



Original

Métodos, procedimientos y estilos de enseñanza adaptados para la atención a la diversidad poblacional

Teaching methods, procedures and styles adapted to attend to population diversity

Irma de las Mercedes Muñoz Aguilar. Universidad de Camagüey. Cuba.

[\[irma1957@gmail.com\]](mailto:irma1957@gmail.com) 

Isabel María Fleitas Díaz. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. La Habana. Cuba.

[\[irma1957@gmail.com\]](mailto:irma1957@gmail.com) 

Rafael Lázaro Tamarit Medrano. Universidad de Camagüey. Camagüey. Cuba.

[\[irma1957@gmail.com\]](mailto:irma1957@gmail.com) 

Lexy Lázaro Figueredo Frutos. Profesor Titular. Universidad de Granma. Cuba.

lfigueredofrutos@udg.co.cu 

Recibido: 23 de febrero de 2021 | **Aceptado:** 22 de mayo de 2021

Resumen

En el presente trabajo se presentan los métodos, procedimientos y estilos de enseñanza, que pueden ser utilizados en la etapa de búsqueda de una solución, del algoritmo de adaptación de la actividad física para la salud de la diversidad poblacional, basado en los principales aportes de Vigotski (1989) versión, que sustentan el enfoque socio cultural y los criterios de adaptación de Williamson (1988), las elaboradas por De Potter (1988), las adaptaciones registradas en la LOGSE (1992) citados por Toro & Zarco (1998), las de Ríos., Blanco., Bonany; & Carol (1998) y Arráez (1998), lo cual constituye una guía metodológica y práctica para los profesionales, que atienden a esa diversidad poblacional.

Palabras clave: métodos; procedimientos; estilos de enseñanza; diversidad poblacional

Abstract

The present work presents the teaching methods, procedures and styles, which can be used in the search for a solution, of the algorithm of adaptation of physical activity for the health of the population diversity, based on the main contributions of Vigotski (1989) version, which support the sociocultural approach and the adaptation criteria of Williamson (1988), those elaborated by De Potter (1988), the adaptations registered in the LOGSE (1992) cited by Toro & Zarco (1998), those of Ríos., Blanco., Bonany; & Carol (1998) and Arráez (1998), which constitutes a methodological and practical guide for professionals who attend to this population diversity.

Keywords: methods; procedures; teaching styles; population diversity

Introducción

Como ya se ha tratado en estudios precedentes se comparte el criterio de que toda la actividad física es adaptada, a las características individuales del practicante que la va a recibir, y teniendo en cuenta los diversos servicios que presta el profesional de la cultura física y los grupos poblacionales que atiende aunque en la bibliografía se manejan términos de, poblaciones especiales, vulnerables o de riesgo, estos términos aún no abarcan a la gran variedad de la población que estos profesionales atienden, por lo que se considera denominarla actividad física para la salud de la diversidad poblacional.

Sin embargo, existen grupos poblacionales que requieren de que se realicen adaptaciones muy concretas de acuerdo a su enfermedad, edad, estado fisiológico o discapacidad por lo que se elaboró un algoritmo que constituye una herramienta metodológica para ser utilizada cuando se trabaja con estos grupos específicamente.

El algoritmo se estructura en etapas que cada una de ellas tiene una función determinada pero que constituyen una generalidad que permite darle solución a la situación ya que se brindan indicaciones de que hacer en cada una de ellas.

Una etapa muy importante del algoritmo es la etapa de búsqueda de una solución, en las que Garcés (2005); Muñoz (2006); Pascual (2007), Figueredo (2011); Milán (2013); Espinosa (2014), Muñoz (2014), Palacios (2014), Peña (2017), Martínez (2018) y Hechavarría (2018), tomando como referentes teóricos, el modelo general de adaptación a la participación deportiva de Williamson (1988), las adaptaciones de De Potter (1988), las registradas en el marco de la LOGSE (1992), citadas por Toro & Zarco (1998), las de Ríos, Blanco; Bonany; & Carol (1998) y Arráez (1998), han diseñado diferentes soluciones en la Educación Física y Actividad Física Profiláctica y Terapéutica.

Sin embargo, todos los investigadores, han diseñado sus productos científicos a partir de las

características de las personas con discapacidad, utilizado los diferentes criterios de adaptación de la actividad física, contextualizándolos a los principios de Vigotski (1989) que sustenta el enfoque socio cultural, que asume la educación en Cuba, sin un criterio unificado, por otra parte han ido realizando las adaptaciones sin vincularlas a los métodos, estilos de enseñanza y procedimientos de la actividad física contemporánea, que son los que dominan los profesionales de la cultura física, por lo que en la práctica les ha resultado difícil implementar estos productos científicos.

De ahí, la necesidad de que en la etapa de búsqueda de una solución se materialicen y ejemplifiquen los métodos, procedimientos, estilos de enseñanza que utilizan los profesionales de cultura física en Cuba, por lo que se precisa como objetivo: Contextualizar los métodos, procedimientos, estilos de enseñanza que utilizan los profesionales de la cultura física, basado en los principales aportes de Vigotski (1989), que sustentan el enfoque socio cultural y los criterios de adaptación de Williamson (1988), las elaboradas por De Potter (1988), las adaptaciones registradas en la LOGSE (1992) citados por Toro & Zarco (1998), las de Ríos, Blanco, Bonany; & Carol (1998) y Arráez (1998).

Desarrollo

La etapa de búsqueda de una solución, en el contexto del algoritmo de adaptación podrá abarcar diferentes sectores: el ocupacional, el recreativo, el terapéutico, el deportivo, preventivo y educacional, que, aunque cada uno de ellos tiene fines específicos, estos tienen objetivos comunes encaminados a:

- Ayudar a la adaptación y equilibrio psicológico de acuerdo a la enfermedad, discapacidad y minusvalía.
- Capacitar para la comprensión de sus capacidades (ZDA) y potencialidades de movimiento (ZDP).
- Facilitar la independencia y autonomía.
- Ayudar al proceso de identificación e inclusión social.

