

Metodología innovadora para la práctica de ejercicios físicos

Omar Josías Cruz Huaranga¹ | Miriam Encarnación Velázquez Tejeda²

Resumen

La práctica de ejercicios físicos tiene gran importancia para garantizar la calidad de vida del ser humano; su concientización debe partir desde la escuela para hacerlo un hábito permanente. La investigación propone una metodología para contribuir a desarrollar el interés por la práctica de ejercicios físicos en los estudiantes de Educación Secundaria. Metodológicamente se fundamenta en el enfoque cualitativo educacional de tipo aplicada. La muestra estuvo conformada por estudiantes y docentes seleccionados mediante la técnica del muestreo intencional criterial. Para ello, se emplearon diferentes instrumentos como parte del diagnóstico general, lo que reveló las limitaciones en los docentes al dirigir el Proceso de Enseñanza y Aprendizaje desde posiciones didácticas reproductivas y tradicionalistas y, en los estudiantes

Summary

Physical exercise is very important to ensure the quality of human life and awareness should start in school to make it a permanent habit. The research proposes a methodology to help develop an interest in physical exercise among High school students. The methodology is based on a qualitative educational approach, projective applied type. The subjects of study were thirteen students and teachers selected by the purposive sampling technique criteria. For this purpose, different instruments were used as part of the general diagnosis, which revealed the limitations on teachers to lead the process of teaching and learning from teaching positions reproductively and traditionalists. Moreover it also showed the lack of interest and disregard in the value of physical exercise among students. The transforming conception of the proposal arises from the theoretical

desinterés y desconocimiento del valor de los ejercicios físicos en general. La concepción transformadora de la propuesta surge de los referentes teóricos y metodológicos de la Escuela Socio-Cultural y el Cognitivismo integrados dialécticamente y sistematizados en el marco teórico que le dan rigor científico a la propuesta. El resultado esencial consiste en la novedad de la propuesta que orienta al docente y al estudiante a un Proceso de Enseñanza y Aprendizaje cualitativamente superior en las formas de pensar, sentir y hacer en el desarrollo de las competencias motrices del estudiante.

Palabras clave: Propuesta Metodológica - Interés - Ejercicios Físicos.

and methodological references of the Socio-Cultural School and the Cognitivist which are dialectically integrated and standardized in the theoretical framework and give scientific rigor to the proposal.

Key words: Methodological Proposal - Interest and Physical Exercises.

Fecha de recepción: 02/06/16 Primera Evaluación: 15/07/16 Segunda Evaluación: 24/8/16 Fecha de aceptación: 24/8/16

Introducción

El siglo XXI ha traído grandes avances científicos y tecnológicos que permite acceder a la información y al conocimiento, hecho que ayuda a una parte del mundo a tener una mejor calidad de vida en general. Del mismo modo en que avanza la ciencia, existe la necesidad de desarrollar una cultura de una salud preventiva que se inicia con una alimentación sana, con caminatas en áreas verdes, tratamientos naturales ante algunas enfermedades sin el consumo de fármacos y las prácticas de ejercicios físicos. La Organización Mundial de la Salud ha planteado que los niños y jóvenes deberían realizar diariamente actividades físicas en forma de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela y las actividades comunitarias.

El Ministerio de Educación de Perú (2015) promulgó la Resolución Ministerial N° 034-2015 donde se aprueba el Plan Nacional de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar, cuya fin es: “Mejorar las condiciones para el desarrollo físico -deportivo de los estudiantes y contrarrestar los retos de un futuro sedentario, los índices de obesidad, de diabetes, de depresión y problemas cardiovasculares como tendencia creciente” (p. 1). Ante estas exigencias se podría cuestionar: ¿Los estudiantes de Secundaria Básica demuestran en su práctica los niveles de desarrollo que se precisan en los documentos normativos del área de Educación Física?, ¿Los métodos y las

estrategias que emplean los docentes para dirigir el aprendizaje en esa área son adecuados?

La experiencia profesional del autor y las reflexiones teóricas sistematizadas le han permitido identificar las deficiencias en los conocimientos y las habilidades que presentan los estudiantes, manifestándose así la diferencia entre el estado real y el nivel de desarrollo a alcanzar. Esa contradicción externa generó la presente investigación, cuyo objetivo es proponer una metodología innovadora para contribuir al desarrollo de la competencia en la práctica de ejercicios físicos en los estudiantes del segundo grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa “César Vallejo Santos” de Huallaga, Lima- Provincia-Perú.

Reflexiones teóricas acerca de la motivación del sujeto por el estudio

La motivación es una categoría psicológica que ha sido debatida por diferentes especialistas del tema. Al respecto, Santrok (2002), citado por Naranjo (2009) refiere que la motivación es el conjunto de razones por las que las personas se comportan de las formas en que lo hacen. Desde esas perspectivas, refiere que cuando el comportamiento motivado es vigoroso, dirigido y sostenido, también puede ser considerada como el proceso por el cual el sujeto se plantea un objetivo, utiliza los recursos adecuados y mantiene una determinada conducta, con el propósito de lograr una meta.

Se coincide con las posturas que argumenta que la motivación es una cualidad del sujeto que no es estática, por el contrario, es muy variable dado el hecho de que el sujeto es un ser social complejo y en constante desarrollo a partir de las influencias externas; sus manifestaciones motivacionales son el resultado de las necesidades que surgen en un plano externo e interno en un proceso contradictorio.

Sin embargo, cuando se potencia la motivación crea en el sujeto una actitud o comportamiento positivo de movilización hasta el logro de su objetivo y una vez adquirido la recompensa es impulsado a nuevas acciones que originan desarrollo.

