

EmásF

Revista Digital de Educación Física

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

EDITORIAL

“LA DURACIÓN DE LAS ACTIVIDADES EN LA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA”

Cuando se diseñan sesiones de Educación Física es muy frecuente observar como se otorga un tiempo de duración a las actividades que se programan en la misma. En principio, se puede considerar que con ello se tiene en cuenta los principios fisiológicos del entrenamiento así como los principios metodológicos asociados a ellos (progresión, sobrecarga, eficacia,...).

En la escuela, desde mi punto de vista, creo que es un error medir los tiempos de las actividades que vamos a realizar por varias razones.

En primer lugar no actuamos de entrenadores, sino de maestros. Si bien pueden existir coincidencias entre ambos roles, también es cierto que existen muchas diferencias. El objetivo no es el rendimiento o el éxito deportivo sino una formación integral de la persona.

Por otra parte, dos horas de actividad física semanal no repercute sustancialmente en la mejora de la condición física de nuestros alumnos, sino que serán las actividades físicas que realice en horario extraescolar las que realmente le proporcione dicha mejora. Entonces, difícilmente en la escuela o en el instituto se puede planificar una continuidad y una progresión en los esfuerzos.

La heterogeneidad o diversidad de intereses, actitudes, aptitudes físicas, de habilidad motriz,...es la característica sustancial en un grupo clase, luego tratar de homogeneizar tiempos de actuación en todos los alumnos parece contradictorio.

Una sesión se ve afectada por múltiples variables que hace que no se puedan medir los tiempos de forma rígida:

La hora en la que se desarrolla. No es lo mismo una sesión a las nueve de la mañana que una que se realiza tras el recreo. A las nueve las reservas energéticas están en plenitud y después del recreo éstas se han visto mermadas.

Las circunstancias climáticas en las que se desarrolla la sesión. No es lo mismo en invierno que a las nueve de la mañana se puede estar en el patio a cero grados que al mediodía cuando se superen los diez. Tampoco es igual cuando nos acercamos al verano una clase a las nueve que se desarrolla a unos veinte grados que al mediodía que se está en torno a los treinta.

La capacidad fisiológica del alumnado. Una actividad que se ha previsto que dure cinco minutos puede hacer que algunos niños apenas si se cansen o suden y, en cambio, otros den muestras de agotamiento. Cuando en un grupo hay veinticinco niños difícilmente para un maestro, e incluso para un entrenador, se puede calcular un tiempo de actuación que sea apropiado para todos. La dosificación individualizada de esfuerzos resultaría realmente complicada.

La intensidad con la que se realiza la actividad. Un mismo niño, ante una misma actividad y ante la misma duración puede actuar de manera diferente, bien puede realizarlo a una intensidad muy alta, bien puede apenas si esforzarse.

La secuencia de tareas que se han programado. La respuesta del alumno puede variar en función del orden en el que se presentan las actividades en el desarrollo de la sesión. No es igual una secuencia con actividades de incremento progresivo de intensidad, que una totalmente opuesta, es decir, que vaya decreciendo, o bien una en la que se vayan alternando los esfuerzos. Desde mi punto de vista este último es el modelo a seguir en la parte principal de las sesiones.

Todas estas circunstancias, y seguro que muchas más que han quedado en el olvido, son determinantes para apoyar mi opinión. La experiencia me demuestra que los tiempos de actuación de cada actividad se van definiendo durante el desarrollo de la sesión en función de cómo confluyen dichas variables.

Se me podrá replicar que con este proceder puede reinar la improvisación, o bien que no se realicen todas las actividades programadas o que al contrario, nos quedemos cortos.

Sólo cabe improvisación cuando no se programan actividades de forma intencional de acuerdo a los objetivos que se quieran lograr. Otra cosa distinta es si con el número de actividades propuestas se logran. A veces, podemos proponer un número muy alto de actividades para desarrollar un determinado objetivo y éste no se consigue, en otras ocasiones es posible que con tres-cuatro actividades se pueda alcanzar. Cantidad de actividades no lleva implícito calidad en el logro de objetivos.

En mi caso, suelo programar más actividades de la cuenta, todas están relacionadas con los objetivos propuestos, y se podrían proponer cien más. Nunca me he quedado corto ni pongo un número disparatado de tareas. El discurrir de la sesión, el modo de cómo los alumnos van respondiendo a las tareas propuestas, es el mejor indicativo para saber cuando he de cambiar de actividad. La mayoría de

las veces el momento del cambio ante una misma sesión, es decir, la duración de las actividades, suele ser distinto en grupos paralelos.

La observación es la herramienta fundamental del profesor/a de Educación Física. Echamos mano de ella para evaluar a los alumnos, pero también se ha de utilizar para valorar el desarrollo de la sesión que se ha programado y por consiguiente para valorar nuestra intervención educativa.

La observación de las caras de nuestros alumnos es un signo subjetivo que nos orienta de cual es la intensidad con la que se desarrolla la actividad, si todos participan en un grado similar, si se aburren, si muestran un interés y motivación no esperado... En base a esta observación parece absurdo seguir con una actividad en la que no se logran los objetivos previstos o en la que los alumnos se aburren soberanamente simplemente porque hay que respetar los tiempos marcados a priori. Lo mismo de ilógico puede ser el detener otra, en donde los alumnos se divierten, logran con plenitud los objetivos y se plantean variables en su realización,... porque nos excedemos en el tiempo que hemos previsto con antelación.

Cuando diseñamos una sesión, realizamos previsiones o suposiciones de lo que puede pasar en el desarrollo de la misma, pero esta planificación anticipada no implica que se ponga en práctica en la realidad escolar con las mismas premisas y condiciones con la que se han programado.

Por ello, la sesión resulta el lugar idóneo para investigar en la acción, para comprobar el resultado de los planeamientos realizados a priori, y en base a ello realizar las modificaciones que sean necesarias. En Educación Física no podemos planear con calculadora ni esperar resultados basados en la lógica matemática. Muy al contrario, se va avanzando en base a los errores y aciertos que se van obteniendo en el desarrollo de nuestras sesiones.

Para concluir, la duración del desarrollo de las actividades previstas en nuestras sesiones sólo puede tener un carácter orientativo, en ningún caso puede condicionar el desarrollo de la misma en la realidad escolar.

Juan Carlos Muñoz Díaz

Editor de EmásF.

emasf.correo@gmail.com

<http://emasf.webcindario.com/>

Web personal: <http://www.telefonica.net/web2/efjuancarlos/index.htm>

Blog "El patio de mi cole es particular": <http://juancamef.blogspot.com/>