



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 18 – MAYO DE 2009

“SISTEMAS NATURALES, ANALÍTICOS Y RÍTMICOS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ACTUAL”

AUTORÍA FRANCISCO JESÚS MARTÍN RECIO
TEMÁTICA CONTENIDOS EDUCACIÓN FÍSICA
ETAPA E.S.O. – BACHILLERATO

Resumen

El objeto del presente artículo es presentar las aplicaciones actuales en la Educación Física de los sistemas naturales, analíticos y rítmicos, abordando cuestiones de interés para el profesorado de Educación Física y su incidencia de en las clases.

Palabras clave

Educación Física (EF), Contenidos, Sistemas Analíticos, Sistemas Rítmicos y Sistemas Naturales.

1. INTRODUCCIÓN.

La actividad física ha estado en mayor o en menor medida como elemento socio cultural en todas las civilizaciones. El enfoque y la concepción actual de la EF son fruto y resultado de la evolución y desarrollo histórico de sus contenidos.

Durante el siglo XVIII diversos autores son considerados los precursores e inspiradores de las futuras escuelas del siglo XIX, todos ellos influenciados por las ideas de Rousseau. Entre estos destacan sobremanera Pestalozzi, Basedow, Salzmann, Guts-Muths o Nachtgall.

En el siglo XIX la EF es institucionalizada en distintos países de Europa, recibiendo distintos enfoques en función de la escuela o país que la desarrollase. Cada una de estas escuelas caracteriza al ejercicio de forma diferente:

- Escuela inglesa tiene a Thomas Arnold como máximo exponente. Se le atribuye la incorporación del juego y el deporte a las clases de EF, surgiendo deportes como el fútbol, el rugby, el tenis o el waterpolo.
- Escuela sueca con P.H. Ling como fundador, desarrolla los sistemas analíticos caracterizados por ejercicios sistematizados, localizados y con un carácter



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 18 – MAYO DE 2009

estático .

- Escuela francesa tiene como creador a Amorós, aunque el desarrollo del sistema natural que se le otorga a esta escuela es realizado por Hébert .
- Escuela alemana desarrolla los sistemas rítmicos y naturales de la EF.

El origen de los diferentes contenidos actuales en la EF hay que buscarlos en estas escuelas, surgiendo de esta manera los diferentes sistemas.

2. APLICACIONES DE LOS SISTEMAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ACTUAL

Para presentar las distintas e importantes influencias de los diferentes sistemas en la actualidad se analiza por separado su incidencia en las actividades físico-deportivas como fenómeno socio-cultural y a continuación en las clases de EF.

2.1. Sistemas Naturales

2.1.1. En las actividades físico-deportivas

Las actividades físico-deportivas constituyen un fenómeno de masas de nuestros días, estando muy presente en todas las esferas de la sociedad. Dentro de estas las actividades que tienen como escenario el medio natural se encuentran actualmente en un proceso de redefinición, expansión y desarrollo, debido a que permiten lograr libertad de acción y placer, son una práctica en espacios no habituales, conllevan dosis incertidumbre, aventura y riesgo, suponiendo además una alternativa a las actividades deportivas tradicionales. De esta forma deportes como la escalada, parapente, senderismo, orientación, surf, hidrobob, kitesurf o equitación tienen una gran demanda actualmente.

2.1.2. En las clases de EF

Es razonable afirmar que los sistemas naturales han contribuido de manera fundamental a concebir la EF como una disciplina necesaria en el marco escolar para la formación en todos los ámbitos de la personalidad de nuestro alumnado. A continuación se analiza la aportación de estos sistemas a nivel de contenidos y metodológico.

a. En los contenidos

- Actividades físicas en el medio natural.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 18 – MAYO DE 2009

Las Actividades físicas en el medio natural son un bloque de contenidos en Educación Secundaria Obligatoria según el Real Decreto 1631/2006 de 29 de diciembre, estando además muy presentes en Bachillerato en el bloque temático de *cultura para la utilización constructiva del ocio* según Decreto 416/2008 de 22 de julio.

