



*Revista Digital de Educación Física*

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

## EDITORIAL 1

### ¿ESTÁS REALMENTE PROTEGIENDO A TU ALUMNADO? LA VERDADERA SEGURIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA

Como docentes de Educación Física, la seguridad de nuestros alumnos y alumnas debe ser siempre nuestra prioridad. En un entorno donde los accidentes deberían ser esporádicos, cualquier aumento en la frecuencia de estos incidentes indica un problema de gestión que no podemos ignorar. La prevención y la correcta planificación son esenciales para garantizar un ambiente seguro y propicio para el aprendizaje.

Es fundamental que los equipos directivos lleven un registro detallado de los siniestros que ocurren durante las clases de Educación Física. Este registro no solo sirve para depurar responsabilidades, sino también para identificar patrones que nos permitan mejorar nuestras prácticas. La recopilación y análisis de estos datos nos ofrecen una valiosa oportunidad para reflexionar y ajustar nuestras metodologías.

#### Consejos Prácticos para una Clase Segura:

1. *Prueba las actividades tú mismo.* Antes de implementar cualquier actividad en clase, asegúrate de que es segura y adecuada para el nivel de tus estudiantes. Probar las actividades personalmente te permite identificar posibles riesgos y realizar los ajustes necesarios para mitigarlos.

2. *Introduce juegos de equipo sin implementos.* Trabajar sin material al principio ayuda al alumnado a centrarse en las dinámicas de equipo y la comunicación. Una vez dominadas estas habilidades, se pueden introducir implementos de manera progresiva.
3. *Empieza con pequeños grupos o parejas.* Trabajar en grupos reducidos facilita un mejor control y permite una atención más personalizada, reduciendo el riesgo de accidentes. Además, favorece la interacción y el aprendizaje colaborativo.
4. *Evita fomentar una competitividad excesiva.* Organizar partidos que puedan generar conflictos entre equipos con rivalidad deportiva, puede aumentar las tensiones y los riesgos de accidentes. Fomenta el juego limpio y la cooperación.
5. *Establece rutinas claras de inicio y cierre.* Implementar rutinas estructuradas al comenzar y finalizar la clase no solo ayuda a gestionar mejor el tiempo, sino que también establece un entorno controlado y predecible. Esto puede incluir actividades de calentamiento al inicio y ejercicios de vuelta a la calma, de fomento de hábitos saludables, de reflexión, de autoevaluación, al final, asegurando que el alumnado esté preparado físicamente para la clase y se recuperen adecuadamente después. Estas rutinas fomentan la disciplina y la organización, elementos clave para mantener un ambiente seguro y eficiente en Educación Física.

#### Reflexiones y prácticas de seguridad.

La seguridad en nuestras clases no solo protege la integridad física de los estudiantes, además evita problemas legales derivados de la negligencia. Es crucial insistir en la importancia de la concentración y el respeto mutuo desde la primera sesión de Educación Física. Crear un clima de trabajo riguroso y cumplir estrictamente con las normas del área son pilares fundamentales.

Organizar actividades que involucren lanzamientos y recepciones requiere una distribución cuidadosa de los estudiantes para minimizar los riesgos de balonazos. En deportes que utilizan implementos como el bádminton o el hockey, es vital realizar un trabajo técnico previo para que el alumnado domine los movimientos básicos antes de jugar. Hay que asegurarse de que los niños y niñas comprenden y siguen las reglas de

seguridad, por ejemplo en el hockey, no elevar el stick por encima de la rodilla-

Además, es esencial fomentar una cultura de evaluación de riesgos y prevención de accidentes. Antes de cada actividad, debemos discutir con el alumnado los posibles riesgos y cómo evitarlos. Esta práctica incrementa la seguridad y fortalece el compromiso de los estudiantes con su propio bienestar.

### **La Educación Física: un desafío organizativo.**

La Educación Física presenta desafíos únicos en comparación con otras áreas del currículo. Gestionar a un grupo de estudiantes en movimiento requiere una planificación cuidadosa y una supervisión constante. No es lo mismo tener al alumnado sentado en sus pupitres que coordinarlos durante actividades físicas, especialmente cuando se utilizan implementos deportivos.

Una buena gestión de la clase es esencial para minimizar accidentes y comportamientos disruptivos. Implementar rutinas claras y establecer hábitos desde el primer día puede marcar una gran diferencia en cómo fluye la clase. Las rutinas ayudan a los estudiantes a entender lo que se espera de ellos, reduciendo la confusión y el caos que pueden llevar a accidentes.

