

---

---

## EVOLUCION FISIOMOTRIZ DE UNA SESION DE EDUCACION FISICA Y SUS CONSECUENCIAS

Alberto Calderón García\*

### I. INTRODUCCION:

Uno de los factores que inciden en un cambio de comportamiento del alumno durante una sesión de Educación Física o de Deportes, es la dirección o forma de orientación, producto del estilo del profesor o entrenador, que muchas veces no se toma en consideración, en la planificación instruccional.

Por esa razón el propósito de este trabajo es discernir sobre la evolución de sesiones de microenseñanza (10 minutos), afectadas por la prestancia del profesor quien obrando en forma demasiado dinámica y entusiasta, puede afectar los resultados de la planificación de su clase.

Se subraya en la didáctica de la enseñanza de la Educación Física, la adecuación de los objetivos de la clase, a los intereses, necesidades y características de los alumnos. A pesar de ello, uno de los problemas a que se ve abocado el profesor es la estructuración general de su clase hacia la satisfacción del promedio del grupo, más no a la de los individuos participantes en la misma.

Teniendo en cuenta características individuales del alumno, objetivos claros y medibles, selección acorde de contenidos, secuencia y gradación metodológica y eliminando otras variables del proceso enseñanza-apren-

dizaje, con excepción de la labor directa del docente, se encontraron diferencias sustantivas entre lo planificado y verificado en las sesiones mencionadas.

Un total de 98 profesores de primaria y secundaria que actuaron como alumnos en 18 sesiones de microenseñanza, bajo la dirección de sus compañeros, sirvieron como sujetos de la presente investigación, en tres cursos de didáctica y evaluación que realizó el autor de este trabajo.

### II. REVISION DE LITERATURA:

El interés de los profesores de Educación Física, parece en ocasiones exagerar con lo que plantea Bilbrough (1), que se refiere a la enseñanza del Deporte y de la Educación Física como una implicación para hacer el más amplio uso de las técnicas básicas, tanto verbales como visuales. "Decir, Instruir, guiar, influir, incentivar y exigir, son actitudes fundamentales en cualquier situación didáctica y por lo tanto también en la impartición de la Educación Física".

Por otra parte Samulski (2), exalta las virtudes de la motivación en el proceso de formación del Deportista y estatuye que "por

---

\* Jefe del Departamento de Educación Física de la U. Pedagógica Nacional.

medio de la motivación dirigida se puede llevar a los Deportistas a rendimientos extraordinarios, los cuales no pueden lograrse bajo circunstancias normales". Vale la pena diferenciar entre los propósitos de la Educación Física y el Entrenamiento Deportivo que son obviamente distintos, por cuanto el Deportista debe ser el producto de una buena Educación Física.

En las sesiones de Educación Física existen muchas condiciones para motivar al alumno, Nerici (3) divide esa motivación en inicial y de desenvolvimiento y afirma que "las clases a poco andar, van perdiendo el interés para los alumnos, que comienzan a distraerse en otras ocupaciones físicas o mentales distantes de las actividades de su propia clase".

Posteriormente señala que "el mejor refuerzo o incentivación consiste en la participación de los alumnos en los trabajos de clase, esto es que todos coadyuven al logro de los objetivos". Este postulado podría ser punto de discusión de este trabajo, pues demasiada incentivación puede llevar al alumno más allá de los objetivos propuestos.

¿Hasta qué punto puede llegar el entusiasmo del Profesor?, sería otro cuestionamiento lógico, pues el Demócrata Tomaschewisky (4), luego de 10 años de trabajo en investigación de la Didáctica sostiene, que "el maestro debe crear en sus alumnos un estado síquico, una espera ansiosa y despertar sus muchos sentimientos positivos. Sin entusiasmo no se puede hacer una gran obra y ninguna clase puede ser fructífera".

Pila Teleña (5), indica que "lo importante desde el punto de vista metodológico es encontrar el motivo que conduzca al individuo a proceder intencional y útilmente con miras a su progreso". Frase que promulga la razón de ser de este trabajo y que nos lleva a preguntarnos si el progreso del alumno de Educación Física reviste sobrepasar sus límites fisiológicos?

### III. PROCEDIMIENTO:

Los 98 profesores-alumnos, fueron instruidos previamente sobre la planificación de la clase, sobre su organización y sobre su evaluación. No obstante el aspecto dirección (desempeño directo del docente), no ingresó entre los ítems mencionados, para no prejuzgar el comportamiento de los 18 escogidos al azar como maestros.

