

# EmásF

*Revista Digital de Educación Física*

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

## **MODIFICACIÓN DE LA CONDUCTA DE UNA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA: Utilización de estrategias psicológicas y pedagógicas para disminuir el tiempo de permanencia en vestuarios.**

**Autor: Roberto Pérez Pastur**

Licenciado en ciencias de la Actividad Física y el Deporte  
Certificado de Aptitud Pedagógica  
Email: [perezpastur@hotmail.com](mailto:perezpastur@hotmail.com)

### **RESUMEN:**

Con este artículo pretendemos hacer ver al docente la importancia de una adecuada gestión del tiempo en el aula, concretamente al inicio de la sesión, con el objeto de aumentar el tiempo de compromiso motor de los alumnos.

Para ello ofrecemos una serie de estrategias de intervención, de carácter psicológico y pedagógico, que pueden ayudar a reducir el tiempo que los alumnos pasan cambiándose de ropa en vestuarios y en los desplazamientos del aula al gimnasio.

Dentro de la investigación realizada, veremos la evolución favorable respecto al tiempo de inicio de la sesión y examinaremos en profundidad cada una de las medidas tomadas, poniendo especial énfasis en las estrategias psicológicas, y más concretamente, en el programa de economía de fichas efectuado.

### **PALABRAS CLAVE:**

Educación Física, tiempo de compromiso motor, estrategias de intervención, psicología, economía de fichas, alumnos.

## 1. INTRODUCCIÓN.

Actualmente uno de los aspectos que más preocupan a los investigadores relacionados con la Educación Física (E.F) es la gestión de clase por parte de los profesores. La optimización del uso del tiempo repercute directa y positivamente sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje, siendo una de las competencias docentes que más determinan la efectividad del profesor (Lozano y Viciano, 2002). Esta preocupación se ve reflejada en las numerosas investigaciones realizadas en el ámbito de la enseñanza de la E.F en las dos últimas décadas.

Desde el tiempo total que tiene el programa hasta, la duración de una clase normal de E.F y el tiempo real que se dedica a la tarea concreta, existe una degradación o reducción del tiempo. Si analizamos detenidamente los tiempos que coexisten en una sesión de E.F, podemos constatar que el tiempo de compromiso motor o de práctica motriz y actividad del alumno puede ser realmente pobre. Esta reducción de tiempo se le llamó “efecto embudo” (Piéron, 1988).



Figura 1. Degradación del tiempo en las sesiones de E.F: “el efecto embudo”.

Precisamente este tiempo de compromiso motor o práctica motriz del alumno juega un papel fundamental en la persecución de la mayoría de los objetivos en la enseñanza de las actividades físicas.

*“El tiempo de participación motriz se trata del tiempo que el alumno pasa efectivamente en actividad motriz durante la sesión de educación física.”* (Piéron, 1986, p.36) Es un indicador de la competencia general del profesor y suele utilizarse como criterio de eficacia docente, convirtiéndose en un mediador por el cual la instrucción y las intervenciones del enseñante se transforman en aprendizaje de los alumnos.

Con lo dicho anteriormente, hemos querido aclarar la importancia que va a tener los tiempos de compromiso motor altos para nuestros alumnos. Por ello, después de haber observado y experimentado que en nuestras sesiones de E.F existe una gran pérdida de tiempo útil empleado en llegar al gimnasio y de

permanencia en los vestuarios, hemos realizado una investigación de cómo modificar esta conducta a un grupo de 2º de la ESO constituido por 16 alumnos y 8 alumnas, siendo el objetivo de esta aplicación, disminuir el tiempo que transcurre entre que toca la sirena y se empieza a dar clase.

Tendremos en cuenta la compleja edad (14-15 años) en la que se encuentran inmersos, debido a los numerosos cambios en cuanto a su aspecto físico y psicológico, con la consecuente preocupación de su imagen corporal y la aparición de complejos, más significativos para ellos, en las clases de E.F, debido a la indumentaria propia de la materia y a la continua relación cuerpo-movimiento.

A continuación se detalla los tiempos de desplazamiento, tomados a lo largo de 10 sesiones. Se puede observar que la tendencia es a peor y que los tiempos aumentan en vez de disminuir.

Sesiones	Tiempo Desplazamiento
14/01/2009	4:41
16/01/2009	6:45
21/01/2009	5:30
23/01/2009	6:15
28/01/2009	5:45
30/01/2009	6:02
04/02/2009	5:41
06/02/2009	7:32
11/02/2009	7:11
13/02/2009	6:29

Tabla 1. Tiempos de desplazamiento tomados durante la fase de observación.

