



**PROPUESTA DE CAPACITACION PARA  
INSTRUCTORES EN FISICOCULTURISMO**

**T E S I S A**

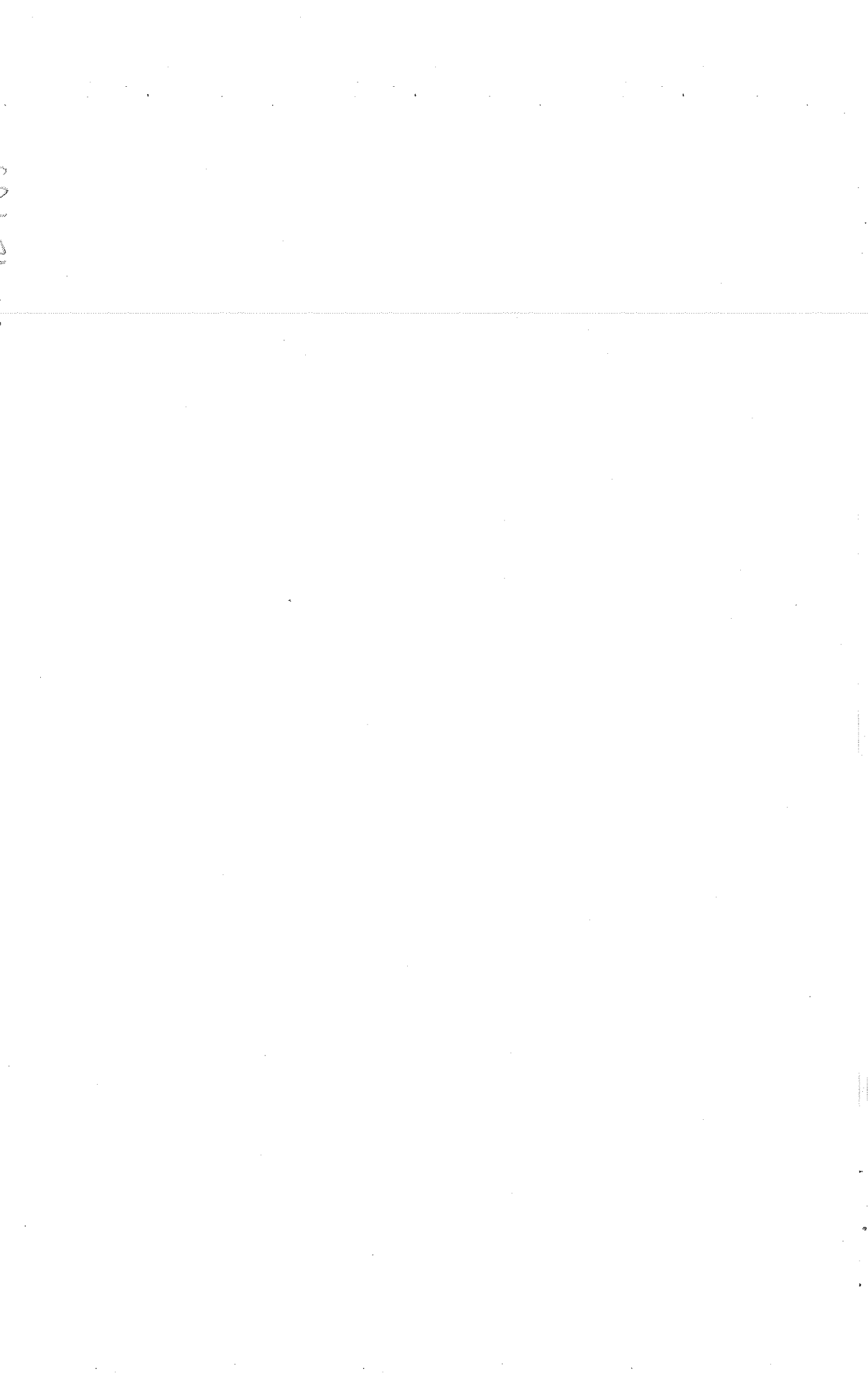
**Q U E P R E S E N T A :**

**FRANCISCO RAUL SANCHEZ ARMAS GARCIA**

**PARA OBTENER EL TITULO DE:**

**LICENCIADO EN PEDAGOGIA**

**ASESOR; GABRIEL RODRIGUEZ SAN MIGUEL**



# INDICE

**Página**

INTRODUCCION .....	1
<b>CAPITULO 1. RELACION SOCIEDAD, EDUCACION, DEPORTE.</b>	
1.1 Deporte, salud y recreación .....	7
1.2 Fisicoculturismo .....	9
1.3 Función del pedagogo .....	17
<b>CAPITULO 2. TEORIAS CURRICULARES Y SU APLICACION A LA CAPACITACION.</b>	
2.1 Propuestas curriculares en Taba, Tyler, Nicholls, Gago H. y Díaz Barriga .....	24
2.2 Necesidad de una metodología en el currículo: la carta descriptiva .....	40
2.3 Currículo y capacitación de adultos .....	43
<b>CAPITULO 3. PROPUESTA PROGRAMA.</b>	
3.1 Propuesta bases pedagógicas .....	50
3.2 Programa de capacitación en fisicoculturismo. Acciones teóricas .....	52
3.3 Acciones específicas de capacitación en fisicoculturismo .....	57
3.4 Actividades prácticas de la propuesta .....	60
<b>CAPITULO 4. COMENTARIOS FINALES .....</b>	<b>69</b>
<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>71</b>

## INTRODUCCION

El deporte desde su nacimiento, presenta la posibilidad implícita de convertirse en espectáculo, porque es una actividad física en la cual se aplican una serie de técnicas que requieren de habilidad, destreza y otras aptitudes que provocan admiración debido a los grados de dificultad. Esta admiración provoca que los observadores lo hayan clasificado como espectáculo.

En cuanto al sujeto que lo realiza, el deporte se torna en una forma de realización personal ya sea como una actividad de distracción en el tiempo libre o incluso como una actividad económica. De ahí que el deporte sea un fenómeno social.

El auge del deporte se convirtió para muchos practicantes de las clases modestas en una posible movilidad social.

Pero por otro lado se inició también la manipulación (aspecto antiformativo) para someter al deporte al servicio de ideas y principios no deportivos.

El culturismo o fisicoculturismo\* tiene un estilo de vida deportivo y al hacer investigaciones previas, se evidencia que no hay instructores debidamente capacitados por la desinformación. Este es un problema educativo y por lo tanto es necesario investigar la información suficiente

---

\* Cualquiera de los dos términos (cultismo o fisicoculturismo) es adecuado. Lo erróneo es llamarle fisiculturismo o fisicoconstructivismo.

sobre lo que debe saber un instructor de fisicoculturismo y con esa información plantear una propuesta que consiste en diseñar un programa de capacitación para instructores en culturismo.

Este trabajo tiene el propósito de elaborar dicha propuesta investigando el quehacer del pedagogo en el mundo deportivo para evitar la manipulación y cómo se puede solucionar un problema educativo dentro del ámbito deportivo, dando una descripción del deporte y cómo puede ser fundamentado como fenómeno educativo dentro de la sociedad.

Se debe evitar el anarquismo en el culturismo por medio de una información científica y una fundamentación pedagógica necesaria para el aprendizaje y capacitación digna del instructor culturista, puesto que no hay una propuesta de capacitación con bases pedagógicas para instructores en culturismo.

Para tener bases pedagógicas, es necesario tener una concepción adecuada de la didáctica y un estudio del currículo.

Hoy en día, el deporte junto con el acondicionamiento físico como formas de vida, se han puesto de moda a nivel mundial, y como consecuencia se generan nuevos problemas que necesariamente hay que resolver.

Los problemas se dan en el fisicoculturismo como disciplina que tiene un estilo de vida deportivo y al hacer investigaciones previas se evidencia lo que anteriormente se había mencionado: que no hay instructores debidamente capacitados por la desinformación.

Si éste es un problema educativo, por lo tanto es necesario plantear una propuesta que consiste en diseñar un programa de capacitación para instructores en fisicoculturismo (objetivo fundamental de este trabajo).

De esta manera en el primer capítulo se hace una explicación detenida de la importancia del deporte y el ejercicio físico hoy en día, tomando en cuenta una fundamentación filosófica y moral del mismo, así como la relación que éste tiene en la sociedad y por lo tanto en la educación de las sociedades modernas.

Posteriormente, se hacen algunas reflexiones sobre la educación física y las relaciones que el culturismo guarda dentro de la misma.

En el segundo capítulo se hace un análisis de las teorías curriculares más importantes como las teorías de Audrey Nicholls, Raph Tyler, Hilda Taba, Angel Díaz Barriga y Antonio Gago, tomando en cuenta las características más importantes de cada teoría para así justificar cuál es la más adecuada a las características del diseño del programa de capacitación propuesto.

Se mencionan también sistemas de capacitación y una metodología sobre la educación de adultos.

El programa de capacitación es diseñado para instructores con estudios mínimos de educación media básica que laboren en instituciones deportivas tanto públicas como privadas.

señalando dentro de ésta, a la carta descriptiva como la propuesta curricular más adecuada y asimismo los elementos que deben estar en el programa de acuerdo a los principios generales y particulares de la didáctica.

Respecto a los principios generales de la didáctica se explicarán los 3 puntos fundamentales (planeación, aplicación y evaluación) y cómo se desarrollan con la propuesta.

En cuanto a los principios particulares de la didáctica (que son: alumno, maestro, objetivos de enseñanza, contenido o materia, técnicas de enseñanza, y el medio social, cultural y geográfico) se explicarán en conjunto con los elementos de la propuesta de fisicoculturismo.

La carta descriptiva consta de 7 puntos: 1. datos para la identificación; 2. propósitos generales; 3. objetivos terminales; 4. contenido temático. (hasta aquí están consideradas las acciones específicas de capacitación). Los siguientes 3 puntos, 5. objetivos específicos de aprendizaje; 6. experiencias de aprendizaje y 7. criterios y medios para la evaluación, son considerados como las actividades prácticas de la propuesta.

Por último en el capítulo 4, se hacen comentarios finales sobre la importancia del pedagogo en la capacitación de instructores en físico culturismo mencionando las ventajas que puede tener la sistematización del aprendizaje a través de la pedagogía.

---

# **CAPITULO 1**

**RELACION SOCIEDAD,  
EDUCACION, DEPORTE**



## 1. RELACION SOCIEDAD, EDUCACION, DEPORTE

La vida moderna conlleva una problemática social. Debido a la dinámica de las condiciones de vida, tan rápido se originan altos niveles de stress o se dan problemas de salud físicos o mentales.