Otros aspectos importantes dentro de la planificación de la clase, considerados en su ejecución fueron: conducta de entrada de acuerdo al tema seleccionado (una habilidad técnica reducida o fraccionada, o el mejoramiento de una actividad físico-motriz), progresión en dificultad, diferencias individuales, concientización del alumno, pausas inter-esfuerzos y evaluación grupal por un grupo especial.

Paralelamente a la realización de las 18 microenseñanzas, el autor llevó un cuestionario de categorías comportamentales de los profesores-alumnos. He aquí sus resultados totales:

ACTIVIDADES DEL PROFESOR	ALTA	ACEPTABLE	REGULAR	BAJA
Movilidad	14	4		
Voz	13	2	3	
Dinamismo	15	2	1	
Gesticulaciones	11	4	2	1
Enfoques	12	2	3	1
Demostraciones directas	10	3	2	3
Motivación	14	2	2	

#### IV. IMPLICACIONES:

Como apreciamos en la revisión de Literatura, el profesor es el generador principal de la energía y entusiasmo del alumno, pero al correlacionar la actuación de los 18 profesores-alumnos en igual número de sesiones de microenseñanza (gráfica anterior), con la evolución de la frecuencia cardíaca en el comportamiento fisio-motriz de sus compañeros-alumnos, se puede establecer que el uso algo desmesurado de las actividades docentes puede producir alteraciones no programadas.

Sin apartarme de que la consecución de

objetivos de carácter afectivo, social, cognoscitivo, etc., es tan trascendental, como la de los objetivos del dominio sico y fisio-motriz, de los educandos, únicamente se seleccionó en este trabajo los últimos, como contenidos práctico-experimentales de la Asignatura Didáctica.

La fórmula empírica, para el cálculo de las pulsaciones (frecuencia cardíaca) para planificar las diferentes actividades dentro de la clase, fue utilizada como referencia, por tratarse de personas con poca actividad física, con edades de 28 a 55 años.

INDIVIDUOS	FORMULA
Entrenados	220 - Edad (+ o - 5)
Regularmente entrenados	200 - Edad (+ o - 5)

Dicho indicador sirvió de base para distribuir los contenidos de las sesiones de microenseñanza, de acuerdo al objetivo propuesto, y estableciendo la evolución de la frecuencia cardiovascular como parámetro de seguimiento.

Con la utilización de una tarjeta indivi-

dual, se logró controlar el proceso de las sesiones de microenseñanza. Estas fueron elaboradas por los profesores en ejercicio, recién informados durante el curso sobre la dosificación de las sesiones que ejecutarían con sus compañeros.

TEMA: _____					
OBJETIVO _____					
ALUMNO _____ LIMITE: 200 (Edad) ± 5					
Actividad	Minuto	Pulso	Habilidad Capacidad	o/o Planificación	o/o Ejecución

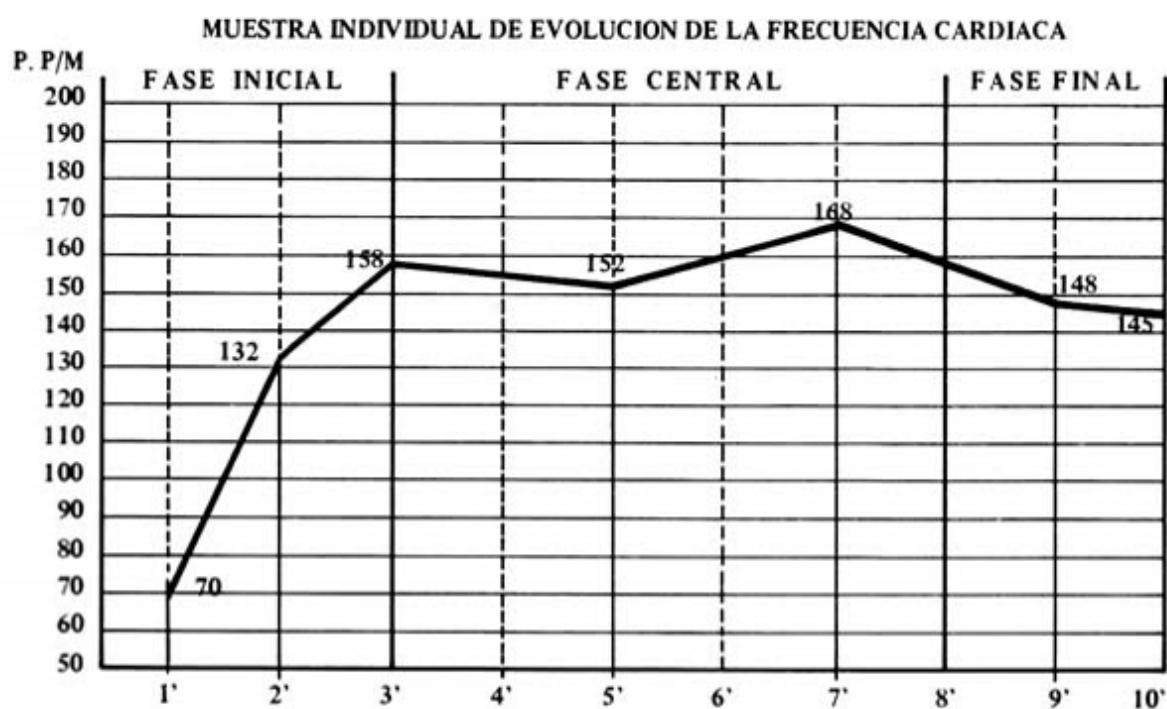
## V. RESULTADOS:

