

UTILIZACIÓN DEL *FEEDBACK* EN LA ENSEÑANZA DE HABILIDADES MOTRICES EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

Dolores Cabrera Suárez - Guillermo Ruiz Llamas
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

RESUMEN

El *feedback* es la información que los alumnos reciben como resultado de su ejecución. Existen dos grandes grupos diferenciados, el interno y el externo.

El interno es aquella información que recibe como consecuencia natural de su ejecución, el externo es aquella información que proviene de elementos exteriores al propio sujeto.

Correctamente usado el *feedback* ayuda a lo alumnos a la adquisición de habilidades motrices y al mantenimiento del nivel adquirido en las mismas.

El secreto para el correcto uso y aprovechamiento del mismo es el conocer las diversas funciones como información, refuerzo, castigo y motivación y su funcionamiento.

ABSTRACT

Feedback is information your children receive as a consequence of their performance. There are two different groups of feedback, intrinsic and augmented.

The first occurs as a natural consequence of performance, the second (augmented) is added information that ordinarily is not available as a natural consequence of performance.

If used effectively, feedback not only helps your children improve their skill performance, also helps them to maintain it once a high level has been acquired.

The secret to using feedback effectively is to understand how it functions as information, reinforcement, punishment and motivation.

EL FEEDBACK EN LA ENSEÑANZA DE HABILIDADES MOTRICES

La información que se recibe sobre la ejecución que se realiza recibe el nombre de *feed-back*. El principiante, tanto si se le abandona a su suerte en el aprendizaje como si le enseña un reputado profesional intenta en un primer momento comprender la tarea que se le exige, y más tarde adaptar su ejecución a un modelo establecido. Esta adaptación se realizará bien momento a momento como dice Adams o bien después de su ejecución. El conocimiento de los resultados de su ejecución, el *feedback*, es el elemento fundamental de este ajuste y del cual dependerá en gran medida el éxito del principiante en la consecución de su objetivo. Wolfe considera fundamental esta información y dice que ha de ser tan inmediata y específica como sea posible, indicándose tanto los aciertos como los fallos que se hayan cometido.

En el aprendizaje de habilidades específicas podemos considerar dos tipos diferentes de *feedback*, el interno y el externo. El interno es aquella información que el alumno recibe como una consecuencia natural de su realización, esta información normalmente va a provenir de los sentidos del sujeto y de su mayor o menor implicación en la tarea que realiza y podrá ser visual, auditiva, sensorial etc... Por otro lado, el *feedback* externo es aquella información que los alumnos no reciben como una consecuencia natural de su movimiento, proviene de una fuente externa a ellos, tal como el profesor, entrenador, películas, espejos etc...; la misma puede ser transmitida verbalmente cuando el profesor explica la corrección de un error o de forma no verbal como cuando se demuestra el fallo. También se utilizan películas u otros elementos visuales de los cuales se pueda extraer información que ayude en el proceso de aprendizaje.

Sea cual sea el tipo de *feedback*, interno o externo, podemos considerar cuatro grandes funciones:

- Información o conocimiento
- Refuerzo
- Castigo
- Motivación

El *feedback* primeramente actúa como información que contiene un mensaje acerca de la ejecución, es decir, transmite el conocimiento de la efectividad de la acción realizada, de los errores cometidos y de como corregirlos. Puede servir de refuerzo de forma que en el futuro y en similares condiciones la acción se repita de igual manera, o bien puede actuar como un castigo que suprima una conducta no deseada. Por último, actuará como motivación para que el sujeto persista en su deseo de aprendizaje y no se desanime.

1.- FEEDBACK COMO INFORMACIÓN

El conocimiento de los resultados utilizados como información sobre la ejecución del alumno puede contener un mensaje acerca de:

- * La realización de su movimiento.

- * Las sensaciones que acompañan a la realización de dicho movimiento.
- * Información sobre las partes del movimiento que se han realizado correctamente y cuales incorrectamente.
- * Explicación sobre la causa de los errores cometidos.
- * Cambios en la técnica de ejecución para subsanar esos errores y la razón de estos cambios.

El *feedback* externo debería ser capaz de darle a los alumnos más información acerca de su ejecución que el *feedback* interno. En líneas generales el *feedback* informativo debe contener tanta información específica como sea posible, de forma que refuerce la realización correcta y corrija la incorrecta, asimismo ha de estar adaptada al nivel de los alumnos para facilitar su comprensión. En el caso de que lo que se persiga sea la corrección de errores, siempre hay que identificar y señalar la causa de los mismos, así como proponer soluciones para su corrección evitando los juicios o las críticas.