El objetivo es acercar al niño al medio natural tal como proponían Hébert, Gaulhofer y Streicher, fomentando actitudes de participación, autonomía, respeto al medio ambiente, compañerismo y cooperación.

En estos contenidos debemos promocionar el conocimiento, disfrute y valoración de los parajes naturales andaluces, potenciando la cultura andaluza, así como actitudes próximas a la educación ambiental como tema transversal propuesto por la Orden del 19 de diciembre de 1995 sobre educación en valores.

En el ámbito escolar podemos realizar senderismo, actividades de montaje y desmontaje de tiendas de campaña, juegos y carreras de orientación, entrenamiento total como método de entrenamiento de resistencia, actividades de sensibilización con el medio natural, actividades en un aula de la naturaleza, juegos en el medio natural, escalada a nivel básico, cicloturismo, esquí alpino, etc.

- Condición física-salud.

Los sistemas naturales abogan por un desarrollo físico de los individuos proponiendo ciertos aspectos muy cercanos al bloque de contenidos de Condición Física-Salud en la ESO y en Bachillerato en el núcleo temático *cultura para la salud dinámica*, como dosificación de esfuerzos, ejercicios para el desarrollo de distintas cualidades físicas, entre ellas las vinculadas a la salud, tal como propone la normativa vigente. El entrenamiento total es un método de resistencia basado en desplazarse por el medio natural haciendo distintos ejercicios teniendo en cuenta los obstáculos naturales (saltar, correr, trepar, deslizarse, etc).

- Habilidades motrices básicas.

Los ejercicios realizados por el Método Natural de Hébert y la Gimnasia Natural Austriaca son característicos por ser movimientos primitivos, básicos, naturales del hombre, tales como lo que en la actualidad conocemos como habilidades motrices básicas, que según Sánchez Bañuelos (2002) son los desplazamientos, saltos, giros, recepciones y lanzamientos. Estas habilidades básicas deben de trabajarse desde Educación Primaria, mientras que en Educación Secundaria Obligatoria según este autor debe incidirse sobre habilidades genéricas y específicas que se sustentan sobre la base de las anteriores. Las habilidades motrices básicas suelen trabajarse con aquellos alumnos y alumnas que por tener alguna discapacidad y tras conocer su nivel de competencia curricular presentan deficiencias motoras básicas.



b. En la metodología

- Plan de clase.

El modelo de clase propuesto por Gaulhofer y Streicher se asemeja al actual modelo de sesión empleado por los profesores de EF en las clases. Primero se realizan ejercicios vivificantes (calentamiento), luego la parte central o principal, finalizando con ejercicios calmantes (vuelta a la calma) En definitiva el principio fisiológico y pedagógico es el mismo, incremento de la intensidad para afrontar adecuadamente la parte principal, para luego reducirla en la parte final de la sesión.

- Dosificación de esfuerzos.

Hébert en sus actividades en el medio natural así como en los "plateau" proponía un trabajo en olas y contraolas, donde se alternaba el ejercicio físico con la recuperación. Es importante lograr por los profesores de EF el control de los esfuerzos, por ejemplo a través del control de la frecuencia cardíaca desde los primeros cursos de la ESO. Es necesario dosificar para no asumir ningún riesgo para la salud de nuestro alumnado.

- Organización de la clase.

Delgado Noguera (2002) establece tres organizaciones de los alumnos/as en las clases de EF: formal, semiformal e informal. Las actividades planteadas en los "plateau" de Hébert, tienen una organización semiformal y son características en EF para contenidos como técnica de carrera, velocidad o incluso en los calentamientos. Suponen un importante aprovechamiento del espacio y del tiempo de clase, ya que eliminan el trabajo en grandes filas.

- Adecuación al alumnado.

Una de los principios básicos de los sistemas naturales es la adecuación a las características evolutivas del niño/a, siendo este uno de los principios psicopedagógicos que emanan en nuestro sistema educativo. Los principios psicopedagógicos fueron propuestos durante la Reforma, a través de la Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre de Ordenación General del Sistema Educativo, actualmente derogada, pero que ha influido notoriamente en las leyes vigentes.

