



Habilidad Motriz

COLEF DE ANDALUCÍA
REVISTA DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

Edita: Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de Andalucía

Director: Dr. Delgado Noguera, M. A.
Secretaría de redacción: Dra. Palma Chillón Garzón

CONSEJO EDITORIAL

Presidente: J. Ignacio Manzano Moreno
Vicepresidenta: Palma Chillón Garzón
Secretario: Antonio Aires Rosales
Tesorero: Alejandro Serrano Rodríguez
Vocales: Jaime Vallejo López
Albert Aliaga Rodes
Antonio J. Mena García
Carlos A. Guillén López

COMITÉ CIENTÍFICO:

Dr. Arráez Martínez, J. M. (UGR)
Dr. Blázquez Sánchez, D. (INEF de Barcelona)
Dr. Carreiro da Costa, F. (Universidade Técnica de Lisboa)
Dr. Delgado Fernández, M. (UGR)
Dra. García Montes, M. E. (UGR)
Dr. González Badillo, J. J. (UPO)
Dr. Gutiérrez Dávila, M. (UGR)
Dr. Ibañez Godoy, S. (UJEX)
Dr. León Guzmán, F. (UJEX)
Dr. Martínez del Castillo, J. (UAH)
Dr. Oña Sicilia, A. (UGR)
Dr. Ruiz Pérez, L. M. (UCLM)
Dr. Sánchez Bañuelos, F. (COE y Master Alto Rendimiento Deportivo)
Dra. Torre Ramos, E. (UGR)
Dr. Torres Guerrero, J. (UGR)
Dra. Vernetta Santana M. (UGR)

ADMINISTRACIÓN: Ilustre COLEF de Andalucía
Carbonell y Morand, nº 9
14001-CORDOBA
Tlf. y Fax: 957 491 412

web: <http://www.colefandalucia.com>
email: colefandalucia@wanadoo.es

Foto de portada y Maquetación: nosecuantos
diseño gráfico

Impresión: Imprenta GAMI (Granada)

Depósito Legal: CO-782-1992

ISSN: 1132-2462

Periodicidad: Semestral

Habilidad Motriz es una publicación plural y abierta, que no comparte necesariamente las opiniones expresadas por sus colaboradores. La reproducción del material publicado en esta revista, está autorizado, siempre que se cite su procedencia.

INDICE

EDITORIAL

DELGADO NOGUERA, Miguel Ángel.....2

EL DEPORTE EN LA UNIVERSIDAD COMO HERRAMIENTA INDISPENSABLE EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL INDIVIDUO Y DIFERENCIAS ENTRE "RECREACIÓN VERSUS COMPETICIÓN"
FERNÁNDEZ y VÁZQUEZ, Jorge J. 4

YOGA EN EL AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

CASTRO BLANCO, Francisco José..... 12

REVISIÓN DE LA LITERATURA CIENTÍFICO-TÉCNICA SOBRE GIMNASIA RÍTMICA

DEL PINO DÍAZ Pereira, M^a, MARTÍNEZ VIDAL, Aurora y VERNETTA SANTANA, Mercedes24

CONSTRUCCIÓN DE UN INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN ESTRUCTURADO PARA ESTUDIAR EL COMPORTAMIENTO DE ENSEÑANZA

ALARCÓN JIMÉNEZ, Tegualda 35

INNOVAR O... : "DEPORTES DE PLAYA EN PABELLÓN".

SÁNCHEZ DEL ÁGUILA, Alejandro 49

TAXONOMÍA DE LAS DISCIPLINAS ATLÉTICAS EN FUNCIÓN DEL GRADO DE DIFICULTAD PARA SU ENSEÑANZA EN LA INICIACIÓN AL ATLETISMO

VALERO VALENZUELA, Alfonso y TARIFA PÉREZ, Joaquín.....54

LA DISCIPLINA EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA. UNA APORÍA CALIENTE PARA EL DOCENTE. OS PIDO AYUDA

Desde hace unos años para acá (no sabría cuantificar) profesores de EF más o menos veteranos comentan que los alumnos actuales de ESO y Bachillerato no son como los de antes". **YO TOMO NOTA.**

Mis visitas a los centros de prácticas de enseñanza (hoy prácticum de enseñanza) me permite observar que los alumnos de los IES y la disciplina en las aulas han cambiado bastante. **YO TOMO NOTA.**

También, alumnos y alumnas a los que les he impartido clase, con lo cual son profesores más jóvenes, me dicen: "Miguel Ángel, los alumnos en EF no son lo que tú decías: - lo mejor de la clase de EF son los alumnos, jugamos con ventaja con respecto a otras materias -". **YO TOMO NOTA.**

Me hago la reflexión siguiente: "¿Será que estoy haciéndome mayor? Evidentemente esto es verdad. Pero eso hace que mi visión de lo que era y es la clase de EF está en mis concepciones, en mis años, en mi visión de la realidad y que los problemas de disciplina en las clases de EF y otras materias siempre han existido y existirán.

Lo cierto es que antes, nadie me contaba que, a veces, lo había pasado mal por los comportamientos de los alumnos. Es más, que yo recuerde, en la didáctica de la EF no aparecía un capítulo dedicado a la disciplina en la clase de EF y ahora dicen los alumnos del prácticum de enseñanza que debería haber alguna clase acerca de los problemas de disciplina en la clase de EF y en estrategias para solucionar estos problemas del aula.

La verdad es que si uno ojea el diccionario

de la Real Academia uno se desalienta por la connotación negativa del término, pienso que el disciplina en el aula no puede ser algo impuesto que sólo suponga control, sino también una acción de autocontrol por eso en inglés se utiliza acertadamente *discipline* y *self control*. Habrá que enseñar a nuestros alumnos a controlarse, a mantener una disciplina que favorezca el aprendizaje y la enseñanza de la EF.

Es evidente que la disciplina, diríamos que la indisciplina es una "aporía caliente" (una dificultad que no es fácil superar). Los problemas de disciplina en la clase de EF son muy diversos, unos pueden ser fruto de factores exógenos, de origen externo, que pueden estar localizados en la familia y la sociedad (modelo de conducta que los jóvenes reciben), los compañeros, el grupo de clase, el MEC, la Consejería de Educación de nuestra Comunidad Autónoma, la propia institución escolar en los que la sociedad tiene que intervenir en su conjunto. Es un hecho, que se recoge en el periódico digital de información educativa del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, que la mayoría de los españoles quieren que haya más disciplina en los institutos y colegios y un 69 % apuesta por la imposición de castigos a los chicos. Éstas son las principales conclusiones que se desprenden del último barómetro del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), según el cual nueve de cada diez consultados consideran que los alumnos deberían respetar más al profesorado. El estudio también demuestra que casi dos tercios de los españoles opinan que los maestros no tienen toda la autoridad necesaria.

Otros factores de la indisciplina pueden estar producidos por la propia clase de EF que produzca los trastornos de comportamiento porque los contenidos no sea significativos para

el alumno, las actividades no sean adecuadas, porque los alumnos sólo quieren realizar las actividades en las que no haya grandes exigencias porque, siendo verdad que el protagonista de la enseñanza es el alumnado, pueden llegar erróneamente a la conclusión que las clases tiene que realizar sólo para satisfacer sus intereses y soliciten realizar ejercicios que no exijan esfuerzos, sólo placer; que no exijan "sudar la camiseta", que no se sude porque produce olor, etc. Se considera que la clase de EF es y tiene que ser "in" (como negación o privación) de las condiciones intrínsecas de las tareas de aprendizajes. O también dentro de una cultura hedonista, de éxito fácil, productos ligeros que el alumno no se canse. En definitiva, alumnos mimados por la familia, la escuela y la sociedad.

También puede ser que el profesor sea el causante de los problemas de disciplina en donde no se razone nada de lo que se haga o que aquí se hace mi voluntad. También se pueden dar casos. Realmente, salvo casos excepcionales, el profesorado debería ser el "niño mimado" de la administración educativa que es quien da la cara en las aulas ante alumnos que ni hacen ni dejan hacer.

Un profesorado sin ningún premio a su esfuerzo, al que cada vez se le exige más (formación tecnológica, adaptaciones curriculares, atención a la diversidad), pero no se le ofrece contraprestación alguna (reducción horaria, reducción de la ratio profesor-alumno); un profesorado socialmente ninguneado porque la administración, desorientado con tantos cambios y reformas al que se le están acelerando una de las patologías más preocupantes de cualquier profesional (quemarse). Profesorado que en el centro docente encuentra que se está modernizando los mismos con las nuevas tecnologías (necesarias para el futuro) pero donde la falta de ejercicio, la creciente obesidad hace que se encuentre con un alumnado que ya no sólo no quiere sino que no puede hacer casi nada.

Sea como fuere la disciplina está ahí, nos encontramos con una encrucijada en la que

el que escribe no tiene una respuesta clara y donde, como formador de futuros profesores, **TOMO NOTA** pero esto no basta. Es por ello que quisiera que esta modesta introducción a los artículos de este número de la revista sirviera para que todos los que estáis en la práctica diaria de dar clases, dediquéis un pequeño tiempo para ayudar, a este profesor "ya **distante** de la clase" y a ante clases muy **distintas** que las que conocí en mi experiencia práctica profesional, con vuestras reflexiones, aportaciones, experiencias y relatos acerca de cómo resolvéis el problema de la disciplina en vuestras clases de EF. Si es un artículo sobre alternativas para la mejora de la disciplina en la clase, si son sugerencias que pueden ayudar a los futuros profesores (alumnos de la facultades de Ciencias de la Actividad Física y Deporte y de las Facultades de Educación, "verdaderos invernaderos de la enseñanza de la EF") y me comprometo a agrupar todas las sugerencias y en el número más cercano posible publicar vuestras sugerencias. También pueden ser trabajos, artículos, experiencias que interesa que conozcan los profesionales de la enseñanza de la EF.

Escribir a madelgad@ugr.es yo os mantengo informado de esta aporía caliente que como patata que quema, cada uno de nosotros intentamos no quemarnos.

"Incipere dimidium est", empezar es la mitad del trabajo, seguro que si iniciamos una campaña de ayuda al profesorado ante el problema de la indisciplina en las clases de EF seguro que ya estamos empezando a solucionar el problema.

EL DEPORTE EN LA UNIVERSIDAD COMO HERRAMIENTA INDISPENSABLE EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL INDIVIDUO Y DIFERENCIAS ENTRE “RECREACIÓN VERSUS COMPETICIÓN”

JORGE J. FERNÁNDEZ Y VÁZQUEZ

Licenciado en CC. de la Actividad Física y Deportes (INEF-UPM).

Licenciado en Educación Física y Deportes por Ohio, EE.UU.

Licenciado en CC. de la Educación Wales, UK y UCM.

Colegiado Nº 6159

RESUMEN

La realidad del deporte universitario en España en general, atraviesa por un sin fin de limitaciones y problemáticas muy significativas, como la falta de presupuesto, medios, infraestructura y cualificación académica concordante y con el perfil idóneo de los profesionales que dirigen y organizan los diversos departamentos, servicios o secciones de actividades físico-deportivas.

Otro aspecto que influye es el porcentaje de participación de los universitarios en las actividades físico-deportivas, la cual depende de diversos factores: Las políticas deportivas de las universidades, las facilidades e importancia que se le da a la participación y práctica deportiva y la motivación que se les brinde al alumnado entre otras.

PALABRAS CLAVE: Universidad, Deporte, Organización, Gestión, Recreación, Competición, Liderazgo, Líder, Profesional, Formación.

ABSTRACT

The reality of University's sport in Spain is in general conditioned by an endless number of relevant limitations and problems such as a lack of budget, a lack of appropriate means, infrastructures or academical qualifications of the teaching staff supervising and organizing the different services and sport sections.

Another aspect which has its effects on it is the rate of students participation in sport activities. This depends on an amount of factors such as sports' policies, the importance given to the practice of sports itself, and the creation of motivation and involvement in the students.

KEY WORDS: University, Sport, Organization, Management, Recreation, Competition, Leadership, Leader, Staff, Education/Formation/Training

1. INTRODUCCIÓN

Quiero comenzar señalando diversos aspectos del deporte universitario en nuestro país; el deporte universitario ha carecido de la importancia y reconocimiento que debería, aunque en los últimos años ha comenzado a tener cierto interés y relevancia.

En diferentes congresos del deporte tanto a nivel nacional como internacional se habla sobre la realidad del deporte universitario. Este tiene un sin fin de limitaciones, durante los últimos 15 años en los cuales he tenido el privilegio de dirigir diferentes departamentos y servicios de Actividades Físico-Deportivas y Recreación de diversas universidades tanto españolas como de otros países, he comprobado in situ las diferencias y problemáticas que existen entre nuestro país y otros. Incluso entre universidades de las diferentes CCAA hay diferencias muy significativas y acuciantes.

Muchas de las encuestas y estudios realizados sobre el deporte universitario no reflejan toda la realidad que existe, pero bien es cierto que algunos profesionales y colegas en la dirección y gestión coinciden en resaltar que algunos de los principales problemas del deporte universitario es la falta de presupuesto, medios, infraestructura y algo que se ha comenzado a solucionar en los últimos años, la *calificación* académica y profesional de los diversos departamentos, servicios o secciones que dirigen y organizan el deporte, ya que es imprescindible que sea desde una cualificación universitaria superior en CC. del Deporte como suele evidenciarse en los demás departamentos que componen la comunidad universitaria, pero este sería otro tema muy extenso para debatir.

Una forma muy positiva de evaluar la realidad del deporte universitario es desde las perspectivas de los propios profesionales, alumnos y resto de la comunidad universitaria así como de gente ajena a ellos. (realizando diversos estudios empíricos).

El Deporte en la Universidad

Pero parémonos a realizar una pequeña reflexión sobre varios aspectos; Primero: el mundo universitario y en especial el deportivo, Segundo: desde su gestión y Tercero: es el que me lleva más específicamente a este artículo, desde el aspecto "Recreación versus Competición" sus características, oferta y demanda real.

La universidad y deporte

Como bien sabemos socialmente hay estudios que nos indican que los universitarios en general están más interesados y realizan más actividades físico-deportivas y de

recreación que la población en general. Durante los últimos años he comprobado en diversas encuestas que la comunidad universitaria practica actividad físico-deportiva y de recreación entre un 66% y 70%, Sin embargo, los universitarios lo practican en menor número que los estudiantes de primaria o secundaria. Con respecto al resto de la sociedad no universitaria también se ha incrementado la participación, no en tanta medida pero si con relativa relevancia.

También es cierto que la práctica y participación de estas actividades, en la universidad, depende de diversos factores, y entre ellos uno que influye muchísimo es la motivación que se les da a los alumnos, pero quizá uno de los más importantes sea la política deportiva de la propia universidad y las facilidades que se les brinde desde las máximas autoridades universitarias y la importancia que desde la cúpula se le da a la participación y practica deportiva en la *formación integral* del propio alumno.

La gestión y organización.

Podemos comprobar que los departamentos y servicios de actividades físico-deportivas y recreación habitualmente llamados de "deportes", algo que no es del todo acertado ya que se practican diferentes actividades físicas las cuales pueden ser de diversa índole; deportes, recreación, aventura, fitness, etc., tienen una estructura y un organigrama muy heterogéneo. No tienen, en muchos casos, un staff (personal profesional) que se dedique al 100% a sus propias tareas y en otros muchos casos ejercen funciones paralelas, de otro tipo, como actividades culturales, las cuales en algún momento pueden coincidir pero deben estar en departamentos o servicios totalmente diferentes. Esto conllevaría a una mejora en los objetivos a conseguir y mejoraría la rentabilidad si en su caso la hubiera.

Se utilizan demasiados recursos humanos compuestos por voluntarios y personal no cualificado, lo cual no es que sea negativo pero tampoco es lo ideal ni óptimo para la realización de una buena organización de actividades. Además, dentro del deporte universitario, en muchas universidades, existen otros órganos que tiene autonomía en la realización y programación de actividades y estos son los llamados "clubes", los cuales creo que deben coexistir pero bajo la supervisión y dirección de los propios departamentos o servicios, ya que a veces van por caminos e intereses diferentes y la continuidad de su trabajo suele verse interrumpida cada 4 ó 5 años dependiendo de la terminación de las promociones de estudiantes que lo dirigen.

En nuestras universidades, la infraestructura e instalaciones deportivas son muy variadas en cuanto a la cantidad y calidad, encontrándonos con unas estupendamente dotadas, mientras que en otras son básicas e incluso algunas carecen de ellas, por lo que, en muchos casos, se ven obligadas al

alquiler de instalaciones en ayuntamientos, clubes, colegios, etc. Esta insuficiencia nos lleva a hacer auténticos milagros para lograr la práctica y participación de la comunidad universitaria, tanto en el ámbito de las competiciones deportivas, como en la realización de otras actividades físico-deportivas y de recreación dentro de los centros. Todo esto redundará en una precaria situación para las actividades físico-deportivas y de recreación universitarias.

En cuanto a los presupuestos para el deporte, son insuficientes y muchas veces deben ser compartidos con otros departamentos, lo que influye negativamente en el desarrollo del mismo. El deporte sigue estando en un nivel muy bajo en la escala de las prioridades de los organismos oficiales, sin tener en cuenta el valor formativo que tiene en el desarrollo integral del individuo, como inversión a corto, medio y largo plazo, ya que influye en: la imagen de la universidad, captación de matriculas, la captación de algunos patrocinadores, posibles ingresos económicos y por otro lado los valores humanos en lo que respecta a los alumnos que participan directamente e indirectamente, en cuanto a la calidad en las características físicas y psicológicas de los mismos y en muchísimos casos bien planteado y dirigido en la mejora del aspecto académico de muchos alumnos. Y como posible cantera para abastecer el deporte profesional y olímpico.

En conclusión, si existiese un deporte universitario como tal, con un protocolo, coordinado y dirigido por departamentos y servicios cualificados, con instalaciones óptimas para realizar competiciones diversas como: internas, entre universidades, organizadas por otras instituciones como ayuntamientos, federaciones, autonomías, cursos, etc., tendríamos un deporte en desarrollo. Si embargo, nuestra realidad nos lleva a hacer una reflexión: la actividad físico-deportiva y de recreación universitaria es desconocida a nivel del deporte español.

No vamos a entrar en discusiones como la típica comparación del "deporte español" y el "deporte anglosajón u otros" y más concretamente el de EE.UU., son totalmente diferentes, comenzando por su organización, planificación e intereses, pero en mi modesta opinión y después de haber dirigido actividades físico-deportivas tanto en España como en EE.UU. creo que podríamos tomar algunas características de ambos modelos y conseguir así un modelo mixto con posibilidades muy positivas para nuestro deporte universitario. Sin embargo y pese a todo, su evolución en todos los conceptos: demanda, oferta, participación, instalaciones, presupuestos, etc., nos va generando nuevas esperanzas de cara al futuro.

La distribución tanto de gastos como de ingresos es muy diversa según las universidades, dependiendo de muchos conceptos: número de alumnos, número de especialidades

académicas (carreras, Facultades), privadas o públicas, política del centro como hemos visto anteriormente, tipo de actividades que se organizan, etc.

Gasto Universitario en Deporte

- Personal específico fijo, eventual...
- Instalaciones.
- Equipamientos.
- Actividades.
- Promoción e imagen.

Ingresos

- Presupuesto propio de la universidad.
- Subvenciones de las administraciones públicas: Nacionales, Autonómicas, Locales.
- Patrocinadores, sponsors.
- Cuotas de alumnos (por matriculas u otros conceptos).
- Merchandising.
- Otros.

Recreación vs. Competición.

Como sabemos en la práctica de las actividades físico-deportivas y recreación tenemos:

Competiciones:

- Internas: Entre los propios alumnos y facultades.
- Externas:
 - Inter. Universidades: Públicas y Privadas.
 - Organizadas por otras Administraciones Públicas: Nacionales, Autonómicas y Locales.
- Federativas.
- Instituciones Privadas.

Actividades Físico-Deportivas:

- Fitness.
- Actividades de Gimnasio.
- Varios.

Recreación:

- Juegos y Deportes no tradicionales.
- Actividades en la Naturaleza, Aire Libre.
- Otros.

2. CONCEPTOS Y DEFINICIONES SOBRE RECREACIÓN

Comenzaremos diciendo que el término teórico de recreación tiene diferentes conceptos y definiciones como por ejemplo:

Conceptos:

- La recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en su tiempo libre, buscando satisfacer su esparcimiento, descanso, entretenimiento, etc...
- Búsqueda permanente de tiempo "no reglado u obligatorio" para realizar actividades lúdicas.
- Cualquier actividad libre y especialmente toda acción que contribuya al enriquecimiento de la vida.
- La limitación de partes culturales intelectuales imposibilita el acceso a numerosas formas de recreación que cumplirían totalmente la existencia en el ocio.
- La recreación es considerada habitualmente como experiencias, formas específicas de actividad (en este caso física), un estado de ánimo, un tipo de vida para las horas libres.

Definiciones de recreación, juego, ocio, deporte y tiempo libre:

- Según (James S. Plant) la recreación es: Una experiencia integradora para el individuo, por que capta, fortalece y proyecta su propio ritmo.
- Es el juego en todas sus expresiones enriqueciendo la vida.
- La recreación es un instrumento para mejorar la mente, desarrollar el carácter, adquirir habilidades, mejorar la salud o la aptitud física, aumentar la productividad o la moral de los trabajadores, etc...
- La recreación tiene una íntima relación con el "T.L el A.L."

La más actual:

Es cualquier forma de experiencia o actividad a la que se dedica un individuo por goce o satisfacción personal.

"IOCUS - LUDUS - DEPUERTO" = Juego, Deporte, Recreación, Ocio y Tiempo Libre

- El deporte está relacionado con el sentido lúdico, como parte del desarrollo educativo, como recreación, y como espectáculo asociado al deporte de alto rendimiento...

Tiempo Libre, Ocio, Recreación, Juego...:

Son parte de nuestro léxico cotidiano hoy en día. ¿Son una filosofía, un estilo de vida, un derecho o una necesidad?

Etimología:

- Juego - Jugar: locus - locare (Ludus, Ludere, Lusus)
- Deporte - Depuerto – Deport

Definiciones Coloquiales:

- Juego (R.A.E. 1.984): Acción y afecto de jugar. Ejercicio recreativo sometido a reglas en el cual se gana o se pierde.
- Jugar (R.A.E. 1.984): Hacer algo con espíritu de alegría, con el fin de entretenerse o divertirse.
- Deporte (R.A.E. 1.984):
 - Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio por lo común al A.L.
 - Ejercicio físico, por lo común al A.L., practicado individual o por equipos con el fin de superar una marca establecida, con reglas.

Definiciones Académico-Científicas:

- Juego:
 - Rüsell (1.970): Actividad generadora de placer que no se realiza con una finalidad exterior a ella, sino por sí misma.
 - Huizinga, J. (1.972): Activ. u ocupación voluntaria, que se realiza dentro de ciertos límites establecidos de espacio y tiempo, atendiendo a reglas libremente aceptadas, pero incondicionalmente seguidas que tiene su objetivo en sí mismo y se acompaña de un sentimiento de Tensión y Alegría.
 - Blanchard y Cheska (1.988): Actividad delectable y voluntaria marcada por límites temporales y con cierto % de ficción.
- Deporte:
 - Cagigal J.M. (1.959) Diversión liberal, espontánea y desinteresada, expansión del espíritu y del cuerpo por medio de ejercicios físicos.
 - Blanchard y Cheska (1.988) Activ. Física fatigante, competitiva y agresiva con sometimiento a reglamentos, con composición de variables:

Juego-Trabajo-Ocio

- Recreación:
- Es el juego en todas sus expresiones enriqueciendo la vida.
- La recreación es un instrumento para mejorar la mente, desarrollar el carácter, adquirir habilidades, mejorar la salud o la aptitud física,...
- La recreación tiene una íntima relación con el " T.L., el A.L. y el Ocio "

RECREACIÓN ➔ RECREATIVO = Acción y Afecto de Recrear

RECREAR ➔ RECREARE = Divertir

La más actual:

RECREACIÓN ➔ JUEGO ➔ DEPORTE



Descanso, Diversión y Desarrollo de Personalidad ← OCIO

T. LIBRE ➔ TEMPO Para nuestro OCIO

Juego y Recreación:

Jugar no es difícil, sólo hace falta un poco de imaginación y creatividad, espíritu de participación y ganas de pasarlo bien.

* **Juego**

- Es una actividad espontánea y desinteresada que exige una regla libremente escogida y un obstáculo que vencer.
- El Juego es divertido y placentero.
- Excelente medio para educar:
La función de educar se complementa con la de conducir al que juega a descubrir y después a realizar.
- Es un medio ideal para la transmisión de valores y actitudes.
- Un juego que no es divertido para el que lo realiza, es difícil que sea educativo.
- El juego desarrolla varios niveles en la persona:
 - Nivel Físico: *Cualidades Motrices, Agilidad, Resistencia, Reflejos, etc...*
La medición y superación de uno mismo (hasta donde puedo llegar).
 - Nivel Intelectual: *Desarrolla la comprensión de situaciones, la elaboración de estrategias y la construcción de un pensamiento Lógico.*
 - Nivel Social: *Fomentar la aceptación de los papeles (propios y de grupo), la participación de las tareas colectivas, el consenso y el sentido de la justicia. (Las normas igualan los derechos y deberes).*

- El juego no es únicamente cosa de niños, ya que cualquier adulto puede disfrutar de él tanto como un niño; Pero para el niño es algo imprescindible y necesario, le da autonomía y esquemas de conducta prácticos para las actividades de la vida en el futuro.

Tipos de Recreación:

Las actividades de recreación tienen una gran variedad de tipos que cambian o varían según la edad y deseos del que participa. Pueden ser realizados o practicados por una sola persona o por varias e incluso por diversos grupos.

Características Intrínsecas:

Satisfacción inmediata que a su vez puede ser directa, las personas participan o practican la actividad porque así lo eligen.

La recreación es una forma de relacionarse con los demás. Las personas haciendo recreación se comunican, se expresan. La recreación deportiva como comunicación va más allá que el mero hecho del deporte competitivo, sino como una forma de actividad no competitiva.

Actividades de Recreación:

Estas varían tanto como gustos o intereses puedan tener las personas y pueden ser tan diversos como: Juegos para la infancia, juegos y deporte para la juventud, llegando a las diversiones de la tercera edad. No olvidemos que las actividades de recreación deben estar en consonancia con las necesidades físicas, mentales y emocionales del individuo que practica o va a practicar la actividad.

En la actualidad, han surgido otras actividades físico-deportivas y de recreación que no corresponden a las convencionales y tradicionales del deporte como actividades en la naturaleza y de aventura así como diversas especialidades traídas de EE.UU.

En la recreación el sujeto encuentra la oportunidad de auto expresarse y de ella obtener diversión... La recreación también da satisfacciones como: amistad, crear e inventar, sentimiento de triunfo, mejora de las capacidades físicas, inquietud por la aventura, estímulos diversos, etc.

Hay una frase de Harry A. Overstreet que relaciona los sentidos y las satisfacciones; "Cuanto más sentidos entregamos a la experiencia, más rica y viva será".

El Ocio o Tiempo Libre:

La recreación como ya hemos comentado, está íntimamente relacionada con el Ocio o Tiempo Libre, ya que es necesario tener y disponer de T.L. para practicar las actividades de recreación y esto es un factor muy determinante ya que su práctica se realiza en esos free times que la persona disfruta o anhela tener.

Es muy probable que en el futuro, a largo plazo el ocio y sus tipos tiendan a cambiar hacia un ocio más personal e individual lo cual a su vez afectará al deporte.

3. EL PROFESIONAL DE LA RECREACIÓN

Persona capacitada tanto a nivel académico (Titulación profesional) y de conocimientos como de unas cualidades innatas para el desempeño de su trabajo "Liderazgo".

Perfil del Profesional:

Tenemos dos denominaciones que nos definen al responsable de la recreación; el líder espontáneo, que proviene de dentro del grupo, una persona que surge naturalmente y es seguida por todos los participantes o integrantes del grupo. Y el líder impuesto desde afuera como por ejemplo el profesor, el entrenador, monitor, etc. que no han surgido del grupo y no se les sigue por sus cualidades espontáneas, sino que son afectuosamente respetados, sin embargo, puede llegar a transformarse en "Líder", y para ello deben unirse tres factores: el carisma (innato y natural), la cualificación apropiada y el uso correcto y profesional de los conocimientos técnicos.

La distribución por grupos laborales del profesional de las actividades físico-deportivas se basa y esta distribuido en cinco grupos los cuales se diferencian por la formación requerida para cada una de las funciones y responsabilidades a desempeñar:

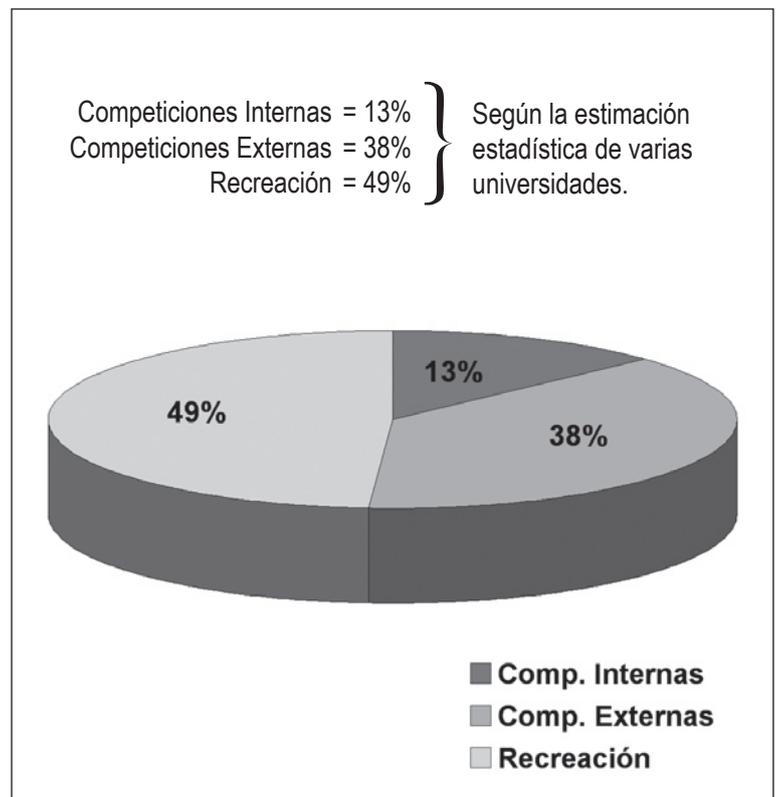
Grupos laborales:

- 1) Grupo A ó I: Técnicos Superiores; Licenciados de INEF, (para el máximo responsable).
- 2) Grupo B ó II: Técnicos Medios: Diplomados Universitarios en Ed. Física.
- 3) Grupo C ó III: Técnicos Auxiliares (Formación Profesional Superior TAFAD).
- 4) Grupo D ó IV: Oficiales Auxiliares (Formación Profesional Medio).
- 5) Grupo E ó V: Operarios.