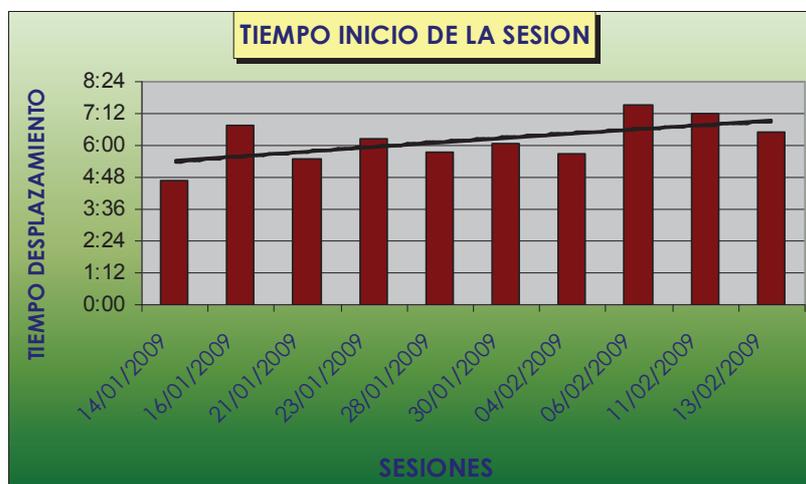


Figura 2. Tendencia negativa y evolución respecto al tiempo de inicio de la sesión.

## 2. MÉTODO.

La metodología que utilizaremos será la investigación-acción, puesto que nuestro objetivo será conocer la realidad que nos atañe y a la vez actuar transformando los comportamientos y las actitudes de nuestros alumnos, utilizando para ello diversas estrategias de orden psicológico y pedagógico.

De este modo la investigación implica una reflexión y una interpretación de una serie de datos cuantitativos, siendo transformados en una información cualitativa a través de las estrategias u orientaciones tomadas para mejorar e incrementar los tiempos de participación motriz de los alumnos.

Para ello se ha dividido la investigación en dos fases principalmente, la primera, será de observación de la conducta a modificar, donde hemos tomado los tiempos de los alumnos en comenzar la sesión, así como sus comportamientos, y la segunda, donde estableceremos las estrategias y soluciones correspondientes.

Para la primera fase ya hemos expuesto los tiempos de desplazamiento, y a continuación, se explicitará los diferentes grupos que hemos establecido, según los comportamientos observados de los alumnos y relacionando estas conductas con las modalidades de participación establecidas por Griffin (1984 y 1985):

**-GRUPO N° I:** formado por 9-11 alumnos, en su mayoría de sexo masculino, que siempre llegan temprano a clase y que tienen que esperar un tiempo hasta que salgan el resto para poder empezar a realizar la sesión. Se trata de alumnos de nivel académico medio-alto y de una aptitud para la E.F medio-bajo.

Dentro de este grupo, y haciendo referencia al trabajo de Griffin, estarían: los “buenos chicos” (“nice guys”), alumnos responsables, participativos y motivados de cara a la práctica de E.F; los jugadores invisibles (“invisible players”) alumnos poco participativos, con una aptitud para la E.F baja, pero que suelen tener un buen comportamiento en las clases.

Respecto a las alumnas (4) nos resulta más difícil establecer una relación, siendo su puntualidad más variable y oscilando entre este grupo y el siguiente, aunque por su participación posterior en la clase, podemos relacionarlas con las “JV players” caracterizadas por su participación inestable y valor deportivo medio-bajo y por las “almas perdidas” (“lost souls”), que presentan una gran falta de motivación y su aptitud hacia la materia es bajo.

**CONDUCTA:** son alumnos responsables, que llegan con puntualidad, pero que no reciben ningún reforzador o recompensa a cambio de su buen comportamiento. El periodo de espera por el resto de compañeros se ve traducido en un mal comportamiento, puesto que empiezan a hablar unos con los otros y cuando están todos listos para poder empezar la sesión, están inmersos en una conversación que hace que se les tenga que llamar la atención, haciendo caso omiso a las indicaciones del profesor. Además de esto tienen que aguantar la bronca que a veces se da al grupo de manera colectiva por esta tardanza, pagando los platos rotos y sin tener la culpa. Esto se traduce en una frustración y desmotivación hacia la materia y hacia el profesor. Son los alumnos y alumnas más perjudicados.

**-GRUPO II:** formado por alumnos que suelen tardar bastante en cambiarse (8-11). Se trata de alumnos de un nivel académico medio-bajo y una aptitud para la E.F alta. Dentro de este grupo ubicaremos a los “machos” que se caracterizan por su habilidad elevada y por ser los líderes de la clase y a los “machos junior” de similar comportamiento, aunque un escalón por debajo de ellos. Respecto a las alumnas mencionamos a las cuatro chicas del grupo 1, que como hemos dicho fluctúan entre los dos grupos.

