



*Revista Digital de Educación Física*

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

## **EVALUACIÓN FORMATIVA DE COMPETENCIAS EN LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN LA NATURALEZA**

**Joan Estrada Aguilar.**

Profesor titular. Universitat Autònoma de Barcelona (UAB)  
joan.estrada@uab.cat

**Tomás Peire Fernández**

Profesor titular. Universitat Autònoma de Barcelona (UAB)  
tomas.peire@uab.cat

### **RESUMEN**

Este artículo aporta dos ejemplos de rúbricas para evaluar las competencias personales y prosociales que pueden desarrollarse a través de la práctica educativa de las actividades físicas en la naturaleza. Las rúbricas que presentamos son herramientas formativas que han de servir para la comprensión y la evaluación de las competencias y de su importancia. Aunque se consideran de sumo interés en la formación transversal e interdisciplinar, estas competencias a menudo no son tratadas suficientemente en los diferentes niveles educativos. Ello es debido a la dificultad para concretarlas, explicarlas y evaluarlas. Se expondrán dos ejemplos de rúbrica, con diversos niveles de logros, con la posibilidad de adecuar y aplicar la propuesta a diferentes contextos educativos y distintas competencias. Una de las rúbricas está contextualizada en la formación de futuros docentes, y otra adaptada para ser aplicada con alumnado de educación primaria.

### **PALABRAS CLAVE:**

Competencias personales y prosociales; actividad física en la naturaleza; evaluación formativa; rúbrica de evaluación.

## INTRODUCCIÓN.

Las rúbricas de evaluación responden a la necesidad de disponer de herramientas didácticas para la programación de actividades físicas en la naturaleza, que los currículos prescriben. La herramienta de evaluación que presentamos pretende impulsar, concienciar y ayudar al profesorado y al alumnado a trabajar con más conocimiento de causa.

Las dos propuestas están concebidas como herramientas abiertas, flexibles y adaptables a las necesidades y a los contextos educativos en los que se desee utilizar. Las aplicaciones son diversas: coevaluación, autoevaluación y heteroevaluación. Todas ellas se basan en la introspección, el análisis, el contraste y la reflexión, para la consolidación y el progreso de la mejora personal. De su uso también se beneficiará el tratamiento de la Educación Física en la Naturaleza.

Para su ajuste ha sido de gran importancia la larga experiencia de más de 20 años de actividades físicas en el medio natural realizadas (AFMN) en la Facultad de Ciencias de la Educación de la UAB, que nos ha permitido trabajar sobre una base empírica destacada.

## 1. DESARROLLO.

### 1.1. DISEÑO DE LA EXPERIENCIA.

El punto de partida es el interés de que la rúbrica sirva como instrumento de evaluación adaptable a diferentes contextos y situaciones. Alsina (2013, 8):

*"Una rúbrica es un instrumento cuya principal finalidad es compartir los criterios de realización de las tareas de aprendizaje y de evaluación con los estudiantes y entre el profesorado. La rúbrica, como guía u hoja de ruta de las tareas, muestra las expectativas que alumnado y profesorado tienen y comparten sobre una actividad o varias actividades, organizadas en diferentes niveles de cumplimiento: desde el menos aceptable hasta la resolución ejemplar, desde lo considerado como insuficiente hasta lo excelente".*

Las Rúbricas de Evaluación Competencial que presentamos dan continuidad a trabajos previos de los autores sobre la importancia formativa de las actividades físicas en la naturaleza (Estrada, Peire & Magallón, 2011). Partimos del firme convencimiento del interés que la educación en el ambiente natural ofrece a las diferentes etapas educativas. Interés que va más allá de la adquisición de nuevos aprendizajes técnicos y hábitos de actividad física.

Competencias como por ejemplo la autoconfianza, la resiliencia, el control emocional, el esfuerzo, la adaptabilidad o la cooperación, permiten impulsar la formación del carácter, la sociabilidad y la personalidad, y pueden ser desarrolladas a través de las actividades en la naturaleza organizadas con criterios educativos.

La reflexión y el énfasis sobre la importancia de estas competencias, que denominamos personales y prosociales, son el centro de interés del grupo de investigación adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación de la UAB denominado "Sumant Compromís Educatiu"

<http://grupsderecerca.uab.cat/compromiseducatiu/>, al que pertenecemos los autores de este artículo. Este grupo ha recibido financiación y reconocimiento por parte de la Generalitat de Catalunya a través del programa ARMIF, para la mejora y la innovación de la formación de los maestros.

