UNIVERSIDAD DE ORIENTE | **Facultad Cultura Física**

Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciada en Cultura Física

Planificación didáctica de los deportes de orientación.

Autora: Lisbania Batista Vignon

Tutores:

Dr. C Jacinto Enrique Mendoza Díaz

MS.c Nidia Esther Gómez Barrientos

Santiago de Cuba

2022

Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciada en Cultura Física

Planificación didáctica de los deportes orientación.

Autora: Lisbania Batista Vignon

Tutores:

Dr.C Jacinto Enrique Mendoza Díaz

MSc Nidia Esther Gómez Barrientos

Santiago de Cuba

2022

Resumen

El proceso de la Recreación Física, en su conjunto, forma cualidades y modos de actuación del hombre en concordancia con los principios éticos de la sociedad. Es una forma de elevar la calidad de vida, el auto- desarrollo y una imagen brillante del verdadero florecimiento de las capacidades físicas, morales y sociales para la vida. La investigación que se presenta surge a partir de la problemática que emana de la necesidad de bibliografías actualizadas, así como la no existencia de programas de enseñanza, que favorezca la planificación de las clases, que se muestra en el pobre conocimiento de lo profesores sobre los métodos de enseñan y de los componentes didácticos en la estructura de la clase, logrando una adecuada correspondencia entre las partes que se planifican, por ello la presente investigación se plantea como problema científico: ¿Cómo planificar los métodos de enseñanza en los deportes de orientación? Planteando como objetivo: la aplicación de los métodos de enseñanza en la planificación de los deportes de orientación desde un enfoque didáctico. La importancia y actualidad está dada en darle un enfoque didáctico a la planificación de los deportes de orientación a partir de las nuevas indicaciones de la dirección Nacional de Recreación en Cuba. Los métodos utilizados en esta investigación son: En el nivel teórico**:** Análisis – Síntesis, Sistémico estructural funcional, Inductivo – Deductivo, Análisis de documentos y en el nivel empírico: Observación, Revisión documental. Como Técnica la entrevista a profesores y metodólogos

Summary

The process of Physical Recreation, as a whole, forms qualities and modes of action of man in accordance with the ethical principles of society. It is a way of raising the quality of life, self-development and a bright picture of the true flourishing of physical, moral and social capacities for life. The research that is presented arises from the problem that emanates from the need for updated bibliographies, as well as the non-existence of teaching programs that favor the planning of classes, which is shown in the poor knowledge of teachers about the teaching methods and didactic components in the structure of the class, achieving an adequate correspondence between the parts that are planned, for this reason the present investigation is presented as a scientific problem: How to plan the teaching methods in orienteering sports? Posing as an objective: the application of teaching methods in the planning of orienteering sports from a didactic approach. The importance and topicality is given in giving a didactic approach to the planning of orienteering sports based on the new indications of the National Directorate of Recreation in Cuba. The methods used in this research are: At the theoretical level: Analysis - Synthesis, Functional Structural Systemic, Inductive - Deductive, Document Analysis and at the empirical level: Observation, Document Review. As a technique, interviewing professors and methodologists

ÍNDICE	Pág.
INTRODUCCIÓN	1
Problema científico, Objetivo, Objeto de investigación, Campo de acción	7
Preguntas científicas, Tareas de la investigación, Métodos de investigación	8
Definición de términos	9
CAPÍTULO I. Fundamentación pedagógica del proceso de enseñanza-aprendizaje de los deportes de orientación.	10
Proceso de enseñanza-aprendizaje	
Fundamentos teóricos del proceso de la Recreación	
CAPITULO II. Aplicación de los métodos de enseñanza en la planificación de los deportes de orientación desde un enfoque didáctico.	19
Muestra y metodología	20
Población y muestra	20
Métodos y procedimientos	20
Resultado y discusión Fundamentación de la propuesta de aplicación de los métodos de enseñanza en la planificación de los deportes de orientación desde un enfoque didáctico.	22
Valoración de factibilidad y pertinencia de la planificación de los métodos de enseñanza en los deportes de orientación.	41
CONCLUSIONES	43
RECOMENDACIONES	44
BIBLIOGRAFÍA	45
ANEXOS	

Introducción

Las actividades recreativas físicas son consideradas una necesidad para todos los seres humanos, sin distinción de razas, sexo, edad y lugar de residencia, sus beneficios se reconocen como factor de salud, condiciones físicas, base del deporte y forma de vida activa para el bienestar del hombre. La estructura en la dirección de las actividades físico-recreativas abarca distintas manifestaciones de la Cultura Física, con un mayor énfasis en la Recreación Física, se plantea que esta es “el conjunto de actividades de contenido físico-deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual”, la cual posee como encargo social la instrumentación de programas y proyectos que contribuyen a la sana ocupación del tiempo libre de la población, en su diversidad de grupos de género, de edades y ocupaciones, lo cual lo establecen los Lineamientos del Deporte para todos y Formación Deportiva.

En la mayoría de las sociedades modernas, el tiempo de los seres humanos está claramente dividido en tres partes de duración más o menos similar: el que se dedica al trabajo y al estudio, el de las actividades cotidianas y del ocio, y el que dedicamos al sueño. La recreación es una actividad que se realiza en el tiempo libre de cada persona, por lo que además de entretener satisfagan intereses de distintas clases, alimenten las relaciones sociales y mejoren las condiciones físicas y mentales.

Se puede experimentar por una persona mientras se encuentre sola, con otros, o en un grupo grande. En ciertas formas activas, en otras, de relajación silenciosa, escuchar u observar. Similar a la educación, la recreación es para la gente de

cualquier país y edad. Existen actividades recreativas que implican un uso predominante del intelecto: leer, jugar ajedrez y otros juegos de mesa, asistir a charlas o exposiciones.

La Recreación Física ha adquirido un reconocimiento y una importancia actual en la vida del hombre de hoy, que es bueno. Ella favorece el proceso de desarrollo humano y debe ser utilizada como un proceso que fortalezca la existencia humana, desde la familia, la calle, el barrio, la escuela, el centro de trabajo y la comunidad. Es necesario construir una recreación donde el tiempo y el espacio se fundan con lo lúdico, por lo que se puede comprender y entender que la recreación más que una actividad de esparcimiento en la vida de los hombres y mujeres es una necesidad fundamental para su desarrollo y mejoramiento de su calidad de vida.

Esta es uno de los medios más eficaces con que cuenta la sociedad para contribuir al fortalecimiento del bienestar y la salud de los ciudadanos, para el desarrollo del espíritu de superación y de emulación entre las personas, para la consolidación de hábitos de disciplina social.

El aprendizaje es concebido como la asimilación de los contenidos de las asignaturas, teniendo en cuenta los métodos que utiliza el profesor, a partir de las características de las ciencias en particular y la cultura en general. Se debe concientizar que este proceso incluye, además, la asimilación de los sentimientos, motivos, valores y otros elementos o cualidades de la personalidad que contribuye a formarse mediante la enseñanza.

El proceso de enseñanza-aprendizaje se lleva a cabo a través de la clase, como factor esencial, y por las numerosas y variadas actividades que se desarrollan como

respaldo, consolidación y ampliación de la Recreación Física. Uno de los retos en este sentido, es concebir el proceso de enseñanza-aprendizaje de manera que el practicante asuma una posición activa en el mismo, que este le motive, le estimule a pensar, a suponer y valorar, le plantee un trabajo intelectual a su alcance y progresivamente exigente.

La clase como la forma fundamental de organización del proceso de enseñanza-aprendizaje, es la más adecuada para el logro de los objetivos de la sociedad, porque en ella están dadas las condiciones necesarias para fundir, en un proceso único, la instrucción y la educación. En ella, el profesor organiza y dirige la actividad instructivo-educativa de sus alumnos, teniendo en cuenta las diferencias individuales de éstos y utiliza de forma adecuada los métodos, procedimientos y formas de trabajo en su labor pedagógica, los cuales crean las condiciones propicias para que todos los alumnos alcancen los niveles de desarrollo físico, cognoscitivos y educativos previstos. Por eso la clase es el factor esencial, la forma organizativa fundamental, dentro del sistema de actividades físico - deportivas y recreativas.

La clase está estructurada convencionalmente en tres partes: preparatoria o inicial; principal; y final, estrechamente vinculadas entre sí y determinadas por el objetivo y el contenido de la clase de Educación Física. Parte preparatoria o inicial: como su propia denominación lo indica, esta parte introductoria de la clase pretende preparar óptimamente a los alumnos para que puedan enfrentarse con éxitos, al contenido principal de la clase.