### **Rutinas y hábitos:**

Establecer rutinas diarias como el calentamiento inicial, la explicación de la actividad principal y la evaluación final permite que los estudiantes se sientan seguros y comprendan el ritmo de la clase. Estos hábitos también facilitan una transición suave entre actividades, evitando tiempos muertos en los que pueden surgir comportamientos disruptivos.

### **Señales de ruido cero:**

Las señales de ruido cero son herramientas efectivas para captar la atención de los estudiantes de manera rápida y eficiente. Utilizar silbatos, aplausos rítmicos o gestos específicos puede ayudar a mantener el orden y la concentración, asegurando que estén listos para escuchar instrucciones importantes. Esto es crucial para evitar malentendidos que puedan resultar en accidentes.

### **Control y supervisión:**

Dividir al alumnado en grupos pequeños o parejas facilita una atención más personalizada y permite un mejor control de la clase. Al trabajar en grupos reducidos, el docente puede supervisar más de cerca y asegurarse de que todos los estudiantes están participando de manera segura y efectiva.

### **Ambiente de aprendizaje positivo:**

Fomentar un ambiente de respeto y cooperación es vital. Evitar actividades que puedan generar competitividad excesiva o conflictos innecesarios ayuda a mantener un clima positivo. En su lugar, promover juegos cooperativos y actividades que requieran trabajo en equipo refuerza los valores de respeto y colaboración.

### **Entre la autonomía y el caos: desmitificando la libertad de cátedra.**

En el contexto educativo defendemos la libertad de cátedra como un derecho fundamental de los docentes, siempre y cuando se entienda correctamente. Esta libertad implica la capacidad de implementar diferentes modelos pedagógicos y estrategias didácticas que enriquezcan el aprendizaje de los estudiantes. Sin embargo, no debe confundirse con el libre albedrío, donde se deja al alumnado en un juego libre sin ningún tipo de control. Esta mala interpretación puede fomentar estereotipos de género y otros comportamientos no deseados.

La libertad de cátedra debe ejercerse con responsabilidad, asegurando que todas las actividades estén cuidadosamente planificadas y supervisadas para proporcionar un entorno seguro y estructurado. Los docentes deben tener la flexibilidad para adaptar sus métodos a las necesidades de sus estudiantes, siempre dentro de un marco de seguridad y equidad.

### **Reflexión sobre el clima motivacional en Educación Física**

El docente en clase de Educación Física tiene la opción de estructurar sus sesiones enfocándose en la tarea o en el ego de los estudiantes. En un clima motivacional orientado a la tarea, éstos miden su habilidad según su progreso y dominio de la actividad, esforzándose por mejorar continuamente. Por otro lado, un clima motivacional centrado en el ego se

basa en la comparación social, donde ellos buscan demostrar superioridad sobre sus compañeros.

Investigaciones como la de Moreno-Murcia et al (2013) han demostrado que los docentes que promueven un clima de ego, enfocando la motivación en la competencia entre estudiantes, tienden a generar desmotivación y actitudes negativas. En contraste, cuando los docentes fomentan un ambiente donde se valora la mejora personal, el progreso individual, el aprendizaje y la cooperación, los estudiantes desarrollan estados psicológicos más positivos y una mayor disposición para participar en las actividades.

Esta aproximación mejora la seguridad y el bienestar del alumnado y, además crea un entorno de aprendizaje positivo y colaborativo en el que todos los estudiantes pueden prosperar. Fomentar un clima motivacional dirigido a la tarea es esencial para lograr una Educación Física efectiva y enriquecedora.

En resumen, la Educación Física es una de las áreas más complejas de gestionar debido a su naturaleza dinámica. Sin embargo, con una buena gestión de la clase basada en rutinas claras, señales de ruido cero y un enfoque en la seguridad, podemos minimizar los riesgos y garantizar una Educación Física de calidad. La formación continua y la reflexión sobre nuestras prácticas son fundamentales para seguir mejorando y ofreciendo a nuestros estudiantes el mejor entorno de aprendizaje posible.

**Antonio Iglesias Morón**

*Maestro especialista en Educación Física  
antonioiglesiasef@gmail.com*

**Esteban de las Heras García**

*Maestro especialista en Educación Física  
estebandelashg@gmail.com*

Moreno Murcia, J.A., Zomeño, T, Marín, L.M. Ruiz, L.M. y Cervelló, E. (2013). Percepción de la utilidad e importancia de la educación física según la motivación generada por el docente. *Revista de educación*, 362, 380-401. [https://oa.upm.es/35963/1/INVE MEM 2014 194850.pdf](https://oa.upm.es/35963/1/INVE_MEM_2014_194850.pdf)