Ya cuando el profesor escoja en que sector de la actividad física para la diversidad poblacional, va a trabajar podrá entonces adaptar, las tareas que va a realizar en cada una de las partes de la clase, de su programa o estrategia.

Las adaptaciones curriculares precisamente se van a materializar en los diferentes productos tales como: programas, metodologías, estrategias, alternativas metodológicas, planes, entre otros. Pero es necesario, tener en cuenta que la actividad física para la diversidad poblacional,

se concibe en dos variantes.

La primera y más difundida es cuando a partir de un currículo convencional, teniendo en cuenta las necesidades, posibilidades y potencialidades de esa población y haciendo uso de los diferentes criterios de adaptación, se ajusta el currículo a esta, con el objeto de garantizar en mayor medida posible el proceso educativo normalizado, siguiendo esta variante se han realizado muchas propuestas en el sector educativo y terapéutico.

La segunda variante es cuando se confecciona un currículo a partir del reconocimiento de las necesidades, posibilidades y potencialidades de una determinada población, sin hacer uso de ningún criterio de adaptación específico. Siguiendo este razonamiento se han diseñado diferentes soluciones en el sector terapéutico.

Las adaptaciones curriculares, pueden ser de dos tipos, las adaptaciones en los elementos de acceso al currículo y las adaptaciones en los elementos básicos del currículo.

Adaptaciones en los elementos de acceso al currículo

Para el estudio y desarrollo de la ZDP, la psicóloga cubana Morenza (1996) declara el papel de las mediaciones de carácter social, instrumental y anatomofisiológica que sirven de fundamento a estas adaptaciones para su comprensión por parte de los profesionales de la cultura física, se exponen las diferentes mediaciones:

Mediación Social: Se refiere a la utilización de otra persona como instrumento de mediación para la acción sobre el ambiente, puede ser el profesor u otro integrante del grupo. Promueve la interacción, la comunicación, la socialización y por lo tanto la actividad social.

Mediación instrumental; tiene dos aristas, como herramienta: se refiere a todos los instrumentos creados por el hombre en su cultura; en este caso son los medios o materiales que sean propios de la identidad cubana, y otros que constituyen parte del arsenal de la actividad física de otras latitudes.

Como signo: está relacionada con los diferentes sistemas de señales que se utilicen para la comunicación, que ocupa desde el lenguaje oral y gestual.

Mediación anatomofiosológica: Se refiere a la utilización de los diferentes sistemas de señales por medio de los cuales les llega la información de todo lo que les rodea.

Adaptaciones en los elementos personales

- ✓ Relaciones profesor- practicante:

El profesor debe conocer los códigos y sistemas de comunicación de los practicantes (sordo y sordo ciego). (Mediación instrumental por signos)

Utilizar un lenguaje claro y de acuerdo al nivel de comprensión de los practicantes, utilizando los

diferentes canales (oral, escrito, visual, gestual). (Mediación instrumental por signos)

✓ Relaciones entre practicantes:

Variación permanente de los procedimientos organizativos fundamentalmente en grupos (parejas, tríos, cuartetos) pero a la vez ir rotando sus integrantes, a fin de que todos se tengan que relacionar y cooperar entre sí, de esta forma se garantiza el aprendizaje social. (Mediación social)

Reducir las situaciones de contactos físicos, para evitar reacciones agresivas.

- Adaptaciones en los elementos materiales y su organización

✓ Organización del espacio y aspectos físicos del área.

Para el acceso libre de la diversidad poblacional que se atiende en las diferentes áreas, escuelas o instituciones y cuidar su integridad física: se recomienda eliminar las barreras arquitectónicas, así como las irregularidades y obstáculos en el área, de manera que tengan confianza y puedan realizar sus actividades de la forma más autónoma posible.

Para eliminar las fuentes de distracción: hay que eliminar todos los estímulos, como ruidos, exposición de los medios antes de ser utilizados, personas ajenas a la actividad, entre otras.

Para disminuir la fatiga: se pueden reducir las dimensiones del área en el caso de juegos con desplazamientos.

✓ Organización del tiempo.

Este debe ser equilibrado lo mejor posible los tiempos de trabajo colectivo e individual.

Para disminuir la fatiga en los juegos deportivos (fútbol, balonmano, baloncesto) se puede disminuir el tiempo de juego reglamentario.

✓ Organización de los medios:

El profesor debe seleccionar los medios de acuerdo al tipo de población con que se trabaje, que éstos tengan un carácter motivador y que además puedan ser usados por todos.

Los medios deben cumplir una función correctiva compensatoria, vista no sólo en potenciar el uso de los sistemas sensoriales conservados, sino también en estimular los rudimentos de los sistemas sensoriales que se han afectados, en el caso de las discapacidades de tipo sensorial, sino además utilizar aquellos que refuercen lo aprendido en otras asignaturas, para aquellos los escolares con discapacidad psíquica o para aquellos adultos mayores que ya van perdiendo dichas capacidades o tengan ya la discapacidad. (Mediación anatófisiológica)

Aunque existe gran variedad de medios a utilizar, es importante que el profesor explote la multipotencia del medio y no utilice muchos en su clase, a fin de no dispersar la atención de los practicantes hacia otros objetos colocados en el área, es por ello que el profesor debe escoger

los ejercicios y los juegos de una clase donde se utilicen los mismos medios y en otra clase utilizar otros distintos.

Para tareas de tipo perceptivo visual y de coordinación óculo-motriz, emplear la pelota grande resulta de más fácil manejo que la pequeña y de color vivo, así como dianas sonoras, siempre el color debe hacer contraste con el fondo. (Mediación anatofisiológica)

Para tareas de tipo perceptivo auditivo se usan láminas o rótulos con pequeñas indicaciones u órdenes, si existen dificultades en la comprensión del lenguaje oral como es el caso de las personas con trastornos auditivos. (Mediación anatofisiológica)

Cuando hay presencia de trastornos en la motricidad, en el volibol o el baloncesto se puede modificar la altura de la red o al cesto, más alta, posibilita un ritmo de juego más lento, más baja, facilita el gesto.

