

# El método didáctico y sus variables en educación física

Alfonso Serna R.



Pintura sobre una ánfora griega, llamada de Andóquides. Se ve a una nadadora practicando una especie de corte y a una clavadista tomando impulso sobre la punta de los pies. (Museo del Louvre). Foto Giraudon.

**Alfonso Serna Ramírez.**

*Instituto Universitario de Educación*

*Física y Deporte*

*Universidad de Antioquia*

## RESUMEN

*Aquí presentaremos algunas consideraciones sobre la selección del método más útil para aplicar en el proceso enseñanza–aprendizaje, conceptos con relación al método didáctico en general, las ideas destacadas sobre el mismo y una concepción referente a la metodología de la Educación Física, además las variables del método de enseñanza y los comentarios respectivos.*

El método de enseñanza. —Variables del método didáctico. —Los métodos de aprendizaje y enseñanza en educación física. —Reflexiones para la aplicación adecuada de los métodos.

## **EL METODO DE ENSEÑANZA**

El profesor no sólo debe estar en condiciones de determinar la calidad del producto que se desea lograr a través de la consecución de los objetivos propuestos, verificada a través de los procedimientos evaluativos que también comprueban la eficacia del proceso enseñanza—aprendizaje, sino que debe seleccionar los métodos de enseñanza más recomendables para aplicarlos racionalmente en el desarrollo de las actividades correspondientes.

### **Conceptos sobre el método didáctico o método de enseñanza**

Luis Alvez de Mattos (1974, p. 71) dice que:

"Método es la organización racional y bien calculada de los recursos disponibles y de los procedimientos más adecuados para alcanzar un objetivo de la manera más segura, económica y eficiente".

Y sostiene que:

"Método es poner en relación, de manera práctica, pero inteligente, los medios y procedimientos con los objetivos o resultados propuestos".

Imedeo Giuseppe Nérici (Trujillo, 1981, p. 29) afirma que:

"Etimológicamente método quiere decir camino para llegar a un fin".

A su vez Renzo Titone (Trujillo, 1981, p. 30) señala que:

"La acción del docente debe someterse a determinadas condiciones y leyes que pueden garantizar su eficacia. La actividad estimuladora que el

docente ejerce sobre el alumno no puede ser arbitraria o caprichosa. Resultaría peligroso para el educador confiarse simplemente en lo que se denomina la inspiración del momento, y sería extraordinariamente temerario elevar al rango de teoría este espontaneismo magistral".

Por otra parte afirma que:

"La metodología es la materialización o puesta en práctica de los conceptos, leyes y principios de la psicopedagogía. Es el contacto directo, educador—alumno, teniendo en cuenta todos los factores psicopedagógicos para obtener los objetivos propuestos. La metodología es la parte activa y práctica de la psicopedagogía, cuyo fin es aplicar la enseñanza en forma fácil y eficaz".

De los planteamientos presentados es importante destacar que:

—Un método se puede concebir como un conjunto de procedimientos y técnicas destinadas a dirigir sistemáticamente el aprendizaje hacia los objetivos previamente establecidos.

—Todo método debe estar basado en principios que garanticen su eficacia.

—La metodología, como estudio de los métodos, es la disciplina aplicada de la psicopedagogía.

De las consideraciones anteriores podemos deducir que la metodología de la Educación Física puede concebirse como la aplicación de los métodos para lograr la educación psicomotora.

En el presente trabajo empleamos la expresión "Método de enseñanza" para referirnos al juego de las variables aplicadas en el aula, que en Educación Física está representada además por el gimnasio, la cancha, el patio, la pista atlética y otros escenarios, que se interrelacionan e interactúan entre sí conformando un todo destinado a lograr los propósitos de dicho sistema.

Si se concibe el aula o su equivalente como un sistema y se le caracteriza y distingue como tal, se pueden llegar a identificar las variables o elementos que intervienen en el proceso enseñanza—aprendizaje; las interrelaciones entre ellas y la manera como conforman un conjunto empleado para conseguir los objetivos fijados.

## VARIABLES DEL METODO DIDACTICO

Son todos aquellos factores que concurren en la situación educativa del aula y que afectan directamente el proceso enseñanza—aprendizaje.

Estos factores o elementos son:

— Los objetivos que orientan la sesión de las clases y que expresan la conducta a lograr y la materia o contenido que comprenden.

— El profesor.

— El alumno.

— Los medios o recursos materiales.

— El tiempo.

— Las normas administrativo—docentes que rigen el quehacer de las unidades didácticas.

— Las actividades.

— Los métodos de enseñanza y aprendizaje.

Sobre las variables del método didáctico podemos afirmar:

— Los objetivos de la sesión de clases representan los resultados que se pretenden lograr como aprendizaje y su papel es señalar hacia dónde debe dirigirse el quehacer del aula, sin perder de vista la situación actual de todos y cada uno de los educandos.

