

COMPILACIÓN DE MÉTODOS PARA EL CONOCIMIENTO DE LA FORMACIÓN DEL PROFESIONAL EN LA NUEVA UNIVERSIDAD CUBANA

Lic: Jesús Ramos Serrate, MsC: Fidel Raúl Novo Pagalday

*Dirección Municipal de Deporte Ave 24 % 11 y 13 Jovellanos,
Matanzas, Cuba.*

RESUMEN.

La inclusión de alternativas en el abordaje de los métodos a través de una compilación constituye desde nuestro punto de vista un importante paso de avance en el conocimiento y aplicación de los mismos por parte de los profesores. En este sentido, la adecuada utilización de los métodos particularmente referidos a los profesores de Educación Física que se forman como profesionales en la nueva Universidad Cubana es una de estas alternativas. La investigación se desarrolló durante el curso escolar 2011 - 2012 en el municipio Jovellanos, se seleccionó para el estudio los profesores de Educación Física. La selección muestral comprende 79 profesores que representa el 100 %. Tiene como objetivo aplicar una serie de talleres y visitas metodológicos que unidos al documento mejoren la utilización adecuada de los métodos en las clases que imparten para de esta forma dar cumplimiento a los objetivos de los programas en las diferentes educaciones.

Palabras claves: *Métodos, Habilidades Motrices, Capacidades Físicas.*

El sistemático y progresivo avance del desarrollo científico – técnico, reclama la actualización y aplicación de conocimientos en la especialidad de la Educación Física y el Deporte, para lo cual se han realizado inmensos esfuerzos que favorecen el alcance de los objetivos propuestos en la superación de los profesores que imparten la asignatura de Educación Física.

Es por ello que se hace ineludible la implantación de nuevas y variadas formas, donde la preparación del profesor desempeña un papel fundamental, dirigido a la superación especializada de aquellos contenidos técnicos, metodológicos y organizativos que contribuyan a la elevación de la calidad del proceso de enseñanza aprendizaje.

La actualización es especializada y dirigida a propiciar conocimientos de contenidos técnicos metodológico que propicie además la elevación del nivel profesional de profesores y técnicos medios que laboran en los diferentes centros del sistema nacional de educación.

El tema que comprende el presente trabajo, Compilación de Métodos para el conocimiento de la formación del profesional en la nueva Universidad Cubana esta basado en el tema de la utilización de los métodos en la clase de Educación Física, el cual propicia la profundización y actualización de estos en la asignatura para desarrollarlos en las clases en los centros escolares.

Para seleccionar este trabajo se tomó en consideración los resultados de las visitas a clases, concursos a nivel de Combinados Deportivos y Municipales, intercambio con profesores y subdirectores de Combinados Deportivos, lo que ha dado la posibilidad de conocer donde se presentan las dificultades para continuar profundizando en el tema para perfeccionar las habilidades pedagógicas de nuestros profesores.

El presente trabajo tiene como propósito apoyar el trabajo del personal docente (profesores de Educación Física) para la aplicación correcta de los Métodos de conformidad con los diferentes contenidos de los deportes que se imparten de los programas.

No queremos sustituir los valiosos trabajos que sobre el tema se han editados por diferentes autores, por el contrario, nos hemos servido de los mismos para reforzar los conocimientos de nuestros profesores sobre el tema, que deben ser analizados para que en correspondencia con las necesidades de los alumnos, en estrecha relación con otros componentes del proceso docente educativo, como los Objetivos, Contenidos, medios de enseñanza, Formas de Organización y la Evaluación, las condiciones reales de la escuela, su experiencia pedagógica, e incluso su estilo personal de trabajo puedan alcanzar los objetivos trazados.

Quien se decida a incursionar en el campo de los Métodos se encontrara con un horizonte sorprendente en heterogeneidad de opiniones dispar en conclusiones preocupantes e inquietudes en cuanto abundancia de datos y material bibliográfico se refiere.

Los métodos depende en gran medida de su correcta dirección y por tanto de sus métodos. (Ruíz, 2000).

Al respecto, el Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz comentó la limitación de los métodos dogmáticos por. No desarrollar el análisis, la observación, el cuestionamiento y la investigación de todo... (Castro, 1973).