Para simplificar la percepción de los medios que se van a utilizar en las clases, se recomienda modificar la trayectoria de la pelota adoptando una secuencia progresiva: rodado, con bote, en el aire lanzamiento primero con trayectoria horizontal y luego con trayectoria curvilínea. (Mediación anatofisiológica)

Si la velocidad de la pelota es lenta, resulta mucho más fácil perseguir y captar la trayectoria que si la velocidad es rápida. (Mediación anatofisiológica)

Si se van a realizar pases de pelotas hay que considerar la altura y distancia, por lo que se recomienda pasar progresivamente de distancias cortas (2-5 metros) a distancias más largas (10 m). (Mediación anatofisiológica)

La apreciación de la velocidad de la pelota es más difícil de frente, por lo que hay que considerar el ángulo de recepción. (Mediación anatofisiológica)

Se debe utilizar materiales que permitan la creatividad para lo cual se recomienda:

En las actividades de imitación se pueden utilizar láminas o maquetas que ilustren un determinado animal conocido por ellos, se les invita a que imiten su forma de desplazamiento, y se sugiere que lo haga más rápido a más lento, otra forma es utilizar una barra y sujetarla horizontalmente en el espacio y pedirles que se sujeten en el ómnibus e ir subiendo la barra, o utilizar una maqueta con una fruta y pedirles que la tomen, el profesor irá subiendo la fruta en el medida que la persona realice el estiramiento. (Mediación instrumental por herramientas)

En los juegos dramatizados se pueden utilizar las maquetas de árboles, animales y de una meta (puede ser una casita, un nido, etc) y se dispersan por el área, el profesor indicará un recorrido que deba pasar por todos los medios que hay en el área para llegar a la meta, el practicante tendrá la posibilidad de variar el recorrido de acuerdo a su creatividad. (Mediación instrumental)

por herramientas)

En los juegos co-educacionales se pueden utilizar los medios que ilustren letras, figuras geométricas, números y signos, con ellos el profesor puede indicar la formación de palabras, de figuras combinadas, de otros números, de operaciones matemáticas sencillas, etc. (Mediación instrumental por herramientas)

También se pueden utilizar medios como por ejemplo los aros y pedirles su asociación con los astros (luna o el sol) y realizar ejercicios para alcanzarlos, o alejarlos. (Mediación instrumental por herramientas)

En el caso de las actividades de carácter terapéutico se utilizan una gran variedad de medios, (espejo, cuerdas, pelotitas de goma, paños o toallas pequeñas, palillos de colores, papelitos de colores enrollados, claves, sonajero, silbato, bolos, pelota medicinal, etc) que de acuerdo a cómo los use el profesor también favorecen la creatividad de los practicantes que participen en el grupo. Para disminuir la fatiga, en el caso del uso de pelotas medicinales, pomos con arena y otros, hay que reducir el peso.

Adaptaciones en los elementos básicos del currículum

Es preciso que de acuerdo al grupo poblacional con que se trabaje, para que puedan progresar en el orden personal y social, atender a sus posibilidades y potencialidades obtenidas en la evaluación y caracterización realizada, y de acuerdo a estas, será mayor la necesidad de realizar adaptaciones muchas más significativas e individualizadas, por lo tanto, se tienen que realizar adaptaciones a los elementos básicos del currículum, éstos son: los objetivos y los contenidos y la metodología.

Adaptaciones en los objetivos y contenidos

En la actualidad en Cuba, para el trabajo con poblaciones con discapacidad en edad escolar sólo se aplica un programa de Educación Física para los alumnos con retraso mental, en el resto de las especialidades se trabajan con los programas de la enseñanza general, adaptados por los profesores de acuerdo a su experiencia y las orientaciones del proceso de perfeccionamiento realizadas por un Chkout et al (2013), las cuales no son suficientes para desarrollar las adaptaciones en cada una de las especialidades a partir de las particularidades que poseen estos escolares, por otra parte, en el caso de los adultos mayores, existe un programa vigente que se elaboró teniendo en cuenta las características degenerativas producto de la edad, sin precisar adaptaciones para la inclusión de los que poseen algún tipo de discapacidad o enfermedad.

Los programas para la actividad física, por supuesto están regidos por objetivos generales y específicos, de acuerdo a ellos, pues así serán los contenidos a tratar. Para realizar adaptaciones

a los objetivos, hay que partir de los resultados de la evaluación, que por supuesto se ha realizado sobre la base del conocimiento previo de las particularidades del grupo poblacional de que se trate, partiendo del conocimiento de las afecciones que posee, que puedan ser un impedimento para la actividad física, es decir el profesor conocerá las posibilidades reales que el practicante tiene para realizar una actividad física específica, si tiene grandes limitaciones, entonces el profesor podrá variar los objetivos, lo que puede significar cambios en los contenidos, para que puedan ser cumplidos.

Por lo que se puede cambiar el contenido previsto en la programación y se retoma algo ya tratado, y que el profesor observa que no ha sido asimilado o totalmente dominado por el practicante, esto resulta muy importante para reforzar los contenidos, aquí se pone de manifiesto uno de los principios pedagógicos aplicables a cualquier grupo poblacional, que es el de la solidez de los conocimientos y por lo tanto es muy viable para todo practicante. Tanto al hacer el tratamiento del contenido ya abordado, pero que aún tiene dificultad, como para introducir otro nuevo se puede hacer más pormenorizada la secuencia de aprendizaje.

Ocurre, con frecuencia en los diferentes sectores de la actividad física, que se deberá priorizar unos objetivos y contenidos, con respecto a otros que el profesor considere que pueden resultar imposibles o poco aconsejables trabajarlos todos al mismo nivel en el grupo, por lo tanto cuando se trabaja con un programa convencional, el profesor se puede encontrar con que ciertos contenidos deberán ser eliminados, por la dificultad que su realización implica para el practicante, esta adaptación es muy aplicable en el caso de estudiantes con discapacidad que se encuentren incluidos en la enseñanza general politécnica y laboral o para los atletas incluidos en el alto rendimiento.