**CONDUCTA:** su pasotismo y tranquilidad en los vestuarios se debe, a que cuando salen de ellos, suele desembocar en el comienzo de la sesión, debido a que la clase nunca se empieza con menos de 15 alumnos. Además de esto demuestran una preocupación por su aspecto corporal, sobre todos “machos” que conlleva esta pérdida de tiempo. Las broncas que les hecho no provocan efecto ninguno, debido a que se escudan en el grupo de alumnas que todavía tarda más que ellos en cambiarse.

**-GRUPO III:** se trata de un grupo exclusivo de alumnas (4 en total) que siempre entran con la clase empezada y tardan un tiempo desmesurado en vestuarios. Se trata de alumnas de un nivel académico medio-bajo y una aptitud para la E.F baja. Dentro de este grupo, siguiendo a Griffin, estarían las “cheerleaders” y las “mujeres fatales” que se caracterizan, ambos casos, por su falta de motivación y problemas de disciplina.

**CONDUCTA:** pese a las continuas reprimendas por su comportamiento, por parte del profesor, demuestran una falta total de motivación hacia la práctica de E.F. El alto tiempo de permanencia en vestuarios también se debe a la importancia de su apariencia física y a la impresión que dan a los chicos. Se escudan en que cuando entran a clase solo se lleva “dos o tres minutos” de sesión y que las alumnas del grupo anterior tardan demasiado en cambiarse y les cierran la puerta teniendo que esperar a que salgan.

## 2.1 ANÁLISIS FUNCIONAL.

A continuación realizaremos un análisis funcional integrando los diferentes componentes implicados en la conducta, de forma sistemática, basándose en sus relaciones funcionales.

El análisis funcional de la conducta permite la identificación de las relaciones funcionales causales, relevantes y controlables, aplicadas a un conjunto específico de conductas-meta (Milagros Ezquerro, 2008).

De esta forma diferenciamos unas variables observables (clase de E.F, excesivo tiempo en vestuarios y la reprimenda del profesor), unas variables inferidas (emociones y valoraciones subjetivas) y unas variables de contexto (ambientales).

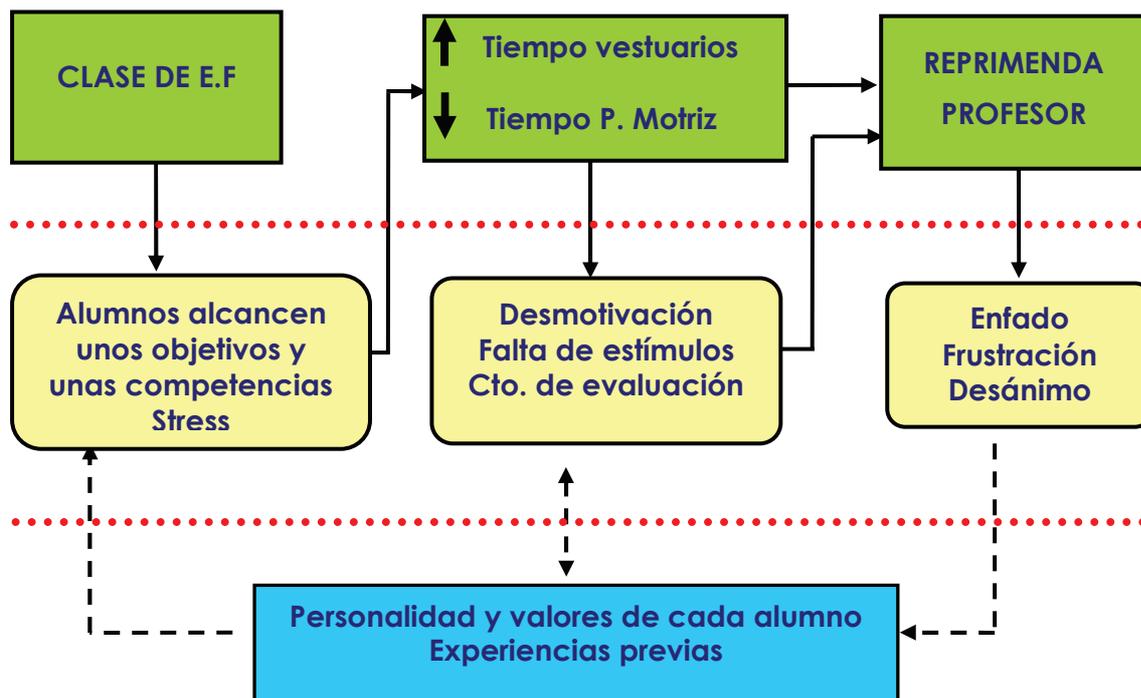


Figura 3. Cuadro de análisis funcional de la conducta.