- Estrategia en la práctica.



Delgado Noguera (2002) establece dos tipos de estrategia en la práctica: global (sin división en partes) y analítica (con división en partes). Ambos métodos naturales se declararon en contra de los movimientos mecanizados y estereotipados de la gimnasia sueca que empleaban una estrategia en la practica analítica, priorizando un enfoque global, teniendo en cuenta las características y motivaciones del alumnado. La estrategia global se subdivide en global pura, en global polarizando la atención y en global con modificación de la situación real.

2.2. Sistemas Analíticos

Los sistemas analíticos basados en la escuela sueca inicial tienen menor cabida en la concepción actual de EF en la que el alumnado es el auténtico protagonista de las clases. Tienen un carácter dirigido, instructivo y masivo, alejado de las tendencias metodológicas actuales que buscan la involucración cognitiva del alumno/a.

2.2.1. En las actividades físico-deportivas

Las principales influencias de los sistemas analíticos en la actividad físico-deportiva en nuestra sociedad se encuentran en la EF militar, en todas aquellas manifestaciones físicas centradas en la fuerza y flexibilidad, en los ejercicios correctivos y terapéuticos de rehabilitación física y teniendo en cuenta la propuesta de Langlade (1970) en la Gimnasia-Jazz de Mónica Beckman.

- EF militar, donde predomina el mando directo como estilo de enseñanza, con ejercicios en fila, de posición, alineamiento, etc.
- Gimnasia terapéutica o correctiva: con movimientos fijados de antemano, con posición inicial, intermedia y final determinadas.
- Ejercicios de fuerza y flexibilidad: numerosos de los ejercicios empleados para el desarrollo de estas capacidades son de tipo analítico.
- Gimnasia-Jazz de Mónica Beckman, gimnasia con elementos de danza y ballet acompañados de música jazz.

3.2.2. En las clases de EF

Las aportaciones de los sistemas analíticos a la EF han sido numerosas a lo largo de la historia, representando el modelo más copiado y seguido en muchos países, sirviendo como base para configurar la EF actual. A continuación se analiza las aplicaciones de los sistemas analíticos en los contenidos actuales de EF y en la metodología específica de la materia.



a. En los contenidos

Existen determinados contenidos de EF en los que se justifica y normalmente se emplea el modelo gimnástico sueco.

- Aprendizaje de gestos técnicos de cierta complejidad: equilibrio invertido y volteo hacia delante de gimnasia deportiva, salto de longitud, salto de altura, paso de vallas o técnica de carrera en atletismo, etc.
- En los calentamiento y vueltas a la calma, normalmente a través de los ejercicios de flexibilidad, con ejercicios de tipo conducido, localizado y estático e incidiendo en los nombres de articulaciones, huesos y músculos del cuerpo humano.
- Ejercicios posturales. La gimnasia de Ling era correctiva y buscaba la mejora de la salud, es decir, se acerca a los contenidos de Condición Física-Salud y también cercano al tema transversal de educación para la salud, propuesto por la Orden del 19 de diciembre de 1995 sobre educación en valores en Andalucía. Este enfoque se relaciona con la función compensatoria del movimiento .
- Ejercicios localizados de fuerza y de flexibilidad: estiramientos, autocargas, lanzamientos de balón medicinal, ejercicios con cargas suaves, etc.
- Trabajo de pasos básicos de aeróbic, danzas del mundo, bailes de salón o incluso las sevillanas o bailes populares de Andalucía, trabajando con esta última la cultura andaluza.

b. En la metodología

Se analiza la influencia en los estilos de enseñanza, en la técnica de enseñanza, así como en la estrategia en la práctica.

- Aplicación del mando directo.