La motivación intrínseca se da a través de la motivación extrínseca como par dialéctico, de ahí que las influencias externas, como las condiciones socio-históricas y psicosociales cuando son atendidas adecuadamente son decisivas para formar un sujeto consciente de sus actos, que se pone metas, se orienta y en fin motivados hacia la consecución de objetivos y en ese proceso recíproco se va potenciando su desarrollo dentro del contexto socio-cultural donde se desenvuelve.

En línea a lo anterior Gonzales (2008) refiere que en la motivación se da como "Un conjunto concatenado de procesos psíquicos que conteniendo el papel activo y relativamente autónomo de la personalidad, en su transformación y determinación recíprocas con la actividad externa, sus objetos y estímulos van dirigidos a satisfacer las necesidades del hombre, y en consecuencia, regulan la

dirección (el objeto-meta) y la intensidad o activación del comportamiento, manifestándose como una actividad motivada" (p. 52).

El autor pone de manifiesto que la motivación se da en un plano interno, pero desde las influencias externas, expresado en la actividad que ejecuta el sujeto en un contexto determinado. Ese comportamiento o actividad es regulada con el objetivo de satisfacer una necesidad o un interés explícito. Ese proceso motivador es una manifestación interna que activa o conduce al individuo hacia un determinado fin, o sea, el sujeto se motiva necesariamente cuando es consciente de que lo que desea y por ende actúa y se esfuerza hasta lograr su objetivo.

Según Pekrun (1992) citado por García y Doménech (1997), la motivación hacia las tareas de aprendizaje se manifiestan en relación intrínseca y extrínseca, donde la intrínseca se genera y procede en el sujeto produciéndole una satisfacción positiva mientras realiza la tarea y, por ende sus acciones puede controlarlo, en contraposición, la extrínseca es aquel impulso que proviene de afuera que influyen para realizar la tarea.

Ajello (2003), citado por Naranjo (2009), acerca de la motivación intrínseca refiere que alude a aquellas situaciones donde la persona realiza actividades por el gusto de hacerlas, independientemente de si obtiene un reconocimiento o no. La motivación extrínseca, por su parte, obedece a situaciones donde la persona se implica en actividades principalmente con fines

instrumentales o por motivos externos a la actividad misma, como podría ser obtener una recompensa” (p. 166).

Al analizar estas posiciones se comprende que la motivación intrínseca es una categoría psicológica del sujeto que lo impulsa conscientemente a la actividad que le provoque satisfacción, sin esperar a cambio un reconocimiento alguno y los factores que influyen pueden ser la autodeterminación, el deseo, el desafío y el ímpetu que manifieste el sujeto.

La dimensión motivacional y el interés como fuerzas del aprendizaje en la personalidad

La motivación, los intereses y las necesidades son categorías psicológicas que inciden decisivamente en el aprendizaje y han sido objeto de estudio por distintas disciplinas científicas y en especial por la Psicología.

Acerca de la personalidad numerosos psicólogos han vertido sus criterios partiendo de diferentes enfoques, corrientes y teorías, cuya base filosófica y posiciones psicológicas divergen, aunque manifiestan puntos de contacto entre ellas importantes como es en lo social. Al respecto Lev Vygotsky, afirmó que, el hombre se desarrollaba apropiándose del conocimiento del contexto de la sociedad en la que vive lo que evidencia una posición social.

Así, el ser humano para alcanzar el desarrollo integral de la personalidad, durante su vida pasa por diferentes etapas como es el desarrollo físico, donde los

cambios de su estructura corporal ayudan e inciden en determinar su conducta. En este sentido, los especialistas en el desarrollo cognoscitivo tratan de entender cómo el crecimiento y la variación en las capacidades intelectuales influyen en la conducta.

Los estudiosos del desarrollo social de la personalidad observan la variabilidad de los rasgos que distinguen y diferencian a una persona y, cómo evolucionan, cambian o permanecen estables las interacciones de los sujetos entre sí y sus relaciones sociales. González, Castellanos, Dolores, Rebollar, Martínez, Fernández, Martínez y Pérez (2004) afirman que: “[...] el desarrollo del individuo responde a la experiencia individual, mientras que el desarrollo de la personalidad responde a la experiencia histórico-social con la que entra en contacto el hombre en el sistema de sus relaciones sociales” (p. 48).

El aprendizaje es un proceso social e individual, el proceso de adquisición está mediado por las influencias sociales del docente, los pares, las familias y todo el proceso de la educación. El estudiante se apropia de los conocimientos producidos por la humanidad a lo largo de la historia de forma organizada y en espacios de interacción, problematización y mientras más socialice el educando en la actividad de aprendizaje, más aprehensión y desarrollo alcanza en las formas de pensar, sentir y hacer de forma consciente.

Numerosos psicólogos conceptualizan la personalidad desde diferentes posiciones teóricas e ideológicas. Entre

ellos, Gonzáles (1995) manifiesta: “La personalidad es la organización sistémica, viva y relativamente estable de las distintas formaciones psicológicas... que participan activamente en las funciones reguladoras y autorreguladoras del comportamiento, siendo el sujeto quien ejerce estas funciones”. (p. 72).

Se comprende desde esta óptica que la personalidad es una configuración psicológica propia del sujeto que se manifiestan de manera permanente y activa en su comportamiento. Dicha manifestación se muestra relativamente estable a lo largo de su historial de vida, dependiendo de las condiciones a que está sujeto (sometido) el sujeto. Por otro lado, la configuración psicológica a que se refiere el autor, apunta a la esfera inductora del sujeto, como las emociones, sentimientos, deseos, valores, entre otras, que pueden ser ejercidas de manera responsable y organizada en la regulación de su comportamiento.

