

Aplicación de los Sistemas Analíticos en la Educación Física Actual

Autor: Martínez González-Mohino, Daniel (Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Profesor de Educación Física en Educación Secundaria).

Público: Maestros y Profesores de Educación Física. **Materia:** Educación Física. **Idioma:** Español.

Título: Aplicación de los Sistemas Analíticos en la Educación Física Actual.

Resumen

Los sistemas analíticos han contribuido con su forma de entender los contenidos y con su particular metodología de trabajo a conformar lo que hoy en día vemos en cada centro educativo en las sesiones de Educación Física. Comenzaré el artículo realizando un análisis de la importante influencia de los sistemas analíticos en la clase de educación física, para pasar tras esto, a mostrar las características generales de dichos sistemas analíticos. Después de esto, indagaré sobre las posibles aplicaciones actuales, incidiendo sobre manera en la educación física actual y en su relación con el currículo del área que nos ocupa.

Palabras clave: Metodología Analítica, Repercusión, Currículo Educativo, Contenido Educativo, Aplicación Educativa.

Title: Application of Analytical Systems in Current Physical Education.

Abstract

The analytical systems have contributed with their way of understanding the contents and the methodology to conform what we see in each educational center in the Physical Education sessions. In this way, I will begin the article by analyzing the important influence of analytical systems on physical education, to go on to show the general characteristics of such analytical systems. After this, I will inquire about possible current applications, focusing on nowadays physical education and its relationship with the curriculum of the area at hand.

Keywords: Analytical Methodology, Impact, Educational Curriculum, Educational Content, Educational Application.

Recibido 2017-03-19; Aceptado 2017-03-23; Publicado 2017-04-25; Código PD: 082060

1. INTRODUCCIÓN

Los sistemas analíticos constituyen uno de los cuatro planteamientos en los que desembocó la Educación Física en el pasado siglo (además del natural, el rítmico y el deportivo).

Esta corriente ha sido sin ninguna duda la pionera de la Educación Física en muchos países europeos y durante mucho tiempo se la utilizó ampliamente en **España** (tablas gimnásticas que han sido prácticamente el único método en Educación Física en los colegios y en la preparación militar en nuestro país durante gran parte del siglo XX) por su indudable valor como formadora de conductas e inculcación de disciplina y obediencia a las personas.

Por ello, se la puede considerar como la **forma más tradicional** de entender la Educación Física. Esta corriente también es conocida como gimnasia, denominación que simplifica, reduce y falsea la realidad de la Educación Física actual.

Un ejercicio se puede considerar como analítico cuando incide directamente sobre una articulación o grupo muscular concreto para fortalecerlo, usando o no aparatos; por lo tanto, los sistemas analíticos se basan en los ejercicios contruidos, donde se implican una o como máximo, dos articulaciones.

El planteamiento analítico parte de una **concepción del hombre** como conjunto de partes, como una biomáquina (**Fidelus**) y originariamente fue una Educación Física terapéutica, influenciada por la medicina, que tenía por misión **endurecer** (las partes corporales) y **enderezar** (las conductas).

Aproximadamente a partir del último cuarto del siglo XX, los sistemas analíticos fueron asociados a sistemas políticos intolerantes y a una Educación Física rígida, estricta y aburrida.

Por este motivo, fueron eliminados del ámbito educativo, sobre todo después de la incorporación de los deportes, que pasaron a ocupar el papel principal, por lo que en la actualidad se considera una forma anticuada de entender la Educación Física.

2. APLICACIONES ACTUALES DE LOS SISTEMAS ANALÍTICOS

La mayoría de estos sistemas gimnásticos han desaparecido y en la actualidad representan un pasado muy lejano, aunque existen algunas excepciones que todavía perviven.

2.1 Aspectos vigentes en la actualidad:

- **Metodología de Instrucción Directa:** esta metodología se continúa utilizando y tiene validez pedagógica en aquellas tareas en las que el mecanismo de ejecución es complejo o en tareas de alta organización.

- **Método Analítico de Trabajo**, que se utiliza para enseñar ejercicios o gestos técnicos específicos de diferentes deportes descomponiendo el mismo en diferentes partes; así, analizamos el movimiento de tres formas distintas:

+ Analítico Progresivo: A + A+B + A+B+C.

+ Analítico Secuencial: A + B + C + A+B+C.

+ Analítico Puro: C + B + A + A+B+C.

- Las **Fases en las que se divide el Ejercicio:**

* *Posición Inicial:* en ella se localiza el elemento anatómico y se fija el grado de intensidad.

* *Ejecución:* se tiene en cuenta la cantidad (repeticiones) y la corrección del ejercicio.

* *Posición Final:* en muchos casos coincide con la posición inicial.

- **Principio de Localización;** todo ejercicio tiene por objeto conseguir un efecto específico en una determinada parte del cuerpo.

- **Principio de Progresión**, presentando los ejercicios de forma gradual dependiendo de su dificultad y de su intensidad, de manera que el esfuerzo y el grado de ejecución técnica se adapte al nivel del ejecutante.

- **Principio de Corrección** (Trabajo Postural); Postura correcta para lograr una ejecución correcta del ejercicio, siempre presente en la gimnasia sueca; con la escuela neosueca, este principio se amplió a la corrección del movimiento, con el fin de conseguir una máxima eficacia con el mínimo de esfuerzo. Recordar que la nueva concepción de este principio se la debemos a **Elin Falk** y a **Maja Carlquist**.

- **Principio de Sobrecarga**, cuyo precursor fue **Niels Bukh**.