## 2.2 OBJETIVOS.

Basándonos en este análisis funcional estableceremos unos objetivos:

- Disminuir el tiempo de inicio de la sesión, elevando los niveles de compromiso motor de los alumnos.
- Motivar a los alumnos de cara a la práctica de E.F.
- Inculcar unos valores de responsabilidad y puntualidad.
- Dar a conocer la necesidad de llegar puntual a clase como ítem de evaluación, dentro del bloque actitudinal, para la nota final de la materia.

## 2.3 TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN.

A continuación iremos enumerando cronológicamente las medidas que se han establecido:

1) La primera medida a tomar, fue investigar si este mal hábito de conducta se debía a experiencias previas de los alumnos, es decir, si es fruto este comportamiento de cursos anteriores.

Para ello fue necesario tener una reunión con el resto de profesores del departamento, haciéndoles ver la necesidad de inculcar en los alumnos, desde 1º de la ESO (lo ideal sería desde primaria), unos valores de responsabilidad, puntualidad y de compromiso. Estos valores van a estar muy presentes en la vida adulta, siendo uno de los objetivos de la ESO, formar alumnos competentes que se

adapten sin problemas a su entorno próximo y se puedan proyectar plenamente como ciudadanos y miembros de una sociedad.

Además de dejar claro este tema, se insistió en la necesidad de respetar los horarios establecidos, de manera que la salida de vestuarios del grupo anterior no coincida con la entrada del grupo posterior.

2) La siguiente medida fue realizar una charla colectiva, los 10 primeros minutos de la clase siguiente, informando a los alumnos de las estrategias y técnicas de intervención, para atajar este problema. Según los principios pedagógicos enunciados por A. Seybold (1974), y en concreto, el principio de libertad, habla de la necesidad que el alumno conozca claramente el proyecto pedagógico para poder implicarse libremente, y también, para configurar su parte de libertad.

Durante esta charla se mencionaron las siguientes medidas:

2.1) En primer lugar es necesario mostrar comprensión y empatía a los alumnos, entendiendo la importancia que le conceden a su apariencia física, pero haciéndoles ver la necesidad de establecer unas normas de disciplina, siendo necesario desarrollar un grado de compromiso por su parte (principio de responsabilidad).

Es imprescindible que el profesor demuestre autoridad, pero basada en la demostración racional de conocimientos y en el carácter humano, fundamentada en el diálogo y en la toma de decisiones consensuadas (Barba, 2009).

2.2) Dar a conocer a los alumnos la planilla de control actitudinal y las diferentes categorías que se puntúan para su evaluación. El objetivo es hacerles ver que la puntualidad es uno de estos ítems y que es calificada.

UNIDAD DIDACTICA: _____			
Alumno: _____	BIEN	REG	MAL
<b>Comportamiento profesor:</b> respeta las normas establecidas por el profesor y guarda silencio en sus explicaciones.			
<b>Comportamiento alumnos:</b> comportamientos positivos hacia sus compañeros (cooperación, tolerancia y respeto) evitando los negativos (individualismo o agresividad).			
<b>Participación:</b> participa y colabora en las actividades propuestas, cooperando en su realización, tanto con sus compañeros, como con el profesor.			

<b>Puntualidad:</b> llega al gimnasio antes de los 5 minutos estipulados de desplazamiento y cambio de ropa.			
<b>Vestimenta:</b> trae ropa deportiva adecuada para realizar la práctica.			
<b>Higiene:</b> adopta los hábitos de higiene y limpieza personal acordados.			
<b>Respeto al material e instalaciones:</b> utiliza de forma adecuada los materiales y cuida a su vez el entorno donde se desarrollan.			

Figura 4. Ejemplo de una planilla de control actitudinal y sus diferentes ítems

2.3 La principal estrategia que he llevado a cabo ha sido la elaboración de un programa de economía de fichas. Se trata de una técnica de modificación de la conducta basada en el condicionamiento operante, donde “un grupo de individuos pueden ganar fichas por emitir diversas conductas deseables, y en el que las fichas pueden ser canjeadas por reforzadores de apoyo” (Martin y Pear, 1999, pag. 317).