Desde el punto de vista psicopedagógico esta parte de la clase debe garantizar la creación de un ambiente educativo y motivar a los alumnos hacia la práctica de

actividades físicas. La realización de juegos motivacionales, pequeños recorridos y ejercicios variados, permiten una introducción animada y alegre de los alumnos en la clase.

La clara orientación hacia el objetivo constituye un aspecto importante de carácter didáctico-metodológico de esta parte, el cual propicia la información adecuada a los alumnos, que debe lograr y cómo, y al mismo tiempo, los prepara psicológicamente para enfrentar las actividades que se van a realizar. El momento principal: esta es la parte esencial, básica, de la clase de Educación Física donde se cumplen los objetivos instructivos y educativos.

Desde el punto de vista didáctico-metodológico, en esta parte, la ejercitación constituye el elemento primordial para la enseñanza y consolidación de los conocimientos, hábitos, habilidades, y capacidades. Esta se estructura teniendo en cuenta la o las funciones didácticas que se desarrollarán, los pasos metodológicos que se derivan de la lógica del contenido en cuestión y el nivel de desarrollo de los alumnos.

Las acciones del profesor derivadas de la aplicación de los métodos de enseñanza, con un predominio de la exploración guiada sobre la base de situaciones problémicas, desempeñan un papel muy importante en la dirección y orientación del aprendizaje y desarrollo de los alumnos.

El último momento de la clase una vez concluida la parte principal, es necesario un período de recuperación del organismo. Se considera que esta recuperación se logra si el alumno alcanza entre 10 y 15 pulsaciones por minuto más de las que tenía al iniciar la clase, lo que está sujeto a cambios en correspondencia con la intensidad de

la carga y el nivel de entrenamiento de los estudiantes. Es de gran valor pedagógico en esta parte de la clase, el análisis de los resultados alcanzados, para que los estudiantes tomen conciencia en sus dificultades individuales y de las del colectivo, y a la vez, reconozcan el resultado alcanzado y el esfuerzo realizado por ellos. De dicho análisis debe derivarse la asignación de tareas para que el alumno las realice de manera independiente, así como buenas recomendaciones para el futuro.

Las acciones del profesor derivadas de la aplicación de los métodos de enseñanza, con un predominio de la exploración guiada sobre la base de situaciones problémicas, desempeñan un papel muy importante en la dirección y orientación del aprendizaje y desarrollo de los alumnos. En las condiciones actuales de desarrollo del país, la planificación de la Recreación Física es objeto de estudio por diversos organismos e instituciones y una de las precisiones es la selección de los métodos de enseñanza en la planificación de los deportes de orientación.

La planificación coordinada, interrelacionada e integral de los deportes de orientación, con un carácter sistémico, constituye uno de los aportes contemporáneos de la pedagogía en el sector deportivo. En este ámbito se han instrumentado numerosas actividades de la educación física, el deporte y la recreación, que se realizan dentro y fuera de la escuela, y contribuye al desarrollo físico de las personas. Estas múltiples actividades no pueden verse como la suma de elementos aislados, sino como un sistema de influencias que se caracterizan por su integralidad, por la interacción de sus elementos, y por los vínculos y relaciones que condicionan su estructura.

Investigaciones realizadas por el Instituto Central de Ciencias Pedagógicas, dirigidas entre otros por Labarrere (1996), López (1996), evidencian que en el proceso de enseñanza-aprendizaje existe un énfasis en lo instructivo cognoscitivo, centrándose en las acciones del profesor y en menor medida la de los estudiantes, lo que afecta el desarrollo de los recursos personales para la reflexión crítica de los contenidos que conlleva a que se aprenda de forma reproductiva y no evalúe con criterios valorativos adecuados y a la existencia de limitaciones en el desarrollo de habilidades para determinar sus deficiencias.

Según Ruiz (2010), el proceso pedagógico constituye un conjunto dinámico y complejo de actividades íntimamente relacionadas interdependientes desarrolladas por el maestro, con el objetivo de influir en la formación de la personalidad del educando. A partir de los puntos de vista de estos autores se comparte que el contexto de la Cultura Física se asume como un proceso organizado y dirigido conscientemente, que se fundamenta en regularidades objetivas internas y externas derivadas de las condiciones y relaciones esenciales dentro del marco donde se desarrolla el propio educando y las relaciones sociales que prevalezcan en la sociedad donde vive.

De igual forma existen investigaciones realizadas que apuntan a esta temática Fuentes, (2021) propone un modelo para la planeación de la recreación física desde el contexto comunitario, así pues, ……. de trabajos de diplomas, maestrías, doctorados en la línea de Recreación Física, pero no consta uno que aborde la temática de la didáctica de la Recreación, y recoja con amplitud los contenidos que

facilite a su vez la planificación de las clases de los deportes recreativos y sirva como herramienta fundamental para la orientación del trabajo por parte del profesor.

En el diagnóstico realizado se pudo comprobar que existen insuficiencias en el desempeño didáctico de los docentes que imparten los deportes de orientación entre las que se destacan:

- ✓ Escases de bibliografías actualizadas para favorecer la planificación de las clases. Así como la no existencia de programas de enseñanza
- ✓ Los profesores muestran pobre conocimiento sobre los métodos de enseñan en la estructura de la clase
- ➢ Desconocimiento de los componentes didácticos de la clase, así como el tratamiento a las habilidades y capacidades para la planificación de las clases.

Luego del análisis de los elementos expresados y las insuficiencias antes mencionadas, se formula el siguiente **problema científico:** ¿Cómo aplicar los métodos de enseñanza en la planificación de los deportes de orientación desde un enfoque didáctico?

El **objeto de estudio** se contextualiza en el proceso de enseñanza-aprendizaje en los deportes de orientación. Mientras que **objetivo** se precisa en la aplicación de los métodos de enseñanza en la planificación de los deportes de orientación desde un enfoque didáctico.

Campo de acción: los métodos de enseñanza en la planificación de los deportes recreativos.

De ahí que, se derivan las siguientes **preguntas científicas:**

1. ¿Qué referentes pedagógicos sustentan el proceso de enseñanza-aprendizaje en la planificación de los métodos en los deportes de orientación?

2. ¿Cuál es la situación actual de la planificación de los métodos en lo deportes de orientación?

3. ¿Cuáles componentes metodológicos se debe tener en cuenta para la aplicación de los métodos de enseñanza en la planificación de los deportes de orientación desde un enfoque didáctico?

4. ¿Cuál será el nivel de factibilidad y pertinencia de la planificación de los métodos de enseñanza en los deportes de orientación?

Para dar respuesta a estas interrogantes se trazan las siguientes **tareas científicas:**

1. Fundamentación pedagógica del proceso de enseñanza-aprendizaje en la planificación de los métodos en los deportes de orientación.

2. Diagnóstico del estado actual de la planificación de los métodos en los deportes de orientación.

3. Aplicación de los métodos de enseñanza en la planificación de los deportes de orientación desde un enfoque didáctico.

4. Valoración de factibilidad y pertinencia de la planificación de los métodos de enseñanza en los deportes de orientación.

Los métodos científicos utilizados para la investigación fueron los siguientes:

Métodos teóricos:

- Análisis - Síntesis
- Sistémico estructural funcional
- Inductivo -Deductivo

- Análisis de documentos.

Métodos empíricos:

- Observación
- Revisión documental

Técnicas de entrevistas a profesores y metodólogos

Definiciones de términos

Proceso de enseñanza-aprendizaje: proceso que de modo consciente se desarrolla a través de las relaciones de carácter social que se establecen entre estudiantes y profesores con el propósito de educar, instruir y desarrollar, dando respuesta a las demandas de la sociedad, para lo cual se sistematiza y recrea la cultura acumulada por la sociedad de forma planificada y organizada

Carrera de orientación: es una carrera contra reloj, en la que los participantes tienen que pasar por una series de controles, los cuales están señalados con exactitud en su mapa, y situadas en el terreno mediante una baliza.

Marcha de orientación: como actividad físico recreativa tiene gran aceptación en los practicantes, consiste en desplazarse por un itinerario de acuerdo al significado de las pistas y señales que se van a encontrar durante la marcha y que indican la conducta a seguir por los participantes.

Métodos: son los modos de actuación, ordenados e interrelacionados de los profesores y alumnos, para facilitar que estos últimos asimilen el contenido de enseñanza. En general, son diversos y se utilizan de forma combinada.

Didáctica: es la disciplina pedagógica de carácter práctico y normativo, el conjunto sistémico de principios, normas, recursos y procedimientos específicos que sirven

para aprender los contenidos en estrecha vinculación con los objetivos educativos propuestos.