También destacamos la importancia que el grupo de investigación de la UAB COMPLEX, de educación para la sostenibilidad <http://grupcomplex.uab.cat>, ha tenido en el impulso de experiencias docentes pluridisciplinares y en contextos no convencionales. En él participamos como investigadores centrándonos en la potencialidad educativa de las actividades en la naturaleza para el fomento del respeto al medio ambiente y para su sostenibilidad.

El método para la creación de las rúbricas se basa principalmente en las experiencias recogidas de los trabajos del grupo de investigación ARMIF, a partir de debates y grupos focales con profesorado de universidad y de escuela, análisis de bibliografía asociada y de rúbricas sobre otros factores que han inspirado las de producción propia.

Los resultados obtenidos en el proceso fueron también motivo de una comunicación presentada por Peire, Estrada & Magallón (2016), en las Jornadas de Educación Física en la Naturaleza organizadas por la REEFNAT, en Valsain. En aquella ocasión se presentó un cuestionario inicial sobre el que hemos progresado hacia los ejemplos de rúbrica, más elaborada, que presentamos en este artículo.

## 1.2. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA.

Los trabajos realizados para diseñar las rúbricas tienen por objetivo colaborar en la comprobación de algo que se da por hecho cuando se realizan actividades físicas en el medio natural. Parece que en el ambiente natural, se haga lo que se haga, sin importar el cómo ni el por qué, el alumnado participante adquirirá recursos y competencias que supondrán una mejora personal garantizada. Consideramos que, en lo posible, esa afirmación se ha de comprobar y valorar.

Con la intención de visualizar las posibilidades de adaptación de las rúbricas a contextos diversos realizamos una propuesta de 2 ejemplos distintos, aunque con elementos comunes:

- Ejemplo de rúbrica para la autoevaluación del alumnado del grado de educación primaria en la UAB. Se trata de responder al logro competencial con el que más se identifique cada alumno, después de haber realizado una experiencia de Actividad Física en el medio natural. Insistimos en que la rúbrica puede redactarse como texto para la autoevaluación, o expresarse desde la perspectiva del profesor, o para que su aplicación sea compartida entre iguales. También se pueden variar las competencias escogiendo las que se consideren más idóneas para ser evaluadas según las experiencias realizadas.
- Ejemplo de rúbrica para autoevaluación de alumnado de educación primaria. En este caso, la rúbrica se adapta a escolares de la etapa primaria. También son diversas las opciones de aplicación.

**El registro del redactado no es académico, con el objetivo de llegar de forma más directa y comprensible al alumnado de primaria.**

**EJEMPLO DE RÚBRICA PARA LA AUTOEVALUACIÓN DEL ALUMNADO DEL GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN LA UAB**