— El profesor además de ser el administrador de los eventos del proceso enseñanza—aprendizaje, debe planificar, organizar, dirigir y evaluar permanentemente los resultados del proceso y producir la retroinformación de su sistema, con el objeto de perfeccionarlo y lograr los objetivos propuestos.

— El alumno es el beneficiario de la educación, motivo por el cual debe participar activamente en la consecución de los objetivos de aprendizaje. El marco de referencia que determina los objetivos específicos de aprendizaje, así como las actividades correspondientes, está constituido por las características bio—psico—sociales.

—Por medios entendemos los recursos materiales que se utilizan para apoyar el aprendizaje, que en términos generales son escasos en los países en desarrollo, pero que gracias a la recursividad del docente aparecen en el aula en las formas más variadas.

—El tiempo es el periodo destinado a la sesión de clase dentro del horario general, el cual se debe distribuir en las cuatro partes en que se divide la misma y que en su orden son: preliminar, preparatoria, principal y final.

—Las normas administrativo—docentes que rigen el quehacer de las unidades didácticas comprenden las acciones de preparar los planes y programas, organizar y distribuir los contenidos, implementar y dirigir las actividades, evaluar los resultados obtenidos, producir la información de retorno, hacer los ajustes curriculares correspondientes de acuerdo a las necesidades y tomando como base las características específicas del establecimiento respectivo.

—Las actividades son las acciones que se realizan en un tiempo y en un espacio, en el caso actual son las productoras directas de las experiencias de aprendizaje.

Al planificar una programación docente hay necesidad de decidir sobre las actividades de aprendizaje que se deben ofrecer, ya que a través de ellas se pretende lograr los objetivos propuestos.

En educación física se entiende por dosificación de una actividad de aprendizaje a la carga de trabajo que señala específicamente la intensidad a aplicar y que se puede expresar en tiempo de duración, peso a mover, distancia a recorrer, velocidad del recorrido, número de repeticiones o una combinación de los factores anteriores.

—Los métodos que trataremos en el presente trabajo son de dos clases: de aprendizaje y de enseñanza.

Como métodos de aprendizaje presentaremos tres: el de aprendizaje total, el de aprendizaje parcial y el de aprendizaje mixto.

Como métodos de enseñanza ofreceremos tres: el sintético, el analítico y el sintético—analítico—sintético.

## **LOS METODOS DE APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA EN EDUCACION FISICA**

En la literatura sobre Educación Física y Educación Deportiva se presentan como métodos a diversos caminos destinados a lograr educación por el movimiento, forma física y rendimiento físico.

Queremos hacer notar que en la realidad operacional—profesional el docente emplea su propio método como producto de sus vivencias, capacitación y características.

Los métodos que ofreceremos son los de aprendizaje y enseñanza del proceso enseñanza—aprendizaje del movimiento humano, al tiempo que son una muestra de las muchas estrategias utilizadas en este campo del hacer humano.

### **Los métodos de aprendizaje en Educación Física**

Desde el punto de vista del aprendizaje del movimiento humano se pueden distinguir tres métodos basados en otros tantos postulados, que son los de aprendizaje total, aprendizaje parcial y aprendizaje mixto.

#### **1. El método de aprendizaje total**

Es el que postula que "los movimientos se aprenden más fácilmente como totalidades". La exigencia de este postulado es que el alumno debe practicar el ejercicio completo tantas veces como sea necesario para su aprendizaje.

#### **2. El método de aprendizaje parcial**

Su postulado es "los movimientos se aprenden más fácilmente por integración de parcialidades adquiridas como elementos individuales de un todo". La interpretación de este postulado es que el alumno debe aprender cada elemento del todo en forma particular para luego integrarlos en el orden adecuado.

#### **3. El método de aprendizaje mixto**

Postula que "los movimientos se aprenden más fácilmente por la práctica del todo, luego de las partes y finalmente del todo". Lo que pide este postulado es que el alumno debe adquirir primero la idea motriz del ejer-

cicio global, luego la de cada uno de las partes del mismo y finalmente integrar las partes, para lograr así el aprendizaje total.

Cuando la destreza es amplia y difícil, se sugiere dividirla en segmentos que sean verdaderas unidades con significado propio.

Si en la ejecución de una destreza se encuentra dificultad en una o más de sus partes, se aconseja hacer una práctica lenta, progresiva y consciente de las mismas, para lograr la correcta ejecución del todo. Esta acción **es** una forma de refuerzo que se le da al aprendizaje.

### **Los métodos de enseñanza en Educación Física**

Desde el punto de vista de la enseñanza del movimiento humano se distinguen tres métodos: el sintético, el analítico y el sintético—analítico— sintético.

Advertimos que en el desarrollo de los pasos metodológicos de los métodos presentados se repiten algunos de ellos por ser comunes a los mismos y el suprimirlos podría llegar a crear confusión en el lector.