Debe reconocerse que su factor desarrollador lo constituye la propia teoría explicativa de los hechos y procesos, pues en la medida que ésta se domine y se aplique, se podrá hablar de métodos eficaces y científicamente fundamentados: El método es científico, o sea, resulta correcto, cuando refleja las leyes objetivas del mundo, las particularidades del objeto y de su desarrollo. (Fomin, 1982).

Respecto a su definición, existen diferentes enfoques: Unos los ven como la forma de organizar la actividad cognoscitiva del alumno (I. Ya. *Lerner* y M. N. *Skatkin*), otros como la manera de actuar para la asimilación del conocimiento (M. A. *Danilov*), otros como el modo de desarrollar el proceso y la estructura del mismo, tanto en las actividades a desarrollar por el estudiante y el profesor como de los distintos tipos de comunicación que se desarrollan (Álvarez, 1999).

Para (R. Bermúdez; M. Rodríguez 1996) el método, como categoría o componente rector en el plano metodológico para la enseñanza aprendizaje, es definido por (Fomin 1982) como Acción encaminada al logro de un objetivo metodológico, a través de su correspondiente sistema de procedimientos y medios que emplea la persona para la consecución de ese objetivo.

Sin embargo, al enfocarlo hacia su función dentro del proceso docente educativo en el ámbito escolar, resulta más comprensible entenderlo como la organización interna del proceso docente educativo y de los procesos de la actividad de comunicación que se desarrollan para lograr el objetivo, permitiendo describir la dinámica o movimiento de ese modelo, tal como lo concibe (Álvarez, 1996).

Sin dudas, está condicionado y rectorado por los objetivos y contenidos, evidenciando elementos de unidad en su relación, a la vez que su diferencia esencial está en el carácter social general del objetivo respecto al carácter específico y ejecutor del método (respecto a los estudiantes) y su diversidad.

Suponiendo una buena selección del método, la efectividad de los resultados debe ser concretada por los procedimientos metodológicos, definidos como operación encaminada al logro de una tarea metodológica, mediante el correspondiente sistema de medios que emplea la persona para la consecución de esa tarea, evidenciando su relación de subordinación estructural funcional respecto al método. Al abordar este componente propio del proceso docente educativo, cabe precisar la estrecha interacción funcional de las acciones que ejecutan el maestro y el alumno, justificando así la Ley de la Unidad y Diferencia entre el Método de Enseñanza y el de Aprendizaje.

Queda claro, por tanto, que los métodos suponen el trabajo del maestro y de los alumnos para alcanzar los objetivos trazados o asumidos por ambos.

Estimulados por la no correcta utilización y aplicación de los métodos para darle cumplimiento a los programas motivo de estudio de gran parte de profesores en las distintas educaciones en visitas a clases realizadas es que nos surge la idea de buscar alternativas en el abordaje de los métodos a través de una compilación que constituyan desde nuestro punto de vista un importante paso de avance en el conocimiento y aplicación de los mismos por parte de los profesores. En este sentido, la adecuada utilización de los métodos particularmente referidos a los profesores de Educación Física que se forman como profesionales en la nueva Universidad Cubana es una de estas alternativas. Por lo que nos propusimos como objetivo confeccionar un documento que recogiera algunas clasificaciones de métodos dado la multiplicidad de clasificaciones e influencias de diversos enfoques de los mismos, realizando con posterioridad una serie de talleres metodológicos, clases demostrativas y visitas metodológicas a las escuelas para comprobar la efectividad de los conocimientos adquiridos en la preparación de las clases y su aplicación práctica que unidos al documento bibliográfico puesto en sus manos mejoren la utilización adecuada de los métodos en las clases que imparten para de esta forma dar cumplimientos a los objetivos de los programas en las diferentes educaciones.

Algunas consideraciones sobre la clasificación de los métodos en la educación física. (Ruiz, 1985).

Se observa en la bibliografía sobre teoría y metodología de la Educación Física existente en nuestro país, una multiplicidad de clasificaciones de métodos. Nuestros profesores debaten sobre que clasificaciones deben utilizarse.

En relación con los métodos no es su clasificación el aspecto primordial; esta es necesaria solo por la necesidad que tienen los profesores al desarrollar sus clases, de utilizar diversos métodos para lograr los objetivos propuestos y de que tengan a su disposición un conjunto variado de ellos que les facilite su trabajo. En la práctica de la Educación Física, los métodos no aparecen aislados o de forma única, sino en sistemas, estando la labor del docente dirigida a determinar y definir, ante todo, la relación que ha de establecerse entre ellos sobre la base de la actividad cognoscitiva del alumno.