Muchos programas tienen objetivos y contenidos por ciclos o por etapas, pero el profesor debe adecuar los objetivos a las peculiaridades del grupo, decidiendo cuales no se compartirán, así mismo puede introducir objetivos y contenidos cuando fuesen necesarios, cambiando la secuencia o modificando su temporalización. Por otra parte, en correspondencia con el grupo poblacional que se trabaje, se debe dar prioridad a determinados objetivos y contenidos definiendo, la ZDA Y ZDP para ir introduciendo nuevos, cuando fuese necesario.

Es necesario destacar, que de acuerdo a los gustos y preferencias del grupo pueden incluirse contenidos de libre elección a proposición de ellos, que por sus características resulten atractivos, y entretenidos, esto resulta muy común cuando se trata de adultos mayores.

Por último, el profesor puede eliminar objetivos y/o contenidos cuando resulten inadecuados o inalcanzables por los practicantes, a fin de evitar sentimientos de frustración, sin embargo, este

es el último recurso que debe agotar el profesor.

Adaptaciones en la metodología

En cuanto a los métodos, estilos de enseñanza, procedimientos y formas organizativas, tomados de (Valdés (2009) y Mirabal; Menéndez; & Núñez (2011) se pueden hacer las siguientes adaptaciones:

De forma general, se van a priorizar aquellos que favorezcan la experiencia directa, la reflexión, la expresión y la comunicación, de ahí que se recomienden la utilización de los siguientes métodos, estilos de enseñanza y procedimientos y formas organizativas:

Métodos sensoriales. Su esencia es lograr una correcta imagen de los movimientos, el ritmo y la ubicación espacio temporal, donde el profesor emplee siempre una rutina, con refuerzos variados y estrategias que centren la atención, en determinadas partes del movimiento, utilizando ejemplos concretos en aprendizajes más abstractos, por lo que se recomienda en sus variantes (auditivo, visual directo, visual indirecto, y propioceptivo) de acuerdo a ello el profesor podrá realizar diferentes ayudas o apoyos:

Apoyo o ayuda verbal: en este caso se utiliza el método auditivo que se combina con los métodos verbales, mediante la palabra se da una orden, se brinda información y permite además la relación entre el profesor y el practicante con discapacidad por lo cual se recomienda:

Si lo que se realiza es una explicación entonces se utiliza el método explicativo, para el practicante con discapacidad, hay que escoger el tipo de palabras empleadas, su número y elección; explicaciones concretas y breves, en tareas complejas, sustituir la demostración por las explicaciones previas; atraerles la atención sobre las fases importantes del movimiento, además hay que brindar un tiempo adecuado entre la explicación y la demostración de manera que el practicante pueda comprender la secuencia motriz del acto a ejecutar.

En el caso de que el profesor emita una orden, entonces se utiliza el método de orden, por ejemplo al realizar los ejercicios de orden y control, al inicio de la clase, o al dar la voz de salida o inicio en algún juego o ejercicio.

El método descriptivo se recomienda para la realización de todas las actividades, el profesor previamente describe la forma de realización de ésta, se utiliza para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños discapacitados de los grados del primer ciclo.

El método dialogado o conversación, fortalece la relación profesor- practicante, propicia el conocimiento por parte del profesor al concluir la clase por medio de preguntas las cuales permiten establecer un diálogo sencillo con el practicante, por ejemplo las actividades y medios que más le gustaron, lo que más difícil les fue de realizar, como evaluaron la clase y cómo se

evalúan ellos mismos, y así se introduce la autoevaluación, este método se pone de manifiesto en el estilo de enseñanza de descubrimiento guiado, que se explicará con posterioridad.

Apoyo o ayuda visual: En este caso se emplea el método visual que puede ser directo o indirecto y que se combina con el método demostrativo.

Método visual directo cuando se realiza la demostración previa del movimiento completo en forma correcta haciendo énfasis en las fases más importantes del movimiento, se pueden utilizar simultáneamente estímulos que la destaquen (medios de diferentes colores y a diferentes ritmos, etc.).

Método visual indirecto, se pueden demostrar secuencias del movimiento. En ambos casos se combina con el método demostrativo, es conveniente demostrar como mínimo tres veces, primero con una velocidad y ritmo óptimos y después con una velocidad menor para que puedan notar los detalles del movimiento, incluso se pueden hacer paradas, acompañadas de explicaciones y, por último, repetir el movimiento igual que la primera vez.

Apoyo o ayuda manual: Al realizar este tipo de apoyo se aplica el método propioceptivo, que crea la sensación dirigida del movimiento.

Método propioceptivo. En primer lugar, se recomienda situar al practicante en la posición ideal para el movimiento, y ayudarlo en su ejecución, pero a la vez ejercer una fuerza de resistencia a éste, también se pone de manifiesto al conducir al practicante por el espacio, en el caso de los ciegos, aunque se utiliza en todas las especialidades, este tipo de apoyo en el caso del practicante con discapacidad intelectual o físico motora puede ser:

1. Intermitente: Es episódico, no se necesita siempre, es transitorio.
2. Limitado: Se presenta por un tiempo limitado, pero no intermitente.
3. Extenso: Son regulares y sin límite de tiempo, se ofrecen durante largos plazos.
4. Generalizado: Son estables y de mucha intensidad que se proporcionan a diferentes entornos y pueden durar toda la vida.

Hasta este momento se han descrito las adaptaciones referidas a los métodos que se ponen de manifiesto al realizar los apoyos o ayudas, pero también son utilizados los métodos prácticos, que se emplean en la enseñanza, entre los cuales se encuentra el método del todo/ global/ sintético y el método de las partes /Global- fragmentario/ Analítico – asociativo, además se abordan diferentes estilos de enseñanza.

Método del todo/ global/ sintético, se utiliza cuando se enseñan elementos muy sencillos y de fácil coordinación, o que por su estructura es imposible dividir, por ejemplo, en la enseñanza preescolar o en el primer ciclo de la enseñanza escolar, y en el caso del adulto mayor con

ejercicios muy sencillos.

