificar los diferentes métodos que se aplican en la enseñanza y aprendizaje de la Educación Física.
- Proponer las actividades más apropiadas, para el desarrollo de las clases de Educación Física en el nivel Medio.

- Valorar la importancia que tienen la aplicación de estrategias metodológicas en el proceso de enseñanza y aprendizaje de la Educación Física en el nivel Medio.
- Valorar los conceptos básicos para planificar y aplicar la evaluación más adecuada en el aprendizaje de los estudiantes.

3.4. Contenido

3.4.1. Procedimientos de enseñanza en Educación Física

- La explicación.
- Demostración.
- Ensayo.
- Repetición y perfeccionamiento.
- Corrección.
- Progresión.
- Imitación.

3.4.2. La participación de los alumnos

- Ventajas de la utilización de alumnos auxiliares.
- Seguridad.
- Aumentos de la actividad y uso máximo del tiempo y del recurso didáctico.
- Enseñanza socializada.
- Cómo seleccionar a los alumnos superdotados.
- Cualidades necesarias en el alumno auxiliar.
- Principios que regulan la formación de alumnos auxiliares.

3.4.3. Factores que condicionan la técnica metodológica

- La organización general del grupo.
- La actitud y aptitud del profesor.
- La motivación:
 - o Clases.
 - o Factores.
 - o Fuentes de motivación.
- La transferencia del aprendizaje.
- Las diferencias de los alumnos.
- La sencillez y complejidad de los ejercicios.
- Los pequeños y frecuentes problemas de la enseñanza.
 - o Lo que siempre debe hacerse.
 - o Lo que nunca debe hacerse.
- Fuentes para ideas creadoras.
 - o Los recursos físicos.
 - o Los recursos impresos.
 - o Los recursos humanos.

3.4.4. Fundamentos de una metodología de vanguardia en la Educación Física.

- Educación personalizada.
- Programas en torno a áreas de expresión y de experiencia.
- Fidelidad de la enseñanza al progreso continuo de las ciencias en contenidos.
- Conocimiento práctico y efectivo del medio ambiente.
- Orientación y tutoría permanente de los alumnos.
- Coordinación del profesorado en la programación y la distribución del trabajo.

3.4.5. La evaluación del trabajo para conocer si se logran los objetivos establecidos

- Conceptos básicos para organizar y aplicar la evaluación.
 - Clases de evaluación en Educación Física: subjetiva, objetiva, mixta.
 - El propósito de la evaluación en Educación Física: el programa, el alumno, el profesor.
- Principios de evaluación.
- Modalidades de la evaluación
 - Evaluación inicial.
 - Evaluación continua.
 - Evaluación final.
- Organización y aplicación de la evaluación
 - Elementos de juicio: por la asistencia, por la forma de participar, y por el rendimiento.
- Consejos para aplicar un test deportivo.
- Ejemplos de test deportivos.
 - De aptitud física.
 - De destreza deportiva.
- Cuadro para calificar el test deportivo.

3.5. Plan Operativo

Programa Temático de Capacitación

Módulo N° 1

Título: Procedimientos de Enseñanza en Educación Física.

Objetivos Específicos	Contenido	Actividades	Recursos	Evaluación
<p>-Identificar los procedimientos de enseñanza utilizados en Educación Física.</p> <p>-Realizar prácticas sobre los procedimientos de enseñanza en las clases de Educación Física.</p>	<p>-La explicación.</p> <p>-Demostración.</p> <p>-Ensayo.</p> <p>-Repetición y perfeccionamiento.</p> <p>-Corrección.</p> <p>-Progresión.</p> <p>-Imitación.</p>	<p>-Organizarán grupos de trabajo.</p> <p>-Explicarán magistralmente los temas a tratar.</p> <p>-Realizarán mapas conceptuales para discutirlos en el grupo.</p> <p>-Elaborarán informes sobre el tema, en grupos de trabajos.</p> <p>-Comentarán experiencias enriquecedoras sobre el tema tratado.</p> <p>-Realizarán trabajos prácticos sobre algunos de los temas.</p>	<p>-Equipo multimedia.</p> <p>-Tablero.</p> <p>-Marcadores.</p> <p>-Folletos.</p> <p>-Diagramas y mapas conceptuales.</p> <p>-Gimnasio.</p> <p>-Salón del Departamento de Educación Física</p> <p>-Silbato.</p> <p>-Implementos deportivos.</p>	<p>-Diagnóstica.</p> <p>-Formativa.</p> <p>-Sumativa.</p> <p>Preguntas orales.</p> <p>Presentación de trabajos escritos y prácticos.</p>