La existencia de diversas clasificaciones se debe a que han tomado distintos puntos de partida o principios sobre la base de los cuales se han clasificado los métodos por diferentes autores.

Hay que reconocer que aún no ha sido posible establecer una clasificación idónea que sea conocida por todos. No obstante, entre las diversas clasificaciones independientemente de los puntos de partida diferentes, existen puntos comunes que el docente debe saber encontrar para no perderse en los aspectos formales de la clasificación.

Incluso varios métodos, aunque reciben nombres distintos son iguales en su esencia, ejemplo de ello son: el método práctico y el método de repetición, así como los métodos del todo y las partes, global-fragmentario-global, y analítico- asociativo-sintético.

Por lo tanto, lo esencial en el método no es su clasificación, sino el conocimiento profundo de cómo hay que proceder dentro de cada uno de ellos para que se conviertan en una vía efectiva en el tratamiento de los contenidos.

MÉTODOS PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES DEPORTIVAS.

La formación y desarrollo de habilidades motrices deportivas exige la utilización de métodos y procedimientos adecuados que permitan una dirección eficaz de la enseñanza.

Existen en la actualidad varias clasificaciones de métodos que se emplean en el campo de la educación física y sobre las cuales hacemos algunas consideraciones, comenzamos por exponer los métodos generales o básicos, los que se consideran así por corresponderse directamente con las exigencias fundamentales de las tres etapas de formación de las habilidades motrices deportivas.

Método expositivo-demostrativo.

Este es un método muy económico y necesario que se apoya en la utilización de la palabra, y la demostración práctica, ya sea por el profesor o de un alumno aventajado. Este método contempla además la ilustración a los alumnos mediante el empleo de diversos materiales didácticos, tales como: láminas, secuencias, etcétera. La explicación que brinda el profesor debe garantizar que en un corto plazo pueda destacar lo más importante de la ejecución correcta del ejercicio, la demostración debe asegurar una imagen fiel del ejercicio, para que pueda ser percibido correctamente, ser accesible para todos y estar acorde con el nivel de desarrollo de los alumnos. Desde el punto de vista pedagógico es recomendable demostrar la ejecución correcta del ejercicio y no la errónea.

Método sintético.

Este método también conocido como global, se utiliza para aquellos ejercicios formados por movimientos simples o que su estructura de movimiento no puede ser dividida, como por ejemplo, el pase de pecho, en el baloncesto.

Otra característica importante de este método es que garantiza una representación en conjunto del movimiento que por su grado de dificultad debe ser enseñado por fases. Ejemplo, en la impulsión de la bala, de espalda al área unas repeticiones del movimiento de impulsión como un todo, por muy imperfecta que sea su ejecución, permite al alumno formarse una idea motriz del movimiento como un todo. La aplicación posterior del método analítico-asociativo-sintético garantiza un aprendizaje gradual y la integración de las fases hasta nuevamente la realización como un todo.

Método analítico-asociativo –sintético.

El método sintético que tiene el inconveniente al utilizarse en ejercicios complejos, que ciertos mecanismos de ejecución de la acción puedan ser asimilados incorrectamente, por ello se hace necesario hacer un tratamiento analítico, por fases del movimiento, para

después ir asociando una fase a la otra hasta lograr la realización total de este y de esta forma evitar los errores y lograr un aprendizaje más rápido del movimiento. Una división por fases es necesaria para el desarrollo de muchas habilidades deportivas, fundamentalmente si sus movimientos son acíclicos. Ejemplo de ello lo constituyen los lanzamientos y los saltos, en el atletismo; remate en el voleibol, etcétera.

La utilización adecuada del método sintético y del método analítico –asociativo- sintético garantiza el mejor desarrollo de la habilidad motriz deportiva y la asimilación correcta y más rápida de la técnica.

Método de repetición.

La realización repetida de determinadas acciones y normas de movimientos constituyen la base práctica para el desarrollo de habilidades motrices deportivas y, por tanto, representa la vía fundamental para su formación y desarrollo por lo que los métodos anteriores explicados aunque poseen características propias utilizan como elemento base la repetición, por lo que podrían considerarse como parte de este método.

En este método, la repetición adopta dos formas básicas la repetición estable y la repetición variada. (Se orienta que se debe especificar la forma en el plan de clases al utilizar este método).