¿Cuál debe ser la frecuencia con que se dé esta información? En etapas de iniciación es muy interesante darla cada vez que el alumno o alumnos ejecuten una tarea, o con la mayor frecuencia posible. El dar, sobre todo en el comienzo, esta información de una forma frecuente hará que el alumno aprenda en menos tiempo y que lo haga de una manera correcta, dependiendo en gran parte su éxito de esta información. A medida que el alumno va mejorando o progresando en la consecución de su objetivo, esta información puede irse espaciando en el tiempo de forma que se acostumbre a no depender de una fuente externa de información y se centre en la ejecución de dicha tarea.

El problema se presenta cuando existe un gran número de alumnos y el *feedback* no se puede dar de una forma particularizada. En estos casos se procurará facilitar tanta información particular como sea posible, al igual que generalizada de la ejecución del grupo. No obstante, se detendrá la realización del ejercicio si se observa un error generalizado en el grupo.

Pero antes de dar esta información existen una serie de cuestiones que se debería plantear el profesor: ¿La información que estoy dando es la correcta?, ¿Ayudará esta información a mejorar o al menos a mantener el nivel de ejecución?, ¿Deben conocer los alumnos la información que les estoy transmitiendo?

2.- FEEDBACK COMO REFUERZO

Además de dar información acerca de la ejecución el *feedback* también puede ser utilizado como un refuerzo. Este refuerzo puede considerarse de dos tipos: positivo y negativo.

El *feedback* como refuerzo positivo ha de ser dado inmediatamente después de la ejecución y debe incrementar y afianzar la respuesta del alumno en situaciones futuras en iguales o parecidas condiciones, de forma que se conciencie de lo que debe realizar, siendo muy importante la visión o comprensión de esta

información. Por el contrario, el refuerzo negativo, que en ningún caso se confundirá con el castigo, persigue que el alumno aprenda lo que no debe hacer, lo que debe evitar en todo momento.

Como vemos, cuando el *feedback* se utiliza como refuerzo fortalece la respuesta que se pretende que el atleta aprenda independientemente de si actúa como refuerzo positivo o negativo.

2.1. El *feedback* como refuerzo positivo

Cuando actúa como refuerzo positivo tiene unas excelentes propiedades que un alumno deberá perseguir. Sin embargo, para ser efectivo debe seguir, a ser posible, inmediatamente a un acto, con el fin de obtener la misma respuesta en semejantes condiciones.

Como ejemplo de *feedback* interno que puede servir de refuerzo positivo podría citarse la satisfacción de ver el balón de fútbol ir exactamente al lugar al que se intentó tirar, y comprobar que se hizo precisamente el movimiento que se pretendía cuando se dio la patada. Este tipo de *feedback* favorecerá la ejecución del tiro de la misma manera cuando se presenten condiciones similares.

respuesta deseada realizada	<i>feedback</i> positivo como resultado	<i>feedback</i> recibido como recompensa	deseo de realizar la respuesta para obtener el <i>feedback</i> positivo de nuevo
-----------------------------	---	--	--

Ejemplos de *feedback* externo que suelen actuar como refuerzo positivo pueden ser las frases dichas por el entrenador: "buen tiro", "lo hiciste muy bien, sigue así", etc.; ciertos gestos: una sonrisa, un gesto de asentimiento, unas palmadas en la espalda... Recibir este tipo de *feedback* después de haber realizado algo correctamente podrá proporcionar una gran satisfacción que estimulará una nueva realización correcta. Algunos entrenadores opinan que este *feedback* siempre funciona como un refuerzo positivo. Sin embargo esto es verdad sólo cuando la acción es reforzada (con gran probabilidad de repetición en el futuro), y ello depende de si el alumno, no el profesor, percibe el *feedback* como una recompensa, pues, en ocasiones, lo que para unos es un refuerzo positivo para otros actúa de manera completamente distinta. Por ejemplo, cambiar la posición de juego de un atleta puede ser visto por el entrenador como una evidencia de la habilidad del deportista, en cambio este podría molestarse con el cambio al interpretarlo como un fallo suyo en la posición de juego que tenía.