4. LA RECREACIÓN VS COMPETICIÓN EN EL AMBITO UNIVERSITARIO

En el ámbito universitario podemos ver que el deporte de competición ha sido la actividad predominante desde sus comienzos como parte del programa de oferta universitaria, su evolución ha ido en aumento pero esta ha sido en menor proporción que las actividades de recreación desde su implantación como oferta dentro del programa de actividades físico-deportivas.

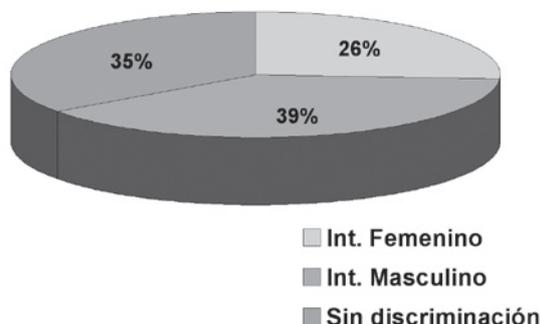
El gasto en actividades físico-deportivas se divide en tres partidas:



Aún siendo la suma de los gastos de las actividades competitivas mayor que la de recreación, el aumento en las actividades de recreación ha sido mayor tanto en gastos como en participación de alumnos, por ser más motivante y su oferta más atractiva para un amplio segmento de los universitarios, ya que no son tan competitivas como las actividades físico-deportivas tradicionales (baloncesto, fútbol, fútbol sala, etc.), no tienen un marco formal, pueden ser mixtas, con una convivencia más estrecha, como podemos observar en las actividades al aire libre, aventura, viajes, etc.

Práctica Físico-Deportiva Masculina y Femenina:

- Práctica Físico-Deportiva Interna Femenina: 26%
- Práctica Físico-Deportiva Interna Masculina: 39%
- Práctica Físico-Deportiva Interna sin discriminación: 35%



Se observa que las mujeres, en proporción, están más interesadas en la recreación deportiva, que los hombres, pero sobre todo en algunas modalidades o especialidades. También estas modalidades dependen del segmento social al que se pertenezca (esto serian estudios sociológicos más específicos).

El deporte competitivo y organizado es superior entre hombres que en mujeres. Sin embargo el deporte de recreación no competitivo va muy igualado y en poco tiempo se observa que la evolución de la participación femenina es por encima de la masculina.

Es bien conocido que a la hora de la práctica deportiva el sexo femenino prefiere las actividades de carácter lúdico, aventura, en la naturaleza, gimnasios, etc... al competitivo.

Todo esto es variable incluso por las influencias sociales (modas) en las prácticas deportivas, como ejemplo, en los últimos diez años tenemos un aumento de las ofertas de actividades de aventura como rafting, barranquismo, ski, snow, parapente, etc. (Incluidas como recreación deportiva).

En conclusión podemos comprobar que dependiendo de la promoción, información, marketing, motivación y del entusiasmo del personal que dirige y organiza así como las facilidades que se den para su práctica influirá en el número de participantes y podremos a veces decantar la balanza hacia el deporte de competición o el de recreación.

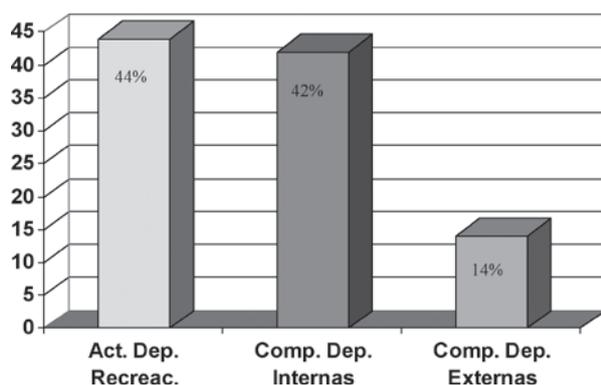
5. EL DEPORTE EN LA UNIVERSIDAD COMO HERRAMIENTA INDISPENSABLE EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL INDIVIDUO

Lo que si podemos asegurar es que la practica deportiva de recreación es parte de la FORMACIÓN INTEGRAL del individuo y en la universidad es necesaria y primordial. Los valores que inculca además de los tradicionales que nos brinda el deporte en general obtendremos otros adicionales de gran valor.

La Actividad Físico-Deportiva es fundamental para la Formación Integral y aún es más incluso en la de los **futuros líderes en el campo social, empresarial, y humano.**

Participación Universitaria en actividades deportivas de recreación, competiciones internas, competiciones externas:

- Act. Deptvas. de Recreación: 44%
- Compet. Deptvas. Internas: 42%
- Compet. Deptvas. Externas: 14%



Debemos esperar e intentar que nuestros alumnos hagan del deporte un hábito para que en el futuro colaboren en el desarrollo de la sociedad, y que esto siembre la inquietud que consolide el trabajo en equipo, una leal competitividad, confianza en uno mismo y en los demás para salvar los obstáculos. De esta manera se convierte en una herramienta esencial para la **Formación Integral** extensiva a todas las facetas y aspectos de la vida.

Lo cual (El deporte) es una verdadera germinación de Valores Humanos como; (Determinación, perseverancia, agradecimiento, responsabilidad, libertad, amistad, justicia, etc.,... Y que los profesionales de la gestión, planificación y administración debemos sembrar más y mejor....

Como todos sabemos, la formación de la persona a través de la Universidad es una tarea diversificada y enriquecedora, pero no sólo en su aspecto académico, sino en un fin de enseñanzas de diversa índole, entre las cuales se encuentra la Actividad Físico-Deportiva.

No podemos ni debemos olvidar que a lo largo de la historia, el deporte ha estimulado el crecimiento del hombre, completando su desarrollo intelectual: **Mens sana in corpore sano**.

Aunque hay muchas otras acepciones que son utilizadas por instituciones que la incluyen como lema y meta a conseguir: **Mind, Spirit, Body**,.... Etc.

En un programa deportivo universitario debemos tener respuestas (ofertas) a las preguntas (demanda) que nos plantea la comunidad universitaria. "Para contestar hay que tener respuestas".

6. BIBLIOGRAFIA

- Cutrera C. J. (1987).- Técnicas de Recreación.- Buenos Aires, Ed. Stadium.
- Morales Córdova J. (1990).- Manual de Recreación Física.- México, D.F., Ed. Limusa, S.A. de C.V.
- MEC y CSD-ICD (1996) varios autores.- El Deporte en las Universidades Españolas.- Madrid, Ed. MEC.
- Orlick T.- (1978).- The Cooperative Sports & Games Book, "Challenge Without Competition", New York, Ed. Pantheon Books.
- Carnes C. (1983).- Awesome Physical Education Activities.- Carmichael, California.
- Physical Education in the YMCA of Ohio and Illinois (1987, 1989, 1990).- Columbus, Ed. YMCA.
- **Fuentes Diversas**
 - Apuntes, Documentación y Estudios durante ejercicio profesional de 1982-2004 (siendo responsable el autor de esta ponencia).
 - Revista y Documentación Oficial de la AAHPERD (American Alliance, Health, Physical Education, Recreation and Dance) of U.S.A., Números diversos de los años 1999 al 2003.
 - Revista "Strategies" (Journal for Physical and Sport Educators), diversos volúmenes; 14, 15, 16, 17,... of AAHPERD.
 - Diversos artículos de revistas del COPLEF.
 - Conferencia realizada en el Congreso Internacional del Deporte Universitario, Bilbao, Noviembre 2004, (Por el propio autor de este artículo).

YOGA EN EL AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA

FRANCISCO JOSÉ CASTRO BLANCO

Licenciado en Educación Física

Profesor de Educación Física en IES

“Picos del Guadiana” de Huesa (Jaén)

Colegiado nº 05647

RESUMEN

El yoga es una técnica milenaria que busca un equilibrio entre cuerpo y mente utilizando posturas de estiramiento, ejercicios respiratorios y técnicas de relajación para armonizar a la persona. Libera la energía de nuestro cuerpo, retenida por músculos tensos y articulaciones rígidas; sus amplios beneficios en la salud, y su capacidad de aumentar la vitalidad de la persona han favorecido la expansión de su práctica.

Su aplicación en el aula de Educación Física responde al auge de las llamadas gimnasias suaves en nuestra sociedad, en la que se ha convertido en los últimos años en un método tan apreciado como natural para combatir el estrés, ya que incide positivamente en la salud física y psíquica de quién lo práctica.

PALABRAS CLAVE: Yoga. Relajación. Respiración. Estiramiento. Educación Física.

ABSTRACT

The yoga is a thousand-year-old technique that seeks and equilibrium between body and mind utilizing positions of straightening, respiratory exercises and relaxation techniques to harmonize the person it. Frees the energy of our body imprisoned in tense muscles and rigid articulations; its extensive benefits in the health, and its capacity of enlarging the vitality of the person have favoured the expansion of their practice. Its application in the clasroom of Physical Education responds al boom of the called smooth gymnastics in our society in which it has recently become in a method so appreciated as natural to fight the stress since it impacts positively in the physical and psiquica health of whom practices it.

KEY WORDS: Yoga. Relaxation. Respiration. Straightening. Physical Education.

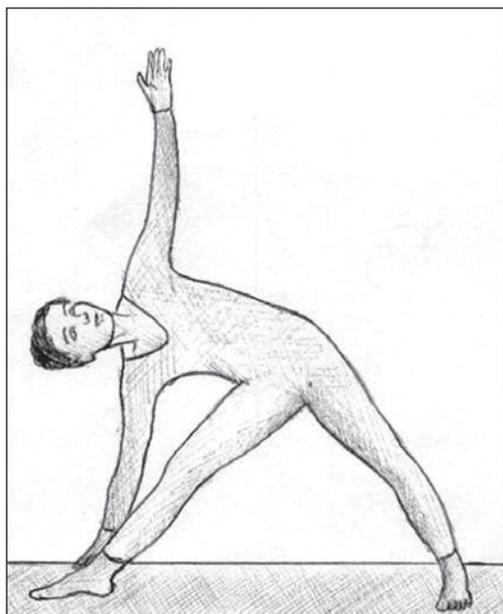


Fig. 1 “Triángulo de rotación”

INTRODUCCION

“El equilibrio entre el cuerpo y la mente es un estado natural del ser humano y los medios para lograrlo están dentro de cada uno de nosotros”

(Proverbio chino)

El yoga es un sistema natural de desarrollo personal integral. Los antiguos yoghis concluyeron que todo lo que afecta a la mente repercute sobre el cuerpo y viceversa; así el yoga busca un equilibrio entre cuerpo y mente, un desarrollo completo, combinando el movimiento con métodos de relajación y respiración.

No se trata simplemente de posturas que van a aumentar considerablemente nuestra flexibilidad sino que es un modo de afrontar la vida a través de la serenidad y paz interior.

El Hatha Yoga que proponemos, también denominado yoga físico, es la modalidad más practicada en occidente, un conjunto de técnicas corporales y respiratorias que nos van a ayudar a conseguir un dominio del cuerpo y mente y alcanzar un estado de relajación y calma.

Esta ciencia de la vida que se ha desarrollado a través del tiempo es un método óptimo para combatir el estrés.

Vedas. El yoga se relaciona también con los Upanishads que vienen a ser comentarios sobre los Vedas. Un poema, el Bhagavad Gita, da a conocer el yoga entre el IV y II a.C. Los ejercicios de hatha yoga se crean y se desarrollan sobre el VIII d.C, una compleja tabla de posturas y ejercicios respiratorios. En La Edad Media lo utilizaban todas las personas con independencia de castas. Posteriormente, entre 1600 y 1900, cae en el olvido. En el siglo XX renace, los hindúes se conciencian de su cultura y el yoga comienza a extenderse fuera de sus fronteras. En Europa a partir de los años 60 con el rápido progreso surge la necesidad de detenerse y buscar el equilibrio interior. Se perfeccionan sus ejercicios y se extiende su práctica entre la población.

SIGNIFICADO Y CARACTERÍSTICAS

La palabra yoga procede del sánscrito (idioma santo de la India) “yug” que significa “unión”. Su finalidad es la unión de las emociones y sentimientos con el cuerpo o unidad de cuerpo y mente. Hatha yoga es una palabra formada por dos voces en sánscrito, “ha” significa sol y “tha” simboliza la luna, así Hatha es la armonía de las energías del sol y la luna. Se compone de:

Asanas: Posturas corporales de estiramiento y movimientos.

Pranayama: Ejercicios respiratorios

Shavasana: Relajación consciente.

ANTECEDENTES HISTÓRICOS

Aproximadamente unos cinco mil años antes de Cristo se manifestó en la India un interés creciente por la filosofía por parte de los sabios hindúes, llegaron a una comprensión de las leyes del universo y la desarrollaron en los

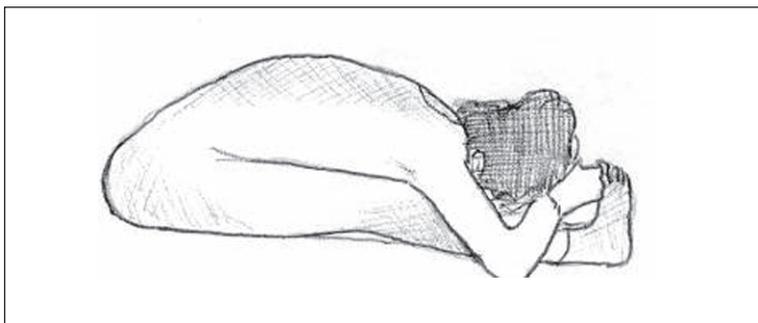


Fig. 2 “Pinza”

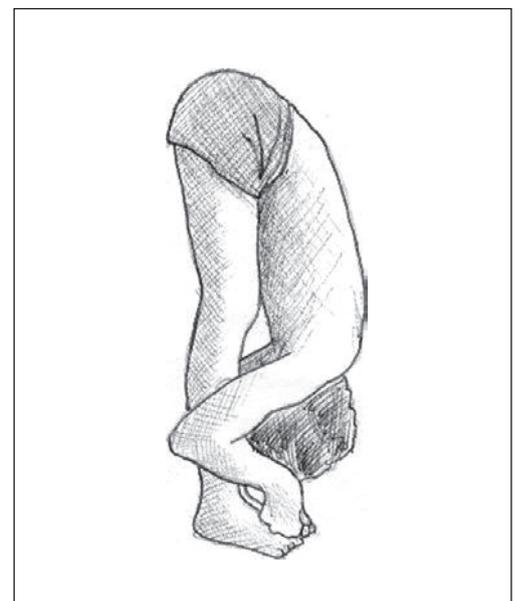
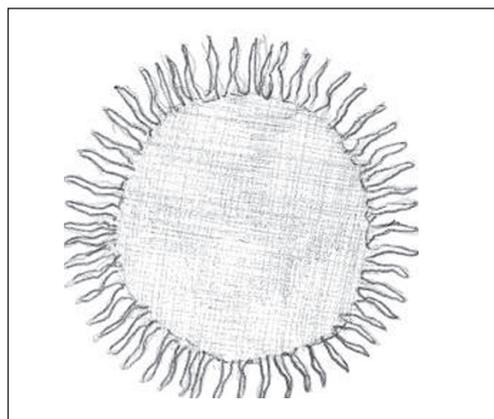


Fig. 3 “Cigüeña”

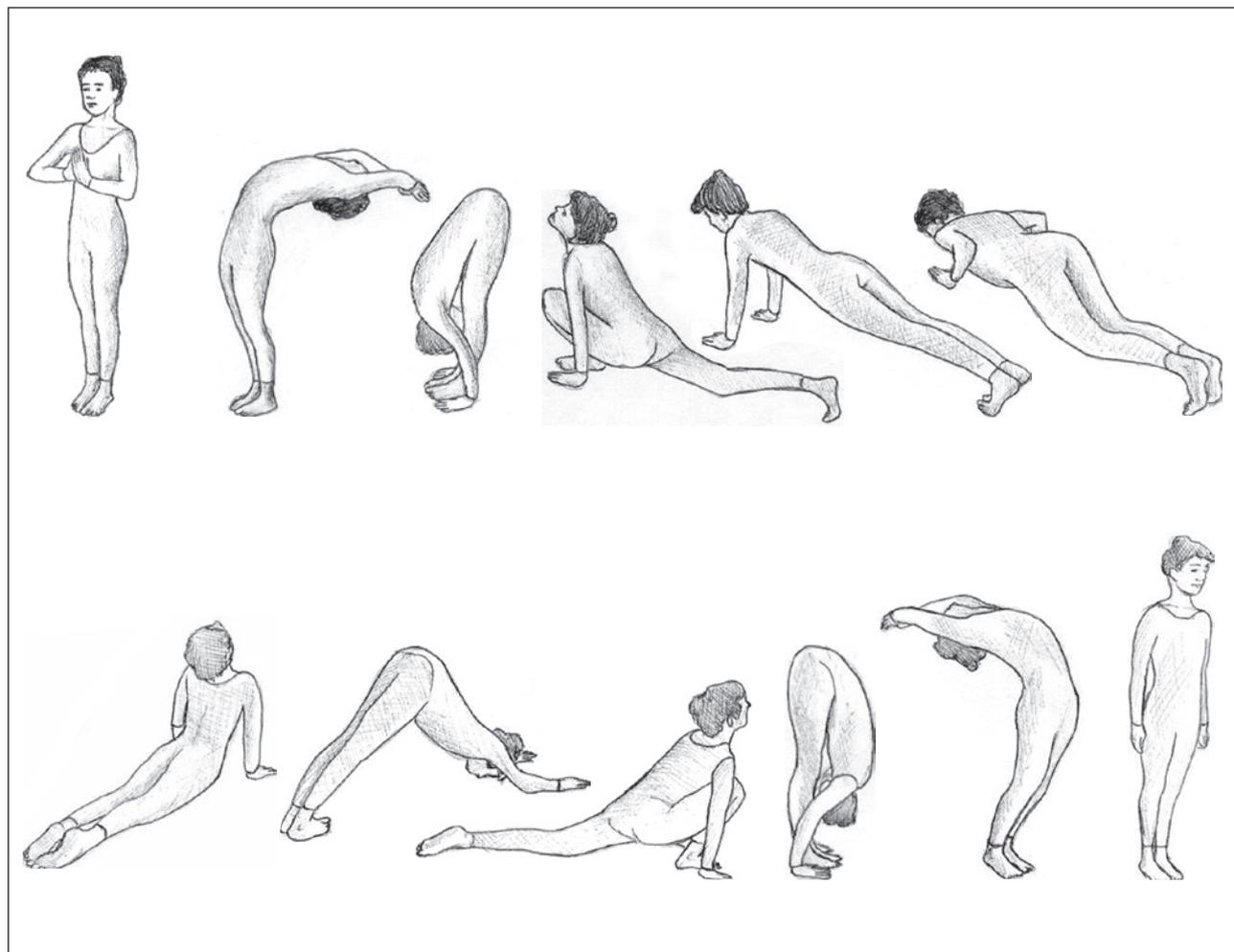
Los estiramientos son una de las bases del yoga, mejoran el tono muscular y facilitan la circulación de energía por nuestro cuerpo, son estiramientos amplios y que se mantienen el tiempo necesario (al menos 30 segundos) para que sus beneficios sean importantes; las posiciones se alcanzan lentamente para mantener el control sobre el movimiento en todo momento. La respiración es otro de sus pilares, los antiguos yoghis se dieron cuenta de la relación entre la respiración y los estados anímicos, una respiración lenta y profunda calma nuestra mente, así respiración y estiramientos se unen en el yoga para alcanzar un estado de serenidad.

El aspecto interno en el yoga, el equilibrio mental y emocional, es muy importante, de hecho el Hatha yoga surgió por la necesidad de un cuerpo fuerte y flexible para concentrarse en el interior y no desconcentrarse por dolores articulares, de rodillas, tobillos etc (según los sabios del yoga).

Saludo al sol



Se originó como una postración ante el dios sol (símbolo de salud y vida) y se realiza mediante una secuencia de doce posturas que se practican encadenadas en un solo ejercicio. Cada postura complementa a la anterior, contrarresta a la que precede, estirando el cuerpo en diferente sentido y regulando la respiración. Este ejercicio dinámico precede a las Asanas sirviendo de excelente preparación para ellas.



Figs. 5 a 16 "Saludo al sol"

Asanas

La asana es una postura corporal de estiramiento en la cual permanecemos un tiempo, estableciendo una relación entre el tono muscular y el ritmo respiratorio. Una diferencia importante con otro tipo de ejercicios físicos es que éstos suelen basarse en una acción intensa y gasto de energía mediante el esfuerzo muscular, la asana en cambio pretende que la persona utilice su energía interior realizando una "gimnasia" que en lugar de cansarle con acciones físicas intensas renueve su energía y le relaje. En las asanas siempre pasamos del ejercicio a un descanso breve antes de continuar, así alternamos contracción y distensión y los períodos breves de recuperación mantienen la energía del practicante. Se busca el mínimo esfuerzo y respirar de forma natural en cada postura, ésta se considera perfecta, según uno de los axiomas del yoga, cuando el esfuerzo por adoptarla desaparece.

Características de las asanas

- Movimientos lentos para alcanzar la posición y mínimo esfuerzo durante la práctica.
- Permanencia más o menos prolongada en una postura corporal, relajado y eliminando posibles bloqueos de energía.
- Toma de conciencia del movimiento, de la respiración y relajación.

Clasificación:

Veamos las asanas más importantes que proponemos aplicar en el aula de Educación Física, descartando las más complejas en su realización .

Asanas de flexión:

("Pinza", "Cigüeña", "Tortuga")

- Producen un masaje sobre la zona abdominal favoreciendo la función de las vísceras abdominales.
- Mejoran la flexibilidad de la columna.
- Estiran y tonifican músculos posteriores del cuerpo.
- Actúan sobre la región lumbar, tonificando los riñones.

Asanas de extensión:

("Pez", "Arco", "Medio Arco", "Cobra", "Saltamontes")

- Estiran y tonifican músculos de la zona anterior del cuerpo.
- Producen un masaje sobre la zona lumbar mejorando el funcionamiento de riñones y glándulas suprarrenales.
- Tonifican músculos del cuello.
- Ensanchan y aumentan la flexibilidad de la caja torácica favoreciendo la función respiratoria.

Asanas de torsión:

("Torsión espinal" "Torsión espinal, variante", "Triángulo de rotación"...))

- Fortalecen músculos abdominales.
- Mejoran la flexibilidad de la columna.
- Ejercen masaje sobre órganos abdominales.
- Previenen ciática y lumbago.

Asanas de inversión:

("Apoyo sobre los hombros")

- Se caracterizan por el gran riego cerebral que producen.
- Mejoran la circulación linfática de las piernas.
- Previenen contra varices.
- Tonifican glándula tiroides.
- Combate el insomnio.



Fig. 17 "Tortuga"

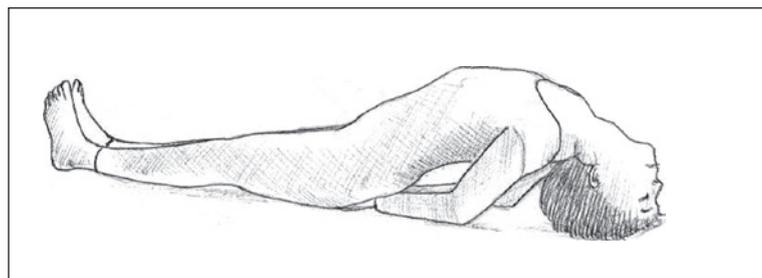


Fig 18 "Pez"

Asanas de flexión lateral:
("Estiramiento lateral")

- Ejercen masaje sobre páncreas, hígado y bazo.
- Estiran músculos intercostales.
- Flexibilizan la columna.
- Mejora riego sanguíneo en todo el organismo.

Asanas de equilibrio:
("Bailarín". "Árbol". "Libra".)

- Favorecen la concentración y el equilibrio psíquico.
- Mejoran la coordinación.
- Desarrollan el sentido del equilibrio.

Asanas de fuerza:
("Barca". "Héroe". "Tabla".)

- Incremento importante de fuerza y resistencia.
- Aumento de capacidad respiratoria.

Pranayama

El prana es la energía vital que está presente en todo ser vivo. El pranayama es el control de la respiración, se trata de tomar conciencia de una forma de respirar más amplia y natural. Se práctica mediante ejercicios respiratorios para interiorizar las sensaciones de respiración y aumentar la oxigenación de nuestro cuerpo. Ejemplos: Respiración abdominal, completa, alternada...

Ejercicios:

Respiración abdominal. En posición tendido supino con piernas flexionadas y manos en el

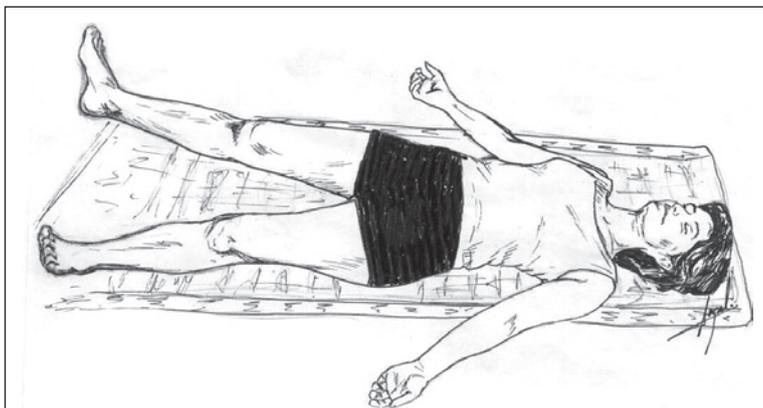


Fig. 19 "Shavasana"

abdomen concentrarse en éste, notar como se dilata y se retrae con la entrada y salida del aire. La espiración resulta siempre de mayor duración que la inspiración.

Respiración completa: Posición de pie, se inhala lentamente, se dilata ligeramente el abdomen, luego la zona costal ensanchando las costillas y el tórax; se retiene brevemente el aire y se exhala lentamente por la nariz. Aumenta nuestra energía vital y la capacidad respiratoria.

Respiración alternada: Con el dedo pulgar de la mano derecha tapamos el orificio nasal derecho, inspiración por el izquierdo, tapar fosa izquierda con el anular y exhalar por la derecha, luego inhalar por la derecha tapando a la vez la izquierda y exhalar por la izquierda. Esta respiración aumenta la energía de los dos hemisferios cerebrales.

Shavasana

La relajación consciente se denomina shavasana, es conocida como postura del cadáver, tendido supino, piernas ligeramente separadas, brazos estirados a lo largo del cuerpo y la palma de las manos hacia arriba. El nombre de la postura deriva del estado de relajación en la muerte y del hecho de que para los orientales la muerte no tiene el carácter trágico de nuestra sociedad. Se suele practicar al empezar la sesión, entre asanas y en la relajación final.

En tendido supino prestando atención a la respiración que se realiza lentamente, se relaja el cuerpo siguiendo un orden de pies a cabeza. Se afloja el cuerpo cada vez más y se repite por si hubiera alguna zona contraída.

En el aula, en la parte final de la sesión se aplicará realizando un recorrido mental (guiado por el profesor) por todo el cuerpo empezando por la parte inferior (pues los músculos más amplios se relajan con mayor facilidad) pies, piernas, cadera, parte baja de la espalda, abdomen, tórax, cuello, cara, cuero cabelludo, manos brazos, hombros, nuca, posteriormente repasar la cara, mente y realizar una vuelta más rápida otra vez por nuestro cuerpo para eliminar tensiones residuales en algunos músculos.

BENEFICIOS DE SU PRÁCTICA. YOGA Y SALUD

Estiramientos

La práctica del yoga posee los beneficios derivados de los estiramientos: aumento de flexibilidad, mejora tono muscular, eliminación de tensiones, reduce el riesgo de lesión...

En yoga se alcanzan y mantienen los estiramientos durante el tiempo necesario para que sus beneficios sean óptimos y además se ejerce una presión o masaje saludable sobre todos los órganos de cuerpo en la realización de las asanas. Dichos estiramientos son estáticos, poseen la ventaja de ser los más seguros por el grado de control sobre el movimiento como señala Alter (1999:19) y mejoran considerablemente la flexibilidad.

Estos estiramientos lentos acompañados de una respiración profunda incrementan el oxígeno en el tejido muscular e impiden que se acumule ácido láctico en los músculos, además estimulan la circulación y favorecen el retorno venoso; además aumentan la producción de líquido sinovial en las articulaciones lo cual facilita el deslizamiento entre cartílagos articulares disminuyendo el grado de fricción y desgaste de los mismos.

Yoga y estrés

Las emociones influyen sobre el sistema nervioso y endocrino y a su vez son reguladas por ellas, si tenemos miedo se acelera el ritmo cardíaco, sudamos, se dilatan las pupilas...

Los mensajes que envía el sistema nervioso simpático van a estimular nuestro cuerpo para responder al estrés. Si el sistema nervioso envía constantemente señales de emergencia el resultado será agotamiento, hipertensión, desequilibrios nerviosos...La práctica de las asanas facilita la transmisión nerviosa y hace desaparecer la tensión muscular constante provocada por los estímulos estresantes, de tal forma que nos va a permitir afrontar la vida diaria con más serenidad.

Numerosos psiquiatras y psicoterapeutas como Hubert, Jüing, Medar Boss, Schultz ...han señalado en este sentido la importancia del yoga

en el equilibrio emocional, Calle (2002:9). En el adolescente van a ayudarle a resolver inseguridades e inhibiciones y a encauzar su energía. Es especialmente útil para niños/as excesivamente nerviosos, hiperactivos, mejorará su concentración con lo que incluso puede mejorar su rendimiento académico, Calle (2004:18).

Postura corporal

El yoga influye en la adquisición de una mejor postura corporal. Las posturas de yoga enderezan la pelvis y contribuyen a eliminar el dolor lumbar de columna; eliminan la tensión en general como apuntan Zauner (1994:80) y Weller, S (2001:21).