CAPÍTULO I. Fundamentación pedagógica del proceso de enseñanza-aprendizaje de los deportes de orientación.

Los deportes recreativos constituyen parte importante de la Recreación Física como disciplina científica de la Praxiología. La Recreación Física se postula como una estrategia de enseñanza-aprendizaje, esto con el fin de crear escenarios recreativos incluyentes y novedosos para los practicantes. En dicho proceso el docente obtendrá mecanismos para la planificación y el desarrollo de las sesiones de clases. La gran variedad de su contenido permite que cada persona interprete de diferentes maneras sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses que en el mundo moderno pueda constituir variedades de recreación. Muchas veces, esta palabra en su contenido se confunde con la de juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda aunque desde el punto de vista de sus fundamentos la recreación para algunos adultos es equivalente al juego de los niños y para otros es emplear su tiempo libre en alguna actividad que no tiene que ver con la recreación sana y productiva a la salud.

La Recreación Física surge para satisfacer las necesidades crecientes de la sociedad, debido a la dinámica del desarrollo social, es decir la vida moderna implicando una amplia gama de actividades que puede realizar el hombre en su contexto. Este accionar permite la ruptura con lo cotidiano, rutinario, ya sea de forma pasiva o activa, así como refleja el estado social de los sujetos en las actividades que realiza.

El autor Pérez (2010) considera que la Recreación Física posibilita en el contenido de su naturaleza la acción de la interacción conjunta de sus miembros durante la actividad grupal. Brinda una comprensión más abarcadora de la tarea al demostrar su función en el grupo y fundamenta la función de la metodología del juego como herramienta orientadora.

El autor antes citado (2013 p. 99) la considera como el conjunto de actividades de contenido físico, deportivo, turístico o terapéutico, a las cuales el hombre se dedica de forma voluntaria en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

Existen diversos criterios de autores como Fulleda (2004 p. 2) este apunta que la Recreación Física es un conjunto de actividades de contenido físico-deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica de forma voluntaria para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Mientras que Ramos (2010 p. 21) afirma que son aquellas

> “actividades de contenido físico, deportivo y turístico a la que se dedica el hombre libremente con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre,

práctica sistemática de actividades específicas, siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde la realiza".

En esta investigación se comparte el criterio de los autores antes que citados respecto a la Recreación Física al considerar que la misma posee una signicacióin importante en la ocupación de forma sana del tiempo de ocio de las personas en los diferentes grupos etarios, al proporcionarle a estas variadas actividades de contenido físico, deportivo y turístico con el fin contribuir a un equilibrio en su estado emocional.

La planificación entendida como una función esencial de la dirección científica se manifiesta en diferentes saberes del conocimiento científico. Considera como una acción esencial que posibilita la organización adecuada de cualesquier proceso, también se expresa en el contexto de la Cultura Física y en particular en los Deportes Recreativos. Muchos son los que han ofrecido sus criterios sobre esta categoría de la dirección, Álvarez de Zayas (1999) la valora como un proceso de análisis, reflexión, sistematización, creación y construcción de la dinámica educativa, social, traza objetivos y metas coherentes en correspondencia con la política macro social y educativa en particular para poder dar cumplimiento a los objetivos, el contenido y las indicaciones metodológicas.

Por su parte Fernández (1999) considera que la planificación es un proceso en busca de prever diversos futuros en relación con el proceso educativo y social, determinan fines, objetivos, metas.

Así pues, Fuentes (2021p.25) citando a Chin Soong (2018) comparte la idea que la planeación en la Recreación Física comunitaria no solo radica en el conocimiento de

las necesidades, gustos y preferencias de los actores sociales, sino que además están los intereses, la oferta y demanda, que se observan de la siguiente manera:

Gustos: son aquellas actividades físicas por las que se inclinan y optan los actores sociales de acuerdo a criterios individuales sin importar el grado de conocimientos, habilidades o hábitos para la práctica de estas.

Intereses: están relacionados con los gustos, dependen de las individualidades condicionadas por las posturas de los actores sociales, la forma y lugar de realización, el cómo realizarlas y con quiénes realizarlas.

Preferencias: orden de ejecución que se establece en relación a sus gustos y en relación directa con sus intereses, en las preferencias en muchas ocasiones se establecen en función del conocimiento, habilidades, hábitos que se tenga en relación a las actividades a ejecutar.

Necesidades: el hombre necesita cada vez más de la realización de movimientos físicos programados que se logran en este caso mediante la actividad física, estos deben ser dosificados en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de la salud, el rendimiento físico, entre otros. Estas necesidades de movimiento el hombre trata de satisfacerlas en la relación que establece a través de sus gustos, intereses y preferencias recreativas.

De estas cuatro variables, se derivan otras dos denominadas:

Oferta: es el resultado en la toma de decisiones ante el volumen de información que se diagnosticó para la determinación de los gustos, intereses y preferencias.

Demanda: surge a partir de los gustos, preferencias, intereses y necesidades de la población de las distintas edades ya sea en la escuela, centro de trabajo,

circunscripción, comunidad en general y las que deben ser suplidas por los organismos, instituciones, organizaciones que forman el sistema de la Recreación a nivel local.

Se considera en la presente investigación que el diagnóstico como una categoría gnoseológica esencial posibilita el acercamiento a la realidad, al contexto comunitario y en caso de esta investigación permite revelar los gustos, intereses, preferencias, necesidades que caracteriza a los participantes de una localidad determinada y a partir de estos proponer las ofertas recreativas en función de satisfacer las demandas de los participantes.

El proceso de enseñanza-aprendizaje requiere de una planificación y dirección por parte del profesor, conducción en la que están presentes tres componentes fundamentales: la orientación, la ejecución y control. Si bien el proceso de enseñanza-aprendizaje puede favorecer todas las esferas del desarrollo también puede ser inhibidor y deformante de este.

El proceso de enseñanza-aprendizaje se lleva a cabo a través de la clase, como factor esencial de dicho proceso, y por las numerosas y variadas actividades que se desarrollan como respaldo, consolidación y ampliación de los contenidos. La planificación coordinada, interrelacionada e integral de los deportes recreativos, con un carácter sistémico, constituye uno de los aportes contemporáneos de la pedagogía en el sector deportivo.

En este ámbito se han instrumentado numerosas actividades de la educación física, el deporte y la recreación, que se realizan dentro y fuera de la escuela, y contribuye al desarrollo físico de las personas. Estas múltiples actividades no pueden verse

como la suma de elementos aislados, sino como un sistema de influencias que se caracterizan por su integralidad, por la interacción de sus elementos, y por los vínculos y relaciones que condicionan su estructura.

Por ello, la atención de los deportes recreativos, vistos como actividades extradocentes y actividades extraescolar-laboral que ambas tributan a la ocupación sana del tempo libre, deben responder una planificación íntimamente relacionada y articulada, de forma tal, que permita su realización efectiva. Este carácter de sistema posibilita que cada elemento componente desempeñe las funciones que le son inherentes, se establezcan las relaciones.

La clase está considerada como la forma más adecuada para el logro de los objetivos de la sociedad, porque en ella están dadas las condiciones necesarias para fundir, en un proceso único, la instrucción y la educación.

En el proceso de enseñanza-aprendizaje de los deportes de orientación entendidos como la acción educativa que se establece entre el profesor de la recreación y los participantes, esta interrelación se origina dentro del contexto de la clase. En la misma el profesor organiza y dirige la actividad instructivo-educativa de sus alumnos, teniendo en cuenta las diferencias individuales de éstos y utilizando adecuadamente los métodos, procedimientos y formas de trabajo en su labor pedagógica, los cuales crean las condiciones propicias para que todos los alumnos alcancen los niveles de desarrollo físico, cognoscitivos y educativos previstos. Por eso: la clase es el factor esencial, la forma organizativa fundamental, dentro del sistema de actividades físico - deportivas y recreativas.

En la profundización de la temática muchos son los puntos de vistas que poseen los

autores sobre este componente o categoría didáctica del proceso docente educativo, en este sentido Klingberg (1978) considera al método como serie sistemática de acciones indica, la estructura de lo metódico, método significa proceder gradual, escalonado, es pues, una serie de pasos u operaciones estructurales lógicamente, con las que se ejecutan distintas acciones encaminadas a lograr un objetivo determinado.

Por otro lado las pedagogas Labarrere y Valdivia (1988) apuntan que el método es el sistema de reglas que nos sirven para alcanzar un objetivo determinado y que persiguen también los mejores resultados. El método presupone la presencia de objetivos, un sistema de operaciones, la utilización de medios, la existencia de un objeto y alcanzar un resultado.

