



Educación Física en el siglo XXI

los nuevos retos para su enseñanza



El cambio de paradigma educativo en el que nos encontramos afecta profundamente a las formas y modos de enseñar. En el caso de la Educación Física este cambio viene condicionado por las características y necesidades del alumnado y por la valoración de la práctica de actividad física a nivel social. Abordaremos los principales componentes de este cambio, cómo afectan a nuestra labor docente y esbozaremos algunos de los principios emergentes para guiar y transformar la enseñanza de la Educación Física.



Javier
Coterón López



Facultad de Ciencias de la Actividad Física
y del Deporte (INEF). Universidad Politécnica de Madrid

j.coteron@upm.es

Antes de comenzar, una pregunta para ti, profesor/a de Educación Física: si te diesen a elegir entre que tus alumnos viniesen motivados y realizasen correctamente lo que se propone en clase o que viniesen todos los días en bici en vez de en autobús al colegio, ¿qué preferirías? Daremos respuesta a esta cuestión al final del artículo.

Un cambio de paradigma

Asistimos en los últimos años a cambios en el entorno escolar que, según muchos autores, se están produciendo de forma más lenta de lo deseado para adaptarse a los procesos vertiginosos que suceden en el entorno social. No estamos ante cambios concretos o parciales, sino ante una revolución que afecta en su integridad a la concepción del hecho educativo, a las formas y modos de enseñar.

En el caso de la Educación Física este cambio viene condicionado principalmente por la valoración que se tiene a nivel social de la práctica físico-deportiva. Y, en los últimos años, la práctica de actividad física se asocia a dos conceptos emergentes: salud y vida físicamente activa. El concepto de salud ha estado siempre vinculado, de una u otra forma, a nuestro ámbito de enseñanza. Sin embargo, este nuevo paradigma de actividad física activa y saludable tiene unas connotaciones que afectan directamente a la forma de plantearnos la enseñanza. No es objeto de este artículo hacer un análisis en profundidad, simplemente dar unas pinceladas que avancen la dirección hacia la que se desarrolla y vincularlas con la práctica docente. Dos de estas pinceladas serían la concepción de la práctica como un medio para la creación de hábitos perdurables y como un factor de prevención y promoción en la salud del individuo. Queremos recalcar que no entendemos el concepto "salud" como algo simplemente relacionado con factores fisiológicos sino, como establece la Organización Mundial de la Salud, vinculado a un completo bienestar físico, mental y social. Un individuo saludable es conocedor de sus limitaciones y capacidades, acep-



ta su propia imagen corporal, encuentra en la práctica física una herramienta para favorecer su equilibrio personal y mejorar la relación con su entorno.

El objetivo, por tanto, de nuestra asignatura debe centrarse ahora en fomentar el interés por la práctica y por su mantenimiento para el logro de estos fines.

¿Qué enseñar?

Que los términos *competencia* o *estándar de aprendizaje* se hayan convertido en elementos clave de la LOMCE (no queremos hacer aquí una valoración de la ley, solo un análisis descriptivo) no es casualidad. Es el lenguaje adecuado al nuevo paradigma educativo, en el que el centro de la enseñanza se ha trasladado del conjunto de saberes a adquirir al individuo que los adquiere. Así, la competencia es la capacidad a desarrollar y el estándar el medio para valorar su grado de adquisición.

Ahora, respondamos a una de las preguntas clásicas del currículo –¿qué enseñar?– desde este paradigma. ¿Balonmano o baloncesto?, ¿condición física o expresión corporal? La importancia no está tanto en el contenido como en el valor que este aporta al proceso de aprendizaje y las necesidades del estudiante. Si en el modelo tradicional el acto educativo gira en torno a la transmisión (por parte del profesor) y adquisición (por parte del



CAMINANDO JUNTOS

¿Cómo fue mi experiencia en la Educación Física escolar?