Módulo N° 2

Título: La participación de los Alumnos en las clases de Educación Física.

Objetivos Específicos	Contenido	Actividades	Recursos	Evaluación
<p>-Señalar las ventajas de la utilización de los alumnos auxiliares en las clases de Educación Física.</p> <p>-Identificar las cualidades de los alumnos superdotados en las clases de Educación Física</p>	<p>-Ventajas de la utilización de alumnos auxiliares.</p> <p>-Seguridad.</p> <p>-Aumentos de la actividad y uso máximo del tiempo y del recurso didáctico.</p> <p>-Enseñanza socializada.</p> <p>-Cómo seleccionar a los alumnos superdotados.</p> <p>-Cualidades necesarias en el alumno auxiliar.</p> <p>-Principios que regulan la formación de alumnos auxiliares.</p>	<p>-Organizarán grupos de trabajo.</p> <p>-Explicarán magistralmente los temas a tratar.</p> <p>-Realizarán mapas conceptuales, para discutirlos en el grupo.</p> <p>-Comentarán experiencias enriquecedoras sobre el tema tratado.</p> <p>-Realizarán talleres prácticos sobre los temas.</p> <p>-Realizarán clases demostrativas para aplicar la teoría.</p>	<p>-Equipo multimedia.</p> <p>-Tablero.</p> <p>-Marcadores.</p> <p>-Folletos.</p> <p>-Diagramas y mapas conceptuales.</p> <p>-Gimnasio.</p> <p>-Salón del departamento de Educación Física</p> <p>-Silbato.</p> <p>-Implementos deportivos.</p>	<p>-Formativa.</p> <p>Seguridad, Puntualidad, Responsabilidad, Seguir instrucciones</p> <p>-Sumativa.</p> <p>Preguntas orales.</p> <p>Presentación de trabajos escritos y prácticos.</p> <p>Prácticas de clases deportivas dirigidas.</p>

Modulo N° 3

Título: Factores que condicionan la Técnica Metodológica.

Objetivos Específicos	Contenido	Actividades	Recursos	Evaluación
<p>- Estimular el desarrollo de la capacidad creadora y activa del docente, para la organización de las clases.</p> <p>-Valorar la importancia que tiene la motivación en las clases de Educación Física.</p> <p>-Aplicar los contenidos teórico en la práctica</p>	<p>-La organización general del grupo.</p> <p>-La actitud y aptitud del profesor.</p> <p>-La motivación: Clases, factores, fuentes de motivación.</p> <p>-La transferencia del aprendizaje.</p> <p>-Las diferencias de los alumnos.</p> <p>-La sencillez y complejidad de los ejercicios.</p> <p>-Los pequeños y frecuentes problemas de la enseñanza.</p> <p>Lo que siempre debe hacerse, Lo que nunca debe hacerse.</p> <p>-Fuentes para ideas creadoras: Los recursos físicos, los recursos impresos, los recursos humanos.</p>	<p>-Observarán diapositivas, relacionada con el tema, para analizarlas y discutirlos.</p> <p>-Confeccionarán mapas conceptuales, cuadros y diagramas, para presentarlos ante el grupo.</p> <p>-Investigarán fuera del aula, para complementar la temática tratada.</p> <p>-Organizarán una sesión práctica relacionado con el tema.</p>	<p>-Equipo multimedia.</p> <p>-Material impreso.</p> <p>-Gimnasio.</p> <p>-Canchas.</p> <p>-Separatas.</p> <p>-Hojas blancas.</p> <p>-Textos bibliográficos.</p>	<p>-Formativa</p> <p>-Sumativa.</p>

Módulo N° 4

Título: Fundamentos de una metodología de vanguardia en la Educación Física.