La personalidad como el grado de madurez psicológico que ha alcanzado el sujeto en el proceso de su existencia. Se entiende que el sujeto en su interacción permanente con el medio debe desenvolverse interactuando con sus semejantes e interviniendo en diversos temas para actuar sabiamente en su entorno socio-cultural. Entonces, la personalidad como característica del sujeto no solo es una descripción psicológica, tampoco es una conductual heredada, sino que deviene un desarrollo particular, pero inmerso en los procesos sociales para crecer permanentes y autotransformarse.

El psicólogo peruano Ortiz (2008), acerca de la personalidad declara que está constituida por tres componentes: el temperamento, el intelecto y el carácter. Estos elementos se desarrollan paralelamente durante el desarrollo evolutivo del sujeto, así el temperamento como estructura interna del sujeto se desarrolla durante la primera infancia, cuando su actividad básicamente está centrada en el juego, donde su comportamiento y emociones se ven reflejados en sus relaciones con los demás y, así puede percibirse plenamente al sujeto en cada uno de sus actos, pues el juego como actividad social le permite expresarse libremente en todos los aspectos personales.

El intelecto se desarrolla desde la niñez, desde la actividad cognitiva más consciente y teniendo en cuenta la actividad principal de estudio. Así el sujeto se va apropiando de las influencias socio-culturales de su entorno e incorporándolas a su desempeño personal. El carácter como componente de la personalidad, se desarrolla a partir de la actividad emocional expresado en su conducta y en sus relaciones sociales y en la adolescencia requiere de una adecuada orientación para el educando transite por la etapa sin mayores riesgos sociales y pueda integrarse activamente al grupo.

Ello tiene un valor extraordinario para la labor pedagógica del docente que deberá reconocer las potencialidades y las necesidades en la diversidad y orientar a cada educando en función de ello para orientarlos y motivarlos; para que sean

conscientes de sus aprendizajes, y se cumpla la máxima de la educación que es lograr el desenvolvimiento de las potencialidades del ser humano en un proceso de interrelación social, en el que incorpora la cultura de su pueblo y la cultura universal”.

El interés, su valor en la realización de la actividad de estudio por el sujeto

El psicólogo Rubinstein (1977) acerca de la categoría interés refiere:

“Las formaciones psicológicas particulares que orientan la actividad afectiva del hombre hacia el conocimiento de determinados hechos, objetos o fenómenos y ese interés se manifiesta en la unidad entre lo cognitivo y lo afectivo, predomina en su orientación lo afectivo, por lo que constituye una formación motivacional”. (p. 72).

El interés es un indicador de la motivación que se manifiesta en el actuar de la personalidad. Al analizar estos fundamentos se reconoce que cuando el docente está capacitado podrá tener otra visión del aprendizaje y aplicar una orientación mejor la actividad de aprendizaje atendiendo a su orientación, ejecución y control para que el educando esté consciente de qué hacer en cada paso, cómo hacerlo, para qué y qué utilidad tiene para sí y para la sociedad. Estos son requisitos esenciales que movilizan y desencadenan el interés por la tarea de aprendizaje durante el proceso de enseñanza- aprendizaje.

El interés es un estado psicológico que moviliza al sujeto ante la actividad. Al respecto Concepción Saiz (1895), enfatiza en que la intuición para mantener vivo el interés del niño y para despertar ese interés, los maestros deben adecuarse a sus características biológicas, afectivas y volitivas.

Kilpatrick (1918), plantea que el docente debe conocer la evolución del interés del estudiante y mantenerlo vivo y, para despertar ese interés, aconseja relacionar los nuevos aprendizajes con la experiencia y el conocimiento en el entorno familiar y luego adecuarlo con lo que se va enseñar.

El docente, conocedor de cómo influye el interés en la movilización del estudiante ante la actividad educativa en el aula de clase, debe saber identificar y percibir cuándo un estudiante está o no interesado y crear las condiciones para lograr el cambio de actitud y la concentración permanente durante la actividad cognoscitiva. Existen diversos procedimientos para lograr que los estudiantes experimenten gusto y satisfacción por la actividad de estudio y es cuando concientiza y ponen en tensión todo su intelecto en ello.

El psicólogo David Ausubel, enfatizó acerca de los saberes previos y su relación o acercamiento con lo nuevo, lo cual se integra dialécticamente con los postulados de la Escuela Sociocultural de Lev Vygotsky, al afirmar que es en esa simbiosis en que los saberes anclados se unen a los nuevos, se da un aprendizaje significativo e interesante para el estudiante siempre que se dé en

un ambiente emocional de asertividad y responda a sus necesidades, el interés brota y los niveles de calidad serán superiores y duraderos.

La estrategia para orientar y potenciar el desarrollo de los intereses en los estudiantes por la práctica de los ejercicios físicos es tarea de la maestría pedagógica del docente que se puede concretar en la medida que alcance el profesionalismo necesario con el dominio del contenido de la enseñanza, los fundamentos de orden psicológico que intervienen en el aprendizaje y la aplicación de las metodologías activas estará en condiciones de despertar el interés y la motivación de sus estudiantes para un aprendizaje de éxito.

