

EmásF

Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 Depósito legal: J 864-2009

EDITORIAL

LOS CINCO PILARES FUNDAMENTALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

El informe Delors, publicado por la UNESCO en 1996, señalaba que la educación del siglo XXI debía sustentarse sobre 4 pilares fundamentales: aprender a conocer; aprender a hacer; aprender a convivir; y aprender a ser. Yo siempre añadido un quinto, “aprender a reflexionar”.

En primer lugar analizaremos estos cinco pilares desde la perspectiva de la Educación Física, intentando responder a preguntas como: ¿quién debe aprender?; ¿cuánto valora el profesorado cada uno de estos pilares?; ¿cuánto le dedicamos a cada uno?; ¿cómo los podemos incluir en las clases?

A la pregunta **¿quién debe aprender?**, la respuesta más inmediata sería: “por supuesto, el alumnado es el que más aprende, que para eso acude a los centros escolares. Y sin lugar a dudas, el profesorado también aprende a través de la formación continua”.

Tradicionalmente los procesos de aprendizaje del alumnado se han llevado a cabo fundamentalmente a través del proceso de enseñanza del profesor. Yo diría que en la actualidad el alumnado aprende estos cinco pilares a través del profesor, de sus iguales, de sí mismos y de la interacción con el entorno. Con esto no quiero decir que el profesorado haya pasado a un segundo plano. Por el contrario, considero que hoy más que nunca, el profesorado es la pieza clave para guiar al alumnado en su aprendizaje para conocer, hacer, convivir, ser y reflexionar.

Respecto al profesorado, éste también debe aprender del alumnado, de otros compañeros y compañeras, de sí mismo y la interacción con el entorno. Los cinco pilares de la educación deben seguir presentes a lo largo de nuestra vida, tanto desde una perspectiva personal, como profesional.

A la pregunta **¿cuánto valora el profesorado cada uno de estos pilares?**, en la teoría, podríamos decir que todos los pilares son igualmente importantes, sin embargo, en la práctica, yo diría que en Educación Física el “aprender a hacer” prevalece excesivamente sobre el resto. Aunque nuestra área sea especialmente procedimental, esto no quiere decir que no podamos y debamos incluir también momentos específicos dedicados a los demás pilares. Es importante que ese “aprender a hacer” vaya acompañado también de momentos específicos dedicados para aprender a conocer, convivir, ser y reflexionar.

A la pregunta **¿cuánto dedicamos a cada uno de estos pilares?**, yo diría que, con la intención de aprovechar al máximo las pocas clases de Educación Física que tiene el alumnado, nos centramos casi todo el tiempo en el hacer y consideramos que el resto de los pilares están incluidos de forma natural. Por ejemplo, el aprender a convivir o el aprender a ser, aunque son inherentes a la propia dinámica de clase, no se suelen trabajar de forma deliberada. Aprender a jugar con los demás, aprender a controlar las emociones, etc., son aspectos que deben ser hablados y analizados con nuestro alumnado constantemente.

A la pregunta **¿cómo los podemos incorporar en nuestras clases?**, yo diría que cuando realmente tomemos consciencia de la importancia que tienen estos cinco pilares en la educación, nos surgirán mil maneras de incorporarlos en nuestras clases. Para empezar a abrir esa imaginación, propongo a continuación algunas sugerencias.

En el caso del **“aprender a conocer”**, por una parte, el profesorado debe comprender que en la actualidad, ya no es la principal fuente de información de la que aprende el alumnado. En muchos casos, la televisión y sobre todo Internet han desbancado al profesor en calidad y cantidad. Por otra parte, tenemos que tener en cuenta que los conocimientos que adquiere hoy nuestro alumnado estarán desfasados dentro de pocos años, por lo que tendrán que estar constantemente actualizándolos.