La repetición estable es aquella donde, desde el punto de vista externo la carga física sigue siendo la misma en el volumen y la intensidad. Ejemplo la carrera en tramos con igual distancia y velocidad, ejecución de un número determinado de tiros libres en el baloncesto, etcétera.

La repetición variada implica variaciones en los parámetros de la carga física (volumen-intensidad-pausa), en la forma de realizar los ejercicios, en las condiciones externas de la actividad y en los periodos de descanso.

En la práctica de la Educación Física los métodos de enseñanza no aparecen en forma pura, sino articulados con otros métodos formando un sistema, y al mismo tiempo, se utilizan distintos procedimientos dentro de un método.

Métodos para el desarrollo de las capacidades físicas

En el aprendizaje de una habilidad motriz, en la adquisición de los conocimientos, en el desarrollo de las capacidades y en la educación de cualidades morales y volitivas, el profesor emplea métodos instructivos y educativos apropiados.

En el caso del desarrollo de las capacidades físicas estos métodos constituyen determinadas formas, tipos y modos de regular la carga física, con el objetivo de provocar en el individuo el desarrollo de la fuerza muscular, la rapidez de sus movimientos u otras capacidades bien sean condicionales o coordinativas.

Aun cuando los métodos están sujetos al principio de la relación objetivo-contenido-métodos, lo que significa que deben estar en correspondencia con el objetivo específico a lograr, con el tipo de ejercitación y con la edad y el estado de desarrollo del alumno, en la práctica pedagógica de la Educación Física y el Deporte escolar se distinguen tres métodos fundamentales para el desarrollo de las capacidades físicas, estos son:

- * El método de repetición,
- * El método de intervalo y
- * El método de resistencia.

Método de repetición o de carga estándar

El método de repetición se caracteriza por la realización repetida de ejercicios y series de ejercicios donde tanto el volumen como la intensidad permanecen invariables.

En la práctica de la Educación Física y el deporte este método se emplea preferentemente para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, tales como: la rapidez y la fuerza rápida.

Método de intervalo o de regulación de la pausa

Se caracteriza por el intercambio entre la etapa de ejercitación y de pausa, pudiendo ser esta última activa o pasiva, completa o incompleta.

Según la característica de la carga, el método de intervalo se diferencian dos tipos de métodos: método de intervalo extensivo y el intensivo.

En el método de intervalo extensivo puede regularse mediante la elevación de las repeticiones (aumento del volumen), o la reducción de la pausa entre serie (densidad) y se emplea preferentemente para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, tales como: resistencia a la fuerza, resistencia a la rapidez, resistencia de corta duración.

En el método de intervalo intensivo se caracteriza atendiendo a los componentes de la carga en: intensidad alta, volumen relativamente bajo, pausa relativamente larga, densidad relativamente corta.

Este método es utilizado frecuentemente para el desarrollo de la rapidez, la agilidad y la capacidad de reacción, aunque es posible utilizarlo también para el desarrollo de la fuerza rápida y otros tipos de fuerza específica en algún deporte.

Método de resistencia o sin pausa

Se caracteriza por someter al organismo a un prolongado trabajo orgánico. Como su nombre lo indica este método se utiliza preferentemente para el desarrollo de la capacidad de resistencia de corta, media y larga duración.

Todos los métodos para el desarrollo de las capacidades físicas se caracterizan por su alto grado de influencia fisiológica y psicológica y por su sistemática estructuración de la carga, pero teniendo en cuenta la particularidad de sus influencias y estructuración, los métodos se diferencian unos de otros.

Como tanto el grado de influencia como la estructuración de la carga depende en gran medida de la relación entre sus componentes (intensidad, volumen, pausa, densidad, frecuencia), algunos autores clasifican los métodos para el desarrollo de capacidades físicas en:

- Método de carga estándar,
- Método de carga variada,
- Método de pausa completa,
- Método de pausa incompleta,
- Método sin pausa.

También en la literatura actual, algunos autores clasifican los métodos para el desarrollo de las capacidades en métodos aeróbicos y anaeróbicos.