La Educación Física contribuye a desarrollar la motivación de los estudiantes

La Educación Física es un área del currículo que favorece el gusto de los estudiantes, siempre que el docente esté preparado y aplique una didáctica que dinamice la participación activa de los estudiantes y logre despertar ese sentimiento de placer y alegría hacia las diferentes actividades propuestas. Por tanto, es el responsable máximo para conducir a que los estudiantes adopten una disposición y actitud positiva por las clases, y aprovechar la fuerza del desarrollo biológico propio de la edad que experimentan para el pleno movimiento y disposición a ejercitarse permanentemente con actividades físicas y sociales.

Sáenz, Ibáñez y Giménez (1999), citan a varios autores que se ha referido a la necesidad de despertar la motivación en las clases de la Educación Física para obtener los objetivos curriculares previstos:

“En la escuela existen incentivos positivos o negativos, siendo la calificación una motivación externa que puede estimular la participación en clase (Bakker y otros, 1993). Sin embargo, estos y otros autores recomiendan utilizarla en positivo y nunca como amenaza; Escartí y Cervelló (1994), en la Educación Física se pueden aplicar numerosos refuerzos tangibles (trofeos, regalos...) o psicológicos (autoestima, prestigio.) [...]”.

Las clases de Educación Física se pueden volver interesantes cuando se motivan a los estudiantes de diferentes maneras, como una buena calificación, un incentivo, sumado a ello el juego y un buen trato psicológico, dichos medios ayudarán al docente a conducir una buena labor pedagógica y despertar la motivación intrínseca de los estudiantes.

Metodología

La investigación se sustenta en el enfoque cualitativo educacional de tipo aplicada que posee un carácter dialéctico, proceso que integra los argumentos cualitativos y cuantitativos en el estudio del problema. Es una investigación flexible que analiza los diferentes enfoques, posiciones teóricas y empíricas de la realidad educativa para “producir conocimientos que contribuyan a elevar la calidad de los procesos formativos de la escuela. El

tema investigado responde a un llamado del Ministerio de Educación dirigido a realizar propuestas para transformar la práctica del docente desde el programa de maestría que se llevó a cabo en la Universidad San Ignacio de Loyola. El autor se basa en la experiencia de su práctica pedagógica, la cual enriquece desde posiciones teóricas integradoras que le permiten ampliar su visión como investigador y como resultado proponer una metodología innovadora para contribuir al desarrollo del interés por la práctica de ejercicios físicos en los estudiantes.

El proceso de diagnóstico o trabajo de campo

El diagnóstico de campo se llevó a cabo en la Institución Educativa “César Vallejo Santos” de Educación Secundaria Básica, de la Comunidad Campesina de Huayllapa, de la región Lima-Provincias. Se ubica en una zona rural y habitada por personas quechua hablantes que se dedican a la agricultura y crianza de animales de corral. El objetivo se orienta a constatar el estado real del problema objeto de estudio en la investigación.

Se emplearon diferentes métodos, técnicas e instrumentos que fueron aplicados en la muestra seleccionada intencional, conformada por veinte estudiantes y cinco docentes y un directivo. Se aplicaron entrevistas, prueba pedagógica, guía de observación a clase, guía de análisis documental y un cuestionario que permitieron acopiar una información objetiva del estado actual del problema investigado.

Resultados

El proceso de triangulación de los instrumentos aplicados desde el punto de vista cuantitativo y cualitativo permitió analizar, interpretar, codificar y contrastar las categorías apriorísticas y las emergentes entre las cuales resaltan:

- Los docentes presentan deficiencias en el orden teórico y didáctico para conducir con certeza el Proceso de Enseñanza-Aprendizaje del Área de Educación Física en el Segundo grado de Educación Secundaria de la escuela tomada como muestra.

- En la clase no se aplican métodos que permita problematizar el contenido desde la realidad ni estrategias que le permitan a los estudiantes analizar, valorar y reflexionar el contenido de los ejercicios físicos para el cuerpo y para su calidad de vida en general.

- Los estudiantes demuestran deficiencias en los conocimientos y las habilidades del contenido que les haga pensar en los beneficios de esta área para la vida, solo se desea hacer los juegos habituales sin que medie el análisis y la reflexión del contenido.

- En general los estudiantes no demuestran interés ni disposición por la práctica de ejercicios físicos en las clases, lo cual llama la atención esa conducta en los adolescentes que son dados a este tipo de actividad práctica.

Ante las insuficiencias observadas en los docentes para conducir el proceso de enseñanza- aprendizaje se hizo una valoración general del objeto de investigación de donde emergió el diseño de la propuesta metodológica para contribuir a una transformación en la gestión del docente y la formación de los estudiantes.

Modelación de la propuesta metodológica

Como parte del proceso de la investigación se diseñó la “propuesta metodológica para contribuir a desarrollar el interés por la práctica de ejercicios en los estudiantes de Educación Secundaria”. Se justifica a partir del proceso de sistematización teórica, la reflexión del trabajo pedagógico del docente y las indicaciones emanadas del Ministerio de Educación.

Se asume la conceptualización de propuesta metodológica de Velázquez M. (1998), cuando refiere que esta se orienta a mejorar la dirección del Proceso de Enseñanza–Aprendizaje en un área del saber, lo cual está condicionado por la preparación teórica y didáctica que adquiere el docente para conducir el aprendizaje desde una perspectiva problematizadora, dialógica y reflexiva en la que los estudiantes son conscientes de las transformaciones que alcanzan en las formas de pensar, sentir y hacer (p. 32).

En lo pedagógico se parte del objeto de estudio de la pedagogía como ciencia: “la formación integral del ser

humano para la vida” y la Didáctica desarrolladora que orienta, planifica y dirige el aprendizaje desde posiciones conscientes, dialógicas, valorativas y reflexivas de lo que aprende, qué aprende, cómo lo aprende, qué utilidad tiene, qué relación con el contexto tiene y que sistemáticamente se autoevalúa y evalúa a sus compañeros donde el educando es protagonista.