Por tanto, se ha elaborado una planilla donde se recoge a todos los alumnos, que será colgada en la pared del gimnasio y donde los 12 primeros alumnos que salgan cambiados de vestuarios recibirán un punto. A su vez la clase dará comienzo con este número de alumnos sin esperar a la incorporación de un número mayor. A nivel individual, aquellos alumnos que consigan en todas las sesiones de la U.D (9 en total) un punto, conseguirán como premio un diploma a su buen comportamiento y puntualidad, entregado por el profesor.



Figura 5. Ejemplo de un diploma como recompensa o reforzador final.

La intención de este programa es premiar y reforzar la conducta de aquellos alumnos que con más celeridad están listos para iniciar la clase, es decir, iría destinada sobre todo a los alumnos encasillados en el grupo I, que antes habíamos examinado.

El hecho de ofrecerles como recompensa final un diploma, se debe a la satisfacción personal que logran los alumnos al conseguir un contrato escrito donde se expresa o traduce su buen comportamiento. A su vez constituye un reforzador social puesto que se suele traducir en elogios verbales, atención o contacto físico por otros compañeros que no consiguieron esta recompensa final o por los mismos familiares del alumno.

A nivel grupal, si en las 9 sesiones que componen la U.D se da por iniciado la clase antes de que pasen los 5 minutos estipulados para el desplazamiento y cambio de ropa en vestuarios, los alumnos podrán elegir la temática de la última unidad didáctica que se realizará en el 3º trimestre.

Mediante este programa intentamos estimular al grupo en general y en especial a los grupos II y III. Respecto al grupo II, formado en su mayoría por alumnos con un nivel de aptitud para la E.F alto, consideramos que necesitan una alta estimulación para que su rendimiento sea óptimo. La oportunidad de elegir la temática de la última unidad didáctica del curso es una atractiva recompensa, como para disminuir el tiempo en vestuarios.

Ambos programas permiten cuantificar la emisión de conductas apropiadas, de manera individual y grupal. Además, la utilización de reforzadores “intermediarios” como los puntos, puede tener el efecto del reforzamiento social, puesto que los alumnos consiguen estos puntos que son anotados en la planilla teniendo acceso los alumnos a ella y sintiéndose reconocidos por profesor y resto de alumnos.

Debemos de tener en cuenta las motivaciones e intereses de los alumnos al establecer las recompensas finales, estando seguros de que el reforzador final sea significativo y atractivo para el alumno, pudiendo establecer diferentes alternativas al canjear los puntos o pudiendo pasar diversas encuestas para conocer con exactitud sus gustos.

2.4 Por otro lado, cada vez que se anote un punto a un alumno, por ser puntual, se le concederá un estímulo gratificante, es decir, un refuerzo positivo: ¡Bien hecho!, ¡aplaudir! (Buceta, 1998).

Un refuerzo positivo consiste en la presentación de un estímulo agradable después de la ejecución de la conducta deseada, con la intención de aumentar la probabilidad de que se emita en un futuro dicha conducta.

