

## LOS MÉTODOS DE ENSEÑANZA EN EDUCACIÓN FÍSICA.

### 1. INTRODUCCIÓN

Cualquier contenido del Área de Educación Física (en adelante E.F), Habilidades y Destrezas Motrices, Expresión Corporal, etc.; puede ser llevado a la práctica bajo metodologías diferentes en función de los objetivos pretendidos, las peculiaridades de los alumnos/as y las características propuestas.

Un maestro/a eficaz, según DELGADO NOGUERA, MA (1991), debe dominar diferentes Estilos de Enseñanza y los aplicará en función de un análisis previo a la situación.

### 2. MÉTODOS DE ENSEÑANZA EN EDUCACIÓN FÍSICA

#### 2.1 Marco conceptual: Método de enseñanza

Según el diccionario de la Lengua Española (RAEL 1992), define el método como el “modo de decir o hacer con orden una cosa”, en el ámbito educativo se entiende por método o procedimiento a la forma general, la manera o el modo de conducir la enseñanza.

Todo método debe cumplir una serie de principios, según Thorndike (1973), y son a modo de esquema:



## 2.2 Clasificación de los métodos en E.F

Basándonos en Sánchez Bañuelos, M.A. (1989), diferenciamos los siguientes:

- ❑ En función de la participación del alumno/a, tenemos:
  - ⇒ Método Inductivo. El alumno actúa de forma activa. El maestro plantea un problema y el alumno debe encontrar la forma de realizarlo.
  - ⇒ Método deductivo. El alumno/a actúa de forma pasiva. El maestro dice en todo momento cómo debe actuar, cuando comenzar, y cuándo parar, los pasos a seguir, etc. Y el alumno escucha y ejecuta la orden.
  
- ❑ En función del carácter general de la enseñanza, tenemos:
  - ⇒ Aprendizaje sin error o programa lineal de Skinner. Se le da más importancia al resultado y no al proceso.
  - ⇒ Aprendizaje ensayo - error. Se le da más importancia al proceso.
  
- ❑ En función del tipo de instrucción dada a los alumnos/as:
  - ⇒ Enseñanza mediante la Instrucción Directa. Es cuando el maestro opta por dar al alumno/a una información directa sobre la solución.
  - ⇒ Enseñanza mediante la búsqueda. Es un método centrado en el alumno/a, el cual tiene que descubrir por sí solo la solución a lo que el maestro ha planteado.

## 2.3 Estrategia en la práctica

Una de las clasificaciones de la palabra método es hacerlo de forma global o analítica. Delgado Noguera, MA (1993) lo denomina estrategia en la práctica, y lo define como “la forma de presentar la actividad o tarea”. Siguiendo a Sánchez Bañuelos, F (1986), diferenciamos tres tipos:

- ❑ **Estrategia en la práctica global**. Cuando presentamos la tarea de forma completa, es decir en su totalidad, estamos hablando de estrategia global. Diferenciamos entre:
  - ⇒ Global pura. Sería la realización de la tarea propuesta en su totalidad. Es ideal en Primaria.  
Ej. Volteo hacia delante.
  - ⇒ Global polarizando la atención. Se realiza la tarea propuesta también en su totalidad pero pidiendo al alumno/a que preste especial atención a un aspecto concreto.  
Ej. Volteo hacia delante, pero fijándonos en que la barbilla esté pegada al esternón.
  - ⇒ Global modificando la situación real. Sería la realización de la tarea en su totalidad pero modificamos las condiciones en donde se realiza.  
Ej. Colocamos una colchoneta sobre un banco sueco formando un plano inclinado para facilitar el volteo hacia abajo.

□ **Estrategia en la práctica analítica.** Cuando la tarea se divide en partes y se enseñan por separado, estamos hablando de estrategia analítica. Diferenciamos entre:

⇒ **Analítica Pura.** La tarea se descompone en partes y la realización comienza por aquella que el maestro considere más importante, y así se irán practicando aisladamente todas sus partes para al final proceder a la realización global.  $B/D/A/C = A+B+C+D$ .

Ej. Salto de longitud.  
Partes: carrera, impulsión, vuelo y caída.  
Realización: 1º Impulsión, 2º Carrera, 3º Vuelo, 4º Caída.  
Al final: Salto completo.

⇒ **Analítica Secuencial.** La tarea se descompone en partes y la realización comienza por la primera parte en orden de forma aislada, para proceder al final a la realización global.  $A/B/C/D = A+B+C+D$ .

Ej. Salto de longitud.  
Partes: carrera, impulsión, vuelo y caída.  
Realización: 1º Carrera, 2º, Impulsión, 3º Vuelo, 4º Caída.  
Al final: Salto completo.

