



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

EDITORIAL

“UNA EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD ES POSIBLE”

La UNESCO (2017), a través de un excelente video, ha puesto “el dedo en la llaga”: la Educación Física para provocar cambios en nuestra sociedad debe ser de calidad, ya que mejora en los niños y las niñas su confianza en sí mismos, su concentración y su capacidad de comunicación para hacerles personas activas, sanas y responsables; es decir, ciudadanos realizados. Para ello, plantea que los docentes de esta área deben ser profesionales cualificados, inclusivos, flexibles e interactivos, ya que solo así podrán motivar a todos los niños para que estos superen sus límites, independientemente de sus capacidades físicas, de sus antecedentes, de su religión o de su género. El problema es que el vídeo no nos dice cómo lograr que los profesionales de la Educación Física desarrollen estas competencias en su práctica diaria en beneficio de sus estudiantes. En este editorial, nos hemos tomado la licencia de aportar algunas ideas que creemos pueden ayudar a los docentes de Educación a modificar sus clases para que puedan ser consideradas de “calidad” para todos y todas.

1º. Eliminar la eliminación. Puede sonar como una idea muy radical, pero cuando los docentes plantean actividades en las que los estudiante son progresivamente eliminados de la acción ponen en marcha una paradoja perversa: “los individuos que son eliminados antes suelen ser aquellos que tiene un menor nivel de habilidad; por lo tanto son aquellos que necesitan un mayor tiempo de práctica para mejorar, pero son los que menos tiempo de práctica tienen”. Por lo tanto, cuando un docente se plantea introducir una determinada actividad en una sesión debe pensar que si se trata de una actividad que implica la eliminación de participantes, generalmente los mismos siempre, estos van a disfrutar de menor tiempo de práctica por lo que debería modificarla para que no sea una actividad excluyente. Con esto no queremos decir que no se puedan utilizar actividades en las que la competición esté presente. La competición, cuando se plantea correctamente, es motivante para los estudiantes. Lo que proponemos es que no se “elimine a nadie” y que se usen otros mecanismos, como acumular

puntos o cambiar de equipo, como consecuencia de haber tenido un determinado resultado durante la actividad. Deben recordar los docentes que están en un contexto educativo y no deportivo, lo que implica que todos los estudiantes tienen el derecho a una participación igualitaria.

2°. Maximizar el tiempo de práctica motriz. Esta idea está en línea con la idea anterior de que los estudiantes experimenten la mayor cantidad de práctica posible durante todas las clases de Educación Física. Para ello es imprescindible que el docente revise el número de participantes que va a requerir cada actividad que tenga pensado plantear y lo reduzca hasta el mínimo imprescindible. Juegos como “el pañuelo” o “los 10 pases” se convierten en actividades excluyentes, aburridas y carentes de sentido cuando compiten equipos de un número grande de jugadores (la mitad de clase contra la otra mitad o simplemente 5x5). Sin embargo, cuando se usan agrupamientos de 2-3 jugadores, las mismas actividades se vuelven inclusivas, motivantes y llenas de sentido, ya que todos los participantes se ven involucrados en la acción del juego. Planteamientos como el modelo comprensivo de iniciación deportiva (TGfU; Thorpe, Bunker & Almond, 1986) señalan que los docentes deben modificar todos los elementos estructurales de los deportes, entre ellos el número de participantes, para asegurar que todos ellos tengan “mucho participación” y por lo tanto oportunidad de mejorar sus habilidades. En actividades de 2x2 o 3x3 es imposible que unos pocos jugadores “monopolicen” la acción, mientras otros “se quedan mirando sin intervenir” como suele pasar en agrupamientos de 4x4 o 5x5. Tan solo es necesario observar a los menos hábiles en estos agrupamientos para comprobarlo.

