

TEORÍA Y METODOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

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

CIENCIAS HUMANAS

TEORÍA Y METODOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Santiago Calero Morales
Silvio A. González Catalá

Teoría y metodología de la educación física

Santiago Calero Morales, Dr. Ph.D.

Silvio A. González Catalá, Dr. Ph. D.

ISBN: 978-9978-301-20-3

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

Universidad de las Fuerzas Armadas - ESPE

Grab. Roque Moreira Cedeño

Rector

CrnI. Francisco Armendáriz Saéñz

Vicerrector Académico General

CrnI. Ricardo Urbina

Vicerrector de Investigación

Publicación autorizada por:

Comisión Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas - ESPE

Edición y producción

David Andrade Aguirre

Diseño

Pablo Zavala A.

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

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

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

Universidad de las Fuerzas Armadas - ESPE

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

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

Unidad No. 1

La educación física escolar contemporánea

1. Principios didácticos metodológicos de la educación física

Algunas consideraciones pedagógicas sobre los principios didácticos.

Los principios pedagógicos pueden ser definidos como: “Postulados generales que se derivan de las leyes que rigen la enseñanza, fundamentos para la conducción de la enseñanza, categorías que definen los métodos de aplicación de las leyes de enseñanza y la educación y guía para la acción”. Los principios tienen un carácter rector en todo el trabajo didáctico metodológico y se caracterizan por ser:

Generales ya que se aplican a todas las asignaturas y niveles de enseñanza.

Esenciales pues determinan el contenido, los métodos y las formas de organización.

Obligatorios ya que su incumplimiento convierte el proceso docente en un caos.

La educación física y los principios metodológicos.

En la educación física se distinguen dos direcciones fundamentales de trabajo pedagógico:

1. La enseñanza de los movimientos es decir, el aprendizaje de habilidades motrices.

2. La educación (dirección del desarrollo) de las capacidades motrices (condicionales y coordinativas).

Ambas direcciones están regidas por la labor educativa del profesor y los alumnos en la formación de valores de estos últimos

De acuerdo a esto se destacan dos proyecciones de trabajo didáctico metodológico en la educación física:

La primera está relacionada con la formación de habilidades y hábitos

motores, la cual se basa en la enseñanza de movimientos. Por tal motivo la tarea principal de la metodología consiste en elegir las vías más óptimas para el estudio, consolidación y perfeccionamiento de la técnica de los ejercicios físicos, es decir, la de elegir los medios, métodos y elementos más efectivos de la enseñanza.

La segunda proyección se refiere al proceso de educación de las capacidades condicionales y coordinativas donde la tarea metodológica principal es igualmente la selección de los medios, métodos y elementos más efectivos para el desarrollo de las capacidades de resistencia, fuerza, rapidez etc.

Los principios metodológicos son:

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

1. Principio de la coincidencia – actividad.

En aras del desarrollo del carácter consciente de los estudiantes, el profesor de educación física debe con su trabajo diario estimular en las mismas cualidades tales como interés cognoscitivo estable, la constancia, la tenacidad, la autoexigencia y la honestidad partiendo, desde luego del propio ejemplo del profesor.

Este principio presenta dos regularidades alrededor de las cuales se concretan las reglas. Ellas son:

La comprensión por parte de los alumnos de la esencia de las tareas a realizar. Ya que de esta forma la misma será ejecutada más rápida y conscientemente.

Ejecución de la tarea de forma activa y con interés como resultado de una eficiente dirección pedagógica.

Debe existir una medida para determinar la combinación óptima de las mencionadas formas, en dependencia de la etapa de enseñanza y educación, es decir:

El papel dirigente del maestro y la actividad independientes del alumno.

2.-Principio sensoperceptual.

La esencia de este principio consiste en la influencia pedagógica sobre los órganos de los sentidos con el objetivo de crear la representación completa, correcta y exacta de la materia objeto de estudio mediante la demostración.

La palabra “demostración” se asocia con la palabra “mirar” y esto a veces conduce a una concepción limitada de la demostración y se considera sólo como un analizador visual.

En cuestión, demostración es el resultado de la influencia sobre todos los sentidos con el objetivo de crear la representación más completa y multilateral de los fenómenos del mundo objetivo.

En cualquier proceso pedagógico, la demostración ocupa un lugar principal, pero en el proceso de la educación física, la misma juega un papel mucho más especial.

3. Principio de la asequibilidad e individualización.

El principio de la asequibilidad exige que la enseñanza sea comprensible y posible de acuerdo con las características individuales de los estudiantes y está basado en la correspondencia óptima de las tareas, medios, métodos de la educación física, con las posibilidades de los alumnos. Este principio, requiere observar las posibilidades, de los alumnos para evitar que surjan errores metodológicos, por cuanto las exigencias deben corresponderse con las capacidades de los alumnos con el objetivo de lograr el desarrollo posterior. Sobre la base de este principio se determinan el nivel científico del proceso docente y el aprendizaje individual.

La asequibilidad no significa simplificar la enseñanza, sino adecuarla a las peculiaridades del grupo y del sujeto, de ahí la importancia de diagnosticar el nivel preparación físico-técnica que posee cada alumno para la asimilación de los nuevos contenidos y para enfrentarse a las tareas docentes que demanda el grado o nivel en cuestión.

Por consiguiente, la realización práctica del principio de la asequibilidad y de la individualidad consiste en: determinar la medida de lo asequible, de la observación de las condiciones metodológicas, así como, en la individualización de la dirección general y de las vías específicas de la educación física.

4. Principio de la sistematicidad.

La razón de ser de este principio se encuentra en la propia naturaleza de las ciencias, en su carácter de sistema, en la vinculación lógica de sus postulados.

Ser consecuentes con este principio significa tener en cuenta el enfoque desistema en la labor docente del profesor, es decir que requiere de un sistema del proceso de educación física.

De lo planteado se deduce que el principio de la sistematicidad se realiza en la actividad práctica, mediante la continuidad del proceso de la educación física y de la alternación óptima de las cargas con el descanso, la reiteración y la variabilidad de las clases y de los ejercicios, la observación de la sucesión de las clases y de la interrelación entre las distintas partes de su contenido.

5. Principio del aumento dinámico y gradual de las exigencias.

En el proceso de la educación física es necesario renovar constantemente las tareas, elevar su dificultad, aumentar gradualmente el volumen y la intensidad de las cargas.

Para garantizar la elevación ulterior de las variaciones funcionales en el organismo, y sobre esta base continuar el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas, es necesario renovar sistemáticamente la carga, aumentando su volumen e intensidad. Esto en igual medida se relaciona con la educación de las cualidades volitivas.

Es por ello, que es conveniente recordar que ni uno solo de los principios enumerados pueden ser analizado completamente si se ignoran los otros.

Al mismo tiempo, los principios analizados no constituyen la suma, sino la unidad de las reglas metodológicas principales, las cuales se condicionan y complementan uno con otras.

Ni lo sensorial, ni la asequibilidad e individualidad, ni la sistematicidad y sucesión, ni todo el progreso en la educación

física es posible sin la conciencia y la actividad. La violación de uno de los principios puede alterar todo el proceso complejo de la educación física y reducir a cero, todo el trabajo tanto del profesor, como del alumno.