Lógicamente, la de los profesores de la asignatura tuvo que ser buena, ya que los llevó a escogerla como carrera profesional. Y, desde esa perspectiva, pueden convertirse en unos agentes estupendos de motivación. ¿Y la de los padres y madres? Es innegable el papel de la familia en la adquisición de hábitos de práctica físico-deportiva. Estaría bien, en algún momento, plantear una actividad a los alumnos: preguntar a sus padres cómo fue su experiencia en la Educación Física escolar y en qué medida creen que ha influido en su actitud hacia la práctica a lo largo de sus vidas. Serviría para hacer una reflexión compartida entre los tres colectivos implicados —padres, hijos y profesores—.

alumno) de los contenidos (el famoso temario), en el nuevo paradigma el individuo que aprende se sitúa en el centro del proceso. Desde esta óptica, la respuesta sería: aquello que permita a nuestros estudiantes la comprensión del valor de la actividad física, la organización y adecuación de la propia actividad y el diseño de estrategias para mantenerlas de modo autónomo.

Resumiendo, hemos de enseñar aquello que resulte de interés para el individuo y que le permita:

- Comprender la importancia del ejercicio físico para su salud física (sentirse bien consigo mismo, aceptar sus capacidades y posibilidades), mental y emocional (como medio de liberación, de regulación de tensiones) y social (de relación, disfrute y uso del tiempo libre).
- Realizar una actividad adecuada a sus gustos, capacidades e intereses personales.
- Planificar su propia actividad, dentro y fuera del centro, conforme a la experiencia adquirida y a las expectativas personales.

Pongamos un sencillo ejemplo. Nos planteamos trabajar el desarrollo de la capacidad cardiorrespiratoria; ¿cómo lo realizaremos?, ¿carrera continua?, ¿juegos de larga duración e intensidad media?, ¿ciclismo?...

La respuesta, desde el paradigma tradicional, sería una de las actividades; normalmente con un desarrollo igual o similar para todos los alumnos.

La respuesta, desde nuestra nueva óptica: lo que más les guste, lo que más les motive.

En los últimos años se ha avanzado mucho en el estudio de los factores que colaboran a que el individuo realice ejercicio físico de forma activa y continuada en el tiempo. La teoría de la autodeterminación, quizá la que más desarrollo ha tenido, sostiene que la implicación en la actividad está determinada fundamentalmente por el grado de motivación intrínseca del individuo. Analicemos lo que este término, tan de moda en el ámbito educativo, supone según sus autores: tenemos un alto nivel de motivación intrínseca cuando realizamos acciones de forma voluntaria, convencidos de su valor y comprometidos con su elección, encontrando interés y diversión en la misma práctica que supone un desafío óptimo para alcanzar un mayor desarrollo personal.

¿Cuál era nuestro objetivo? Fomentar el interés por la práctica y por su mantenimiento. En la mayoría de las encuestas realizadas sobre motivos de práctica, especialmente en población en edad escolar, la primera razón que se aduce para explicar por qué se practica una determinada actividad es "porque me gusta". Motivante, ¿no?

Pues pongámoslo en acción: que elijan ellos entre una serie de posibilidades aquello que les despierte más interés. Lo harán con mayor gusto y disposición, y tendremos más posibilidades de que querrán seguir haciéndolo más allá de la clase. ¿Podemos trabajar dos o tres actividades simultáneamente? Por supuesto, siempre que cedamos parte de la responsabilidad durante la clase al alumnado, que tengamos bien diseñadas las actividades y organizada la práctica.

Volvamos al ejemplo propuesto de la capacidad cardiorrespiratoria. Desgraciadamente, la prevalencia del sobrepeso en la infancia ha aumentado alarmantemente en nuestro país. ¿Cómo se sentirá un alumno teniendo que correr, pongamos, 10 minutos de carrera continua con la pesada mochila de su evidente exceso de peso? (Para poder comprenderlo, te



Ilustración 1. La satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas

invitamos a realizar la prueba, a vivir la experiencia: sal a correr con una mochila de 8-10 kilos y... entenderás por qué esos alumnos buscan cualquier excusa para no hacerlo).

