

Tipo de artículo: Artículo original
Recibido: 04/012/2016
Aceptado: 09/05/2017

Las habilidades cognitivas en la educación física escolar

The cognitive skills in physical education in schools

Bárbara Anacely Salas-López^{1*}, Maria Caridad Hernández-Valcárcel¹

¹ Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Facultad de Cultura Física.

* Autor para correspondencia: bacha69@inder.cu

Resumen

La Educación Física (EF) puede y debe promover aprendizajes relevantes que ninguna otra asignatura es capaz de realizar, tanto a nivel personal como social. Pretende además lograr el desarrollo integral de la persona, lo que implica la mejora de aspectos motrices, cognitivos, afectivos y sociales. Es una asignatura fantástica llena de vida, júbilo y placer en la enseñanza primaria. Actualmente toma gran relevancia en las tendencias de la EF contemporánea declarada por (López, 2009), ya que permite el desarrollo y la movilización de conocimientos, actitudes y habilidades en los niños. Necesita ser tratada en su concepción como divertimento (Zagalaz, 2002). Convirtiéndola en el primer espacio recreativo oficial de que disponen los niños. Siendo las actividades rítmicas y expresión corporal el medio idóneo para lograr este propósito, pertinente en la edad objeto de estudio. La intención investigativa del trabajo está dirigida a la mejora de habilidades cognitivas desde lo motriz, las cuales deben desarrollarse, sin lugar a dudas, en edades tempranas utilizando actividades rítmicas y expresión corporal, para lo cual fueron definidos como objetivos: diagnosticar el estado inicial de las habilidades cognitivas de los niños, reajustar las actividades a las condiciones de un nuevo escenario, y finalmente, valorar la implementación de dichas actividades desde la perspectiva de los actores. Para el logro de estos objetivos fueron utilizados varios métodos: analítico-sintético, revisión documental, observación, grupo de discusión, diseño de cuasiexperimento y el método estadístico matemático para el procesamiento de la información, la cual fue procesada en el SPSS.

Palabras clave: habilidades cognitivas, actividades rítmicas, expresión corporal, educación física

Abstract

Physical Education can and should promote relevant learning that no other subject is able to perform both personal and social. Also, it aims to achieve the integral development of the person, which involves improving motor, cognitive, effective and social aspects. It's a fantastic course full of life, joy and pleasure in primary education. Currently takes great relevance in contemporary trends in Physical Education declared (Lopez, 2009), as it allows the development and mobilization of knowledge, attitudes and skills in children. It needs to be treated in conception and divertimento, (Zagalaz, 2002). Making it the first official recreational space available to children. It is rhythmic body expression activities and the best way to achieve this purpose, appropriate means in the age under study. The research intention of the work is aimed at improving cognitive skills from the motor, which must be developed, no doubt, at early ages using rhythmic activities and physical expression, for which were defined as goals: to diagnose the initial state cognitive skills of children, realign activities to the conditions of a new stage, and finally assess the implementation of these activities from the perspective of the actors. To achieve these objectives were used several methods: analytic-synthetic, document review, observation, discussion group, cuasiexperimento design and mathematical statistical method for processing information, which was processed in SPSS.

Keywords: *cognitive skills, rhythmic activities, body expression, physical education*

Introducción

Las investigaciones acerca de los beneficios de la actividad física y el deporte suelen estar enmarcadas dentro del discurso de los profesionales de distintas ramas del saber, unas con miras a disminuir la probabilidad de ocurrencia de patologías de origen cardiaco, respiratorio, metabólico, entre otras, no obstante, por mucho tiempo se ha descuidado, o al menos no se ha resaltado la importancia del deporte en otros contextos de la vida humana. En este trabajo se presentan actividades rítmicas y de expresión corporal que hacen evidente los beneficios que la práctica sistemática de ellas tiene en cuanto a: procesos de socialización, procesos mentales, rendimiento escolar y mejoramiento del bienestar físico-espiritual de los escolares del primer ciclo de la enseñanza primaria en la clase de EF, como espacio especial para el logro de este desarrollo.