En lo curricular parte de los lineamientos curriculares del Perú (2009) que acerca de la competencia motriz expresa: “lograr una disponibilidad corporal que permita movilizar integralmente las capacidades, conocimientos y las actitudes, lo cual hará posible que los estudiantes muestren un desempeño inteligente en cualquier situación y contexto de la vida cotidiana.” (p. 423).

Esquema que dinamiza la Propuesta metodológica diseñada

El esquema teórico–funcional refleja la dinámica interna y transversal del problema objeto de estudio, cuyo propósito está dirigido a la contribuir a desarrollar el interés por la práctica de los ejercicios físicos durante el Proceso de Enseñanza–Aprendizaje de la Educación Física.

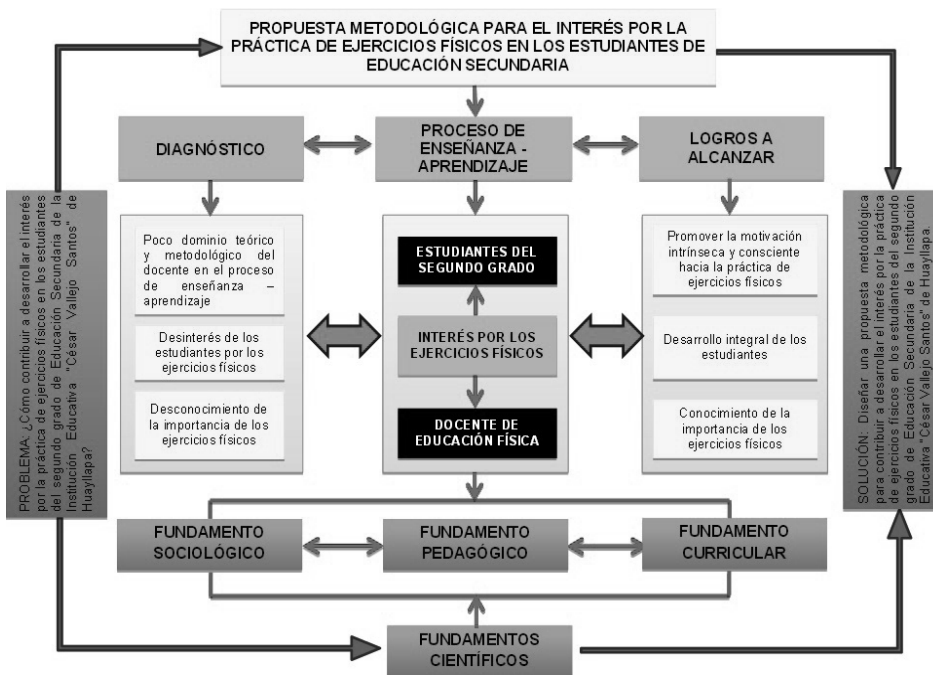


Figura 1. Estructura general de la propuesta

Desarrollo e implementación de la propuesta

La propuesta diseñada incorpora los principios didácticos Chávez J. (2002): El principio del carácter científico de la enseñanza; principio del papel dirigente del docente y la actividad independiente del estudiante; principio de la asequibilidad; principio de atención a las diferencias individuales; principio de la sistematización y ejercitación para desarrollar habilidades; principio de la relación teoría-práctica: principio de lo concreto a lo abstracto y el principio del carácter educativo que se orienta

al desarrollo integral y la apropiación de conocimientos y habilidades para que desarrollen la cultura física en su contexto social.

Estos principios didácticos influyen en las relaciones de coordinación y subordinación de los componentes del Proceso de enseñanza-aprendizaje están dirigidos a lograr la asimilación activa y consciente del contenido del aprendizaje de la Educación Física en los estudiantes en los diferentes contextos de actuación para mejorar la calidad de vida.

La propuesta metodológica se basa teórica y metodológicamente en la Didáctica Desarrolladora refrendada por un grupo de investigadores como: Castellano, Llivina Gómez, Reinoso y García (2002) que le asignan un rol excepcional a las categorías didácticas durante el Proceso de Enseñanza-Aprendizaje (PEA):

El problema, se asume como la contradicción que se presenta entre la teoría y el contexto y en ese sentido el conocimiento se produce mediante la problematización en la planificación y ejecución del PEA para transformar la realidad de los estudiantes en la asimilación y la producción de los conocimientos en la práctica de los ejercicios físicos. Es así que se cuestiona el valor del contenido de la Educación Física para crecer sanos y fuertes, lo que debe ser solucionado mediante tareas de aprendizaje que serán solucionadas mediante el diálogo y la reflexión.

La categoría objetivo, se formula a partir de la identificación del problema: desinterés por la práctica de ejercicios físicos y qué acciones desplegar para lograr la transformación de las formas de pensar, sentir y hacer del estudiante al resolver problemas. Los objetivos se conciben función de las necesidades de los estudiantes y deben ser integradores y parten de tres requisitos básicos: El aspecto cognitivo-instrumental, el aspecto afectivo-valorativo y el aspecto desarrollador.

El contenido de la enseñanza se establece a partir de los objetivos y de las condiciones reales existentes.

La diversidad de los contenidos a aprender y enseñar, está condicionada por la concepción que se asumen: “¿Qué tipos de ejercicios físicos deben practicar los estudiantes?, ¿Cómo motivarlos para captar el interés por los ejercicios físicos?, ¿Qué importancia tienen la práctica de ejercicios físicos para su desarrollo integral?”