Tres párrafos atrás te hemos hablado del desafío óptimo como uno de los componentes de la motivación intrínseca. Los gimnasios, cuyo fin es atraer al mayor número de practicantes, han encontrado alternativas, como las clases de *spinning* o las máquinas elíptica y de remo, que permiten una gran sensación de actividad con bajo impacto articular. Podemos plantearnos hacer lo mismo en clase. Adquirir un par de bicicletas estáticas (que podrían ser usadas también en los recreos) para alternar el trabajo, permitir realizarlo con patines, patinete, en bicicleta... y si al resto de los compañeros los motiva también, desarrollar el trabajo con el medio que más los motive... e invitarlos a completarlo voluntariamente fuera del aula.

Al igual que, para conocer un tipo de novela puedo elegir entre multitud de títulos que leer, para desarrollar la mayoría de las habilidades motrices existen distintas actividades posibles. ¿Por qué todos debemos practicar el mismo deporte? ¿No podemos escoger entre una oferta de deportes similares aquel que más nos guste?, ¿o ver uno nuevo?

Bajo nuestra perspectiva, si queremos adaptar nuestra enseñanza al nuevo paradigma, deberemos salir de nuestra zona de confort docente, de las actividades que conocemos y dominamos y preguntar al alumnado por sus gustos e intereses. Y hacer un currículo dinámico que recoja lo más posible los intereses de todos los implicados.

¿Cómo enseñarlo?

La propuesta de los estilos de enseñanza, elaborada inicialmente por Muska Mosston en los años sesenta del pasado siglo y desarrollada en nuestro país por Miguel Ángel Delgado Noguera, ha ayudado al profesorado de varias generaciones a mejorar la docencia en Educación Física. Estos estilos siguen teniendo valor en la actualidad como herramientas para

Un estudiante se sentirá competente (capaz de afrontar la actividad propuesta) cuando:

Tenga claro lo que ha de hacer
Sepa los recursos con los que cuenta para hacerlo
Pueda valorar su avance

Un estudiante se sentirá autónomo cuando:

Pueda elegir qué hacer
Pueda elegir cómo hacerlo
Pueda elegir el ritmo o camino para llegar al objetivo propuesto

Un estudiante se sentirá en relación cuando:

Sienta que su opinión es tenida en cuenta
Respete y sea respetado
Consiga logros trabajando en equipo
Comparta sus experiencias con otros

Si queremos adaptar nuestra enseñanza al nuevo paradigma, deberemos salir de nuestra zona de confort docente, de las actividades que conocemos y dominamos y preguntar al alumnado por sus gustos e intereses. Y hacer un currículo dinámico que recoja lo más posible los intereses de todos los implicados

diseñar la enseñanza optimizando las condiciones organizativas para favorecer un mayor aprendizaje.

En los últimos años están emergiendo nuevas propuestas metodológicas que pretenden dar respuesta a las necesidades de aprendizaje del alumnado. Así, en el ámbito educativo general podemos encontrar el aprendizaje cooperativo, aula invertida, el aprendizaje-servicio, la gamificación, el aprendizaje basado en retos, etc. Y, en Educación Física, algunos de los más relevantes que se han consolidado, fundamentalmente provenientes del mundo anglosajón, son el modelo de educación deportiva (SEM en inglés), la



ÁGORA DE PROFESORES

Incluyamos sus opiniones en la programación

Os proponemos incorporar una sencilla actividad a vuestra programación que puede tener un efecto motivador en el alumnado. Haced una sencilla encuesta al inicio de curso con dos preguntas:

- ↘ ¿Qué te gustaría hacer este año en clase?
- ↘ ¿Qué te gustaría evitar hacer?