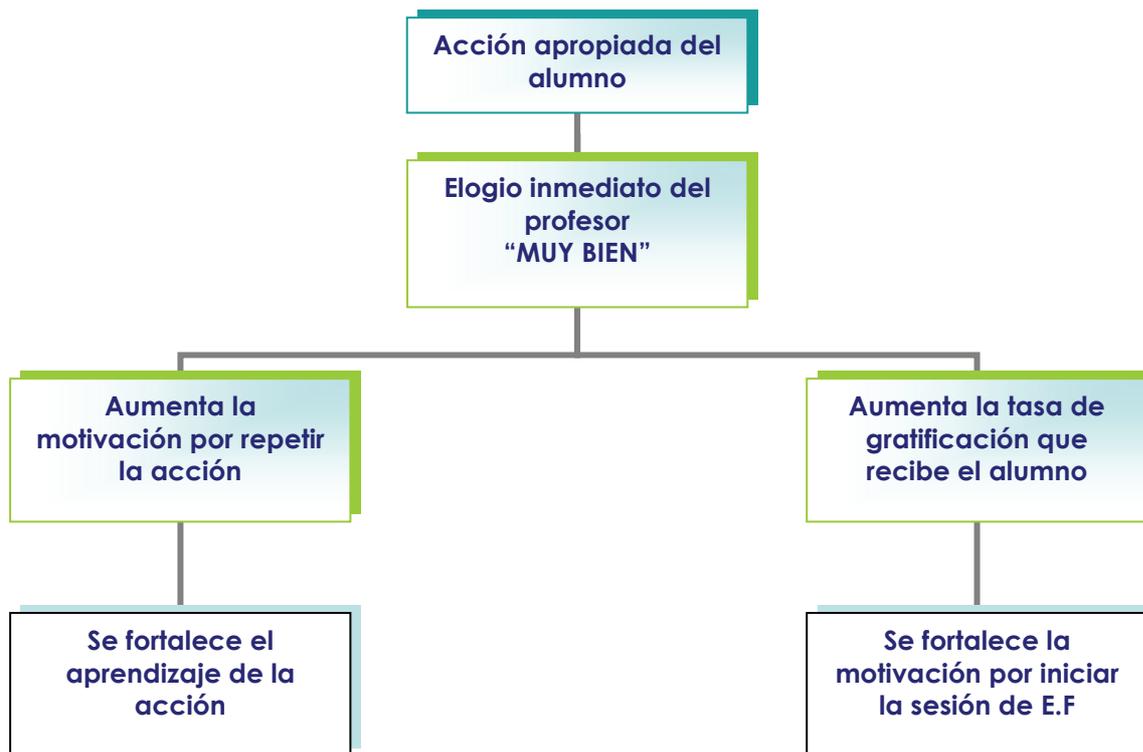


Figura 6. Acción del programa de reforzamiento sobre el alumno.

El programa de reforzamiento será inmediato y continuo, es decir, cada vez que el alumno realice la conducta deseada se le concederá el estímulo gratificante (razón fija).

En cambio se les concederá un estímulo aversivo (castigo positivo: ¡Qué horas son estas!) a los alumnos que lleguen tarde, siendo esta conducta castigada y disminuyendo la probabilidad de que se repita en el futuro.

2.5 Por último, y desde un punto de vista pedagógico, la parte inicial de la sesión se realizará de una manera atractiva y motivante para los alumnos influyendo positivamente en una disminución del tiempo en vestuarios, aumentando de esta manera el tiempo de compromiso motor de los alumnos. Por lo tanto, evitaremos el calentamiento tradicional, añadiendo juegos y pequeñas competiciones para activar el organismo, buscando la participación y la consecuente estimulación y atención de los alumnos (principio de interés).

La aplicación de estas técnicas han sido puestas en práctica a lo largo de la unidad didáctica de balonmano que se ha llevado a cabo desde el 25/2/2009 hasta el 25/3/2009.

Por tanto, las sesiones en que hemos puesto en práctica estas medidas han sido un total de nueve, donde hemos observado un cambio en la actitud de los alumnos y hemos registrado de manera cuantitativa los tiempos de inicio de las sesiones.

### 3. RESULTADOS.

Sesiones	Tiempo desplazamiento
25/02/2009	3:31
27/02/2009	4:11
04/03/2009	3:13
06/03/2009	3:23
11/03/2009	4:19
13/03/2009	3:45
18/03/2009	3:27
20/03/2009	3:51
25/03/2009	3:45

Tabla 2. Tiempos de inicio de la sesión a lo largo de las 9 sesiones de la U.D, una vez puestas en práctica las estrategias y técnicas mencionadas.



Tabla 3. Evolución del tiempo de inicio de la sesión, desde antes de tomar las medidas.

SESIONES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	PREMIO
Alumno 1	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Alumna 2	X	X	X					X	X	
Alumno 3	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Alumna 4										
Alumna 5	X	X				X			X	
Alumna 6										

Alumna 7										
Alumno 8	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Alumno 9										
Alumna 10	X	X	X	X	X					
Alumno 11	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Alumno 12				X	X	X	X	X	X	
Alumna 13										
Alumno 14	X									
Alumno 15	X		X		X	X	X	X		
Alumno 16	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Alumno 17										
Alumno 18										
Alumno 19			X				X			
Alumno 20	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Alumno 21				X	X	X	X	X		
Alumno 22		X	X	X	X	X	X	X	X	
Alumno 23		X	X	X	X	X	X	X	X	
Alumna 24	X	X		X					X	
CLASE	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Tabla 4. Planilla del programa de economía de fichas utilizado a lo largo de la U.D y colgado en la pared del gimnasio

-El punto de inflexión o día que antes se ha empezado la sesión ha sido el 4/3/09 (3:13)

-El día que más tiempo se tardó en iniciar la clase antes del establecimiento de las técnicas y estrategias fue el 11/2/09 (7:32). El día que menos se tardó fue el 14/1/09 (4:41).

-El día que más se tardó en iniciar la clase después de haber tomado las medidas dichas fue el 27/3/09 (4:19). El día que menos se tardó fue el 4/3/09 (3:13).

-Es curioso que la fecha que menos se tardó en empezar la sesión antes del punto de inflexión sea mayor que el día que más se tardó con el establecimiento de las estrategias de intervención.

-Antes de establecer las estrategias la media de tiempo para empezar la sesión era de 6:32.