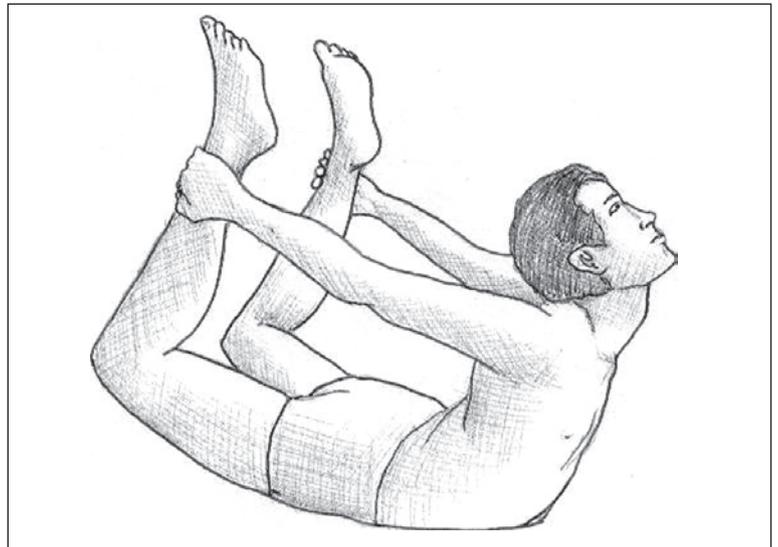


Fig. 20 "Arco"

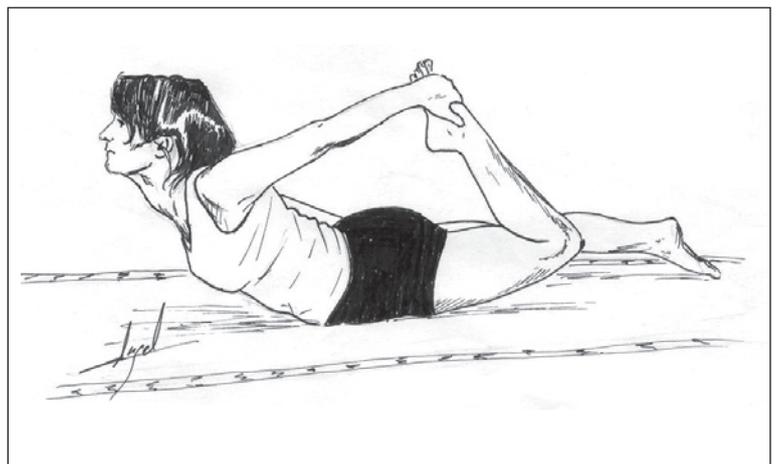


Fig. 21 "Medio Arco"

Esquema corporal

Como consecuencia del aumento rápido del tamaño corporal se produce una desorganización del esquema corporal, un desajuste en la coordinación de movimientos, falta de fluidez, excesivo gasto de energía... los ejercicios posturales propios del yoga, de equilibrio y control corporal son muy beneficiosos. El yoga ayuda al adolescente a aumentar la seguridad en sí mismo, a conocer y aceptar su nueva imagen corporal, mejora su organización espacial y elimina tensiones musculares innecesarias.

Órganos internos

Cada asana ejerce un masaje sobre los órganos internos en su realización, (sobre todo órganos abdominales) mediante esa suave presión se vacía una parte importante de sangre del órgano que se vuelve a llenar posteriormente produciendo un efecto de limpieza del mismo que mejorará su salud.

Yoga y deporte

En relación con el deporte su influencia es muy positiva, Chazin (2000:35), es un gran complemento del mismo porque favorece la concentración y mejora el control sobre nuestro cuerpo. En deportes como tiro con arco y golf se aprecian especialmente sus ventajas, aumenta la capacidad pulmonar y permite alcanzar un estado de serenidad y concentración necesarias en estos deportes. Calle (1989:10) destaca el yoga como técnica para aumentar el rendimiento del deportista y su calidad por la mejora que produce sobre el control de cuerpo y mente, pero sus beneficios para el deportista son muy amplios:

- Desarrolla el equilibrio.
- Mejora la función respiratoria, lo cual va a ser beneficioso en cualquier actividad deportiva.
- Flexibiliza la columna vertebral.
- Favorece el desarrollo armónico y equilibrado el cuerpo ya que en cada actividad deportiva suelen trabajarse unos músculos más que otros ocurriendo un desequilibrio que a través del yoga podemos corregir.
- Estiramiento muscular con lo cual disminuye el riesgo de lesión por el aumento de elasticidad muscular.
- Mejora el control sobre el cuerpo, su dominio, gracias a la interiorización de los movimientos del yoga que favorecen la coordinación cuerpo-mente.
- Mejora la concentración.
- Favorece una rápida recuperación tras el esfuerzo.
- Proporciona técnicas para reducir la ansiedad precompetitiva y tensión excesiva.
- Mejora la utilización de nuestra energía y la actitud mental.
- Realizado con una respiración profunda aumenta el aporte de oxígeno a los músculos que va a impedir la acumulación de ácido láctico.

IMPLICACIONES CURRICULARES

El yoga en la ESO está relacionado con los objetivos referentes al conocimiento y control corporal y a la utilización de técnicas de relajación, además vinculado a los contenidos propios de relajación, las capacidades físicas básicas (especialmente la flexibilidad), el equilibrio y la coordinación.

En relación con el bloque de expresión corporal el yoga contribuye al conocimiento corporal, el control postural y la capacidad expresiva del cuerpo. En bachillerato también es un contenido interesante para aplicar básicamente por su relación con la salud y con las técnicas de relajación.

SESIÓN DE YOGA

Esquema básico de una sesión tipo a desarrollar en el aula de Educación Física:

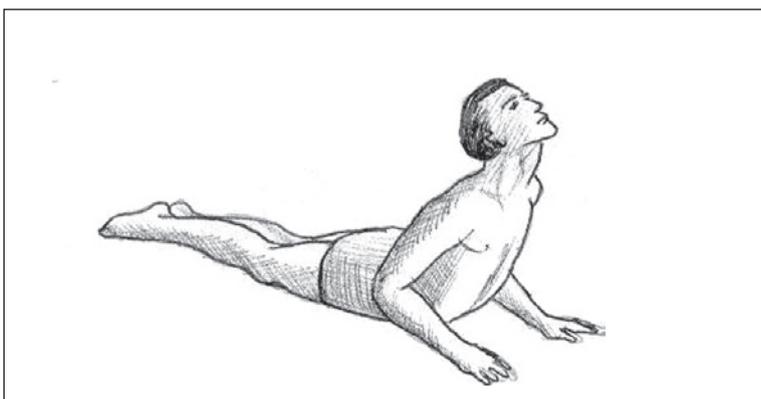


Fig 22 "Cobra"

- En la primera parte de la sesión introducimos juegos y ejercicios de esquema corporal, coordinación, equilibrio, tono muscular, lateralidad... para que no sea una sesión muy estática que aburra al alumno /a. 5-10 min.
- Relajación inicial en posición de shavasana, tendido supino para desconectar y favorecer la concentración y relajación. Alumnos en tendido supino, el profesor/a guía las sensaciones : “Empiezo a respirar más profundo, más lento, me olvido de lo que he hecho antes de venir y me concentro en este momento... con cada espiración las tensiones se van alejando más y más...ya estoy más tranquilo y sereno para ejercitar mi cuerpo... 2-3 min.
- Movimientos del “Saludo al sol” 2 o 3 veces, cada una de ellas ligeramente más rápida que la anterior a modo de preparación para las asanas. 3-5 min.
- Realización de las asanas correspondientes, entre ellas pausas de relajación en posición de shavasana. 15-20 min.
- Relajación consciente en postura de shavasana “Cierro mis ojos, me concentro en la respiración, es lenta y suave, vamos a recorrer nuestro cuerpo...me concentro en los pies... 10 min.
- Ejercicios de respiración: 3-5 min.
- Conclusiones. Con organización circular intercambio de opiniones sobre las distintas sensaciones experimentadas durante la sesión por el alumnado. 5 min.

UNIDAD DIDÁCTICA

TÍTULO: La relajación a través del yoga.

INTRODUCCIÓN

Esta unidad se propone para alumnos/as de 3ºESO que hayan realizado con anterioridad alguna unidad didáctica de relajación. El tercer trimestre es el más adecuado por ser un período en el que es especialmente necesaria la serenidad y concentración del alumno para afrontar el período decisivo del curso.

OBJETIVOS

- Conocer y valorar el yoga como técnica de relajación.
- Aumentar el autocontrol.
- Reducir tensiones y aumentar el nivel de energía.

CONTENIDOS

Conceptuales:

La relajación. Yoga. Orígenes. Características. Saludo al sol. Asanas más importantes. Relajación consciente.

Procedimentales:

- Realización de juegos y ejercicios de esquema corporal, tono muscular, coordinación, respiración...
- Práctica del “saludo al sol”.
- Realización de diferentes tipos de asanas.
- Realización de relajación consciente (shavasana).
- Realización de técnicas de respiración.

Actitudinales:

- Valoración del yoga como método de relajación.
- Respeto por las capacidades de los compañeros/as.
- Autosuperación.

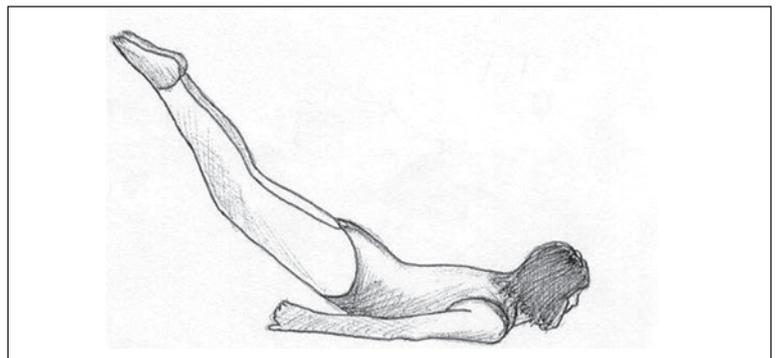


Fig. 23 “Saltamontes”

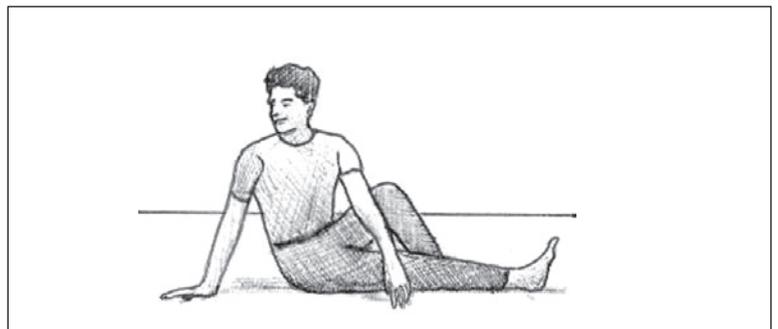


Fig 24 “Torsión espinal, variante”

SESIONES

Sesión 1.

Presentación de la unidad didáctica.

Evaluación inicial.

Preguntas cortas:

¿Qué es la relajación? ¿Para qué sirve? ¿Por qué es necesaria?

¿Qué es el yoga? ¿Cuál es su utilidad?

Adoptar posturas de estiramiento de diferentes zonas corporales.

El espejo estirándose: Por parejas, uno se estira de diferentes formas y el compañero debe imitarle.

Música de relajación. Tomar conciencia de las partes de su cuerpo intentando relajarlas.

Sentir la respiración: Visualizar con una respiración lenta y tranquila que el aire inspirado recorre todo nuestro interior llenándolo de energía que aporta serenidad hasta los últimos rincones de nuestro cuerpo.

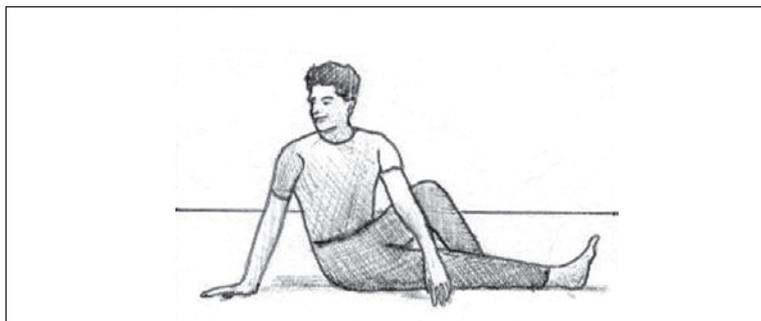


Fig. 25 "Torsión espinal"

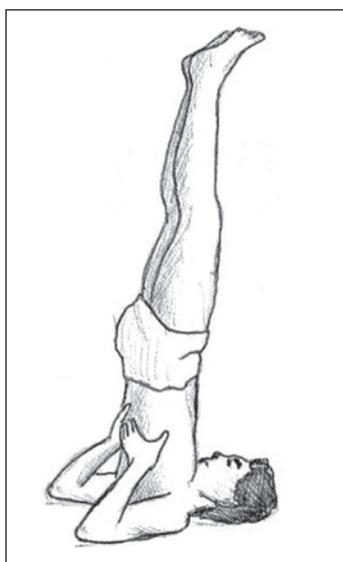


Fig. 26 "Apoyo sobre los hombros"

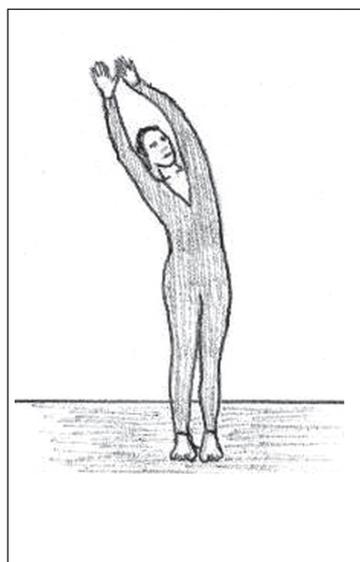


Fig. 27 "Estiramiento lateral"

Tendido supino, estirarse todo lo posible como si otra persona les tirara de los pies, lo mismo de las manos, de las 2 a la vez. Pausa de relajación. Variante estirar todo lo que pueda el brazo derecho y la pierna derecha, idem lado izquierdo, brazo derecho y pierna izquierda, los dos brazos arriba...

Práctica: "saludo al sol".

Sesión 2.

La relajación. Yoga. Características.

Carrera lenta desplazándose de las formas que se les ocurra.

Por grupos, uno en tendido supino, los demás lo sujetan como si fuera un bloque y lo transportan.

Que estiren alguna parte de su cuerpo adoptando posturas que les resulten relajantes.

Los alumnos/as estirados en el suelo se mueven de la forma que deseen pero con movimientos lo más lento posibles.

Shavasana: relajación inicial

Saludo al sol

Asanas: Pinza. Cobra. Medio Arco. Media Luna. Bailarín

Shavasana. Relajación consciente final

Pranayama: Respiración abdominal

Conclusiones: Organización circular

Sesión 3.

Diversas formas de desplazamiento. Tensión y relajación.

Correr despacio, con pasos que sean cada vez más pequeños hasta que terminamos por correr "en el sitio" sin desplazarse, a continuación desplazarse con pasos que aumentan en longitud; variantes: correr con los brazos relajados o tensos, con el cuello tenso y posteriormente relajado, idem con diferentes partes del cuerpo etc. Correr de forma diferente a la habitual.

Parejas, uno tendido, el compañero pasa un balón por su cuerpo, cuando diga "tensión" el alumno tumbado tensará esa zona y cuando el compañero diga "relajación" relajará esa zona.

"Los muñecos": uno tumbado, el compañero/a mueve lentamente la cabeza hacia un lado, el otro, luego flexiona los brazos, las piernas las sacude ligeramente, etc.

Shavasana. Relajación inicial

Saludo al sol: preparación para las asanas

Asanas: Cigüeña. Arco. Torsión rodillas extendidas. Tabla. Vela.

Shavasana. Relajación consciente final

Conclusiones.

Sesión 4.

Correr, a la señal cada uno se para en la posición que quiera exagerándola.

Ejercicio individual: Se trata de abarcar el mayor espacio posible con figuras abiertas, luego semiabiertas, el menor espacio posible con figuras cerradas, pasar de una posición a otra (abierta a cerrada) muy despacio.

Desplazarse individualmente ojos cerrados, brazos adelante para evitar choques, a la señal abrir los ojos y comprobar si está en el lugar donde creía estar.

El péndulo por parejas: uno se deja caer y el compañero/a le empuja por la espalda para que siga oscilando en el aire.

Shavasana. Relajación inicial

Saludo al sol: preparación para las asanas

Asanas: Tortuga. Pez. Torsión rodillas flexionadas. Barca. Libra

Shavasana. Relajación consciente final

Pranayama: respiración completa

Conclusiones

Sesión 5.

Se utiliza música de diferentes ritmos. Correr despacio, cuando cambie el ritmo de la música el alumnado cambia la forma de desplazarse, muchas variantes, agachado, dando saltitos, de rodillas, arrastrándose ...

Según el volumen de la música los alumnos se desplazan a diferente velocidad, si su volumen es bajo los movimientos serán lentos, si el volumen es alto se moverán más rápido.

Acompañar la música. Tumbados seguimos el ritmo con los ojos cerrados, con la cabeza, brazos, manos, dedos, pies...

Shavasana. Relajación inicial

Saludo al sol: a las asanas: Preparación para las asanas.

Asanas: Pinza. Saltamontes. Héroe. Triángulo de rotación. Árbol

Shavasana. Relajación consciente final, esta vez sin la guía del profesor, mentalmente cada alumno /a realizará el recorrido por su cuerpo aflojando las zonas tensas.

Pranayama: Respiración alternada.

Conclusiones.

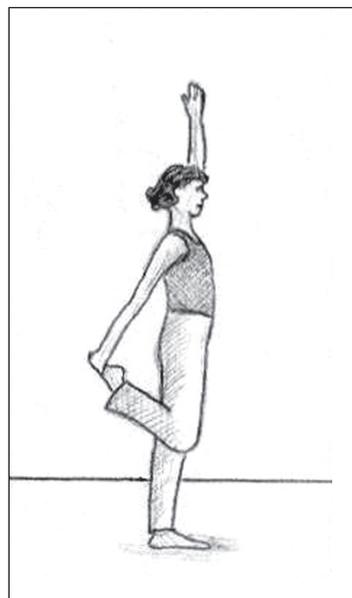


Fig. 28 "Bailarín"



Fig. 29 "Árbol"

Sesión 6. Evaluación.

Realización del saludo al sol.

Realización de dos asanas de diferentes características.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Alcanzar un dominio del yoga requiere tiempo como es lógico, con la unidad didáctica pretendemos que el alumnado lo conozca y sepa que existe la opción de su práctica con sus beneficios en cuanto a salud y relajación y sus características de gimnasia suave. Debido al corto espacio de tiempo en que se desarrolla incidiremos especialmente en el denominado "saludo al sol" por ser una secuencia de movimientos saludables muy completos en la que se trabaja todo el cuerpo. Así pues realizaremos el saludo al sol en todas las sesiones.

Al comienzo de la sesión realizamos juegos y ejercicios de esquema corporal, percepción del espacio, tono muscular, coordinación, etc...para satisfacer el deseo de movilidad del alumno y

que la clase no le resulte muy estática o aburrida de forma que pierda la concentración.

Posteriormente se realiza una breve relajación inicial en posición de shavasana con el objetivo de que el alumnado desconecte de las actividades anteriores, se concentre y se introduzca de lleno en un ambiente suave, donde no existen tensiones, se sumerja en un ambiente cálido, de serenidad, para aprovechar la sesión. Así las formulas empleadas por el profesor para guiar el proceso son del estilo: "...con cada espiración las tensiones se alejan cada vez más y más, desaparecen..."

Cada postura debe alcanzarse lentamente, según la capacidad de cada individuo, controlando el movimiento e interiorizándolo. Evitar movimientos bruscos. Las asanas se complementan entre sí mediante las contraposturas, por ejemplo después de una o más posturas de flexión de la columna vertebral debemos realizar otra(s) asanas de extensión.

Durante la realización de las asanas, cada dos o tres (también se puede realizar después de cada una) se realizará una breve pausa de relajación, para que el alumno descanse consciente de las sensaciones de su cuerpo y mantenga el nivel de energía y concentración.

La enseñanza en la clase de yoga se corresponde con el mando directo y la asignación de tareas, básicamente, el profesor demuestra la asana o postura explicando la colocación del cuerpo y sus aspectos fundamentales y después se desplaza entre el alumnado que la ejecuta realizando feedbacks individuales, realizando un conocimiento de resultados masivo si es necesario incidir en alguna aspecto general. Aunque el planteamiento es directivo por las características de las asanas prima la vivencia de sensaciones del alumnado, que debe ser consciente del estado de relajación de su cuerpo, respirar con normalidad y encontrarse cómodo dentro de cada postura.

En las posiciones de shavasana el profesor guiará con sus palabras el recorrido de las zonas corporales a relajar para que le resulte más fácil al alumnado, no se trata de que el alumno/a se quede dormido, sino de que se concentre en su cuerpo y mejore su autocontrol.

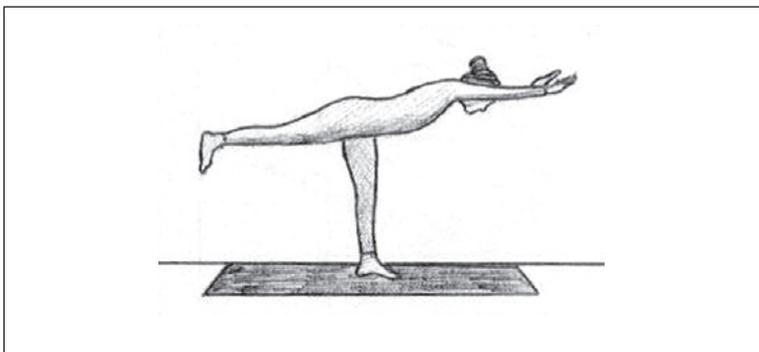


Fig. 30 "Libra"

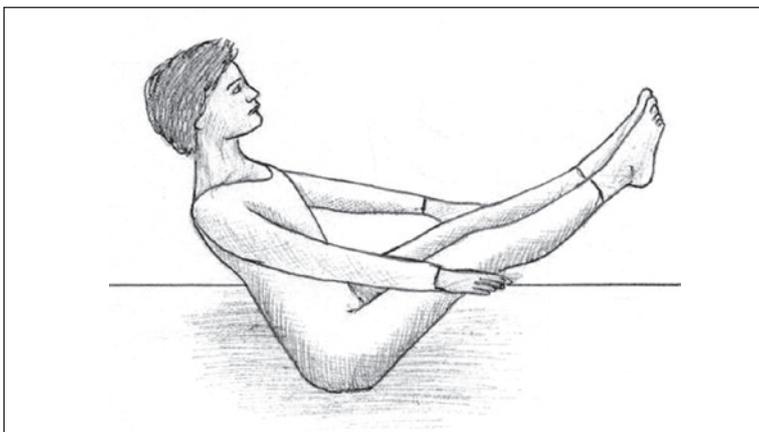


Fig. 31 "Barca"

EVALUACIÓN

Conceptual

Tipos de preguntas:

Efectos de la relajación.

Relación del yoga con la relajación y la salud.

Describe tus sensaciones cuando practicas yoga, ¿qué te aporta?

Procedimental

El alumno/ deberá realiza el “saludo al sol” y 2 asanas (que no sean del mismo tipo)

En la realización de las asanas se valorará:

Respiración lenta y profunda

Amplitud de estiramiento

Lentitud de movimientos

Mantiene la postura 30”

En la realización del “saludo al sol”.

Se valorará :

Amplitud de movimientos

Orden correcto en la secuencia de movimientos

Respiración profunda

Actitudinal

De 1 a 3 se valoran los siguientes apartados:

Participación

Respeto a los compañeros/as

Autosuperación

Concentración

MATERIAL E INSTALACIONES

Lugar amplio, bien ventilado, temperatura agradable, ausencia de ruidos.

Música de relajación. Debemos utilizar un soporte semirígido para realizar las asanas, puede servirnos un aislante o colchoneta fina que no sea demasiado blanda.

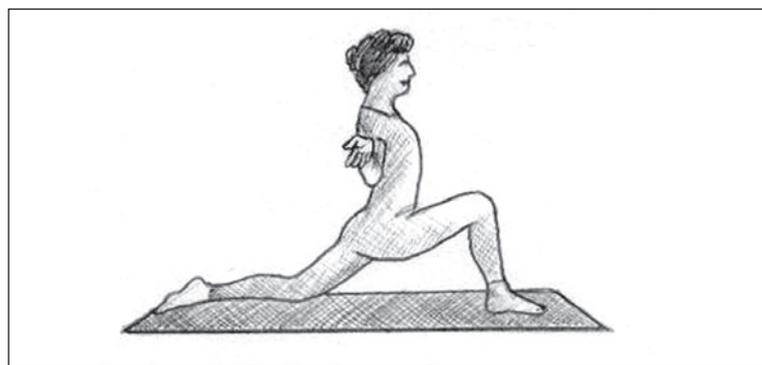


Fig. 32 “Héroe”

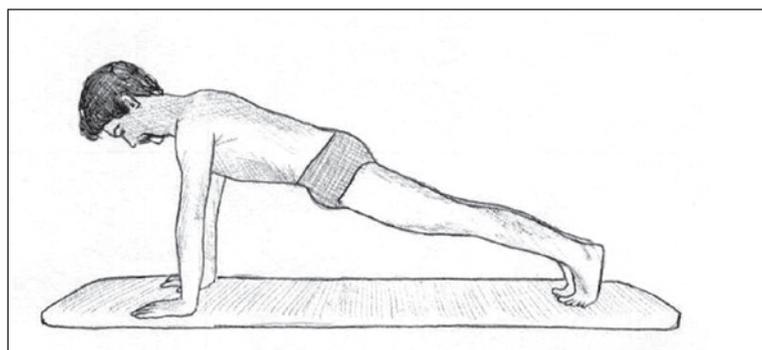


Fig. 33 “Tabla”

BIBLIOGRAFIA

- ALTER, MJ (1999): Manual de estiramientos deportivos. Tutor. Madrid.
- CALLE, R (1989): Yoga y deporte. Alianza. Madrid.
- CALLE, R (2002): El libro de la relajación y el sueño. Ediciones Jaguar. Madrid.
- CALLE, R (2004): Yoga para niños. Susaeta. Barcelona.
- CENTRO SIVANANDA (1999): El nuevo libro del yoga. Integral. Barcelona
- CHAZIN, S (2000): Yoga en el tiempo libre. CCS. Madrid.
- MARTÍNEZ GARCÍA, JL (1993): Relajación y yoga. Paidotribo. Barcelona.
- RUIBAL, O, SERRANO, A (2001): Respira unos minutos. Inde. Barcelona.
- WELLER, S (2001): Yoga para aliviar el dolor de espalda. Oniro. Barcelona
- ZAUNER, R (1994): Los dolores de espalda y su tratamiento natural. Integral. Barcelona

REVISIÓN DE LA LITERATURA CIENTÍFICO-TÉCNICA SOBRE GIMNASIA RÍTMICA

M^a DEL PINO DÍAZ PEREIRA

Dra. en Psicología
Profesora Titular Universidad
Departamento Didácticas Especiales
Universidad de Vigo

AURORA MARTÍNEZ VIDAL

Licenciada en Educación Física
Dra. en Bellas Artes
Profesora Titular Universidad
Departamento Didácticas Especiales
Universidad de Vigo

MERCEDES VERNETTA

Dra. y Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
Licenciada en Ciencias de la Información
Profesora Titular Universidad
Departamento de Educación Física y Deportiva
Universidad de Granada

RESUMEN:

La producción de documentos escritos, su examen y la crítica que de ellos realiza la comunidad científica son tareas que forman parte del ciclo de construcción de conocimientos sobre una materia (Callón, Courtial y Penan, 1995). En este artículo se exponen los resultados de una revisión efectuada en la base de datos *Sport Discus* con el objetivo de conocer la literatura científica en torno a la gimnasia rítmica como modalidad deportiva. Un total de 401 documentos fueron analizados atendiendo a las siguientes variables: tipo de documento (tesis doctorales, artículos y monografías), idioma original, períodos de publicación, tipo de estudio (teórico vs. empírico), así como, objetivos y contenidos estudiados. Los resultados permiten conocer las líneas de investigación existentes en torno a este deporte.

PALABRAS CLAVE: gimnasia rítmica, literatura científica, líneas investigación

ABSTRACT:

The proliferation of written work, its examination and critique of, undertaken by the scientific community, are tasks that form part of the cycle of knowledge building on a material (Callón, Courtial y Penan, 1995). In this article we demonstrate the results taken from a study done on the database of Sport Discus with the aim of identifying scientific work on the theme of rhythmic gymnast as a form of sport. A total of 401 documents were scrutinised according to the following variables: document type (doctoral thesis, journal article and monograph), original language, periods of publication, type of study (theoric vs. empiric), likewise objectives and studied contents. These results allow us to become familiar with lines of investigation that exist on theme of this sport.

KEY WORDS: rhythmic gymnast; scientific work, lines of investigation.

INTRODUCCIÓN

Existen antecedentes en el estudio de la producción científica sobre gimnasia, si bien, en unos casos el ámbito de búsqueda se refiere a fuentes muy específicas (e.g. Fernández Caburrasi, Vernetta y López Bedoya, 2002), y en otros, la revisión se centra en un tema concreto relacionado con la práctica gimnástica, como es el caso del juicio deportivo (e.g. Bobo, 2002).

Con el objetivo de conocer los estudios científico-técnicos realizados en España sobre cualquiera de las modalidades gimnásticas, Fernández Caburrasi, Vernetta y López Bedoya (2002) desarrollaron una revisión de dos fuentes documentales: la base de datos TESEO (contiene información sobre todas las tesis doctorales leídas en Universidades Españolas desde 1976), y las Actas de cuatro Simposium Nacionales de Actividades Gimnásticas (Brozas, 1997; Vernetta, López Bedoya y Panadero, 1998; Balibrea, Martínez y Pardo, 1999; García San Emeterio, 2000). Además del anterior estudio, Bobo (2002) incluye entre los capítulos de su tesis doctoral "El Juicio Deportivo en Gimnasia Rítmica", una exhaustiva revisión sobre la producción científica relacionada con el Juicio deportivo en Gimnasia. En este caso, la base de datos consultada fue Sport Discus (en su versión 1975-2001/09). Mediante el cruce de los descriptores *Gymnastics and Judging* fueron obtenidos un total de 175 registros que se clasificaron en función de la década de publicación (década de los 50, 60, 70, 80 y 90 en adelante), el tipo de documento (artículo, tesis doctoral, monografía, actas de congresos, videocasete y página web), el tipo de estudio (teórico y empírico) y la especialidad gimnástica de referencia (gimnasia general, gimnasia artística femenina, gimnasia artística masculina y gimnasia rítmica).

OBJETIVO Y MÉTODO

A pesar de las interesantes aportaciones de los estudios precedentes, no hemos encontrado ningún estudio en el que se **revise de modo general y sistemático la literatura técnico-científica referida a la modalidad de gimnasia rítmica**. Con este objetivo, procedimos a consultar la base de datos Sport Discus, en la que se recogen los artículos de más de 2.000 revistas especializadas en Actividad Física y Deporte, así como resúmenes de 40.000 libros, conferencias, tesis, informes y unos 10.000 documentos en microfichas. El período temporal objeto de estudio fue de 1960-2001. Los descriptores utilizados para la revisión fueron "rhythmic gymnast". La búsqueda se limitó a documentos cuyo idioma original fuese el castellano, inglés, francés, italiano o portugués. La citada búsqueda produjo una salida de referencias que alcanzó la cifra de 758 documentos. Analizados con detenimiento los resúmenes aportados en cada registro, fueron identificados un total de 401 documentos cuyo contenido coincidía con los objetivos

generales de nuestra revisión, esto es, el estudio de la gimnasia rítmica desde el ámbito de las Ciencias Aplicadas la Deporte.