Independientemente de la forma en que se perciba el refuerzo puede darse el caso de que se sea incapaz de repetir de nuevo el movimiento o habilidad original, ya que el éxito en la ejecución de un movimiento depende de muchas variables algunas de las cuales son controladas por el sujeto frente a otras que escapan a este control. Por ejemplo, la habilidad para devolver una pelota con

una raqueta está afectada por la dirección, la velocidad y el giro de la bola que viene, por la superficie del suelo y la luz, por el punto de vista del jugador, la velocidad de reacción, la técnica y muchas otras variables. Incluso si el jugador devuelve la pelota una vez con éxito, la probabilidad de que ésta venga exactamente de la misma manera una segunda vez es remota; por lo tanto, aún con un refuerzo por haberla devuelto bien, a no ser que el jugador haya desarrollado la habilidad con un alto nivel de consistencia, es de esperar que siga cometiendo errores, sobre todo con atletas principiantes. El entrenador deberá darse cuenta de que un refuerzo positivo no siempre garantiza una correcta ejecución.

2.2. *Feedback* como refuerzo negativo

El *feedback* utilizado como refuerzo negativo conlleva desagradables consecuencias que el alumno intentará evitar si le es posible. Para que el *feedback* actúe como un refuerzo negativo el deseo de impedirlo debe generar la respuesta que se pretende sea aprendida.

respuesta no descada realizada	<i>feedback</i> negativo como resultado	<i>feedback</i> recibido como desagradable
		deseo de realizar lo pretendido en vez de lo incorrecto, para así evitar <i>feedback</i> negativo

Un ejemplo de *feedback* interno que podría servir como refuerzo negativo es la insatisfacción de ver como el balón de baloncesto que se acaba de tirar no entra en la canasta y de sentir kinestéticamente que el cuerpo no hizo el movimiento que se intentó hacer durante la ejecución del tiro. Como el *feedback* interno puede ser muy insatisfactorio, en los siguientes lanzamientos se intentará evitar cambiando la técnica de tiro. Si con el cambio se consigue un *feedback* interno que sirva de refuerzo positivo (la satisfacción de ver como la pelota entra en la canasta), y además evitar el *feedback* interno que actúa como refuerzo negativo (la insatisfacción de ver que la pelota no entra en la canasta) la nueva técnica es probable que se refuerce con la práctica y puede que se aprenda.

El *feedback* externo también puede actuar como refuerzo negativo aunque no debe confundirse con el castigo. Este implica una situación desagradable que se da después de un comportamiento no deseado con el fin de eliminarlo; por ejemplo, no permitir a un atleta jugar los dos siguientes juegos como castigo porque perdió una pelota. En cambio, el refuerzo negativo supone una sensación desagradable que aparece tras una acción incorrecta del atleta y requiere un cambio en su técnica para evitarla. Es posible incluso que el mismo tipo de *feedback* desagradable sea utilizado como refuerzo negativo o como castigo dependiendo de si fortalece o atenúa una respuesta.

3.- FEEDBACK COMO CASTIGO

Cómo funciona el *feedback* como un castigo

Para que el *feedback* actúe como castigo debe seguir de inmediato preferiblemente, a la respuesta que queremos obtener en el alumno y así eliminar o disminuir la probabilidad de que esa respuesta se repita bajo condiciones similares. En otras palabras, cuando se utiliza el *feedback* como castigo ante una respuesta no deseada este simplemente la debilita. Esencialmente, este tipo *feedback* se evita aprendiendo a no realizar la respuesta que lo origina.

realización respuesta no deseada	resultado: <i>feedback</i> negativo castigo	<i>feedback</i> resulta desagradable deseo de evitar la respuesta realizada para evitar <i>feedback</i> negativo
--	--	--

Un ejemplo de *feedback* interno que podría servir como castigo es la desagradable experiencia de sentir un fuerte dolor en el codo cada vez que, en el tenis, el jugador hace mal el movimiento. Ante este hecho, tratará en el futuro de no repetir el movimiento de ese modo.

De igual manera, el *feedback* externo como castigo es de gran importancia para un entrenamiento. Por ejemplo, inmediatamente después de un mal tiro el entrenador manifiesta su desaprobación al jugador, o bien le da menor tiempo de juego o lo suspende en el mismo.

Con independencia del tipo de *feedback* que se use como castigo es importante resaltar que el entrenador no ha castigado al jugador, sino el error o la acción indeseable. El problema que puede surgir al castigar a un jugador es que este se sienta rechazado y esto le produzca resentimiento, agresión y hostilidad.