-Después de esto es 3:51. La diferencia es de casi 3 minutos.

Ahora examinaremos la planilla donde se recogen los datos del programa de economía de fichas ejecutado:

-Hasta 17 alumnos tienen algún positivo a lo largo de la Unidad Didáctica de Balonmano.

-7 alumnos (4 chicas y 3 chicos) no presentan ningún positivo.

-6 alumnos (todos varones) han obtenido el premio final, es decir, tienen un punto en todas las sesiones.

-Hasta 13 alumnos (11 chicos y 2 chicas) presentan positivo en más del 50% de las sesiones.

-Se ha obtenido la recompensa grupal al empezar la sesión siempre por debajo de los 5 minutos oficiales de desplazamiento y cambio de clase.

#### **4. DISCUSIÓN.**

A continuación examinaremos los resultados obtenidos en función de los grupos que habíamos establecido anteriormente:

##### **Grupo I: alumnos/as que llegaban temprano a clase (9-11):**

Han sido los principales beneficiarios de las estrategias de intervención tomadas. Estas medidas les han servido incluso para estimularlos más y llegar más temprano a clase. Ha sido muy curioso poder observarles como entraban corriendo, a modo de competición, con el objetivo de que el profesor les anotara un punto en la planilla y sentirse satisfechos consigo mismo.

Además de esto, el hecho de recibir además un estímulo gratificante o refuerzo positivo (¡Bien Hecho!) les hacía sentir bien y tenían conciencia que su buena conducta iba a ser calificada y recompensada.

Por otro lado la medida de empezar la sesión con un número de 12 alumnos, el mismo número que reciben puntos, les ha servido para no tener que esperar por el resto de sus compañeros y empezar de forma instantánea a realizar actividad física. Este hecho repercutió en un aumento de su motivación.

En cuanto al grupo de alumnas (4) que oscilaban entre el grupo I y II, presentan todas entre 4-5 puntos en el programa. Se observa, como he mencionado antes, un agradecimiento y satisfacción personal por el motivo de ver que su buen comportamiento es premiado. Sin embargo, en los juegos realizados en los calentamientos, su motivación y participación en clase sigue siendo baja.

##### **Grupo II: alumnos que llegaban tarde a clase (8-11 alumnos):**

Mediante estas medidas hemos logrado que algunos de estos alumnos (3-4) se pasen al primer grupo; el hecho de poder elegir la temática de la última unidad didáctica del curso, les ha servido de motivación, así como efectuar la parte específica del calentamiento con juegos y pequeñas competiciones. Estos alumnos, como hemos mencionado anteriormente, tienen una buena aptitud para la educación física y necesitan de una alta estimulación para que su rendimiento sea óptimo. Además tanto los “machos” y “machos junior” se suelen caracterizar por su alta competitividad y entusiasmo en el juego, favoreciendo estas medidas sus intereses personales.

Por otro lado el hecho de empezar la sesión con 12 alumnos les ha activado a cambiarse más rápidamente, dejando atrás su conducta tranquila y su pasotismo en vestuarios.

### Grupo III: alumnas que tardaban un tiempo excesivo en cambiarse (4):

Si bien el hecho de empezar la clase con un número menor de alumnos y ver como sus compañeros realizaban las transiciones aula-vestuarios-gimnasio con una mayor celeridad, ha servido para que se apresuraran más en cambiarse, no existe un gran cambio de actitud en su comportamiento. Tampoco el saber que su impuntualidad es evaluada o las continuas reprimendas (castigo positivo) provoca ningún efecto en su conducta.

Por otro lado y debido a su poca motivación hacia la materia, las estrategias pedagógicas efectuadas tampoco han dado resultado.

Sin duda ninguna es el grupo más difícil de recuperar, debido a esa baja motivación hacia la materia y a la importancia de su aspecto corporal, fruto de la etapa evolutiva en la que están inmersas.

Una vez examinado los diferentes grupos en los que dividimos al grupo-clase en función de su puntualidad y su evolución una vez aplicada estas medidas, es necesario mirar al futuro, puesto que de nada habrá servido esta mejora en su puntualidad (conducta objetivo) si en la siguiente unidad didáctica vuelven a su comportamiento anterior. Para ello es conveniente seguir una serie de pautas:

- Hacer partícipes a los alumnos de su mejora en su comportamiento, de modo, que puedan sentir que el profesor está orgulloso de su buena conducta.

- Informarles que la puntualidad va a seguir siendo un criterio en la evaluación y que va a formar parte del bloque actitudinal.