Es criterio en la presente investigación que el método se constituye en alternativas metodológicas, herramientas para la conducción lógica y coherente en el proceso docente educativo, está estrechamente relacionado con los componentes o categorías didácticas del proceso docente educativo.

En el contexto de la Cultura Física Ruiz y Col. (1989) lo valoran como 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. Mientras que Forteza y Ranzola (1988) lo asumen como formas interrelacionadas de trabajo entre el pedagogo y el educando, y que están dirigidas a la solución de las tareas de la enseñanza.

Así pues, Collazo (2002) considera que el método es un componente pedagógico-

didáctico que permite la estructuración lógica e interna del contenido de la enseñanza. En términos de entrenamiento deportivo el método constituye una categoría que permite la organización metódica de la carga física en estrecha relación con los objetivos propuestos. Prácticamente determina la calidad del proceso del entrenamiento.

Se considera, de igual forma, que los métodos en el proceso docente educativo de la de la Cultura física necesitan relacionarse con otros componentes y en particular manifiestan una interacción dialéctica con los procedimientos y los medios de enseñanza, estos últimos se constituyen en su soporte material. Entre ellos y los procedimientos se establecen relaciones dialécticas, estos se clasifican en organizativos y metodológicos. Los primeros permiten la organización del grupo clase para la impartición frontal del contenido de la enseñanza, y los segundos propician la estructuración interna del método.

Los procedimientos se entienden como vías particulares que se utilizan para la aplicación de un método; ellos forman partes del método al ser momentos, secuencias, eslabones, pasos, medios ejecutivos que permiten establecer acciones concretas en el método; constituyen la lógica secuencial del mismo.

Los procedimientos estimulan el desarrollo intelectual y el aprendizaje, afirma Zilberstein (1997), promueven el desarrollo de los procesos de observación, descripción, comparación, clasificación, abstracción, generalización, ascenso de lo abstracto a lo concreto, valoración, argumentación y formación de conceptos, posibilita que los alumnos revelen y profundicen en los elementos del conocimiento y

el desarrollo de habilidades; todo lo cual favorece las condiciones para el éxito del educando en la solución de problemas docentes y profesionales.

El método de enseñanza es decisivo para la dirección de la actividad cognoscitiva del sujeto involucrado en el proceso docente educativo. Representa, por lo general, una secuencia compleja de acciones del maestro y de los alumnos. De acuerdo con esto es necesario diferenciar frecuencias de acciones más pequeñas correspondientes a los métodos a las cuales se les denominan procedimientos.

A cada método corresponden determinados procedimientos, de aprendizaje que constituyen siempre un elemento firme de los métodos.

En la literatura pedagógica se señala que los métodos de enseñanza de carácter general que estudia la didáctica tiene su aplicación en la Cultura Física, estos en particular enriquecen según las características de cada disciplina y asignatura para posibilitar la utilización de la vía más efectiva para lograr la completa asimilación de los conocimientos, la formación de habilidades y hábitos prácticos necesarios en la misma. Los métodos específicos de la educación física son inseparables del ejercicio físico que resulta ser su medio fundamental, ya que ellos representan el “que” se debe utilizar en el proceso docente educativo, mientras que los métodos nos dice el “como” emplear estos medios (es decir el ejercicio físico) para lograr: la adquisición de la habilidad o el desarrollo de capacidades, en forma efectiva.

La puesta en práctica de los principios metodológicos, se fundamenta esencialmente a través de la utilización de los métodos de enseñanza. Es importante que el profesor domine la mayor cantidad de ellos, por cuanto facilitan la labor pedagógica. También es elemental señalar que un método por sí solo no resuelve el aprendizaje. El nivel

profesional del profesor determinará la selección y aplicación de los métodos, permitiendo relacionarlos, integrarlos para saber hasta qué momento aplicarlos, de acuerdo a sus ventajas y desventajas.

La selección de los métodos está determinada por algunos factores, entre otros: Edad, sexo, experiencia motriz del sujeto, objetivos y contenidos de la clase. Medios, programas, manuales, instalaciones, implementos didácticos.

El establecimiento de los métodos de la educación física se basa en la clasificación pedagógica que toma como criterio las fuentes de obtención del conocimiento. De ahí se estructuran según Matveev y Novikov (I977 en tres grupos:

CAPITULO II. Aplicación de los métodos de enseñanza en la planificación de los deportes de orientación desde un enfoque didáctico.

Población y muestra:

Esta investigación fue realizada en el combinado deportivo Camilo Cienfuegos en el poblado de Dos Caminos. Para el proceso de esta investigación se seleccionó como población a 15 profesores integrales del combinado, cuyas edades oscilan entre 25 y 50 años de edad. Se contó con una muestra de 15 profesores de Recreación que representa el 100% de la población a diagnosticar. De ellos 5 son del sexo femenino y 10 del sexo masculino.

Caracterización de la muestra

Se trabajó con una muestra de 15 profesores, el cual representa el 100 % de la población seleccionada. De este grupo de profesores se pudo constatar la excelente relación laboral que los mismos sostienen a la hora de la efectuar la convivencia en el trabajo. De los mismos se analizaron algunos aspectos generales tales como: años de experiencias en el trabajo, edad, categoría científica que presentan, entre otros, por lo que dándoles respuestas a estos aspectos se corroboró que los años de experiencias que llevan oscila entre los 15 y 37 años, la edad de los mismos está comprendida entre los 26 y 56 años. Retomando el tema de las categorías científicas se pudo apreciar que de esta muestra escogida 10 son licenciados y 5 están estudiando la Licenciatura en Cultura Física, de ellos 8 master.

Métodos y procedimientos

Métodos teóricos

Análisis-síntesis: logró profundizar en los fundamentos pedagógicos que sustenta el proceso de enseñanza-aprendizaje en la planificación de los métodos en los deportes de orientación.

Métodos empíricos

Observación: diagnosticar la situación actual de la planificación de los métodos de enseñanza-aprendizaje en los deportes de orientación.

Revisión documental: revisión del Programa de Educación Física donde se aborda el tema de los métodos para así poder aplicarlo o adecuarlos a la esfera de la Recreación Física.

Diagnóstico de la situación actual

A partir de la necesidad de profundizar en la situación del objeto de investigación en relación con el problema científico, se realizó un diagnóstico de la situación actual de la planificación didáctica de los métodos de enseñanza en los deportes de orientación, como resultado del método de observación aplicado permitió detectar irregularidades con respecto al tema de la planificación de los deportes de orientación que imparten algunos de los profesores del combinado. Por otra parte como resultado de la aplicación de las técnicas de investigación propuestas se obtuvieron varios criterios de algunos profesores y metodólogos, primeramente se escogieron a dos de los profesores que imparten los deportes de orientación y se les fue aplicada como técnica la encuesta, de la cual se corroboraron los siguientes criterios: el profesor Junior Barceló, afirma que él, en su desempeño laboral se siente muy satisfecho porque se considera un amante de su profesión y de la naturaleza en específico, pero que el tema de planificación es nuevo para él. Luego la profesora

Martha Pérez aborda: que entre los métodos de la Educación Física y el Deporte ya existentes ella utilizaría en la aplicación de los métodos de los deportes de orientación los siguientes: el método de juego, el de competencia, el verbal, el visual directo que pertenece al método sensoperceptual, entre otros. También tuvimos en cuenta la técnica de entrevista que estuvo dirigida a dos metodólogos del combinados deportivo en el cual se realizó la investigación, uno de ellos especifica que para él es importante en la planificación de los deportes de orientación la aplicación de los métodos en general porque a través de estos se le puede dar tratamiento, lógica a estos deportes de orientación.

Resultado y discusión

Fundamentación de la propuesta de aplicación de los métodos de enseñanza en la planificación de los deportes de orientación desde un enfoque didáctico.

En la concepción pedagógica desde un enfoque filosófico se concibe el método como "camino hacia algo, "está determinado por procedimientos para ordenar la actividad, desde este enfoque es medio de cognición, es manera para reproducir en el pensamiento el objeto que se estudia. El método se encuentra indisolublemente unido a la teoría, de aquí que la base del método del conocimiento se encuentre en las leyes objetivas de la realidad.

La Dialéctica Materialista se constituye en un método universal de conocimientos para todas las ciencias, la dialéctica es interdisciplinar, ella trata del desarrollo pleno del hombre, de todas sus facetas.