Método de las partes /Global- fragmentario/ Analítico – asociativo- sintético. Para aplicar este método es preciso que se pueda dividir el acto motriz en varias partes relativamente independientes, se recomienda para casos en que el practicante esté limitado en la organización de las informaciones, previa descomposición del movimiento en sus fases: correr..., coger la pelota..., lanzarla, estas acciones se van uniando posteriormente hasta llegar a un todo, es decir la realización completa del acto motriz. Este método permite enseñar acciones más complejas y que además se evita la fatiga.

Los estilos de enseñanza son modelos alternativos para la enseñanza aprendizaje, que tienen objetivos reproductivos y activos, en el caso de la actividad física para la salud de la diversidad poblacional, se recomiendan:

El estilo recíproco o de enseñanza recíproca, tiene la característica de que:

- Se concibe el trabajo en parejas o en tríos, mientras uno ejecuta, el otro observa, y viceversa, los practicantes se intercambian en los roles de ejecutante y observador, por lo que juegan un rol activo en el proceso de aprendizaje.
- Se establece una socialización entre el ejecutante y el observador, al este último realizar la retroalimentación inmediata, es decir la corrección de errores, cooperando con su compañero para lograr la ejecución correcta del movimiento, mientras que el profesor acepta esta toma de decisiones por parte del observador.
- Cumple un objetivo reproductivo, sin embargo, en la medida que los observadores al corregir los errores de los ejecutantes, sugieren acciones que el profesor no haya orientado y que se les ocurra a ellos, para solucionar las deficiencias de sus compañeros, entonces puede considerarse activo.
- Al utilizar este estilo de enseñanza los practicantes pueden pasar más tiempo aprendiendo, pero además propicia la socialización, la cognición, las relaciones afectivas entre los integrantes del grupo y aumenta la independencia en relación de la orientación que haya dado el profesor para ejecutar la tarea.

El estilo de la inclusión, fundamental para la actividad física de la diversidad poblacional, su objetivo es la inclusión de todos los practicantes en su grupo clase, es decir hay que potenciar el aprendizaje horizontal, este estilo se caracteriza esencialmente por:

- Diseñar una misma tarea con diferentes niveles de ejecución y grados de dificultad en correspondencia con las posibilidades de movimiento del practicante y los objetivos del

programa.

- Elaborar diferentes actividades para trabajar un mismo contenido.
- Seleccionar actividades que, beneficiando a todos, propicien la atención a los menos aventajados, además hay que buscar alternativas de otras actividades que tengan el mismo fin.
- Disminuir en algunos practicantes, el nivel de exigencia, para que puedan tener éxito.
- Simplificar el gesto motriz, por ejemplo, en el caso de los desplazamientos se puede sustituir gatear o reptar en el caso de niños de edad escolar y en los adultos mayores caminar en lugar de correr.
- Propicia la socialización, la cognición y las relaciones afectivas entre los practicantes que integran el grupo.
- En el caso de ejercicios que requieran lanzar y recibir se puede reducir la distancia y desplazamientos para realizar ambas acciones.
- Cuando se trata de adaptar a partir de un programa convencional para practicantes sin discapacidad, se suele realizar la dosificación por frecuencias, en este caso se respeta la frecuencia con que se aplique el programa en el contexto escolar o comunitario, en cuanto a las repeticiones es recomendable utilizar el tiempo y no numerar las repeticiones del ejercicio, así se da la oportunidad del que tenga menores posibilidades pueda realizar el número de repeticiones que pueda, sin la presión de sentirse comparado con el que tenga mayores ventajas y por lo tanto pueda hacer mayor número de estas.
- Cumple un objetivo reproductivo y el practicante tiene muy poca independencia.

El estilo del descubrimiento guiado, propicia la participación de los practicantes, en el proceso de descubrir, desarrollando destrezas para la búsqueda secuencial que lleven al lógico descubrimiento, además favorece la relación profesor practicante, da la posibilidad de introducir actividades que supongan un cierto reto al practicante, pero el profesor deberá eliminar aquellas en las que no pueda tener una participación activa o real, este estilo se caracteriza por:

- El profesor diseña actividades con este estilo de enseñanza a partir de los objetivos y contenidos del programa.
- El profesor debe redactar las preguntas, de forma clara, a partir de lo conocido por los practicantes, anticipando que las preguntas solo puedan tener una respuesta.
- Después de formulada la pregunta, el profesor espera la respuesta de los practicantes y puede pedir su ejecución práctica en caso de que la respuesta sea una acción motora.

- Oídas las respuestas orales y prácticas el profesor ofrece la retroalimentación, es preciso destacar que cuando se trabaja con estos grupos poblacionales, esta evaluación y corrección debe hacerse de forma positiva, es decir reforzar lo correcto de la respuesta emitida o del acto motor realizado, así no se desmotiva para seguir la actividad.
- El profesor pasa a la pregunta siguiente, que debe seguir una secuencia lógica, relacionadas con lo que se pretende en la actividad.

Entre los métodos prácticos, que se utilizan para la consolidación y perfeccionamiento se encuentran el método de la repetición del ejercicio y el método de juego.

Método de la repetición del ejercicio, aunque la ejercitación reiterada de determinadas acciones propicia la consolidación y perfeccionamiento de las habilidades y el aumento de la capacidad de trabajo, hay que tener en cuenta que el número de repeticiones no provoque fatiga, en estos grupos poblacionales, además de que resulte aburrido y poco motivador.

Este método se puede utilizar de dos formas cuando la repetición es estable, consiste cuando la acción motriz se ejecuta de forma reiterada en condiciones constantes, es decir con la misma estructura y amplitud del movimiento, la misma velocidad y fuerza; Por ejemplo, caminar o correr tramos de iguales distancias y con el mismo paso, realizar lanzamientos a un blanco sin variar la distancia ni la técnica de lanzar, o cuando la repetición es variable, este radica en que se cambian los parámetros de carga, como la rapidez, la fuerza o la amplitud del movimiento, o sea, varía el volumen y/o la intensidad. Por ejemplo, mediante la variación en la forma del movimiento, de los intervalos de descanso, de la posición inicial.