Pero la no práctica de actividad física no está ligada exclusivamente a problemas de salud como los mencionados anteriormente, existen evidencias importantes que sugieren que la práctica de una actividad física puede mejorar las funciones cognitivas y propiciar un bienestar académico en niños escolares. (Hanneford 1995)

Se tiene entonces, entre las ventajas que se derivan de la práctica de ejercicio físico regular las siguientes:

A nivel cognitivo:

- Adquirirá un mejor rendimiento académico y una mayor capacidad de atención
- Tendrá menos probabilidades de sufrir trastornos depresivos o de ansiedad
- Mejorará su estado anímico y emocional

A nivel psicológico y social:

- Mejorará su bienestar psicológico, la confianza en sí mismo y la autoestima
- Favorecerá su socialización y su autonomía
- Adquirirá ciertos valores como la constancia, la perseverancia, la humildad, el esfuerzo, el trabajo en equipo, la disciplina, la cooperación, el compañerismo, etc.

A nivel físico:

- Tendrá un estado de salud óptimo, se encontrará mejor y se sentirá más fuerte
- Controlará un estado de peso adecuado
- Practicado de forma correcta, favorecerá la prevención de lesiones y mejora la postura y movilidad, entre otras

En la sociedad actual se hace cada vez más evidente la necesidad de encontrar vías que permitan a los escolares asimilar los sistemas de conocimientos y los métodos de la actividad intelectual y práctica, que los pongan en posición de dar respuesta a las situaciones que se les presenten en la vida, con perseverancia y afán por lograr el objetivo, y que, además, promuevan en ellos el interés cognoscitivo.

La EF tiene posibilidades reales de contribuir al desarrollo de un pensamiento productivo, a la formación de la personalidad en los escolares ya que mediante las actividades que en ella realizan se pone continuamente a los alumnos ante la alternativa de resolver los diversos problemas que se presentan, por ejemplo, en los juegos y la comunicación extra verbal.

La formación de la personalidad se concibe como una unidad de interiorización y exteriorización en un proceso de enfrentamiento activo del hombre con el medio, tanto desde el punto de vista biológico, psicológico y social.

Corresponde a la escuela el máximo esfuerzo para ejercer dicha acción y dar respuesta apropiada a las exigencias sociales en la formación de las futuras generaciones, objetivo esencial de la labor docente-educativa. Esto devela la importancia de perfeccionar la gestión escolar en la concepción creativa de la clase de EF, incorporando actividades rítmicas y de expresión corporal con intencionalidad para propiciar el desarrollo de las habilidades cognitivas en escolares del primer ciclo, en la edad de 7- 9 años.

En la escuela la EF se desarrolla mediante diversas actividades de carácter físico-deportivas y recreativas que se practican de forma obligatoria, insertada como asignatura en los planes de estudio, u opcional, dentro y fuera de la escuela (extradocente y extraescolar), pero donde la clase constituye la forma fundamental de organización del proceso de enseñanza - aprendizaje.

Es un hecho evidente que el proceso de enseñanza-aprendizaje de capacidades vinculadas al área de EF precisa de planteamientos de enseñanza diferenciados respecto a otras áreas, ya que las características, requisitos y situaciones en el aula son diferentes. Se debe recordar que en este caso, el cuerpo y el movimiento son los ejes básicos de la acción educativa. Estas diferencias, que confieren cierta complejidad a los planteamientos metodológicos y didácticos, se concretan básicamente en:

1. El carácter de la actividad, que es lúdico y vivencial; en donde la participación del alumno es real, no puede simular (la actividad se hace o no se hace), y las conductas son observadas y valoradas con facilidad, por lo que la intervención del profesor es inmediata
2. El carácter de la comunicación, que es abierta en distintas ocasiones, sobre todo en las situaciones jugadas; adquiriendo un importante significado la comunicación no verbal y en la que se dan numerosas intervenciones verbales (informaciones, normas, reglas, conocimiento de la ejecución y de los resultados, refuerzos, etc.)
3. Las posibilidades de interacción, que son variadas y que permiten un mayor acercamiento entre alumnos y profesor-alumno debido a una mayor proximidad física

4. La estructura de organización, que precisa considerar los diferentes espacios en los que se desarrolla, la diversidad de material, la variedad de agrupamientos, etc.