El estilo de enseñanza es la forma o manera de enseñar del profesor/a en función de sus concepciones educativas. El mando directo es un estilo característico de la escuela sueca, basado en el control de la clase y disciplina por parte del profesor/a, las voces de conteo, los alumnos y alumnas en una posición fija, con el profesor en una posición destacada, situado fuera del grupo. La modificación del mando directo es una dulcificación del anterior, ya que permite una mayor relación alumnoprofesor/a y más libertad en su evolución por el espacio. A pesar de ser criticado en la actualidad, por su exceso de instrucción, es conveniente la utilización del mando directo siguiendo a autores de prestigio como Sánchez Bañuelos y Delgado Noguera en determinados contextos y momentos educativos:

- Grupos con problemas de disciplina y orden en la clase.



- Por desconocimiento del grupo. En general se establece que debemos comenzar con dirección y regulación de las actividades por parte del profesor, para evolucionar progresivamente e ir cediendo decisiones y control a los alumnos/as.
- Aprendizajes de gran complejidad: pasos básicos, gestos deportivos específicos ...
- Ejercicios del calentamiento y de la vuelta a la calma dirigidos por el profesor de EF.

- Técnica de enseñanza por instrucción directa.

La técnica de enseñanza se refiere a la forma de transmitir la información de lo que se quieren que hagan los alumnos/as.

El sistema analítico empleado en la escuela sueca es una enseñanza puramente de instrucción directa. Esta técnica de enseñanza se utiliza en ocasiones en EF para enseñar gestos técnicos de cierta complejidad en deportes como el atletismo. Se aplica cuando se pretende que el alumno/a reproduzca un modelo de ejecución determinado de antemano. Según Sánchez Bañuelos (2002) la existencia de soluciones específicas a problemas motores justifica la utilización de la técnica de enseñanza por instrucción directa.

- Estrategia en la práctica analítica.

Forma en la que el profesor/a organiza la progresión a enseñar.

Puede ser global, donde se produce una ejecución de forma completa o analítica, en donde se divide la tarea completa en distintas partes para su aprendizaje por separado. La analítica es empleada por la escuela sueca, creadora de los sistemas analíticos. En ella el aprendizaje se aborda descomponiéndola en distintas partes. Diferenciamos entre analítica pura, analítica secuencial y analítica progresiva.

Los principios psicopedagógicos que inspiran nuestro sistema educativo se acercan a una estrategia en la práctica de tipo global, pero no cabe duda que existen determinadas situaciones donde es conveniente emplear la analítica, como son el aprendizaje de las habilidades cerradas o de alta organización (Sánchez Bañuelos).

- Materiales de EF.

Los sistemas analíticos se caracterizaron por la utilización de distintos aparatos que actualmente se emplean en las clases de EF como espalderas, bancos suecos, plintos, picas o balones medicinales, empleados en muchos contenidos de EF, pero especialmente en el bloque de contenidos de Condición Física-Salud en Educación



Secundaria Obligatoria y en Bachillerato.

2.3. Sistemas Rítmicos

2.3.1. En las actividades físico-deportivas

Las actividades físico-deportivas constituyen un fenómeno de masas de nuestros días, estando muy presente en todas las esferas de la sociedad. Las actividades rítmicas se encuentran actualmente en expansión en número de seguidores y practicantes, tanto a nivel recreativo como competitivo. De esta forma deportes como la gimnasia rítmica, la natación sincronizada, el patinaje artístico o el aeróbic en su versión deportiva incrementan de forma paulatina su número de licencias federativas. De forma similar actividades rítmicas como el aeróbic recreativo, la gimnasia-jazz, breakdance, spinning o bailes latinos tienen una gran demanda en los gimnasios y centros deportivos.

2.3.2. En las clases de EF

Es razonable afirmar que los sistemas rítmicos han contribuido de manera fundamental a concebir la EF como una disciplina necesaria en el marco escolar para la formación en todos los ámbitos de la personalidad de nuestro alumnado. A continuación se analiza la aportación de estos sistemas en nuestra materia.

a. En los objetivos.

En su origen los sistemas rítmicos insistían en la importancia de una educación integral de la persona, tal como en la actualidad entendemos nuestra materia en el ámbito escolar, aportando beneficios a nivel motor, físico, afectivo, social y cognitivo.