Lo antes referido tiene gran connotación para esta investigación, en tal sentido se asume el Método Holístico Dialéctico, este tiene como referente la Teoría Marxista

Leninista del Conocimiento, la Dialéctica Materialista y en particular el principio de la unidad de la lógica dialéctica. En estrecha relación con este se encuentra, el método de enseñanza que apunta hacia la unidad de la instrucción y la educación, y esta unidad se constituye en unos de los principios fundamentales de la Pedagogía cubana.

Se valora que el método revela en su estructura interna contenido, elementos de gran interés para el proceso de enseñanza-aprendizaje, tiene un carácter educativo, instructivo y desarrollador, contiene además aspectos fundamentales para la construcción científica del conocimiento. En él aparece un sistema de procedimientos e indicaciones que guían el proceso y que son aplicados conscientemente por el sujeto.

En la presente investigación el resultado fundamental se precisa desde lo didáctico en la asunción de las orientaciones emitidas por la dirección nacional de la Recreación Física con relación a la planificación de los deportes de orientación, a partir de la estructura que posee la clase de Educación Física. En este sentido el aporte que se realiza es referido a la aplicación de los grupos de métodos existente en los saberes pedagógicos, en la educación física y los deportes en la planificación didáctica de los deportes de orientación.

Los deportes recreativos tienen como Objetivos generales

1. Crear hábitos de conductas, morales, volitivas y un espíritu colectivista mediante la ocupación sana del tiempo libre en los practicantes, basados en los principios de la educación formal socialista.
2. Iniciar el aprendizaje de los elementos básicos de los deportes recreativos.

3. Garantizar el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades deportivas de los practicantes a través de la formación multilateral.

Existe un gran grupo de deportes recreativos, entre ellos:

Deportes mentales (go, domino, dama)

Deportes con animales (canino, rodeo)

Deportes extremos (skate, ciclo acrobacia, escalada, parapente, paracaidismo, surfing, kitesurfing, sky acuático)

Artes marciales (chinas, japonesas)

Deportes con pelotas (rugby, cricket)

Deportes de la caza

Deportes de la pesca (pesca e orilla, pesca fly)

Deportes con bolas (petaca, bola tradicional cubana)

Deportes subacuáticos (apnea estática, apnea dinámica, natación con aletas)

Deporte a motor (auto, motos, karting, motos acuáticas)

Deportes especiales (dominio del balón)

Deportes de orientación (marcha de orientación, carrera de orientación, orientación en bicicleta)

De los deportes antes mencionados, y por las características del territorio, solo se desarrollan los deportes de orientación que es donde se centra la planificación didáctica y aplicación de los métodos en la clase.

Deportes de orientación (Carreras y Marchas de Orientación).

Se fundamentan en el desarrollo de la preparación física general de los jóvenes, así como en la adquisición de habilidades en los diferentes métodos de orientación y elevan el espíritu de colectivismo, competitivo y volitivo.

La carrera de orientación es un tipo de prueba realizadas al aire libre en forma de carrera de posta en puntos hasta el objetivo final. Postas y objetivos que son necesarios alcanzar siguiendo un orden topográfico, que necesita las lecturas del mapa, el estudio del terreno y la orientación de la brújula.

El entrenamiento es fundamental en esta actividad, ya que deben encontrar el camino hacia los puntos de control que aseguran el recorrido en un terreno desconocido; el éxito del recorrido depende sobre todo del espíritu de las orientaciones y de la rapidez de decisiones que tenga el atleta, es necesario encontrar el camino hacia los puntos de control con un mínimo de vacilación y un máximo de celeridad.

La orientación como deporte, es búsqueda de controles y notas que jalonan un terreno, haciendo uso de los instrumentos adecuados: el mapa y la brújula.

El número de controles y la longitud del recorrido varían según la naturaleza y categorías de los participantes.

El participante, que en el tiempo más corto, haya recorrido todos los controles y en el orden previamente trazado, será el ganador.

Esta actividad permite una preparación física integral, ya que se corre sobre un terreno variado, que impone del conocimiento de orientación por parte del atleta, a su vez luchar contra el tiempo, saltar obstáculos, arrastrarse por debajo de ellos,

permite correr sobre un terreno seco, mojado, duro, blando, fangoso, por lo que constituye un ejercicio muy complejo para el organismo.

La marcha de orientación, se puede considerar como un deporte recreativo, el cual reúne las siguientes características.

- Proporcionar esfuerzo físico
- Abarca la superación de una marca determinada en función del tiempo y recorrido a vencer.
- Es necesario que el participante tenga una buena cultura en las técnicas topográficas y de orientación.
- Exige del participante velocidad, resistencia y presenta un recorrido con obstáculos para vencer.

Esta actividad no posee límite de edades ni complicaciones de medios materiales, por su naturaleza es física cultural, que sitúa al participante en un terreno cualquiera para efectuar un recorrido fijado previamente, sin más medio que una tarjeta para apuntar las pistas y señales que encuentre.

Las señales se hacen en el suelo y pueden ser naturales o artificiales, se traza a la derecha del camino a recorrer por los atletas, debe ser visible, el paso debe ser moderado ya que si se va corriendo pueden omitirse algunas señales; las distancia entre señales depende de la naturaleza del terreno.

Pasos para planificar la clase de los deportes de orientación.

1. Determinar las habilidades principales del deporte, capacidades físicas condicionales, coordinativas y la flexibilidad.
2. Elaborar un cuadro de dosificación de estos componentes, donde se definan las

direcciones determinantes y condicionantes que exige el deporte en su programa.

3. Dosificar los contenidos por semanas, según las frecuencias de clases, donde aparecerán seleccionados.

4. Por semanas deberán aparecer un contenido de habilidad, uno de capacidad y un educativo; que los mismos guardan estrecha relación con el objetivo a trazar en las clases.

5. Elaborar el formato correspondiente a la clase para llevar a cabo esta actividad pedagógica.

Las acciones del profesor derivadas de la aplicación de los métodos de enseñanza, con un predominio de la exploración guiada sobre la base de situaciones problémica, desempeñan un papel muy importante en la dirección y orientación del aprendizaje y desarrollo de los alumnos.

A partir de las diferentes clasificaciones de métodos generales de la enseñanza y los específicos para el saber pedagógico de las diferentes dimensiones de la Cultura Física, se considera que pueden ser aplicables a los deportes recreativos, a partir de las características del contenido de la enseñanza, la edad, sexo, experiencia motriz del sujeto, objetivos, medios, implementos didácticos, por citar algunos, los siguientes grupos de métodos.

Métodos sensoperceptuales:

Visual directo; Visual indirecto; Auditivos y Propioceptivos.

- Métodos verbales:

Explicación; Ordenamiento; Descripción; Relatos.

- Métodos Prácticos:

-Para el aprendizaje: Del todo o global; De las partes o fragmentario; Global-fragmentario-global

-Métodos para el perfeccionamiento: Combinados Juegos y Competencia

Métodos sensoperceptuales

Los estímulos sensoperceptuales constituyen el apoyo de todos los órganos de los sentidos a las evidencias, gracias a ellos se logra el contacto con la realidad (analizadores visuales, auditivos, y motores).

Están basados en la aplicación práctica del **principio sensoperceptual**, es decir crea la representación de la acción motriz.

La particularidad de los **métodos visuales** consiste en su influencia en el ejercitante a través del primer sistema de señales, en la creación de imágenes concretas de la realidad. Estos **métodos visuales** pueden dividirse convencionalmente en métodos visuales directos e indirectos. Los primeros abarcan la demostración de los ejercicios mismos. Estos se refieren a la presentación de la acción motriz al deportista, forma completa, íntegra y con el ritmo del ejercicio requerido. Puede lograrse de diversas maneras, por medio de un monitor, películas, vídeos, etc., pero lo más factible y recomendable es la demostración del entrenador, la misma debe cumplir las siguientes exigencias:

- Es indispensable mostrar con exactitud la acción motriz, sin la menor desviación en lo que respecta a su técnica de ejecución.
- El entrenador no debe demostrar el error que comete el deportista, la demostración debe ser sobre la base de la ejecución adecuada. Sólo se harán correcciones cuando en el aprendizaje se cometan errores.

- Se debe utilizar la explicación y la demostración. Cuando se omiten las explicaciones, los deportistas concentran su atención frecuentemente en los detalles secundarios, dejando pasar por alto lo principal, que es lo que determina la posibilidad de efectuar la acción motriz. La explicación es necesaria, pero lo esencial en el proceso es la demostración, por lo tanto, es preciso evitar el cúmulo de explicaciones que puedan entorpecer el aprendizaje.
- Es conveniente demostrar la acción motriz como mínimo tres veces: primero, demostrar cómo se realiza correctamente, o sea, con una velocidad y ritmo óptimos, después se repite con una velocidad menor, con el fin de que los deportistas puedan notar sus detalles, haciendo énfasis en los elementos más importantes de la técnica, incluso, a veces haciendo paradas y según las características del ejercicio, acompañándolo con las explicaciones necesarias y por último repetir igual a la primera vez, teniendo en cuenta que las últimas impresiones condicionan a las anteriores e influyen en la ejecución del ritmo del ejercicio.