Luego de analizar las tarjetas individuales del performance de los alumnos en las sesiones de microenseñanza, se obtuvieron los siguientes resultados:

1. En la fase inicial de la sesión 14 participantes de los 98, superaron su máximo de pulsaciones, sobrepasando su umbral de esfuerzo.
2. En la fase central se la sesión 63 estudiantes de los 98, estuvieron por encima de su máximo.
3. Al culminar la fase final de la sesión 24 de los 98 persistían en pulsaciones mayores a sus límites.

Los resultados anteriores, que podrían ser alarmantes, no fueron previstos por cuanto los grupos estaban controlados y dispuestos a trabajar. Por otro lado la concientización de los estudiantes en "darse su ritmo de ejecución" y "tomarse su tiempo", eran garantías para facilitar el buen desarrollo de la clase.

Estudiando los resultados de las tarjetas, se encontró que lo planificado inicialmente no correspondió a lo ejecutado, y el único indicio de esta modificación, controlado únicamente por el autor de este trabajo, fue el sobrado entusiasmo y aceleración de los profesores-alumnos, que aumentaron ostensiblemente la intensidad (frecuencia cardiaca) de los alumnos que intervinieron en las 18 sesiones.



Alumno de 54 años.

## VI. CONCLUSIONES:

Pese a la gran cantidad de limitaciones, como falta de experiencia de los profesores de trabajar en condiciones especiales de clase tales como 10 minutos de duración, personal adulto y supervisión permanente, este trabajo presenta las siguientes conclusiones:

1. La actitud del profesor puede cambiar sustancialmente lo planificado en una sesión de Educación Física o de entrenamiento.
2. La tendencia al demasiado dinamismo, para evitar desatención por parte del alumno y su motivación al trabajo, puede

llevar al profesor a incrementar la intensidad de la sesión.

3. Si en la labor realizada por los profesores-alumnos todo había sido previamente controlado, para brindar un rendimiento individual, antes que grupal, se obtuvieron resultados no previstos, que se podrían deducir de la labor permanente de profesores de Educación Física que no planifican su clase o que repiten la misma sesión para alumnos de diferentes niveles, características, edades, etc.
4. Muy complicado resultó establecer en categorías y calificar el desempeño docente para luego correlacionarlo con su efec-

to, empero los resultados muestran que la hiperactividad del profesor fomenta la intensidad de su clase, como consecuencia de la actitud de sus alumnos, que podía ser perjudicial para la salud de segundos.

5. La preparación de los futuros profesores y la capacitación de los profesores en ejercicio deben apuntar a un sano equilibrio entre las etapas de ciclo instruccional: Planificación, organización, dirección y evaluación, pues como determina los resultados de este trabajo, la **Parte Direccional** puede afectar significativamente a las otras tres etapas.

## VII. BIBLIOGRAFIA

1. BILBROUGH A. JONES PERCI, *Didáctica y Desarrollo de la Educación Física*. Ed. Kapelusz. Buenos Aires. 1975.
2. SAMULSKI DIETMAR. *Técnicas de Motivación en el Entrenamiento y en la Competencia*. Entrenamiento Deportivo. Tomo No. 7. Convenio Colombo Alemán de Educación Física, Deporte y Recreación Ed. X Y Z, Call 1981.
3. GIUSEPPE NERICI, IMIDEO. *Hacia una Didáctica General Dinámica*. Ed. Kapelusz. Buenos Aires. 1979.
4. TOMASCHEWSKI K. *Didáctica General*. Ed. Grijalbo. S.A. Méjico. 1974.
5. PILA TELEÑA AUGUSTO. *Educación Físico Deportiva. Enseñanza y Aprendizaje*. Ed. Augusto Pila Teleña. Madrid. 1981.

-----  
Ponencia presentada en: SEMINARIO INTERNACIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE, I. Tuluá (Valle), 7 - 11 de Septiembre de 1982.