Debido a su globalidad permite trabajar distintas funciones del movimiento:

- La función estético-expresiva, al incidir en el aumento de la capacidad expresiva y en la sensibilidad estética.
- La función compensatoria, al buscar la armonía postural en el movimiento.
 - La función catártica, al utilizar el movimiento rítmico para liberar tensiones.
 - Otras funciones: anatómico-funcional, de conocimiento, hedonista, etc.

b. En los contenidos.

Los contenidos incluidos en los sistemas rítmicos son trabajados desde el bloque de contenidos de Expresión Corporal en Educación Secundaria Obligatoria, así como en Bachillerato en el núcleo temático de cultura para la utilización constructiva del ocio.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 18 – MAYO DE 2009

Dentro de estos núcleo temáticos se incluyen contenidos como:

- Bailes individuales, por parejas y colectivos.
- Bailes de nuestra tierra como manifestación de nuestro legado cultural y artístico (flamenco, sevillanas, verdiales o cualquier baile folclórico regional) ...
- Danzas del mundo (polcas, danza de la cruz, danza indoeu ...)
- Bailes de salón (vals, polca ...)
- Aerobic.
- Creación composiciones coreográficas.

Estos contenidos permiten desarrollar actitudes cercanas a la igualdad entre las culturas, des inhibición o el respeto ante la expresividad de los demás. De forma positiva incide en el tema transversal de educación para la igualdad entre los sexos o coeducación, ya que estos contenidos suelen estar relacionados al mundo femenino, por lo que es un momento idóneo para su trabajo, teniendo en cuenta de esta forma la Orden del 19 de diciembre de 1995 sobre educación en valores.

Además trabaja de forma intradisciplinar contenidos como habilidades motrices básicas, condición física-salud, incluso deportes (gimnasia rítmica ...)

Jalkanen y Medau dentro de la Gimnasia Moderna trabajaron de forma simultanea al desarrollo rítmico la relajación y la respiración, contenidos presentes en Educación Secundaria Obligatoria teniendo en cuenta el Real Decreto 1631/2006 de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria.

La expresión corporal es definida por Tomás Motos (2001) un conjunto de técnicas que utilizan el cuerpo humano como elemento de lenguaje y que permiten la revelación de un contenido de naturaleza psíquica. En definitiva la expresión corporal es manifestar con el cuerpo y el movimiento ideas, sentimientos, sensaciones ...

c. En la metodología

- Principios psicopedagógicos.

Medau y Bode incidían en principios pedagógicos implantados en la actualidad, pero que en su momento supusieron una verdadera revolución. El profesor debe adoptar un papel mediador, que no coarte la libertad expresiva del alumnado, favoreciendo actitudes creativas, siendo un verdadero dinamizador de la clase. Además permite trabajar de forma interdisciplinar, con contenidos como expresión oral, escenografía, vestuario o iluminación con materias como Lengua, Música o Tecnología.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 18 – MAYO DE 2009

- Estilo de enseñanza.

Para la enseñanza del movimiento rítmico se puede emplear desde estilos de enseñanza tradicionales, por ejemplo al realizar un trabajo de aeróbic o de sevillanas, a estilos creativos, más cercano a las tendencias metodológicas actuales, ya que favorecen la libertad y participación del alumno/a, como en el trabajo de creación de coreografías por los propios alumnos/as .

- Técnica de enseñanza.

Se puede emplear una técnica de enseñanza por instrucción directa en contenidos como el aeróbic, donde se le indica como son los pasos básicos y su secuencia, a una técnica por indagación en contenidos como la creación de coreografías por parte de los alumnos, a partir de un soporte musical propuesto por el profesor y por supuesto también propuesto por el propio alumnado .

- Organización de la clase.

Delgado Noguera diferencia tres tipos de organizaciones del alumnado: formal, informal y semiformal. En el trabajo rítmico podemos emplear desde una organización formal (aeróbic tradicional), hasta una organización informal, donde el alumno evoluciona de forma libre por el espacio y de forma creativa.

- Estrategia en la práctica.

Se puede emplear desde una estrategia en la práctica analítica, donde se divide el aprendizaje en distintas partes y en donde el niño/a por ejemplo va aprendiendo cada paso básico de sevillanas hasta una estrategia en la práctica global, sin dividir en partes.