En el entrenamiento de los deportistas de alto rendimiento también aparecen diferentes tipos de clasificación en correspondencia con el tipo de deporte que se practique, por ejemplo:

- Método del porcentaje
- Método por repeticiones
- Método piramidal plana
- Método piramidal ascendente
- Método piramidal descendente
- Método piramidal truncada
- Método en escalera
- Método pliométrico general
- Método pliométrico concentrado.
- Método concéntrico puro
- Método de contrastes.
- Método *maxex*

Sin embargo, en sentido general, no existe contradicciones sustanciales entre una u otra clasificación dependiendo del criterio que se emplee para hacerlo, pero en esencia no se diferencian de los básicos expresados con anterioridad, derivándose muchos de ellos de los clásicos empleados por la mayoría de los Profesores en todas partes del mundo.

CLASIFICACIÓN DE LOS MÉTODOS DE ENSEÑANZA GRUPO DE MÉTODOS SENSORIOPERCEPTUALES.

1 – Visuales

- Visual Directo
- Visual Indirecto

2 – Auditivo

3 - Propioceptivo

GRUPO DE MÉTODOS VERBALES

1 – Explicativo

2 – Orden

3 – Narración

4 – Descripción

5 – Diálogo o Descripción

GRUPOS DE MÉTODOS PRÁCTICOS

1 – Del Todo /Global / Sintético

2 – De las Partes / Global-fragmentario-global / Analítico-asociativo-sintético

CONSOLIDACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

1 – Repeticiones

- estables
- variables

2 – Juego

3 - Competitivo

Por lo que en nuestro trabajo orientamos a los profesores que al exponer la clasificación de los métodos deben plasmar o planificar en el plan de clase su manifestación o formas, ejemplo: Método Verbal: (explicación), (Orden), (descripción), (debate), etcétera.

El estudio y aplicación de estos métodos que a continuación exponemos contribuirán de forma fundamental, a lograr un enfoque productivo dentro de las actividades de la clase, por su contribución al desarrollo del pensamiento productivo y los aspectos educativos que la

utilización de dichos métodos, apoyados en las formas de organización y los medios de enseñanza, así como de los controles y evaluaciones participativas, han de propiciar.

Según (Menéndez 1988). Los Métodos Productivos son aquellas vías y procedimientos de forma organizada y sistémica, que propician una participación productiva del alumno, haciéndolos pensar, descubrir, aplicar conocimientos y habilidades en situaciones nuevas o cambiantes, crear, resolver problemas de forma individual o colectiva, que se presentan en el proceso docente- educativo, los cuales permiten el desarrollo integral de los alumnos.

Para (Labarrere; Valdivia 1988) elaboración conjunta es la forma intermedia en la que el profesor y Los alumnos participan juntos en la elaboración del conocimiento. La forma básica de este método es la conversación. Un intercambio donde el profesor a través de sus preguntas e intervenciones, vaya llevando a los alumnos al criterio acertado del conocimiento (teórico, práctico o teórico- práctico).

Según (Álvarez 1996) la exposición problémica dialogada es manifestación del método de exposición problémica que puede aplicarse con mayor efectividad en la clase de Educación Física. Dicho método, representa el dialogo del maestro, con el colectivo de alumnos, su esencia consiste en darle a la tarea cognoscitiva una organización y estructura de situación conflictiva o problemática en que el maestro al exponer el materia, lleva a los alumnos a la formulación del problema, a la búsqueda de las vías de solución y a conclusiones y descubrimientos conjuntos, el maestro guía a través de consejos, consultas e indicaciones.

Hallar la situación problemática exige del profesor conocer qué contenidos del programa se prestan para presentarlo como una situación conflictiva.

La aplicación de este método en la Educación Física (Menéndez 2002) tiene tres momentos:

Primer momento:

Explicación de la tarea, de reflexión y de presentación del problema a solucionar, donde intercambian alumnos y profesor.

Segundo Momento:

La reflexión, la búsqueda de solución o de la diversidad de soluciones que puedan encontrar los alumnos a la tarea planteada: puede ser verbal, motora o ambas.

Tercer momento:

La valoración de las soluciones encontradas y realizadas por los alumnos. En ese momento puede formularse otro problema para su solución pasando nuevamente por los tres momentos.

Ejemplo con el deporte Voleibol

Grado 8avo Contenido: Acciones del K-1

Objetivo: Atacar por la zona 4 como culminación de las acciones del K-1 en situación de juego.

Organización: Equipos de a 6 alumnos.

Primer momento

Se comienza el intercambio con los alumnos preguntando

¿Qué acciones técnicas incluye el complejo de habilidades K 1?