#### **1. El método sintético**

Surge como un resultado lógico del método de aprendizaje total. Es el procedimiento que enseña las destrezas como totalidades, repitiéndoles tantas veces como sea necesario para su aprendizaje y retención por parte del alumno.

Los pasos metodológicos que se utilizan en este método son:

1.1. Se explica el ejercicio en forma teórica y práctica. La demostración puede ser realizada por el profesor, por un alumno aventajado o por ambos. Cuando se dispone de recursos económicos y tecnológicos la explicación se puede dar por medio de diapositivas, video cassettes o películas.

1.2. Se invita a los alumnos para que vivencien la destreza en forma libre o de acuerdo a un orden señalado, según sea el método de dirección de enseñanza— aprendizaje que emplee el profesor.

1.3. Mientras los alumnos, practican, el profesor observa para comprobar si entendieron la explicación. Si se da cuenta que muchos alumnos no



entendieron, los vuelve a reunir para explicar nuevamente la destreza de aprendizaje. Cuando son pocos los que no han entendido les explica a ellos aparte.

1.4. Esperando que los alumnos ahora sí hayan entendido la explicación, el profesor los invita a practicar nuevamente el ejercicio total, enfatizando algunos aspectos específicos de la ejecución y prestando las ayudas adecuadas cuando se necesitan.

1.5. Mientras los alumnos practican, el profesor observa y corrige tanto los errores de ejecución como de las ayudas en el caso de que las hubiere. Además informa y comenta los aspectos positivos de las ejecuciones de los alumnos.

1.6. Cuando observa un defecto común de ejecución detiene la práctica para explicar en qué consiste el error, da el refuerzo correspondiente e insiste en la ejecución correcta.

1.7. Continúa aplicando los puntos 1.5 y 1.6 del procedimiento hasta lograr el aprendizaje de la destreza total, si las posibilidades de tiempo lo permiten.

### **Ventajas**

- Permite adquirir movimientos coordinados desde un principio.
- Facilita que el alumno se exprese con naturalidad, factor que se considera positivo.

### **Desventajas**

- Cuando se trata de ejercicios complejos o de un esquema de movimientos, es largo y difícil lograr la perfección.
- Para alcanzar un buen aprendizaje y ejecución es necesario recurrir al trabajo previo de las partes para hacer luego una integración de los mismos.

## **2. El método analítico**

Aparece como consecuencia lógica del método de aprendizaje parcial. Es el procedimiento que divide el ejercicio en sus partes para enseñar elemento por elemento e irlos integrando a medida que se aprenden.

Los pasos metodológicos que se emplean en este método son:

2.1. El profesor divide el ejercicio a enseñar en las partes que considere conveniente y las distribuye en orden secuencial, de acuerdo con la mecánica de ejecución del mismo y los medios que posee para apoyar la enseñanza—aprendizaje.

2.2. Se explica la primera parte o primera unidad funcional en forma teórica y práctica. La demostración puede estar a cargo de un alumno aventajado mientras se da la explicación verbal. Si se dispone de recursos económicos y tecnológicos la explicación se puede dar por medio de diapositivas, video—cassettes o películas.

2.3. Se invita a los alumnos para que vivencien la parte propuesta, en forma libre o de acuerdo a un orden señalado, según sea el método de dirección para la enseñanza—aprendizaje que emplee el profesor.

2.4. Mientras los alumnos practican, el profesor observa para comprobar si entendieron la explicación. Si se da cuenta de que muchos alumnos no entendieron los vuelve a reunir para explicar nuevamente la parte propuesta. Cuando son pocos los que no han entendido les explica a éstos aparte.

2.5. Esperando que los alumnos hayan entendido la explicación, el profesor los invita nuevamente a practicar la unidad funcional propuesta, enfatizando en los detalles de ejecución y prestando las ayudas adecuadas cuando se necesiten.

2.6. Mientras los alumnos practican, el profesor observa, corrige los defectos de ejecución y dé los auxiliares que prestan ayuda, a la vez que informa y comenta los aspectos positivos durante la actuación de alumnos y auxiliares.

2.7. Cuando observa un defecto común de ejecución detiene la práctica para explicar en qué consiste el error, da el refuerzo correspondiente e insiste en la ejecución correcta.

2.8. Se continúa con los numerales 2.6 y 2.7 del procedimiento hasta lograr el aprendizaje de la unidad funcional propuesta.

2.9. Con relación al proceso enseñanza—aprendizaje de la segunda unidad funcional o segunda parte, y de cada una de las unidades funcionales

restantes que componen el ejercicio, se procede repitiendo el ciclo del 2.2. al 2.8.