Realizada la consideración anterior, conviene recordar que las decisiones relacionadas con el cómo enseñar constituyen uno de los elementos que integra el diseño curricular de cualquier área. Estas decisiones van referidas a las estrategias, técnicas, metodologías, organización y control, respectivamente.

Este lugar preponderante de la clase se fundamenta en el hecho de que en ella se dan las condiciones necesarias para fundir la instrucción y la educación en un proceso único. Permite dotar a los alumnos, mediante una labor planificada y sistemática de hábitos, habilidades motrices-deportivas, capacidades físicas y cognoscitivo -afectivas, así como cualidades morales individuales y sociales de la personalidad.

En el campo de la EF el juego es una actividad con capacidad enorme de utilización, es un área de nuestra vida donde se puede garantizar la satisfacción de necesidades emocionales como por ejemplo: la comunicación, la creación, la risa, el llanto, la euforia, la tristeza, etc. También es un medio idóneo para trabajar lo relacionado con aspectos profilácticos en función del fortalecimiento de importantes grupos musculares que tributan al logro de una adecuada locomoción, inherente en lo fundamental, a las edades infantiles y que, sin dudas, tributarán a un bienestar físico y mental. Visto desde esta arista el juego en sí es una necesidad.

Existen investigaciones acerca de las actividades rítmicas en el primer ciclo de la enseñanza primaria, tales como "Rimas y Juegos Rítmicos para mejorar la coordinación en niños del primer grado" de la autora López, O. (2011), "Manual de Actividades extra docentes para mejorar el ritmo en los niños de tercer grado" de la autora Escorcía, L. (2011) y "El desarrollo del pensamiento alternativo en niños de primer grado en el primer ciclo de enseñanza primaria" del autor García, R. (2014), referidos al desarrollo del pensamiento alternativo en niños del primer ciclo de enseñanza.

De forma general el profesor de EF, al comenzar la clase trata de dar cumplimiento a la planificación de los contenidos y a pesar de brindar atención a las diferencias individuales, lo hace en la mayoría de los casos de manera general, buscando la ejecución del ejercicio presentado por parte del niño. Pocas veces dentro de la clase se pueden observar actividades creadas con la implementación de otros medios para mejorar y motivar el aprendizaje de las tareas.

La EF puede y debe promover aprendizajes relevantes que ninguna otra asignatura es capaz de realzar, tanto a nivel personal como social.

«La finalidad de la Educación Física es preparar a los niños y a los jóvenes para una participación gratificante en la cultura del movimiento a lo largo de toda la vida, dedicando también especial atención a la promoción y adquisición de estilos de vida activos y saludables» (Carreiro, 2009, p. 8).

La intensión investigativa está dirigida hacia una EF desde una perspectiva crítica, reflexiva y útil para la vida, colaborando así en el desarrollo integral de las personas que se insertan en las tendencias de la EF contemporánea que la educación cubana necesita (López, A. 2006). Las actividades concebidas, pone el acento en el desarrollo de habilidades cognitivas desde lo motriz, de este modo se apunta a mejorar la utilización de actividades rítmicas y expresión corporal para el desarrollo de habilidades cognitivas en niños de 7 -9 años, por lo que resulta de gran interés conocer cómo se manifiesta en la práctica las habilidades cognitivas en la clase de EF, en la edad estudiada.

A partir de lo anterior, este trabajo se plantea como objetivo: evaluar las habilidades cognitivas mediante las actividades rítmicas y expresión corporal en niños de 7-9 años. Para cumplir con este objetivo se realizó un diagnóstico del estado inicial de las habilidades cognitivas mediante indicadores establecidos, además se concibieron actividades rítmicas y de expresión corporal favorecedoras del desarrollo de habilidades cognitivas en niños de 7-9 años, por último se hizo una valoración en la práctica el nivel de desarrollo de las habilidades cognitivas logradas en los niños de 7-9 años.