Método de juego, éste propicia la experiencia directa, la reflexión, la expresión, la comunicación, la relación y cooperación entre todos los practicantes, por lo tanto, la integración y la socialización. Watson (2008). El principio que rige la metodología de los juegos para estos grupos poblacionales, es aprender jugando y por lo tanto requieren de más tiempo para ello, se debe tener en cuenta que:

1. Antes de aplicar el juego hay que determinar su grado de complejidad.
2. Lo primero es decirles el nombre del juego y de manera concreta a que se refiere éste, para motivarlos a la acción que va a ejecutar durante su realización.
3. Se debe ejemplificar de manera concreta, con explicaciones sencillas, claras y precisas y desde una posición en que todos puedan escucharlo o verlo perfectamente, por lo que es conveniente situar a los practicantes, en la disposición en que va a ser realizado el juego, pero siempre cuidando que queden de espaldas a sol.
4. El profesor debe quedar en un lugar conveniente mientras se realiza el juego para observar

bien su desenvolvimiento y poder emitir juicios finales; por ejemplo, puede auxiliarse de un banco, si es en círculo debe situarse entre los jugadores al borde del círculo.

5. Puede permitir la participación de otras personas para que empujen la silla de ruedas, en caso de practicantes con trastornos motores o conduzcan al practicante por el área en caso de ciegos.

6. Durante todo el juego el profesor debe aconsejar y estimular a los practicantes, por lo que es conveniente que demuestre y participe, aunque sea por momentos en el juego, ello permitirá la corrección de errores, los asistirá y los motivará en el juego.

7. Las reglas del juego se irán conociendo en la medida que se vaya desarrollando, de esta forma el practicante aprende jugando facilitándosele una mejor cognición.

8. En los juegos con pelotas:

Con respecto al agarre, algunos jugadores pueden coger la pelota, mientras que otros deben golpearla, de acuerdo a las posibilidades de cada practicante.

Con respecto al desplazamiento: La pelota puede rodar, rebotar o lanzarse; de acuerdo a las posibilidades de cada practicante.

Con respecto a la ubicación del jugador: Se le asigna al practicante un puesto concreto en el juego, en función de sus posibilidades: jugadores más móviles en el centro del campo; jugador menos móvil de portero o árbitro con un puesto fijo de atacante junto a la meta.

Con respecto a las reglas: Algunos jugadores pueden coger el balón, mientras que otros deben golpearlo; el balón puede rodar, rebotar o lanzarse; reducir el número de puntos necesarios para ganar, reducir el tiempo de juego.

Reducir el tiempo y /o el ritmo de juegos, permitir cambiar los jugadores, transformar los jugadores fatigados en árbitros o jueces, para evitar que aparezca la fatiga.

Para el volibol, el baloncesto, tenis y béisbol. Reducir las dimensiones del terreno de juego para reducir las exigencias de coordinación dinámica general. Reducir el número de puntos necesarios para ganar o tiempo, de acuerdo al juego de que se trate.

9. Reducir las situaciones de contactos físicos, muy importante para aquellos practicantes que tienden a la agresividad.

10. Para introducir un nuevo juego deben de haber asimilado el anterior, por lo tanto, se les enseñarán primeros juegos muy sencillos y después otros juegos que tengan mayor grado de complejidad.

11. Aunque haya practicantes más hábiles que otros, hay que darle el mismo nivel de participación a todos, es decir que, si el juego es dirigido por uno de ellos, todos deben de pasar por ese puesto, de esta forma se contribuye a su autoestima.

12. Hay que mantener la alegría durante el juego y evitar el aburrimiento tratando de no hacer variaciones que sean muy complejas que ellos no puedan vencer, o que ya sean conocidas.

13. Reducir el ritmo de juegos.

14. Cambiar los jugadores, es decir transformar los jugadores fatigados en árbitros o jueces.

15. Permitir la participación de otras personas como ayudantes que empujan la silla de rueda, que conduzcan al practicante por el terreno, mientras que el profesor aconseja y estimula a los menos aventajados.

16. Modificar la posición de los jugadores teniendo en cuenta sus posibilidades de mantener la bipedestación por un tiempo determinado conservando el equilibrio: de pie, de rodilla, sentados. Para organizar el grupo de trabajo, existen diferentes procedimientos organizativos, entre los que se encuentran el individual, frontal y en grupos, por lo que se recomiendan los siguientes:

El individual, se utiliza para atender las diferencias individuales de los practicantes, corregir errores y realizar los apoyos, fundamentalmente en el sector terapéutico o en aquellas especialidades, donde existen discapacidades de carácter complejo en la que solo se cuenta con un practicante; el profesor puede ayudar más al practicante con mayor grado de dificultad o un pequeño grupo de ellos para afianzar unos contenidos, mientras que sus compañeros completan la tarea en grupo solos.

El frontal se manifiesta cuando todos los practicantes, realizan la misma actividad de forma simultánea, es decir que se hace referencia a la ejecución del movimiento, en cuanto a la organización del grupo durante la actividad, pudiéndose utilizar diferentes tipos de formaciones, en filas, hileras, círculo en fila, círculo en hilera, semicírculos y dispersos en el área.

Es importante que cuando el profesor explique y demuestre un ejercicio, todos los practicantes, lo puedan apreciar, por eso es recomendable el tipo de formación en una en sola fila o semicírculo, teniendo en cuenta que los grupos clases, en ese tipo de actividades casi siempre, son pequeños, situando más cerca del profesor aquellos que tengan mayor dificultad para comprender el lenguaje o apreciar el movimiento.

Se utiliza el tipo de formación de dispersos en el área, cuando los practicantes, ya ha adquirido habilidades en la ejecución del movimiento y se pretende que sea más independiente, permitiéndole crear otras variantes del movimiento o realizarlo a diferentes ritmos, le permite además tener iniciativas, aunque no se puede dejar de orientar y controlar por parte del profesor.