Otro método es el Visual indirecto, consiste en la presentación de la acción motriz que debe ejecutar el deportista, pero no de forma completa; el entrenador puede proceder de varias formas, teniendo en cuenta que proporcionará elementos de la técnica por separado para hacer énfasis en momentos culminantes, con la utilización de gráficos, esquemas, secuencias y otros.

Este método se emplea para la formación de representaciones previas de las acciones motoras, de las reglas y condiciones de ejecución de las mismas y para la

determinación y profundización de las imágenes obtenidas visuales indirectas pueden ser subdivididos en los siguientes subgrupos:

- Demostración de medios visuales (dibujos, esquemas, fotografías.
- Demostración mediante maquetas o modelos del objeto (maquetas para la demostración de situaciones tácticas de juego, modelos del sistema “cuerpo del gimnasta aparato”, maquetas de la ruta a recorrer, etc.
- Demostración mediante films y grabaciones de vídeo.

También están los métodos auditivos tienen como objetivo principal en su utilización al dirigir la asimilación del Ritmo de ejecución de la actividad motora del ejercitante, así reconstruir características temporales y espacio-temporales del movimiento mediante métodos, demostraciones acústicas. Estos son importantes para el desarrollo del aprendizaje motor, así como juegan rol esencial en los analizadores auditivos, por tal motivo entre los métodos sensoperceptuales encontramos también los métodos auditivos.

Se incluyen además en este grupo de **métodos los Propioceptivos**, se crean las sensaciones dirigidas del movimiento, de la acción motora. Para ello se utilizan instalaciones especiales, dispositivos, conductores auxiliares aplicados en el sentido del movimiento. Es decir, que a este grupo de métodos pertenecen las adaptaciones especiales que utiliza el ejercitante para realizar los movimientos en una determinada dirección.

Se apoyan en la regulación y dirección del movimiento para ejecutar correctamente la técnica del ejercicio. En la mayoría de los casos, cuando los deportistas inician sus primeros intentos, presentan algunas deformaciones de la técnica, que el entrenador

debe atender para tratar de ubicar, en espacio y tiempo, elementos particulares del movimiento o en su totalidad, así como partes del cuerpo o su integralidad.

Se defiende el criterio que los **métodos sensoperceptuales** permite al entrenador ampliar la información y la representación del movimiento; son múltiples las formas a emplear; en muchas ocasiones el pedagogo del deporte, se vale de otros medios para indicar el ritmo de ejecución, tales corno: la música, palmadas, silbatos e instrumentos musicales por separado, los cuales van indicando el paso de una fase a la otra.

Otro grupo de métodos es el referido a **los verbales** el rasgo característico consiste en su influencia, fundamentalmente, a través del segundo sistema de señales, en la reconstrucción indirecta de la realidad en conceptos, y deducciones. Estos cumplen las funciones de la palabra en el proceso de educación física. La palabra juega un importante papel en la relación alumno-profesor durante la clase de Educación Física, .estas funciones se resumen en.

- Mediante la palabra se trasmiten los conocimientos.
- Se activan y profundizan las percepciones.
- Se plantean tareas y se crea una actitud hacia ellas, además se dirige el proceso de su ejecución.
- Se analizan y valoran los resultados alcanzados.
- Se desarrolla la educación estética y moral.
- En dependencia de las funciones de la palabra, anteriormente señaladas, ésta puede ser utilizada de distintas formas.

El relato es el método más difundido de empleo de la palabra en el proceso de educación. El mismo consiste en la descripción oral de los movimientos a estudiar o en el análisis de las acciones de los alumnos y se emplea fundamentalmente, las formas de:

- En forma de descripción breve, utilizada para familiarizar a los alumnos con una nueva acción.
- En forma de explicación detallada para el análisis realizado.
- El relato debe ser preciso, en contenido y, al mismo tiempo estar libre de palabras superfluas. Debe tener ejemplos, ser motivo y con una adecuada terminología.
- Las aclaraciones se emplean las demostraciones o ejecución de los ejercicios, etc. Con el objetivo
- De subrayar determinados aspectos de los ejercicios.
- Las indicaciones y las voces de mando se distinguen por ser concisas y breves y por el empleo del imperativo.
- Esta es la forma fundamental de dirección de la actividad de los ejercitantes.
- Las indicaciones se utilizan también para plantear y definir las tareas y para dar instrucciones.
- Las evaluaciones orales significan la aprobación o desaprobación de la medida de los éxitos alcanzados.
- Es la forma de valoración de las actividades.

La conversación también es considerada como método la misma puede desarrollarse en forma de preguntas, en forma de análisis. Como **método verbal**, se lleva a cabo

generalmente fuera y dentro de la clase. Es forma relativamente independiente del proceso docente educativo.

Además se utilizan los informes orales, estos son comunicaciones concisas sobre la tarea señalada o sobre la ejecución del ejercitante pueden formular sus ideas y criterios sobre la tarea asignada. Esta forma de **método verbal** crea las habilidades y hábitos profesionales (autocontrol y autoevaluación).

Se comparte en la presente investigación el criterio referido a la Interrelación de los métodos visuales y verbales. Estos están relacionados entre sí en virtud de la unidad de la esfera física e intelectual del hombre y de la lógica del proceso de instrucción y educación. Desde el punto de vista fisiológico y psicológico esta interrelación se explica por la unidad entre el primer y segundo sistema de señales, por la unidad de la percepción con la realidad, por la unidad del grado racional, sensorial del conocimiento de la actividad práctica.

En ocasiones, a pesar de que el entrenador ha realizado la demostración adecuadamente, persisten perturbaciones en la ejecución técnica haciéndose necesario buscar otras vías, tal vez la utilización de la explicación detallada sea la solución del conflicto y así aparece catalogado uno de los métodos verbales. En cuanto a la explicación, su utilización tiene que preservar el balance idóneo con respecto a la demostración. En el aprendizaje, el entrenador siempre tiene que determinar la correlación óptima en la utilización de los métodos sensoperceptuales verbales.

Actualmente se orienta el entrenamiento para lograr la participación activa de deportista en este proceso. La descripción puede significar un procedimiento

empleado por el entrenador, realizando la misma de profesor–deportista, de deportista-profesor y de deportista-deportista. Cuando el atleta expresa cómo debe realizar la técnica, o corrige a un compañero, asimilará con más profundidad sus acciones, lo que hace que se formen representaciones más exactas, experimentando un alto sentido de responsabilidad.

El ordenamiento se expresa cuando el entrenador imparte el calentamiento en la parte introductoria o inicial de la sesión de entrenamiento, da una explicación del ejercicio inmediatamente la voz de orando preventiva. ¡y!, ejecutiva: 1, 2, 3. 4. A veces emplea otra terminología: brazos laterales, brazos arriba, laterales, abajo, y repite el ciclo. Sin embargo cada entrenador podrá utilizar los comandos instructivos que considere convenientes.

Además existen los **métodos prácticos** que desempeñan una importancia significativa en el aprendizaje y perfeccionamiento técnico-táctico, tiene que ser sobre la base de ejecuciones de las acciones motrices. Entre ellos se destaca el método **Del todo o global**, la esencia consiste en que se domine en principio la base de la técnica de la acción motriz, después con el entrenamiento se aprenden todos los detalles. También se utiliza cuando no es posible seccionar o fragmentar el ejercicio. Lo importante es que la acción motriz se realiza desde el inicio hasta el final.

En estrecha relación con el método anterior está **De las partes o fragmentario**, para su mejor compresión desde lo didáctico es preciso que se pueda dividir la técnica de la acción motriz, en varias partes relativamente independientes, pero con estrecha

vinculo, con sucesión. Es buscar el dominio de los distintos elementos de una técnica determinada, las cuales se van uniendo posteriormente.

Los dos últimos métodos expuestos se integran en **Global - fragmentario – global**, es decir del todo y las partes, es la combinación o integración, Se emplea si la acción puede someterse a la división de elementos relativamente autónomos, sin variaciones sustanciales. Ejemplo aprendizaje de un recorrido de marcha de orientación.