- Recursos: material y música.

Debemos destacar la innovación en su época que supuso la utilización de materiales que actualmente son habituales en las clases de EF como las mazas, cintas, pelotas o aros. A modo de propuesta los alumnos/as pueden auto construir sus propios aparatos para luego emplearlos en sus coreografías, consiguiendo movimientos libres, naturales y espontáneos como proponía Medau.

Es interesante señalar la importancia de la música en las clases de EF, no sólo como contenido en sí mismo, sino como elemento motivador y relajante, empleándose



incluso en los calentamientos y en la vuelta a la calma.

CONCLUSIÓN:

“Relevancia de los sistemas naturales, analíticos y rítmicos en la actualidad”

Los sistemas naturales son un conjunto de corrientes que han postulado distintas ideas fundamentales para nuestras clases de EF. Priorizan el acercamiento al medio natural como lugar idóneo de formación, favorecen la realización de ejercicios naturales y globales, alejados de mecanicismos y estereotipos y por último busca una adecuación a las características de nuestro alumnado, tal como proponía la Gimnasia Escolar Austriaca. Estas tres ideas resumen un número importante de aportaciones de estos sistemas, claves para entender en la actualidad la EF, como una materia ideal que contribuye a la formación integral de nuestro alumnado en todos los ámbitos de su personalidad.

El modelo gimnástico o sueco, los sistemas analíticos han sido muy importante en nuestro país junto al modelo deportivo (principalmente el fútbol) durante muchos años. Se caracteriza por ser analítico, centrado en la ejecución y en el orden y en el papel del profesor en la clase, lo que ha permitido que numerosos autores lo rechacen ya que se alejan de las tendencias metodológicas que impulsa el actual sistema educativo. Está claro que no se adecua a los principios psicopedagógicos, a pesar de lo cual es conveniente su utilización en ocasiones en las clases de EF en diversos contenidos, empleando para ello una metodología por instrucción y basada en el mando como base de la escuela sueca que desarrolló los sistemas analíticos.

En un estudio de García Ferrando sobre los hábitos deportivos de la población española se constata el aumento de la práctica físico-deportiva en nuestro país, sobre todo en la población juvenil y en la población femenina. Y de estas prácticas las más demandadas por un amplio sector son las caracterizadas por el binomio música-movimiento. Este aumento justifica la introducción en el ámbito escolar como medio para alcanzar una serie de objetivos, lo que unido a la mejor formación del profesorado de EF en este contenido conllevan su introducción durante los últimos años en las clases de EF, tradicionalmente ocupadas con condición física y deportes. Además es interesante fomentar desde las actividades extraescolares alguna actividad rítmica para aquellos y aquellas que estén interesadas en ocupar su tiempo libre con una actividad formativa, saludable y socializadora.

Como se ha reflejado a lo largo del artículo y en la conclusión, todos los sistemas han aportado y contribuido a la EF actual, y los profesionales tienen que tenerlos presentes y realizar una utilización adecuada de los mismos en función de los contenidos a trabajar, características del alumnado y los recursos disponibles.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 18 – MAYO DE 2009

BIBLIOGRAFÍA

Langlade, A. y Langlade, N.R. (1970). *Teoría general de la gimnasia*. Buenos Aires: Stadium.

Motos, T. y Aranda, L. (2001). *Práctica de expresión corporal*. Ciudad Real: Ñaque.

Rodríguez, J. (2000). *Historia de los deportes*. Barcelona: INDE.

Sánchez, F. (2002). *Didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Madrid: Prentice-Hall.

Sicilia, A. y DELGADO, M.A. (2002). *Educación Física y Estilos de Enseñanza*. Barcelona: Inde.

Posada, F. (2000). *Ideas prácticas para enseñanza de la Educación Física*. Lérida: Agonós.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Francisco Jesús Martín Recio
- Centro, localidad, provincia: I.E.S. SÉNECA, CÓRBODA, CÓRDOBA.
- E-mail: fjmrecio@hotmail.com