AUTOEVALUACIÓN DE COMPETENCIAS PERSONALES Y PROSOCIALES			
Por favor, lee con detenimiento la definición de cada competencia y los grados del logro. Reflexiona y responde con sinceridad marcando con un círculo el número correspondiente al nivel que consideres haber alcanzado.			
<b>1. Creatividad e Imaginación.</b> Conocer y convivir en espacios naturales puede proporcionar una inagotable fuente de posibilidades para interactuar en contextos educativos diferentes, estimulando innovación y enriquecimiento en los contenidos y las metodologías docentes.			
1. Raramente se me ocurren ideas que puedan significar innovación educativa.	2. Tengo ideas innovadoras, pero me cuesta traducirlas en propuestas prácticas.	3. Genero ideas educativas innovadoras que a veces llevo a la práctica.	4. Tengo gran capacidad para generar y llevar a la práctica propuestas educativas innovadoras
<b>2. Concentración.</b> El medio natural exige aprendizajes y continuas adaptaciones que implican atención y concentración. La concentración en la naturaleza tiene que ver con la seguridad para afrontar riesgos y con el dominio de conceptos y técnicas específicas para desenvolverse en ella			
1. A menudo me canso rápidamente de las tareas y tengo que dejarlas sin finalizar.	2. Mantengo la atención en tareas de corta duración pero en las de larga duración me desconcentro.	3. Realizo la mayoría de tareas manteniendo la atención idónea el tiempo necesario	4. Realizo cualquier tarea manteniendo siempre la atención idónea, el tiempo necesario para acabarla.
<b>3. Interdisciplinariedad (transversalidad y globalización).</b> Interpretación de la significatividad de los aprendizajes, de sus interrelaciones y de la coherencia entre ellos. Por ejemplo: acampada, geología, fauna, flora, manifestaciones ambientales, clima, relato, descripción, dibujo, pintura, ...			
1. Me cuesta relacionar los contenidos de las diferentes actividades y encontrar opciones transversales	2. Veo relaciones transversales, pero no sé traducirlas en propuestas de enseñanza-aprendizaje.	3. A veces realizo procesos transversales de enseñanza-aprendizaje.	4. Siempre soy capaz de relacionar procesos de enseñanza-aprendizaje entre diferentes áreas.
<b>4. Resiliencia.</b> La constante aparición de nuevas situaciones y de entornos inusuales que no se conocen ni dominan, con las incomodidades, el cansancio y las dificultades inherentes a las AFIMENA, proporciona oportunidades óptimas para desarrollar esta competencia, basada en la capacidad de sobrellevar situaciones adversas.			
1. Pocas veces supero las adversidades que se me presentan.	2. Supero retos y adversidades, pero me cuesta superar las dificultades inesperadas.	3. Tengo facilidad para superar retos habituales y dificultades atípicas	4. Sé adaptarme y superar la adversidad y las dificultades habituales y extraordinarias

<p><b>5. Control emocional.</b> Las propias circunstancias de adaptación al medio natural y a formas de relación diferentes de las habituales pueden presentar numerosas situaciones que exijan gestión y modulación emocional.</p>			
<p>1. Soy capaz de reconocer pocas emociones propias.</p>	<p>2. Soy capaz de reconocer las emociones propias y de regular algunas.</p>	<p>3. Habitualmente soy capaz de reconocer y regular las emociones propias</p>	<p>4. Soy capaz de reconocer y regular las emociones propias y afrontar con seguridad situaciones adversas.</p>
<p><b>6. Esfuerzo.</b> En las AFIMENA los retos son constantes, lo que conlleva la realización de continuos esfuerzos, a menudo extraordinarios. La consideración de esta competencia abarca las vertientes física, psicológica y sociológica.</p>			
<p>1. Me cuesta esforzarme para superar dificultades y trabajos exigentes.</p>	<p>2. Soy capaz de esforzarme y de perseverar en la superación de dificultades.</p>	<p>3. Soy capaz de insistir en la superación de dificultades y procuro identificar objetivos a alcanzar.</p>	<p>4. Siempre soy capaz de perseverar en la superación de cualquier dificultad para conseguir los objetivos planteados.</p>
<p><b>7. Asertividad.</b> Las AFIMENA son un marco ideal para establecer y fortalecer las relaciones sociales. Pactar, improvisar, colaborar, asumir las opiniones ajenas, escuchar e interpretar, expresar opiniones personales y defenderlas, etc., son relaciones habituales en ese contexto.</p>			
<p>1. Me cuesta expresar sentimientos, emociones y pensamientos propios.</p>	<p>2. Algunas veces soy capaz de expresar con seguridad sentimientos, emociones y pensamientos propios.</p>	<p>3. Habitualmente expreso emociones, sentimientos y pensamientos, sin negar derechos a los demás.</p>	<p>4. Siempre soy capaz de expresar con seguridad sentimientos, emociones y pensamientos propios de manera libre y sin negar los derechos de los demás.</p>
<p><b>8. Adaptabilidad.</b> Las AFIMENA se caracterizan por la diversidad y lo imprevisible. Las situaciones cambian constantemente: la organización, las relaciones personales, el clima, las condiciones de vida, la alimentación, las comodidades, el trabajo en equipo, los recursos, etc. obligan a la adaptación constante.</p>			
<p>1. Me cuesta y pocas veces soy capaz de adecuarme a cualquier situación o contexto.</p>	<p>2. Algunas veces soy capaz de adaptarme a cualquier situación o contexto.</p>	<p>3. A menudo soy capaz de adaptarme a cualquier situación o contexto.</p>	<p>4. Siempre soy capaz de adaptarme a cualquier situación o contexto.</p>

**9. Empatía.** Las relaciones sociales que ofrecen las AFIMENA favorecen el conocimiento mutuo y la convivencia. Son oportunidades para desarrollar la capacidad de comprender a los demás y de hacerse entender. La necesidad de expresión, de observación y de escucha son constantes.