También como parte de los **métodos prácticos** está el juego, las acciones y la carga se reglamentan indirectamente con ayuda del plan táctico, de las reglas de juego, del tiempo de duración, de las dimensiones del terreno etc.

Este método en esencia se caracteriza por los siguientes aspectos:

- Organización del trabajo
- Variedad de formas para alcanzar los objetivos y generalmente con actividades de carácter complejo.
- Gran independencia en la selección de las actividades, exigencias en las manifestaciones de las destrezas motoras.
- Modulación de las relaciones personales y colectivas, aumento de la emocionalidad.
- Posibilidades en la programación de las actividades así como posibilidades restringidas para la realización exacta de la carga.

El **método de juego** no se utiliza en el proceso de educación física al principio de la ejercitación del movimiento o para la influencia de cada una de las capacidades, sino que se utiliza principalmente para el perfeccionamiento de las habilidades

motores en condiciones muy complejas. Permite desarrollar en forma muy efectiva las capacidades motrices tales como la rapidez, resistencia, las destrezas, la orientación tempo espacial, la independencia o iniciativa.

Por último se asume el **Método competitivo**, este tiene una amplia aplicación en el proceso de la educación física y el mismo se utiliza de dos formas. La primera es la forma elemental, la cual consiste en estimular y activar el interés de los ejercitantes durante la ejecución de diferentes ejercicios. Mientras que la segunda es la forma desarrollada, que se refiere a la forma relativamente independiente de organización de las clases es decir, como control, prueba, competencias oficiales.

Estructura de la clase.

La clase está estructurada convencionalmente en tres partes: preparatoria o inicial; principal; y final, estrechamente vinculadas entre sí y determinadas por el objetivo y el contenido de la Carrera y Marcha de Orientación.

Parte preparatoria o inicial.

Como su propia denominación lo indica, esta parte introductoria de la clase pretende preparar óptimamente a los alumnos para que puedan enfrentarse con éxitos, al contenido principal de la clase.

Desde el punto de vista psico - pedagógico esta parte de la clase debe garantizar la creación de un ambiente educativo y motivar a los alumnos hacia la práctica de actividades físicas. La realización de juegos motivacionales, pequeños recorridos y ejercicios variados, permiten una introducción animada y alegre de los alumnos en la clase.

La clara orientación hacia el objetivo constituye un aspecto importante de carácter didáctico-metodológico de esta parte, el cual propicia la información adecuada a los alumnos, qué debe lograr y cómo, y al mismo tiempo, los prepara psicológicamente para enfrentar las actividades que se van a realizar.

El calentamiento, donde el deporte tiene un peso considerable en los contenidos programados para las edades, exige además de juegos o actividades motivacionales la realización de ejercicios físicos bien dosificados que provoquen un aumento progresivo de la carga física; los ejercicios de calentamiento que se seleccionen no deben ser muy complejos y deben estar en correspondencia con el grado de preparación de los alumnos. Puede considerarse un estado funcional adecuado para esta parte de la clase cuando los alumnos logran alrededor de 120 pulsaciones por minutos.

Después del calentamiento general, se realiza por lo regular, uno específico, lo que es metodológicamente correcto, ya que propicia un punto de enlace con el contenido de la parte principal. Este incluye ejercicios que se asemejen a la estructura de las operaciones o a fases de las acciones motrices que serán objeto de enseñanza o consolidación

Ejemplo:

Clase: Carrera de Orientación

Tema: 2

Temática

Medios

Clase: Semana.

Objetivo:

Instructivo: Realizar un recorrido de marcha de orientación, trabajando para el mejoramiento de la correcta observación de las pistas, manifestando el compañerismo, y responsabilidad durante la clase.

- Formación y presentación
- Pase lista
- Rememoración de la clase anterior
- Orientación hacia los objetivos
- Toma de pulso (15 min)

Calentamiento

-movilidad articular

-elevación del pulso

-estiramiento

Calentamiento específico

Los métodos a utilizar son:

Explicativo, repetición estándar, repetición variable, juego.

Parte principal

Esta es la parte esencial, básica, donde se cumplen los objetivos instructivos y educativos.

Desde el punto de vista didáctico-metodológico, en esta parte, la ejercitación constituye el elemento primordial para la enseñanza y consolidación de los conocimientos, hábitos, habilidades, y capacidades. Esta se estructura teniendo en cuenta la o las funciones didácticas que se desarrollarán, los pasos metodológicos

que se derivan de la lógica del contenido en cuestión y el nivel de desarrollo de los alumnos.

Las acciones del profesor derivadas de la aplicación de los métodos de enseñanza, con un predominio de la exploración guiada sobre la base de situaciones problémicas, desempeñan un papel muy importante en la dirección y orientación del aprendizaje y desarrollo de los alumnos.

La carga física en esta parte alcanza su nivel máximo. Se considera como aceptable el esfuerzo físico realizado cuando las pulsaciones por minuto fluctúan entre 140-160, como promedio.

La utilización de procedimientos organizativos dinámicos, fundamentalmente los que abarcan el sistema de estaciones (circuitos, estaciones y secciones por rendimiento) contribuye al rendimiento en la clase.

La ubicación de los ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas al inicio o al final de la parte principal es algo muy polémico y donde los criterios varían.

Desde el punto de vista fisiológico, la rapidez y la agilidad (capacidad coordinativa compleja con un gran componente de rapidez) se desarrollan mejor al inicio de la parte principal, después del calentamiento, ya que el estímulo nervioso llega con mayor calidad a nivel propioceptivo que después de haber desarrollado todo un trabajo intenso en la clase. Algo similar ocurre con la movilidad articular y el streching toda vez que al final de esta parte existe un mayor grado de fatiga muscular. Sin embargo, las capacidades de fuerza y resistencia es más conveniente trabajarlas al final de la parte principal donde el desarrollo de ambas se ve favorecido como resultado de tener que realizar un mayor esfuerzo físico.

Además, el trabajo de fuerza, al inicio de esta parte, puede afectar la coordinación motriz necesaria para el desarrollo de las habilidades.

Ejemplo:

Carrera de orientación

-Recorrido de carrera de orientación.

- Símbolos del mapa de orientación, La escala, Elementos auxiliares de la carrera de orientación.
- Baliza, Tarjeta de Control, La brújula
- El Recorrido

Marcha de orientación

- Las señales de pistas
- Reglas para su trazado.
- Reglas para el rastreo.
- Realizar recorrido de pista y señales de forma competitiva en diferentes terrenos

Los métodos a utilizar son:

Método práctico

- Global - fragmentario – global
- Método Repetición estándar

-Método Competitivo

Parte final

Una vez concluida la parte principal de la clase, es necesario un período de recuperación del organismo. Se considera que esta recuperación se logra si el alumno alcanza entre 10 y 15 pulsaciones por minuto más de las que tenía al iniciar la clase, lo que está sujeto a cambios en correspondencia con la intensidad de la carga y el nivel de entrenamiento de los estudiantes. Con este fin se realizan

carreras regresivas (disminución paulatina de la intensidad de la carrera), marchas, juegos cantados y ejercicios respiratorios y de relajación.

Es de gran valor pedagógico en esta parte de la clase, el análisis de los resultados alcanzados, para que los estudiantes tomen conciencia en sus dificultades individuales y de las del colectivo, y a la vez, reconozcan el resultado alcanzado y el esfuerzo realizado por ellos. De dicho análisis debe derivarse la asignación de tareas para que el alumno las realice de manera independiente, así como buenas recomendaciones para el futuro.

Ejemplo:

Recuperación

Análisis de la clase

Los métodos a utilizar son:

Método juego

Método verbal

Valoración de factibilidad y pertinencia de la planificación de los métodos de enseñanza en los deportes de orientación.

Con el objetivo de valorar la factibilidad y pertinencia de la propuesta “la Planificación didáctica de los deportes de orientación” se encuestaron 9 especialistas, donde se tuvo en cuenta para su selección.

- Especialización en la temática abordada.
- Experiencia profesional.
- Categoría científica de los especialistas.

Esta propuesta se sometió a la valoración de un grupo de especialistas, cuidadosamente seleccionados teniendo en cuenta indicadores como:

- Documentación metodológica para la planificación de los deportes de orientación.

- Correspondencia de los programas y las indicaciones metodológicas con los temas a impartir en clases.
- La aplicación de los métodos en la planificación de las clases.

Entre los especialistas escogidos se encuentran 4 profesores del Inder Municipal con vasta experiencia profesional y 5 metodólogos del INDER provincial.

La encuesta fue realizada a 9 especialistas que trabajan la Recreación Física en Inder Municipal, todos Licenciados en Cultura Fíica, 5 metodólogos del INDER provincial con categoría docente de instructores*, todos con vasta experiencia* profesional. La experiencia laboral se expresa de la siguiente forma uno con 8 años y el resto más de 15 años.