En cuanto a la clasificación del trabajo en grupos, se recomienda el trabajo en parejas, tríos o cuartetos para propiciar la socialización y la integración de estas a su grupo clase; es necesario hacer una especificidad con respecto a este tipo de procedimiento organizativo, la literatura refiere

que al hacer estos agrupamientos hay que tener en cuenta la talla, el peso, desarrollo físico, la afinidad, pero cuando no existe esa homogeneidad en el grupo que se formó, entonces no hay procedimiento organizativo, sólo es un tipo de formación, y esto es precisamente lo que ocurre en este tipo de actividad física, ya que no se agrupan homogéneamente porque lo que se pretende es que los más aventajados ayuden a los menos aventajados, esto es lo que se denomina enseñanza socializadora.

En onda, constituye la ejecución de la misma actividad por todos los practicantes pero de manera alterna, independientemente del tipo de formación que se utilice, por ejemplo en un trabajo en parejas, mientras uno ejecuta el movimiento, el otro puede realizar un apoyo de tipo manual, mientras que cuando se utilizan las formaciones en filas o hileras, el número que las integran deben ser semejantes, debe haber además correspondencia con la disponibilidad de los medios de enseñanza, de manera que se garantice una mayor cantidad de repeticiones del ejercicio por cada integrante del grupo, es importante destacar que en el caso de estos grupos poblacionales, hay que tener muy en cuenta la relación trabajo- descanso, se deben respetar los ritmos de trabajo de cada uno, propiciando un tiempo adecuado para el descanso a fin de no provocar fatiga.

Cuando se desarrolla un juego por ejemplo formados en hileras y se utiliza el procedimiento organizativo en onda, se recomienda colocar delante a los más aventajados, esto propicia la motivación hacia la actividad, el deseo de ganar.

En las sesiones, es necesario hacer un alto en cuanto a su forma de realización y sus ventajas, consiste en la división del grupo en varios subgrupos, atendiendo a sus características, buscando en cada uno de ellos homogeneidad, si se fuera a utilizar en estos practicantes, habría que agruparlos en los más aventajados y los menos aventajados, y no existe el intercambio de practicantes entre los subgrupos, si bien es cierto que este procedimiento favorece la atención a las diferencias individuales, es un procedimiento segregacionista, y la finalidad de esta actividad física, es la integración, la colaboración entre los practicantes, es decir la enseñanza socializadora, por lo que no se recomienda este procedimiento.

Para realizar estaciones se divide al grupo en subgrupos, se pueden formar parejas, tríos o cuartetos, estos deben ser heterogéneos, es decir unos aventajados con otros menos aventajados, para que unos ayuden a los otros, y además para que el profesor no pierda el control sobre estos.

Los subgrupos, estarán distribuidos por el terreno, en cada una de las áreas de trabajo, en las cuales habrá diferentes medios de enseñanza para la realización de la actividad específica que

se planifique, de forma tal que el practicante al pasar por ellas pueda ejercitar habilidades motrices básicas o deportivas diferentes, se realiza la rotación por cada una de las áreas de trabajo, para que todos los practicantes tengan la oportunidad de ejecutar todas las habilidades previstas.

Es muy importante destacar que el grado de complejidad del movimiento en cada una de las áreas de trabajo debe ser el mismo, pudiéndose realizar el trabajo por repeticiones igual para todos los practicantes en cada una de ellas, si esto no se planifica correctamente, entonces el tiempo de trabajo en cada área de trabajo, no es igual, por otro lado hay que brindar un tiempo adecuado de pase de un área a otra, ese sería el descanso, además la cantidad de subgrupos que se formen debe ser igual a la cantidad de áreas de trabajo que se organicen para garantizar que todos practiquen.

Tiene como ventaja que permite un mayor aprovechamiento del espacio, de los medios de enseñanza y el aumento del tiempo real de trabajo, se recomienda para estas poblaciones, para consolidar un contenido, no para su enseñanza, ya que propicia una cierta independencia, que a su vez pueden colaborar con sus compañeros, por lo que también favorece la enseñanza socializadora.

El circuito tiene la misma estructura que las estaciones, pero se diferencia en que se utiliza fundamentalmente para el desarrollo de capacidades físicas, especialmente la fuerza rápida, resistencia a la fuerza, agilidad y flexibilidad, para la dosificación del trabajo en cada una de las áreas de trabajo establecidas, se pueden utilizar las repeticiones o el tiempo, se recomienda que se utilice el tiempo, así se le estará dando la oportunidad al practicante más aventajado, de realizar un mayor número de repeticiones, es decir cada uno realizará el número de repeticiones según sus posibilidades, y el menos aventajado tratará de imitar a su compañero sin la presión de un conteo.

Al igual que en las estaciones, se rota; pero la diferencia es en el tiempo de descanso que se asignará para pasar de un área de trabajo a otra, el cual debe proporcionar que los practicantes tanto aventajados como los menos aventajados se recuperen y no aparezca el estado de fatiga. El recorrido es muy útil para el desarrollo de capacidades físicas en general, tales como la fuerza, resistencia, rapidez equilibrio, coordinación y orientación; su forma de organización consiste en distribuir por el terreno los medios de enseñanza de que se dispongan según el objetivo que se persiga, pero de manera tal que permita la fluidez en el desplazamiento y la posibilidad del cumplimiento de las actividades por todos los practicantes, es decir, tanto los más aventajados como los menos aventajados.

En el caso de los practicantes con discapacidad intelectual puede realizarse un juego dramatizado, el profesor comenzará narrándole el cuento “La Caperucita Roja” y el recorrido hasta la casita de la abuela para salvar a la caperucita serán maquetas de árboles, animales, un río, hasta llegar a la casita de la abuela, al finalizar el recorrido, el profesor podrá preguntar, el nombre de los animales que viven en el bosque, los árboles, de este modo el juego además de ser dramatizado es un juego co-educacional, porque se relaciona con la materia “El mundo en que vivimos”, esta forma de organizar un juegos dramatizados y co-educacionales son muy recomendados para los niños de edad escolar con discapacidad intelectual, para el caso de los adultos mayores, pueden ser narrados juegos que reflejen y refuercen parte de su vida cotidiana y le servirá de reforzamiento para aquellos que ya presenten discapacidades intelectuales y haya una pérdida de memoria.