Por desgracia, algunos entrenadores utilizan el *feedback* externo como castigo, no en beneficio del atleta con la finalidad de eliminar sus errores, sino por la satisfacción que sienten al imponer un castigo y dominar a sus atletas. La frustración que experimentan ante los errores de sus atletas les lleva, en ocasiones, a reaccionar agresivamente y utilizar el *feedback* externo como castigo. Otros entrenadores usan la actividad física como castigo, con lo cual sólo consiguen que el atleta aprenda a odiar los ejercicios físicos en lugar de aprender a disfrutar con ellos. Estos incorrectos e inefectivos usos del castigo deben ser evitados, ya que no sólo pueden ir en detrimento del aprendizaje y ejecución de las habilidades deportivas sino que pueden hacer que el atleta deje de disfrutar de ellas.

Directrices para el uso del *feedback* externo como castigo

Este tipo de *feedback* para eliminar un acto no deseado en la ejecución de una habilidad deportiva se debe utilizar sólo si se piensa que es el único cami-

no para aprender correctamente dicha ejecución. Se usará únicamente después de haberlo intentado con los otros tipos de *feedback* externo, y antes de ponerlo en práctica se deberá estar seguro de que el castigo no será recibido por el atleta como un refuerzo positivo, pues, lo que para el entrenador es un castigo puede no serlo para el atleta y resultar por tanto un refuerzo positivo para la acción que se pretendía castigar y eliminar. Sin embargo, una vez seguros de que el atleta lo tomará como castigo se podrá utilizar.

Estas son las directrices que se deberán seguir:

- * Explicar la situación al alumno y advertirle antes de aplicar el castigo.
- * Ser serio y firme al presentar el castigo y, lo que es más importante, controlar las emociones. Evitar imponerlo cuando se esté enfadado y evitar proceder de una manera hostil. No criticar, gritar ni sermonear, pues las consecuencias de este tipo de comportamiento pueden: reforzar la acción que se pretende eliminar, hacer sentir al atleta resentimiento, hostilidad, agresión..., o desear escapar de esa situación abandonando el equipo.
- * Ser inflexible en el procedimiento utilizado para el castigo y llevarlo a cabo inmediatamente después de la acción que se pretende eliminar.
- * Usar el castigo sólo cuando sea necesario y siempre enfatizando el lado positivo, aconsejando y corrigiendo la ejecución. Hay entrenadores que frecuentemente se equivocan cuando tratan de utilizar el castigo para eliminar una acción indeseable porque olvidan corregir la ejecución o porque muestran resentimiento hacia el atleta. Se debe acentuar siempre el lado positivo y hacer sentir al atleta un miembro valioso del equipo.

4.- EL FEEDBACK COMO MOTIVACIÓN

Esta técnica puede tener gran influencia en la motivación de un alumno para aprender nuevas habilidades deportivas y para perfeccionar las ya aprendidas. Por motivación entendemos los mecanismos internos que dirigen nuestro comportamiento. Comprende tanto la energía disponible para ser utilizada como la dirección de la acción o la ejecución de algún propósito. Supongamos que el propósito del sujeto es aprender a realizar alguna habilidad exactamente de la misma forma en que el profesor la explica y demuestra. Se supone que el principiante está motivado porque el profesor le ha convencido de que es una condición para satisfacer su necesidad de sentirse competente, satisfecho y para divertirse. Después de cada intento por realizar la habilidad el sujeto recibe *feedback* interno y *feedback* externo que le informan sobre la distancia que existe entre su ejecución y la que debería haber hecho, y sobre cómo corregir los errores. El conocimiento de estos factores le permite modificar sus acciones para reducir la diferencia entre las dos ejecuciones, hasta que consigue aprenderla. En este contexto el *feedback* está proporcionando el conocimiento que influye sobre la motivación del principiante.

El *feedback* puede también tener un efecto sobre la cantidad de energía que el aprendiz gastará en los futuros intentos para realizar una habilidad. Por ejemplo, si el *feedback* indica que la diferencia entre la ejecución que se realiza y la que se pretende conseguir es menor que en los primeros intentos se dará cuenta de que está mejorando y está haciendo un progreso. Esto puede ser muy satisfactorio actuando como incentivo para continuar usando la energía disponible y tratar de mejorar hasta conseguir realizar lo que se pretende. Sin embargo, si el *feedback* indica que la diferencia entre la presente ejecución y la que se pretende conseguir no ha cambiado, o es incluso mayor que en los primeros intentos, el alumno se dará cuenta de que no ha progresado nada o casi nada y ello puede ser muy frustrante. Esto podría servir como incentivo para reducir en futuros intentos la energía invertida, o incluso no utilizar energía alguna en el futuro. Es decir, trabajará poco para mejorar o aprender la habilidad e incluso terminará por abandonar el aprendizaje.