⇒ **Analítica Progresiva.** La tarea se descompone en partes. La práctica empieza por un solo elemento y una vez dominado, se irán añadiendo progresivamente nuevos hasta conseguir la ejecución total.  $A/A+B/A+B+C = A+B+C+D$ .

Ej. Salto de longitud.  
Partes: carrera, impulsión, vuelo y caída.  
Realización: 1º Carrera, 2º Carrera + Impulsión, 3º Carrera + Impulsión + vuelo, 4º Salto completo.

□ **Estrategia en la práctica mixta.** Consiste en combinar ambas estrategias, globales y analíticas, tratando de sacar lo positivo de cada una. Debido a que todas las progresiones deben de terminar con la realización global, la estrategia en la práctica mixta sería.

Global/Analítica/Global.

#### **Aplicación en Primaria.**

Siempre que nos sea posible en la Enseñanza Primaria utilizaremos la estrategia global, pues tiene más ventajas que inconvenientes, como podemos ver en el siguiente cuadro:

	<b>VENTAJAS</b>	<b>INCONVENIENTES</b>
<b>GLOBAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomenta la creatividad.</li> <li>- Mayor motivación</li> <li>- Respeta los diferentes ritmos de aprendizaje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sucesivos ensayos-errores no siempre conducen a la adquisición de un aprendizaje, ej. Es el caso de la mayoría de las técnicas deportivas.</li> </ul>
<b>ANAÍTICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ideal para el aprendizaje de técnicas deportivas.</li> <li>- En tareas de gran dificultad, permite llegar a un buen resultado en poco tiempo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inhibe la creatividad.</li> <li>- No respeta los diferentes ritmos de aprendizaje</li> <li>- Es poco o nada motivante.</li> </ul>

Aunque a veces tenemos que utilizar otro tipo de estrategia, debido a diferentes factores como pueden ser, la complejidad de la tarea, la organización de la tarea, la edad de los niños, los objetivos perseguidos y la formación del maestro.

## 2.4 Técnicas de enseñanza

Según Delgado Noguera, MA (1993), la técnica de enseñanza es la forma de presentar el maestro/a la tarea en función de unas variables que son: los objetivos, las tareas y las características de los alumnos/as.

Abarca diferentes aspectos como son:

- La forma del maestro de dar la información inicial
- La forma de ofrecer el conocimiento de los resultados
- La forma de motivar a los alumnos/as.

Así, destacamos dos tipos de técnicas de enseñanza, y son:

- **Técnica de enseñanza por Instrucción Directa.** Se basa en el aprendizaje por imitación o por modelos. El maestro transmite los conocimientos que conoce al alumno/a para que los aprenda con la mayor exactitud posible. Sus características son:

- ⇒ El maestro es el protagonista del proceso de e-a.
- ⇒ Existe una solución de probado rendimiento y bien definida, el modelo.
- ⇒ El maestro comunica al alumno/a la solución
- ⇒ El maestro toma todas las decisiones: objetivos, contenidos, actividades y evaluación.
- ⇒ El alumno tiene un papel pasivo en el proceso de e-a.
- ⇒ La organización de los alumnos es muy formal, por lo que resulta muy difícil individualizar la enseñanza.
- ⇒ Se utiliza para enseñar contenidos sobre, deportes, preparación física, habilidades gimnásticas, actividades en la naturaleza que entrañen peligro, danzas etc.

Se recomiendan utilizar menos esta técnica en beneficio de la indagación.

- **Técnica de enseñanza por indagación.** Se basa en la no instrucción. El maestro/a no muestra un modelo al alumno/a, sino que éste buscará soluciones a través de la búsqueda. Ofrecemos al alumno/a la posibilidad de que resuelva problemas, y que descubra por sí mismo los aprendizajes o capacidades de la E.F.

Sus características son:

- ⇒ El mejor aprendizaje es el que uno descubre. El alumno/a es el protagonista de su aprendizaje, por lo que el nivel de retención es mayor.
- ⇒ Favorece la implicación cognitiva en la actividad motriz.
- ⇒ El proceso de enseñanza es más individualizado.
- ⇒ El papel del alumno/a es activo.
- ⇒ Consigue mayor motivación por parte de los alumnos.
- ⇒ La organización es menos formal, ofreciendo a los alumnos/as más libertad.

- ⇒ El profesor debe ofrecer a los alumnos/as la cantidad suficiente de información para provocarles una actitud de búsqueda, y guiarles para que ésta no se alargue demasiado o no logre encontrar las soluciones.
- ⇒ El problema a plantear siempre debe de ser alcanzable y significativo.
- ⇒ Se utiliza para enseñar contenidos sobre: juegos, E.F de Base, Expresión Corporal, Actividades en la naturaleza e incluso en los Deportes.