3°. Promover una sana competición. Tradicionalmente, los docentes “incitan” a los estudiantes a competir en cualquier tarea que plantean al utilizar frases como: “preparados, listos, ya” ó “a ver quién llega el primero”. Recomendamos usar también otros “formatos” para dar comienzo a una actividad como: “podéis empezar cuando queráis” ó “comenzar cuando estéis listos”. Se trata de “rebajar” la carga de competitividad que existe tradicionalmente en las clases de Educación Física. Incluso en la enseñanza de los deportes podemos rebajar esa carga competitiva modificando el tanteo y/o la duración de los partidos. Tal y como hemos señalado anteriormente, el modelo comprensivo de iniciación deportiva (Thorpe et al., 1986) nos permite modificar los elementos estructurales de los deportes y jugar partidos de bádminton o vóley a 3 puntos o a 3 minutos de duración permite desdramatizar las victorias y las derrotas. Cuando un estudiante pierde 10-0 o 15-0, la derrota es dolorosa y tarda en olvidarse porque el tiempo que ha jugado ha sido negativo y le habrá parecido “eterno”. Por el contrario, un marcador de 3-0 no refleja una derrota abultada y el tiempo “de sufrimiento” es menor. Además, en ese formato el docente puede organizar muchos partidos entre diferentes estudiantes, con lo que los que han sido vencidos tienen muchas oportunidades de “olvidar” su derrota jugando otros partidos, de los cuáles, alguno puede salir ganador. Finalmente, la investigación nos muestra que fijar objetivos de responsabilidad como el fair play para cada sesión, tal y cómo plantea el modelo de responsabilidad personal y social, permite promover una sana competición entre los estudiantes (Fernandez-Rio & Menendez-Santurio, 2017).

- 4°. Valorar el proceso y no el resultado. Si preguntáramos, prácticamente todos los docentes estarían de acuerdo con esta idea. El problema es que muchos de ellos no la cumplen en su práctica diaria. Los “famosos” tests de condición física son prueba evidente de ello. En su uso tradicional, los estudiantes son “baremados y calificados” en base al resultado que obtienen en unas pruebas seleccionadas por el docente. En algunas ocasiones, el resultado obtenido es comparado con resultados anteriores de la misma persona, lo que hace que los estudiantes “no se esfuercen” en la primera toma de datos para “asegurarse” una mejora en la prueba. En otras, los resultados obtenidos son comparados con “baremos de edad”. El problema es que muchas veces esos “niveles” están anticuados o corresponden con poblaciones de otros países. En ambos casos, la validez, la fiabilidad, la consistencia, la objetividad o la discriminabilidad de las pruebas está en entredicho por diferentes razones (fisiológicas, mecánicas, de registro...). Como en casos anteriores, los tests de condición física pueden ser una actividad educativa si no son usados como un “arma para calificar” y sí para que los propios estudiantes se “pongan a prueba” auto y/o co-evaluándose y conozcan/experimenten maneras de medir su rendimiento en condiciones concretas. Pero siempre con fines formadores y no calificadores.
- 5°. Empoderar a los estudiantes. Todos los modelos pedagógicos actuales tienen una cosa en común: el alumnado debe situarse en el centro del proceso de enseñanza-aprendizaje (Fernandez-Rio, Calderón, Hortigüela, Perez-Pueyo, & Cebamanos, 2016). Es el elemento más importante y el docente debe plantear estructuras de clase en las que los estudiantes tengan roles activos. Progresivamente, se le debe dar más responsabilidad para que se sienta “co-dueño” de la clase. De esta manera la sentirá como suya y estará más motivado para participar en la misma. Tradicionalmente, se ha dado la responsabilidad al alumnado de “meter y sacar” el material de la clase, pero esto no es, ni mucho menos, suficiente. Aspectos como la metodología deben promover este rol principal de los discentes, pero para ello el docente debe usar progresivamente estilos de enseñanza menos directivos (asignación de tareas, enseñanza recíproca, grupos reducidos, microenseñanza, descubrimiento guiado, resolución de problemas) para que los estudiantes tengan una creciente responsabilidad en el devenir de la actividad. La investigación ha mostrado como el uso de planteamientos como el TARGET (Task, Authority, Reward, Grouping, Evaluation, Time) en el que se asigna roles de liderazgo al alumnado y se le involucra en la toma de decisiones sobre la clase promueve una clima de aula orientado a la tarea (Nicholls, 1984) y conductas positivas como el deseo de mejorar, mayor motivación intrínseca y una actitud más positiva hacia la Educación Física (Morgan, Kingston, & Sproule, 2005).
- 6°. Cuidar la formación de grupos. La investigación ha mostrado que los docentes deben tener cuidado a la hora de formar grupos o equipos de trabajo en clase de Educación Física porque afecta a los sentimientos de los estudiantes (Barney, Prusak, Beddoes, & Eggett, 2016). Lo más recomendado es formar grupos totalmente heterogéneos en términos de habilidad, género y etnia. De esta manera unos miembros del grupo tendrán fortalezas en algunos contenidos y otros los tendrán en otros contenidos, generando sinergias positivas entre todos ellos. Por eso, estos grupos, si funcionan bien,