Objetivos Específicos	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> -Analizar los fundamentos de una metodología de vanguardia en Educación Física. -Describir las principales áreas de una metodología de vanguardia. - Realizar prácticas demostrativas sobre los contenidos desarrollados. 	<ul style="list-style-type: none"> -Educación personalizada. -Programas en torno a áreas de expresión y de experiencia. -Fidelidad de la enseñanza al progreso continuo de las ciencias en contenidos. -Conocimiento práctico y efectivo del medio ambiente. -Orientación y tutoría permanente de los alumnos. -Coordinación del profesorado en la programación y la distribución del trabajo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Organizarán grupos de trabajo. --Realizarán mapas conceptuales para discutirlos en el grupo. -Realizarán talleres con el apoyo de material impreso. -Armarán informes de los temas tratados. -Realizarán talleres prácticos sobre el tema. 	<ul style="list-style-type: none"> -Equipo multimedia. -Hojas blancas. -Papelógrafo. -Tablero. -Piloto. -Cartulina. -Material impreso. - Textos bibliográficos -Gimnasio. -Campo de juego. 	<ul style="list-style-type: none"> -Formativa. -Sumativa.

Módulo 5

Título: La Evaluación del trabajo para conocer si se logran los Objetivos establecidos.

Objetivos Específicos	Contenidos	Actividades	Recursos	Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> -Destacar los principales conceptos relacionados con la evaluación. -Programar talleres para la elaboración de criterios e instrumentos de evaluación en Educación Física. -Aplicar test de rendimiento físico, para calificarlo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Conceptos básicos para organizar y aplicar la evaluación. -Clases de evaluación en Educación Física: subjetiva, objetiva, mixta. -El propósito de la evaluación en Educación Física: el programa, el alumno, el profesor. -Principios de evaluación. -Modalidades de la evaluación: Evaluación inicial, continua, y final. -Organización y aplicación de la evaluación. -Elementos de juicio: por la asistencia, por la forma de participar, y por el rendimiento. -Consejos para aplicar un test deportivo. -Ejemplos de test deportivos. De aptitud física, de destreza deportiva. -Cuadro para calificar el test deportivo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Debatirán sobre la temática propuesta. -Organizarán grupos de trabajos. -Elaborarán instrumentos de evaluación. -Consensuarán criterios, para la evaluación en Educación Física. -Elaborarán una propuesta, para la confección de un registro de evaluación en Educación Física. -Realizarán prácticas con los instrumentos elaborados. 	<ul style="list-style-type: none"> -Equipo multimedia. -Hojas blancas. -Cartulinas. -Hojas cuadriculadas. -Instrumentos de evaluación. -Canchas deportivas. -Implementos deportivos. -Lápiz. -Silbatos. -Cronómetro. -Conos. 	<ul style="list-style-type: none"> -Formativa. -Sumativa.

3.5.1. Estrategias que se utilizarán

- Trabajos en grupos (talleres)
- Uso de estrategias cognitivas, y metacognitivas (diagramas, mapas conceptuales, mapas mentales, esquema de preguntas guías, cuadro comparativo, cuadros sinópticos etc.)
- Demostraciones prácticas.
- Sesiones de análisis grupales e individuales.
- Conversaciones grupales.

3.5.2. Duración

La capacitación tendrá una duración de 1 semana (40) horas. Se seleccionará el período de vacaciones de fin de año. Dicha capacitación se ofrecerá en horarios matutino y vespertino, desde las 8:00 a.m., hasta las 4:00 pm.