USO DEL FEEDBACK EXTERNO COMO REFUERZO POSITIVO PARA EL APRENDIZAJE DE UNA HABILIDAD MOTRIZ

El entrenador sabe cómo quiere que su atleta realice una acción, pero desgraciadamente el atleta no siempre la realiza de esa forma. Se puede usar el *feedback* externo para conseguir que el atleta realice la acción de la forma deseada. Una forma sería utilizar el *feedback* externo como refuerzo positivo para ir aproximándose cada vez más a la realización correcta del movimiento. Tanto los principiantes que aprenden un movimiento nuevo, como los atletas experimentados que quieren hacer algún cambio en su técnica, no conseguirán hacerlo correctamente al principio, aunque después de varios intentos la realización se irá aproximando a la correcta y será entonces el momento de utilizar el *feedback* externo como refuerzo positivo. Las etapas del proceso serán las siguientes:

1. Definir la realización correcta de la acción.
2. Identificar una realización de la acción lo más parecida posible a la correcta.
3. Desarrollar los pasos sucesivos que se deben realizar y que lleven al atleta a la correcta ejecución de la acción.
4. Identificar el *feedback* externo que se piense que será tomado por el atleta como refuerzo positivo.
5. Preparar al atleta para cada paso, dándole una idea de cómo realizar la acción en ese paso.
6. Reforzar cada paso con *feedback* externo hasta que se realice correctamente.
7. Seguir la serie de pasos hasta realizar correctamente la acción completa.

Todo esto es más efectivo cuando se aplica a atletas individualmente porque se puede hacer la secuencia de pasos sucesivos de acuerdo con las capacidades particulares del atleta. Sin embargo, también se puede llevar a cabo con varios atletas estableciendo una secuencia de realización para conseguir el aprendizaje de la habilidad.

Aunque nos hemos limitado aquí a considerar el uso del *feedback* externo para el aprendizaje de una habilidad se pueden usar estas mismas técnicas para desarrollar otros comportamientos, como un buen deportista con conocimientos de las reglas y estrategias, así como ciertas cualidades personales, autodisciplina, cooperación, autocontrol, etc.

USO DEL *FEEDBACK* EXTERNO PARA MODIFICAR UNA HABILIDAD MOTRIZ

Puede ser que lo que se pretenda conseguir sea modificar un mal hábito en la realización de una acción por el atleta. El problema será conseguir que la forma correcta sea más fácil de ejecutar que la incorrecta, y con esta finalidad se pueden aplicar los principios básicos de modificación de una habilidad. Para ello habrá que seguir unos pasos:

1. Definir la acción que se quiere modificar.
2. Encontrar una forma de *feedback* externo que sea recibido por el atleta como un refuerzo o como un castigo.
3. Determinar la relación exacta entre la realización de la acción y la consecuencia (establecer la forma de aplicar el *feedback*).
4. Aplicarlo.
5. Observar el cambio que se produce.

Uso del *feedback* externo para reforzar una realización correcta

Para aumentar la probabilidad de que se realice una acción en la forma deseada se puede utilizar el *feedback* externo. Para conseguirlo son posibles cuatro estrategias:

- * Realizar un *feedback* externo que refuerce positivamente la correcta realización de la acción. Por ejemplo, animando a los atletas cuando lo hacen bien.
- * Evitar el uso de *feedback* externo utilizado previamente para castigar una realización incorrecta.
- * Realizar *feedback* externo que actúe como refuerzo negativo. El jugador lo evitará realizando correctamente la acción.
- * Dar un modelo y realizar *feedback* externo que refuerce la realización de ese modelo. Animar al atleta cuando lo haga bien, otros atletas se darán cuenta y tratarán de imitarlo.

Uso de *feedback* externo para debilitar una realización incorrecta

Se puede hacer de la siguiente forma:

- * Elegir un *feedback* externo que actúe como refuerzo.
- * Presentar un *feedback* externo que actúe como castigo.
- * Realizar un *feedback* externo que actúe como refuerzo positivo sobre un atleta por no cometer un error.