Tras un período de búsqueda pudo conseguirse la versión íntegra del 43% de los documentos referenciados; con esta información, y con los resúmenes de los documentos restantes, se procedió a un análisis exhaustivo en el que **fueron evaluadas las siguientes variables:**

- **Tipo de documento:** esta variable presenta tres categorías, tesis doctorales, artículos y monografías.
- **Idioma original:** esta variable permite conocer el volumen de investigación (número de documentos) producido a cada uno de los idiomas considerados en la búsqueda efectuada. Concretamente, las categorías que presenta esta variable son castellano, francés, inglés, portugués, italiano.
- **Períodos de publicación:** esta variable permite observar la tendencia temporal en cuanto al volumen de investigación publicado. Se describe el número y porcentaje de publicaciones en relación a cuatro períodos temporales: Período 1, se refiere a los documentos publicados con anterioridad al año 1970; Período 2, se refiere a los documentos publicados entre el año 1970 y 1979; Período 3, se refiere a los documentos publicados entre el año 1980 y 1989; Período 4, se refiere a los documentos publicados del año 1990 en adelante.
- **Tipo de estudio:** se procedió a clasificar y describir los documentos en función de si su contenido hacía referencia a un estudio de carácter teórico o empírico.
- **Contenidos generales del documento:** se clasificaron los documentos encontrados en función del tipo de objetivos y contenidos estudiados, estableciéndose las siguientes categorías de clasificación: Generalidades, Historia, Aspectos organizativos, Dimensión educativa, Formación de técnicos, Planificación del entrenamiento, Detección de talentos, Fisiología, Antropometría, Patologías, Cualidades psicomotrices, Cualidades físicas, Aspectos artísticos, Técnica, Evaluación, Juicio y reglamento, Competición-Eventos, Biografías, Psicología, Equipamiento y materiales, Didáctica, Poblaciones especiales y Otros.

Una vez descritas las anteriores variables, se procedió al análisis de **las tendencias diferenciales que se observan en los contenidos** objeto de estudio, en función del tipo de documento, el idioma de la publicación y el período temporal evaluado.

RESULTADOS

Tipo de Documento

Del total de 401 publicaciones encontradas en la búsqueda efectuada, el porcentaje más elevado (74,6%) se refiere a artículos de carácter técnico o científico. El 25% lo constituyen monografías (en general, manuales sobre generalidades y aspectos técnicos del deporte), mientras que el 4,2% hace referencia a tesis doctorales sobre diferentes aspectos y variables relacionadas con esta práctica deportiva.

Idioma Original

En cuanto al idioma en el que se observa mayor producción científica, el inglés agrupa el porcentaje de documentos más importante; concretamente, la mitad de los registros encontrados se encuentran publicados en este

idioma original. Resaltar la Federación Canadiense de Gimnasia como una de las instituciones más activas en cuanto a la producción de documentos en inglés se refiere.

Curiosamente, a pesar de ser el Francés el idioma oficial de la Federación Internacional de Gimnasia, éste constituye el segundo idioma en el que se observa una producción documental más importante. Concretamente, el 30% de los registros encontrados, se refieren a documentos redactados en este idioma. El castellano, agrupa el 12,5% de la producción encontrada, mientras que el italiano y el portugués presentan volúmenes de producción mucho más reducidos.

Períodos de publicación

En análisis descriptivo de la producción documental a lo largo de diferentes períodos temporales, permite observar en la comunidad científico-técnica un interés creciente en torno a esta temática. El porcentaje más importante de producción científica se observa en la década de los 80 (48,9%), probablemente, motivado por el debut de esta modalidad gimnástica como deporte olímpico (Los Ángeles 1984). Este dato coincide con lo observado por Bobo (2002) en la revisión anteriormente mencionada.

Sin embargo, es de resaltar la continuidad que el interés suscitado presenta en el período de estudio más reciente (desde 1990 hasta 2001), en el que se agrupa prácticamente el 40% de las referencias encontradas. Asimismo destacar que 12 de las 17 tesis doctorales encontradas han sido publicadas en este último período, de lo que se desprende que los estudios de más envergadura científica se han llevado a cabo en los últimos años. Los períodos anteriores presentan porcentajes muy inferiores (2,2% y 9,2%) a los encontrados en los años más recientes.

Tipo de estudio

En cuanto al tipo estudio del que informan los documentos encontrados, la mayoría de ellos se refieren a reflexiones o revisiones de carácter teórico-técnico (83,5%), mientras que el número de estudios empíricos (de diferente índole, si bien en su mayoría de carácter estadístico-descriptivo) es mucho más limitado (un total de 66 artículos y tesis doctorales informan de resultados empíricos sobre diversos contenidos relacionados con la práctica gimnástica).

Tabla 1.

Número y porcentaje de publicaciones en función del Tipo de Documento.

	TESIS DOCTORALES	MONOGRAFÍAS	ARTÍCULOS	TOTAL
N	17	85	299	401
%	4,2%	21,2%	74,6%	100%

Tabla 2.

Número y porcentaje de publicaciones en función del Idioma de publicación

	CASTELLANO	FRANCÉS	INGLÉS	PORTUGUÉS	ITALIANO	TOTAL
N	50	120	201	13	17	401
%	12,5%	29,9%	50,1%	3,2%	4,2%	100

Tabla 3.

Número y porcentaje de publicaciones en función del Período de Publicación

	PERÍODO 1 Antes de 1970	PERÍODO 2 1970-1979	PERÍODO 3 1980-1989	PERÍODO 4 1990-2001	TOTAL
N	9	37	196	159	401
%	2,2%	9,2%	48,9%	39,6%	100%

Tabla 4.

Número y porcentaje de publicaciones en función del Tipo de Estudio

	TEÓRICO	EMPÍRICO	TOTAL
N	335	66	401
%	83,5%	16,5%	100%

Contenidos estudiados

El análisis de los contenidos abordados en los documentos pone de manifiesto el predominio de publicaciones sobre diferentes aspectos técnicos de esta modalidad deportiva. Concretamente, el 22% de los documentos revisados centran su interés en cuestiones relacionadas con la descripción de los modelos técnicos propios de este deporte. A continuación, le sigue con un 9,5% un conjunto de publicaciones cuyo contenido fundamental se refiere a cuestiones relacionadas con la planificación de los procesos de enseñanza-aprendizaje y los diferentes métodos didácticos de aplicación dominante en esta modalidad deportiva. Un volumen similar de documentos (8,5%) se refieren a diferentes artículos o monografías que abordan de un modo general este deporte, sin una atención predominante a cuestiones específicas.

Es de destacar también, un importante número de artículos y tesis doctorales (25 documentos) que centran su atención en el estudio y evaluación de diferentes patologías (físicas o psicológicas) derivadas de la práctica competitiva de alto nivel. Concretamente, hemos encontrado un total de tres tesis doctorales defendidas en diferentes Universidades Españolas (Lapieza, 1989; Alberola, 1991; Mendizábal, 2000) cuyos objetivos se centran en determinar el impacto de la práctica de la gimnasia rítmica sobre diferentes indicadores antropométricos y de maduración sexual.

La dimensión educativa de la gimnasia rítmica y sus posibilidades de aplicación en el contexto escolar centran el interés de un total de 22 publicaciones. El mismo número se refiere a documentos cuyo objetivo se centra en relatar diferentes cuestiones biográficas de deportistas destacadas. Un porcentaje similar (5,2%) se interesa por diferentes aspectos artísticos o coreográficos de este deporte.

A continuación, el volumen de publicaciones orientadas hacia el estudio de la planificación del entrenamiento, el juicio deportivo o aspectos históricos de la gimnasia rítmica presenta niveles muy similares (4,5%, 4,5% y 4% respectivamente). Le sigue un total de 14 documentos que hacen referencia a cuestiones relacionadas con la formación de técnicos deportivos técnicos (en su mayoría, descripción

de los programas para la formación de entrenadores).

Finalmente, a pesar de la relevancia que en el ámbito general de las CC del Deporte presentan cuestiones como el entrenamiento de las cualidades físicas, los aspectos psicológicos o la detección de talentos, el número de documentos encontrados sobre estas temáticas es irrelevante si lo comparamos con la producción orientada a la descripción técnica del deporte. A continuación procedemos al análisis de los contenidos en función del idioma de publicación, el tipo de documento o el período temporal analizado.

El estudio de *los contenidos en función del idioma* en el que se publica el documento, permite observar tendencias diferentes en cuanto a los centros de interés de cada comunidad científica y/o profesional.

En primer lugar es posible observar que en las publicaciones producidas en castellano el porcentaje más importante de documentos (26%)

Tabla 5.

Número y porcentaje de publicaciones en función del Contenido analizado		
CONTENIDOS PRINCIPALES	N	%
Técnica	89	22,2%
Didáctica	38	9,5%
Generalidades	34	8,5%
Patologías	25	6,2%
Dimensión educativa	22	5,5%
Biografías	22	5,5%
Aspectos artísticos	21	5,2%
Planificación del entrenamiento	18	4,5%
Juicio y reglamento	18	4,5%
Historia	16	4%
Formación de técnicos	14	3,5%
Cualidades físicas	14	3,5%
Aspectos organizativos	11	2,7%
Fisiología	10	2,5%
Psicología	9	2,2%
Detección de talentos	7	1,7%
Antropometría	7	1,7%
Poblaciones especiales	7	1,7%
Equipamiento y materiales	6	1,5%
Competición-Eventos	5	1,2%
Cualidades psicomotrices	4	1%
Evaluación	4	1%
TOTAL	401	100%

se agrupan en la categoría de Generalidades, seguido de un importante grupo de publicaciones (12%) que versan sobre el estudio del impacto de la práctica gimnástica sobre diferentes indicadores de maduración corporal y las patologías que de ello se derivan. El estudio de la técnica agrupa a un total de 6 publicaciones, lo que supone un porcentaje del 12% en relación al total de documentos publicados en este idioma.

Si observamos los contenidos que constituyen centro de atención prioritario en la literatura gimnástica francesa, es posible observar una clara tendencia en la línea pedagógica y educativa de este deporte, en consonancia con lo observado en la literatura deportiva francesa en términos más amplios. El 29% de los documentos se centran en aspectos técnicos, seguido de un total de 20 documentos (16,7%) que se orientan al estudio de cuestiones didácticas y metodológicas, y un significativo 10,8% interesado por la dimensión educativa de esta práctica deportiva.

En relación a las publicaciones en lengua inglesa (de procedencia Canadiense y Norteamericana, fundamentalmente), en la línea anterior, los estudios técnicos agrupan el porcentaje más relevante de documentos (un total de 43, lo que supone el 21,4% del total de documentos en este idioma), resultando significativo el volumen de documentos de tipo biográfico (un total de 21, lo que supone el 10,4%) sobre gimnastas de alto nivel deportivo. Le siguen los documentos enfocados al estudio de generalidades y patologías, en ambos casos con un número de 15 publicaciones (lo que supone un porcentaje del 7,5% del total de documentos publicados en este idioma).

El escaso volumen de publicaciones en portugués e italiano no permiten establecer tendencias al respecto.

En cuanto al análisis de *contenidos en función del tipo de publicación*, si tenemos en cuenta que las tesis doctorales que se producen en torno a una temática constituyen uno de los principales indicadores de las líneas de investigación existentes en una disciplina, los resultados encontrados no permiten observar una predominancia en cuanto al volumen de investigación sobre una temática específica.

En este sentido, el estudio de patologías, del juicio deportivo y diversos aspectos psicológicos centran el interés de un igual número de estudios. Concretamente han sido encontradas un total de 3 tesis doctorales relativas a cada uno de los temas mencionados. A continuación, el estudio de las cualidades físicas específicas, y de cuestiones metodológicas relativas al proceso de enseñanza-aprendizaje, centran, cada una de ellas, un total de dos tesis doctorales. Otros temas, tales como la dimensión educativa, la planificación del entrenamiento en este deporte, o cuestiones

artísticas, atraen cada uno de ellos la atención asilada de un único proyecto.

Atendiendo de modo exclusivo a las Tesis Doctorales leídas en España, podemos identificar básicamente cinco cuestiones que centran el interés de los investigadores españoles sobre esta temática:

- Generalidades
 - Sierra, E. (2000). *Análisis praxiológico de la gimnasia rítmica deportiva*. INEF Galicia. Universidad de la Coruña.
- Estudio de diferentes indicadores de crecimiento, maduración y patologías asociadas a la práctica de la gimnasia rítmica:
 - Lapieza, M.G. (1989). *Estudio antropométrico, de maduración sexual y biológica en niñas y adolescentes con actividad física regular*. Facultad de Medicina. Universidad de Zaragoza.
 - Alberola, S. (1991). *Ritmo y características del crecimiento en algunas situaciones de la infancia*. Facultad de Medicina. Universidad de Valladolid.
 - Mendizábal, S. (2000). *Patología en gimnastas de rítmica retiradas*. Universidad Politécnica de Madrid.
- El juicio deportivo:
 - Palomero, M.L. (1995). *Hacia una objetivización del código internacional de gimnasia rítmica*. Facultad de Pedagogía. Universidad de Barcelona.
 - Mata, H. (1999). *Adecuación del código de puntuación de gimnasia rítmica a la iniciación*. INEF Catalunya. Universidad de Barcelona.
 - Bobo, M. (2002). *El juicio deportivo en gimnasia rítmica. Una propuesta de evaluación basada en indicadores de rendimiento*. INEF Galicia. Universidad de la Coruña.
- La dimensión artística de la gimnasia rítmica
 - Martínez, A. (1996). *La dimensión artística de la gimnasia rítmica deportiva*. Facultad de Bellas Artes. Universidad de Vigo.
- Variables psicológicas:
 - Cabrera, M.D. (1996). *El perfil psicológico de las jueces de gimnasia rítmica*. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del deporte. Universidad de las Palmas de Gran Canaria.
 - Martínez, C. (1998). *Relaciones entre el clima motivacional, el bienestar psicológico y el rendimiento deportivo en gimnasia rítmica y artística*. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia.

Una descripción de los objetivos y resultados más destacables de estos trabajos de investigación pueden observarse en la tabla 6.

<p>Tabla 6. <i>Tesis Doctorales sobre Gimnasia Rítmica encontrados en la Base de Datos SPORTDISCUS publicadas en Castellano.</i></p>			
AUTOR/ES (AÑO)	TÍTULO	CONTENIDOS/ OBJETIVOS	Resumen
LAPIEZA, M.G. (1989)	Facultad de Medicina. Universidad de Zaragoza. <i>Estudio Antropométrico, de Maduración Sexual y Biológica en Niñas y Adolescentes con Actividad Física Regular</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación del impacto de la práctica de la GR sobre parámetros antropométricos y de maduración sexual 	<p>Con el fin de observar el impacto del ejercicio físico sobre el crecimiento y desarrollo de niñas y adolescentes que practicaban Gimnasia Rítmica de modo regular y continuado (el estudio también evalúa una muestra de nadadoras) se aplicó un protocolo de evaluación que comprendía diferentes parámetros morfológicos (composición corporal, somatotipo), datos relativos al desarrollo sexual (menarquía, aparición de caracteres sexuales secundarios, maduración esquelética), así como, la medida de los volúmenes y capacidades pulmonares.</p> <p>Los resultados fueron comparados con los datos obtenidos en una muestra de niñas sedentarias, así como, con los patrones característicos de las gimnastas de alto nivel.</p>
ALBEROLA, S. (1991)	Facultad de Medicina Universidad de Valladolid <i>Ritmo y Características del Crecimiento en Algunas Situaciones de la Infancia</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer antropometría, maduración biológica y pronósticos de talla en niños deportistas 	<p>El estudio no se centra de modo específico en practicantes de gimnasia rítmica, si bien parte de la muestra estudiada está constituida por deportistas de esta modalidad.</p> <p>Los resultados informan de una maduración sexual retrasada en la muestra de gimnastas analizada.</p>
PALOMERO, M.L. (1995)	Facultad de Pedagogía. Departamento de Tª e Historia de la Educación. Universidad de Barcelona. <i>Hacia una Objetivación del Código Internacional de Gimnasia Rítmica Deportiva</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Jueces de GR • Reglamentación • Valoración del rendimiento 	<p>En esta tesis se analiza el Código de Puntuación (CP) de la Gimnasia rítmica desde una perspectiva científica evaluando sus características psicométricas (fiabilidad, validez) como instrumento de evaluación del rendimiento.</p> <p>En la primera parte (de carácter teórico) se define el juicio deportivo y se estudia la evolución del Código de Puntuación.</p> <p>En una segunda parte se valora el Código de Puntuación FIG 1997 desde una perspectiva científica. Detectadas una serie de deficiencias, en la tercera parte se propone una nueva estructuración del CP, del sistema de evaluación y su utilización práctica. Finalmente se pone a prueba el nuevo instrumento comparando los resultados obtenidos con los proporcionados por el CP oficial.</p>
CABRERA, D. (1996)	Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de las Palmas de Gran Canaria <i>El Perfil Psicológico de las Jueces de Gimnasia Rítmica</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Historia de la GR y evolución de su reglamentación • Descripción características psicológicas de las juezas de GR 	<p>La tesis consta de una primera parte en la que se aborda la historia de la GR y la evolución de su reglamentación (hasta el código de 1993).</p> <p>A continuación se estudia la figura del juez de GR y los factores que condicionan su rendimiento durante la competición deportiva.</p> <p>En la parte empírica se estudia una muestra de juezas de nivel internacional y nacional.</p>

(continúa en página siguiente)

(viene de página anterior)

AUTOR/ES (AÑO)	TÍTULO	CONTENIDOS/ OBJETIVOS	Resumen
MARTÍNEZ, A. (1996)	Facultad de Bellas Artes. Universidad de Vigo <i>La Dimensión Artística de la Gimnasia Rítmica Deportiva</i>	<ul style="list-style-type: none">• Aspectos Artísticos	Reflexión y análisis empírico de los aspectos artísticos de la GR. Se utiliza metodología descriptiva y correlacional. Se recurre a técnicas de encuesta y observación sistemática para la recogida de datos en situaciones de competición. A partir del concepto de arte y de los principios artísticos, así como sobre la relación entre arte y deporte, se estudia la GR desde una doble perspectiva: <ul style="list-style-type: none">• Como proceso de creación artístico, tratando de fundamentar la presencia de los principios artísticos de creatividad, expresión y estética en la actividad deportiva.• Como producto artístico, tratando de fundamental la presencia de formas artísticas que responden a criterios de unidad, personalidad y armonía en el ejercicio de conjunto. Las conclusiones permiten fundamentar la GR como deporte artístico, ampliando, de este modo los horizontes de su conocimiento.
MARTÍNEZ, C. (1998)	Facultad de Psicología. Universidad de Valencia <i>Relaciones entre el Clima Motivacional, el Bienestar Psicológico y el Rendimiento Deportivo en La Gimnasia Rítmica y Artística</i>	<ul style="list-style-type: none">• Variables psicológicas y rendimiento deportivo	Se analiza la relación entre diferentes factores psicológicos (motivación, imagen corporal, autoestima global, diversión y fuentes de estrés) y el rendimiento deportivo. La muestra está constituida por 543 gimnastas españolas de las especialidades de rítmica y artística. Se presentan análisis descriptivos de las diferentes variables estudiadas, análisis de correlación y regresión múltiple entre las diferentes variables de bienestar psicológico y las orientaciones disposicionales y situacionales de meta de estas jóvenes gimnastas.
MATA, H. (1999)	INEF de Catalunya Universidad de Barcelona <i>Adecuación del Código de Puntuación de Gimnasia Rítmica a la Iniciación</i>	<ul style="list-style-type: none">• Iniciación deportiva y evaluación del rendimiento	Estudio de gran interés para la iniciación deportiva. Su objetivo se centra en la adaptación del Código Internacional de Puntuación de cara a la evaluación del rendimiento en los niveles de iniciación. En una primera parte se describen las bases del entrenamiento de la técnica corporal según diferentes escuelas internacionales, y se exponen las principales medidas para la prevención de lesiones. Mediante encuestas a jueces y entrenadoras, así como, mediante el análisis de los ejercicios de manos libres del Campeonato de España de 1993 se pone de manifiesto la problemática existente para la valoración del rendimiento en estos niveles. En la segunda parte, a la luz de estos datos, se propone una alternativa de adecuación del código proponiéndose nuevos niveles de dificultad, ejercicios obligatorios y nuevos criterios para la evaluación de la ejecución y composición de los ejercicios gimnásticos. En la tercera parte, se realiza una valoración empírica de la nueva propuesta.

(continúa en página siguiente)

(viene de página anterior)

AUTOR/ES (AÑO)	TÍTULO	CONTENIDOS/ OBJETIVOS	Resumen
SIERRA, E. (2000)	INEF Galicia Universidad de la Coruña <i>Análisis Praxiológico de la Gimnasia Rítmica Deportiva: Las Situaciones Motrices del Conjunto</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Estudio estructural y funcional de la GR desde la perspectiva praxiológica 	<p>El objetivo fundamental de esta tesis doctoral consiste en estudiar la GR desde los postulados y principios de la praxiología motriz. Con ello se pretende conocer y analizar las características y el comportamiento de los parámetros configuradores de esta modalidad deportiva. Las variables analizadas son: el reglamento, la técnica, el espacio y el tiempo. Para su estudio se procedió a la observación sistemática de la totalidad de ejercicios ejecutados en el Campeonato del Mundo de Sevilla 1998, Campeonato de España 1998 y Campeonato de Europa 1999. Se analiza también, las variaciones que se producen en estas variables en función del nivel de rendimiento observado.</p>
MENDIZABAL, S. (2000)	Universidad Politécnica de Madrid <i>Patología en Gimnastas de Rítmica de Alto rendimiento Retiradas</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Itinerario deportivo de las Gimnastas Rítmicas de Alto Rendimiento Española • Impacto de la práctica deportiva de alto rendimiento sobre la salud y lesiones 	<p>Estudio de gran interés y valía, fundamentalmente por la composición de la muestra de deportistas estudiada. El 84% de la totalidad de gimnastas del Equipo Nacional Español (desde su creación hasta los JJOO de Barcelona 92) participantes en Campeonatos del Mundo, Europeos, Copa del Mundo y Europa y JJOO, constituyen la muestra objeto de estudio. Los datos recogidos se refieren a: edad de inicio de práctica deportiva, edad de acceso a la Selección Nacional, Edad de Abandono, Volumen de Entrenamiento desde su inicio en el Club deportivo. Asimismo, se describen datos antropométricos, crecimiento, historial ginecológico, hábitos alimenticios, enfermedades padecidas, incidencia de lesiones, percepción del estado de salud... Se comparan los resultados obtenidos de las gimnastas de la 1ª generación (1974-1981) con los de la 2ª generación (1982-1992).</p>
BOBO, M. (2002)	INEF Galicia Universidad de la Coruña <i>El Juicio Deportivo en Gimnasia Rítmica. Propuesta de Evaluación Basada en Indicadores de Rendimiento</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Juicio deportivo y evaluación del rendimiento 	<p>El objetivo principal de esta tesis es mejorar la calidad del juicio deportivo en GR a partir de la elaboración de un instrumento de evaluación basado en indicadores de rendimiento. En la primera parte se lleva a cabo una exhaustiva revisión bibliográfica en torno a la temática del juicio deportivo. A continuación la autora lleva a cabo dos estudios empíricos en los que se constatan las principales problemáticas del juicio en este deporte, concluyendo que uno de los problemas fundamentales es la incapacidad del instrumento para discriminar el rendimiento, así como la consistencia o fiabilidad de las puntuaciones obtenidas. A partir de estos datos, elabora un nuevo instrumento basado en indicadores de rendimiento a partir de una aproximación al concepto de indicador como herramienta evaluadora; en la última parte se analiza la validez, fiabilidad, composición factorial y poder discriminante, de las puntuaciones obtenidas mediante el nuevo instrumento</p>

Resulta de interés destacar la inexistencia de tesis doctorales orientadas al estudio de los modelos técnicos específicos en este deporte, temática que centra el interés prioritario de las publicaciones en formato monografía o artículo.

Más concretamente, la atención prioritaria de las monografías sobre este deporte se centra en cuestiones generales del deporte (22 libros, lo que supone el 25,9%), o aspectos técnicos (21 libros técnicos, es decir, el 24,7%).

Entre los manuales técnicos editados en España destacar como documentos de referencia ineludibles las obras de Mendizábal y Mendizabal (1985, 1988); Bodo Schmidt (1985); Fernández del Valle (1989, 1991, 1996, 1998); Sierra (1992); Martínez (1992a, 1992b, 1997); Lisitskaya (1995); Canalda (1998); Bobo y Sierra (1998) y Mendizábal (2001)

El análisis de contenidos de los artículos revisados, pone de manifiesto una tendencia similar a la observada en relación a las monografías, esto es, un interés predominante hacia el análisis de los aspectos técnicos del deporte. El estudio de estas cuestiones centran los objetivos de un total de 68 artículos (22,7%), seguido de un tema estrechamente relacionado como son las cuestiones didácticas o metodológicas para el aprendizaje de dichos modelos de ejecución (31 artículos, es decir, el 10,4%). Otros contenidos tales como patologías derivadas de la práctica gimnástica (7%), relatos biográficos de figuras del deporte (7%), la dimensión educativa de la gimnasia rítmica (5%) o diferentes cuestiones históricas del deporte (4,3%) centran el interés un número más limitado de publicaciones.

Finalmente, si analizamos los posibles cambios que se observan en los contenidos objeto de estudio en función del período temporal, lo más destacable es la disminución de la atención dedicada a la técnica del deporte a lo largo de los diferentes períodos. Así, mientras en la década de los 70 el porcentaje de documentos sobre esta temática es del 27%, en el último período, el porcentaje desciende al 17,1%, si bien es cierto que en todos los períodos este tema presenta el volumen de publicación más importante.

Otro dato destacable es el interés observado sobre la dimensión educativa de este deporte en la década de los 80 (con un total de 17 documentos-8,7%), mientras que en la década de los 90 esta temática únicamente agrupa un total de 3 referencias.

Señalar finalmente, el creciente interés que se observa sobre el estudio de las patologías derivadas de la práctica de la gimnasia rítmica de alto rendimiento; mientras en las décadas de los 60 y 70 no se ha encontrado estudio alguno al respecto, en la década de los 80 se han identificado un total de 7 documentos (3,5%) que abordan este tipo de

contenidos, mientras que en el último período el porcentaje asciende a un 11,4% (18 documentos) del total de registros relativos a este período temporal.

RECAPITULACIÓN Y CONCLUSIONES

En base a los resultados obtenidos parece posible establecer las siguientes conclusiones:

- En la línea señalada por Fernández Caburrasi, Vernetta y López Bedoya, (2002) el estudio de la Gimnasia Rítmica como modalidad deportiva es abordado desde disciplinas científicas diversas (Historia, Pedagogía, Psicología, Ciencias Médicas, Ciencias de las Artes) lo que sugiere la necesidad de una aproximación multidisciplinar al objeto de estudio.
- El volumen de producción científico-técnica sobre gimnasia rítmica es limitado si lo comparamos con la literatura generada en torno a otras modalidades deportivas. Concretamente los descriptores "rhythmic gymnast" han facilitado el acceso a 401 documentos que abordaban algún aspecto relacionado con este deporte.
- El porcentaje más elevado de publicaciones (74,6%) se refieren a artículos o series de revistas, le siguen las monografías que alcanzan un porcentaje del 21,2% y finalmente las tesis doctorales que constituyen el 4,2% de la producción literaria.
- Se observa un predominio de la documentación escrita en inglés, en gran parte de procedencia Canadiense, lo que resulta curioso teniendo en cuenta la escasa tradición de la gimnasia rítmica en este país. El volumen de producción en castellano ocupa el tercer lugar con un total de 50 documentos (12,5%). Las aportaciones en portugués e italiano son muy escasas.
- En cuanto al período temporal, se observa un importante incremento de la producción en la década de los 80, fenómeno que podría explicarse por la incorporación de la gimnasia rítmica en el programa olímpico de Los Angeles 84. En la línea expuesta por Bobo (2002) en su revisión sobre juicio deportivo, se observa un descenso del número de registros durante la década de los 90.
- Centrándonos de modo específico en la investigación producida en nuestro país, se observa que el 90% de las tesis doctorales realizadas en Universidades Españolas han sido desarrolladas en la década de los 90, de lo que se desprende que los estudios de mayor envergadura científica se han llevado a cabo en los últimos años. Quizás, la integración de las Enseñanzas de Educación

Física en la Universidad (Real Decreto 1423/1992 de 27 de Noviembre), y la oferta de cursos de tercer ciclo desde diferentes Departamentos de Educación Física, constituyen las posibles causas explicativas de esta tendencia.