Los problemas de contaminación que son un problema ecológico, provocan alteraciones físicas contra la salud. Mentalmente, por los niveles de stress de las sociedades modernas, provocan problemas de neurosis y todo tipo de conducta. Estos problemas físicos y mentales que existen en el hombre moderno, deben tener soluciones a través de otras actividades que les permitan estar en adecuado estado de salud.

Los problemas derivados de la sociedad industrial han dado lugar a la reflexión. Es evidente que el ejercicio físico y el deporte son soluciones para estar mejor tanto física como mentalmente.

El deporte puede ser uno de los medios para que la persona, como especie humana, ejercite su voluntad cuidándose asimismo y a los demás seres existentes debido a los valores que la práctica deportiva implica.

El deporte ha cobrado tanta fuerza en las sociedades que se considera como un idioma universal, algo que puede ser comprendido y asimilado de forma directa e instantánea por todas las personas sin obstáculos lingüísticos o culturales. Por ejemplo, si a un grupo de personas que pertenezcan a razas diferentes y a religiones diversas, se les

prevee de un balón y un árbitro, hay muchas posibilidades de que jueguen, se diviertan y se entiendan; y posiblemente inicien una nueva amistad. Esto, muy pocas actividades humanas son capaces de producirlo, de aquí que el deporte como actividad específicamente humana, constituya uno de los rasgos característicos del siglo XX.

Así, desde sus orígenes, los deportes presentan un carácter competitivo que le es intrínseco: el hecho de enfrentarse pacíficamente una persona a otra para ganar u obtener una victoria, requiere de un espíritu deportivo; es decir, de respeto al rival, reconocimiento y aceptación del fracaso; en suma de relaciones humanas satisfactorias.

Los requerimientos antes mencionados constituyen problemas de la Etica. Por ello el deporte implica una aceptación universal de espíritu deportivo, el cual tiene las siguientes características: vencer sin humillar (magnanimidad), perder sin rencor aceptando la derrota como lección que induzca a una autosuperación (nobleza), respeto absoluto al adversario, (libertad y autocontrol), fraternidad dentro y fuera del terreno de juego, acatamiento de las decisiones de los jueces (respeto a la autoridad y a las reglas).

## **1.1 DEPORTE, SALUD Y RECREACION**

Otro aspecto del deporte es que es un medio para mantener la salud, lo cual se relaciona con un deber ético hacia el cuerpo, hacia uno mismo, porque la vida es el primer bien que el ser humano tiene. Por

tanto, la vida merece ser respetada. Estos son problemas éticos a los que un profesional del deporte se enfrenta y debe saber resolver fomentando valores positivos para el desarrollo integral de la persona y para el bien común.

Han sido muy intensas las corrientes que se han establecido sobre el saber ganar y el saber perder y acerca de la formación del deporte en la formación humana por cuanto lleva implícito de superación, autodisciplina, respeto, libertad y honestidad, es decir, valores filosóficos.

Así, el primitivo espíritu deportivo ha sufrido los embates de la propaganda política, de la industrialización, del afán del lucro disminuyendo su importancia como ejercicio libre y gratuito.

Tomado como actividad placentera al margen de las escuelas, y de los cotos de distracción de las clases ricas, tiende a practicarse cada vez más en lugares especializados por gentes que buscan su liberación respecto a la opresión de la sociedad industrial.

El deporte puede ser una canalización del tiempo libre como contrapartida a la deshumanización existente en la vida de las ciudades modernas por los problemas de stress y ecológicos, lo que podemos notar en los medios masivos de comunicación que tratan de concientizar a la gente para que hagan deporte y adquirir un mejor nivel de vida tanto física como mental, tomando conciencia sobre la salud y el cuerpo.

Así, el deporte viene a constituir una vocación para mucha gente

y de ahí un trabajo, un empleo. el deporte ya no sólo es actividad del tiempo libre, sino un oficio en el cual es necesario que los recursos humanos estén bien capacitados. Esta capacitación debe servir para las personas que desean practicar el deporte como actividad de tiempo libre porque mediante ésta es posible que las personas puedan realizar y dar un ejemplo positivo a la sociedad.

Al hablar de capacitación se requiere primero un concepto de formación humana y ahí es cuando la pedagogía es necesaria. Ahora bien, entre los objetivos generales de la educación están: La integración social, el desarrollo físico, la preservación de la salud, y el aprovechamiento del tiempo libre (1) que al confluir darán por resultado el desarrollo armónico del ser humano, es decir, un desarrollo de todas sus dimensiones considerando al hombre como un ser biopsico social.

Estos objetivos están también dentro de la educación en su concepción de permanente, la cual se encarga de dar formación a la persona desde que nace hasta que muere. El ejercicio físico y el deporte hoy en día, son actividades que intervienen en la formación de todo tipo de personas y de todas las edades.

## 1.2 FUSICOCULTURISMO

El fisicoculturismo es una técnica que puede servir para el

---

(1) Tomado de Imideo Nerici. Hacia una didáctica general dinámica. Kapelus. México (c) 1973. 1986. p. 39.

acondicionamiento físico y como auxiliar para la práctica de los demás deportes. Es un medio para fortalecer el cuerpo propiciando la salud física y mental.

La pedagogía puede ser útil al fisicoculturismo como la vía técnica para adquirir una mejor salud y mayor disciplina y por ende bienestar en la vida diaria.

Con la disciplina que da el fisicoculturismo, las personas pueden obtener un mayor grado de responsabilidad que les ayudará a otras tareas de la vida cotidiana, porque el deporte fortalece la voluntad y provoca así cambios positivos en la conducta. Esto significa dar formación, formar, formarse.

Se ha atacado al fisicoculturismo como una ego-disciplina orientada a la egolatría. Es posible que así sea; pero esto no es exclusivo del fisicoculturismo ya que hay otras disciplinas que orientan al hombre hacia la egolatría, como pueden ser el arte, la ciencia, la política, el trabajo, etc... Esto depende del criterio personal de quien lo practique y quien lo enjuicie.

Como ya se mencionó, el deporte ha dejado de ser una práctica elitista para cobrar la dimensión de un importante fenómeno social a nivel individual, social, nacional, e internacional.

El deporte en tanto práctica física, se ha convertido en una forma útil de canalizar el tiempo libre y adquirir disciplina y salud.

Es necesario aquí tomar en cuenta el concepto de autodisciplina. La autodisciplina se logra mediante la práctica o vivencia, y adquiere una mayor responsabilidad y compromiso consigo mismo, lo cual fortalece los valores éticos y propicia una concientización hacia esa actividad. Pero esto no siempre se da empíricamente, en el individuo sólo sin orientación y es entonces cuando se requiere una formación específica.

La disciplina que proporciona el deporte puede tomarse así como un elemento educativo.

Otro punto es que los deportes son cada día más sistematizados, por eso se requiere de profesionales que den enseñanza adecuada y es así donde el deporte y su práctica se tornan en un problema educativo, ya que el mal uso del comercio, la alienación y la manipulación se han presentado dentro del aspecto deportivo. Por lo tanto el pedagogo se debe de preocupar por planear que el fisicoculturismo no caiga en vicios antiformativos y fomente la formación de un hombre consciente y sano tanto física como mentalmente. De ahí la necesidad de formar profesionales dentro el ramo de la educación física, ya que existe mucha desinformación e información errónea sobre el ejercicio físico.

Este es el principal problema y del cual se desglosan los demás. Existe mucha desinformación e ideas falsas y es porque no se cuenta con experiencia deportiva suficiente para distinguir la calidad de información que se recibe. De ahí que el fisicoculturismo sea una disciplina poco conocida, poco practicada y aún así muy discutida. Sin embargo está

cobrando importancia, aunque a veces es utilizada con otros fines (el lucro, por ejemplo) y así no se da una buena formación física.

Es por eso que nuestros atletas en esta rama casi no compiten a nivel internacional porque no se estimula a las personas que teniendo la suficiente potencialidad y entusiasmo ven truncada una actividad a través de la cual podrían realizarse y así dar ejemplo de los beneficios de salud física y mental que pueden adquirir con esta disciplina.

Existen otros problemas tales como: la nutrición inadecuada y no se refiere aquí solamente a la escasa dieta balanceada sino a los complementos alimenticios tan anunciados hoy que son innecesarios y hasta dañinos para un buen desarrollo físico.

Además el sobreentrenamiento de casi todos los físicoculturistas mexicanos que por medio de la manipulación (vía publicidad) son engañados con rutinas de campeones mundiales inadecuadas para ellos.

Las lesiones que se provocan es por no conocer los ejercicios adecuados. Estas lesiones pueden ser permanentes dándoles una minusvalía física irreparable y además implicar traumas psicológicos.

Por el contrario, el uso correcto de aparatos y pesas libres es distorsionado y confuso, puesto que a través de un mal uso del libre mercado, existen aparatos tan vistosos como inútiles, siendo que está científicamente comprobado que el uso de pesas libres es el más adecuado para progresar.

Otro problema que es necesario mencionar es que la gente inexperta o ignorante en la rama deportiva crea mitos (el niño o adolescente no va crecer entrenando, se volverá torpe, tendrá hernias, engordará al suspender el entrenamiento, etc...), desgraciadamente se habla sin fundamentación científica.

Obviamente que esto ha desprestigiado al fisicoculturismo por lo que hace falta legitimarlo como una actividad productiva y por evitar que muchos aspirantes o neófitos dejen de entrenar sin saber qué es lo que pierden.

Otro problema más es que los mismos instructores están mal capacitados pues, por propia experiencia como practicante de fisicoculturismo y como instructor durante varios años, se ha visto que los fundamentos del fisicoculturismo los conocen de manera deformada o casi no los conocen.

Por ser una disciplina que se está poniendo de moda a nivel mundial están abriéndose cada día, más gimnasios y entonces resulta urgente capacitar de una manera correcta a los recursos humanos dando un programa de capacitación básico, sólido y con bases científicas, porque de lo contrario existe el peligro de que hayan fraudes y muchas falsas nociones acerca del entrenamiento en el fisicoculturismo. Estas bases científicas son necesarias darlas a conocer pero partiendo de autoridades competentes, puesto que información sería al respecto, en México no la hay, y si la hay, está dispersa o bien tergiversada para otros fines y no para dar una buena formación física en el medio deportivo.



Es necesario enfatizar las bondades del deporte:

El deporte es bueno porque contribuye a dar al ser humano mayor salud, tanto física como mental. La salud es un estado de equilibrio y el deporte contribuye a ésta. El deporte contribuye al mejoramiento de la vida en general tomando en cuenta los siguientes objetivos que son:

Formación del carácter, despliegue de la personalidad, promoviendo la fuerza de voluntad, el dominio de sí mismo, el espíritu de ayuda y la caballerosidad, desarrollo de las fuerzas anímicas y espirituales, conducta sana en la vida, mayor disciplina corporal y espiritual, la humildad, conducta amistosa con los demás compañeros, así como el sentido de la comunidad y de la camaradería y además del desarrollo de otras capacidades y destrezas (2).