deben mantenerse durante un tiempo largo (incluso durante toda una unidad didáctica). No obstante, en ocasiones también se puede agrupar al alumnado en grupos de nivel de habilidad. Esta circunstancia es más fácil que ocurra en contenidos deportivos. El objetivo de este agrupamiento es que el nivel de desafío técnico-táctico al que se enfrenta a los estudiantes sea el más adecuado a su nivel de capacidad. Otro aspecto clave en la formación de grupos es “quién los hace” y la respuesta es que se pueden utilizar 3 estrategias básicas: el docente, los discentes o el azar. Lo más importante es utilizarlas todas ellas, cuidando de que si son los estudiantes los que escogen no lo hagan siempre los mismos: “la minoría dominante” o los más hábiles, ya que los que son siempre escogidos en los últimos lugares sienten que “no encajan en esa clase” (Barney et al., 2016). Lo que sí es recomendable es que en la formación de grupos de trabajo estables, con grupos de alumnos que van a trabajar juntos durante un periodo de tiempo largo, es recomendable que sea el docente quién los escoja cuidadosamente. No obstante, para crear un clima de clase en el que todos sientan que pueden trabajar con todos sus compañeros la implementación correcta del aprendizaje cooperativo es un aspecto esencial (Fernandez-Rio, 2017).

7°. Evitar la exposición pública. En muchas ocasiones, durante el transcurso de la clase de Educación Física los alumnos son requeridos por el docente para ejecutar una tarea/habilidad en frente del resto de sus compañeros que están parados observando. Este escenario provoca una situación de stress que hace que muchos de ellos, especialmente los de baja habilidad, suelen realizar la tarea a un nivel menor del que lo hacen cuando están con sus compañeros practicando; obteniendo así peores resultados y sintiéndose “inseguros y ridículos” (Williams, 2015). Los docentes deben evitar estas situaciones de “exposición” organizando la práctica de tal manera que puedan observar la ejecución de cada alumno sin que esté se vea plenamente expuesto al resto de la clase. Para ello, el docente puede optar por dos planteamientos: a) plantear situaciones de evaluación en las que todos los alumnos ejecutan de manera simultánea durante varios minutos (distribuyéndoles en tantos campos de juego modificados como sean necesarios), sin que sepan en qué momento están siendo observados y evaluados por el docente ó b) evaluar a cada alumno en su lugar de trabajo habitual (donde practica con sus compañeros) y no en un lugar “especial” de evaluación que el docente elige. El objetivo en ambos casos es que se sienta en un contexto lo más cómodo posible y pueda mostrar al máximo su nivel real de habilidad.