- Se puede realizar otro programa de economía de fichas, con un reforzador final diferente o realizar la siguiente progresión: realizar un programa de razón fija-1, es decir, aplicando el reforzamiento cada vez que se emite la conducta-objetivo, pasando a un programa de razón fija-3, esperando a que la conducta apareciera tres veces antes de reforzarla con un punto. Esta progresión puede ser interesante con conductas ya aprendidas que se pretenden consolidar y mantener.

También se podría ampliar la razón en las condiciones del cambio de estos reforzadores intermedios por reforzadores finales (por ejemplo, exigiendo más puntos para la obtención del reforzador final).

- Lo mismo ocurre con la aplicación de refuerzos positivos. Empezaremos con un programa de razón fija baja (1 en primer lugar, y después: 2, 3, 4) contribuyendo en gran medida a que la conducta aumente con rapidez inicialmente y a que comience a consolidarse como conducta habitual.

-Por último, es necesario seguir realizando una primera parte de la sesión atractiva para el alumno y acorde a los principios constructivistas del aprendizaje, potenciando los aprendizajes significativos y elevando la motivación del alumno hacia la materia.

## 5. CONCLUSIONES.

A través de este trabajo hemos querido demostrar la importancia de una adecuada gestión del tiempo en el aula, concretamente en el inicio de la sesión, con el objeto de elevar los tiempos de compromiso motor y con el fin de establecer en nuestros alumnos unos valores de responsabilidad y de puntualidad al iniciar la sesión.

Para ello nos hemos ayudado de una serie de técnicas y estrategias de intervención, de carácter psicológico y pedagógico que nos ha permitido disminuir el tiempo de permanencia en vestuarios y que han provocado un cambio en la motivación de los alumnos de cara a la práctica de E.F.

Las técnicas basadas en el condicionamiento operante, que hemos utilizado: programa de economía de fichas, castigo y reforzamiento, son estrategias de intervención que pueden ser incorporadas a otros ámbitos, como el rendimiento, enriqueciendo y haciendo más eficaz el método habitual de trabajo de cualquier entrenador deportivo.

En nuestro campo la psicología (psicología educativa), es una excelente herramienta para mejorar el acto educativo y la utilización y conocimiento de estas técnicas por el profesor, le van a permitir entender mejor el comportamiento de sus alumnos, mejorar el control y gestión del aula y comprender las dificultades en el aprendizaje de sus alumnos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

AUSUBEL, D. (1983): "Psicología educativa: un punto de vista cognoscitivo". 2ª Ed. Trillas. México.

BARBA, J.J (2009): "Redefiniendo la autoridad en el aula. Posibilidades para una educación democrática". *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 15, 41-44.

BUCETA, J.M. (1998): "Psicología del entrenamiento deportivo". Dykinson. Madrid.

BUCETA, J.M.; LABRADOR, F.J y CRESPO, M.: Apuntes Master y Especialistas Universitarios en Psicología de la Actividad Física y del Deporte de la UNED.

CASTRO, M.J; PIÉRON, M. y GONZÁLEZ, M.A (2006): "Actitudes y motivación en Educación Física escolar". *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 10, 5-22.

EZQUERRO, M. (2008): Apuntes de la asignatura de Psicología del Entrenamiento Deportivo. INEF Coruña.

GRIFFIN, P. (1984): "Girls' participation patterns in a middle school team sport unit". *Journal of Teaching Physical Education*, 4, 30-38.

GRIFFIN, P. (1985): "Boys' participation styles in a middle school physical education team sport unit". *Journal of Teaching Physical Education*, 4, 100-110.

LATORRE, A. (2004): "La investigación-acción. Conocer y cambiar la práctica educativa. Graó. Barcelona.

LOZANO, L y VICIANA, J. (2002): "Las competencias docentes en E.F. Un estudio basado en la competencia de gestión del tiempo y la organización de la clase." En J. Viciano (Ed.), *Investigación en Educación Física y Deportes*, Reprografía Digital, Granada, 75-94.

MARTIN, G. y PEAR, J. (1999): "Modificación de la conducta. ¿Qué es y cómo aplicarla?". España: Prentice Hall.

PIÉRON, M. (1986): "Enseñanza de las actividades físicas y deportivas. Observación e investigación". UNISPORT. Málaga.

PIÉRON, M. (1988): "Pedagogía de la actividad física y el deporte". UNISPORT. Málaga.

PIÉRON, M. (1999): "Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas". INDE. Barcelona.

SEYBOLD, A.M (1974): "Principios pedagógicos de la Educación Física". Kapelusz. Buenos Aires.

SIEDENTOP, D. (1988): "Aprender a enseñar la educación física". INDE. Barcelona.

Fecha de recepción: 19/6/2010

Fecha de aceptación: 15/9/2010