3.5.3. Administración de la Propuesta

La administración del proyecto presentado en la propuesta de capacitación, para los profesionales en la disciplina de Educación Física del nivel Medio, estará a cargo del CRUV.

3.5.4. Recursos

Para la implementación de la propuesta se necesitará del siguiente recurso:

Humano

- Profesores de Educación Física del CRUV.
- Otro personal.

Físico

Como recursos físicos se utilizarán:

- Salón de audiovisuales de la escuela de Educación Física del CRUV.

- Gimnasio.
- Campo de juego.
- Canchas deportivas.
- Piscina.

3.6. Presupuesto

Materiales	Costo
➤ Papel bond de 8 ½ x 11.	➤ BI./ 20.⁰⁰
➤ Copias.	➤ BI./ 60.⁰⁰
➤ Encuadernado.	➤ BI./ 25.⁰⁰
➤ Transporte.	➤ BI./ 20.⁰⁰
➤ Material Impreso.	➤ BI./ 50.⁰⁰
➤ Alimentación	➤ BI./ 50.⁰⁰
	Total: 225.⁰⁰

3.7. Cronograma

El cronograma permite organizar cada una de las actividades con respecto al tiempo, de modo que se cumplan en atención a lo planificado.

Actividades	Enero	Febrero	Marzo	Abril
Selección del tema	X			
Revisión bibliográfica	X			
Planteamiento del problema	X			
Elaboración del Capítulo I	X			
Elaboración del II: Marco Teórico		X		
Elaboración de Instrumentos		X		
Revisión y ajuste de la literatura			X	
Aplicación y corrección de la información		X		
Sistematización de la información				X
Análisis de la información				X
Elaboración del Informe Final				X

CONCLUSIONES

Después de haber analizado los datos que fueron extraídos de las encuestas aplicadas a los estudiantes del nivel Medio de la escuela Juan Ramón se llegó a las siguientes conclusiones:

- De los resultados obtenidos podemos concluir que las actitudes de los alumnos, tanto hacia la educación física, como hacia sus profesores, han sido positivas en todos los aspectos analizados.
- Los estudiantes de la escuela Juan Ramón disfrutaban de las actividades por las que tienen que aprender, en las clases de Educación Física, esto indica que los juegos, la recreación y los deportes son de su completo agrado.
- Los alumnos encuestados, afirmaron que el docente que imparte las clases de Educación Física presenta una buena organización y administración de las clases que imparte.
- El docente de Educación Física utiliza la técnica demostrativa en las clases prácticas de educación física, esto lo revelan los estudiantes al decir que se les demuestra, muy bien, las habilidades que tienen que aprender.
- Está claramente establecido que los alumnos encuestados afirmaron que sienten motivación hacia las clases de Educación Física y esto se debe a la buena metodología empleada por el profesor, al impartir sus clases.
- Los estudiantes evidencian que las clases de Educación Física son interesantes, la implementación de la lúdica, la recreación y los deportes, además de la buena organización de la clase, contribuye de manera eficaz.

- Los estudiantes mostraron como las actividades que más les agradan de las clases de Educación Física, los juegos recreativos realizados en grupos o equipos.
- Es interesante también exponer, que los estudiantes del nivel Medio de la escuela Juan Ramón considera que la asignatura de Educación Física es muy importante para su formación como individuo.
- Los alumnos revelaron, en nuestra investigación, que la falta de instalaciones deportivas apropiadas para las clases de Educación Física los desmotiva.
- Existen algunos matices diferenciales, por ejemplo, en su trabajo los alumnos rechazan las pruebas de condición física, como por ejemplo los ejercicios físico fuertes y los ejercicios físico obligados, por el profesor.
- Para finalizar, podemos concluir diciendo que los alumnos encuestados valoran positivamente, tanto las clases de Educación Física, como su profesor, valoran también, muy positivamente, la variedad de actividades, prefieren participar en juegos de equipo más que en juegos individuales.