Siguiendo a Sánchez Bañuelos, MA (1993), vamos a ver a modo de cuadro cuáles van a ser las ventajas y los inconvenientes de estas dos técnicas de enseñanza:

<b>TÉCNICAS</b>	<b>VENTAJAS</b>	<b>INVCONVENIENTES</b>
<b>INSTRUCCIÓN DIRECTA</b>	-Fácil de aplicar, aprendizajes más rápidos y perfectos. - La organización y el control de la clase es más fácil.	- Más difícil individualizar. - Papel pasivo del alumno
<b>INDAGACIÓN</b>	- El alumno es el protagonista, creativo y espontáneo. - Mayor implicación cognitiva, retención e individualización.	- Aprendizajes más lentos. - Requiere mayor formación del maestro.

## 2.5 Estilos de enseñanza

Definimos el estilo de enseñanza como:

“forma peculiar que tiene cada maestro/a de elaborar el programa, aplicar el método, organizar la clase y relacionarse con los alumnos/as” (Diccionario de las Ciencias de la Educación. Anaya 1992).

El estilo de enseñanza está compuesto por los siguientes elementos:

- ↘ A nivel técnico, por la técnica de enseñanza, la estrategia en la práctica y los recursos didácticos.
- ↘ A nivel socio-afectivo, por su personalidad, el tipo de relaciones que fomenta con y entre los alumnos/as (clima que cree en clase).
- ↘ A nivel de organización, por los tipos de organización, sistema de señales, y soluciones que muestra hacia conductas desviadas.

Existen numerosas clasificaciones de los estilos de enseñanza. Nosotros centraremos nuestro estudio y análisis en la clasificación que nos hace Miguel Ángel Delgado Nogueras (1991), que es quien profundiza más sobre ellos:

☺ Estilos de enseñanza Tradicionales:

1. Mando directo
2. Mando directo modificado
3. Asignación de tareas

☺ Estilos de enseñanza que Fomentan la Individualización:

- Trabajo por grupos (niveles o intereses)
- Enseñanza modular

- Programas individuales
  - Enseñanza programada
- ☺ Estilos de enseñanza que Posibilitan la Participación del alumno en la enseñanza:
- Enseñanza recíproca
  - Grupos reducidos
  - Microenseñanza
- ☺ Estilos de enseñanza que Propician la Sociabilidad:
- Trabajo en grupo
- ☺ Estilos de enseñanza que Comportan la Implicación Cognoscitiva Directa del alumno en su aprendizaje:
- Descubrimiento guiado
  - Resolución de problemas
- ☺ Estilos de enseñanza Estimulan la Creatividad:
- Libre exploración

El desarrollo de todos los estilos ocuparía la extensión de un libro. En este sentido he seleccionado los estilos que considero más aplicable en Primaria para analizarlos detenidamente, y son:

#### El Mando Directo:

Este estilo tradicional ha sido el más utilizado en E.F y, según Contreras, O (1994), todavía sigue siendo. Debido a su carácter militarista muchos autores dudan de su valor educativo. Sin embargo Delgado Noguera, MA (1991), suaviza la aplicación de este estilo en lo que denomina MANDO DIRECTO MODIFICADO. Características:

- ↘ Estilo de instrucción directa.
- ↘ Explicación de la tarea por parte del profesor y demostración por un modelo (profesor o alumno aventajado).
- ↘ Ritmo impuesto por el profesor mediante conteo: 1, 2, 3. En el modificado no.
- ↘ Existen voces de mando. Ej. Preparados, ya, comenzad.
- ↘ Conocimiento de los resultados al final y de tipo masivo.
- ↘ Al final de la clase, algún tipo de refuerzo positivo, negativo o neutro.
- ↘ No tiene en cuenta las diferencias individuales.
- ↘ Organización muy formal.
- ↘ Posición del maestro destacada y externa al grupo.
- ↘ Relaciones entre alumnos/as y profesor nulas.
- ↘ Uso de instrumentos de mando: silbato, tambor.  
Ej. Aeróbic.

#### Asignación de Tareas

- ↘ Técnica de enseñanza utilizada: Instrucción Directa.

- ↘ El maestro planifica y propone las tareas y el alumno/a las realiza de forma individual.
- ↘ Enseñanza de tipo masiva, no individualizada.
- ↘ Conocimiento de los resultados durante la realización de la tarea.
- ↘ Posición del maestro externa durante la Información Inicial e interna durante la realización de la tarea.
- ↘ Posibilidad de falta de control de la clase si las tareas propuestas son poco significativas y poco motivantes.