Materiales y métodos

La investigación fue desarrollada en el S/I "Ramón Ruíz del Sol", de Santa Clara, específicamente en un grupo de segundo grado. La intención investigativa estuvo dirigida al desarrollo de las habilidades cognitivas las cuales deben incentivarse, sin lugar a dudas, en edades tempranas.

De lo anterior se infiere el escenario y los sujetos de estudio.

Sujetos: se trabajó con 25 niños de segundo grado, distribuidos de la siguiente manera:

Composición del grupo 2do A.

Grado: 2º. Grupo: A. Matrícula: 25

Sexos: Femenino: 6 [36,0%] Masculino: 16 [54,0%]

Para la obtención de la información necesaria se emplearon varios métodos, tanto del nivel teórico, como empírico, entre ellos: analítico-sintético, análisis documental, observación, grupo de discusión, pre-experimento.

Se emplea la estadística descriptiva para caracterizar el comportamiento del grupo en los dos momentos controlados durante la aplicación de las actividades.

Se utilizó de la estadística inferencial, la prueba de hipótesis no paramétricas Wilcoxon para determinar si existían diferencias significativas en el comportamiento del grupo de un momento a otro. Toda la información fue procesada en el Sistema de Procesamiento Estadístico de Datos (SPSS).

En el análisis documental, se consultó el documento rector: Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física de la Enseñanza Primaria correspondiente al primer ciclo, para corroborar los contenidos de la unidad "Actividades Rítmicas", y si durante la ejecución de las actividades planificadas se trabajan las habilidades cognitivas.

La observación fue directa. Los aspectos centrales de la observación se adecuan a los objetivos que se persiguen en la investigación para la elaboración del diagnóstico (Anexo 1).

El grupo de discusión se hace necesario para realizar los reajustes pertinentes. Se trabajó en el curso 2013-2014. Se seleccionaron: las 2 profesoras de la escuela estudiada y 2 profesores de la Universidad Central de las Villas de la Facultad de Cultura Física, que imparten la asignatura Educación Rítmica.

Diseño pre-experiemental:

1. Se aplica pretest y posttest al mismo grupo
2. Permite comparar las medidas antes y después del tratamiento
3. Tiene una validez interna muy baja debido a las variables extrañas que han podido sumarse a la acción de la independiente
4. Se utilizan con frecuencia en investigaciones sobre cambios de actitudes o de rendimiento al aplicar un determinado programa

Resultados y discusión

El primer espacio recreativo de divertimento del que el niño dispone de manera oficial es la clase de EF, donde él disfruta y aprende con cada actividad que se propone en este trabajo. Lo que refuerza lo esencial de una gestión creativa en el hacer del profesor de EF actual.

Tabla 1: Propuesta de juegos

Habilidades cognitivas	Juegos para desarrollar las habilidades cognitivas	Ejemplos prácticos
Habilidad de enfoque	Juegos de espontaneidad y creatividad	El gallinero Los colores Soy una taza Las preguntas
Habilidad para recuperar información	Juego de imitación de animales u objetos de la realidad	El hada El gallinero Memorej
Habilidad de organizar	Juegos de actuaciones creadoras y movimientos corporales coordinados	Soy una taza El hada Memorej
Habilidad de memoria	Juegos de recordar la secuencia de movimientos y dramatizar la letra	El tren ciego adaptado (música) Los colores Soy una taza Memorej
Habilidad de análisis	Juegos de lógica, para mantener diferentes ritmos	Los colores El hada Memorej Las preguntas
Habilidad de construcción	Juegos de imagen corporal (elaborar secuencias de movimientos corporales)	Soy tu espejo El gallinero

Tipos de actividades rítmicas



Bailes Folclóricos.



Danzas sencillas.



Juegos de expresión.



Bailes sencillos individuales y grupales.



Utilizar recursos expresivos del propio cuerpo a través del juego, asociados a elementos rítmicos.