Esta concepción integradora da tratamiento científico a los contenidos: conceptuales, procedimentales y actitudinales. Se parte de la premisa del dominio sólido del contenido teórico y metodológico por el docente sobre la naturaleza del área para poder orientar adecuadamente la parte conceptual, la procedimental y la actitudinal que deben ser integradas en el acto didáctico.

Los métodos están encausados a promover la crítica, el diálogo, la reflexión y la autorregulación en la apropiación del contenido de la enseñanza, entre ellos: el juego, la música, la competición, el mando directo, la enseñanza recíproca, analítico sintético, la resolución de problemas, el descubrimiento guiado y la exploración; todos ellos conducen a un aprendizaje desarrollador, al concretar en los estudiantes la solución del problema, objeto de estudio.

El estudiante es el principal protagonista, se concibe como un ser complejo, con identidad propia, que se encuentra en constante cambio, tanto psicológico como físico. Es un sujeto activo, que se expresa y comunica a través de sus movimientos, que construye y reconstruye su aprendizaje al interactuar; es consciente y autorregula

sus aprendizajes, se propone metas de aprendizaje, conoce sus deficiencias, sus fortalezas y capacidades, asume una actitud positiva ante los errores y sus éxitos en función de factores controlables y tiene expectativas positivas respecto a su aprendizaje

El docente es un profesional que por encargo social establece la mediación entre la cultura y los estudiantes, crea ambientes de confianza, afectividad, seguridad y empatía para que su labor repercute en las esferas cognitiva, emocional y afectiva de la personalidad de los estudiantes. Por ello organiza situaciones de aprendizajes lúdicos y problematizadoras, que demandan de las destrezas intelectuales y motoras de los educandos; las actividades están basadas en situaciones significativas y reales, con niveles de desafío razonables, promoviendo zona de desarrollo próximo para propiciar la participación activa, consciente y los niveles de desarrollo crecientes en los estudiantes como educador idóneo, amigo, tutor; experto en su campo y supervisor del aprendizaje.

Planificación y organización de la propuesta metodológica

La propuesta diseñada presenta la siguiente organización y estructura en general de la metodología propuesta. En ella se asume como unidad programática a la unidad de aprendizaje, la misma se halla especificada en 8 sesiones de aprendizaje, donde las actividades propuestas están organizadas en función a las competencias y capacidades del área de Educación Física y, cada sesión de aprendizaje presenta un instrumento de evaluación, lo que permitirá evidenciar la novedad y el impacto de la propuesta.

Nombre de la actividad	Acción de intervención	Supuestos teóricos
Ejercítate y halla el tesoro escondido para conocer el vóley.	Hay un tesoro escondido en algún lugar de la institución y los estudiantes tratan de encontrarlos partiendo de un punto donde hay una señal y; en cada estación habrá una señal gráfica donde solicita realizar un determinado ejercicio físico hasta hallar el tesoro.	Delgado y Tercedor sostienen que la actividad física está relacionado con la convivencia e interacción con otros, este postulado es el mismo que plantea Lev Vigostky. De esta manera, en esta actividad, el estudiante se verá interactuando con sus pares y con el docente, dentro de un contexto y siguiendo algunas guías establecidas.
Jugando y recreando nos preparamos para aprender los fundamentos básicos del voleibol.	Se programa una serie de juegos reglados previos a los fundamentos básicos del vóley haciéndoles participar a todos hasta que se hallen dispuestos para el desarrollo del tema.	El Diseño Curricular Nacional resume a través de las teorías que el juego socializa a los estudiantes y forma en ellos valores y actitudes positivas hacia el resto y así contribuye a la formación de su personalidad.
Recorriendo por el pueblo y anunciando los beneficios de los ejercicios físicos y deportes para la salud.	Se organizan a los estudiantes en filas y al trote y caminando recorren las principales calles del pueblo anunciando a viva voz a los pobladores y con ejercitaciones en las esquinas que la práctica continua de los ejercicios y deportes previene muchas enfermedades.	De White sostiene que la actividad física es un medio de ejercitación y que su práctica sistemática es un remedio natural para las enfermedades. Aplicando este principio se forman hábitos para potenciar sus músculos y organismo que se hallan en pleno desarrollo bio- psico- social. Del mismo modo el artículo científico 10 beneficios de de ejercicios de ProQuest postula el impacto de su práctica en la salud humana.

<p>Voleando con dos balones.</p>	<p>Se instala la red, para que los estudiantes jueguen el vóley; pero a diferencia del deporte en sí, se introduce una variante y el partido se disputa con dos balones simultáneamente. El equipo que se equivoca o pierde el juego a tres toques realiza un determinado ejercicio físico.</p>	<p>Lev Vygotsky afirma que el sujeto se desarrolla e interactúa con el medio donde se desenvuelve postulando así la teoría socio-cultural. Por otro lado, Delgado y Tercedor afirman que la práctica de actividades físicas es un medio de interacción social entre las personas, consolidan una convivencia recíproca de práctica de valores y comportamientos correctos.</p>
<p>Ejercitando junto a la familia para conocer el deporte rey.</p>	<p>Se convoca a una clase a los estudiantes y a sus padres para practicar ejercicios físicos dirigidos, luego se les entregará una ficha informativa con dos temas: Importancia y beneficios de los ejercicios físicos sobre la salud y se relación con los deportes.</p>	<p>Mosston y Montenegro plantean varios estilos de enseñanza para conducir una clase de Educación Física. El docente tiene que emplearlos de acuerdo a las actividades planteadas. Respecto a la importancia de los ejercicios físicos y el impacto sobre la salud Casimiro, De White, la OMS y el artículo científico 10 beneficios de hacer ejercicios de ProQuest, sostienen que la práctica de ejercicios físicos a cualquier edad previene la salud de muchas enfermedades.</p>
<p>La gimnasia del elefante futbolista.</p>	<p>Los estudiantes se forman en círculos y se designa a uno de ellos para que sea el elefante, quien irá al centro del círculo con un balón de fútbol y al ritmo de una canción propondrá movimientos nuevos. A cada enumeración el estudiante saca a un compañero hasta que sean 7, número en que se disolverá el grupo.</p>	<p>Gonzáles, Ortiz, Fierro, afirman que la personalidad se forma mediante la interacción con sus pares. De esta manera, en la Educación Física, el docente debe promoverlo para que ellos se expresen de forma libre como pueden ser a través de los juegos. Sáenz, Ibáñez y Giménez, afirman que este es un medio útil para lograr aprendizajes motivadores.</p>