Ej. Circuito de tareas.

#### Trabajo por grupos

- ↘ Requiere hacer un diagnóstico previo de la clase para hacer los subgrupos de forma homogénea en función de: Intereses y aptitudes.
- ↘ Programaciones diferentes para cada subgrupo.
- ↘ El alumno puede pasar de un subgrupo a otro.
- ↘ Papel del alumno más activo.
- ↘ Profesor propone la tarea a enseñar, da el conocimiento de los resultados, ayuda y orienta en el aprendizaje.
- ↘ Posición del profesor externa para dar la información inicial e interna para dar el conocimiento de los resultados a los alumnos.
- ↘ Enseñanza individualizada.

Pueden existir subgrupos de recuperación o de aceleración.

Ej. Dominio del volteo

1º grupo: volteo con ayuda de banco sueco y colchoneta.

2º grupo: volteo sin banco sueco desde parado.

3º grupo: volteo con carrera.

Ej. Por intereses. 1º grupo: volteos.

2º grupo malabares.

3º grupo: equilibrios.

#### Programas Individuales

- ↘ Basado en una lista de tareas, adaptadas y adecuadas a las necesidades del alumno y éste las realiza.
- ↘ Requiere una evaluación inicial.
- ↘ Relaciones entre profesor y alumno mínima.

Ej. Rutinas de musculación.

#### Enseñanza Recíproca

- ↘ Enseñanza por parejas: uno observa y otro ejecuta y viceversa.
- ↘ Profesor planifica la tarea y determina los aspectos a observar, ofreciendo el conocimiento de los resultados sobre el alumno observador, no sobre el ejecutante.
- ↘ Técnica de enseñanza más utilizada: instrucción directa

Observador: 1º observa, no emite un juicio.

2º Observa y emite un juicio.

Ej. Para técnicas deportivas.

#### Grupos Reducidos

- ↘ Ídem a la enseñanza recíproca pero con grupos de 3 a 5 alumnos, donde 1 o 2 ejecutan y los demás observan.  
Ej. Pase de dedos en voley.

#### Microenseñanza

- ↘ Clase dividida en grupos de 6 a 11 componentes, y cada grupo tiene un capitán.
- ↘ Capitanes forman núcleo básico control, que es el que mantiene contacto con el maestro, el cual planifica y le explica la tarea.
- ↘ Cada capitán actúa con autonomía en su grupo
- ↘ Útil para clases muy numerosas y de gran maduración.  
Ej. Para formar a entrenadores.

#### Descubrimiento Guiado

- ↘ El profesor plantea la tarea y el alumno ensaya y experimenta.
- ↘ Luego, le ofrece una guía para orientarle en la búsqueda de la solución.
- ↘ Técnica de enseñanza utilizada: indagación.  
Ej. Superar la red de voley golpeando el balón con la mano.  
Guía: probar a darle con la mano plana y cerrada.

#### Resolución de Problemas

- ↘ El profesor plantea la actividad y el alumno busca soluciones
- ↘ Papel del alumno muy activo.
- ↘ Estimula la creatividad.
- ↘ Técnica utilizada: indagación  
Ej. Buscamos situaciones de equilibrio por tríos.

#### Libre Exploración

- ↘ Alumno protagonista del proceso de e-a.
- ↘ Maestro prepara el material y da las normas básicas de control, anima y ofrece refuerzos positivos.  
Ej: Para usar un nuevo material, como indíacas.

### **3. REFLEXIÓN PERSONAL**

Basándome en autores de prestigio como, DELGADO NOGUERA, MA o SÁENZ – LÓPEZ BUÑUEL, P, considero que no existe un “método ideal” por excelencia, sino que se utilizará uno y otro en función de los resultados obtenidos en la investigación del profesorado en el aula.

El profesorado debe ser capaz de adecuar la metodología a los objetivos pretendidos, a las características del alumnado, a las características de las tareas propuestas.

#### **4. BIBLIOGRAFÍA**

DELGADO NOGUERA, MA (1991). Los estilos de enseñanza en E.F. Propuesta para una reforma de la enseñanza. Granada: ICE.

SÁENZ – LÓPEZ BUÑUEL, P (1997). Educación física y su Didáctica. Manual para el profesor. Sevilla. Wanceulen.

SÁNCHEZ LÓPEZ BAÑUELOS, F (1989). Bases para una didáctica de la E.F y el deporte. Madrid: Gymnos.

CONTRERAS JORDÁN, O (1998). Didáctica de la E.F . Un enfoque constructivista. Barcelona: Inde.

DELGADO NOGUERA, MA (1993). En VV.AA (1993). Fundamentos de E.F para la enseñanza primaria. Barcelona: Inde.