Todos estos elementos señalados tienen que ver con la formación humana. De ahí que es necesario que el pedagogo se aboque a resolver una problemática educativa dentro del deporte de acuerdo a las circunstancias sociales e históricas en las que se encuentra el hombre.

Al hablar de deporte y fisicoculturismo, es necesario dar una definición de ambos:

"El deporte es una forma metódica intensa de juego que tiende a la perfección del esfuerzo físico sujeto a unas reglamentaciones y con miras a una mejora física y espiritual del hombre" (3).

---

(2) THOMAS, Alexander. "Psicología del deporte". Ed. Herder. Barcelona. 1982. p. 21.

(3) SALVAT. "Enciclopedia Salvat diccionario". Barcelona. 1971. p. 1021.

El fisicoculturismo es una técnica y medio de acondicionamiento físico que busca el máximo desarrollo armónico de tejido muscular con la mínima masa grasa. Su meta fundamental es la estética corporal. Es además una disciplina que utiliza otros aspectos de otras disciplinas como técnicas para lograr sus objetivos. El fisicoculturismo es básico para el acondicionamiento físico y para otros deportes de gran actividad.

También es importante señalar la relaciones del fisicoculturismo y el deporte con sus características:

El deporte es todo género de ejercicio o de actividad que tenga por objeto la realización de una marca cuya ejecución descansa fundamentalmente sobre la idea de lucha contra un elemento definido. El deporte es una actividad física sin propósito económico que persigue a través de competencias realizadas en foros específicos y algunas veces mediante el empleo de implementos especiales el ganar dentro de un conjunto preestablecido de reglas.

El deporte requiere de hábitos como buena nutrición, regímenes dietéticos, disciplina, voluntad y otros. Por tanto el deporte para realizarse bien requiere de entrenamientos sistemáticos.

El fisicoculturismo tiene relación con el deporte por tener las características y elementos antes señalados.

El fisicoculturismo tiene un tipo de entrenamiento físico y se somete a competencia. Es competencia y no certamen. El certamen es pasivo.

En la competencia hay lucha y esfuerzo porque hay que realizar los logros con actividad y habilidad. Por ejemplo, saber posar.

El fisicoculturismo es una técnica y también puede ser tomado como medio de acondicionamiento físico y para practicar un deporte es necesario este acondicionamiento físico. Por eso el fisicoculturismo tiene amplia relación con el deporte.

Unas características deportivas que el fisicoculturismo no tiene es la realización de una marca, y también el no mostrar al músculo de manera operacional. En otros deportes sí se muestra al músculo de manera operacional como por ejemplo el fut bol soccer al patear el balón, la halterofilia al levantar la barra olímpica, se está demostrando que la actividad muscular está operando para vencer un obstáculo. Pero el fisicoculturismo al mostrar el músculo por apariencia y no operacionalmente como los deportes antes señalados, carece de una característica deportiva fundamental.

El fisicoculturismo es una disciplina que se juzga en forma de apreciación subjetiva. Otra característica deportiva que tiene el fisicoculturismo es su universalidad, es decir, ya se conoce en todo el mundo. En términos generales, el fisicoculturismo tiene un estilo de vida deportivo. Pero las carencias de las características antes señaladas, no se puede decir que el fisicoculturismo sea un deporte en el sentido estricto de la palabra.

Por otro lado es necesario revisar al hombre educado físicamente y aquí hay que referirse al movimiento humano.

"Es un concepto de la vida como un principio de conducta y afecta a todas las situaciones en las cuales el hombre se encuentra.

El hombre físicamente educado se dirige a sí mismo mediante el concepto de movimiento" (4).

El fisicoculturismo contribuye a la formación física del ser humano.

Así, tiene importancia el valor de la motricidad, al desarrollar el movimiento corporal, hay también desarrollo de las capacidades intelectuales.

Las responsabilidades de la educación física son 3:

- 1.- La educación física trata de todo movimiento humano.
- 2.- La educación física trata de la integridad funcional que engrandece el movimiento; se fomenta esta integridad por medio de tareas que implican fuerza, agilidad, flexibilidad, esfuerzo y coordinación.
- 3.- La educación física trata del juego.

El fisicoculturismo está incluido en estas responsabilidades antes mencionadas.

### 1.3 FUNCION DEL PEDAGOGO

De esta manera el pedagogo, quien cuenta con técnicas y

---

(4) ULRICH, Celeste. "Fundamentos sociales de la educación física". Ed. Paidós. Buenos Aires. 1975. pp. 17.

métodos educativos, es quien debe intervenir para que el fisicoculturismo contribuya a la formación integral del ser humano.

Desarrollar el fenómeno educativo implica todas las formas posibles de educación intencional y sistemática, desde la más simple actividad docente hasta la más compleja y novedosa actividad educativa. Abarca también las diferentes etapas del desarrollo educativo como la planeación y el diseño hasta la evaluación. También están incluidas las diferentes acciones educativas como el contacto directo con grupos de educandos, operaciones indirectas como asesorías a proyectos, o bien operaciones de comunicación masiva.

Estudiar el fenómeno educativo hace referencia a una investigación científica o metodológica y una reflexión filosófica sobre el mismo fenómeno. El pedagogo desarrolla y estudia el fenómeno educativo en una realidad concreta y dentro de un medio social y cultural que se manifiesta como problemática de grupos humanos.

La teoría de la educación le sirve al pedagogo como una guía para producir el fenómeno educativo, para analizar los problemas inherentes a la tarea educativa, tomar decisiones y resolver problemas.

Para estudiar científicamente el fenómeno educativo, para analizar los problemas, el pedagogo se sirve de la investigación y aporta su experiencia a fin de resolver problemas que se presentan en la realidad.

Las actividades profesionales del pedagogo las puede

desempeñar en la escuela, institutos, universidades, instituciones financieras, centros de trabajo donde se realicen funciones de docencia, investigación educativa y diseño, empresas de muchos tipos, instituciones donde se requieran realización de planes, proyectos y programas educativos. Donde haya un proyecto de formación humana, ahí debe estar un pedagogo.

Así, el pedagogo desarrolla las siguientes actividades:

- Participa en investigaciones que contribuyan a esclarecer la complejidad del fenómeno educativo concebido como un hecho que debe ser tratado científicamente.
- Diseña planes, programas de estudio, cursos de capacitación y actualización, conoce y utiliza los recursos que proporciona la tecnología educativa para el mejor logro del proceso enseñanza-aprendizaje y de su aplicación en sistemas afines.
- Conoce y aplica las técnicas más adecuadas de orientación educativa y profesional, conoce y comprende las bases psicológicas del desarrollo del niño y del adolescente en relación con el aprendizaje.
- Investiga la fundamentación teórica de la ciencia pedagógica.
- Actúa como docente en diferentes niveles. Promueve y asesora la capacitación del personal, se dedica a la formación, motivación y conducción de grupos humanos.

Por la razón anteriormente enunciada, este trabajo tiene el

propósito de proponer un programa de capacitación de recursos humanos en el fisicoculturismo para la formación de instructores. Es necesaria la capacitación para formar instructores en el área antes señalada porque aunque pueda haber en otras instituciones este tipo de programas hace falta que haya una propuesta a nivel de educación informal.

Ya que la pedagogía trata acerca de la educación humana, y es arte a través de la didáctica en su cuerpo, es también ciencia.

La pedagogía como ciencia, "es la sistematización fundamentada de los hechos y principios que rigen a la educación humana" (5).

El objeto de la pedagogía es atender al ser humano no sólo en el aspecto intelectual sino también en el aspecto propiamente formativo o integrador de la persona.

"El pedagogo deportivo no debe quedarse estancado en el pensamiento operacional sino reconocer su función dentro de un desarrollo político, económico, social y cultural" (6), de la sociedad puesto que va a contribuir al desarrollo integral de la personalidad del ciudadano a través de la educación física.

---

(5) GUTIERREZ SAENZ, Raúl. "Introducción a la didáctica". Ed. Esfinge. México. pp. 18.

(6) K. MEINEL y G. SCHNABEL. "Teoría del movimiento". Ed. Stadium. Buenos Aires. 1988. pp. 35.

La educación física es un proceso pedagógico a través del cual se promueve el desarrollo multilateral del ser humano a partir de actividades físicas que afectan principalmente el aspecto biológico y que requiere de un proceso organizado y sistematizado, debiendo de ser constante.

Además el pedagogo contribuirá al mantenimiento de la salud y será necesario para la sociedad moderna practicar deporte por las necesidades actuales porque la sociedad exige una mayor capacidad intelectual y creativa; el deporte contribuye al desarrollo de estas capacidades. El pedagogo dentro del deporte y acondicionamiento físico debe reconocer que su trabajo tendrá justamente en el futuro un valor enorme para el desarrollo de la personalidad.

El tipo de trabajo que se pretende realizar es una presentación y/o análisis de una propuesta específica.

Planteando el problema, lo que se va a investigar es: al fisicoculturismo como medio de acondicionamiento físico y no como deporte porque la inmensa mayoría de la gente que practica esta disciplina la practica como medio de acondicionamiento físico ya sea por razones de salud o por estética corporal.

Lo importante es elaborar un programa de capacitación para formar instructores en fisicoculturismo de manera científica, porque de acuerdo a investigaciones previas, no hay criterios de certeza ni orden en los conocimientos y al dar cimientos científicos y sistematizados sobre



el entrenamiento en fisicoculturismo se lograrán conocimientos metódicamente ordenados.

La inmensa mayoría de los instructores en la ciudad de México no están capacitados científicamente y no tienen información adecuada.

---

# **CAPITULO 2**

## **TEORIAS CURRICULARES Y SU APLICACION A LA CAPACITACION**

126724

## **2. TEORIAS CURRICULARES Y SU APLICACION A LA CAPACITACION**

Las teorías curriculares que se eligieron para esta propuesta fueron las de Audrey Nicholls, Raph Tyler, Hilda Taba, Angel Díaz Barriga y Antonio Gago. Existen muchas más, pero debido a los objetivos, limitaciones y carencias del material bibliográfico, consideramos que estas teorías curriculares cumplen con las visiones educativas más conocidas y básicas para un análisis digno y suficiente en el estudio de un diseño curricular.

### **2.1 PROPUESTAS CURRICULARES EN TABA, TYLER, NICHOLLS, G. HUGUET Y D. BARRIGA**

El currículo es un plan de estudios o bien "un plan para el aprendizaje" (7). Su elaboración implica un método científicamente organizado para que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea eficiente de acuerdo a las circunstancias que se presenten. El conocimiento sobre el proceso de aprendizaje fija también criterios y límites a la forma del currículo. Todo lo que se conozca sobre el proceso de aprendizaje y el desarrollo de la persona tiene aplicación al elaborarlo.