<p>Uniendo los puntos bajo el señorío del señor balón.</p>	<p>En 4 equipos los estudiantes se ubican en los 4 puntos cardinales de un campo y a una señal cambian de posiciones solo con el grupo del frente. En el centro hay un balón y está prohibido tocarlo y; el grupo debe llegar completo y cogido de las manos, en caso contrario realiza un ejercicio.</p>	<p>Ramacharaka le da valor al interés por la práctica de los ejercicios físicos. El docente debe tener dominio teórico de su área y emplear diversos métodos propuestos por Mosston, Pierón y Montenegro, para crear un clima motivacional que despierte el interés de los estudiantes y acercarlos a la actividad propuesta, pues según Moreno-Murcia, Joseph y Huescar, así se potencian un óptimo estado psicológico para que realicen la tarea.</p>
<p>Competiendo al lado del amigo balón.</p>	<p>Los estudiantes compiten en grupos: primero, en círculo se enumeran de 1 a 3, todos de un mismo número tratan de coger el balón que el resto lanza entre ellos; segundo, de frente realizan pases cortos en grupos sin perder el balón; finalmente, lanzan el balón frente a frente sin dejar caerlo</p>	<p>Sáez, Ibáñez y Giménez, afirman que las situaciones competitivas aumentan la motivación del estudiante y que el juego es un medio de aprendizaje y motivación útil. Las actividades lúdicas ajustadas a su edad son recursos adecuados para el abordaje de nuevos temas de Educación Física. La OMS sugiere que los niños y jóvenes deben realizar todos los días actividades como juegos, deportes y Educación Física.</p>

Valoración de la propuesta metodológica por consulta de especialistas

Para evaluar el carácter científico de la propuesta diseñada se empleó el método de criterio de valoración de especialistas para medir los aspectos internos y externos del producto científico. Se diseñaron dos fichas de validación, con diez criterios de evaluación e indicadores cuantitativos y cualitativos para cada una.

Desde el punto de vista cuantitativo los validadores registraron su apreciación en cada uno de los diez criterios a considerar en la ficha: la modelación contiene propósitos basados en los fundamentos psicológicos, curriculares pedagógicos; la propuesta está contextualizada a la realidad en estudio; contiene un plan de acción detallado, preciso y efectivo; se justifica la propuesta como base importante de la investigación aplicada; presenta objetivos claros, coherentes y

posibles de alcanzar, la propuesta guarda relación con el diagnóstico y responde a la problemática; las actividades propuestas tienen sustento teórico y responden a las necesidades e intereses de los estudiantes; las unidades programáticas tienen secuencia lógica y propician el desarrollo de las competencias del área.

En la siguiente tabla se presenta el resultado de la valoración interna realizada por los especialistas que validaron la propuesta.

Tabla 7. Consolidado y validación final de la propuesta.

Sumatoria de valoración total	Promedio de valoración	Valoración
281	94	Muy buena

La evaluación otorgada por los especialistas al producto científico diseñado es positivo y asevera que puede ser aplicada en el grado y nivel para el que se orientó. Argumentan que dado los fundamentos científicos que le asisten tienen un valor práctico para los que los docentes se orienten mejor al dirigir el aprendizaje y que puede generalizarse a otras áreas del currículo de Secundaria Básica, siempre que se tengan en cuenta las características psicopedagógicas, sociales, culturales del nivel o área donde se pretende aplicar.

Conclusiones

El proceso seguido durante la investigación permite arribar a las conclusiones: El interés como categoría psicológica incide en la actividad afectiva y emocional del estudiante hacia la actividad de estudio, donde integra el componente cognitivo, afectivo-volitivo, emocional como una unidad compleja e irrepetible, fundamento que debe ser conocido para cualquier intervención educativa; la causa esencial que incide

en las deficiencias en el desarrollo de los conocimientos y la concientización de los estudiantes por la práctica de los ejercicios físicos, los beneficios que reporta a la salud, la estimulación a las capacidades motrices y físicas en general, obedece a la insuficiencia que presentan los docentes para conducir el Proceso de Enseñanza–Aprendizaje, desde posiciones analíticas, valorativas y reflexivas de la realidad; la propuesta metodológica diseñada está orientada a la formación de una cultura física que contribuya a desarrollar el interés por la práctica de ejercicios físicos en los estudiantes y dados sus fundamentos filosófico, psicológico, pedagógico y curricular es un aporte práctico a la educación para contribuir al cambio de la realidad; la valoración positiva otorgada por el criterio de los especialistas, acredita que la propuesta metodológica está argumentada desde las ciencias de la Educación, que es viable su aplicación en el Proceso de Enseñanza–Aprendizaje de la Educación Física en el empeño de contribuir a elevar los niveles de eficiencia en los estudiantes de Secundaria Básica.