8°. Usar ejercicios/juegos/tareas realmente educativas y adecuadas. “Declaro la guerra a mi peor enemigo que es...”, “sangre”, “quemados”, “peleas de gallos”, “la caza del zorro”, “la botella borracha”.... todos estos juegos y muchos otros son juegos que, al menos, suenan a “poco educativos”. Además, el objetivo de casi todos es ganar, eliminar, golpear, derribar... En definitiva, hacer sentir a los “contrarios” que han perdido. Nuevamente, no estamos diciendo que se prohíban estos juegos, pero el docente debería, inicialmente cambiarles el nombre, y lo que es más importante, siguiendo los planteamientos que hemos desarrollado en los puntos anteriores, modificarlos para que no haya eliminación y la derrota no sea tan “dolorosa y sangrante”.

Debemos volver a recordar que la Educación Física se desarrolla en un contexto educativo cuyo objetivo es formar personas, tanto a las que ganan como a las que pierden. Por otro lado, existen una serie de ejercicios habitualmente usados en nuestras sesiones, pero que diferentes investigaciones han desaconsejado su utilización porque pueden producir daños en diferentes estructuras del cuerpo (López Miñarro, 2000). Nos estamos refiriendo a flexiones laterales máximas, rotaciones balísticas de tronco, hiperextensiones y/o hiperflexiones de rodilla, el “paso de vallas”, “abdominales inferiores con piernas estiradas”, flexión completa y rotación de tronco, la “v”, el “puente”.... Todos ellos provocan un gran stress en las determinadas partes corporales y que realizadas de manera repetida pueden provocar daño. Lo más importante es que existen variantes u otros ejercicios que sirven para trabajar lo mismo que se pretende trabajar, pero de una manera más saludable y sin provocar daño. Por ello los docentes deben estar actualizados y escoger los ejercicios/juegos/tareas que sean realmente educativas y adecuadas para todos los estudiantes.

9º. No castigar con ejercicio físico. “No podemos castigar con algo que queremos que les guste”. Esta frase resume la idea de que no es adecuado castigar con ningún tipo de actividad física: correr, realizar abdominales, realizar planchas, subir escaleras... Nuevamente, debemos recordar que estamos en un contexto educativo donde no tiene cabida el castigo a través de la actividad física. Lo único que puede obtenerse del uso de este tipo de sanción es que los estudiantes identifiquen la realización de actividad física con un castigo y huyan de ella. Nosotros abogamos por otro tipo de consecuencias ante comportamientos inadecuados como la restricción del uso de participar en la actividad. No obstante, esta medida debe ser educativa por lo que se recomienda utilizar el siguiente protocolo: 1) informar al estudiante de que su actuación está siendo incorrecta (diciéndole exactamente cuál ha sido) y que de persistir en ella tendrá que abandonar la actividad (es decir, “avisarle”); 2) una vez que reincide y que le pedimos al estudiante que abandone la actividad, tras un breve periodo de tiempo se le pregunta si sabe por qué está ahí (de esta manera se le “obliga” a reconocer qué es lo que está haciendo mal); si reconoce su acción incorrecta se le pregunta si va a ser capaz de volver a la actividad y comportarse de manera adecuada; si la respuesta es positiva el estudiante vuelve a la actividad; 3) si la respuesta es negativa se le dice que “necesita más tiempo para pensar cómo se ha comportado”, repitiendo el paso 2 al poco tiempo y así sucesivamente. Puede parecer un proceso largo que requiere de mucha atención por parte del docente, pero en realidad no lo es y acaba resultando un proceso muy eficaz para el tratamiento “educativo” de los castigos.

10º. Visibilizar nuestras clases. Si los docentes de Educación Física consideran que sus clases son realmente “de calidad” porque incluyen actividades o planteamientos innovadores, deben darles la máxima visibilidad, la máxima publicidad posible. Nuestra área tiene una historia negra tan larga y fuerte (Williams, 1992, 1994, 1996, 2015) que es necesario un esfuerzo ingente por parte de todos para hacer ver a toda la sociedad el cambio experimentado por esta área en los últimos años a través de las buenas prácticas que se realizan en la actualidad. Por eso consideramos que es imprescindible que los docentes de Educación Física de Educación Primaria y Educación