Valoración de la factibilidad de la propuesta

Para valorar la factibilidad de la propuesta se entrevistó a profesores y metodólogos.

La entrevista fue aplicada a profesores de Recreación y metodólogos de la Dirección Municipal y provincial de Deportes, y el intercambio nos arrojó como dato significativo que la aplicación de los métodos de la Educación Física en la planificación de los deporte de orientación, se insertan de manera coherente y permite una adecuada planificación de la clase en su estructura general. A la vez plantearon que la propuesta es de fácil comprensión y es asequible para el conocimiento de ellos, y le permite la planificación de cualquiera de los deportes recreativo.

Permiten al practicante, desarrollar habilidades, destrezas y valores no solo para su vida profesional sino para toda la vida, constituye un material de consulta no solo a estudiantes, profesores sino a todas las personas interesadas en conocer sobre los métodos en la Recreación, permitiéndoles una adecuada preparación teórico - práctica de fácil comprensión. Todo esto constituye una valiosa ayuda para incentivar la capacidad cognoscitiva de los estudiantes por las actividades recreativas y la planificación didáctica de lo deporte e orientación. Es valorada la propuesta como muy adecuada.

Conclusiones

1. La fundamentación pedagógica del proceso de enseñanza-aprendizaje en la planificación de los métodos en los deportes de permitió reconocer las inconsistencias teóricas y prácticas que conllevaron a la necesidad de dar tratamiento al problema que se investiga.
2. Los resultados del diagnóstico permitieron conocer el estado en que se encontraban la planificación de los métodos en los deportes de orientación, con relación a la preparación de los profesores en los contenidos de los deportes e orientación, determinándose las insuficiencias que existen con la escasez de bibliografías actualizadas, así como la insuficiente preparación de los profesores para la planificación didáctica de los deportes de orientación.
3. La aplicación de los métodos de enseñanza en la planificación de los deportes de orientación desde un enfoque didáctico, insertando de manera coherente los programas de las asignaturas Actividades Recreativa en la Naturaleza de la Faculta e Cultura Física con las indicaciones y orientaciones metodológicas de la Dirección Nacional de Recreación Física, posibilitó la planificación didáctica de lo deporte de orientación en el proceso de enseñanza y aprendizaje.
4. La factibilidad y pertinencia de la planificación de los métodos de enseñanza en los deportes de orientación se comprobó a través de la observación, la encuesta y entrevista a especialistas; demostrándose transformaciones positivas en la planificación didáctica del deporte de orientación, lo que permite declarar el cumplimiento del objetivo propuesto.

Recomendaciones

Los resultados derivados en las indagaciones teóricas y empíricas de la problemática determinaron la formulación de las siguientes recomendaciones:

1. Continuar profundizando en la temática con los cambios y actualidades que se ocasionen en la Recreación.
2. La necesidad que existe de un estudio científico para la confección de un programa con temática para la correcta planificación de los deportes recreativo.
3. Extender la propuesta a otros combinados deportivo ella provincia Santiago de Cuba.

Bibliografía

Abad, A. y otros (1997) La representación sobre Ciencias Naturales. Proyecto Principal de Educación para América Latina y el Caribe. No 44. Santiago de Chile. Dic.

Addine, F. (2000) Diseño curricular. La Habana, Instituto Pedagógico Latinoamericano y Caribeño.

Álvarez, I. (1999) El proceso y su movimiento. Modelo de dinámica del proceso docente educativo en la Educación Superior. Tesis de doctorado (Doctor en Ciencias Pedagógicas) Universidad de Oriente.

Ander Egg, E. (1994) Interdisciplinariedad en educación. Buenos Aires, Editorial Magisterio del Río del Plata.

_____ (1992). Introducción a la planificación. Humanistas: Buenos Aires.

Berger, G. Opiniones y realidades en "Interdisciplinariedad". Edición Anujes. México. 1975.

Calzado, D. Y Addine, F. El taller: una alternativa de forma de organización del proceso pedagógico en la preparación profesional del educador". ISP Varona. 2003.

Chin Soong, S. (2018). La Recreación Física orientada al desarrollo sostenible en el área protegida, la Ciénaga de Nariva, Trinidad y Tobago. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física, La Habana

Fernández, E. (1999). Fundamentos Teóricos de la Recreación: I.P.M.”J.M. Siso Martínez”. Caracas.

Fiallo, J. (2001) La relación ínter materia: una vía para incrementar la calidad de la educación.

Fuentes, (2021) La planeación de la recreación física desde el contexto comunitario. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Universidad de Holguín.

González, L. (2004). El proceso de dirección en la Cultura Física y el Deporte. En Colectivo de autores, Dirección de la Cultura Física, Tomo I. La Habana: Editorial José Martí.

Gozzer, G. (2005) Un concepto mal definido: la interdisciplinariedad. Perspectivas. UNESCO. Volumen. XII, Nº3, 1992. Pág. 301-313.

Güemez, M. Modelo de cooperación interdisciplinaria para perfeccionar el desempeño del docente en la formación inicial del profesor general integral de secundaria básica. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Instituto Superior Pedagógico “Enrique José Varona”..

Martínez, M. Calidad educacional, actividad pedagógica y creatividad. Editorial Academia. La Habana. 2004 p.11:12

Perera Cumerna, F. La formación interdisciplinaria del profesor de Ciencias: un ejemplo en la enseñanza aprendizaje de la Física. Tesis de aspirante al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. La Habana. 2000.

Pérez, A. (2010). Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos. México. Talleres gráficos de la dirección de publicaciones y materiales educativos.

_____. (2013). Tiempo libre, hábitos deportivos y estilos de vida de la población mayor de 15 años de la habana. Tesis presentada en opción al grado Científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física, La Habana.

Peña, M. A. (2013). Gestión de la Recreación Física para el desarrollo humano local desde comunidades rurales de Omaja. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física, La Habana.

Ramos, A. E.; et al. (2010). Recreación Física de un modelo endógeno comunitario. Disponible en: EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, No. 147, agosto de 2010, Consultado el 14 de noviembre del 2010.

Salazar Fernández, D. (2001) La formación interdisciplinaria del futuro profesor de Biología en la actividad científico investigativa. Tesis de doctorado (Doctor en Ciencias Pedagógicas) La Habana, ISP" Enrique José Varona".

Valcárcel N. 1998. Estrategia Interdisciplinaria de Superación para Profesores de Ciencias de la Enseñanza Media. Resumen de Tesis de Doctorado. La Habana.

Vicedo Domínguez, C. (2009) ¿Una didáctica para la formación de valores? En Revista Bimestre Cubana. No.9 Julio- diciembre.

Anexo

Entrevistas a profesores

Saludos. Lo hemos hecho participe de una investigación acerca de la planificación didáctica de los deportes de orientación. De antemano, le agradecemos su cooperación.

De la muestra seleccionada en la investigación se escogieron a dos profesores que imparten los deportes de orientación y se les aplicó como técnica de investigación la entrevista, en el cual tenían que darles respuestas a las siguientes preguntas:

1. Nombre y Apellidos:
2. Profesión que desempeña:
3. Años de experiencia laboral:
4. ¿Usted se siente satisfecho en su desempeño laboral? .Justifique
5. En el desarrollo profesional ustedes planifican los deportes de orientación. Marca con una x.

   Sí ____ No____

6. De los métodos de la Educación Física y el Deporte cuales utilizaría en la aplicación de los deportes de orientación.

Anexo

Encuesta a metodólogos del INDER.

Saludos. Lo hemos hecho participe de una investigación acerca de la planificación didáctica de los deportes de orientación. De antemano, le agradecemos su cooperación.

A continuación les haremos unas series de preguntas, el cual agradeceremos sus respuestas:

1. Consideran importantes en la planificación de los deportes de orientación la aplicación de los métodos de enseñanza. Argumente su respuesta.
2. En los combinados deportivos los profesores de Recreación que imparten los deportes de orientación planifican las clases que les imparten a los participantes del deporte. Seleccione la respuesta.

A ____ Si B ____ No

3. Años de experiencia laboral:

Anexo

Observación a clases a profesores que imparten los deportes de orientación.

- La clase
- Bibliografías actualizadas
- Documento para planificar la clase.

Anexo

Clase:

Tema:

Temática

Medios

Semana.

Objetivo:

Partes	Actividades	Dosificación		Indicaciones	
		T	R	Organización	Metodología
INICIAL					
PRINCIPAL					
FINAL					