Todo currículo, no importa cuáles fuesen sus tendencias

---

(7) TABA, Hilda. Elaboración del currículo. Buenos Aires. Ed. Troquel. 8a. edición. 1990. p. 25.

particulares, se componen de ciertos elementos que son: la evaluación, los objetivos o metas, técnicas de enseñanza-aprendizaje, selección y organización del contenido.

El orden en que estos elementos se encuentran es el siguiente:

Generalmente se parte de metas o una determinación de objetivos, para después pasar a un tipo de selección y organización de contenidos tomando en cuenta ciertas técnicas o modelos de enseñanza-aprendizaje para que los objetivos puedan ser cumplidos. Posteriormente se incluye un programa de evaluación de los resultados para comprobar si se cumplieron los objetivos. La evaluación consistirá en la toma de decisiones o captación de valores.

El currículo va a diferir de acuerdo con la intención que se imprima en cada uno de sus elementos.

Así es necesario señalar las distintas características que el currículo toma de acuerdo a las tendencias más importantes que a continuación se señalan:

Todas las tendencias curriculares están de acuerdo en que el aprendizaje no debe ser fragmentado. "Si el aprendizaje es una totalidad orgánica, el currículo no podrá tener una estructura fragmentaria" (8).

---

(8) Idem, p. 25.

La fragmentación del aprendizaje da lugar a que se desarrollen problemas dentro del proceso enseñanza-aprendizaje y es lo que un plan de estudios debe evitar.

Casi todos los autores que han tratado sobre currículo, se enfocan a la educación formal, como lo señala Audrey Nicholls o Díaz Barriga en sus teorías. Pero en la educación informal que no es dirigida por el Estado ni enfocada institucionalmente, hay 3 tendencias que se dirigen a este tipo de educación. Así, tanto Hilda Taba como Antonio Gago y Raph Tyler están de acuerdo en que el currículo puede desarrollarse también dentro de la educación informal. Es decir, estos 3 últimos autores estandarizan sus teorías principalmente Hilda Taba. Esta estandarización consiste en que se pueden tomar las particularidades de cada grupo como pudiendo haber un modelo general para todos los grupos en todas las circunstancias habidas.

El currículo suele centrarse en el maestro con la tendencia de Audrey Nicholls al mencionar que el "desarrollo y experimentación en las escuelas de los métodos y materiales que se consideran más apropiados, para lograr los objetivos en los cuales los maestros están de acuerdo" (9), o sea que los maestros son quienes definen los planes y métodos curriculares tomando en cuenta al alumno pero centrándose en ellos mismos:

---

(8) *Idem*, p. 25.

(9) NICHOLLS, Audre, et al. Una guía para el desarrollo del currículo. Tr. de Aimara Farhat. Ed. Ateneo. Buenos Aires (c) 1972. 1975. p. 4.

Pero el currículo suele centrarse también única y exclusivamente en el alumno. Así lo señala Raph Tyler en las actividades de aprendizaje sugeridas para el alumno:

- 1) El alumno debe vivir experiencias que lo lleven al tipo de conducta esperada.
- 2) El alumno puede obtener otras experiencias satisfactorias en el tipo de conducta que se menciona en el objetivo.
- 3) Que las actividades se adecuen al campo de posibilidades del alumno o bien "otra manera de enunciar el viejo adagio que dice que el punto de partida del profesor es el propio alumno" (10).

Otras tendencias como las de Díaz Barriga, Taba o la carta descriptiva, dan importancia tanto al alumno como al maestro de manera equitativa.

Tanto Tyler como Nicholls están de acuerdo en que el desarrollo del currículo sea cíclico en donde objetivos, evaluación, contenido y métodos están estrechamente interrelacionados. O sea que terminando la evaluación de los resultados se inicia nuevamente el análisis de las fuentes y objetivos para reiniciar el camino para el aprendizaje. Díaz Barriga, Taba y Gago no toman en cuenta el proceso cíclico del currículo.

Por otro lado, el currículo es enfocado hacia un eficientismo

---

(10) TYLER W., Ralph. Principios básicos del currículo. Ed. Kapelusz. Buenos Aires. 1980. p. 69.

centrado en objetivos conductuales, apoyado en el pragmatismo y en el funcionalismo con carácter instrumental donde sólo lo observable es válido.

Por lo tanto se debe de dar un aprendizaje práctico, en donde se vivan experiencias dirigidas hacia un carácter operativo. En estas características convergen tanto Gago como Tyler.

Un ejemplo donde se desarrolla el funcionalismo de Tyler con claridad con su carácter instrumental es en el siguiente párrafo:

"La filosofía de la escuela, deberá tener en cuenta, además otros dos tipos de valores descollantes en la vida contemporánea: los valores materiales y el éxito" (11).

La diferencia fundamental con la carta descriptiva es que ésta hace especial referencia al desarrollo de objetivos específicos de aprendizaje, referencia que ni Tyler ni ninguna otra tendencia curricular contiene.

Pero Tyler tiene otra propuesta única en su tendencia curricular que dentro de los objetivos centrados en el alumno va a haber una probabilidad de aprendizaje diferente en la misma actividad.

Una característica fundamental que expone Gago en la carta descriptiva es que "los alumnos que participan adquirirán un aprendizaje si no idéntico por lo menos semejante" (12).

---

(11) TYLER, *op. cit.*, pág. 38.

(12) GAGO HUGUET, Antonio. Elaboración de cartas descriptivas. Guía para

Este aprendizaje semejante no lo toma en cuenta ni Nicholls, ni Taba, ni Díaz Barriga, ni Tyler.

Siguiendo con la carta descriptiva, se señala que tanto el maestro como el alumno adquieren un compromiso y hay interrelación en ambos, las experiencias de aprendizaje están bien definidas, hay objetivos específicos de aprendizaje con una redacción correspondiente, los objetivos terminales tienen un carácter imperativo, y éste es el único punto en donde se le da autoridad exclusiva al maestro y las actividades de aprendizaje deben ir dirigidas hacia lo operativo.

Así, con estas características antes señaladas, la carta descriptiva adquiere también un carácter pragmático y conductual.

La carta descriptiva apoya también una organización de las actividades de aprendizaje al igual que Tyler.

Pero Tyler apoya en sus actividades de aprendizaje una organización en donde haya una especie de hilos conductores que integren el programa para mayor secuencia y unidad de aprendizaje, es decir, evitar materias por separado. Esta integración evitará la fragmentación del aprendizaje.

Así Tyler lo explica en el siguiente párrafo:

"No basta con reconocer que las actividades de aprendizaje deben tender a proporcionar continuidad, secuencia e integración,



identificándose los elementos principales que sirvan como orientadores de la organización de las actividades de aprendizaje sino también es esencial identificar los principios organizadores mediante los cuales se entretrejerán aquellos elementos" (13).

Entonces, es necesario que los principios organizadores sirvan como base para preparar los aspectos donde los elementos principales del currículo logren extensión y profundidad dentro del programa de estudios.

Por lo que corresponde a las características anteriores, ni Díaz Barriga ni Taba, ni Audrey Nicholls apoyan los objetivos conductuales, la especificidad de un aprendizaje semejante, los hilos conductores que integren el programa, que haya apoyo a objetivos específicos de aprendizaje, que los objetivos terminales tengan carácter imperativo, ni un apoyo de cronograma.

Las tendencias curriculares están de acuerdo en que debe haber una organización de contenido.

Esta organización del contenido está basada en que las fuentes de información deben ir ordenadas de acuerdo a las necesidades de los aspirantes al curso respectivo.

Todas las tendencias curriculares están de acuerdo en tomar esta característica aunque cada una la toma de manera diferente:

---

(13) TYLER. op. cit. p. 98.

Así, Taba parte de la idea de las exigencias y necesidades de la cultura para formar a la juventud (14).

Tyler explica que hay que partir de fuentes de la realidad para establecer los objetivos. La carta descriptiva hace mención para unos datos para la identificación y así establecer propósitos generales.

Díaz Barriga parte de la construcción de un marco referencial en el cual se elabora el análisis de las fuentes de la realidad para organizar el programa (15).

Nicholls apoya la misma idea de Tyler (16).

Todas las tendencias curriculares señalan que debe de tratarse una cuestión metodológica que vaya relacionada con una teoría del aprendizaje, es decir, que haya un estudio científico previo para que el aprendizaje se dé de manera adecuada, dependiendo de los objetivos de cada programa.

En las tendencias de Gago y Tyler, esta cuestión metodológica tiene carácter instrumental y pragmático al afirmar que la conducta esperada será el resultado del aprendizaje.

Mientras que Hilda Taba aunque es muy estandarizable en su teoría apoya al igual que Díaz Barriga y Nicholls una posición más teórica en la cuestión metodológica analizando los procesos de pensamiento y etapas de aprendizaje.

---

(14) TABA, H. op. cit. p. 28.

(15) TYLER. op. cit. p. 11 a 14.

(16) NICHOLLS. op. cit. p. 76.

Partiendo de la idea de Díaz, el currículo debe tomar en cuenta el análisis de un marco referencial en el cual se expresan las razones o motivos que originan la necesidad de elaborar un programa y sus contenidos.

Los programas se elaboran tratando de que los contenidos tengan orden lógico y didáctico que permitan ir enlazando los aprendizajes nuevos con los anteriores de manera integral y acumulativa.

Así es necesario considerar cursos precedentes o anteriores y posteriores, es decir que Díaz Barriga hace referencia al pasado al igual que Gago, Tyler y Nicholls, cuestión que Hilda Taba no contempla.

Pasando a otro aspecto, tanto Díaz Barriga como Taba están de acuerdo en que el currículo debe tener un ordenamiento de etapas para el aprendizaje; éste es un aspecto metodológico que hace que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea más efectivo. Tyler, Gago y Nicholls no toman en cuenta este aspecto.

Otra característica importante que el currículo toma en cuenta es una teoría del conocimiento, característica que apoyan tanto Taba como Díaz Barriga. La diferencia entre estos dos autores es que Díaz Barriga relaciona la teoría del conocimiento junto con el método y el contenido del plan de estudios mientras que Hilda Taba sólo toma en cuenta la relación de la teoría del conocimiento con la organización y selección del contenido. Gago Tyler y Nicholls no contemplan la característica antes señalada.

Otro aspecto a analizar es que el currículo contempla la unión entre teorías de aprendizaje en las cuales el aprendizaje debe darse de manera integral con carácter institucional y a largo plazo. Esta característica la apoya Díaz Barriga mientras que las demás tendencias curriculares no la toman en cuenta.

Pasando a otro análisis de otro elemento del currículo que es el programa analítico, que constituye una primera aproximación al objeto de estudio; en éste se especifican las características principales del curso, los contenidos básicos y su vinculación con otros similares anteriores y posteriores.