Se harán públicos los resultados de las encuestas por grupos o niveles. El departamento incorporará alguna de las sugerencias, tanto para añadir como para quitar, que más apoyo hayan tenido. Se podrá realizar por grupo o por nivel.

Los cambios se publicitarán entre el alumnado para que sientan que sus opiniones son tomadas en consideración.

En unos pocos años, comprobaréis cuánto ha cambiado la programación, a mejor.

alfabetización motora (*Physical Literacy*), el modelo de comprensivo de iniciación deportiva (TGfU en inglés) o el modelo de responsabilidad personal y social.

No es objetivo de este artículo profundizar en ellos, sino llamar la atención sobre la variedad de posibilidades de las que disponemos para presentar la enseñanza de nuestra asignatura bajo un enfoque que englobe parte o toda la programación anual. La ventaja de planificar nuestra enseñanza bajo alguno de estos modelos o métodos es el marco que nos ofrecen para presentar la práctica de una forma contextualizada y organizada que favorece en mayor medida la implicación y motivación del alumnado.

Volviendo a la teoría de la autodeterminación referida anteriormente, postula que la motivación intrínseca está directamente relacionada con la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas, comunes a todas las personas: necesidad de sentirse competente, de sentirse autónomo y de sentirse en relación con el entorno.

¿Cómo hacer para favorecer este proceso? El profesor tiene variadas posibilidades a su alcance; su aplicación requiere de una reflexión previa, de un análisis, selección y convicción de su aplicación. Te proponemos a continuación algunas de las más relevantes. No hay que llevarlas todas a la práctica. Si las vas incorporando a tu enseñanza comprobarás que muchas de ellas mejoran significativamente el ambiente en clase o la disposición de los alumnos hacia la práctica.

- Dar oportunidades para que los alumnos tomen la iniciativa.
- Tener en cuenta la perspectiva de los alumnos: preguntarles.
- Adecuar, en la medida de lo posible, las tareas a los intereses manifestados por ellos.
- Generar sensación de curiosidad ante la práctica.
- Promover en clase estructuras de trabajo familiares que permitan mayor autorganización del grupo.
- Apoyarse en materiales y recursos que faciliten el trabajo autónomo del alumno.
- Utilizar un lenguaje no controlador.
- Promover actividades de autoevaluación.

¿Queremos que nuestros alumnos vengan a clase motivados, que quieran hacer actividad física dentro y fuera del aula? Pues que practiquen lo que les gusta, que tengan capacidad de elegir, que se les planteen nuevos retos, adecuados a sus posibilidades e intereses. Así tendrán más posibilidades de éxito... y nosotros con ellos.

¿Queremos ir más motivados nosotros –profesorado– a clase? Se ha demostrado que, en mayor medida de lo que se creía, la motivación del profesor hacia su labor está condicionada por la actitud que presenta su alumnado. Ergo, si mis alumnos vienen más contentos a clase, yo me motivo y preparo mejor las clases, tiendo a innovar y a disfrutar más de mi profesión; y entramos en un círculo virtuoso de retroalimentación mutua. Esto no son suposiciones: son evidencias de los últimos estudios que se están realizando en el aula de Educación Física a nivel internacional en los últimos años.

Respecto a la cuestión inicial

Y, por último, volvamos a la pregunta que te planteamos al inicio del artículo. Por supuesto, no te vamos a dar una respuesta válida a la cuestión porque no existe como tal. Estamos hablando de algo que viene condicionado por diversos factores que, en muchos casos, escapan a

Ilustración 2. La intervención docente en la sesión

En los últimos años están surgiendo nuevas propuestas metodológicas que pretenden dar respuesta a las necesidades de aprendizaje del alumnado

nuestras competencias. Pero sí te vamos a contar la razón de su planteamiento:

- ¿Viniste directamente al final del artículo para encontrar la solución al enigma?
- ¿Tuviste presente la cuestión durante la lectura del artículo?, ¿en qué momento?
- Aunque no se haya dado ninguna de las anteriores, ¿te ha parecido interesante este planteamiento de la pregunta con respuesta al final?