Consideraciones finales sobre el uso de *feedback* externo para modificar la realización de una habilidad

Hemos presentado las principales formas de usar el *feedback* externo para aumentar o disminuir la frecuencia de realización de una habilidad previamente aprendida. Sin embargo, es conveniente tomar en consideración otros factores a la hora de modificar la realización de la habilidad.

- * La única manera que hay de estar seguro de que el *feedback* externo está actuando de la forma deseada es probarlo: aplicar la contingencia y observar los cambios que se operan.
- * Tener siempre en cuenta que el entrenador no es el único en aplicar el *feedback* externo sobre un atleta después de que este haya realizado una acción, pues también podrá ser aplicado por los amigos, etc.
- * La modificación de la realización de una acción en un determinado momento no es garantía de que se volverá a repetir en otras ocasiones. Por ejemplo, se puede hacer bien durante los entrenamientos pero no en la competición porque la situación y el desarrollo del juego sean diferentes. Para solucionar esto habrá que utilizar durante el entrenamiento, métodos lo más parecidos posible a los de la competición.
- * La modificación en la realización de una acción se reforzará con *feedback* externo cada vez que ocurra, pero este refuerzo se deberá dar con menor frecuencia a medida que el atleta lo vaya haciendo mejor.

RESUMEN Y RECOMENDACIONES

El *feedback* es información que el atleta recibe como consecuencia de una acción que realiza. El *feedback* interno se da como una consecuencia natural de una acción; el *feedback* externo es una información adicional que normalmente no es consecuencia natural de la acción. Usado correctamente, no sólo ayuda a los alumnos a mejorar en sus habilidades sino que también los ayuda a mantenerse una vez que han adquirido un alto nivel. El secreto para utilizarlo efectivamente es entender su funcionamiento como información-conocimiento, refuerzo, castigo, y motivación.

1. El *feedback* (interno o externo) que funciona como información o conocimiento proporciona una información sobre la efectividad de la realización de una habilidad los errores cometidos, y cómo corregirlos.

2. Para que el *feedback* (interno o externo) actúe como refuerzo positivo debe resultar agradable y seguir (con preferencia inmediatamente) a la respuesta que se quiere reforzar.
3. Para que el *feedback* (interno o externo) actúe como refuerzo negativo debe ser desagradable para que el sujeto intente evitarlo realizando la respuesta que se quiere reforzar.
4. Para que el *feedback* (interno o externo) actúe como castigo debe ser desagradable y seguir (preferiblemente de inmediato) a la respuesta que se quiere suprimir.
5. El *feedback* (interno o externo) puede motivar a los sujetos a aprender habilidades si proporciona información sobre los errores y la forma de corregirlos, y sobre la mejora en la realización de la acción.
6. Para el desarrollo de habilidades que no han sido previamente aprendidas por el atleta se usa el *feedback* externo (verbal o no verbal) como refuerzo positivo a las progresivas aproximaciones para la correcta forma de realización de la acción.
7. La modificación pretende cambiar la frecuencia con que ocurre una habilidad previamente aprendida. Aumentar o disminuir esta frecuencia implica: a) definir la acción que se quiere modificar; b) identificar el *feedback* externo que actuará como refuerzo o como castigo; c) decidir la contingencia que se ha de utilizar, y d) observar y evaluar los efectos.
8. Ya se use el *feedback* externo como conocimiento sobre la realización de la acción para corregir los errores, como refuerzo positivo para el aprendizaje de una habilidad o como refuerzo o castigo para modificarla, deberá dar los resultados deseados lo más pronto posible, y se deberá disminuir su frecuencia gradualmente a medida que el aprendizaje progresa.

BIBLIOGRAFÍA

- DELGADO NOGUERA, M.: "Evolución de las líneas pedagógicas de la E.F. en España". *Revista Apunts*. Barcelona. 1985.
- DELGADO NOGUERA, M.: "Análisis de las interacciones en las clases de E.F.". *Revista Apunts*. Barcelona. 1989.
- EGGER, K.: "Bases psicológicas del aprendizaje". *Revista de Educación Física. Renovación de Teoría y Práctica*. 1987.
- MOSSTON, M.: *La enseñanza de la Educación Física. Del comando al descubrimiento*. Ed. Paidós 1978.
- SÁNCHEZ, F.: *Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Ed. Gymnos, Madrid. 1984.