- En cuanto al tipo de estudios sobre los que informan los diferentes documentos, se observa un predominio de escritos de carácter teórico-técnico. Son limitados los estudios empíricos, lo que evidencia la escasa tradición investigadora en torno a la materia.
- En los estudios empíricos revisados, la metodología de investigación es básicamente de tipo descriptivo-correlacional. Son prácticamente inexistentes los estudios que emplean metodología experimental (ninguna de las tesis doctorales revisadas emplean este enfoque metodológico).
- En cuanto a al tipo de contenidos que centran el interés de los documentos, se observa un claro predominio de los artículos técnicos sobre el deporte (22%). Otros temas de carácter diverso (didáctica, generalidades, patologías, dimensión educativa, biografías) presentan porcentajes homogéneos comprendidos entre un 9% y un 5%.
- El análisis de contenidos en función del idioma en el que se publica el documento, evidencia en la literatura gimnástica francesa una clara tendencia en la línea pedagógica y educativa del deporte. En la producción editada en castellano, destacar una línea de investigación centrada en el impacto de la práctica gimnástica sobre diferentes indicadores de maduración corporal y el estudio de las patologías asociadas.
- Finalmente, destacar en los últimos años un decremento del interés hacia los temas técnicos, observándose un aumento de las publicaciones enfocadas al estudio de patologías y al impacto que sobre la salud tienen la práctica de esta modalidad deportiva.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALBEROLA, S. (1991). Ritmo y Características del Crecimiento en algunas Situaciones de la Infancia. Tesis Doctoral. Facultad de Medicina. Universidad de Valladolid.
- BALIBREA, E., MARTÍNEZ, M.C. y PARDO, A. (Comp.) (1999). Las Actividades Gimnásticas y Acrobáticas a las Puertas del Siglo XXI. Actas del IV Simposium Nacional de Actividades Gimnásticas. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de Valencia.
- BOBO, M. (2002). El Juicio Deportivo en Gimnasia Rítmica. Una Propuesta de Evaluación Basada en Indicadores de Rendimiento. Tesis Doctoral. Instituto Nacional de Educación Física de Galicia. Universidad da Coruña.
- BOBO, M. y SIERRA, E. (1998). Gimnasia Rítmica Deportiva. Adestramiento e Competición. Santiago de Compostela: Ed. LEA.
- BODO, A. (1985). Gimnasia Rítmica Deportiva. Barcelona : Hispano Europea.
- BROZAS, M.P. (Comp.) (1997). Actualidad y Perspectivas en Actividades Gimnásticas. Actas del II Simposium Nacional de Actividades Gimnásticas. INEF Castilla y León.
- CABRERA, M.D. (1996). El Perfil Psicológico de las Jueces de Gimnasia Rítmica. Tesis Doctoral. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

- CALLÓN, M.; COURTIAL, J.P. y PENAN, H. (1995). *Cienciometría. El Estudio Cuantitativo de la Actividad Científica: de la Bibliometría a la Vigilancia Tecnológica*. Gijón: Trea.
- CANALDA, A. (1998). *Gimnasia Rítmica Deportiva. Teoría y Práctica*. Barcelona: Paidotribo.
- FERNÁNDEZ CABURRASI, E., VERNETTA, M. y LÓPEZ BEDOYA, J. (2002). *Revisión de fuentes documentales para estudios gimnásticos: Base de datos TESEO y Actas de los Simposium de Actividades Gimnásticas. Actas I Simposium Internacional de Actividades Gimnásticas y Acrobáticas (VII Simposium Nacional) Enseñanza y Entrenamiento de la Gimnasia y la Acrobacia*. Cáceres. Universidad de Extremadura.
- FERNÁNDEZ, A. (1989). *Gimnasia Rítmica Deportiva Fundamentos*. Madrid. Federación Española de Gimnasia.
- FERNÁNDEZ, A. (1991). *Gimnasia Rítmica*. Madrid. Comité Olímpico Español.
- FERNÁNDEZ, A. (1996). *Gimnasia Rítmica Deportiva. Aspectos y Evolución*. Madrid: Esteban Sanz.
- FERNÁNDEZ, A. (1998). *El Universo de la Gimnasia. Habilidades con Pelota*. Inmagraf, S.L.
- GARCÍA SAN EMETERIO, T. (Comp.) (2000). *Actas del IV Simposium Nacional de Actividades Gimnásticas*. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de Valencia.
- LAPIEZA, M.G. (1989). *Estudio Antropométrico de Maduración Sexual y Biológica en Niñas y Adolescentes con Actividad Física Regular*. Tesis Doctoral. Facultad de medicina. Universidad de Zaragoza.
- LISISKAYA, T. (1995). *Gimnasia Rítmica. Deporte y Entrenamiento*. Barcelona : Paidotribo.
- MARTÍNEZ, A. (1992a). *La Gimnasia Rítmica. Metodología*. Ourense: Federación Gallega de Gimnasia.
- MARTÍNEZ, A. (1992b). *La Gimnasia Rítmica, un Planteamiento Educativo Motriz*. Ourense: Excma. Deputación Provincial de Ourense.
- MARTÍNEZ, A. (1996). *La Dimensión Artística de la Gimnasia Rítmica Deportiva*. Tesis Doctoral. Facultad de Bellas Artes. Universidad de Vigo.
- MARTÍNEZ, C. (1998). *Relaciones entre el Clima Motivacional, el Bienestar psicológico y el Rendimiento Deportivo en la Gimnasia Rítmica y Artística*. Tesis Doctoral. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia.
- MATA, H. (1999). *Adecuación Del Código de Puntuación de Gimnasia Rítmica a la Iniciación*. Tesis Doctoral. INEF de Cataluña. Universidad de Barcelona.
- MENDIZABAL, S Y MENDIZABAL, I. (1988). *Iniciación a la Gimnasia Rítmica II*. Madrid. Ed. Gymnos.
- MENDIZABAL, S. (2000). *Patología en Gimnastas de Rítmica de Alto Rendimiento Retiradas*. Tesis doctoral. Madrid: Universidad Politécnica de Madrid.
- MENDIZABAL, S. (2001) *Fundamentos de la Gimnasia Rítmica. Mitos y Realidades*. Madrid: Gymnos.
- MENDIZABAL, S. y MENDIZABAL, I. (1985). *Iniciación a la Gimnasia Rítmica I*. Madrid: Gymnos.
- PALOMERO, M.L (1995). *Hacia un Objetivación del Código Internacional de Gimnasia Rítmica Deportiva*. Tesis Doctoral. INEF de Cataluña. Universidad de Barcelona.
- SIERRA, E. (1992). *Actividades Gimnásticas. Gimnasia Rítmica Deportiva*. A Coruña: Cadernos Técnicos Pedagógicos. INEF Galicia. Universidad da Coruña.
- SIERRA, E. (2000). *Análisis Praxiológico de la Gimnasia Rítmica Deportiva*. Tesis Doctoral. INEF Galicia. Universidad da Coruña.
- VERNETTA, M., LÓPEZ BEDOYA, J. y PANADERO, F. (Comp.) (1998). *Novedades en Actividades Gimnásticas. Actas del III Simposium Nacional de Actividades Gimnásticas*. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de Granada.

CONSTRUCCIÓN DE UN INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN ESTRUCTURADO PARA ESTUDIAR EL COMPORTAMIENTO DE ENSEÑANZA.

STRUCTURED OBSERVATION INSTRUMENT CONSTRUCTION TO STUDY TEACHING BEHAVIOR.

MG. PROF. ALARCÓN J. TEGUALDA

Facultad de Educación Física
Universidad de Playa Ancha

RESUMEN:

El trabajo consistió en construir y describir un instrumento de evaluación que permita observar, evaluar y entregar retroalimentación sobre el comportamiento de enseñanza a los alumnos de Pedagogía en Educación Física y Tecnología en Deportes y Recreación. El objetivo general es aplicar una metodología piloto para determinar los criterios de validez, confiabilidad y objetividad del instrumento que permita evaluar a los estudiantes del pre grado durante el ejercicio del comportamiento de enseñar. Para la validez se describieron indicadores, criterios y sub criterios consultando a docentes y literatura especializada sobre los componentes del comportamiento de enseñar. Para determinar la confiabilidad y objetividad se diseñó un estudio piloto. Para la confiabilidad se aplicó el Alfa de Cronbach que arrojó un 0,813773 y un Alfa estandarizado de 0,86965. Para la objetividad se usaron los puntajes otorgados por tres observadores a los seis alumnos observados, en dos ocasiones. El análisis de datos fue con "Statistica 5,0". La objetividad se midió con el test de Friedman Anova, arrojando un $\chi^2_{(6,2)}$ de 10.000. los resultados indican que existe diferencia significativa entre los rangos medios de los observadores originándose ésta en el observador con menor experiencia. El coeficiente de Kendall indicó concordancia entre los observadores con $W = 0,833$ y un rango promedio $r = 0,380$.

Palabras Claves: Evaluación, Comportamiento de enseñanza, Educación Física

ABSTRACT:

This work consisted in constructing and describing an evaluation instrument that made it possible to observe, evaluate and give feedback on the teaching behavior of the Physical Education Pedagogy and Recreation and Sports Technology students. The general aim is to apply a trial methodology to determine the instrument's objectivity, reliability and validity criteria allowing the evaluation of undergraduate students during the teaching behavior exercise. Its validity, criteria, subcriteria and indicators were described, consulting with teachers and specialized literature about the teaching behavior components. To determine the reliability and objectivity, a trial study was designed. For the reliability, the Cronbach Alpha was applied which yielded 0.813773 and a standardized Alpha of 0.86965. For the objectivity, cores of the six observed students twice repeated provided by three observers were used. The data analysis was with "Statistica 5.0". The objectivity was measured with the Friedman Anova's test, yielding $\chi^2_{(6,2)}$ out of 10.000. The results indicate that there is a significant difference between the observers' mean ranges caused by a less experienced observer. Kendall coefficient indicated concordance among the observers with $W = 0.833$ and mean range $r = .380$.

Keywords: Evaluation, Teaching Behavior, Physical Education.

INTRODUCCIÓN

La observación es una de las herramientas centrales en la Educación Física, tanto para enseñar un movimiento como para aprenderlo. Sensibilidad y habilidad para observar son llaves esenciales para que el profesor pueda descubrir las necesidades y metas de los escolares.

La observación es significativa para:

- Determinar contenidos
- Percibir la calidad de la información entregada a través de las instrucciones
- Reunir datos esenciales para evaluar el comportamiento tanto del profesor como del alumno.

Cuando esta función de observación del profesor se pone en acción, se crea un círculo de comunicación entre el profesor y el alumno. En este círculo la respuesta del aprendiz se transforma en el estímulo del profesor, cuya respuesta de retorno se transforma en el estímulo del aprendiz.

La capacidad de observar no consiste sólo en querer “ver algo” espontáneamente, sino que se debe basar en el conocimiento aplicado, practicado y refinado.

La observación es utilizada regularmente por los profesores de esta asignatura como un instrumento de evaluación para determinar el rendimiento cuantitativo y cualitativo del alumno, pero esta función de observador debe ser preparada con mayor objetividad.

CONTEXTO DE LA OBSERVACIÓN:

Las asignaturas que se seleccionan y se ordenan en el flujo curricular de la preparación de un profesor de Educación Física tienen características diferentes, ya que algunas son netamente teóricas y otras tienen la característica de ser teórico-prácticas.

Las asignaturas teóricas están centradas en lo que debe saber el futuro profesional y, por ende, en las funciones cognitivas, evaluando el dominio de estos contenidos regularmente con pruebas tipo test, cuestionarios u otro tipo de instrumentos de este tipo.

Las asignaturas de tipo teórico-prácticas se caracterizan por ser aplicativas; o sea, proporcionan las instancias de aplicación de los conocimientos y fundamentos teóricos en situaciones semejantes a la de enseñanza. Fundamentalmente son temas que tratan las diferentes manifestaciones del movimiento en la actividad física y de cómo ellas pueden ser enseñadas a los escolares.

En estas asignaturas se utilizan diferentes instrumentos de evaluación, tanto respecto de los conocimientos teóricos como de su aplicación.

El presente trabajo tiene como fin describir uno de los instrumentos de evaluación que se aplica a los estudiantes de la asignatura de Desarrollo y Aprendizaje Motor de 2 carreras de la Facultad de Educación Física: Pedagogía en Educación Física y Tecnología en Deportes y Recreación.

Ambas carreras tienen como objetivo preparar un profesional que trabajará con personas de diferentes edades, guiándolas y conduciéndolas a través de los agentes de la actividad física (juegos, deportes, gimnasia, etc.).

La preparación de estos profesionales es un proceso de Enseñanza- Aprendizaje a largo plazo y dice relación con la habilidad del pedagogo o del tecnólogo para dominar los temas teóricos; enfrentar a sus alumnos; planificar las sesiones de trabajo; guiar el proceso de aprendizaje de movimientos construidos o incentivar el perfeccionamiento de los movimientos naturales; despertar la curiosidad; estimular a las personas para que se interrelacionen e incentivar el hábito de la práctica permanente de la actividad física.

Esta habilidad será denominada en este estudio como **Comportamiento de Enseñanza** y debe ser desarrollada en el pregraduado a lo largo de su formación para que luego pueda enfrentar el ejercicio profesional en forma eficiente y eficaz. García (1997), citando a Lortie (1975) y Zeichner (1985), destaca que los profesores en su ejercicio profesional tienden a mostrar comportamientos imitados de los modelos docentes que internalizaron como alumnos.

El *Comportamiento de Enseñanza* es una conducta que debe ser aprendida; y el alumno debería tener la oportunidad de ejercitarla muchas veces antes de salir a las prácticas profesionales. Por ello, en la Asignatura Desarrollo y Aprendizaje Motor, las instancias de Evaluación consideran tanto la medición del conocimiento teórico como también la situación de aplicación de éste en forma práctica, de acuerdo a los siguientes objetivos:

- **“Planificar situaciones de enseñanza de acuerdo a temas seleccionados con anterioridad”**
- **“Conducir experiencias de Enseñanza Aprendizaje a sus compañeros de asignatura”**

El primer objetivo exige que los alumnos preparen una sesión de clase de 25 a 30 minutos de duración, para la cual seleccionan al comienzo del semestre un tema con su fecha correspondiente, entregándoseles una pauta (anexo 1 y 2) para la confección de un informe teórico y de la realización de la intervención en Gimnasio.

En la fecha correspondiente, ellos entregan este informe con el detalle de su tema, la descripción de su grupo hipotético e identifican las actividades seleccionadas. También adjuntan la planificación de las actividades seleccionadas para dirigir a sus compañeros con los materiales a utilizar si el tema así lo requiere.

El segundo objetivo exige que los alumnos conduzcan una sesión de actividad física centrada en el tema seleccionado para la planificación, esta sesión tiene una duración de 25 a 30 minutos y ellos deberán basarse en la pauta entregada con anterioridad para la preparación de la intervención. Para cumplir con este objetivo se dan dos oportunidades en el semestre de conducir a sus compañeros, primero en forma grupal (2 personas o de acuerdo al número de alumnos en la asignatura) y luego solos.

OBJETIVOS DEL TRABAJO:

Definir la Metodología utilizada para determinar los criterios de validez, confiabilidad y objetividad del instrumento descrito.

Objetivos específicos:

- 1.- Fundamentar la importancia de desarrollar el aprendizaje del Comportamiento de Enseñanza en los futuros profesionales de la Actividad Física.
- 2.- Describir los comportamientos mínimos necesarios que debe desarrollar y aprender un estudiante de Educación Física, para conducir y guiar experiencias de estimulación del desarrollo y del aprendizaje motor.
- 4.- Describir el contexto en la cual se realiza la observación del Comportamiento de Enseñanza del estudiante
- 5.- Describir el instrumento de evaluación "Pauta de Observación del Metodológico-Práctico o Conducción 2".
- 6.- Describir los procedimientos para darle validez, objetividad y confiabilidad al instrumento de evaluación "Pauta de Observación del Metodológico-Práctico o Conducción 2".

PERSPECTIVA O PARADIGMAS:

El instrumento de observación puede ser usado con dos propósitos: uno como herramienta de medición y otro como herramienta metodológica de una investigación. En ambos casos tiene la finalidad de recoger datos que le permitirán al usuario tomar decisiones.

La finalidad de las asignaturas teórico-prácticas es que el profesor de la asignatura pueda ayudar al estudiante para

que adquiera y perfeccione los Comportamientos de Enseñanza; o sea, no sólo es un instrumento de medición del rendimiento del alumno en esta conducta, sino que también le permite al alumno recibir una retroalimentación que le permitirá mejorar este comportamiento.

Lo ideal sería que estos futuros profesionales estén constantemente practicando este Comportamiento de Enseñanza para que cuando se titulen no tengan tantas dificultades en el medio laboral como las descritas en los trabajos de Byra y Sherman (1993); Williamson (1993), en los cuales se plantea que la efectividad en la enseñanza de profesores novatos es menor que en profesores que llevan 10 o más años ejerciendo.

Generalmente en situaciones de Aprendizaje Motor la intención de la observación está centrada en observar la ejecución de una destreza deportiva, para determinar el grado o nivel de aprendizaje del ejecutante y así poder proporcionarle informaciones que le permitan corregir los errores en su repuesta motora y cambiar su ejecución a través de la ejercitación.

Según Pieron (1988), la observación adquiere la forma de sistemas de categorías mutuamente exclusivas de comportamientos motores. Además cita a Godbout quien dice que el objetivo de la observación sería el de juzgar la presencia o ausencia de un defecto o, el uso o no, de una determinada técnica o comportamiento.

Se puede concluir, al revisar diferentes investigaciones en Actividad Física, que la observación se ha usado preferentemente para determinar la calidad de la ejecución de una Técnica o Ejercicio y de allí transformar los resultados de los datos a un sistema de notas, calificando a los escolares y a los estudiantes de pre grado. Se vislumbra que se admite como cierto que el Comportamiento de Enseñar se da como resultado espontáneo de imitar lo que hacen los docentes en la universidad o bien, a aquellos profesores que les enseñaron en el sistema escolar.

De acuerdo a los planteamientos de Mosston (1978, 1991, 1996), en este trabajo se propone que el Comportamiento de Enseñanza se debe preparar primero en situaciones de laboratorio, donde el futuro profesional pueda madurar este comportamiento y adquirir el hábito de planificar y de preparar las experiencias de aprendizaje para sus clases, de acuerdo a fundamentos teóricos bien cimentados con antelación a las prácticas profesionales.

Entendiendo que el Comportamiento de Enseñanza es posible de ser aprendido se debe considerar el fundamento cognitivista del aprendizaje, el cual sostiene que el individuo adquirirá un comportamiento diferente al que traía cuando

inició sus estudios profesionales, modificando estos comportamientos por influencia del medio y por las oportunidades que tenga para probarlos constantemente. Actualmente, la teoría constructivista plantea que el aprendizaje debe ser significativo para el sujeto; o sea, que él debe querer cambiar su comportamiento porque ve, en este caso, que existe una relación con su vida cotidiana o profesional.

Es por estas razones que el enfrentamiento temprano con experiencias de guiar aprendizajes de otras personas debe ser ejercitado y estar en relación directa con los contenidos teóricos para que éstos adquieran significado dentro de la preparación profesional.

Aprender significa, entonces, cambiar de comportamiento consciente y significativamente para que ese nuevo comportamiento sea perdurable en el tiempo; y que la situación de aprendizaje de ese comportamiento debe estar planificada en función de un contexto social. Esto implica que la enseñanza eficaz debe estar centrada en el alumno en la zona de desarrollo próximo para poder ampliarla y luego generar nuevas zonas de desarrollo. Estas nuevas zonas de desarrollo surgirán en medida que el alumno se interrelacione con la tarea, con los sujetos a los cuales irá a enseñar y con sus propios profesores (Vygotsky (1979) citado por García, 1997).

García (1997) afirma que “que como formadora de profesionales, debemos tener presente que nuestro rol, no debe reducirse meramente a ser el de transmisora de conocimientos, sino que, a través de nuestros planteamientos docentes, debemos fomentar la creación de situaciones, en las cuales los alumnos puedan contrastar sus ideas y, con ayuda del profesor, llegar a generar nuevas zonas de desarrollo próximo (p. 46)”.

Descripción del instrumento “Pauta de observación del metodológico-práctico o conducción 2”.

Para que el aprendizaje del Comportamiento de Enseñar sea significativo, el instrumento con el cual el estudiante de Educación Física sea evaluado debe formar parte de su preparación profesional y con las mismas exigencias que se encontrará en el ejercicio de su profesión. Otra condición a tener en cuenta es que el alumno debe conocer con anterioridad qué se le va a exigir durante la evaluación y, además, tener la oportunidad de practicar en talleres de evaluación formativa.

Los resultados deben ser siempre comunicados antes de que se presente a la evaluación final del curso para que tenga tiempo de reflexionar sobre su actuación y pueda planificar mejor su próxima experiencia como “profesor”.

En la revisión de la literatura especializada, se han encontrado muchos instrumentos de evaluación, de diagnóstico y de rendimiento en base de la realidad escolar o para el rendimiento deportivo; pero, respecto de la evaluación de estudiantes universitarios que están preparándose para ser profesionales de la Actividad Física se encuentran artículos de poca aplicación; es más, se describen y justifican las pruebas o test de conocimiento teórico bajo los mismos parámetros que para los escolares pero, para Diagnosticar, Formar y Calificar el proceso de adquisición o aprendizaje del Comportamiento de Enseñanza, no se encuentran investigaciones o informes de seguimiento, excepto como instrumentos para investigar los criterios de eficacia o eficiencia en profesores ya titulados y en ejercicio de la profesión (Silverman, 1991).

Calderón (1991) menciona que el objeto de la profesión relacionada con la Cultura Física (Actividad Física) “implica la necesidad de personas con conocimientos y habilidades profesionales pedagógicas de mayor integridad que les permitan aplicar sus conocimientos, de comunicarlos, no solamente mediante actividades por generaciones precedentes sino con nuevas, creadas, imaginadas por él en el presente y sustentadas en el acervo científico técnico cultural adquirido durante la carrera que le permita formarse como un profesional integral, acorde con las exigencias de la sociedad actual “. Luego presenta una discusión sobre los contenidos en la formación profesional acentuando el aprendizaje de las habilidades motoras; las de comprensión de la preparación física y de como conducir a un mejor rendimiento de ellas, pero no vuelve a plantearse acerca de cómo desarrollar las habilidades pedagógicas.

Con el objeto de hacer más expedita la observación y evaluar en la forma más objetiva y técnicamente posible el desempeño de los alumnos en su Comportamiento de Enseñanza, se han agrupado las siguientes características en Criterios y sub criterios a tomar en cuenta en la Situación de Intervención (clase):

I.- DOMINIO DEL TEMA

II.- DOMINIO DE LOS PROCEDIMIENTOS METODOLÓGICOS

III.- DOMINIO DE LOS PROCEDIMIENTOS DIDÁCTICOS

IV.- ACTITUD PROFESIONAL

El significado de cada una de las categorías ha sido discutido con colegas de diferentes asignaturas y con alumnos de diferentes promociones, al final de cada semestre, los cuales han aportado con sus opiniones para transformarlas en el instrumento de observación que se describirá a continuación.

Descripción de los criterios y sub criterios de observación:

I. Dominio del tema:

Para observar si el alumno tiene conocimiento del tema que ha seleccionado y preparado, se han determinado los siguientes sub criterios:

a) **Selección de ejercicios (actividades) de acuerdo al tema seleccionado:** se determina si las actividades prácticas que el alumno seleccionó como contenido de su clase son adecuadas para conseguir el objetivo propuesto para la misma. Por la palabra EJERCICIO se entiende a las diferentes manifestaciones de la actividad física como juegos, ejercicio o técnicas.

El tema es el objetivo que el enseñante irá a buscar desarrollar o estimular con su intervención, por ejemplo: Desarrollo Táctil.

b) **Utilización del vocabulario técnico:** dentro de la actividad física existen muchos vocablos específicos para indicar posiciones, posturas, algún ejercicio en particular o que implican funcionamientos orgánicos que un futuro profesor debe conocer y aplicar en sus explicaciones, como también debe adquirir el hábito de eliminar los modismos considerados soeces o deformantes de la lengua materna. Dependiendo de la etapa etaria del grupo hipotético debe seleccionar el vocabulario adecuado para la mejor comprensión de la explicación.

c) **Explicaciones claras:** para poder instruir a los escolares sobre las reglas del juego, o la técnica a ser trabajada, se debe intentar buscar la forma más precisa de usar la explicación para que el tiempo real de práctica sea beneficioso para el aprendiz. Se deben evitar las redundancias como también el exceso de palabras sin significado.

d) **Variación de las actividades:** un conocimiento adecuado del tema puede ser demostrado en la variedad de actividades que el enseñante elija para conseguir que el sujeto en práctica logre una mejor estimulación; esta variedad debe obedecer a los principios didácticos de cambio de situación, de material o de ordenamiento de los participantes, como también que sean diferentes juegos o ejercicios, entre otros; pero como el tema es cerrado, todas las actividades deben estar en relación a él.

e) **Continuidad de las actividades:** la aplicación de las actividades en el tiempo, debe ser siempre continua, sin interrupciones, para que los escolares no pierdan la atención y el grado de interés en la clase o puedan

surgir conductas de desvío como desordenes o actividades paralelas.

f) **Dominio teórico reflejado en su trabajo:** es la suma de los sub criterios anteriores más el fundamento de porqué fueron seleccionadas esas actividades que presenta el alumno en el informe solicitado, determinando si ha alcanzado un dominio de los conceptos teóricos.

II. Dominio de los procedimientos metodológicos:

En este criterio se van a desglosar los sub criterios que permitan detectar si alumno tiene un dominio de las herramientas a través de las cuales él puede conducir el aprendizaje o la estimulación para el desarrollo motor, de acuerdo al tema, a la edad del grupo hipotético, etc., determinando así una forma de enseñanza.

a) **Organización del estímulo:** por estímulo se entenderá aquí los comportamientos de explicar, demostrar, conducir o dirigir y corregir, en ese orden, en cada actividad que propone. En el fondo se le está solicitando que preste atención al hecho de que no sólo debe explicar y demostrar lo que se va ejecutar sino que también es importante dirigir y corregir cuando los escolares están poniendo en riesgo su salud o la de los demás realizando la actividad fuera de las normas que el enseñante ha sugerido.

b) **Respeto de la alternancia de esfuerzo:** este es un principio básico de la actividad física que protege a los ejecutantes de lesionarse y evitar que se fatiguen antes del tiempo mínimo necesario para la adquisición de la destreza o logro del objetivo.

Implica que las actividades deben ordenarse de tal forma que puedan haber pausas activas de recuperación entre ellas, sin llegar a detener la ejecución practica. Por ejemplo, distribuir actividades de coordinación seguidas luego de actividades de resistencia o fuerza y no que ocurra al revés.

c) **Respeto de las partes de la clase:** una clase tradicional en actividad física cuenta de tres partes necesarias para no producir lesiones o desmotivación en los ejecutantes, debiéndose respetar lo que se denomina curva fisiológica. Éstas son:

Inicial: cuyo objetivo es introducir al ejecutante al tema del trabajo para despertar su capacidad de atención, motivación y aumentar lentamente las pulsaciones del corazón.

Principal: cuyo objetivo es trabajar los contenidos seleccionados para satisfacer el objetivo de la clase; las actividades están relacionadas directamente con el tema.

Final o de vuelta a la calma: cuyo objetivo es que el funcionamiento mental y fisiológico se recupere a un nivel normal y dejar al ejecutante motivado para la próxima sesión.

Estas tres partes de la intervención deben ser detectadas fácilmente por el observador y deben ser señaladas en cuanto a la duración de cada una de ellas en el informe.

d) Demostración de control sobre el grupo: se refiere a detectar si el enseñante tiene dominio de grupos, captando su atención para la explicación y mantención del grupo en la actividad propuesta; también se refiere a la capacidad de llamar la atención de los ejecutantes cuando estos presentan conductas de desvío.

e) Organización del grupo en el espacio: se refiere al modo como distribuye a los ejecutantes para la actividad evitando que puedan producirse lesiones por choques o roces, y a como los distribuye de acuerdo al material para que cada ejecutante tenga la misma oportunidad de práctica que sus compañeros.

III.- Dominio De Los Procedimientos Didácticos:

En este criterio se van a desglosar los sub criterios que permitan detectar si el alumno muestra un dominio en el uso de las herramientas a través de las cuales él puede incentivar a la práctica para lograr el objetivo planteado.

a) Uso de los estímulos auditivos adecuados: la incentivación a una práctica continua depende de los estímulos auditivos que pueda recibir el ejecutante durante la práctica; se refiere al uso de palabras, sonidos producidos por la voz, a las palmas o instrumentos de percusión para acentuar la parte del movimiento a la que debe prestársele más atención o para mantener el grado de motivación de los ejecutantes.

b) Selección de estímulos a velocidad adecuada al ejercicio o actividad: cada ejercicio, juego o técnica, tiene los factores de duración y de velocidad adecuados para que se logre una influencia sobre el organismo del ejecutante; por ello, los estímulos auditivos deben ser seleccionados y usados respetando las características propias de la actividad.

c) Utilización del tiempo: la sesión de intervención tiene una duración determinada por factores netamente administrativos, ya que la situación de evaluación se realiza dentro de los horarios designados en la asignatura, por lo cual el tiempo de la clase que realizará el enseñante está previamente establecido y debe ceñirse a ese tiempo (30 minutos).

d) Uso de la voz de acuerdo al grupo, espacio y tema: el enseñante debe saber usar su voz para que las instrucciones, las instrucciones y los estímulos auditivos deban ser escuchados por todos los participantes. Hay que tomar en cuenta que los espacios donde se practica la actividad física son espacios amplios y con muchos ruidos ambientales.

e) Uso del material de acuerdo al tema, grupo y espacio: se refiere a como usa el material, ya sean implementos manuales o grandes aparatos, de acuerdo a la cantidad de alumnos, al espacio y al tema seleccionado. Lo ideal es usar racionalmente los materiales para aumentar la oportunidad de práctica de los ejecutantes y sacarles el mayor provecho durante la intervención.

IV.- Actitud profesional:

En este criterio se van a desglosar los sub criterios que permitan detectar si alumno tiene conocimiento de lo que significa ser profesional y ayudarlo a adquirir las conductas necesarias para poder enfrentar el ejercicio profesional en forma adecuada, como lo exige la realidad laboral.

a) Presentación personal: se refiere a como se presenta, en cuanto a vestimenta, a su situación de evaluación. Se les exige normalmente el uniforme oficial de la Facultad de Educación Física que los identifica como alumnos de una de las carreras de la Facultad por sus colores; además, debe ser una vestimenta adecuada para la práctica, y que pueda influir en la adquisición de hábitos higiénicos en los ejecutantes. Las damas deben tener su cabello atado, con la cara despejada; lo mismo para los varones. La ropa debe ser cómoda para que los ejercicios y actividades puedan ejecutarse con la mayor amplitud posible.

b) Presentación del informe escrito: como es una situación de laboratorio, se les exige a los estudiantes un informe escrito con la presentación del tema a desarrollar, su fundamento teórico, y la planificación de su intervención. Para la elaboración de este informe se les entrega una pauta adicional.

c) Postura y ubicación frente al grupo: se refiere a la conducta de presentar una buena postura corporal, demostrando una adecuada disposición hacia el trabajo y respeto por sus ejecutantes. Además, se considera que cuando les reúne para las explicaciones nunca les dé la espalda y que durante la intervención se pasee y esté atento a todos los ejecutantes.

d) Involucramiento en la actividad y con el grupo: se refiere a que el profesor-alumno participe activamente con los alumnos y los incentive constantemente, dispuesto a ser parte de un grupo si falta un participante y demuestre una forma alegre y dinámica de comportarse durante la sesión.

e) Preparación del material y espacio antes de su clase: parte de su papel como profesor es que tenga seleccionado con anterioridad el material que va a utilizar, dispuesto para su uso y se encuentre presente en su lugar de trabajo antes que sus hipotéticos alumnos.

Instrumento de Observación:

Una vez descritos los criterios que se van a observar en el profesor- alumno, se confeccionó el instrumento, a partir de una tabla de entradas múltiples, para poder recoger los comportamientos observados de cada uno. Este instrumento consta de 4 Criterios con sus sub-criterios, los que determinan 21 elementos a ser observados (página 18).

Sistemática de registros de datos en el instrumento:

Instrucciones para el observador:

En las columnas se escribe el nombre del profesor-alumno, y hacia abajo irán los símbolos que representan el tipo de desempeño que mostró el observado.