RECOMENDACIONES

- Nuestra principal recomendación es que el profesor de Educación Física debe estar en constante capacitación y actualización, esto contribuirá que su práctica docente mejore cada vez más. Por lo que se hace necesario, como profesionales de la educación, que domine una gran cantidad de métodos y los sepa aplicaren situaciones diferentes.
- El docente de Educación Física debe conocer los principios metodológicos básicos para el desarrollo de sus clases: Conocer a los estudiantes, grado biológico del esfuerzo, dosificación del esfuerzo, importancia de las actividades al aire libre etc.
- Un buen profesor de Educación Física, debe emplear una metodología de vanguardia, utilizando métodos y procedimientos activos y variados, basados en la psicología del alumno.
- Es de trascendental importancia que el profesor se comuniquen, de manera apropiada, con sus alumnos, respetándolos, practicar la empatía, comprenderlos, y ser justo en sus evaluaciones.
- El Centro Educativo debe realizar esfuerzos para tratar de mejorar el lugar donde se imparten las clases de Educación Física, esto contribuirá a mejorar la seguridad de los estudiantes y además motivarán las clases.
- Todo docente de educación física debe estar en buena forma física para que pueda demostrar impecable y correctamente lo que enseña, esto aumentará la confianza y respeto de sus alumnos hacia él.

BIBLIOGRAFÍA

- AICINEMA, S. (1991). The teacher and student attitudes toward physical education. *The Physical Educator*, 48 (1), 28-32.
- ALDEN, M. A. (1932). The factors in physical education programs that are least attractive to the college girl. *Research Quarterly*, 3, 97-107.
- DOUGLAS DE LEÓN L., (I edición). Guía metodológica para la enseñanza de la Educación Física, Ministerio de Educación, Panamá.
- GALDÓN, O., GATICA, P., GERONA, T., JORGE, J., LLORET, M., -Manual de Educación Física y Deportes- Técnicas y actividades prácticas- MMIII Editorial Océano Milanesat, 21.23.España.
- GIRALDIS, M., (1973), Metodología de la Educación Física, Editorial Stadium, Buenos Aires.
- HENDRY, L. B. Y WELSH, J. (1981).Aspects of the hidden curriculum: teachers' and pupils' perceptions in physical education. *International Review of Sport Sociology*.
- Hernández Sampieri, Roberto; Fernández Collado, Carlos; Baptista Lucio, Pilar, (2008). Metodología de la Investigación. México. Editorial Mc Graw-Hill.
- LUKE, M. Y SINCLAIR, G. (1991).Gender diference in adolescents attitudes toward school physical education.*Journal of Teaching in Physical Education*.
- PÉREZ RAMÍREZ, CARMEN Evolución Histórica de la Educación Física.
- PILA, T. A. (1988). Didáctica de la Educación Física y los Deportes -Octava edición- Costa Rica, Editorial Olimpia, S.A.
- RICE, P. L. (1988). Attitudes of high school students toward physical education activities, teachers, and personal health. *Physical Educator*.

RIZZO, T. L. (1985). Attributes related to teachers' attitudes. Perceptual and Motor Skills.

VALDÉS OPASO, Enzo, (2005), Educación Física-Guía práctica para educadores- Barcelona, Lexus Editores.

ANEXOS

UNIVERSIDAD DE PANAMÀ
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POST GRADO
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE VERAGUAS
MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
CON ÉNFASIS EN PRE- MEDIA Y MEDIA

Esta encuesta tiene como objetivo conocer y analizar algunos aspectos relacionados con el proceso de enseñanza-aprendizaje, en las clases de educación física. La información que suministres será manejada de manera confidencial.

Instrucciones: Marque con una equis(X) en la casilla correspondiente. En algunas tendrá que escribir una frase. Puedes escoger más de una opción.

1-Sexo M F

2- Edad _____ años.

3-¿En qué nivel de enseñanza te sentías más motivado en las clases de Educación Física?

- Primario.
- Primer Ciclo.
- Bachiller Pedagógico.