Si has respondido afirmativamente a alguna de las opciones, entonces conseguimos lo que nos planteamos al escribirlo: despertar tu curiosidad e interés y, en consecuencia, generar una motivación para leer el artículo. Además de abrir un espacio de reflexión para ver cómo mejorar nuestras clases.

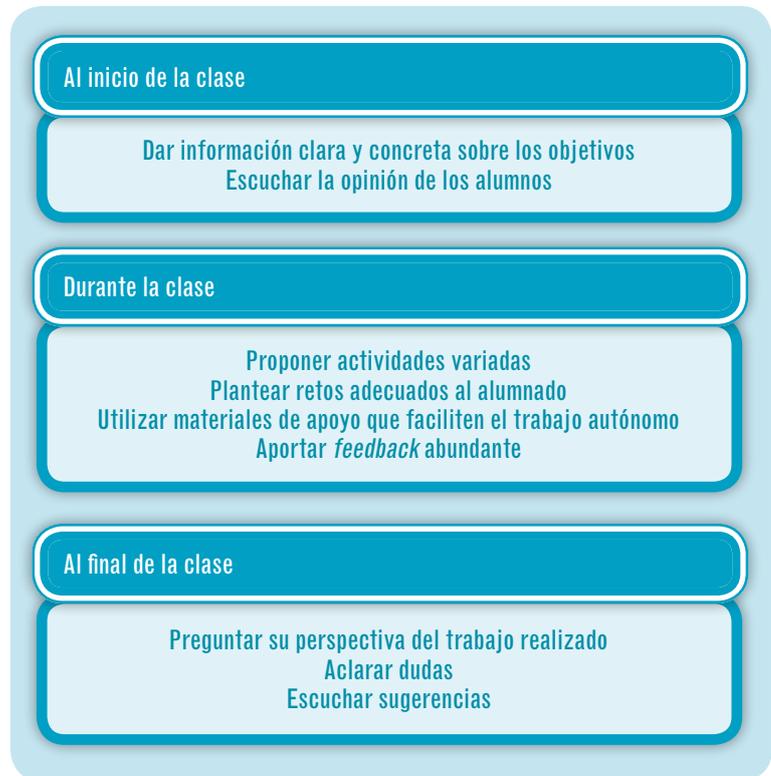
Lo que sí está demostrado, en la dicotomía planteada al inicio entre clase y bici, es que fomentando una existen más posibilidades de que, de forma natural, se produzca la otra.



HEMOS HABLADO DE

Enseñanza primaria; enseñanza secundaria; Educación Física; innovación; métodos de enseñanza.

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en septiembre de 2018, revisado y aceptado en diciembre de 2018.



La Educación Física que han de recibir nuestros alumnos en poco se ha de parecer a la que recibimos los que ya tenemos una edad. Trabajemos por ello •



PARA SABER MÁS

BLÁZQUEZ, D. (2016). *Métodos de enseñanza en educación física. Enfoques innovadores para la enseñanza de competencias*. Barcelona: INDE.

COTERÓN, J., GONZÁLEZ, J., MORA, C., y FERNÁNDEZ-CABALLERO, J. (2017). *Guía de iniciación a la gamificación en Educación Física*. Madrid: Fundación General de la Universidad Politécnica de Madrid.

FERNÁNDEZ-RÍO, J., CALDERÓN, A., HORTIGÜELA, D., PÉREZ-PUEYO, A., y AZNAR, M. (2016). Modelos pedagógicos en educación física: consideraciones teórico-prácticas para docentes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (413), 55-75.

JULIÁN CLEMENTE, J. A., y PEIRÓ VELERT, C. (2015). Los modelos pedagógicos: un desafío para la educación física [Monográfico]. *Revista Tandem*, (50), 1-84.