Secundaria tengan un blog o una página web en donde “expongan” sus buen quehacer diario, su buena labor. El primer objetivo sería abrir su aula a sus estudiantes, a las familias y a la sociedad en general para que vean lo que se hace en ella. Un segundo objetivo sería que compartan todo lo bueno que hacen con otros colegas para que las buenas prácticas sean imitadas y mejoradas, contribuyendo a elevar el nivel de calidad medio de la asignatura. Con ambos objetivos lo que se pretende es poner en valor una Educación Física de calidad. No se debe ocultar lo que se hace en nuestras clases, sino todo lo contrario, exponer y publicitar la buena labor diaria de muchos profesionales. Solo de esta manera podremos cambiar la percepción tan negativa que tienen muchas personas de sus experiencias de Educación Física pasadas.

Todas aquellas iniciativas puntuales que tratan de poner en el “candelero” a la Educación Física son bienvenidas (día de la educación física en la calle, european school sport day, international day of sport for development and peace....), pero lo más importante es el día a día, cada sesión, cada clase. Si reclamamos una mayor presencia en el currículo y en el horario escolar (de 3 a 5 horas semanales), pero las prácticas que ofrecemos día tras día son percibidas por los estudiantes (e inevitablemente por sus familias) como repetitivas, aburridas, discriminatorias, humillantes, intimidatorias o carentes de sentido (Williams, 2015) nos quedaremos sin argumentos para apoyar nuestra petición. Solo a través de una Educación Física de calidad podremos tener un impacto real y directo en nuestros jóvenes, los adultos del mañana que tomarán decisiones sobre el devenir de la asignatura.

Javier Fernandez-Rio

Universidad de Oviedo

javier.rio@uniovi.es

https://www.researchgate.net/profile/Javier_Fernandez-Rio

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barney, D., & Christenson, R. (2014). Elementary-aged students' perceptions regarding appropriate instructional practices in physical education. *Physical Educator*, 71(1), 41.

Barney, D., Prusak, K. A., Beddoes, Z., & Eggett, D. (2016). Picking Teams: Motivational Effects of Team Selection Strategies in Physical Education. *The Physical Educator*, 73(2), 230.

Bunker, D., Thorpe, R., & Almond, L. (1986). Rethinking games teaching. *Loughborough: Loughborough University*.

Fernández-Río, J. (2017). El Ciclo del Aprendizaje Cooperativo: una guía para implementar de manera efectiva el aprendizaje cooperativo en educación física. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 32.

Fernandez-Río, J., Calderón, A., Hortigüela, D. Perez-Pueyo, Á., & Cebamano, M. A. (2016). Modelos pedagógicos en educación física: consideraciones teórico-prácticas para docentes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 413, 55-75.

Fernandez-Rio, J., & Menendez-Santurio, J. I. (2017). Teachers and Students' Perceptions of a Hybrid Sport Education and Teaching for Personal and Social Responsibility Learning Unit. *Journal of Teaching in Physical Education* (in press).

Lopez Miñarro, A. (2000). Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Barcelona: Inde.

Morgan, K., Kingston, K., & Sproule, J. (2005). Effects of different teaching styles on the teacher behaviours that influence motivational climate and pupils' motivation in physical education. *European Physical Education Review*, 11(3), 257-285.

Nicholls, J. G. (1984) Achievement Motivation: Conceptions of Ability, Subjective Experience, Task Choice, and Performance. *Psychological Review*, 91, 328-46.

Unesco (2017). Los beneficios de la Educación Física de calidad. Descargado de: <https://www.youtube.com/watch?v=f5LdloKVujc>

Williams, N. F. (1992). The physical education hall of shame. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 63(6), 57-60.

Williams, N. F. (1994). The physical education hall of shame, part II. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 65(2), 17-20.

Williams, N. F. (1996). The physical education hall of shame: Part III: Inappropriate teaching practices. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 67(8), 45-48.

Williams, N. F. (2015). The physical education hall of shame, Part IV: more inappropriate games, activities, and practices. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 86(1), 36-39.