El programa analítico lo apoya Díaz Barriga y es una etapa donde se fundamenta el marco referencial y que le da validez operativizando y concretando el proceso educativo que se enmarca dentro de él.

Tanto Tyler como Taba Gago y Nicholls no toman en cuenta el programa analítico en sus tendencias.

Otro elemento que Díaz Barriga contempla, es el tomar en cuenta las particularidades de cada grupo, elemento que Nicholls no toma en cuenta y las demás tendencias como la de Gago, Tyler y Taba tampoco la contemplan por ser estandarizables.

La siguiente característica a analizar es el proceso de pensamiento dentro del plan de estudios.

Esta característica está tomada en cuenta tanto por Taba como

por Díaz Barriga. Este último hace una especial referencia haciendo un análisis cuidadoso, porque así dará mejores bases para la elaboración del contenido del programa. Tanto Nicholls como Gago no contemplan esta característica, mientras que Tyler hace una referencia muy breve a este elemento.

Pasando a otra característica que es la educación participativa; ésta es tomada en cuenta por Díaz Barriga, Tyler y Gago; la diferencia es que estos dos últimos toman en cuenta aspectos pragmáticos con carácter instrumental, es decir de orden práctico, mientras que Díaz Barriga además de tomar en cuenta lo práctico, toma el aspecto subjetivo del alumno con lo teórico.

Ni Taba ni Nicholls hacen mención de la educación participativa. Otras características comunes que todas las tendencias curriculares apoyan son:

- Que debe haber dentro de un plan de estudios una organización de contenido de los temas para saber el orden en que deben de ir.

- Una retroalimentación de la experiencia para que el aprendizaje sea sólido.

Un aspecto fundamental a analizar dentro del currículo son los objetivos que deben tener las siguientes características:

Hay que partir de fuentes diferentes y llevar a cabo un análisis de las mismas. Según Tyler las fuentes son:

El alumno, la sociedad y los especialistas. Posteriormente hay que hacer una versión preliminar de los objetivos de aprendizaje pasando por filtros de Filosofía y Psicología del aprendizaje para ver si hay coherencia con la Filosofía de la institución y si hay acuerdo en el proceso de aprendizaje.

Después se enlistan los objetivos más importantes. Los objetivos deben identificar "al mismo tiempo el tipo de conducta que se pretende generar en el estudiante y el contenido del sector de vida en el cual se aplicará esta conducta" (17).

Esta forma de establecer objetivos, demuestra una concepción pragmática del aprendizaje al querer modificar la conducta en la práctica.

A diferencia de Tyler, Díaz Barriga considera que los objetivos se elaboran dentro de la construcción de un marco referencial en donde (como ya se había mencionado anteriormente) se analizan particularidades de cada grupo.

Se hacen diagnósticos y sobre éstos se hacen planes con el propósito de que operen "como hipótesis que es necesario confirmar, fundamentar y primordialmente replantear" (18).

Para Díaz Barriga el proceso de aprendizaje no es algo estático sino una continuidad en el que se enriquece el conocimiento.

---

(17) TYLER. *op. cit.* p. 50.

(18) DIAZ BARRIGA. *op. cit.* p. 37.

Todas las tendencias curriculares están de acuerdo en que los objetivos deben ser orientados hacia evidencias del mundo externo procurando que éstas no fragmenten el fenómeno estudiado.

Es necesario hacer un diagnóstico para la elaboración adecuada de objetivos. En este punto convergen tanto Díaz Barriga como Nicholls y Taba.

Pero Taba especifica que los objetivos han de determinar en gran parte los contenidos y el orden que éstos van a seguir.

Tyler y Gago están de acuerdo en los puntos antes señalados pero con caracteres especiales. Así, Tyler indica que los objetivos han de pasar por una fase preliminar orientándose hacia los filtros ya señalados.

Dentro de los objetivos, el currículo adopta la llamada especificación de objetivos de aprendizaje. Esta posición es tomada única y exclusivamente por Gago en donde se enlistan los datos para identificar el curso, luego se mencionan los propósitos generales donde se presenta el programa.

Posteriormente se mencionan los objetivos terminales donde "se obtienen indicadores que permiten delimitar el contenido temático y redactar los objetivos específicos que sean necesarios" (19).

Posteriormente se pasa al contenido temático que cubre la función de ubicar un marco determinado de conocimientos, lo ya

---

(19) GAGO HUGUET Antonio. op. cit. p. 30.

indicado en la sección de objetivos terminales y es al mismo tiempo un enlace con la de objetivos específicos "donde habrá de precisarse en éstos el tipo o nivel de aprendizaje particular que de cada tema se pretende que logre el alumno" (20).

En esta sección de objetivos específicos de aprendizaje se señalará el qué del programa y es la parte más laboriosa a que lleva la formulación del programa para un curso.

En las experiencias de aprendizaje que señala Gago, nos mostrarán el cómo para elaborar el programa y es donde se hacen recomendaciones de carácter operativo.

Otro elemento importante es la evaluación.

Todas las tendencias están de acuerdo en que los resultados obtenidos en la evaluación son manifestación del rendimiento de los alumnos y los maestros.

La evaluación debe iniciarse con los objetivos planteados ya que ésta consiste en comprobar en qué medida se lograron éstos.

La evaluación debe referirse a la totalidad del proceso. Es necesaria la evaluación para erradicar vicios en el aprendizaje. Y se debe contemplar el proceso de aprendizaje tanto individual como grupal.

Tyler y Gago están de acuerdo en que la evaluación se debe

---

(20) Idem. p. 30.



definir a partir de la experiencia. La diferencia entre ambos es que Tyler dice que se debe de tomar como base el tipo de conducta y se proporciona al alumno la oportunidad de ciertas conductas y con base a esto se elaboran los instrumentos.

Mientras que Gago señala que en la evaluación se va a determinar la manera en que se va a precisar la medida en que se logró el cometido.

Se debe "emplear la evaluación como un recurso incorporado al proceso general de aprendizaje y no simplemente como un corolario, como un trámite final" (21).

La opinión particular de Taba respecto a la evaluación es que ésta debe ser planeada desde 3 puntos de vista:

- 1.- En cuanto a la calidad de aprendizaje.
- 2.- En cuanto a la compatibilidad de objetivos.
- 3.- La eficacia general del currículo (22).

Díaz Barriga al igual que Taba, opina que de acuerdo a sus tres puntos de vista, la evaluación parte como medición, pero añade que la evaluación debe de realizarse a partir de otro elemento que es la actividad social.

En la medición dice Díaz Barriga no se toma en cuenta el aspecto subjetivo del hombre.

---

(21) GAGO. op. cit., p. 36.

(22) Cfr. TABA H. op. cit., p. 28.

Es decir que "no se requiere llegar a la explicación de los fenómenos o sea su esencia, en tanto que lo que importa es la eficacia de las técnicas empleadas" (23).

Por otro lado, cuando se considera la evaluación como actividad, ésta se va a ubicar dentro de un contexto social determinado. Así, la evaluación cumple una función social ya que cuando las personas cumplen requisitos adquieren mayor status social o económico.

Así ya no se atiende a las capacidades de la persona o a la calidad de aprendizaje sino a lo que significa social o económicamente el cursar determinados estudios.

Pasando a otro elemento del currículo como es el conocimiento, tanto Gago, Nicholls y Tyler no hacen mención a esta característica, mientras que Díaz Barriga y Taba están de acuerdo en que hay que partir de una teoría del conocimiento para organizar las actividades de aprendizaje en un curso o programa. Pero ambos tienen una opinión diferente en cómo ha de concebirse la teoría del conocimiento.

Así Taba explica que cada una de las asignaturas contribuye de manera diferente al desarrollo mental, social y emocional y por lo tanto cada asignatura o tema deben ser ordenados y utilizados de diferente modo.

De ahí que es necesario tomar en cuenta un conocimiento que debe ser analizado mediante un criterio de valores,.

---

(23) DIAZ BARRIGA. *op. cit.* p. 112.

Mientras que Díaz Barriga establece que el conocimiento es la relación que se establece mediante sujeto y objeto donde el primero reconstruye al objeto enriqueciéndose. Tomando en cuenta esta reconstrucción, es como debe elegirse el método más adecuado a los procesos del pensamiento, al tipo de contenidos y a las características específicas de cada grupo.

## **2.2 LA NECESIDAD DE UNA METODOLOGIA EN EL CURRÍCULO; LA CARTA DESCRIPTIVA**

El siguiente punto a analizar es la necesidad de una metodología en el currículo.

El método responde a la necesidad de aprender, de construir estructuras producidas por el sujeto de aprendizaje.

Tanto Gago como Tyler y Nicholls aunque hacen uso de un método en sus teorías, no hacen mención específica al respecto, mientras que Taba menciona que la metodología permitirá el desarrollo de elementos que integran el programa, incluyendo los medios de tomar decisiones, quiénes las desempeñarán y cómo llevaran a cabo estas decisiones.

Para Díaz Barriga la metodología es la parte principal y ésta se va a llevar a cabo dentro de su programa analítico. Este método hace posible la articulación del currículo con la didáctica. Los procesos de pensamiento facilitarán la obtención del producto de aprendizaje.

La responsabilidad de realizar una metodología partirá del docente al interpretarla dentro de un programa guía.

Si bien Díaz Barriga ha criticado a la carta descriptiva en tanto que:

- 1.- Hay una confusión entre el programa e instrumentación didáctica (formas concretas de realización) del mismo. Así no se permite que haya análisis del plan de estudios, del contenido y de las situaciones psicosociales que intervienen en él, ya que reducen el programa a una serie de especificaciones didácticas.
- 2.- Mecanicismo en el manejo y forma de concebir los elementos didácticos; éstos representan un valor en sí mismos y no en relación al proceso de aprendizaje.
- 3.- Instrumentación didáctica universal, esto es, no toma en cuenta las circunstancias propias de cada grupo; se remite a particularidades que trata de generalizar para todos los grupos. Esto propicia que los docentes traten de seguir la carta al pie de la letra.
- 4.- Se mecaniza al docente por no participar éste en la planeación. Debe haber un programa dándole contexto curricular y en cierto margen para que cada docente lo adapte a las circunstancias de su grupo.

Pero dadas las condiciones del programa de capacitación que se pretende ofrecer, la tendencia curricular más acertada es la carta descriptiva.

Las razones por ello son:

- Esta tendencia curricular está centrada hacia objetivos conductuales, que es lo adecuado a este curso de capacitación, sin dejar de tomar en cuenta los aspectos teóricos que la carta descriptiva también contempla.

- Porque se requiere de una capacitación de carácter práctico y el programa no pretende ser muy largo.

- La carta descriptiva toma en cuenta al maestro y al alumno de igual y en donde ambos adquieren un compromiso y un acuerdo mutuo ya que se especifica la tarea de cada quien.