Notas

¹ Licenciado en Educación Física. Profesor de Educación Secundaria en la especialidad de Educación Física. Sustentó satisfactoriamente La tesis de Maestría en Ciencias de la Educación. Mención, Aprendizaje por Competencia, como parte del Programa de Beca Docente 2014- 2015 USIL-PRONABEC-MED. Otorgado por: Universidad San Ignacio de Loyola de Lima, Perú, 2015. Docente nombrado en el área de Educación Física de la Institución Educativa “César Vallejo” de Cajatambo, Lima- Perú omarcruzhuaranga@gmail.com

² Doctora en Educación. **Magíster en Psicología Educativa**. Magíster en Lengua Española y didáctica. Licenciada en Educación. Catedrática de Postgrado de la universidad USIL Miembro del Instituto de Investigación, desarrollo e Innovación, Universidad San Ignacio de Loyola, Lima – Perú. miriamv2002@yahoo.es

Bibliografía

- CASIMIRO, A.; DELGADO, M. y ÁGUILA, C. (2014). *Actividad Física, Educación y Salud*. Almería: Editorial Universidad de Almería.
- CASTELLANOS, D.; CASTELLANOS, B.; LLIVINA, M.; GÓMEZ, M.; CÁPIRO, C. & SÁNCHEZ, C. (2002). *Aprender a enseñar en la escuela*. Ciudad de la Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación.
- CHÁVEZ, M. (1990). *Educación Física, teoría y métodos*. Lima: Universidad Nacional de Educación: “Enrique Guzmán Valle”.
- DELGADO, M. y TERCEDOR, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- FIERRO, A. (1991). “Personalidad y aprendizaje en el contexto escolar”, en *desarrollo psicológico y educación III*. Madrid: Alianza Editorial.
- GARCÍA, F. y DOMÉNECH F. (1997). *Motivación, Aprendizaje y Rendimiento Escolar*. Recuperado de: <http://reme.uji.es/articulos/pa0001/texto.html>
- GONZALES, D. (2008). *Psicología de la motivación*. Ciudad de la Habana: Editorial Ciencias Médicas.
- GONZÁLEZ, V.; CASTELLANOS, D.; DOLORES, M.; REBOLLAR, M.; MARTÍNEZ, M.; FERNÁNDEZ, A.; MARTÍNEZ, N., y PÉREZ, D. (2004). *Psicología para educadores*. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- GONZÁLES, F. (1995). *Comunicación, personalidad y desarrollo*. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- MARTÍNEZ, E. (2002). Métodos de enseñanza de la educación física. Resolución de problemas. Revista digital – Buenos Aires – Año 8 – N° 48 – Mayo de 2002. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd48/probl.htm>
- Ministerio de Educación. (2009). *Diseño Curricular Básico de la Educación Básica Regular*. (2da ed.) Lima: Autor.
- Ministerio de Educación. (2015). *Plan Nacional de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar*. Lima: Autor.
- Ministerio de Salud. (2006). *Modelo de abordaje para la Promoción de la Salud*. Lima: Autor.
- MONTENEGRO, M. (1992). *Educación Física: Teoría y Práctica*. Cajamarca: Asociación Obispo Martínez Compañón.
- MOSSTON, M. y ASHWORTH, S. (1993). *La enseñanza de la Educación Física: La reforma de los estilos de enseñanza*. Barcelona: Editorial Hispano Europea, S. A.

- NARANJO, M. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Educación*, vol. 33 (2), 153-170. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058010>
- NAVARRO, R. (1994). *Intereses escolares*. Sevilla: Grafitrés, S.L. – Uretra.
- Organización Mundial de la Salud. (2016). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Ginebra, Suiza. Recuperado de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra, Suiza. Recuperado de: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf
- PÉREZ, R. (2001). *La producción de textos escritos para estudiantes del sexto grado de Educación Primaria. Tesis para optar el título de Master en Educación Primaria, Universidad Pedagógica “Enrique José Varona”, Ciudad de La Habana*.
- RAMACHARAKA, Y. (2003). *Hatha Yoga*. Vigésimo quinta edición. Buenos Aires. Argentina. Editorial Kier. Recuperado de: <https://books.google.com.pe/books?id=JPRP8IYV6KMC&pg=PA151&dq=inter%C3%A9s+hacia+los+ejercicios+f%C3%ADsicos&hl=es&sa=X&ved=0CEgQ6AEwCWoVChMIpYHbrufRyAIVw4yUCh1JAw4R#v=onepage&q=inter%C3%A9s%20hacia%20los%20ejercicios%20f%C3%ADsicos&f=false>
- RUBINSTEIN, S. (1977). *Principios de psicología general*. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación.
- SÁENZ, P.; IBÁÑEZ, S. & GIMÉNEZ, F. (1999). Lecturas: *Educación Física y Deportes*. Revista digital Año 4 N° 17. Buenos Aires, Argentina. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd17a/motiv.htm>
- SERRANO, G. G.; HERNÁNDEZ, E. H. y MURCIA, J. A. M. (2013). Satisfacción con la vida y ejercicio físico. *Motricidad: revista de ciencias de la actividad física y del deporte*, (30), 131-151.
- VELÁZQUEZ, M. (1998). *Desarrollo de la comunicación oral en los alumnos del sexto grado de la educación primaria. Tesis para optar el título de Master en Lengua Española y su Didáctica, Universidad Pedagógica “Enrique José Varona”, Ciudad de La Habana. Cuba*