En las filas se encuentran las frases claves que identifican los sub-criterios a ser observados en el profesor alumno.

Símbolos a Utilizar en la Observación:

√ = significa que el profesor alumno
logró el 100% del sub criterio = 1 punto

½ = significa que el profesor alumno logró
el 50% del sub criterio = 0,5 puntos

x = significa que el profesor alumno no logró
el sub criterio = 0 puntos

Instrumento de Observación:

Este instrumento se aplica en la situación de clases en forma de laboratorio y luego el profesor alumno recibe la información al respecto de su desempeño (Anexo 3).

Metodología para determinar la confiabilidad y la objetividad del instrumento.

El objetivo específico de este estudio es: describir los procedimientos para darle validez, objetividad y confiabilidad al instrumento de evaluación Pauta de observación del Metodológico Práctico o Conducción”

Para estudiar la validez del instrumento se hizo un análisis de contenido del instrumento, describiendo que se entiende por cada Criterio y sub-criterio del mismo. Se consultó con otros docentes si estaban de acuerdo con lo descrito en cada sub-criterio y si éstos correspondían a componentes del Comportamiento de Enseñanza. Es una medición de tipo empírica, y se encontró que había correspondencia entre el indicador y el constructo.

Para estudiar la confiabilidad y la objetividad se seleccionó al azar seis estudiantes observados con el instrumento con anterioridad y se les solicitó que presentaran nuevamente su conducción con el mismo tema y con un número de 15 compañeros como alumnos. Esto se realizó en otras dos oportunidades, con un lapso de 72 horas entre una observación y otra. Se debe señalar que entre una y otra situación de conducción no mediaron retroalimentaciones para que no se produjera algún mecanismo de aprendizaje que variara los puntajes.

Las dos situaciones de conducción fueron observadas a través del mismo instrumento (Anexo 4) por tres observadores que no se comunicaron entre sí durante las sesiones. Estos observadores son personas que conocen el instrumento y que lo han utilizado en otras ocasiones, y sólo fueron instruidos con respecto a los objetivos del presente estudio.

Características de los observadores:

Observador 1: profesora de la asignatura con experiencia en el comportamiento de observar.

Observador 2: ayudante ad-honorem de la asignatura por 1 año la cual ha practicado con el instrumento en 4 ocasiones anteriores con el instrumento.

Observador 3: ayudante del ramo por 4 años, la cual ha practicado con el instrumento en el transcurso de los 4 años, en repetidas ocasiones.

Específicamente para la **confiabilidad** se determinó usar los puntajes obtenidos por los seis alumnos seleccionados (Tabla N° 1), otorgados por el Observador 1, tomándose su desempeño en ambas situaciones como base para los cálculos estadísticos a fin de determinar el grado de confiabilidad que ofrece el instrumento.

Estos cálculos se realizaron a través del programa computacional “Statistica (5,0).

Tabla 1:
Puntajes obtenidos por los 6 sujetos seleccionados en la primera y segunda observación, otorgados por el observador 1.

	1	2	3	4	5	6
1ª observación	19	18,5	19,5	18,5	18	19,5
2ª observación	19	19,5	20,5	19	18,5	20

CONFIABILIDAD

Número de casos válidos: 6

Resumen estadístico por escala:

Media: 109.92 Suma: 659.50

Desviación Estándar: 4.59 Varianza: 21.03
Sesgo: -1.21 Kurtosis: 1.88

Alfa de Cronbach's: 0.813733906

Alfa estandarizado: 0.869651444

Correlación Promedio Inter-Item: 0.573849734

Tabla 2:
Resumen de datos de la primera y segunda aplicación

	1ª aplicación	2ª aplicación
Número de Ítems	3	3
Media	53.50000	56.41667
Suma	321.0000	338.5000
Desviación Estándar	2.489980	2.818096
Varianza	6.200000	7.941667
Alfa de Cronbach's	0.6693549	0.6138510

La Correlación entre la Primera aplicación y la Segunda aplicación fue de 0.790936.

De acuerdo a estos cálculos se puede asumir que el instrumento es confiable en un 60%.

OBJETIVIDAD

Comparación de los observadores durante la primera aplicación:

Para determinar la objetividad del instrumento se usaron los puntajes obtenidos por los seis alumnos otorgados por los tres observadores, tanto en la primera observación como de la segunda observación.

Se desea probar en primer lugar si los puntajes promedios dados por los observadores en la primera aplicación están relacionados o son concordantes, como un camino para determinar si los observadores están sesgando de alguna manera la evaluación.

Tabla 3:
Resumen de los Puntajes Promedios, por observador.

	Rango Promedio	Suma de Rangos	Media	Desviación Estándar
Observador 1	2.83	17.00	18.83	0.605
Observador 2	1.17	7.00	16.50	1.516
Observador 3	2.00	12.00	18.17	0.875

Freadman ANOVA : $\chi^2_{(6,2)} = 10.000$

Valor-p < 0.00674

Coefficiente de concordancia Kendall: 0.833333

Rango promedio r : 0.80000

Se concluye que hay diferencias significativas entre los rangos medios y que esta diferencia se debe al segundo observador. Sin embargo, el coeficiente de concordancia nos indica que son fuertemente concordantes.

Para determinar el origen de las diferencias y el grado de ésta se aplicó un análisis a los datos arrojados por los promedios dados por los observados en las dos aplicaciones, estudiando las diferencias entre los observadores

Correlaciones entre los puntajes promedio dados por los observadores durante la primera aplicación:

Observador 1 v/s Observador 2

Tau de Kendall :0.072

Z :0.202

Valor-p :0.840

Nos indica que podrían estar correlacionados ambos observadores.

Observador 1 v/s Observador 3

Tau de Kendall :0.800

Z :2.256

Valor-p :0.024

Nos indica que podrían no estar correlacionados ambos observadores.

Observador 2 v/s Observador 3

Tau de Kendall :0.447
Z :1.260
Valor-p :0.207

Nos indica que podrían estar correlacionados ambos observadores.

Comparación de los observadores durante la segunda aplicación:

Se desea probar en primer lugar si los puntajes promedios dados por los observadores en la segunda aplicación están relacionados o son concordantes, como una camino para determinar si los observadores están sesgando de alguna manera la evaluación.

Tabla 4: Resumen de los Puntajes Promedios, según observadores				
	Rango Promedio	Suma de Rangos	Media	Desviación Estandar
Observador 1	2.41	14.5	19.41	0.73
Observador 2	1.25	7.5	17.75	1.89
Observador 3	2.33	14.0	19.25	0.76

Freadman ANOVA : $\chi^2_{(6,2)} = 5.809$

Valor-p < 0.05478

Coefficiente de concordancia Kendall: 0.48413

Rango promedio r: 0.38095

Se concluye hay diferencias significativas, entre los rangos medios y que esta diferencia se debe al segundo observador.

El coeficiente de concordancia nos indica que no son fuertemente concordantes, tal vez debido también al segundo observador.

Correlaciones entre los puntajes promedio dados por los observadores durante la segunda aplicación

Observador 1 v/s Observador 2

Tau de Kendall :0.500
Z :1.409
Valor-p :0.159

Nos indica que podrían estar correlacionados ambos observadores.

Observador 1 v/s Observador 3

Tau de Kendall :0.296
Z :0.835
Valor-p :0.403

Nos indica que podrían estar correlacionados ambos observadores.

Observador 2 v/s Observador 3

Tau de Kendall : 0.000
Z :0.000
Valor-p :1.000

Nos indica que podrían estar correlacionados ambos observadores.

CONCLUSIONES

Al tener un instrumento concreto se puede detectar como los enseñantes conducen un proceso de enseñanza y luego darles retroalimentación específica sobre qué puntos deben poner mayor atención y tomar cuidado durante la planificación de su clase.

Después de aplicado el instrumento de observación se puede concluir que realmente sirve para detectar la presencia o ausencia de un comportamiento, pudiendo, luego, el observador hacer referencia a estos puntos, tal como lo señala Pierón (1988).

Como consecuencia de la utilización del presente instrumento de observación se puede decir que los futuros profesores podrán alcanzar un mejor desempeño en el Comportamiento de Enseñanza que la mostrada en la primera aplicación, ya que al tener varias oportunidades de conducir grupos en forma controlada y de contar con información adecuada sobre sus actuaciones les dará mayor eficacia en su papel de enseñantes.

En el análisis de los datos para la confiabilidad y para la objetividad del instrumento se puede asumir que el instrumento es confiable en un 60 %, arrojando un Alfa de Cronbach's de 0,86 con un grado de correlación alta entre la primera y segunda aplicación.

En cuanto a la objetividad se puede asumir que hay un factor que amenaza la objetividad del instrumento como es la experiencia de los observadores ya que como se describe en los cálculos estadísticos un observador está sesgando

los puntajes, en este caso es el observador 2, que es el de menos experiencia y más drástico en sus puntajes.

De acuerdo a esto, se puede concluir que la experiencia de los observadores es un factor a considerar para un futuro trabajo de investigación.

A partir de estas conclusiones y luego de la interpretación de los datos descriptivos y de la aplicación de los tests estadís-

ticos aplicados al instrumento, se puede pensar en su utilización en proyectos de investigación basándose en distintas hipótesis que estudien el comportamiento de enseñanza.

Según lo expuesto en el trabajo, se puede concluir en forma general que es importante contar con un instrumento estandarizado para la observación del comportamiento de Enseñanza como también contar con expertos en la conducta de observar preparados en el uso del instrumento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Byra, M. & Sherman, M. (1993) Preactive and Interactive Decision-making Tendencies off Less and More Experienced Pre-service Teachers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. Vol.64, N° 1º, pp. 46-55.
- Calderón, C. (1991) Premisas teórico-metodológicas para la formación del licenciado en Educación Física. *Educación Física. Desarrollo Científico y Social. Memorias. XIII Congreso Panamericano de Educación Física*. Bogotá. Colombia.
- García, H. (1997): La formación del profesorado de Educación Física: problemas y expectativas. INE Publicaciones. Barcelona
- Mosston, M. (1978): La enseñanza en la Educación Física. Del Comando al Descubrimiento. Editorial Paidós. Argentina.
- Mosston, M. (1991): Las tres R'S para los profesores "REFLEJAR, REFINAR, REVITALIZAR". *Educación Física y Desarrollo Social. MEMORIAS. XIII Congreso Panamericano de Educación Física*. Julio. Colombia.
- Mosston, M. & Ashworth, S. (1996): La enseñanza en la Educación Física. La reforma de los estilos de enseñanza. Editorial Hispano Europea. España.
- Pieron, M. (1988) Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid. Editorial Gymnos
- Silverman, S. (1991): Research on Teaching in Physical Education. **Research Quarterly for Exercise and Sport. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance**. Vol. 62, N° 4, December, pp.369-373.
- Williamson, K. (1993) A Qualitative Study on the Socialization of Beginning Physical Education Teacher Educators. **Research Quarterly for Exercise and Sport**. Vol.64, N° 1º, pp. 46-55.

ANEXO 1: PAUTA DE EVALUACIÓN. METODOLOGICO PRACTICO 2 DESARROLLO Y APRENDIZAJE MOTOR

Los alumnos deberán preparar su control **con anticipación**, por lo menos una semana antes a su propia fecha, en caso de que alguno de sus compañeros no se pueda presentar por causa justificada. Los alumnos que falten a su evaluación, deben presentar su certificado y avisar con antelación a la profesora para tomar las medidas correspondientes. Duración 30 a 35 minutos máximo. 70% de exigencia para la nota 4.

DOMINIO DEL TEMA

- selección de ejercicios de acuerdo al tema
- utilización de vocabulario técnico
- explicaciones claras
- variación de las actividades
- continuidad en las actividades
- dominio teórico reflejado en su trabajo

DOMINIO DE LOS PROCEDIMIENTOS DIDÁCTICOS

- uso de estímulos auditivos adecuados (voz, palmas, instrumento percusión)
- utilización del tiempo
- uso de la voz de acuerdo al grupo, espacio y tema
- uso de material de acuerdo al tema, grupo y espacio
- uso de material

DOMINIO DE LOS PROCEDIMIENTOS METODOLÓGICOS

- organización del estímulo (explica, demuestra, dirige, corrige)
- respeta la alternancia de esfuerzos
- respeta las partes de la clase
- ejerce control sobre el grupo
- organización del grupo en el espacio

ACTITUD PROFESIONAL

- presentación personal (uniforme)
- presentación del informe escrito
- postura y ubicación frente al grupo
- involucrado en la actividad y con el grupo
- preparación del material y espacio antes de su clase.

TEGUALDA ALARCÓN JIMÉNEZ

ANEXO 2: INSTRUCCIONES PARA LA PREPARACIÓN DEL INFORME DEL MP2.

Del Informe Escrito:

En parejas deben confeccionar un informe que será presentado en el momento de la conducción y con el formato explicado en la "Pauta de Elaboración de Trabajos".

El informe debe contar con:

- a) una reseña que caracterice el Agente de la Educación Física (medio) seleccionado
- b) identificar el o los objetivos fundamentales para el nivel seleccionado, DE ACUERDO AL TEMA
- c) identificar un objetivo específico o complementario
- d) caracterizar los contenidos a tratar
- e) caracterizar el material a usar
- f) caracterizar las actividades, organizadas en el esquema de clases
- g) fundamentar la relación de esas actividades con otros subsectores de aprendizaje
- h) dificultades encontradas para la concretización de su trabajo

RECUERDE:

debe basarse en la pauta de evaluación de presentación de informes y en la pauta de formato.

De la Conducción:

Cada pareja tendrá 30 minutos para la conducción de las actividades ejemplos seleccionadas. Deben equilibrar las responsabilidades. Durante su sesión deben utilizar implementos tradicionales y/o no tradicionales.

La conducción será evaluada a través de la pauta confeccionada para ese fin, la cual será entregada con anticipación.

Las (os) **integrantes** del grupo tienen que **recordar**, que deben avisar con **anticipación** la inasistencia a la evaluación, **debiendo además**, estar **preparadas** para ella, con una semana mínimo de anticipación, ya que el factor tiempo y el gran número de participantes en la asignatura así lo exigen.

TEGUALDA ALARCÓN J.

ANEXO 3: INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN

MP DESARROLLO Y APRENDIZAJE MOTOR	ALUMNOS																			
I.- DOMINIO DEL TEMA																				
Selección de ejercicios adecuados al tema																				
utilización de vocabulario técnico																				
explicaciones cortas y claras																				
variación de las actividades																				
continuidad de las actividades																				
dominio teórico																				
II. DOMINIO DE LOS PROCEDIMIENTOS METODOLÓGICOS																				
organización del estímulo																				
alternancia de esfuerzo																				
respeta partes de la clase																				
demuestra control sobre el grupo																				
organización del grupo en el espacio																				
III.- DOMINIO DE LOS PROCEDIMIENTOS DIDÁCTICOS																				
estímulos auditivos																				
estímulos según velocidad ejercicio																				
uso del tiempo																				
uso de la voz (s,gr,tema)																				
uso de materiales (gr,s, tema)																				
IV.-ACTITUD PROFESIONAL																				
presentación personal																				
presentación informe escrito																				
postura y ubicación frente al grupo																				
involucrado con la actividad y el grupo																				
preparación del material y espacio antes.																				
Puntaje obtenido por cada alumno																				

ANEXO 4: PAUTA DE OBSERVACIÓN UTILIZADA POR LOS OBSERVADORES EN LA PRIMERA Y SEGUNDA APLICACIÓN

ALUMNOS	CONRAD	JEROME	SOB	BLAGNY	GIRGELY	ROSEN
1. DOMINIO DEL TEMA						
2. DOMINIO DE LOS PROCEDIMIENTOS METODOLÓGICOS						
3. DOMINIO DE LOS PROCEDIMIENTOS DIDÁCTICOS						
4. ACTITUD PROFESIONAL						

ALUMNOS	CONRAD	JEROME	SOB	BLAGNY	GIRGELY	ROSEN
1. DOMINIO DEL TEMA						
2. DOMINIO DE LOS PROCEDIMIENTOS METODOLÓGICOS						
3. DOMINIO DE LOS PROCEDIMIENTOS DIDÁCTICOS						
4. ACTITUD PROFESIONAL						

ALUMNOS	CONRAD	JEROME	SOB	BLAGNY	GIRGELY	ROSEN
1. DOMINIO DEL TEMA						
2. DOMINIO DE LOS PROCEDIMIENTOS METODOLÓGICOS						
3. DOMINIO DE LOS PROCEDIMIENTOS DIDÁCTICOS						
4. ACTITUD PROFESIONAL						

ALUMNOS	CONRAD	JEROME	SOB	BLAGNY	GIRGELY	ROSEN
1. DOMINIO DEL TEMA						
2. DOMINIO DE LOS PROCEDIMIENTOS METODOLÓGICOS						
3. DOMINIO DE LOS PROCEDIMIENTOS DIDÁCTICOS						
4. ACTITUD PROFESIONAL						

ALUMNOS	CONRAD	JEROME	SOB	BLAGNY	GIRGELY	ROSEN
1. DOMINIO DEL TEMA						
2. DOMINIO DE LOS PROCEDIMIENTOS METODOLÓGICOS						
3. DOMINIO DE LOS PROCEDIMIENTOS DIDÁCTICOS						
4. ACTITUD PROFESIONAL						

ALUMNOS	CONRAD	JEROME	SOB	BLAGNY	GIRGELY	ROSEN
1. DOMINIO DEL TEMA						
2. DOMINIO DE LOS PROCEDIMIENTOS METODOLÓGICOS						
3. DOMINIO DE LOS PROCEDIMIENTOS DIDÁCTICOS						
4. ACTITUD PROFESIONAL						

INNOVAR O...: “DEPORTES DE PLAYA EN PABELLÓN”

ALEJANDRO SÁNCHEZ DEL ÁGUILA

Licenciado en

Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Nº Colegiado: 10.868

RESUMEN:

Este trabajo intenta reflejar fielmente la preocupación de algunos profesionales de la enseñanza de EF. por el “estancamiento” que puede sufrir nuestro área de conocimiento si, como el título de este artículo, no nos renovamos, lo cual se traduciría en rutina, estatismo del conocimiento práctico, desmotivación, la no optimización de la enseñanza...

No sólo se pretende exaltar la importancia que tiene la INNOVACIÓN EDUCATIVA para luchar contra esto, sino que se pretende concienciar al lector de las enormes posibilidades que tiene la EF.

Unas posibilidades que hacen incluso posible la práctica de deportes de playa durante las clases de EF sin salir del centro escolar, dados los impedimentos que ello conllevaría.

Palabras clave: Innovación educativa, deportes de playa, pabellón, adaptación.

ABSTRACT:

This report has been made for show truly the worrying of many Physical Education teaching professionals about the holding up that could suffer our knowledge area. As we show in the little of this article, if we don't renovate our methods, we could fall into routine, practical knowledge could become static, demoralized, and teaching could not be very good.

We are not just trying to proyect the importance that learning innovation has, we are trying to make readers take conscience of the gorgeous possibilities that Physical Education has.

One of that possibilities make possible practice beach sports during the Physical classes of Education without leaving the learning centre, of course taking care of the impediments that this outing could create.

Key words: Learning innovation, beach sports, pavilion, adaptation.

1.- INTRODUCCIÓN

No hace mucho tiempo, se podía disfrutar en televisión de un slogan o anuncio publicitario que señalaba "renovarse o morir". Pues bien, por un lado es cierto que la televisión y medios de comunicación, con su publicidad, muchas veces "rozan" la manipulación muy ligada a la pasividad y a la ignorancia, y que muchas personas no tienen los medios necesarios para reflexionar, analizar y criticar toda la información que les llega (Fernández, Chinchilla, Ruiz, Martín, Reina & Ruiz de Alarcón, 2003) llevándoles todo ello incluso a una información estereotipada que hace que asumamos estereotipos como propios. Pero, por otro lado, no es menos cierto que este slogan en el campo de la docencia es una gran realidad porque la constancia de la renovación de contenidos de EF. (innovación) supone (Pérez, Callejón & De Haro, 1999):

- salir de la rutina de los contenidos tradicionales.
- "estar al día", incorporando nuevas técnicas y contenidos a los diseños curriculares.
- una motivación "extra" para el alumnado con cosas nuevas y novedosas.

Entendemos por innovación en EF los cambios planificados en la intervención didáctica del profesor de EF, en los materiales que utiliza o en su contexto, con el fin de mejorar la calidad educativa y la profesionalización (Viciana, 2000), señalando también Viciana (2001), la importancia de la innovación en el deporte y en la enseñanza:

- Búsqueda continua de la optimización de la enseñanza.
- Avance del conocimiento práctico en EF.
- Difusión de las experiencias e iluminación de otros profesionales.
- Mejora de la imagen de la profesión de EF.

Así, el perfil de un profesor innovador puede describirse como una persona conocedora del entorno, autónoma para innovar, flexible a los cambios, tolerante a la incertidumbre, capaz de trabajar con compañeros, con capacidad de iniciativa y toma de decisiones, con capacidad de reflexión sobre la práctica, con actitud autocrítica, con voluntad de mejora, y, por encima de todo, con un compromiso ético-profesional (Viciana, 2001).

A modo de conclusión, "el cambio en educación depende de lo que los profesores hagan y piensen, es tan simple y tan complejo como esto" (Fullan, 1982, en Viciana, 2000).

2.- ORIGEN DE LA INNOVACIÓN Y ÁMBITO DE APLICACIÓN.

La idea surge de la preocupación por llevar a la práctica o trasladar al centro educativo determinadas prácticas deportivas como son los deportes de playas (voley-playa, fútbol-playa y balonmano-playa), que solo se practican en época estival y en zonas costeras. Del mismo modo, los impedimentos existentes actualmente en cuanto a requisitos necesarios para realizar con el alumnado visitas escolares, viajes de convivencia... (Tabla 1), llevan al profesorado a plantearse nuevas alternativas para realizar este tipo de actividades, como por ejemplo, traer éstas al centro con sus correspondientes adaptaciones.

La presente unidad didáctica se llevó a la práctica durante el curso 2003-2004, en el I.E.S Aynadamar (Granada) con 30 alumnos pertenecientes a 1º Bachillerato (modalidad de Ciencias Sociales).

3.- OBJETIVOS.

3.1 Objetivos generales de etapa y área.

La EF contribuye a la consecución de los objetivos generales de etapa (OGE) a través de la consecución de los objetivos generales de etapa (OGA), de ahí la necesidad de interrelacionar los fines de la educación, OGE y OGA (Tabla 2), y todos estos a su vez, con los objetivos planteados para la unidad didáctica. Para todo ello, recurriremos al R.D 208/2002 de 23 Julio, por el que se establecen las enseñanzas correspondientes al bachillerato en Andalucía (BOJA, 28-08-2002) y que modifica al anterior RD 126/1994, de 07 Junio (BOJA, 26-07-94)

A partir de aquí, ya estamos en disposición de concretar aún más los objetivos, estableciendo el nexo de unión entre la innovación presentada y los objetivos generales de etapa y área (**Según el BOJA, 28-08-02 . RD 208/2002 de 23 de julio**, por el que se establecen las enseñanzas correspondientes al bachillerato en Andalucía).

Deportes de playa en pabellón y ...:

• **Relacionados con los generales para el bachillerato:**

f.- *Posibilitar una madurez personal, social y moral que permita actuar de forma responsable y autónoma valorando el esfuerzo y la superación de dificultades.*

g.- *Analizar los mecanismos básicos que rigen el funcionamiento del medio físico y natural, valorar las repercusiones que sobre él tienen las actividades humanas y participar de forma solidaria en el desarrollo, defensa, conservación y mejora del medio sociocultural.*

h.- Conocer y valorar el patrimonio natural, cultural, e histórico de Andalucía y contribuir a su conservación y mejora, así como entender la diversidad lingüística y cultural como un derecho y un valor de los pueblos y de los individuos en el marco de su inserción en la diversidad de Comunidades del Estado Español y en la Comunidad de naciones.

i.- Dominar los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y las habilidades básicas propias de la modalidad escogida, así como sus aplicaciones e incidencia en el medio físico, natural y social.

• Relacionados con el **área de educación física:**

3.- Planificar actividades físicas que contribuyan a satisfacer necesidades personales y que constituyan un medio para el disfrute activo del tiempo de recreo y ocio.

4.- Reconocer y valorar las actividades físico-deportivas habituales en Andalucía como rasgo cultural propio, y diseñar y realizar actividades en el medio natural, haciendo el uso adecuado del mismo y contribuyendo a su conservación y mejora para el disfrute de los servicios públicos y privados destinados a este fin.

Tabla 1: Requisitos para realización de actividades (ROF. I.E.S Aynadamar).

TIPOS DE SALIDA	DESCRIPCIÓN	OBJETIVO	DOCUMENTOS	APROBACIÓN
VISITAS ESCOLARES	Con profesor y alumnos dentro de jornada lectiva	Educativo	+ Programación de salida + Dentro de Plan Anual de centro	Consejo Escolar
VIAJE DE ESTUDIOS	Tutores organizan y acompañan al ÚNICO	Cultural	+ Programación + Máx. 5 días lectivos	+ Consejo Escolar + Autorización delegado de Educación. 15 días de antelación. + Modelo de impreso en Dpto. de actividades.
INTERCAMBIOS ESCOLARES	Organización según legislación (Orden 30.09.85 – BOE, 04.11.85)			
VIAJES DE CONVIVENCIA	Acampadas, excursiones, intercambios culturales		+ Programación actividades + Max. 2 días lectivos	+ Consejo Escolar + Autorización delegado de Educación. 15 días de antelación. + Modelo de impreso en Dpto. de actividades
VIAJES TURÍSTICOS-RECREATIVOS		Educativo, pero puede incluir días sin activ didáctica específica	Programación de actividades con itinerario y fuera de horas lectivas	+ Consejo Escolar + Autorización delegado de Educación. 15 días de antelación. + Modelo de impreso en Dpto de actividades

Tabla 2: Relación Fines-OGE-OGA.

FINES DE LA EDUCACIÓN	OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA (OGE)	OBJETIVOS GENERALES DE ÁREA (OGA)
1,3,	a,c,f,i,	1
1,3,6	a,c,e,f,g,i,	2
1,6,	a,c,f,	3
1,2,5,6,7	a,d,g,h,i,k	4
1,3,4,6	a,c,f,i,j,k	5
1,2,3,4,7	a,e,f,k	6
1,2,6	a,c,d,f,g,h,	7
1,3,5,	a,d,h,j,k	8

7.- *Adoptar una actitud crítica ante las prácticas que tiene efectos negativos para la salud individual y colectiva (consumo de tabaco, alcohol y otras drogas) y degradación del medio ambiente, realizando aportaciones personales para la mejora.*

3.2 Objetivos de la unidad didáctica – innovación.

3.2.1 Objetivos relacionados con conceptos:

- Conocer los diferentes deportes de playa adaptado a un entorno artificial.
- Analizar las diferencias técnicas y tácticas, existentes entre los diferentes deportes de playa.
- Transferir los conocimientos que posee el alumno/a sobre estos deportes a situaciones no habituales.

3.2.2. Objetivos relacionados con procedimientos:

- Practicar y vivenciar diferentes deportes de playa.
- Desarrollar las diferentes habilidades técnicas y tácticas de estos deportes.
- Aplicar los conocimientos que poseen los alumno/as a los deportes adaptados.
- Que el alumno/a maneje un amplio repertorio técnico – táctico a la hora de practicar estos deportes.

3.2.3 Objetivos relacionados con actitudes:

- Fomentar la colaboración y participación de los alumnos/as en todas los ejercicios, actividades propuestas.
- Aceptar las limitaciones y posibilidades de su propio cuerpo y la de los demás.
- Tolerar y respetar las reglas de los diferentes juegos propuestos.

4.- CONTENIDOS Y ORGANIZACIÓN TEMPORAL.

Los contenidos a desarrollar a lo largo de la innovación planteada, se corresponden con habilidades específicas o medios técnico-tácticos individuales y grupales de los diferentes deportes de playa ya citados anteriormente como el volei-playa, fútbol-playa y balonmano-playa. Así, los contenidos impartidos en cada uno de los deportes queda de la siguiente forma:

- **Para balonmano-playa:** desplazamientos con/sin balón, pases y recepciones de balón, lanzamientos a portería y medios grupales (Práctica global).

- **Para volei-playa:** Desplazamientos, superficies de golpeo (Antebrazos, dedos,...), saques de fondo, remates en suspensión y práctica global.
- **Para fútbol-playa:** Desplazamientos, superficies de golpeo, pases, recepciones-contrroles de balón, regates-fintas, chut a portería y práctica global.

En cuanto a la distribución temporal de la innovación, ésta se desarrolla a lo largo de 11 sesiones (número que puede variar en función de los intereses del docente, del calendario escolar, de los objetivos planteados...), organizadas tal y como señala la Tabla 3.

Para ejemplificar cómo se organiza una sesión perteneciente a esta innovación, y servir de guía para otros profesionales en el diseño de nuevas innovaciones en un futuro, presento a continuación una sesión perteneciente a esta unidad didáctica (Anexo 1).

5.- RECURSOS DIDÁCTICOS.

La innovación presentada en este trabajo gira en torno a la importancia de dos materiales como son las colchonetas y los trampolines – minitramp. Las dos principales características de los deportes de playa que los diferencia de los deportes "indoor" son: por un lado, la mayor dificultad en los desplazamientos de los deportes de playa, dado los impedimentos que conlleva la arena para desplazarse, para la conducción de balón, para el bote..., y por otro lado, el descenso de la capacidad de impulso para los participantes en los deportes de playa, lo cual hace que se dificulte los desplazamientos, los saltos para remates de cabeza, los remates en suspensión, lanzamientos en suspensión...

Todas estas dificultades y características, vienen determinadas fundamentalmente por un elemento que no disponemos, como es la "arena", de ahí que en la innovación presentada se recurra al uso de colchonetas para asimilar éstas con la arena, con el único fin de que los deportes de playa no pierdan sus atributos y esencia por el hecho de trasladarlos a un contexto que no es el habitual como el pabellón. En lo que se refiere a los impulsos, para contrarrestar la dificultad del impulso en los deportes de playa, y así facilitar los aprendizajes del alumno en el pabellón, hemos recurrido al uso de trampolines y minitramp, ya que con éstos, dada una distancia de aceleración, la aplicación de fuerza es mayor obteniéndose un mejor resultado porque hay un mayor impulso de aceleración en un tiempo dado (Gutiérrez Dávila, 1999). La explicación a todo esto reside en el principio de fuerza inicial (Hochmuth, 1967): *"Un movimiento corporal con el que debe lograrse una elevada velocidad final (salto, lanzamiento...) debe ir precedido de un movimiento de impulso que va en sentido contrario (impulso de frenado). Mediante el impulso de*

frenado, al comienzo del movimiento propiamente dicho (impulso de aceleración), se dispone ya de una fuerza positiva cuando la transición se realiza fluidamente. Con esto el impulso total de aceleración es mayor. La relación entre los impulsos de frenado y aceleración tiene que ser óptima”.