- La carta descriptiva toma en cuenta la metodología de la enseñanza y no sólo el aspecto lógico.

Otro punto fundamental es que hace especial referencia a la selección cuidadosa de objetivos de aprendizaje, su especificidad y la forma en cómo éstos deben de ser redactados, lo cual le da mayor razón a esta tendencia curricular si se considera el marco referencial del curso (contenido, temas y subtemas que son los fundamentos y principios del fisicoculturismo).

A través de la carta descriptiva, se espera una conducta definida como resultado del aprendizaje y se garantiza un aprendizaje muy semejante en la mayoría de los alumnos cuando la carta descriptiva está bien elaborada.

La teoría es flexible y su uso múltiple siempre es cuestionado y sujeto a mejoramiento.

La carta descriptiva es adaptable tanto en educación formal como informal.

Las experiencias de aprendizaje se dan con carácter operativo.

Este curso va dirigido a la educación informal.

Finalmente, la crítica de Díaz Barriga no afectaría la decisión de tomar en cuenta la carta descriptiva para esta propuesta por ser de carácter más técnico que práctico y por referirse particularmente a la educación formal que no es el ámbito de este trabajo.

### **2.3. EL CURRÍCULO Y LA CAPACITACION DE ADULTOS**

Es necesario fundamentar la relación y aplicación del currículo a la capacitación de adultos. A continuación se desarrolla esta fundamentación.

Es necesario tomar en cuenta que a quienes se va a capacitar va a ser a instructores adultos, por tanto debe haber una concepción y metodología de la educación de adultos.

Cuando un adulto quiere educarse, él es quien elige hacerlo y entonces el educador va a ser un orientador que debe poner cuidado al desarrollar y facilitar la orientación.

Según Frank Hermanus hay tres puntos generales que deben contemplarse en la metodología de la educación de adultos:

- 1.- Si se parte del estado biopsicosocial del adulto es posible aprovechar este potencial en función de su desarrollo.
- 2.- Se debe mantener el interés del adulto, ya que éste tiene intereses claros y definidos y no necesita de ningún apoyo artificial para ser motivado.
- 3.- El adulto posee un gran número de habilidades prácticas por la experiencia que ha adquirido, sí se favorece su aprendizaje.

Una metodología de capacitación de adultos tiene que hacer referencia necesariamente a una concepción de la didáctica. Es importante entonces tratar sobre didáctica para abordar el problema del currículo.

Como ya se había mencionado anteriormente la didáctica estudia el fenómeno enseñanza-aprendizaje pero debe poseer una fundamentación teórica y filosófica en la cual se base el contenido de su enseñanza. Es decir que contengan aspectos teóricos e instrumentales para después llevarlos a cabo mediante técnicas.

En el proceso de enseñanza-aprendizaje existen 3 momentos: planeación, realización y evaluación.

La planeación comprende una serie de contenidos organizados en programas que constituyen una guía implicando una organización teórica e integral de elementos para el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La realización es el proceso en el que se desarrollan los programas o sea la labor del docente o instructor.

La evaluación implica la toma de decisiones, en este caso: hasta qué punto se alcanzan los objetivos propuestos.

El plan de estudios o currículo engloba un conjunto sistematizado de programas; éstos son la guía teórica para que el docente organice sus actividades.

El currículo se refiere a la planeación estructurada del proceso de aprendizaje, mientras que la didáctica es una disciplina que da orientaciones para concretar el mismo que se lleva a cabo gracias al método.

La capacitación debe tomar en cuenta la didáctica para un aprendizaje eficiente. Y asimismo la capacitación proporcionará al trabajo mayor relevancia no sólo en cuanto herramientas que facilitan el desarrollo laboral sino que la concepción del trabajo se convierte en una actividad enriquecedora del hombre.

Otro factor importante que se debe de tomar en cuenta es que la capacitación es el vínculo que une la teoría con la práctica para así satisfacer las necesidades laborales del instructor y contribuir a su desarrollo laboral.

Para tener una idea adecuada de la capacitación es necesario hacer una diferencia sobre adiestramiento y capacitación.

"El adiestramiento se entiende como la habilidad o destreza adquirida por regla general, en el trabajo preponderantemente físico.



Desde este punto de vista, el adiestramiento se imparte a los empleados de menor categoría y a los obreros en la utilización y manejo de máquinas y equipos.

La capacitación tiene un significado más amplio. Incluye el adiestramiento pero su objetivo principal es proporcionar conocimientos sobre todo en aspectos técnicos del trabajo. En esta virtud la capacitación se imparte a empleados, ejecutivos y funcionarios en general, cuyo trabajo tiene un aspecto intelectual bastante importante" (24).

La capacitación consiste en una actividad planeada y basada en necesidades reales de una empresa y orientada hacia un cambio en los conocimientos, habilidades y actitudes del colaborador.

Al tratar el tema de capacitación se requiere de un concepto de formación humana y ahí es necesario el papel de un pedagogo.

Así en la capacitación es necesario contar con instructores que estén dispuestos a realizar un cambio en el proceso de aprendizaje al transmitir sus conocimientos.

La capacitación es un proceso educativo que busca tener una visión integradora del trabajo para que la persona a quien se capacite pueda aplicar sus conocimientos.

Para que el instructor se considere agente facilitador del proceso

---

(24) SILICEO, Alfonso. Capacitación y desarrollo de personal. México. Ed. Kapelusz. 1986. p. 13.

enseñanza-aprendizaje necesita de una preparación adecuada para realizar su labor y esta preparación se hará mediante la capacitación.

Algo muy importante es que la capacitación debe adecuarse a los intereses y necesidades de la persona de tal forma que proporcione un desarrollo laboral de la misma.

Así la capacitación da dirección al trabajo considerado éste como un proceso educativo siempre y cuando sea accesible al desarrollo integral de la persona y ésta sea consciente de su capacidad y creatividad.

Para que la capacitación sea adecuada es necesario también saber cómo determinar las necesidades educativas; es difícil poder descubrir con acierto cuáles son las necesidades que en materia de capacitación hay que satisfacer. Una institución debe satisfacer necesidades presentes y prever adelantarse a necesidades futuras. Entonces se deben precisar necesidades presentes a corto plazo y posteriormente necesidades a mediano y largo plazo.

Sin la investigación previa de las necesidades nunca se podrá pensar en programar ningún curso. Así la capacitación tiene dos necesidades básicas de ser. Por un lado, satisfacer necesidades presentes de las instituciones, con base a conocimientos y actitudes y, por otro, prever situaciones que se deban resolver con anticipación.

Ahora es necesario hacer un análisis breve de los sistemas de capacitación:

conforme ha avanzado la tecnología y la ciencia, los sistemas de capacitación se han diversificado; sin embargo los más conocidos son:

- 1.- Capacitación en las aulas que es la que se imparte en un centro establecido a propósito y con un cuerpo de instructores especializado; conocida también como capacitación residencial o colectiva.
- 2.- Capacitación en el trabajo: es donde se desenvuelven actividades relacionadas con el trabajo cotidiano; se dan en forma sistemática y transformadas en un entrenamiento permanente.
- 3.- Capacitación individual: que intenta proporcionar a una sola persona los conocimientos, experiencias y habilidades que necesita para desempeñar mejor su puesto.
- 4.- Capacitación externa: cuando una institución está limitada y no puede capacitar a su personal, se requerirá la ayuda de otras instituciones educativas para responder a sus necesidades.

Entonces el aspirante a capacitarse toma cursos fuera.

Dadas las condiciones y la información que en este curso se pretende desarrollar, el sistema de capacitación en las aulas es el más adecuado para poder transmitir los conocimientos tanto teóricos como prácticos que requiere el instructor de fisicoculturismo. Claro está que en las aulas tendrán los medios adecuados para que el instructor de culturismo pueda asimilar los conocimientos de la manera más adecuada posible.

---

# **CAPITULO 3**

## **PROPUESTA PROGRAMA**

### **3. PROPUESTA PROGRAMA**

La propuesta es una proposición o idea que se manifiesta y ofrece a alguien para un fin.

La propuesta de capacitación es una proposición planeada y basada en las necesidades de una empresa o institución que sirve para cambiar o aumentar los conocimientos y habilidades de la persona que necesita la adquisición de los mismos.

La capacitación es una actividad planeada sistemáticamente y se basa en necesidades de una empresa; se orienta hacia un cambio de conocimientos o actitudes del colaborador. La capacitación tiene un propósito estratégico, un fin inmediato. Implica un adiestramiento (habilidad manual o física) y también el saber hacer las cosas a un nivel. Es algo elemental dentro del ámbito laboral.

Hay dos elementos para valorar la propuesta:

- 1.- El tiempo.
- 2.- El criterio de eficacia.

#### **3.1 PROPUESTA BASES PEDAGOGICAS**

Dadas las condiciones sociales, dentro del ámbito de la capacitación, está el desarrollo y la actualización.

El desarrollo se refiere a un concepto dinámico que sugiere la

continua perfección en la ejecución de una acción. La acción por lo tanto, siempre será perfectible. El desarrollo es algo permanente.

La actualización tiene que ver con las oportunidades que tiene el actuante de acceder a las aportaciones de conocimiento que los especialistas descubren para perfeccionar el ramo. Es inmediata.

Ahora bien, para fundamentar pedagógicamente la capacitación es necesario hablar sobre bases pedagógicas.

Las bases pedagógicas son elementos educativos que sirven para mejorar la calidad de aprendizaje y así poder tener (en este caso) un mejor desempeño laboral.

Estos elementos educativos tienen a la vez tendencias o bases didácticas que se refieren al planteamiento del proceso enseñanza-aprendizaje.

Tomando en cuenta la planeación, momento fundamental de la didáctica se hace referencia a algo establecido que se ha estudiado previamente de manera científica, algo bien estructurado con miras a obtener resultados de eficacia.

Así, lo pedagógico se traduce en teoría curricular al tratar de fundamentar científicamente un mejor aprendizaje o bien un aprendizaje adecuado dependiendo de las necesidades educativas. Implica una transmisión de conocimientos que colaboren al desarrollo y formación de la persona.

La teoría curricular se basa en elaborar un plan de estudios o un plan para el aprendizaje. Y este plan para el aprendizaje va a servir para mejorar el desempeño laboral del colaborador.

Lo pedagógico se puede trasladar a los terrenos de instrucción en donde se debe capacitar y adiestrar, dependiendo de las necesidades, y tomando en cuenta a la vez, técnicas para el logro de objetivos.

Un instructor de fisicoculturismo debe ser aquella persona que transmite de manera sistemática los conocimientos de fisicoculturismo tanto de manera teórica como práctica.