Posibles respuestas:

Defensa del saque, o recibo, voleo pase, y ataque (puede ser con remate o voleo a cancha contraria)

¿Cuáles son las zonas del terreno que ustedes conocen?

Posibles respuestas:

Números de las zonas y la ubicación en el terreno.

¿Quiénes pueden decir las zonas desde las cuales se realizan más ataques?

Posibles respuestas:

Las zonas 2 y 4, también pueden responder desde las zonas delanteras. Bien, la tarea de hoy es la realización de un juego donde ustedes realicen las acciones del K1 y buscar en dicho juego la forma de atacar desde la zona 4.

Las reglas del juego serán:

- 1- Cada equipo debe realizar los tres toques del balón en su cancha.
- 2- El equipo que no realice el ataque por la zona 4 le suma un punto al contrario.
- 3- Ganará el equipo que más puntos acumule en 10 minutos.

Comienza aquí el segundo momento .La puesta en práctica de las soluciones dentro del juego, por los alumnos.

Posibles soluciones previstas por el profesor

- 1- El alumno que recibe podrá pasar el balón a cualquier jugador que no se encuentre en la zona 4 y este a su vez pasar el balón a al que esté colocado en la zona 4.
- 2- El que recibe pasar a las zonas 2 ó 3 para que los alumnos allí ubicados pasen el balón hacia el alumno que está en la zona 4.

3- Si el saque viene por la zona 4, este debe recibir y llevar el balón a uno de los delanteros, para que este le pase el balón y poder realizar su ataque.

4- Otra que pudiera darse en el accionar de los alumnos.

Momento del análisis y valoraciones de las soluciones encontradas por los alumnos.

Tercer momento.

Terminado los diez minutos de juego, se hará la valoración de la estrategia y acciones desarrolladas por cada equipo ganador y perdedor) para la solución de la problemática presentada por el profesor, dando los alumnos las posibilidades encontradas para la misma con la aprobación de éste y las sugerencias pertinentes hacia los alumnos.

Se resumirá preguntando

¿Qué ventajas o posibilidades ofensivas brinda el ataque por la zona 4?

Se deberá analizar además, la actuación los miembros de cada equipo desde el punto de vista de la conducta en el juego aspecto educativo de la actividad)

Sugerencias para el uso de métodos productivos en la clase de Educación Física

Para introducir los objetivos, usando el método de Elaboración Conjunta, realizar preguntas que vayan llevando al alumno a lo que se espera de ellos en la clase.

Conversar con los alumnos acerca de temas de actualidad que pueden estar relacionados con el acontecer político, cultural o deportivo, que los lleve a un criterio que pueda estar relacionado con los objetivos de la clase.

Para desarrollar el acondicionamiento físico (calentamiento), utilizando el método Juego didáctico, el profesor puede realizarlo usando diferentes juegos que cumplan la función de acondicionar al organismo, predisponer para las actividades fundamentales de la clase, tanto desde el punto de vista físico como psíquico y que cumplan además con objetivos educativos. Las reglas deberán estar en función de los objetivos que se persigan.

También pueden dársele tareas en forma problémica, utilizando el método de Exposición Problemática dialogada, interactuando con medios de enseñanza disponibles para que ellos ejerciten los planos musculares que el profesor oriente, dejándolos en libertad de realizarlo individualmente, en parejas, tríos u otra organización que deseen siempre que cumplan con los requisitos puestos por el profesor.

Se puede aprovechar este tipo de actividad para la relación intermateria y brindarle nombres de articulaciones, músculos y huesos que intervienen, atendiendo al nivel de desarrollo intelectual de los alumnos participantes en nuestra clase.

Trabajo Independiente: Orientándoles a través de una ficha de tareas preparar un calentamiento con determinados requisitos para ser impartido en alguna clase. Se debe tener en consideración la edad, el nivel de preparación de los alumnos, además del nivel de enseñanza o grado que se trate.

En la utilización de fichas de tareas para ofrecer feedback a otros alumnos.

Planificándole una actividad independiente dentro de la clase a alumnos con deficiencias o por encima de la media del grupo. Puede incluirse el auxilio de un monitor o alumno aventajado.

Competencia Elemental. Introducir actividades de forma competitiva, teniendo en cuenta la intensidad de la misma, pues no hay que descuidar los parámetros establecidos para el pulso en la parte de la clase de que se trate para los diferentes grupos de edades.