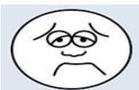
1. Me resulta difícil entender las emociones y comportamiento de los otros.	2. A veces soy capaz de entender el comportamiento y las emociones de los otros.	3. Normalmente consigo entender a los otros, y hacerme entender.	4. Me interesa mucho y casi siempre soy capaz de entender a los otros y de hacerme entender.
--	---	---	---

**10. Cooperación.** En las AFIMENA las tareas acostumbran a ser compartidas: desplazamientos en grupo, actividades colaborativas, ordenar y transportar los materiales, preparar la comida y compartirla, etc. Situaciones ideales para la cooperación y la solidaridad.

1. No me interesa y me resulta difícil trabajar con otras personas para conseguir objetivos compartidos.	2. Puedo trabajar con otras personas para conseguir objetivos compartidos, aunque no me entusiasma.	3. A menudo sé trabajar con otras personas sin dificultad para conseguir objetivos compartidos.	4. Me gusta y siempre me resulta fácil trabajar con otras personas para conseguir objetivos compartidos.
---	--	--	---

**Observaciones /comentarios**

## EJEMPLO DE RÚBRICA PARA LA AUTOEVALUACIÓN DE ALUMNADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA.

NIVEL DE LOGRO DE MIS COMPETENCIAS EN LA NATURALEZA		
Por favor, lee con atención cada una de las competencias y responde de forma sincera a los diferentes aspectos de tu participación en la salida realizada. Marca con una cruz al lado de la cara que corresponde a lo que tú has experimentado.		
<b>1. Concentración:</b> La atención que has mantenido mientras explicaban maestros y monitores. ¿Has tenido una buena concentración y dedicación en la realización de las actividades?		
		
No he prestado atención a las explicaciones y he dejado las tareas sin finalizar.	He mantenido la atención en la mayor parte de actividades pero en algunas no.	He mantenido siempre la atención idónea i he dedicado el tiempo necesario para acabarlas.
<b>2. Resiliencia:</b> ¿Qué comportamiento has tenido para superar las dificultades que se te han presentado en la salida? (por ejemplo: incomodidades, cansancio, disputas, frío, calor, etc.)		
		
No he podido superar las dificultades que se me han presentado.	He superado algunas dificultades pero no he podido con otras.	He superado todas las dificultades y problemas que he tenido en la salida.
<b>3. Control emocional:</b> ¿Has sabido controlar y gestionar las diferentes emociones y sentimientos que te han aparecido en la salida? (como por ejemplo: la tristeza, la envidia, la rabia, la alegría, el miedo, etc.)		
		
En algunos momentos no he sabido lo que me pasaba y no he podido controlarme.	He reconocido alguna de mis emociones y las he sabido controlar.	Durante toda la salida he reconocido mis emociones y las he sabido controlar.
<b>4. Esfuerzo:</b> ¿Te has esforzado para superar los retos que se te han presentado en la salida? Por ejemplo: superar el cansancio, mejorar la atención, cumplir las normas, realizar tareas difíciles, etc.)		
		
Me ha costado y no he podido esforzarme para superar dificultades.	He sido capaz de superar casi todas las dificultades.	Durante la salida he sido capaz de insistir y superar cualquier dificultad.

**5. Asertividad:** ¿Has conseguido expresar tus ideas a los demás sin imponerlas i sin que se molesten?, ¿has sabido expresar a los demás lo que a ti no te parece justo o adecuado?



Me ha costado expresar sentimientos, emociones y propuestas sin que los demás se molesten.

Algunas veces he sabido expresar sentimientos, emociones e ideas sin que los demás se molesten.

En todo momento he sido capaz de expresar sentimientos, emociones e ideas sin que los demás se molesten.

**6. Adaptabilidad:** Se refiere a la capacidad que has tenido para adaptarte a situaciones en que te has encontrado. Por ejemplo, la organización de las actividades, el trato con las personas, el clima, las condiciones de vida, la alimentación, las incomodidades, los horarios, la higiene, etc.



No he sido capaz de adaptarme a las diferentes situaciones.

A menudo he sido capaz de adaptarme a las relaciones y situaciones.