Esto nos conduce a un continuo aprendizaje, por lo que lo importante no es que nuestro alumnado aprenda hoy determinadas cosas, sino que se interese por el conocimiento, y siga aprendiendo de forma autónoma. Para ello propongo:

- Despertar en nuestro alumnado el interés por conocer y descubrir el mundo. En el caso del profesorado de Educación Física, despertar en el alumnado el interés por conocer algún deporte o actividad, la influencia de la actividad física sobre el organismo, la repercusión del tabaco o del alcohol...
- Una vez que nuestro alumnado se haya interesado por algún tema, el profesorado ha de ser capaz de guiarle y ofrecerle los recursos y herramientas para lograrlo. El alumnado tiene que aprender a buscar, seleccionar y organizar la información.
- A lo largo de este proceso el alumnado tiene que aprender a disfrutar del conocimiento, y el profesorado de Educación Física debe aprovechar esa motivación intrínseca y extenderla al resto del grupo.

En el caso del segundo pilar “**aprender a hacer**”, en un primer momento podríamos pensar que ya está suficientemente atendido, sin embargo las investigaciones nos muestran que gran parte de nuestro alumnado abandona la práctica de actividad física al terminar su etapa educativa. Desde mi punto de vista, lo que está pasando es que nos centramos en “hacer” y no en “aprender a hacer”. Para ello, sugiero:

- Crear gusto por el movimiento. En otras áreas se dice que “la letra con sangre entra”, en la nuestra se utilizan frases como “si no duele no sirve para nada” o “hay que sudar la camiseta”, es decir consideramos que una buena clase de Educación Física es cuando nuestro alumnado queda exhausto y sudoroso. Así no se crea el gusto por la actividad física, lo primero es disfrutar, después ya vendrá el sudar.
- Ofrecer una actividad física muy variada, funcional y aplicable en el futuro. Actualmente nos hemos encerrado en el deporte, cuando muchos de ellos son difícilmente practicables en nuestra vida adulta, porque requieren espacios, materiales u otras personas para practicarlo. No estoy invitándoles a abandonar los juegos deportivos, sino considerarlos como uno más entre las cientos de actividades que podemos ofrecerles (andar por la naturaleza, montar en bicicleta, saber utilizar unos patines, bailar, aprender juegos populares, etc.)
- Utilizar una metodología que permita al alumnado adaptarse a la actividad física en función de sus intereses y posibilidades, que construya su propio aprendizaje motor. Cada estudiante es un mundo, con unos intereses, con unas posibilidades motrices, con un nivel de decisión, etc. ¿Por qué no plantear las actividades físicas de tal forma que cada uno se construya su propio aprendizaje, asumiendo una libertad responsable, y aprendiendo a ser personas autónomas?
- Fomentar la creatividad motriz. Tradicionalmente la Educación Física que hemos recibido y seguimos transmitiendo es muy estereotipada. Aprendemos o enseñamos a reproducir movimientos y cuando nos piden que nos movamos libremente, lo que haremos es: o bien repetir como robots esos gestos que hemos repetido tantas veces; o bien, si nos piden que busquemos movimientos nuevos, nos quedamos bloqueados sin saber qué hacer. Para fomentar la creatividad motriz podemos por ejemplo: plantear las actividades desde diferentes perspectivas; dar la posibilidad de resolver las tareas motrices de diferentes formas; trabajar contenidos como la Expresión Corporal, etc.

En el caso del tercer pilar “**aprender a convivir**”, todos somos conscientes de la importancia que tiene en estos tiempos. La falta de respeto, la violencia física, los insultos, los malos tratos están muy presentes en nuestras clases y en nuestra sociedad. Es urgente que incorporemos con fuerza y de forma prioritaria este aprendizaje en nuestras clases. Para ello, sugiero:

- Incluir en nuestras programaciones objetivos tales como: apoyar la convivencia intercultural; fomentar el respeto entre el alumnado; aprender a trabajar en equipo; fomentar la colaboración; etc.
- Incluir contenidos que inviten a la cooperación.

- Reflexionar con el alumnado sobre los valores. Los valores no deben imponerse, deben aceptarse.
- Hacer un seguimiento de los valores, utilizando un proceso de evaluación continua, formativa, participativa y responsable.