Para el desarrollo de las Habilidades

Para darle cumplimiento a los objetivos: en la unidad de Juegos (primer y segundo ciclo (habilidades motrices básicas) puede pedírsele a los alumnos variantes de los juegos preestablecidos conocidos por ellos con el requisito de cumplir con el objetivo propuesto en la clase.

El profesor o los propios alumnos escogerían la más acertada o la que más le guste a la mayoría. El profesor siempre tendrá prevista alguna para que no haya baches en la clase en caso de que los alumnos no logren elaborar alguna correcta. En este caso podrían utilizarse los métodos de Elaboración conjunta, Exposición Problémica Dialogada.

Para la solución de tareas relacionadas con la aplicación de habilidades aisladas, complejo de habilidades o habilidades complejas así como la reglamentación, en juegos modificados y acciones de grupo que hagan pensar, analizar y seleccionar la mejor respuesta para la solución de la problemática presentada.

En las clases de introducción de nuevo contenido, siempre que sea posible, introducirlo en forma de problema para despertar el interés del alumno y propiciar el razonamiento lógico. También puede partirse desde el accionar de los alumnos, sólo con una explicación para que éstos exploren lo que conocen y pueden hacer y de ahí partir a solucionar las problemáticas motoras que se presenten. Con estas dos variantes podemos utilizar *el* método de Exposición Problémica Dialogada, el de Juego didáctico o Competencia Elemental, atendiendo a las características de los deportes y los alumnos.

Se deben seleccionar los medios de enseñanza y las formas organizativas que propicien la aplicación de los métodos productivos.

Para el desarrollo de capacidades físicas

Para darle cumplimiento a los objetivos destinados al trabajo para el desarrollo de las capacidades físicas: pueden aplicarse algunos de los métodos antes mencionados.

Realización de Juegos deportivos modificados: para la resistencia de corta o media duración, rapidez de traslación, rapidez de movimiento, fuerza rápida y resistencia a la rapidez... Uso de método de Exposición Problemática Dialogada y Juego didáctico.

Crear situaciones problemáticas para realizar ejercicios de flexibilidad sin implemento y con implemento, (bastones, cuerdas, aros, etc.) en parejas, tríos, cuartetos. Uso del método de Exposición Problemática dialogada, también el de Elaboración conjunta.

Ejercicio para el desarrollo de la capacidad resistencia a la fuerza.

Después de darles una breve explicación de lo que se espera de ellos, e intercambiar ideas acerca de la resistencia a la fuerza y para qué nos sirve, se les plantea a los alumnos la siguiente tarea:

Con la organización de parejas:

Encuentren tres posibilidades de trasladar a su compañero sin que su cuerpo toque el suelo en una distancia de 6 metros.

Se les dará un tiempo para la ejecución de las formas que ellos encuentren y se les orientará la realización por ambos participantes. Al finalizar el tiempo previsto se analizarán todas las posibilidades encontradas, se puede hacer alusión a las más novedosas o difíciles, también se analizarán aspectos educativos, como la colaboración entre los compañeros, el cumplimiento de las normativas, la voluntad para ejecutar la transportación de su compañero etc.

Ejercicio para Flexibilidad

Se le realiza una explicación por parte del profesor del objetivo de la actividad, se intercambia con los alumnos acerca de la flexibilidad y sus beneficios.

Se organizan en parejas teniendo en cuenta, peso y estatura, de pie uno frente al otro y con las manos tomadas.

Se les plantea lo siguiente:

¿Cómo realizar tres ejercicios para lograr la mayor amplitud de las articulaciones de hombros y caderas, sin soltar a tu compañero?

Se le planteará a los estudiantes que deberán realizar 12 repeticiones de cada ejercicio encontrado.

Se determinará un tiempo prudencial para la ejecución.

Cuando el profesor haya observado que todos los alumnos cumplieron con la tarea se hará un breve análisis de los ejercicios realizados y los más novedosos o difíciles encontrados.

Así como el comportamiento de los alumnos durante la actividad. Se podrá orientar otra tarea:

Van a realizar 3 ejercicios para la flexibilidad de la articulación de los hombros, rodillas y columna, en parejas de espalda y tomados de las manos.

Deberán realizar 12 repeticiones de cada ejercicio que logren hacer.