Siempre he sido capaz de adaptarme a cualquier relación o situación.

**7. Empatía:** Se refiere a la capacidad para comprender a los demás. También tu capacidad para hacerte entender Tiene que ver con saber escuchar, dar consejos, animar, ayudar, ceder protagonismo, preocuparte por los demás, etc.



No me ha interesado ni preocupado demasiado entender a los demás.

A veces me he interesado por entender a los demás y hacerme entender.

Siempre me he interesado y he sido capaz de entender y de hacerme entender.

**8. Cooperación:** ¿Has sabido trabajar en equipo? Por ejemplo, realizando actividades deportivas, trabajos, preparación y recogida de materiales, etc.)



No me ha gustado y me ha resultado difícil trabajar con otras personas.

A menudo he trabajado con otras personas sin dificultad

En todo momento me ha gustado y me ha resultado fácil trabajar con otras personas.

**Comentarios sobre la salida y tu participación.**

¿Qué es lo que más te ha gustado?

¿Qué es lo que menos te ha gustado?

## 2. CONCLUSIÓN.

Las competencias son adquisiciones complejas que implican procesos largos de aprendizaje y exigen un alto grado de introspección por parte del alumno y de observación y análisis por parte del profesorado para poder valorar el grado de logro y de dominio conseguido.

En los modelos de aprendizaje significativo y reflexivo, son imprescindibles los instrumentos que favorecen la consciencia de la adquisición de conocimientos, procedimientos y de recursos para afrontar la vida. En ese sentido, las rúbricas serán de utilidad.

Queremos destacar su potencialidad para la autorreflexión competencial y las posibilidades de adaptación a diversos contextos. Abordamos una imprescindible necesidad de avanzar en la construcción de instrumentos de evaluación que vayan destinados a un apartado formativo globalizado y alejado de las propuestas educativas que contemplen exclusivamente la valoración de aprendizajes técnicos.

Como proyectos futuros de desarrollo y avance de esta experiencia, nos planteamos aplicar las rúbricas, siempre que sea posible, y recoger, analizar y procesar los resultados para perfeccionar el modelo y difundirlo.

Cabe señalar que la rúbrica ya ha sido aplicada a estudiantes de Grado de Educación Primaria de la UAB en una salida interdisciplinar en la naturaleza en el curso 2017-18, habiendo comprobado el interés y la pertinencia del instrumento, tanto en opinión del alumnado como del profesorado participante.

## 3. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Alsina, J., Argila, A., Aróztegui, M., Arroyo, FJ., Badia, M., Carreras, A. (et al.), (2013). *Cuadernos de docencia universitaria nº 26*. Coord. Alsina, J. Rúbricas para la evaluación de competencias. Barcelona: ICE y Ediciones OCTAEDRO.

De Iglesias, J. (2005). *Actividades en la Naturaleza*. Fichero. Barcelona: Inde.

Dumont, H. & Istance, D. & Benavides, F. (2010). *The Nature of Learning: Using Research to Inspire Practice*. París: OECD.

Estrada, J. & Peire, T. & Magallón, J. (2011). Potencial educativo de las actividades físicas en el ambiente natural. *Actividades Físicas em Ambiente Natural. As actividades na neve* (pp. 17-39). Castelo Branco, Portugal: Ed. IPCB.

Estrada, J., Peire, T., Blanch, S. i Morón, M. (2015). Propuesta para la mejora del perfil competencial personal, social y profesional en los grados de educación infantil y de educación primaria a través de un nuevo modelo de los prácticum en la UAB (p.893). POIO. XIII Symposium Internacional sobre el Prácticum y las Prácticas Externas

Guillen, R. & Lapetra, S. & Casterad, J. (2010). *Actividades en la naturaleza*. Barcelona: Inde.

Peire, T. & Estrada, J. & Magallón J. (2016). Las actividades físicas en el medio natural en la formación de maestros en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Autónoma de Barcelona. *Actas de las I Jornadas sobre EF en la naturaleza* (pp 57-63). Valsaín: Ed. (REEFNAT).

Peire, T. & Estrada, J. (2017). Las Actividades Físicas en el Medio Natural: un recurso eficaz para el desarrollo de las competencias personales y prosociales. Cuestionario de evaluación. *II Congreso Internacional sobre la Enseñanza de la Educación Física y las Actividades en el MN*. Granada.