Con todo esto, el alumno puede desplazarse con dificultad a través de las colchonetas, pero en el momento de rematar en suspensión en voley-playa, de lanzar en suspensión en balonmano-playa, de rematar a cabeza en fútbol... tiene la ayuda del trampolín que facilitará la acción, y con ello la consecución del éxito, es decir, hay una mayor probabilidad de que el número de acciones exitosas se incremente lo que provoca un aumento de la confianza y de la autoestima, motivándoles a progresar más (Horst, 1995)

6.- NUEVAS INNOVACIONES SURGIDAS.

Como principal innovación surgida destaca la siguiente: se podría plantear una especie de “Circuito Andaluz de deportes de playa” a lo largo de una unidad didáctica. La idea consistiría en un Circuito Andaluz en el que en cada sesión se trajese al pabellón una playa de la comunidad andaluza, de

forma que según las características de esa playa (en cuanto a extensión, tipo y cantidad de la arena...) utilizaríamos diferentes tipos de colchonetas para simular lo más posible esa playa (poca arena = colchonetas más finas, por ejemplo). Así sucesivamente se haría en cada una de las 12 sesiones de la que consta la unidad didáctica de forma que cada 4 sesiones se cambia de deporte. Debemos de tener en cuenta que los alumnos ya están familiarizados con estos deportes ya que esta innovación iría tras la innovación planteada en este trabajo. Al término de la unidad didáctica se sumarán los puntos de los equipos y determinaremos los campeones del “Primer Circuito Andaluz de Deportes de Playa en pabellón”.

Para introducirnos también en otras tendencias innovadoras, podemos incluir en esta innovación la interdisciplinariedad al poder hablar de temas sobre geografía (características y situación de la región en la que se encuentre la playa en la que estamos ese día), lenguaje y literatura (dialecto y personajes literarios nacidos o peculiares de esa provincia o región), historia (hechos históricos surgidos en esa provincia o región)... y eso lo haríamos a través de preguntas, juegos de expresión corporal, breves introducciones en los inicios de las sesiones...

Tabla 3: Organización temporal de la unidad didáctica.

Nº SESIÓN	CONTENIDOS	OBJETIVOS
1	Balonmano playa; desplazamientos con y sin balón	Conocer y vivenciar los diferentes desplazamientos en BM playa con y sin balón
2	Balonmano playa; pases y recepción.	Descubrir y probar los diferentes pases y recepciones posibles en el BM playa.
3	Balonmano playa; lanzamientos a portería.	Descubrir y realizar los diferentes tipos de lanzamientos en BM playa.
4	Balonmano playa; Practica global	Aplicar todos aspectos anteriores a la situación real de juego
5	Voley playa; Desplazamientos, toques de antebrazos y dedos	Reconocer y manejar los diferentes desplazamientos y toques en el Voley playa
6	Voley playa; Saques y remates.	Descubrir, probar y ejecutar los diferentes saques y remates.
7	Voley playa; Colocación y remates.	Situar y aplicar diferentes colocaciones y tipos de remates.
8	Voley playa; Entrenamiento global	Aplicar los aspectos aprendidos anteriormente a una situación real de juego
9	Fútbol playa; Pases y recepción.	Tomar conciencia de la importancia de los pases y recepción en el fútbol playa.
10	Fútbol playa; Regates y lanzamientos a portería.	Clasificar, vivenciar y ejecutar los diferentes tipos de regates y lanzamientos.
11	Fútbol playa; Entrenamiento global	Ejecutar todos los aspectos anteriores aplicados a una situación real.

En definitiva, esta innovación tendría dos objetivos fundamentalmente:

1. - Traer al pabellón diferentes playas de Andalucía para constatar que los deportes de playa son compatibles con el pabellón.
- 2.- Hacer un recorrido por nuestra comunidad conociendo aspectos geográficos, históricos... a cerca de la misma a través de un viaje "simulado".

Tabla 4: Cuestionario para el alumnado.

CUESTIONARIO

- 1) ¿Piensas que las sensaciones durante la práctica son similares a las de los deportes de playa?
Valora de Muy Poco (1) a Bastante (7): **1 2 3 4 5 6 7**
- 2) ¿Te ha parecido motivante la sesión?
Valora de Muy Poco (1) a Bastante (7): **1 2 3 4 5 6 7**
- 3) Valora tu participación motriz en la práctica
Valora de Muy Poco (1) a Bastante (7): **1 2 3 4 5 6 7**
- 4) ¿Te ha parecido innovadora la sesión?
Valora de Muy Poco (1) a Bastante (7): **1 2 3 4 5 6 7**
- 5) Valora el grado de diversión experimentado a lo largo de toda la unidad didáctica
Valora de Muy Poco (1) a Bastante (7): **1 2 3 4 5 6 7**

- GRACIAS POR TU COLABORACIÓN -

7.- RESULTADOS Y CONCLUSIONES.

Los aspectos más relevantes del análisis sobre los resultados excluyentes del trabajo de innovación se exponen detalladamente una serie de gráficas que se adjuntan en el anexo 2, referentes a cada una de las preguntas que se hicieron al alumnado al término de la unidad didáctica, a través de la realización de un cuestionario anónimo (Tabla 4).

La conclusión más clara aportada tras analizar los resultados de la innovación en cuanto a problemas surgidos, soluciones... nos llevan a estar en disposición de responder a la pregunta: "Deportes de playa y pabellón: ¿algo incompatible?". La respuesta es obvia, siendo que no puesto que como se ha expuesto en toda la investigación, no se necesita estar en disposición de los materiales propios de estos deportes, de la misma forma que no tenemos que trasladarnos hasta un lugar de playa (dado los impedimentos que ello conlleva) para poder practicar estos deportes, sólo necesitamos recursos, un poco de ingenio e innovar; lo podíamos resumir en la siguiente frase: "si no podemos llegar al lugar de práctica, hagamos que el lugar de práctica, con sus respectivas adaptaciones, llegue hasta nosotros, y que ese traslado no signifique el perder las esencias y atributos de los deportes de playa practicados en su medio original".

8.- BIBLIOGRAFÍA.

- Fernández, J.C., Chinchilla Minguet, J.L., Ruiz Aparicio, J.A., Martín Recio, F.J., Reina Gómez, A. & Ruiz De Alarcón Quintero, A. (2003). Incidencia mediática de los medios de comunicación sobre la elección de práctica de actividad física y consumo de productos deportivos en niños de primaria. CD de resúmenes del II Congreso Mundial de Ciencias de la actividad física y el deporte. (Área 5 pp. 59-64). Granada: Alhambra.
- Gutiérrez Dávila, M. (1999). Biomecánica Deportiva. Madrid: Síntesis.
- Hochmuth, G. (1967). Biomechanik sportlicher bewegungen. Berlin: Sportverlag.
- Horst, W. (1995). El fútbol a la medida del niño. Madrid: FEF.
- Junta de Andalucía. BOJA 28-08-2002. R.D 208/2002 de 23 Julio, por el que se establecen las enseñanzas correspondientes al bachillerato en Andalucía.
- Junta de Andalucía. Consejería de Educación y Ciencia. Reglamento de organización y funcionamiento, aprobado por el Consejo Escolar (11-DIC-2001). I.E.S Aynadamar. Granada.
- Pérez Rodríguez, S., Callejón Martín, J.A., & De Haro Roldán, I (1999). La escalada en los centros de enseñanza. Revista Habilidad Motriz. Nº 13, 27-31.
- Viciana, J. (2000). Principales tendencias innovadoras en la EF. actual. El avance del conocimiento curricular en EF. Lecturas: E.F y Deportes, Revista Digital, Nº19, 3-11.
- Viciana, J (2001). Apuntes de Innovación en la enseñanza de la EF. Universidad de Granada. Granada.

ANEXO 1

PROGRAMACIÓN DE SESIÓN DE EF. SESIÓN Nº:						
CENTRO:		Fecha:		Horario (i-f)		
NIVEL: CURSO GRUPO:						
Nº ALUMNOS/ AS: NIÑOS/ AS: ... / ...						
UNIDAD DIDÁCTICA: . INNOVACIÓN: Deportes de playa en pabellón.						
OBJETIVO GENERAL UD.: Sentir la sensación de practicar diferentes deportes de playa (balonmano playa, voley playa y fútbol playa) en un marco adaptado (pabellón) sin necesidad de traslado, dado los impedimentos que ello conlleva.						
BLOQUE DE CONTENIDOS: Juegos y deportes						
OBJETIVOS DE LA SESIÓN	CONCEPTUALES: • Conocer y vivenciar los diferentes desplazamientos en BM playa con y sin balón. • Descubrir y probar los diferentes pases y recepciones posibles en el BM playa.					
	PROCEDIMENTALES: • Realizar diferentes desplazamientos con y sin balón. • Realizar diferentes pases y recepciones previas al lanzamiento a portería.					
	ACTITUDINALES: • Valorar que la acción individual es importante para el éxito colectivo.					
CONTENIDOS DE LA SESIÓN:	CONCEPTUALES: • Desplazamientos con y sin balón • Pases y recepciones en BM playa					
	PROCEDIMENTALES: • Realización de desplazamientos con y sin balón en BM playa. • Vivencia de pases y recepciones en BM playa.					
	ACTITUDINALES: • Valoración de la acción individual como factor determinante del éxito colectivo.					
ESTILO DE ENSEÑANZA: Asignación de tareas						
TÉCNICA DE ENSEÑANZA: Instrucción directa						
ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA: Estrategia global						
INSTALACIÓN: Pabellón cubierto.						
MATERIAL: Colchonetas de seguridad (4), balones de plástico de BM (12), aros (6), pivotes (8), minitramp o trampolín (1),						
RECURSOS DIDÁCTICOS: Pivotes y aros a modo de portería.						
PRESENTACIÓN DE LA SESIÓN / INFORMACIÓN INICIAL GENERAL						
<p>Buenos días. Hoy, comenzamos una unidad didáctica dedicada a practicar deportes de playa en pabellón. Hoy vamos a empezar a conocer medios T-T pertenecientes al BM playa. Para ello vamos a comenzar a practicar los desplazamientos con y sin balón en colchonetas que se asemejan a la arena, enlazándolos con pases y recepciones en BM playa. La organización durante la sesión va a ser la siguiente: vamos a hacer un circuito de 4 estaciones de forma que en cada una de ellas nos vamos a colocar 4-5 alumnos. Cada grupo estará en su estación 10' de forma que al término de los mismos rotará hacia otra estación para realizarlas todas al término de la sesión.</p>						

>>

>>

PUESTA EN ACCIÓN / CALENTAMIENTO					
Nº	t'	Org/mat	Descripción	Asp. Claves	Repres. Gráfica
1	5'	A través de todo el pabellón.	<ul style="list-style-type: none"> • movilidad articular extremidades superiores. • estiramientos básicos de los grupos musculares más importantes dentro del desarrollo de la sesión. 	Ya son los alumnos los que van diciendo la actividad a desarrollar ya que comienzan a saber la dinámica del calentamiento.	
2	5'	Todos desplazándose por el espacio.	Los grupos. Los alumnos se van desplazando por el espacio, de forma el profesor señalará un número que indica el número de alumnos que se deben agrupar. El profesor también puede indicar una figura geométrica que deben hacer los componentes del grupo (por ejemplo, 4 en cuadrado)	<p>Hacer los desplazamientos rápidos para no quedarse sin grupo y finalizar correctamente el calentamiento.</p> <p>No tocar el material dispuesto para la parte principal.</p>	
PARTE PRINCIPAL					
La parte principal consistirá en un circuito de 4 estaciones de forma que los grupos permanecerán 10' en cada estación y se rotará en orden creciente.					
Nº	t'	Org/mat	Descripción	Asp. Claves	Repres. Gráfica
1	10'	ESTACIÓN 1: 2 colchonetas paralelas frente a 2 aros y 1 pivote.	<p>Desplazamiento sin balón por una colchoneta, sale de la misma, coge un balón del suelo y realiza lanzamiento en caída sobre la otra colchoneta.</p> <p>Variante 1: Reducir los aros. Variante 2: Lanzar al pivote Variante 3: Lanzamiento tras recepción de un pase frontal y lateral.</p>	El lanzamiento debe realizarse antes de la caída para que los brazos amortigüen la caída, que deberá ser frontal.	
2	10'	ESTACIÓN 2: 2 colchonetas unidas y en medio un trampolín. Enfrente 2 aros y un pivote.	<p>1 alumno hace pase para que otro reciba, desplazamiento con balón encima de la 1ª colchoneta, apoye en el trampolín y haga lanzamiento en suspensión.</p> <p>VARIANTE 1: Disminuir aros VARIANTE 2: Lanzar al pivote VARIANTE 3: Pase frontal y lateral.</p>	El lanzamiento en suspensión se podrá hacer con 2 apoyos o 1 apoyo, pero el desplazamiento debe ser con 3 apoyos.	
3	10'	ESTACIÓN 3: 1 colchoneta. Un alumno sobre ella y otro en el lateral con balón. Enfrente 1 pivote.	<p>1 alumno sobre la colchoneta de forma que recibe pase frontal y lateral en suspensión para luego botar balón y realizar lanzamiento de cadera.</p> <p>VARIANTE 1: Recepción con dos manos y luego con una.</p>	Hacer hincapié de que en BM también se puede botar aunque dada la superficie se recurre a 1 bote para iniciar de nuevo el ciclo de pasos.	
4	10''	ESTACIÓN 4: 1 colchoneta. Un alumno junto a ella y otro con balón en un lateral. Enfrente un pivote o aro.	1 alumno hace pase frontal y lateral para que su compañero salte, recepcione en el aire y lance a pivote (lanzamiento de fly).	Incidir en que en BM playa, el gol marcado tras acción espectacular vale doble.	
VUELTA A LA CALMA					
Nº	t'	Org/mat	Descripción	Asp. Claves	Repres. Gráfica
1	5'	Sentados en el centro	Estiramientos y puesta en común	Conforme se hacen los comentarios se realizan ejercicios de estiramiento.	
ASPECTOS A EVALUAR					
<p>1.- Grado de consecución de objetivos motrices</p> <p>2.- Participación</p> <p>3.- Asistencia a sesiones prácticas</p>					

ANEXO 2

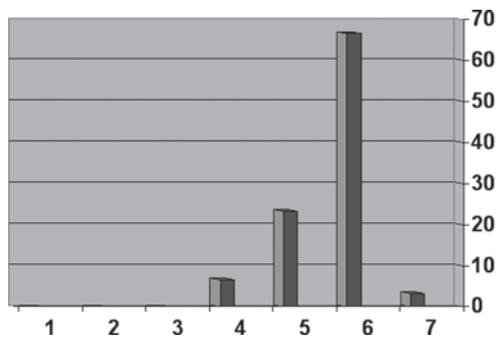


Figura 1: ¿Sensaciones similares?

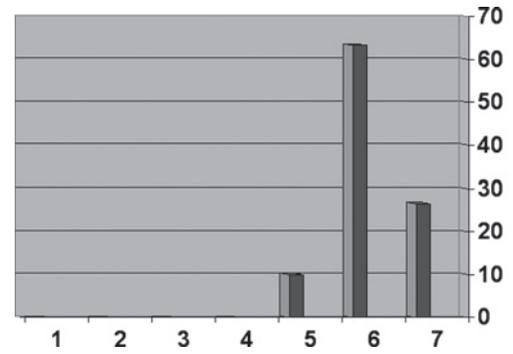


Figura 2: ¿Motivación de la sesión?

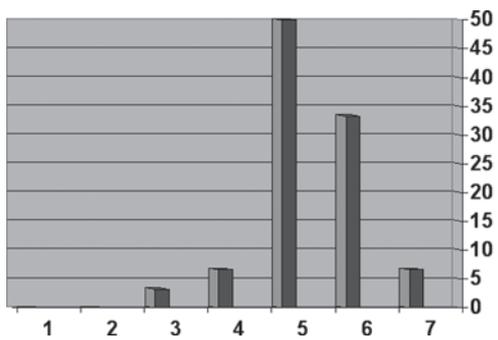


Figura 3: ¿Participación motriz?

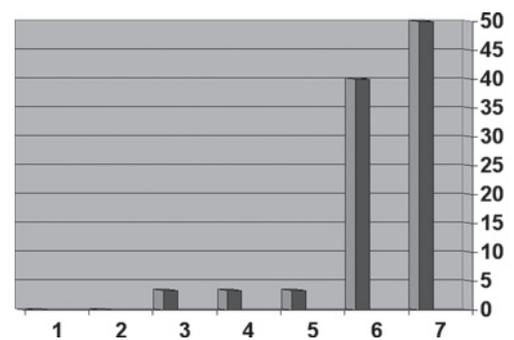


Figura 4: ¿Sesión innovadora?

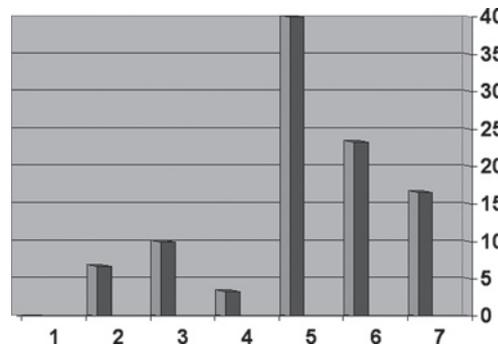


Figura 5: ¿Grado de diversión?

TAXONOMÍA DE LAS DISCIPLINAS ATLÉTICAS EN FUNCIÓN DEL GRADO DE DIFICULTAD PARA SU ENSEÑANZA EN LA INICIACIÓN AL ATLETISMO

ALFONSO VALERO VALENZUELA

Doctor en Educación Física.
Profesor Asociado Universidad Almería.

JOAQUÍN TARIFA PÉREZ

Licenciado en Educación Física.
Profesor Educación Secundaria.

RESUMEN

El presente trabajo trata de aportar una taxonomía de las disciplinas atléticas a partir de un sistema de clasificación cuantitativo basado en cinco dimensiones, para facilitar la secuenciación en el aprendizaje del atletismo, partiendo de las disciplinas más sencillas para ir progresando en dificultad hacia las más complejas con la intención de favorecer un adecuado aprendizaje en el campo de la iniciación deportiva y de la educación física. Las dimensiones seleccionadas han sido la naturalidad en la realización de los movimientos, número de sub-objetivos, ejes corporales, estado del cuerpo y habilidades motrices básicas, arrojando como resultado final que las pruebas más sencillas son las carreras lisas, seguidas de las carreras de relevos, salto de longitud, marcha atlética, carreras de obstáculos, triple salto, lanzamientos de jabalina, peso y disco, salto de altura, lanzamiento de martillo y finalmente, como la más compleja el salto con pértiga.

1. INTRODUCCIÓN.

El deporte del atletismo es lo suficientemente variado y rico en acciones motrices como para aportar al niño una sólida base para su posterior especialización en otros deportes individuales como el ciclismo o la natación, en deportes de raqueta como el tenis o el bádminton, en deportes de lucha como el judo o el karate, y en deportes colectivos como el fútbol o el baloncesto. Sin embargo, un trabajo centrado en la especialización de una serie de habilidades puede provocar en el niño ciertas carencias en su bagaje motor, así como el aburrimiento y el posterior abandono deportivo (Valero, 2004).

Esta situación ha sido desencadenada por un concepto mecanicista al entender el deporte como un simple conjunto de técnicas agrupadas (habilidades específicas), planteando situaciones de enseñanza – aprendizaje basadas en alcanzar grados de ejecución más o menos perfectos de unos determinados movimientos. En muchas ocasiones esto ha provocado la ausencia del juego en estos aprendizajes, al considerar que las situaciones propuestas en este tipo de iniciación deportiva, no cumplían los objetivos como educadores (Ávila y Chiroso, 1997). Conde y Viciano (1998), justifican desde la reforma educativa la necesidad de tratar los contenidos motores, como es el caso de las habilidades motrices desde una perspectiva globalizadora, sin que se diluya la capacidad de poder cuantificar con qué habilidades se ha trabajado y con cuáles no, y en qué medida hemos desarrollado unas más que otras, con la intención de poder llevar un seguimiento del tratamiento motor que se esté dando a los niños.

La iniciación deportiva al atletismo debe llevarse a cabo sobre un adecuado desarrollo de las habilidades motrices básicas, evitando en todo momento la especialización precoz y la búsqueda del perfeccionamiento de la técnica atlética en la formación del niño durante su etapa en la Educación Primaria, en contra de lo que opinan otros autores como Rius (1992; pg. 19), quien concluye que *“... la iniciación a los movimientos técnicos específicos, tiene que llevarse a cabo de forma prematura a fin de incidir positivamente en los resultados a largo plazo”*.

La fase denominada por Sánchez Bañuelos (1992), “Desarrollo de las habilidades y destrezas motrices básicas”, coincide con el primer y segundo ciclo de la Educación Primaria, es decir, entre los 6 y 10 años de edad, periodo en el que ha de establecerse la motricidad básica a partir de la idea existente que ya poseen. Se ha de perseguir la creación de una amplia base motriz inespecífica sobre la cual ir construyendo el resto de la motricidad, primando los contenidos en torno a las habilidades y destrezas motrices básicas. Cuánto más grande y rico sea el repertorio de estas habilidades, más diferenciadas estarán las habilidades específicas que se pueden desarrollar después correctamente (Álvarez y Durán, 1982).

Así Díaz (1999, pgs. 56-57), entiende por “habilidades básicas” aquellas conductas y aprendizajes adquiridos por una persona, caracterizados por su inespecificidad y por no dar respuesta a modelos concretos y conocidos de movimientos o gestoformas que caracterizan las actividades regladas y estandarizadas. Mientras que “habilidades específicas” serían las que buscan la consecución de un objetivo concreto, enmarcado por unos condicionamientos previos y bien definidos en su realización.

Desde la Educación Física, especialmente en el segundo ciclo de Primaria, se puede lograr la creación de una base motriz lo suficientemente rica que contribuya a la formación de patrones y esquemas de movimientos, que den lugar al aprendizaje de habilidades motrices específicas y, por tanto, a la iniciación al atletismo en consonancia con los principios pedagógicos que el actual sistema educativo propugna (Ministerio de Educación y Ciencia, 1991; 2003).

Así como Almond (1986), propone una clasificación de los deportes en función del grado de complejidad táctica, con la intención de establecer una secuencia metodológica de trabajo, en este documento se busca conocer el nivel de dificultad de las diferentes disciplinas para poder realizar una secuenciación en el aprendizaje del atletismo, que parta de las disciplinas más sencillas para ir progresando en dificultad hacia las más complejas, con la clara intención de favorecer una adecuada iniciación atlética.

Determinar un solo criterio para conocer el nivel de complejidad de las disciplinas atléticas, podría darnos una visión sesgada de las pruebas atléticas, pues son numerosas las variables que influyen en el proceso de aprendizaje de las habilidades motrices (Moreno, Oña y Martínez, 1999), entre otras Famoso (1992), destaca el número de habilidades básicas implicadas, el número de sub-objetivos, el estado del cuerpo y la incertidumbre del entorno. Teniendo en consideración estas aportaciones, se han incluido aquellas variables que afectan de manera más directa al tipo de pruebas que se desarrolla en el atletismo, buscando aportar una taxonomía lo más global posible.

2. DIMENSIONES A TENER EN CUENTA EN LA TAXONOMÍA DE LAS DISCIPLINAS ATLÉTICAS.

El atletismo está compuesto por un conjunto de disciplinas atléticas agrupadas en tres grandes bloques que son las carreras, los saltos y lanzamientos y dentro de cada bloque se engloban una serie de pruebas. En el caso de las carreras, se hallan las lisas, las de obstáculos, las de relevos y la marcha, si bien, esta última se debe entender más como un tipo de desplazamiento que como una carrera propiamente

dicha. A su vez, cada una de estas pruebas se puede subdividir en otras más concretas como las carreras lisas, que se dividen en pruebas de velocidad, medio fondo y fondo, o en el caso de las carreras con obstáculos, en vallas altas para las pruebas de velocidad corta, vallas bajas para las pruebas de velocidad prolongada y obstáculos para las carreras de fondo. Dentro del bloque de saltos, se dividen en saltos horizontales, longitud y triple, y saltos verticales, el de altura y salto con pértiga. Por último, en el bloque de lanzamientos, están los lineales con el de jabalina y peso (también este último puede ser circular), y los circulares con el disco y martillo (figura 1).

A la hora de analizar el grado de dificultad de las diferentes disciplinas atléticas, hemos seguido el criterio de no limitarnos a un único punto de vista y utilizar diferentes dimensiones al igual que propone Famose (1992), siendo los parámetros seleccionados para las disciplinas atléticas la naturalidad de los movimientos, el número de sub-objetivos, los ejes corporales, el estado del cuerpo en relación con el espacio y el número de habilidades motrices básicas.

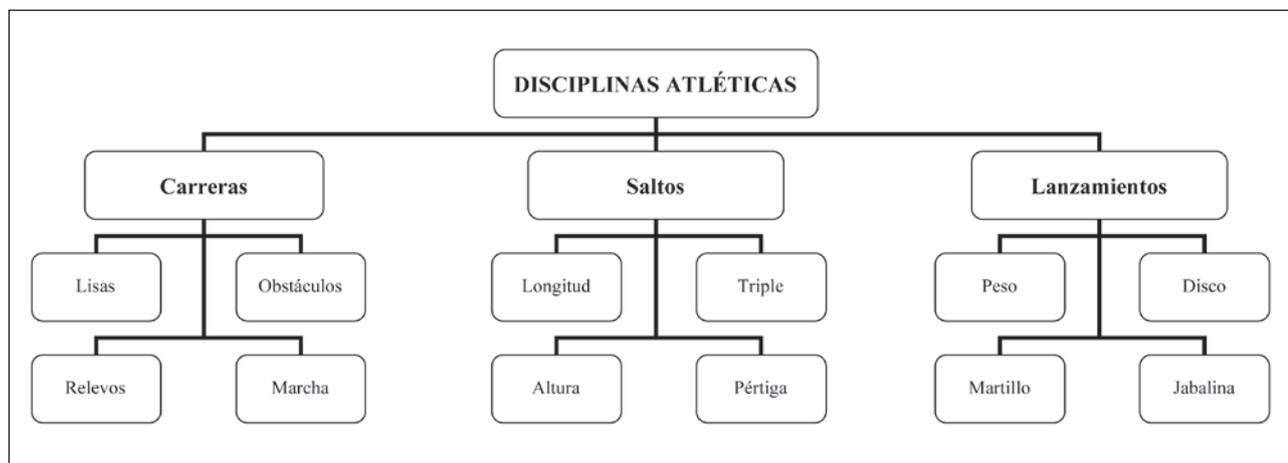
La primera de las dimensiones seleccionadas es la "naturalidad" en la realización de los movimientos. Para Rius (1992), las disciplinas atléticas se agrupan en función de su dificultad, en movimientos "naturales", "naturales adaptados" y "técnicos específicos". Los movimientos "naturales" son consecuencia del contacto del ser humano con el medio y sus semejantes, conformando una serie de aprendizajes más o menos espontáneos, en los que se incluye las carreras lisas, las de relevos y el salto de longitud. A continuación se encuentran los movimientos "naturales adaptados", que sur-

gen de actividades de subsistencia, de la reproducción de situaciones habituales o como actividades lúdicas con útiles de trabajo, formando este bloque las carreras con obstáculos, el triple salto y el lanzamiento de jabalina. Por último, se hallan los movimientos "técnicos específicos", formados por el lanzamiento de disco, el salto de altura, la marcha atlética, los lanzamientos de peso y martillo y finalmente el salto con pértiga.

Otra dimensión es la denominada "sub-objetivos" (Famose, 1992), referida a que en cualquier deporte, para lograr el fin que se pretende es necesario alcanzar de manera previa otras metas parciales. Concretamente se ha distinguido entre "ninguno", "algunos" y "muchos sub-objetivos secuenciales". En el caso del atletismo, el objetivo principal para las carreras es llegar el primero a la línea de meta, mientras que en los saltos es alcanzar la mayor distancia posible en sus diferentes modalidades, tanto vertical como horizontal y por último en los lanzamientos es arrojar lo más lejos posible el implemento. A su vez, cada una de estas disciplinas posee otros objetivos parciales que posibilitan y contribuyen a la consecución del fin último.

El siguiente parámetro seleccionado para elaborar la taxonomía es el "número de ejes" utilizados en el movimiento, que no debe confundirse con el concepto de planos de movimiento. Eje de movimiento se refiere a la "línea" sobre la cual gira la articulación en cualquier movimiento mientras que plano, es la superficie que se halla en ángulo recto con el eje y en el cual se mueve el segmento o los segmentos implicados en el movimiento. Así pues, para el análisis de las disciplinas atléticas se ha utilizado los ejes vertical, transversal y sagital.

Figura 1.
Disciplinas del Atletismo.



El eje vertical está situado paralelamente a la línea de la gravedad, realizándose los movimientos en un plano horizontal. El eje transversal es horizontal y va de derecha a izquierda formando un ángulo recto con el eje vertical, correspondiéndole un plano sagital. Finalmente el eje sagital está en dirección antero-posterior, realizándose el movimiento en un plano frontal.

Pasando a la dimensión “estado del cuerpo” y continuando con las aportaciones que realiza Famose (1992), se observa como este parámetro está en función de dos factores; el estado del cuerpo en reposo o movimiento y la existencia de movimiento de los miembros superiores (MMS). A la hora de analizar la dificultad de la tarea el continuo va desde cuerpo inmóvil y sin MMS, hasta cuerpo en desplazamiento y 2 MMS.

El último parámetro que se ha tenido en cuenta es el de “número de habilidades básicas”. Son muchos los especialistas en el ámbito del aprendizaje y desarrollo motor (Conde y Viciñana, 1997; Salvador y Justo, 1999; Justo, 2000), los que coinciden al señalar entre otras a los desplazamientos, saltos, giros y manipulaciones como las fundamentales (figura 2). A su vez, cada una de estas habilidades han sido divididas en sus posibles variantes, concretamente, los desplazamientos han sido divididos en marcha, carrera, cuadrupedia, reptación, propulsión, trepa y deslizamiento. Los saltos en horizontales y verticales, los giros en función de los ejes en los que se ejecute: longitudinales, transversales

y sagitales y por último las manipulaciones han sido divididas en: lanzamientos, pases, recepciones, dejadas, impactos y conducciones.