Se repetirá el mismo proceder anterior sobre el análisis.

Si el profesor va a plantear varias situaciones problemáticas, puede dejar el análisis para el final a modo de conclusión de las actividades, esto será en dependencia de las capacidades físicas o habilidades que se estén trabajando.

Juegos de relevo para la rapidez de traslación y de reacción, donde los propios alumnos decidan, la ubicación de las postas, en que distancia se realizarán los cambios, el implemento que van a utilizar.

Juegos de fuerza: presentándole una situación problemática a resolver.

En todos los casos, las tareas a resolver y los juegos, tienen que estar de acuerdo con conocimiento, el desarrollo de habilidades y capacidades físicas así como la edad y hasta el sexo de los alumnos participantes en el turno de clase de Educación Física.

En todas las propuestas presentadas el profesor tendrá en cuenta la dosificación y la bilateralidad de los ejercicios que se realicen, tanto en las habilidades motrices básicas y deportivas, así como en el desarrollo de las capacidades físicas, además debe propiciar el desarrollo de los aspectos educativos en la formación de los alumnos.

Ejercicios para la rapidez reacción

Realizar un juego donde los alumnos deban reaccionar rápidamente a diferentes estímulos. Acústicos, verbales y / o visuales, ante el resultado de operaciones matemáticas u otras variantes y recorran un espacio no mayor de 5 metros. Aquí se utilizaría el método de juego didáctico o el de la competencia elemental.

JUEGO (DIDÁCTICO).

El juego (entre sus acepciones se encuentra...Ejercicio recreativo sujeto a regla...)

Por tanto el juego para que sea didáctico, sus reglas deberán responder a determinados objetivos de enseñanza- aprendizaje, desarrollo de capacidades u objetivos educativos.

El juego como método se utiliza para el desarrollo y perfeccionamiento de hábitos, habilidades motrices básicas y deportivas, capacidades físicas así como también es de gran utilidad para contribuir al desarrollo del pensamiento, de las cualidades morales, volitivas

de la conducta y formación de convicciones, todo lo cual estará en dependencia de su estructura, y de las tareas que dichos alumnos tengan que cumplir.

CONCLUSIONES

Con el estudio de los fundamentos teóricos se comprobó que la inclusión de alternativas a través de la Compilación de Métodos para el conocimiento de la formación del profesional en la nueva Universidad Cubana es posible mejorar la aplicación de los métodos en correspondencia con los objetivos de los programas de Educación Física en las diferentes educaciones del municipio Jovellanos, constituyendo un importante paso de avance en el desarrollo de la Educación Física y el Deporte Escolar. El estudio que se realiza asegura que los profesores no poseían suficiente conocimiento en correspondencia con los métodos que aplicaban, por lo que denota la falta de bibliografía y que no se priorizaba en su auto superación este importante aspecto en la preparación e impartición de la clase. Con la aplicación de la Compilación de Métodos los resultados demuestran que los profesores se encuentran en mejores condiciones para impartir sus clases y se comprobó la pertinencia de la misma a partir de las visitas efectuadas.

BIBLIOGRAFIA

ÁLVAREZ, C. *La escuela en la vida. Didáctica. Editorial Pueblo Educación. La Habana. Cuba. 1999.*

BERMÚDEZ, R., M. RODRÍGUEZ. *Teoría y metodología del aprendizaje. Ed. Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana. 1996.*

CASTRO, F. *La Educación en Revolución. DOR. Ciudad de la Habana. 1973,*

FOMIN, N. A. *Fisiología humana. Cap. XVII. Estudio del hábito motor.*

Ed. Prosvechenie. Moscú. 1982.

HARRE, D. *Trainigslehre. Sportverlag. Berlin. 1974.*

KUZNETSOV, V.V. *Preparación de fuerza en los deportistas de las categorías superiores. Ed. Orbe. Ciudad de La Habana. 1981.*

LABARRERE, G.; VALDIVIA, G. *Pedagogía. Editorial Pueblo y Educación, La Habana. Cuba. 1988.*

MAJMUTOV M.I. *La enseñanza problémica. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. Cuba. 1983.*

RUIZ, A. *Metodología de la Educación Física. Tomo I, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana, Cuba. 1989.*

RUÍZ. A. *Teoría y Metodología de la Educación Física y el deporte escolar*. Sto. Domingo.
República Dominicana. 2000.