En el caso del cuarto pilar “**aprender a ser**”, nos referimos a la educación de las emociones y los sentimientos, lo que en los últimos tiempos se ha definido como “**inteligencia emocional**”. Ha sido y es el pilar más desatendido, sin embargo es el que nos permitirá tener una vida personal y profesional más satisfactoria. Para ello, sugiero:

- Incorporar en la programación de las clases aspectos relacionados con la inteligencia emocional.
 - Por ejemplo, se pueden incluir objetivos como: debatir sobre los propios sentimientos experimentados al finalizar un juego; ayudar a los/las compañeros/as en las actividades que no sepan hacer; saber demostrar solidaridad delante de los errores de los otros y expresar palabras de ánimo.
 - Por ejemplo, incorporar actividades que fomenten el desarrollo de la inteligencia emocional:
 - La Expresión Corporal es un contenido a través del cual podemos trabajar las emociones, los sentimientos, la empatía, el lenguaje corporal, etc. Por ejemplo, repartimos al alumnado tarjetas con términos que expresen sentimientos y emociones (tristeza, alegría, miedo...) Las tarjetas están repetidas (3 de cada) y los estudiantes deben expresar lo que pone en su tarjeta, y a la vez observar y buscar a los otros compañeros que están representando el mismo sentimiento.
 - Jugar como si fuéramos ciegos o tuviéramos una parálisis en las piernas. Analizar con el grupo la experiencia.
 - Hacer juegos de colaboración.
- Implicar al alumnado en el desarrollo de su Inteligencia emocional. Para ello, el profesorado de Educación Física puede proponer al grupo: Hacer un diario; Firmar un contrato; Hacer una ficha de seguimiento sobre diversos aspectos de su inteligencia emocional.
- Considerar el desarrollo de la inteligencia emocional como un proceso continuo que debe estar siempre presente.

Y en el caso del quinto y último pilar “**aprender a reflexionar**”, yo diría que es otro de los grandes ausentes en nuestra Educación Física. Nos cuesta trabajo incorporar momentos de “no práctica” y dedicarlos a la reflexión. Ocupar diez minutos de nuestras clases para sentarnos y reflexionar con nuestro alumnado, a muchos les parece que se está desaprovechando el poco tiempo que hay para la Educación Física. Sin embargo, este pilar es el que nos ayuda a desarrollar y conseguir los otros cuatro pilares. Para ello, sugiero:

- Que el profesorado tenga una actitud abierta a la autocrítica y a la crítica de los demás.

- Incorporar en las clases tiempos de reflexión. Por ejemplo, se pueden dedicar los 10 últimos minutos de clase para hacer puestas en común, que podemos organizar de formas variadas, en pequeños grupos o con todos a la vez, a través de las cuales podemos conseguir: que el alumnado tome conciencia de qué ha aprendido o no ha logrado hacer en la clase; servirnos para resolver conflictos; analizar comportamientos; explorar sus intereses y motivaciones; recoger ideas o/y sugerencias; expresar sentimientos; evaluar al profesor; etc.
- También se puede invitar al alumnado a que haga un diario individual o un cuaderno de clase colectivo en el que expresen sus impresiones, vivencias, opiniones, etc., sobre las sesiones.
- Es importante guiar al alumnado en los procesos de reflexión. Por ejemplo, en las puestas en común con los más mayores, al principio nadie se atreve a hablar por vergüenza o por miedo al profesor, por lo que habrá que darles confianza. A veces lo que dicen es muy superficial, por lo que hay que ayudarles a profundizar preguntándoles el por qué. En el caso de los diarios, al principio son muy descriptivos y no saben plasmar sus opiniones o vivencias personales, por lo que hay que ayudarles mostrando ejemplos o bien ofreciéndoles preguntas de reflexión.

Hasta aquí he hablado del aprendizaje del alumnado, pero como he dicho al principio, el profesorado también debe “aprender a conocer”, “aprender a hacer”, “aprender a convivir”, “aprender a ser” y “aprender a reflexionar”, por lo que invito al lector o la lectora a reflexionar sobre el qué, cuándo o cómo aprender de cada uno de estos pilares.

Julia Blández Ángel

Profesora titular de Didáctica de la Expresión Corporal en la Facultad de Educación de la Universidad Complutense de Madrid.