En este trabajo las bases pedagógicas deben tener los siguientes elementos didácticos:

### **3.2 PROGRAMA DE CAPACITACION EN FISICOCULTURISMO (ACCIONES TEORICAS)**

En una experiencia de instrucción el alumno es quien recibe la información y los conocimientos; es aquel por quien y para quien existe la escuela y la instrucción. En este caso el instructor educador en fisicoculturismo es el destinatario de este curso, pues es el que va a aprender de este programa.

Nuestro programa requiere de objetivos. Los objetivos suponen metas como modificación de comportamiento, adquisición de conocimientos, orientación profesional, desarrollo personal. Para los

propósitos de este programa de capacitación, los objetivos van a ir orientados principalmente en elaborar cursos teórico-prácticos centrados en objetivos conductuales, por tener muchos elementos culturistas deportivos y de educación física.

Para el desarrollo del programa se requiere de la figura del especialista (\*) esto es referente a lo que es el maestro. El maestro es quien transmite los conocimientos. Es orientador de la enseñanza que estimula al alumno. En nuestro caso para el programa de capacitación el maestro va a ser el instructor coordinador del programa.

Como contenido del programa de capacitación, el fisicoculturismo es el objeto de la enseñanza; ésta entra en el programa de estudios a través de dos selecciones:

1a. Selección de plan de estudios, donde se identifican cuáles son las temáticas más apropiadas para concretar los objetivos educativos.

En este programa en especial se trata de ver qué materias están incluidas para comprender y valorar el fisicoculturismo. Las disciplinas o materias son: nutrición, conceptos y principios del culturismo, aspectos fundamentales del acondicionamiento físico, biomecánica, fisiología muscular y descripción de los aparatos y ejercicios para cada parte corporal.

La 2a. selección es para organizar los programas de diversas materias. En cada asignatura es preciso saber cuáles son los temas o

---

(\*) La idea del maestro es tomada de la obra de Imídeo Nerici. "Hacia una didáctica general dinámica". ed. Kapelusz. México. 1986.



actividades que deben seleccionarse en mérito a su valor funcional informativo y formativo. En este caso va a hacer falta solamente la explicación y ejemplificación de casos de cada disciplina relacionada con el fisicoculturismo.

Como metodología del programa los métodos y técnicas de enseñanza deben propiciar la actualidad de los educandos, para que éstos vivan lo que está siendo objeto de enseñanza. En este caso se seguirá un método de enseñanza socializado que tiene por objeto trabajo comunitario con objetivos comunes para lo cual tienen que coordinar esfuerzos sintiéndose todos responsables. Como técnica específica se sugiere el panel para aprovechar la participación de los instructores de culturismo que tienen un grado de especialidad en diferentes puntos. Podrán así exponer sus ideas de manera más amplia.

El panel requiere de un coordinador que será el instructor, los componentes son los instructores educandos.

Asimismo la manera de enseñanza sugerida para este programa será la exposición oral por parte del instructor coordinador de la clase y materia.

La exposición del tema será de manera alternada en el momento en que se desarrolla el panel. Primeramente se expondrían los puntos de vista de los instructores educandos y luego se expondrán de manera objetiva los puntos fundamentales del tema por parte del instructor coordinador.

El último tema que es la descripción de los ejercicios requerirá de la aplicación práctica y del manejo de los aparatos para el fisicoculturismo.

Por último debemos tomar en cuenta el medio geográfico, económico, social y cultural en donde se desarrolle dicho programa. En este caso se pretende efectuar en gimnasios de las delegaciones políticas del Distrito Federal por lo que se deben tomar en cuenta estas características.

Es necesario tomar en cuenta las bases pedagógicas y los 3 elementos de la didáctica: planeación, ejecución y evaluación (\*).

- 1.- El planeamiento se enfoca hacia los planes de trabajo constituidos por determinados objetivos, aspiraciones, posibilidades, necesidades sociales y diagnósticos. Para este programa de capacitación se toman en cuenta las materias que componen y se relacionan con el fisicoculturismo el perfil de los instructores educandos y lo que se espera obtener de este programa.
- 2.- La ejecución se refiere a la motivación, dirección del aprendizaje. En este programa en especial se toma en cuenta el panel y la técnica de exposición para aplicarlas eficientemente. Es decir, el desarrollo del material didáctico y la sugerencia de algunas actividades de extraclase dentro y fuera del curso.

---

(\*) Los siguientes planteamientos son una interpretación personal a partir de la obra de Imídeo Nerici, "Hacia una didáctica general dinámica". ed. Kapelusz. México. 1986.

3.- La verificación o evaluación: se analiza la rectificación y ampliación del aprendizaje. Se certifican los resultados obtenidos a través de la ejecución. Se van a tomar en cuenta para este programa de capacitación, exámenes o pruebas orales o escritas (según sea el caso) dependiendo de cada disciplina que se trate.

La evaluación del programa requiere de una prueba oral que se puede hacer para verificar el aprendizaje alcanzado en la descripción de aparatos y ejercicios para cada parte corporal, mientras que para el tema de fisiología muscular, sería necesaria una prueba escrita.

La planeación, ejecución y evaluación, los tres elementos fundamentales de la didáctica se pueden adaptar a la enseñanza de cada disciplina en particular, con las siguientes consideraciones:

a) El estudio de problemas especiales que plantea la enseñanza de cada disciplina; la selección de contenidos, técnicas de enseñanza, particularidad metodológica, dificultades de enseñanza, etc...

En el programa, las técnicas de enseñanza y la dificultad en la descripción de los ejercicios va a variar en comparación al tema de la nutrición.

b) Análisis de programas: para nuestro caso, tomamos en cuenta las limitaciones académicas de los instructores educandos, sus aspiraciones, condiciones o necesidades del medio en que funcionará dicho programa. Por ejemplo, se puede dar la necesidad de desarrollar el programa tanto en gimnasios como en aulas.

## c) Determinación de los objetivos de cada disciplina.

En el programa se destacan como objetivos terminales los siguientes:

- 1.- Elaboración y planeación de rutinas y programas para aspirantes
- 2.- Conocimientos básicos suficientes del fisicoculturismo.
- 3.- Fisiología muscular y biomecánica básicas.
- 4.- Conocimientos básicos de nutrición.

## d) Estudio de los planes de clase adecuados a cada disciplina y a cada fase del aprendizaje. Así por ejemplo será un tanto diferente la dinámica de clase de conceptos y principios del culturismo que la de nutrición.

## e) Estudio de pruebas que se revelen como las más eficaces. En el plan se aplicarán pruebas escritas, orales y listas de cotejo.

## f) Investigación de medios para resolver las dificultades de la enseñanza. Esta investigación se hará después de haber desarrollado dicho programa de capacitación.

### **3.3 ACCIONES ESPECIFICAS DE CAPACITACION EN FÍSICOCULTURISMO**

## 1.- Datos para la identificación:

Curso de capacitación para instructores en fisicoculturismo.

Duración: 40 horas teórico prácticas.

## 2.- Propósitos generales:

Este curso tiene como finalidad capacitar a los instructores de fisicoculturismo, dando la información básica que se requiere en esta disciplina; es un modelo que integra en forma sistematizada, los conocimientos esenciales que debe tener un instructor en fisicoculturismo en la actualidad de acuerdo a las demandas que requieren los practicantes en esta disciplina.

Se pretende que como resultado de este curso, los instructores dominen los conocimientos teóricos de aprendizaje práctico, con lo que debe contar un instructor culturista.

El curso está destinado a instructores que ejercen esta actividad en instituciones deportivas y que cuentan con estudios mínimos de educación media básica, que deseen actualizarse y obtener información científica que les sirva para cursos posteriores. Para el desarrollo del curso se ha preparado material informativo suficiente y se han organizado series de sesiones con el fin de supervisar las prácticas de los participantes.

La evaluación sumaria y su acreditación correspondiente se basan en el logro del 80% de los objetivos esenciales del curso.

## 3.- Objetivos terminales:

Los participantes en el curso contarán con los conocimientos teórico-prácticos suficientes que requiere el instructor profesional de fisicoculturismo: Biomecánica, conceptos y principios fundamentales del culturismo, fisiología muscular, nutrición y descripción de los ejercicios para cada parte corporal.

4.- Contenido temático general:

---

- I Conceptos y principios del fisicoculturismo.
  - a) Generalidades.
  - b) Principios generales de toda rutina.
  
- II Aspectos fundamentales de la condición física.
  - a) Noción y definición.
  - b) Diferencias fundamentales entre condición física aeróbica y anaeróbica.
  - c) Nociones de biomecánica.
  - d) Fisiología muscular.
  - e) Nutrición.
  
- III Descripción de los ejercicios y uso de los aparatos para cada parte corporal.

### 3.4 ACTIVIDADES PRACTICAS DE LA PROPUESTA

OBJETIVOS ESPECIFICOS DE APRENDIZAJE. EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE  
CRITERIOS Y MEDIOS PARA LA EVALUACION.

Objetivo para el alumno:

Conocerá las generalidades de los conceptos y principios del F.C.

Tema: Generalidades sobre conceptos y principios del fisioculturismo.

Ejecución específica:

X ----- X ----- X -----

Producto:

X ----- X ----- X -----

Experiencias de aprendizaje:

- Ubicación del fisioculturismo como medio de acondicionamiento físico.
- Opiniones personales.
- Descripción a cargo del coordinador (pizarrón, láminas, diapositivas, etc...) sobre los conceptos y principios del fisioculturismo.
- Leer bibliografía y materiales correspondientes.

Comprensión  
Conocimiento

Ejecución aceptable:

Conocimiento de conceptos y principios.  
Aceptación de terminología.

- Eficiencia grupal:  
90 %

Medios y procedimientos de evaluación:

- Preguntas abiertas.
- Evaluación formativa: examen escrito.

OBJETIVOS ESPECIFICOS DE APRENDIZAJE. EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE  
 CRITERIOS Y MEDIOS PARA LA EVALUACION.

Tema: Principios generales de toda rutina.

Objetivo para el alumno:

Expresará c/u de los principios generales de toda rutina.

Ejecución específica:

----- X ----- X -----

Producto:

----- X ----- X -----

Experiencias de aprendizaje:

- Interrogatorio a participantes.
- Exposición del tema a cargo del coordinador, con ejemplos.
- Leer los materiales correspondientes por parte de los participantes.

Comprensión  
 Conocimiento

Ejecución aceptable:

Demostración de los puntos esenciales del tema visto.

Eficiencia grupal:  
 90 %

Medios y procedimientos de evaluación:

- Enunciar los principios generales de toda rutina.
  - Preguntas abiertas.
- Evaluación formativa: elaboración de rutinas.



OBJETIVOS ESPECIFICOS DE APRENDIZAJE. EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE  
CRITERIOS Y MEDIOS PARA LA EVALUACION.

Tema: Notión y definición de condición física.