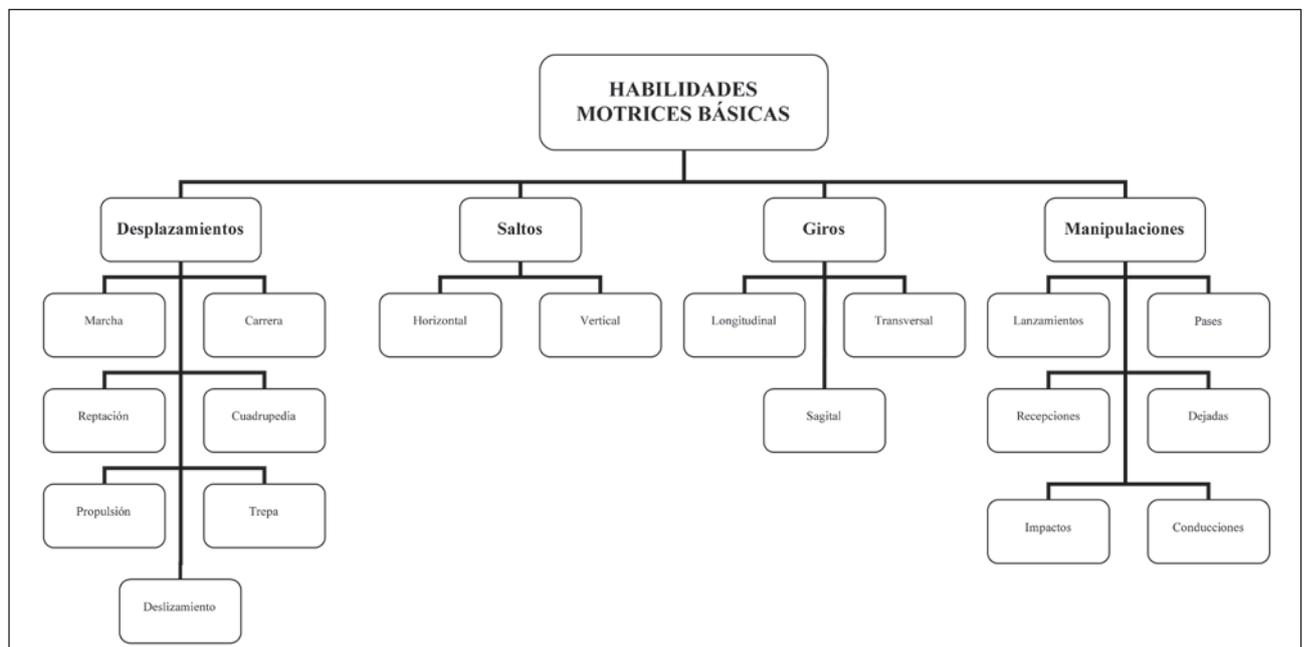
3. TAXONOMÍA DE LAS DISCIPLINAS ATLÉTICAS.

Una vez descritas las cinco dimensiones que han sido seleccionadas para la elaboración de la taxonomía de las disciplinas atléticas, se pretende realizar una cuantificación de cada una de las disciplinas en función de estos parámetros. Se trata de una clasificación cuantitativa en términos de grado de dificultad, que adjudica a cada una de las disciplinas atléticas un valor que oscila entre 1 (sencilla) y 3 puntos (compleja) para cada una de las dimensiones.

3.1. Desde el punto de vista de la naturalidad de los movimientos.

Para la cuantificación de las disciplinas atléticas en base a la naturalidad de los movimientos se ha empleado la clasificación aportada por Rius (1992), añadiéndole 1 punto a aquellos movimientos denominados “naturales”, 2 puntos para los “naturales adaptados” y 3 puntos para los “técnicos específicos”. Como disciplinas más sencillas y con 1 punto se encuentran las carreras lisas, los relevos, el salto de longitud y el lanzamiento de jabalina. Con una calificación de 2 puntos (naturales adaptados), se hallan las carreras de obstáculos, el triple salto y el lanzamiento de peso. Por último, las disciplinas más

Figura 2. Clasificación habilidades motrices básicas.



complejas en base a este parámetro y con 3 puntos, está la marcha, los saltos de altura y pértiga y los lanzamientos de disco y martillo (tabla 1).

3.2. Desde el punto de vista de los sub-objetivos.

Siguiendo a Famose (1992), y su clasificación en función del número de sub-objetivos, se ha distinguido entre aquellas pruebas que no tienen sub-objetivos y que se les ha otorgado una valoración de 1 punto, como es el caso de las carreras lisas, las disciplinas que poseen algún sub-objetivo como es la gran mayoría de las pruebas atléticas y a las que se les ha concedido 2 puntos y finalmente la prueba del salto con pértiga, que destaca por ser la única que posee muchos sub-objetivos secuenciales y por tanto, recibe una puntuación mayor, en concreto 3 puntos.

Centrándonos en el bloque de carreras, ya se ha comentado que las lisas son las más sencillas, al poseer como objetivo principal ir en línea recta, sin embargo, para las carreras de obstáculos, el nivel de dificultad es mayor, pues al objetivo de un desplazamiento en línea, hay que añadirle el de superar los obstáculos y mantener un ritmo de carrera entre las vallas. Por su parte, las carreras de relevos, también poseen un grado de dificultad mayor al de las carreras lisas, al tener que coordinar la acción de entrega y recepción del testigo entre los corredores e intercambiándolo en el lugar adecuado. Por último, la marcha atlética posee varios sub-objetivos como son mantener en todo momento al menos un pie en contacto con el suelo y extender completamente la rodilla de la pierna que se apoya en el suelo.

Dentro del bloque de saltos todas las pruebas salvo el salto con pértiga van a tener una valoración de 2 puntos, pues poseen “algunos sub-objetivos secuenciales”, mientras que para el salto con pértiga la dificultad es de 3 puntos al poseer “muchos sub-objetivos secuenciales”. Concretamente, en la prueba de la longitud destaca como principal sub-objetivo realizar el último apoyo sobre la tabla de batida, evitando perder centímetros durante la medición y que el salto sea declarado nulo por sobrepasarla. En el triple salto, junto con el anterior sub-objetivo, otro más es el evitar la pérdida de ritmo y velocidad durante los saltos intermedios antes de caer al foso de arena. Para el salto de altura, uno de sus sub-objetivos es batir con la suficiente antelación para caer en la zona acolchada y evitar posibles accidentes. En cuanto al salto con pértiga, es el único que se encuadra en la clasificación de Famose (1992), dentro de “muchos sub-objetivos secuenciales” ya que intervienen un gran número de acciones, por ejemplo, el realizar una carrera lo más rectilínea posible, el bajar la pértiga en el momento adecuado, el colocarla en el lugar preciso del cajón etc.

En el bloque de los lanzamientos, todos están encuadrados en la categoría de “algunos sub-objetivos secuenciales” y por tanto con la valoración de 2 puntos en el nivel de dificultad. Entrando en detalle de cuáles serían estos sub-objetivos dentro de cada disciplina, para el lanzamiento de jabalina es ajustar la carrera al momento de lanzar el artefacto sin sobrepasar una línea. Para el lanzamiento de peso, al objetivo secundario de la jabalina de no sobrepasar los límites permitidos, se le añade el de generar la máxima aceleración al artefacto en un espacio muy limitado. Para el lanzamiento de disco, junto a los anteriores sub-objetivos se le une el mantener en todo momento una adecuada orientación espacial. Y para el lanzamiento de martillo, ha de tenerse en cuenta además de todo lo aportado en los anteriores lanzamientos, evitar que el martillo choque contra el suelo y compensar la fuerza centrífuga que genera (tabla 2).

1.3. Desde el punto de vista del número de ejes corporales utilizados en el movimiento.

Atendiendo al número de ejes empleados durante la ejecución del movimiento, se da una valoración de 1, 2 y 3 puntos en función de que sea realizado en uno, dos o tres ejes. Así en el bloque de las ca-

DISCIPLINAS	VALORACIÓN
PERTIGA	3
MARTILLO	3
ALTURA	3
DISCO	3
MARCHA	3
PESO	2
TRIPLE	2
OBSTÁCULOS	2
JABALINA	1
LONGITUD	1
RELEVOS	1
LISAS	1

rreras se obtiene que tanto las lisas, como los relevos y la marcha se desarrollan principalmente en el eje sagital y por lo tanto se valoran con 1 punto, en cambio, las carreras de obstáculos contienen dos ejes fundamentales, el vertical y el sagital y por lo tanto obtiene la calificación de 2 puntos. Siguiendo con el bloque de saltos, se observa como los de longitud y triple utilizan tanto el eje sagital como el vertical obteniendo una valoración de 2 puntos. Por el contrario, el salto de altura y el de pértiga se desarrollan en los 3 ejes anteriormente descritos alcanzando la mayor puntuación (3 puntos) y siendo por ello más complejos que los dos anteriores. Para finalizar, en el bloque de lanzamientos, se puede observar como los de peso, jabalina y disco utilizan el eje sagital y transversal para su ejecución (2 puntos), en cambio, el lanzamiento de martillo (3 puntos) utiliza además de éstos, el eje vertical como consecuencia del movimiento que describe el implemento (tabla 3).

1.4. Desde el punto de vista del estado del cuerpo.

En este apartado se distingue entre cuando hay transporte o no del cuerpo, y si existe movimiento independiente de los miembros superiores. La categoría más sencilla y con la valoración de 1 punto se refiere al “cuerpo en desplazamiento y no existencia de MMS”, dentro de este segundo bloque, se encuadran todas las disciplinas de carreras y saltos exceptuando a la carrera de relevos y al salto con pértiga.

En la siguiente categoría, con un valor de 2 puntos y denominada “cuerpo en desplazamiento y 1 MMS”, se encuentran las pruebas de carrera de relevos y los lanzamientos de peso y disco. Por último, la categoría más compleja y con una puntuación de 3, es la denominada “cuerpo en desplazamiento y 2 MMS” donde se ubica el salto de pértiga y los lanzamientos de jabalina y martillo (tabla 4).

1.5. Desde el punto de vista de la cantidad de habilidades motrices básicas.

El quinto y último parámetro seleccionado para analizar la dificultad de las pruebas atléticas ha sido el número de habilidades motrices básicas implicadas, que bajo nuestra consideración es el que adquiere mayor relevancia dentro de la iniciación al aprendizaje de las diferentes técnicas atléticas.

Considerando como habilidades motrices básicas los desplazamientos, los saltos, los giros y las manipulaciones, se ha procedido a realizar un estudio pormenorizado de la implicación de cada una de ellas en las diferentes disciplinas que conforman el atletismo, siendo las más

Tabla 2.
Clasificación de las disciplinas atléticas en función del número de sub-objetivos.

DISCIPLINAS	VALORACIÓN
PERTIGA	3
MARTILLO	2
ALTURA	2
DISCO	2
MARCHA	2
PESO	2
TRIPLE	2
OBSTÁCULOS	2
JABALINA	2
LONGITUD	2
RELEVOS	2
LISAS	1

Tabla 3.
Clasificación de las disciplinas atléticas en función del número de ejes utilizados en el movimiento.

DISCIPLINAS	VALORACIÓN
PERTIGA	3
MARTILLO	3
ALTURA	3
DISCO	2
PESO	2
TRIPLE	2
OBSTACULOS	2
JABALINA	2
LONGITUD	2
MARCHA	1
RELEVOS	1
LISAS	1

Tabla 4.
Clasificación de las disciplinas atléticas en función del estado del cuerpo.

DISCIPLINAS	VALORACIÓN
PERTIGA	3
MARTILLO	3
JABALINA	3
DISCO	2
PESO	2
RELEVOS	2
ALTURA	1
MARCHA	1
TRIPLE	1
OBSTACULOS	1
LONGITUD	1
LISAS	1

sencillas y con 1 solo punto, las que contienen junto con la habilidad de desplazamientos otra habilidad más, con 2 puntos las que contienen dos habilidades además de la de desplazamientos, hasta llegar a aquellas pruebas que tienen implicadas las cuatro habilidades motrices y son las más complejas, valorándose las con 3 puntos en la escala de dificultad.

Dentro del bloque de las carreras, la habilidad que predomina son los desplazamientos, concretamente la carrera para todas las pruebas atléticas, excepto para la marcha atlética, que desarrolla otro tipo de desplazamiento menos natural, y que guarda cierta similitud con la marcha común. La prueba más sencilla son las carreras lisas con una única habilidad implicada (desplazamientos), seguidas de la marcha (1 punto) con las habilidades desplazamiento y giro, y resaltando como las más complejas las carreras de relevos y las de obstáculos (2 puntos), con las habilidades de desplazamientos, giros y manipulaciones (en concreto pases y recepciones) para los relevos, y desplazamientos, saltos y giros para los obstáculos.

Pasando al bloque atlético de los saltos, compuestos por el de longitud, triple, altura y pértiga, se aprecia como las habilidades más presentes son los saltos y desplazamientos. Todos se realizan en su variante unipodal y tras un desplazamiento previo por medio de la carrera. En el de longitud, triple y altura las habilidades presentes son los desplazamientos, saltos y giros con 2 puntos. Por su parte, el salto con pértiga con 3 puntos presenta como la disciplina con una mayor complejidad, al estar compuesto por todas las habilidades motrices básicas.

El último bloque de disciplinas atléticas está formado por los lanzamientos, distinguiendo entre los lineales donde se puede incluir además de la jabalina, al lanzamiento de peso, y los lanzamientos giratorios formados por el disco y el martillo. Aclarar que en el lanzamiento de peso también se puede emplear una técnica giratoria muy similar a la del lanzamiento de disco, pero con la intención de aportar un análisis lo más completo y variado se ha seleccionado la técnica lineal. El nivel de dificultad en función del número de habilidades es para todos el mismo, al incluir los desplazamientos, manipulaciones y giros, obteniendo una valoración de 2 puntos, si bien, en función del tipo de lanzamiento se hace más énfasis en cada una de ellas. La habilidad más presente en todos los lanzamientos son las manipulaciones (concretamente los lanzamientos), empleándose una sola mano para todas las disciplinas, excepto para el martillo que utiliza ambas. La segunda habilidad más presente son los desplazamientos, para el peso y el disco, en forma de deslizamientos y para la jabalina a través de la carrera. Los giros es la otra habilidad implicada, que comparten las disciplinas del lanzamiento de disco y de martillo, salvando las diferencias técnicas que existen entre ellas (tabla 5).

4. CONCLUSIONES.

Una vez analizadas las diferentes disciplinas que componen el deporte del atletismo y su complejidad en función de la naturalidad de los movimientos, el número de sub-objetivos, los ejes corporales, el estado del cuerpo y del número de habilidades motrices básicas implicadas, todo se ha sintetizado en una taxonomía de las disciplinas atléticas (figura 3), que pretende ser una herramienta de orientación para el docente, monitor y/o entrenador mucho más concreta, que a la hora de iniciar a sus niños en la práctica atlética le ayude a crear una visión global un tanto más objetiva de la complejidad de las pruebas. De este modo, tras sumar los puntos que se le ha ido adjudicado a las disciplinas atléticas en cada una de las cinco dimensiones, se perfila como la prueba atlética más sencilla las carreras lisas (5 puntos), seguida de las pruebas de carreras de relevos, salto de longitud y marcha atlética (8 puntos). Con un grado de dificultad mayor, aparecen las carreras de obstáculos y el triple

Tabla 5.

Clasificación de las disciplinas atléticas en función del número de habilidades motrices básicas.

DISCIPLINAS	VALORACIÓN
PERTIGA	3
MARTILLO	2
ALTURA	2
DISCO	2
PESO	2
TRIPLE	2
OBSTACULOS	2
JABALINA	2
LONGITUD	2
RELEVOS	2
MARCHA	1
LISAS	1

salto (9 puntos), los lanzamientos de jabalina y peso (10 puntos), lanzamiento de disco y salto de altura (11 puntos) y lanzamiento de martillo (13 puntos), destacando como la prueba más compleja el salto con pértiga (15 puntos).

Finalmente, consideramos que la aplicación práctica de esta taxonomía al campo de la iniciación deportiva y de la educación física durante el tercer ciclo de la Educación Primaria y primer ciclo de la Educación Secundaria Obligatoria, ha de ser principalmente la realización de propuestas de actividades de enseñanza-aprendizaje para el desarrollo y perfeccionamiento de las principales habilidades implícitas en las pruebas atléticas, que han de ser secuenciadas en función del grado de dificultad, para lograr un mayor aprovechamiento del tiempo disponible en la sesión y un aprendizaje mucho más eficaz. Además, la introducción de esta lógica situando el nivel de dificultad de unas pruebas en relación con el de las otras, y haciéndolas así comparables, va a permitir al educador físico una más acertada generalización y una mejor concepción de cómo ha de ser su intervención.

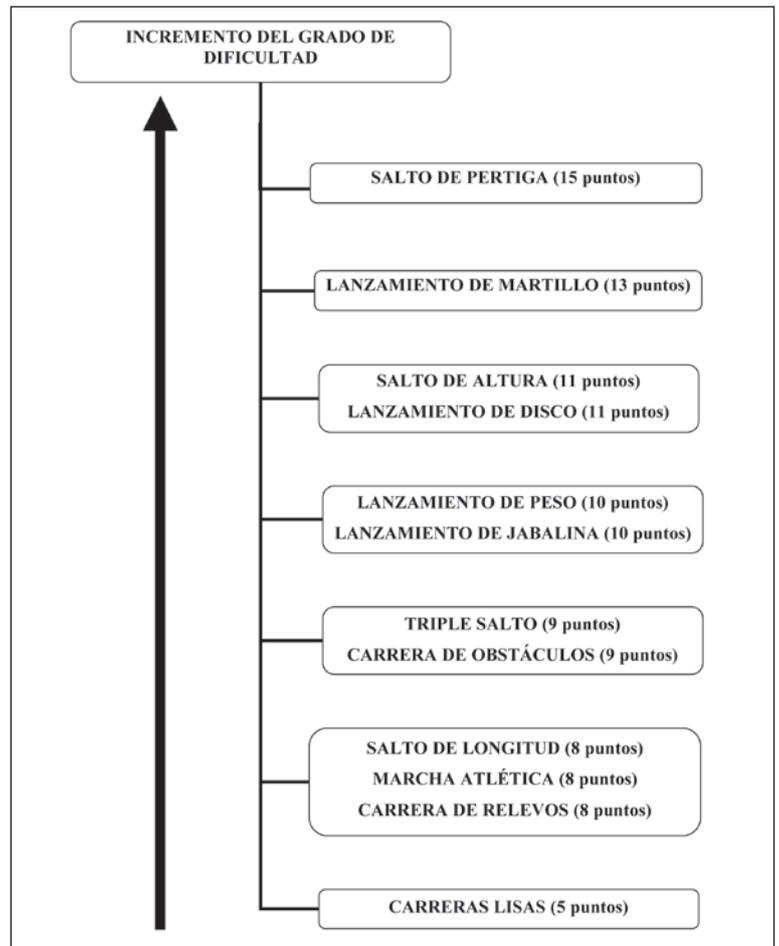


Figura 3. Taxonomía de las disciplinas atléticas en función del grado de dificultad para su aprendizaje en la iniciación al atletismo

5. BIBLIOGRAFÍA.

- Almond, L. (1986). Reflecting on themes: a games classification. En Thorpe, R., Bunker, D. y Almond, L. *Rethinking Games Teaching*. Loughborough: University of Technology.
- Álvarez, C., Durán, J.P. (1982). *Atletismo básico*. Valladolid: Miñón.
- Ávila, M. y Chiroso, J. (1997). Iniciación a deportes colectivos, el balonmano, una perspectiva integrada y educativa. *Habilidad Motriz*, 9, 35-40.
- Conde, J.L. y Viciano, V. (1997). *Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas*. Málaga: Aljibe.
- Conde, J.L. y Viciano, V. (1998). El desarrollo de la motricidad en la educación infantil: ¿propuestas metodológicas analíticas o globalizadoras?. *Habilidad Motriz*, 11, 23-27.
- Díaz, J. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Barcelona: Inde.
- Famose, J.P. (1992). *Aprendizaje motor y dificultad de la tarea*. Barcelona: Paidotribo.
- Justo, E. (2000). *Desarrollo psicomotor en educación infantil. Bases para la intervención en psicomotricidad*. Almería: Servicio de Publicaciones. Universidad de Almería.
- Ministerio de Educación y ciencia (1991). *Real Decreto 1006/1991 de 14 de junio, por el que se establecen las enseñanzas mínimas en la Educación Primaria*. Madrid. (B.O.E. de 26 de junio).
- Ministerio de Educación y Ciencia (2003). *Real Decreto 830/2003 de 27 de junio, por el que se establecen las enseñanzas comunes de la Educación Primaria*. Madrid. (B.O.E. de 2 de julio).
- Moreno, F.J., Oña, A. y Martínez, M. (1999). Habilidades motoras abiertas y su aprendizaje. *Habilidad Motriz*, 13, 9-16.
- Rius, J. (1992). *Metodología del atletismo*. Barcelona: Paidotribo.
- Salvador, M. y Justo, E. (1999). *Aspectos psicoevolutivos de 6 a 12 años*. Almería: Servicio de Publicaciones. Universidad de Almería.
- Sánchez Bañuelos, F. (1992). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos.
- Valero, A. (2004). Situación actual de la metodología en la iniciación deportiva al atletismo. *Revista de Educación Física. Renovar la teoría y la práctica*, 94, 13-20.



Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física
y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de Andalucía



POR UN COLEGIO PROFESIONAL FUERTE ¡¡ COLÉGIATE !!

1. El Colegio es la VOZ de los Licenciados/as en EF y CAFD de Andalucía. Representa a sus afiliados ante organismos públicos y privados, así como en actividades y foros de interés para la profesión
2. Es obligatorio estar colegiado/a para poder ejercer la profesión (el ejercicio libre de la misma).

“... **la adscripción forzosa** se configura en este supuesto como un instrumento necesario para que el Colegio asuma la necesidad de velar sobre las actividades desarrolladas en **ámbitos educativos privados o referidos al ejercicio libre de la profesión...**” Sentencia 194/1998, de 1 de Octubre de 1998, del **Pleno del Tribunal Constitucional** publicada en el BOE nº 260 de 30 de Octubre de 1998 (Punto 7º de los Fundamentos Jurídicos).

3. Estar, los/las ejercientes, en posesión de un **Seguro de Responsabilidad Civil** con una cobertura de **1.502.530,26 euros (250.000.000 Ptas.)**.

Es imprescindible evitar los efectos de lo sucedido a una compañera no colegiada, de la provincia de Málaga, con la Sentencia nº 1.098/99 del Tribunal Supremo, de fecha 22/12/99, **lesiones sufridas por un menor en clase de Educación Física**, condenando a pagar “al actor la cantidad de ciento veinte millones de pesetas (120.000.000 pesetas)... ... Asimismo les condenamos al pago de los intereses...”, o bien la sentencia **condenatoria** nº 308/2003 del 24 de noviembre del 2003 en la Sección Segunda de la Audiencia Provincial de Jaén, contra un profesor de Educación Física y el centro docente, “condenar al profesor de Educación Física, al centro docente y a la entidad aseguradora a que de forma conjunta y solidariamente indemnicen a la familia del alumno en 600.000 euros”.

4. Asesoría Jurídica. Posibilidad de consultar al Colegio las diferentes dudas profesionales, así como al Asesor Jurídico en cuestiones de interés general para la profesión.
5. Disponer de una bolsa de trabajo y de asistir como vocal a tribunales.

Fundamentalmente, en las actividades realizadas en convenio con algunas Diputaciones, Ayuntamientos, Consorcios Provinciales, etc.

6. Recepción gratuita de nuestras propias publicaciones, y posibilidad de aumentar el currículum vitae, publicando artículos en las Revistas “Habilidad Motriz”, “Revista Española de Educación Física y Deportes” y Boletín Informativo Colegial.
7. Posibilidad de optar a los Premios y Concursos Anuales.

Premio Profesional COLEF de Andalucía (1000 euros y 700 euros) Concurso de Fotografía COLEF de Andalucía (300 euros, 150 euros y 100 euros)

8. Posibilidad de asistir a las distintas actividades formativas colegiales (Simposiums, Congresos, Jornadas, Encuentros, etc.).
9. Impedir los continuados agravios y ataques a la profesión, tanto desde la propia Administración como desde otros estamentos y organizaciones con intereses en nuestro campo profesional, así como exigir la promulgación con carácter de urgencia de la **Ley Reguladora del Ejercicio Profesional** en el Area de la Actividad Física y del Deporte.



Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física
y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de Andalucía



NORMAS PARA LA COLEGIACIÓN BIENIO 2006-2007

TITULACIÓN EXIGIDA

Título de Licenciado en Educación Física o en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte expedido o reconocido por el Estado Español.

DOCUMENTACIÓN A PRESENTAR EN COLEF DE ANDALUCÍA (C/ Carbonell y Morand, 9 • 14001 Córdoba)

1. Solicitud dirigida al Presidente del Colegio, en la que se hará constar el deseo de figurar como colegiado (ejerciente o no ejerciente según hoja de datos).
2. Fotocopia compulsada del Título, Certificación Académica de Estudios, o fotocopia compulsada del resguardo de abono de los derechos de expedición del Título.
3. Domiciliación bancaria del cobro de las cuotas correspondientes (Hoja de datos).
4. Tres fotografías tamaño carnet, con nombre y apellidos escritos al dorso.
5. Resguardo del abono de los derechos de inscripción, según el importe que a continuación se detalla:
 - Solicitudes en el año de finalización de la licenciatura 22 €.
 - Solicitudes posteriores al año de finalización de la licenciatura 93 €.

Dicho abono se realizará en la cuenta:

COLEF de Andalucía
CAJA MADRID
Avda. Andalucía, 69. 11008 CÁDIZ
C/c. nº 2038 / 5866 / 60 / 6000528936

CUOTA ANUAL

A través de la entidad bancaria ordenada por cada colegiado, se hará efectivo el importe de la cuota correspondiente (hasta el 31 de diciembre de 2007).

- Ejercientes 117,5 €. (incluidos 8,5 € por Seguro de R. C. y 2 € por Seguros Consejo General)
- No Ejercientes 60 €. (incluidos 2 € por Seguros Consejo General)

- Las colegaciones anteriores al 30 de junio, abonarán la cuota completa según variante.
 - Las colegaciones del 1 de julio a 31 de diciembre, abonarán media cuota según variante.
 - Al cambiar la situación (No Ejerciente a Ejerciente o viceversa), el colegiado abonará los costes correspondientes, más el coste del nuevo carnet, 3 €.
 - Los recibos devueltos se incrementarán en 5 € por gaston bancarios y notificación.
- Todos los importes se revisarán bianualmente.

IMPORTES TOTALES SEGÚN VARIANTES

- Ejerciente año finalización licenciatura antes del 1 de julio.....139,50 €
- Ejerciente año finalización licenciatura después del 1 de julio.....86,00 €
- Ejerciente posterior al año de licenciatura antes del 1 de julio210,50 €
- Ejerciente posterior al año de licenciatura después del 1 de julio.....157,00 €
- No Ejerciente año finalización licenciatura antes del 1 de julio82,00 €
- No Ejerciente año finalización licenciatura después del 1 de julio53,00 €
- No Ejerciente posterior al año de licenciatura antes del 1 de julio153,00 €
- No Ejerciente posterior al año de licenciatura después del 1 de julio124,00 €

NOTA: Los formularios de HOJA DE DATOS, ORDEN DE PAGO y AUTORIZACIÓN DE COBRO están disponibles para su descarga en la web del COLEF: www.colefandalucia.com, en el apartado "COLEGIARSE"

NORMAS DE COLABORACION

- Habilidad Motriz acepta artículos de opinión, ensayos, trabajos de investigación, estudios y experiencias relacionados con el reciclaje y actualización de los profesionales de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, así como los procedentes de otras Ciencias relacionadas con este ámbito.
- Los trabajos serán originales del autor, y no debe haber sido publicados en otra revista o medio. En caso de haberse publicado antes, indicar fecha, título y datos necesarios para su localización.
- La extensión de los mismos no excederá de 25 hojas, mecanografiadas a 1,5 espacios en papel DIN A4, utilizando una sola cara. Al final se relacionarán las notas al texto (evitar los pies de página), y bibliografía, si las hubiera, utilizando la forma correcta de citar autores, años, etc..
- La edición en procesador de textos será lo más simple posible, omitiendo sangrados, tabulaciones, cambios en el tamaño o estilo de letra, etc. si no fuera estrictamente necesario. (P.e. los encabezados, títulos, listas, etc. no hará falta tabularlas o poner en negrita, solo numerar y marcar como línea aparte).
- Los gráficos y dibujos se adjuntarán numerados y en hojas aparte (mejor en ficheros independientes), haciendo referencia a los mismos en el texto, en la posición correspondiente. Deberán ser lo suficientemente claros como para permitir su reproducción o, en caso de adjuntarse como ficheros aparte, deberán ir en formato "jpg" (compresión inferior al 20% = calidad mayor del 80%) y una resolución de 300 ppp.
- Junto al trabajo se remitirá una hoja con los datos personales, dirección, e-mail y teléfono de contacto del autor o autores, titulación académica y trabajo actual. También se hará constar el título del trabajo y un pequeño resumen del mismo de 8 a 10 líneas, seguido de su correspondiente traducción al inglés (abstract).
- Habilidad Motriz admite comentarios críticos de publicaciones cuya extensión estará entre 40 y 90 líneas, sin descartar revisiones bibliográficas y otros estudios que se regirán por las normas de extensión generales citadas arriba. Se adjuntará el original para reproducción de la portada en la Revista. La publicación quedará en propiedad de la Biblioteca de Habilidad Motriz.
- En caso de utilizar material procedente de otros autores, así como reproducciones de fotografías, ilustraciones, etc., que no sean propiedad del autor del trabajo, deberá adjuntarse la autorización oportuna para su reproducción en esta Revista.
- Los envíos en soporte informático deberá ser en formato Word Perfect o Microsoft Word. Se enviará junto con el mismo una copia sacada por impresora.
- La Dirección de la Revista se reserva el derecho a publicar el trabajo en el número que estime más conveniente, acusará recibo de los originales y no mantendrá otro tipo de correspondencia.

Las colaboraciones se remitirán a:

COLEF-ANDALUCÍA
C/. Carbonell y Morand, 9
14001 Córdoba

Recorte o fotocopie este boletín y envíelo por correo a la dirección indicada o por Fax al 957491412

Boletín de suscripción



Habilidad Motriz

COLEF DE ANDALUCÍA
REVISTA DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE



El abajo firmante se suscribe a la revista Habilidad Motriz

Suscriptor _____

Domicilio _____

Localidad _____ Código Postal _____

Provincia _____ País _____

Firma:

Fecha en _____

a ___ de _____ del _____

Forma de pago (señalar la opción escogida):

- Ingreso de 10 Eur. en:
COLEF de Andalucía
Caja Madrid
Avda. Andalucía, 69. 11008 - Cadiz
Nº cuenta: 2038 5866 60 6000528936

- Talón nominativo a
Ilust. COLEF de Andalucía por 10 Eur.

Números atrasados: Precio 5 Eur. unidad
Agotados nº 0, 1 y 2.

Precio otros países:
Añadir al precio los gastos de Correo Aéreo

SERVIMOS PEDIDOS A CONTRAREEMBOLSO