

JOSÉ SEDA
CATEDRÁTICO - UNIVERSIDAD DE
PUERTO RICO

Apuntes sobre metodología en educación física

INTROITO: Decía Platón en "La República" que "las dos artes de la música y la gimnasia no estaban realmente diseñadas, como frecuentemente se suponía, la una para entrenamiento del alma y la otra para el entrenamiento del cuerpo." "Creo" afirma Platón, "que los maestros de ambas tienen en mente principalmente el mejoramiento del alma." Y agregaba: "Los resultados de una buena educación física no están limitados al cuerpo únicamente, porque pueden extenderse aún al alma misma." La creencia de Platón era que el atleta usaba el ejercicio para disciplinar y desarrollar sus músculos pero asimismo estaba convencido de que la educación física tenía otras contribuciones que hacer, más allá del mejoramiento del alma. Es cuando la mente está entrenada debidamente, como decía el gran sabio, que el individuo le puede encomendar a ella el cuidado del cuerpo.

He querido referirme al pensamiento de Platón, para dejar demostrado que la educación física no es cosa nueva. En nuestro sistema educativo la hallamos por primera vez en el horario escolar, cuando se le asignaban 5 minutos diarios, a cargo del maestro de carpintería, según rezaba el programa de clases del Distrito de Coamo por disposición del Superintendente Gail S. Nice en el término escolar 1904—1905.

No obstante, a pesar de la magnífica comprensión que tenían los antiguos griegos de la contribución de la educación física a la

más completa educación del hombre, a pesar del claro pensamiento de Platón y a pesar de la frecuencia con que se usan el término estudiantes y educadores, puede hacerse la afirmación de que ninguna otra disciplina escolar ha sido tan difamada ni tan incomprendida como la educación física. Se admite en teoría que es parte importante e integral del programa general educativo, pero se le trata como un mero apéndice del programa y se le tolera muchas veces como un mal necesario.

Creo que la incompreensión arranca del hecho de que esta fase especial de la educación frecuentemente se considera mera actividad física, es decir, juegos y deportes. El verdadero valor de la educación física no ha sido captado plenamente ni aún por los propios educadores y claro, la verdadera interpretación de esta disciplina no ha llegado al público. Y como resultado, la educación física no ha podido tener, como las otras materias, el mismo buen trato en lo pertinente a facilidades, programa y personal.

¿Y qué es la educación física? Es ciertamente parte integral del proceso total educativo. Es un área especial de la educación general que se vale directamente de lo físico para lograr sus propósitos que no son distintos a los de la educación general en lo pertinente al desarrollo de la juventud, física, social, mental y moralmente, para que se conviertan en ciudadanos saludables, responsables, felices y productivos para el sistema de vida democrático. Es el aspecto administrativo y docente de la educación, que tiene que ver con el total de actividades vigorosas del cuerpo en contradistinción con las actividades manuales, musicales y científicas y las asignaturas corrientes mentales. Es la disciplina cuya más grande responsabilidad es el desarrollo físico pero también con la responsabilidad concurrente de los aprendizajes concomitantes. La educación física, lisa y llanamente, es el aspecto de la educación que mejor capitaliza el valor de las actividades físicas, lo que implica que cuando está bien organizada y dirigida por personal entrenado y competente, se convierte en una técnica eficiente de la educación general. La educación física no es coincidente con la cultura física. Es educación—educación integral del cuerpo y de la mente.

OFERTORIO: He querido referirme a lo anterior, porque para

que pueda entenderse la metodología de la educación física, hay que empezar por tener un concepto claro y entender lo que es educación física; cuales son sus valores, su alcance, su filosofía y sus propósitos. Particularmente debe reconocerse que los fundamentos de la educación física descansan en la filosofía y psicología de la educación y en las ciencias biológicas. Es imperativo también, que en la educación física se acepte como fase definida y deseable del programa escolar y que se le reconozca como una de las divisiones instruccionales y administrativas—uno de sus campos necesarios e importantes.

El período de educación física no es sólo tiempo para los juegos y los deportes, sino también para el baile, las actividades rítmicas y acrobáticas, etc. Todas estas actividades se pueden hacer por placer durante el tiempo libre, pero la educación física es más que placer. El período de educación física es un período para aprender la técnica y estrategia de los juegos y los deportes; para hacer amigos y desarrollar actitud de convivencia, de respeto a los demás, especialmente a los oficiales del juego; para desarrollar buenos hábitos e ideales. La tradicional cortesía que es parte de cada actividad es importante en el período de juego, como, quien sale primero en una actividad de competencia o cómo introducirse a los compañeros.