Objetivo para el alumno:

Conocerá la notión y la definición sobre la condición física, con sus caract. esenciales

Ejecución específica:

----- X ----- X ----- X -----

Producto:

----- X ----- X -----

Experiencias de aprendizaje:

- Interrogatorio a participantes.
- Exposición del tema a cargo del coordinador, con ejemplos.
- Lectura del material correspondiente y la bibliografía.
- Breve ensayo sobre condición física y sus características.

Comprensión  
Conocimiento

Medios y procedimientos de evaluación:

Ejecución aceptable:

Comprensión del concepto de la cond. física y sus caract. fundamentales.

Eficiencia grupal:  
80 %

- Preguntas abiertas.

- Evaluación formativa: examen escrito.

OBJETIVOS ESPECIFICOS DE APRENDIZAJE. EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE  
CRITERIOS Y MEDIOS PARA LA EVALUACION.

Objetivo para el alumno:  
Explicará las diferencias fundamentales entre condición física aeróbica y anaeróbica.

Objetivo para el alumno:  
Explicará las diferencias fundamentales entre condición física aeróbica y anaeróbica.

Ejecución específica:

Distinguir los dos tipos de acondicionamiento físico.

Producto:

Dominar las diferencias entre los 2 tipos de cond. física.

Experiencias de aprendizaje:

Aplicación  
Comprensión  
Conocimiento

- Interrogatorio a participantes.
- Exposición del tema a cargo del coordinador.
- Lectura del material y bibliografía señalados.
- Cada participante elaborará ejemplos del tipo de condición física que le corresponde a cada deportista según el caso de quien se trate.

Ejecución aceptable:

-Identificación de los diversos tipos de cond. física en diversos deportes.

Eficiencia grupal:  
80 %

Medios y procedimientos de evaluación:

- Preguntas abiertas.
- Evaluación formativa: examen escrito.

OBJETIVOS ESPECIFICOS DE APRENDIZAJE. EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE  
 CRITERIOS Y MEDIOS PARA LA EVALUACION.

Tema: Nociones de biomecánica.

Objetivo para el alumno:

Identificará las nociones de biomecánica al fisiculturismo.

Ejecución específica:

----- X ----- X -----

Producto:

----- X ----- X -----

Experiencias de aprendizaje:

- Exposición del tema por parte del coordinador.
- Destacar la importancia de la biomecánica dentro del fisiculturismo por parte del coordinador.
- Lectura del material correspondiente y bibliografía.
- Explicar la importancia de la biomecánica por parte de los alumnos mediante un breve ensayo.

Aplicación  
 Comprensión  
 Conocimiento

Ejecución aceptable:

- Ejemplificación de la biomecánica en los ejercicios de las partes corporales.
- Eficiencia grupal:  
 80 %

Medios y procedimientos de evaluación:

- Preguntas abiertas.
- Evaluación formativa: examen escrito.

OBJETIVOS ESPECIFICOS DE APRENDIZAJE. EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE  
CRITERIOS Y MEDIOS PARA LA EVALUACION.

Tema: Fisiología muscular.

Objetivo para el alumno:

Indicar por escrito los tipos de  
contracción muscular.

Ejecución específica:  
Indicar por escrito los tipos de  
contracción muscular.

Producto:

Trabajo escrito según  
instrucciones.

Experiencias de aprendizaje:

- Exposición del tema por parte del coordinador.
- Identificación de los tipos de contracción muscular mediante ejemplos.
- Lectura del material y bibliografía correspondientes.

Aplicación  
Comprensión  
Conocimiento

Medios y procedimientos de evaluación:

Ejecución aceptable:

- Distinguir qué tipos de  
contracción se obtienen  
en la elaboración de  
ejercicios en culturismo.

Eficiencia grupal:  
80 %

- Preguntas abiertas.
- Evaluación formativa: examen  
escrito.

OBJETIVOS ESPECIFICOS DE APRENDIZAJE. EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE  
CRITERIOS Y MEDIOS PARA LA EVALUACION.

Objetivo para el alumno:

Empleará dietas básicas mediante los conocimientos de nutrición dados.

Tema: Nutrición.

Ejecución específica:

- Elaboración de dietas específicas.

Producto:

- Elaboración de dietas.

Experiencias de aprendizaje:

Aplicación  
Comprensión  
Conocimiento

- Exposición del tema por parte del coordinador con ejemplos.
- Ejercicios de dietas mediante los conocimientos dados.
- Lectura del material y la bibliografía correspondientes.
- Conocimiento del contenido calórico de los alimentos.

Ejecución específica aceptable:

Aplicación de dietas balanceadas.

Eficiencia grupal:  
80 %

Medios y procedimientos de evaluación:

- Preguntas abiertas.
- Ejemplificación.
- Evaluación formativa: examen escrito.
- Elaboración de dietas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS DE APRENDIZAJE. EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE  
CRITERIOS Y MEDIOS PARA LA EVALUACION.

Tema: Descripción de los ejercicios y aparatos para cada parte corporal.

Objetivo para el alumno:

Identificará los ejercicios del culturismo para cada parte corporal.

Ejecución específica:

Ejecutar ejercicios para cada parte corporal de manera estricta.

Producto:

Ejecución de los ejercicios.

Experiencias de aprendizaje:

- Explicación práctica por parte del coordinador.
- Explicación práctica de cada ejercicio por parte de los alumnos.
- Lectura del material correspondiente.
- Interrogatorio a participantes.

Aplicación

Medios y procedimientos de evaluación:

Ejecución aceptable:

Aplicación de los ejercicios de manera correcta.

Eficiencia grupal:  
90 %

Ejecución práctica.

---

# **CAPITULO 4**

## **COMENTARIOS FINALES**

## 4. COMENTARIOS FINALES

A través del trabajo realizado, conjuntando todas las experiencias para el diseño de esta propuesta se considera que la sistematización de la enseñanza en el campo deportivo, en especial del acondicionamiento físico es una tarea compleja que requiere esfuerzo y conocimiento a nivel de educación informal.

Las instituciones deportivas no se han preocupado por dar una capacitación teórico-práctica para que el aprendizaje del instructor o practicante del acondicionamiento físico (en nuestro caso, del fisicoculturismo), sea el adecuado, las más de las veces no por falta de interés sino por desconocimiento.

Esta capacitación teórico-práctica debe tener un grado de sistematización en la enseñanza para que el contenido de lo que el practicante tenga como meta se dé satisfactoriamente y así haya un aprendizaje significativo.

La acción del pedagogo se convierte de esta manera en el puente que enlaza las inquietudes de las instituciones deportivas con las instituciones educativas.

La intervención del pedagogo va más allá de la voluntad con que se emprenden generalmente las tareas de capacitación.

Pero ha faltado información sobre la importancia del campo de



acción del pedagogo al poder éste preparar proyectos de formación humana. Así, el pedagogo cumple una función sumamente importante para contribuir al progreso de la educación como fenómeno social y al mismo tiempo para el desarrollo integral de las personas de distintos medios culturales y sociales.

Para este progreso (en nuestro caso la propuesta de capacitación) es vital la intervención pedagógica (que no ha sido debidamente reconocida) a través de un diseño curricular en donde el contenido de la enseñanza se ordena sistemáticamente y se analizan carencias, limitaciones junto con objetivos o metas para que a través de la acción pedagógica se pueda verificar de manera objetiva, si los objetivos de la enseñanza fueron cumplidos.

Esto antes mencionado es algo muy diferente a dar un curso o programa sin objetivos y sin ordenación del contenido o materia, es decir, sin tomar en cuenta el cómo o una enseñanza sistematizada que responda a las necesidades educativas de las instituciones.

En la educación física y en especial en el medio deportivo, el pedagogo está poco acreditado ya que se ignoran en su mayoría los grandes beneficios que una educación sistematizada puede ofrecer a través de su acción laboral. Y lamentablemente también existe la carencia de recursos económicos de instituciones y empresas para apoyar la labor pedagógica.

## BIBLIOGRAFIA

- BIBLIOTECA TEMATICA UTHEA. "El mundo del deporte". Tomo I. Ed. Unión tipográfica hispanoamericana. 189p. San Sebastián (c) 1980.
- CUEVAS NOVELO, Alberto. "Conceptos y principios del Fisicoculturismo". Revista Aeróbics y gimnasio. Ed. diamante. México. Octubre 1989. p. 32.
- DIAZ BARRIGA, Angel. "Didáctica y curriculum". 4a. ed. México. Ed. Nvo. mar. 1986. 150 p.
- GAGO HUGUET, Antonio. Elaboración de cartas descriptivas. Guía para preparar el programa de un curso. México. Ed. Trillas. 1980. 115 p.
- GROSSER, STARISCHKA, Zimmermann. "Principios del entrenamiento deportivo". Ed. Roca, S.A. México, 1989. (c) 1985. 306 p.
- GUTIERREZ SAENZ, Raúl. "Introducción a la didáctica". México. Ed. Esfinge. 2a. edición. 1980. 219 p.
- LARROYO, Francisco. "Historia general de la Pedagogía". México. 20a. ed. Ed. Porrúa. 1986. 880 p.
- HERMANUS, Frank. Educación de adultos. Su metodología y sus técnicas. Edit. Edicol, México, 1981. 95 p.
- MEINEL, Kurt y GUNTER, Schnabel. "Teoría del movimiento". Ed. Stadium. Buenos Aires, 1988. 406 p.

- NERICI, Imideo. "Hacia una didáctica general dinámica". México. Ed. Kapelusz. 1986. (c) 1973. 541 p.
- NICHOLLS, Audrey et al. "Una guía para el desarrollo del currículo". Tr. de Aimara Farhat. Ed. Ateneo. Buenos Aires. (c) 1972. 1975. 178 p.
- SALVAT. Biblioteca Salvat de grandes temas. "Deporte y sociedad". Ed. Salvat. Barcelona. 1973.
- SALVAT. Enciclopedia Salvat diccionario. Ed. Salvat. Vol. 10. Barcelona, 1971.
- SCHWARZENEGGER, Arnold. "Culturismo". Ed. Roca. México. 1991. (c) 1989. 240 p.
- SILICEO, Alfonso. "Capacitación y desarrollo de personal". México. Ed. Limusa. 2a. ed. 1983. (c) 1983. 153 p.
- TABA, Hilda. "Elaboración del currículo". Buenos Aires. Ed. Troquel. 8a. ed. 1990. 825 p.
- THOMAS, Alexander. "Psicología del deporte". Ed. Herder. Barcelona. 1982. 321 p.
- TYLER, Raph. "Principios Básicos del currículo". 4a. ed. Buenos Aires. Ed. Troquel. 1982. 136 p.
- ULRICH, Celeste. "Fundamentos sociales de la Educación Física". Ed. Paidós. Buenos Aires. 1975. 384 p.