2.10. Se explica en forma teórica y práctica la integración de las partes en el orden correcto.

2.11. Para lograr la ejecución secuencial de las unidades funcionales en el orden adecuado, se repiten las fases metodológicas del 2.3 al 2.8.

Otra alternativa puede ser:

2.10. Después del paso metodológico 2.9, se explica en forma teórica y práctica la ejecución secuencial de las dos primeras partes.

2.11. Para lograr la integración de las dos primeras unidades funcionales se repiten los ciclos 2.3 al 2.8.

2.12. Se explica en forma teórica y práctica la tercera parte del ejercicio.

2.13. Para lograr la ejecución secuencial de la tercera unidad funcional con las dos primeras, se repiten los pasos metodológicos del 2.3 al 2.8.

2.14. Se procede en la misma forma hasta lograr los objetivos del proceso enseñanza—aprendizaje, además de la ejecución secuencial de todas las partes en el orden adecuado.

Ventajas

—La técnica o mecánica de ejecución se mejora rápidamente.

—Se logra una conscientización en la ejecución y localización de los movimientos.

—Facilita localizar las deficiencias de ejecución en cada una de las partes.

Desventajas:

—No facilita la expresión natural del alumno.

—No es motivador.

### 3. El método Sintético—analítico—sintético

Es una resultante del método mixto de aprendizaje. Es el procedimiento que enseña el ejercicio como totalidad, por partes y como totalidad.

Los pasos metodológicos que se utilizan en este método son:

3.1. Explicación teórica y práctica del ejercicio propuesto. La demostración la puede dar el profesor, un alumno aventajado o estar a cargo de los dos. Cuando se dispone de recursos económicos y tecnológicos la explicación teórica y práctica se puede dar por medio de diapositivas, video— cassettes o películas.

3.2. Se invita a los alumnos para que vivencien el ejercicio en forma libre o de acuerdo a un orden señalado, según el método de dirección de enseñanza— aprendizaje que emplee el profesor.

3.3. Durante la práctica de los alumnos, el profesor observa para comprobar si entendieron la explicación. Si se da cuenta de que muchos alumnos no entendieron, los vuelve a reunir para explicar nuevamente la destreza propuesta. Cuando son pocos los que no han entendido les explica a éstos aparte.

3.4. Se continúa con todos los pasos metodológicos presentados en el método analítico.

3.5. Se finaliza con la ejecución secuencial y ordenada de todas las partes del ejercicio propuesto, como en el método sintético.

Las ventajas y desventajas del método sintético—analítico—sintético son, generalizando, las mismas que corresponden a los métodos sintético y analítico.

### REFLEXIONES PARA LA APLICACION ADECUADA DE LOS METODOS

Los tres métodos de enseñanza presentados son útiles para lograr los objetivos propuestos a través del proceso enseñanza—aprendizaje, pero antes de aplicarlos y para hacerlo de una manera adecuada, se deben considerar los siguientes aspectos:

— Sólo por el proceso de maduración es capaz el ser humano de moverse en el tiempo y en el espacio.

— El desarrollo natural de los movimientos básicos del proceso de maduración del ser humano se consigue a través de los haceres propios en su medio social.

— La educación formal debe preocuparse por el desarrollo natural de los movimientos.

— Dichos movimientos son tan simples que sólo requieren de su práctica corriente para lograr su desarrollo natural.

— Al solicitar la realización de movimientos con base en una técnica artificial presentada como modelo de ejecución, se está exigiendo una "técnica de movimiento artificial" y no un movimiento básico o natural.

— Los movimientos no básicos pueden ser de fácil o difícil ejecución, es decir, simples o complejos.

— Cuando los movimientos son simples y de fácil ejecución para los alumnos, se recomienda emplear el método sintético.

— Cuando los movimientos son complejos y de difícil ejecución para los alumnos, se recomienda aplicar el método sintético—analítico—sintético.

— Los métodos de enseñanza presentados, difícilmente se dan en forma "pura" en la práctica.

— Para la ejecución de cualquier movimiento humano se necesita tener desarrolladas en grado suficiente las condiciones físicas denominadas "cualidades motoras", "valencias físicas", "variables físicas" o "cualidades físicas básicas".

— Se dice que una persona está preparada físicamente para ejecutar un ejercicio o destreza cuando posee la fuerza, velocidad, coordinación y resistencia adecuadas para realizarlo.

— En muchos casos no se logra ejecutar el ejercicio propuesto por no poseer, el desarrollo adecuado de una o más de las valencias físicas antes mencionadas.

**BIBLIOGRAFIA**

MATTOS, Luiz Alves de. Compendio de Didáctica General. Editorial Kapelusz, S. A., Buenos Aires, 2a. edición, 1974.

TRUJILLO, G. Héctor. Metodología; Curso de Educación Física, Nivel II. Ministerio de Educación, Centro de perfeccionamiento experimentación e Investigaciones Pedagógicas, Chile, 1981.