En la educación física uno aprende a cómo mantener el cuerpo en las mejores condiciones para trabajar y jugar; cómo pararse y cómo caminar en la mejor forma; cómo jugar dentro de normas de seguridad, evitando lesiones a uno mismo o a los compañeros de juego. En la educación física uno aprende a conocer más de otra gente y más de uno mismo, porque uno aprende cómo reaccionan los demás y cómo reacciona uno en determinadas circunstancias. Y jugando con otros uno aprende el valor del juego conjunto, desarrollando así el verdadero espíritu de cooperación.

Hace un siglo la educación estaba solamente interesada en la mente o entrenamiento académico y el programa de estudios consistía básicamente de las clásicas 3 R's — lectura, escritura y aritmética. Pero a fines del siglo XIX los educadores se dieron cuenta de que la mente era llevada por el cuerpo y que el cuerpo

consistía de órganos y músculos. Que los músculos necesitan entrenamiento si es que la nación iba a tener ciudadanos fuertes y eficientes que aseguran su adecuada defensa. Así se introdujo la "cultura física" (entrenamiento del cuerpo) consistente mayormente en calistenia y trabajo gimnástico y marchas.

Temprano en este siglo la psicología moderna adelantó la idea que el hombre es unidad que no puede fragmentarse en mente, cuerpo y alma; que el hombre funciona como un entero. Por tanto, la educación empezó a considerar al hombre en su totalidad —como una idea que es. Así surgió la educación física para suplantar la "cultura física" —para integrar al niño en el campo de juego. E innegablemente, en ninguna otra fase del programa educativo está mejor integrado. Tal integración es posible porque la actividad satisface muchas de las necesidades del niño en su crecimiento-necesidad de oxígeno; necesidad de echar para afuera las tensiones y necesidad de prestigio en y reconocimiento del grupo. Pero la contribución que hace la educación física tiene que seguir un método de enseñanza. Sabemos que hay muchos métodos de enseñanza y que cada uno es valioso. Sin embargo, no puede decirse que haya un método mejor aplicable a toda la enseñanza. El mejor método, indiscutiblemente, es aquel que facilita hacer el trabajo deseado, que facilita alcanzar los objetivos que uno se haya trazado, siempre y cuando que sea un procedimiento socialmente aceptado. En educación física no cabe eso de que el fin justifica los medios, ya que el maestro debe velar porque los niños no participen en experiencias negativas y que la sociedad repudia como el engaño o la violación de las reglas. El maestro de educación física debe preocuparse de que las experiencias de la actividad sean educativas; que las experiencias que el maestro comparte con los niños contribuyan a hacerlos más saludables, más felices, mejores ciudadanos y mejores miembros del grupo. El educador físico está comprometido con sus discípulos, con la sociedad y con su profesión.

El maestro de educación física debe saber explicar, demostrar, analizar, interpretar, dirigir la práctica, corregir, evaluar, en suma debe conocer y hacer funcionar todos los procedimientos que entran en la adquisición de conocimientos, significados

destrezas de los niños, tanto en lo pertinente a la educación matemática como a la educación social. El maestro de educación física como cualquier otro maestro debe saber que la gestión docente debe informar, compartir, guiar, entrenar, cambiar (la conducta), estampar, disciplinar, aconsejar, desarrollar, dirigir e inspirar. La gestión docente es arte y es ciencia en un marco de experimentación y creatividad. Y en educación física, la buena dirección debe tener preeminencia sobre las facilidades y el equi-

Conviene hacer referencia a algunos principios aceptados en la enseñanza de educación física y que siendo ésta parte integral de la educación general, son igualmente aplicables a toda la enseñanza. Veamos:

1. La enseñanza es una tarea compartida, es decir, el maestro y sus discípulos son socios en el aprendizaje. La implicación que maestros y discípulos deben trabajar juntos en cuanto a hacer planes, compartir experiencias y buscar relaciones que conduzcan al objetivo fijado.

2. Como el aprendizaje es algo personal, deben tomarse en cuenta las diferencias individuales. Esto quiere decir que cada niño debe aceptarse y tratarse como él es, de acuerdo con la etapa de desarrollo que haya alcanzado. Dicho de otra manera, todo maestro debe conocer a cada uno de sus discípulos.

3. La importancia de la motivación en el aprendizaje es innegable, porque es algo que se agrega al esfuerzo de aprender para acelerar y sostener el interés en el proceso de aprendizaje, haciendo menos apático el esfuerzo. Hay que recordar que los niños desean aprender y que aprenden mejor aquello que más les interesa. Siendo los intereses y los impulsos de las personas grandemente emocionales, hay que estimular sus deseos.

4. El proceso educativo es una experiencia viva y relacionada. Por tanto, el buen maestro debe tratar de que los niños en sus experiencias pasadas en su vida diaria, para en esa forma estar más eficientemente preparados para la solución de problemas que se presenten.