El recorrido puede estar integrado no sólo por medios, sino por otras practicantes que estén accionando medios sonoros y el ejecutante tendrá que realizar el recorrido siguiendo el sonido, en este caso se está desarrollando la orientación y es un juego sensorial, que se utiliza en practicantes con discapacidad visual.

Estos ejemplos son en forma de juegos, pero se puede organizar el recorrido que en cada medio que se haya distribuido, el ejecutante tenga que realizar una acción motora diferente, si es así, entonces el profesor debe buscar un equilibrio entre las actividades a desarrollar en cuanto al esfuerzo físico a desplegar en cada una de ellas, para que no provoque fatiga, que puedan ser ejecutadas por todos, la distancia entre los medios que conforman el recorrido, debe posibilitar la recuperación de los practicantes, no muy cortas, pero tampoco muy largas que lo fatiguen, además se debe dar la posibilidad de desplazamiento de un medio a otro de diferentes formas, corriendo o caminado según las posibilidades y ritmo de ejecución de cada uno.

En el recorrido los practicantes deben estar formados en una sola hilera y a la voz del profesor saldrán uno detrás del otro, siempre respetando un tiempo prudencial entre cada uno de ellos. Este tipo de procedimiento es muy motivacional, ya realizan la actividad, sin darse cuenta del esfuerzo que están realizando, pudiendo dosificarse tanto por tiempo como por repeticiones, en el caso de las personas con discapacidad, se recomienda hacerlo con pocas repeticiones, a fin de que no se fatiguen o se aburran y no por tiempo, porque todos no tienen las mismas posibilidades de ejecución.

Conclusiones

1. Las adaptaciones curriculares, se han ejemplificado en los diferentes métodos, estilos de enseñanza y procedimientos, distintivos del paradigma de la cultura física cubana, lo que

le confiere un carácter práctico.

Referencias bibliográficas

- Arráez, J.M. (1998). Motricidad, autoconcepto e integración de niños ciegos. Granada: Editorial Universidad de Granada.
- Chkout, T; et al (2013). Sobre el perfeccionamiento de la Educación Especial. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. P257-272
- Espinosa, S. (2014). Metodología para la atención físico- educativa a niños con diagnóstico de retraso mental leve, que padecen de asma bronquial. Tesis doctoral. UCCFD “Manuel Fajardo”. La Habana.
- Figueredo, L. (2012). Metodología para la atención educativa a escolares autistas con bajo nivel de funcionamiento desde la Educación Física Adaptada. Tesis doctoral. UCCFD “Manuel Fajardo”. La Habana.
- Garcés, J. (2005). Nueva concepción del programa de educación Física para niños con retraso mental. Tesis doctoral. ISCF “Manuel Fajardo”. La Habana.
- Hechavarría, Y. (2018). Programa de cultura física terapéutica adaptado para la atención a escolares con anemia falciforme. Tesis doctoral. UCCFD “Manuel Fajardo”. La Habana.
- Jiménez, R.Y. (2016). Metodología para el desarrollo de habilidades motrices básicas que propicie el proceso de atención educativa integral a escolares autistas en el contexto de la Equinoterapia. Tesis doctoral. UCCFD “Manuel Fajardo”. La Habana.
- Martínez, R. (2018). Metodología para la evaluación de habilidades motrices básicas en escolares con retraso mental. Tesis doctoral. UCCFD “Manuel Fajardo”. La Habana.
- Milán, S. (2012). La Actividad Física Adaptada en el desarrollo de habilidades motrices de interacción con el medio ambiente de alumnos sordo ciegos congénitos. Tesis doctoral. UCCFD “Manuel Fajardo”. La Habana.
- Mirabal, N; Menéndez, S; & Núñez, A. (2011). Teoría y Metodología de la Educación Física para las EPEF. La Habana: Editorial Deportes.
- Morenza, L. (1996). Los niños con dificultades en el aprendizaje: diseño y utilización de ayudas. Perú: Revista Educa.
- Morenza, L; & Terré, O. (1998). Escuela histórico -cultural. Revista Educación. Nº 93. P 2-11
- Muñoz, I. (2006). Programa integrador dirigido al tratamiento de la multipresencia simultánea de deformidades ortopédicas en los portadores del síndrome de Down. Tesis doctoral. ISCF “Manuel Fajardo”. La Habana.
- Muñoz, M. (2014). Estrategia metodológica para el trabajo de atención temprana a niños y niñas

- con retardo en el desarrollo psicomotor con la utilización de ejercicios físicos adaptados. Tesis doctoral. UCCFD "Manuel Fajardo". La Habana.
- Palacios, D. (2014). Metodología para la adaptación de las tareas motrices de la clase de Educación Física para escolares con limitaciones físico-motoras, incluidos en la escuela primaria. Tesis doctoral. UCCFD "Manuel Fajardo". La Habana.
- Pascual, S. A. (2007). Juegos adaptados: una propuesta metodológica para la Educación Física de niños con necesidades educativas especiales por alteraciones motrices. Tesis doctoral. ISCF "Manuel Fajardo". La Habana.
- Peña, Y. (2017). Metodología para la estimulación de la coordinación visomotora en escolares con estrabismo y ambliopía en la clase de educación física adaptada. Tesis doctoral. UCCFD "Manuel Fajardo". La Habana.
- Ríos, M., Blanco, A., Bonany, T. & Carol, N. (1998). Actividad Física Adaptada. El juego y los alumnos con discapacidad. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Toro, S. y Zarco, J.A. (1998). Educación física para niños y niñas con necesidades educativas especiales. Málaga: Ediciones Algibe. Pag 73-89.
- Valdés, Y. (2009). Teoría y Metodología de la Educación Física. La Habana: Editorial Deportes.
- Vigotski, L. (1989) versión. Obras Completas. Tomo V. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Watson, H. (2008). Teoría y práctica de los juegos. La Habana: Editorial Deportes.