4- ¿Disfruto con las actividades y juegos que tengo que aprender en las clases de Educación Física?

- Sí
- No

5- ¿Mi profesor me explica claramente lo que tengo que aprender?

- Sí
- No

6- ¿En mis clases de educación física, las actividades y juegos, que realizamos están bien organizados?

- Sí
- No

6- ¿Mi profesor/a de Educación Física demuestra muy bien las habilidades que debemos practicar?

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

7- ¿La metodología que utiliza el docente de Educación Física te motiva para realizar las clases de Educación Física?

- Sí.
- No.

8-¿Qué técnicas utiliza el profesor de Educación Física, para desarrollar sus clases?

- Demostrativa.
- Trabajo en equipo.
- Los juegos recreativos.
- La exposición dialogada.

9- ¿Las actividades que aplica el profesor en las clases de Educación Física son interesantes?

- Sí
- No.

10- ¿En la evaluación de los aprendizajes el profesor te presenta algún instrumento de evaluación?

- Sí
- No.

11- ¿Qué es lo que más te gusta de las clases de Educación Física?

- Las actividades de juegos recreativos en grupo.
- Práctica de los deportes en equipo.
- Danzas y bailes folclóricos.
- Los ejercicios físicos.

12- ¿Qué es lo que no te gusta de las clases de Educación Física?

- Los ejercicios como correr, las pechadas, las abdominales.
- El calentamiento
- Los ejercicios teóricos y los trabajos escritos.
- Los ejercicios obligados por el profesor.

13- ¿Consideras a la educación física como una asignatura importante?

- Sí
- No

14- Si te dieran la opción de elegir o no las clases de Educación Física ¿Qué elegirías?

- Sí
- No

15- ¿Mi profesor/a de E.F. me motiva, para que dé lo mejor de mí mismo/a?

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

16- ¿Las instalaciones deportivas te motiva, para recibir tus clases de Educación Física?

- Sí
- No

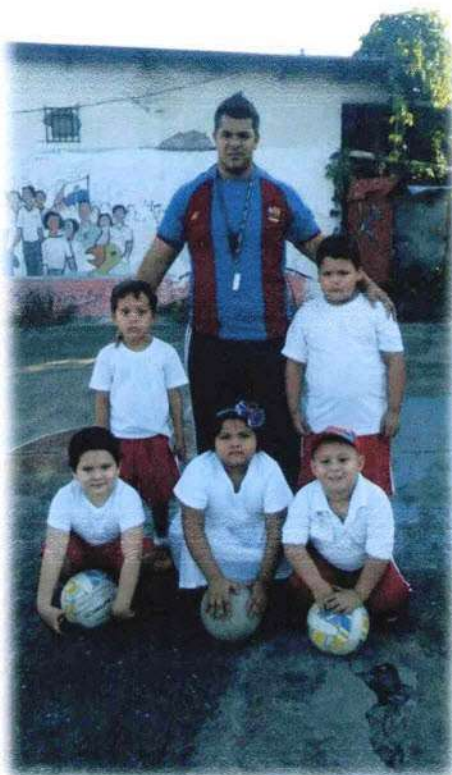
VISTA PANORÁMICA DEL COLEGIO JUAN RAMON



AREA DEPORTIVA DE CLASES DE LA ESCUELA JUAN RAMON



GRUPO DE CLASES POR EL PROFESOR EDGAR CASTILLO



EJERCICIOS GIMNASTICOS Y DEPORTIVOS DEL GRUPO DE CLASE POR EL DOCENTE



DESPLAZAMIENTO DE LOS ALUMNOS A SU AREA DE TRABAJO EN LA AVENIDA SUR



Esta Tesis fue revisada por:

Licenciada

Leodegaria De Gracia Sáenz

Cédula: 9-103-75

Licenciada en Humanidades con Especialización en Español

Diploma N° 114,962

Folio: 320

Registro: 9984

Licda. Leodegaria De Gracia S.