5. En la educación física particularmente, la agrupación homogénea de participar es muy recomendable como medio de pro-

tección de los participantes, para balancear la competencia y para estimular una mayor participación, no obstante, los niños deben, sin exponerse a riesgos calculados, participar también de agrupaciones heterogéneas con el fin de desarrollar sus actitudes y rasgos de carácter.

6. La educación física debe estar íntimamente relacionada con los servicios de salud, que informa que debe velarse por la salud y el bienestar de los niños, ofreciendo actividades que se ajusten al índice fisiológico de cada uno y que la participación activa esté condicionada al visto bueno del médico.

7. Que la enseñanza debe hacerse en un clima de aprendizaje controlado, es decir, no debe descartarse la disciplina, pero nunca haciendo del grupo uno hostil y represivo. El maestro no debe ser un disciplinario sino que debe dirigir; saber cuándo y cómo disciplinar y cuándo pasar por alto actos inofensivos.

8. El programa de educación física debe ser un procedimiento de enseñanza, por lo que la enseñanza no debe ser básicamente incidental sino planeada a base del tiempo disponible, del espacio y de las actividades ajustadas a la clasificación que se haya hecho.

9. La gestión docente debe dirigirse a ayudar a los niños a descubrir sus potencialidades, a traer a la superficie sus destrezas y desarrollarlas hasta el máximo.

10. Es esencial que el proceso de enseñanza sea democrático, que todos los niños, tengan oportunidad de participar, no importa la habilidad o la falta de ella que tengan porque la escuela es un sitio excelente para enseñar como se vive en grupo.

No pretendo decir todo lo que se puede decir del método en educación física. Por eso el mismo tema de este trabajo hace referencias a apuntes. Voy, pues, a tratar de la enseñanza de juegos y de destrezas motoras.

El juego es una función significativa que tiene su propio fin, pero al mismo tiempo es una actividad que tiene su propio propósito. Los juegos deben utilizarse teniendo en cuenta el orden de aparición de los intereses lúdicos del niño; la función de los juegos y las condiciones de su aplicación. La función de la escuela

crear un ambiente apropiado en el cual el juego pueda contribuir a la formación integral del niño. Los resultados educativos, que son el producto secundario de la actividad, dependen del modo como se utilicen y se practiquen los juegos, pero esto no quiere decir que vaya a desvirtuarse la naturaleza y el carácter del juego con falsos y aparentes propósitos educativos.

El niño tiene distintos períodos de vida y de desarrollo y conviene fijar en esos períodos ciertas exigencias como éstas:

Edad de 4 a 8 años: Juegos de reglamentación mínimas y suficientes en que haya movilidad y vivacidad.

Edad de 9 a 12 años: Debe haber adecuada gradación de los juegos, aumentando el elemento de competencia, por lo que puede empezar a hacerse la selección de juegos de luchas individuales y por equipos. Pueden emplearse juegos con bolas, cuerdas, bolsos, etc. pero debe haber la reglamentación necesaria a los fines del orden y la disciplina.

Edad de 13 a 15 años: Ya en este período debe haber más clara manifestación de juegos deportivos con uso mesurado de la competencia. Predomina en este grupo la actividad de conjunto y la afirmación deportiva con mezcla de actividad individual y de grupo.

El maestro de educación física debe tener en cuenta que (1) los juegos proporcionen mucho o suficiente ejercicio; (2) que los juegos mantengan a los niños ocupados por igual; (3) que los juegos agraden y despierten intereses y (4) que el interés y el agrado deben ser acrecentados por medios de la repetición del juego, haciendo la necesaria variación cuando el interés empieza a decaer.

En la enseñanza de juegos deben seguirse estas normas:

1. Deben evitarse aquellos juegos que proporcionan movimiento a un número reducido de niños, puesto que el período de juego es para todos los niños y por tanto, el tiempo debe ser aprovechado por todos.

2. Deben seleccionarse juegos suficientemente dinámicos, para que no se dé el caso absurdo de que el maestro obligue a los niños a realizar ejercicios de rendimiento inferior a los que ellos espontáneamente elegirían si tuviese la libertad para ello.

3. En la selección de los juegos deben procurarse que éstos no exijan mucho material ni tampoco preparación compleja, porque esto originaría no sólo dificultades en la ejecución sino también pérdida de tiempo.

4. Debe evitarse la monotonía en la práctica de un mismo juego, pero por otro lado es perjudicial la renovación excesiva, ya que entonces los niños no llegarían a dominar bien el juego y en consecuencia, no adquirirían gusto en su práctica ni alcanzarían la perfecta coordinación que tanto nos interesa.