Utilización del gesto y el movimiento como vehículo de comunicación.

Tabla 2: En la siguiente tabla se muestran los resultados de la definición operacional de las habilidades cognitivas mediante los indicadores propuestos.

Indicadores	Operaciones a evaluar	Evaluación		
		3	2	1
Habilidad de enfoque.	Definir problemas	11	13	1
Habilidad para recuperar información.	Observar	5	8	12
Habilidad de Organizar.	Ordenar	17	5	3
Habilidad de memoria.	Recordar	6	5	14
	Representar	17	3	5
Habilidad de análisis.	Identificar	5	3	17
Habilidad de construcción.	Elaborar	14	7	4

Análisis de los indicadores con menor evaluación

Los indicadores Observar, Recordar e Identificar, fueron los de menor evaluación. Al valorar los mismos, como se aprecia en la tabla anterior, se pudo constatar que estos tienen incidencias entre sí, derivadas fundamentalmente de las características de la edad. Esta etapa es similar a la de primer grado, continúa el proceso de maduración del sistema nervioso, lo que influye en toda la actividad que el niño realiza, el control de sus movimientos, su coordinación, la fijación de la atención, la concentración, y sus procesos cognoscitivos.

Resultados del pre-test (Primer momento).

Las habilidades cognitivas con mayores dificultades en el pretest son:

- habilidad para recuperar información
- habilidad de memoria
- habilidad de análisis

Resultados del pos-test (Segundo momento)

Las habilidades sufren modificaciones favorables, en esto influye además de todas las actividades realizadas reiteradamente, la inclusión de los nuevos juegos "El Memorej" y "Las Preguntas", con características distintivas en el cual subyace una apertura de la clase de Educación Física a otro espacio que no sea el terreno.

Resultado de la Prueba Wilcoxon (nivel de significación $\alpha=0,05$)

Se comprobó que existen diferencias significativas a favor del segundo momento (pos-test), lo que constata que las actividades concebidas favorecieron el desarrollo de las habilidades cognitivas tratadas.

Conclusiones

A partir de los resultados obtenidos hemos arribado a las siguientes conclusiones:

- El diagnóstico realizado confirma que existen deficiencias en los indicadores observar, recordar e identificar.

- Se conciben las actividades rítmicas y expresión corporal teniendo en cuenta los preceptos de las nuevas tendencias de la Educación Física, dirigida en este caso hacia el desarrollo cognitivo del niño del primer ciclo.
- La implementación práctica de las actividades rítmicas y expresión corporal propuestas en el trabajo permitió alcanzar transformaciones favorables en las habilidades cognitivas en niños del primer ciclo.

Agradecimientos

Se agradece al centro escolar S/I "Ramón Ruíz del Sol", de Santa Clara, específicamente en un grupo de segundo grado que facilitaron el desarrollo de la investigación.

Referencias

- Carreiro da Silva, F. (2009). La gestión del currículo a través de competencias: un enfoque desde el contexto portugués. *Tándem, .Didáctica de la educación física*, (29), 8-9.
- Cuba, Ministerio De Educación. (2004). *Programas y Orientaciones Metodológicas del Primer Ciclo de Enseñanza Primaria*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Escorcía López, L. (2011). *Manual de Actividades extra docentes para mejorar el ritmo en los niños de tercer grado*. . (Trabajo de Diploma). Villa Clara: UCCFD "Manuel Fajardo".
- García Montes, R. (2014). *El desarrollo del pensamiento alternativo en niños de primer grado en el primer ciclo de enseñanza primaria*. . (Trabajo de Diploma). Villa Clara: UCCFD."Manuel Fajardo".
- López López, O. (2011). *Rimas y juegos rítmicos para mejorar la coordinación en niños del primer grado*. (Trabajo de Diploma). Villa Clara: UCCFD "Manuel Fajardo".
- López Rodríguez, A. (2009). *La clase de Educación Física*. La Habana: Editorial INDER.
- Zagalaz, M.L. (2002). Didáctica de la educación física. *Revista digital EFDeportes*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>.