- **Trabajo de Musculación** (series, repeticiones, posturas correctas, localización...). En lo que a este apartado concreto se refiere, aparte de los principios antes mencionados, son muy destacables otros principios de la teoría del entrenamiento como la continuidad o la alternancia.

- Siguiendo con las aplicaciones actuales de los sistemas analíticos, también tenemos la **Gimnasia-Jazz**, derivada de la gimnasia neosueca y los contenidos relacionados con el trabajo de **Pilates**, contenido muy utilizado hoy en día en nuestras sesiones de Educación Física.

- **Aeróbic** (utiliza música, comando, conteo). Los ejercicios de los que se vale son de tipo analítico y tienen una especificidad muy marcada. Están basados en la localización del ejercicio, la ubicación de los participantes casi siempre es fija y el ritmo de ejecución de los ejercicios es el mismo para todo el grupo.

- A la vez se utiliza en otros ámbitos como son la **Rehabilitación Física**, las **Actividades para la Tercera Edad** o la **Gimnasia de Mantenimiento** (aspecto correctivo e higiénico); en estos sistemas analíticos de trabajo tiene una gran importancia el principio de compensación del ejercicio y la ayuda en la corrección es generalmente tarea del profesor.

En este tipo de actividades, lo fundamental es la recuperación y/o mantenimiento de la funcionalidad en base al análisis de las capacidades del individuo.

- También podemos destacar la presencia en nuestros gimnasios de **materiales heredados de la gimnasia sueca** como son las espalderas, el banco sueco o la cuerda de trepa **y de la gimnasia neosueca** como son las picas, las cuerdas, los aros o las pelotas de diferentes tamaños y pesos.

- Por último, para acabar con este apartado del artículo, también puedo destacar la utilización de **elementos dentro de la gimnasia artística y gimnasia rítmica**.

2.2 Relación de los Sistemas Analíticos con la Legislación Educativa vigente:

En lo que a este apartado se refiere, la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (**LOMCE**) propugna una **Educación Física ecléctica** que recoja las virtudes de todas las corrientes gimnásticas existentes para desarrollar una formación integral de las personas.

Por tanto, las corrientes analíticas tienen perfecta cabida en ella, pero no en sus formas más puras: objetivos terapéuticos, forjadores del carácter y disciplinarios a través de métodos de trabajo analíticos bajo el estricto control del profesor.

Desde la perspectiva propuesta por la **LOMCE**, la corriente analítica aporta muchos elementos en contenidos como la condición física, la musculación, los calentamientos o el aprendizaje de técnicas complejas, que tratados desde una perspectiva global perderían parte de su valor.

Aunque la mayoría de estos sistemas analíticos han desaparecido y en la actualidad representan un pasado muy lejano, sí que existen **multitud de contenidos** en el **Decreto 40/2015, de 15/06/2015, por el que se establece el Currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha**, que sí se pueden beneficiar de un tratamiento analítico.

Así, dentro del bloque de contenidos de **Condición Física y Salud**, para el tratamiento de aspectos como el **calentamiento**, en su realización se debe incluir una fase de movilización articular activa donde se trabaje articulación por articulación, y el alumno debe adquirir ese hábito.

En el desarrollo de la **fuerza** se debe emplear el trabajo analítico para localizar el esfuerzo en aquellos músculos que queremos trabajar. Por su parte, la **flexibilidad**, en su forma estática, exige un aprendizaje analítico (adoptando la posición adecuada).

Este tipo de trabajo también se utiliza en la aplicación y asimilación de los principios de Progresión, Localización, Corrección y Sobrecarga.

La **corrección postural**, con ejercicios muy específicos y analíticos encaminados a corregir problemas muy actuales y muy presentes en nuestros escolares como la escoliosis, la lordosis, u otras malas posturas.

De hecho, actualmente, existe una inquietud debida a la falta de preparación del profesor en la prevención y corrección de vicios corporales.

De la misma forma, dentro de los bloques de contenidos de **Juegos y Deportes y de Actividades Físico-Deportivas en el Medio Natural**, se emplean métodos globales de enseñanza, pero también analíticos para la adquisición de habilidades gimnásticas, gestos deportivos complejos o técnicas específicas que exigen precisión o entrañan peligrosidad y que deben ser aprendidas por los alumnos correctamente.

En el deporte ya hemos dicho que se utilizan métodos analíticos para enseñar ejercicios o gestos técnicos, sirviéndose de métodos secuenciales, progresivos o puros.

En lo que respecta al bloque de **Expresión Corporal y Artística**, parece más difícil emplear métodos analíticos, aunque en el tratamiento de actividades como el Aeróbico o la Gimnasia-Jazz sí puede emplearse para el aprendizaje de pasos y movimientos adecuados.

También hemos dicho que se utilizan elementos dentro de la gimnasia rítmica y artística moderna.

Por último, indicar que entra dentro de lo que se considera ejes **transversales**, debido a su estrecha relación con la Educación para la Salud.

Además, también nos encontramos ante un contenido de carácter **interdisciplinar**, relacionado en mayor medida, aparte de con la Educación Física, con las áreas de Ciencias Naturales (en lo que se refiere a la anatomía del cuerpo humano), de Plástica y de Música.

Bibliografía

- Langlade, A. Y N. (1.983) “Teoría General de la Gimnasia”. Ed Stadium. Buenos Aires.
- Parra Boyero, M. (2.000) apuntes de la asignatura “Actividades Físicas y Deportivas en la Naturaleza”. UEX. Cáceres.
- Vázquez, B. (1.989) “La Educación Física en la Educación Básica”. Gymnos. Madrid.
- Zagalaz Sánchez, M.L. (2001) “Corrientes y tendencias de la Educación Física”. INDE Publicaciones. Barcelona.