Puede decirse que la enseñanza de juegos está sometida a las normas didácticas generales. No se trata de nada nuevo, porque corresponde todo a la pedagogía que conocen todos los maestros. Hay, no obstante, algunos principios básicos, por tratarse de actividades motoras. En este punto es bueno señalar que en la enseñanza de destrezas motoras, debe primero haber una explicación clara, seguida de una buena demostración. Si el maestro no puede hacer la demostración o no está seguro de hacerla bien, lo mejor es que no lo intente. Puede en ese caso utilizar a un alumno que él de antemano sepa que la puede hacer bien o en su defecto, traer una persona para que la haga. Como complemento se puede presentar la destreza en forma fílmica o gráfica. A la demostración debe seguir la ejecución por alumnos con la correspondiente corrección de errores.

La base del éxito de toda destreza como de todo juego la hallamos en la manera de enseñarlo, pues desde el mismo comienzo el niño debe conocer bien la finalidad del juego, sus reglas y la técnica de ejecución. Respecto de las destrezas no debe insistirse en que todos tengan la misma forma, porque siendo diferentes los individuos, tienen que haber en algunos casos el sello de su individualidad. A veces hasta conviene no cambiar un estilo que se aparta demasiado de las normas aceptadas y por añadidura no produce buenos resultados, debe haber el convencimiento previo de parte del ejecutante de que el cambio lo habrá de beneficiar. Lo que deseo implicar es que los cambios dan mejores resultados cuando son voluntarios y no impuestos.

La mayoría de las veces en que el juego como ejercicio no alcanza su finalidad se debe a que los niños no lo han comprendido

bien o porque la explicación del maestro no logró interesarlo. La explicación previa tiene pues, además como fin, preparar moralmente al niño para el juego, predisponiéndolo a la alegría y al entusiasmo, condiciones esenciales para la práctica eficiente de ese ejercicio. Por tanto,

1. El juego debe explicarse claramente o haciendo repetir la explicación a los niños.

2. Cuando el juego es complejo se debe descomponer en varias fases y enseñarles una por una.

3. El juego se puede explicar sumariamente y hacerlo ejecutar en ritmo lento para hacer las correcciones de rigor.

4. El maestro debe prever los errores probables, explicándolos suscintamente, y hacer actuar con separación de los movimientos característicos para evitar equivocaciones cuando se vaya a jugar en definitiva.

5. Enseñar y jugar al mismo tiempo; explicar y hacer ejecutar es un procedimiento poco recomendable, dado que provoca confusión y desorden. Solo debe enseñarse y jugar al mismo tiempo cuando el grupo está inquieto.

6. Conviene hacer ejecutar el juego por un grupo de niños que ya lo conozcan o que hayan aprendido bien.

En resumen, la enseñanza de juegos debe hacerse de modo multidimensional, atendiendo a los varios aspectos que los mismos informan en cuanto a lo técnico, lo táctico, lo moral y social, el lenguaje, las actividades y los gestos .

Sobre los castigos disciplinarios en educación física, los principios son éstos :

1. Que el niño lo sienta y que el castigo lo moleste, pero que no salga él como un mártir o víctima y el maestro como victimario.

2. Que el castigo se imponga sin ánimo de venganza.

3. Que el castigo sea correspondiente a la falta cometida.

4. Que el castigo sea pronto y seguro, pero justo.

5. Que se tome en cuenta al ofensor, en cuanto a si es reincidente.

6. Que el castigo lo resuelva cada maestro preferentemente.
7. Que no se castigue con coraje.
8. Que el castigo persiga un propósito remedial.

CAUDA: El método es una serie de actos relacionados y progresivos que utiliza el maestro para lograr propósitos que se ha trazado. Esto quiere decir que debe haber propósito para que haya método en que se logren los propósitos, así de efectivo será el método.

En la educación física más que en ninguna otra materia se hace realidad el dicho de que aprendemos a hacer haciendo, que es como decir que el aprendizaje implica reacción. Esto destaca la importancia de la práctica. Pero hay algo más a tomar en cuenta para lograr aprendizaje eficiente, como el que aprende debe tener interés en aprender; que debe saber los progresos que hace y a qué norma debe llegar para desarrollar sentido de autocrítica. Y el que enseña debe evitar reacciones irrelevantes, porque no es bueno crear hábitos que luego se han de romper; debe enseñar muchas de las destrezas en forma global; debe espaciar la práctica en períodos cortos y frecuentes con preferencias a períodos largos y concentrados; debe hacer provisión de motivos e incentivos y debe adaptar lo que enseña a las aptitudes mentales y físicas del que aprende.

El que enseña debe evitar estos errores de organización: (1) que no todos participen; (2) que no se analiza la actuación de los niños (no se corrigen los errores:) (3) que no se observa la disciplina; (4) que hay mucha pérdida de tiempo; (5) que no hay motivación; (6) que los sitios de juego son inadecuados y (7) que deja fuera a algún niño cuando los grupos son impares.

La educación física tiene una función que hacer en el programa escolar, pero para que su contribución al progreso de la humanidad alcance una medida completa, precisa que se entienda lo que es y se le enmarque en su verdadera perspectiva.