

HACIA LA AUTONOMÍA DE LOS ALUMNOS

EN LA PLANIFICACIÓN Y SEGUIMIENTO DE PROGRAMAS

DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Carrón, Angel

IES. Valle del Ambroz. Hervas. Cáceres

RESUMEN

Presentación de una unidad didáctica para cuarto curso de ESO que persigue como fin primordial formar al alumno en la autonomía, independencia y autosuficiencia en el diseño y puesta en práctica de planes de actividad física. Se toma como referencia el tema del acondicionamiento físico general. Se proponen objetivos, contenidos, materiales didácticos, metodología, medios para la evaluación y comentarios sobre la experiencia de la aplicación en el aula.

PALABRAS CLAVE

Enseñanza basada en la tarea, programas individualizados, estilo de autoenseñanza, hoja de tareas, autonomía de alumno, acondicionamiento físico general, cuarto curso de ESO.

1 INTRODUCCIÓN

Con la presente comunicación se pretende exponer la experiencia educativa llevada a cabo en el Instituto de Enseñanza Secundaria (IES) "Valle del Ambroz", al proponerse a los alumnos de cuarto curso de Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO) una unidad didáctica (UD) que persigue culminar el proceso de autonomía, independencia y autosuficiencia del alumno en materia deportiva y de actividad física.

El proyecto curricular del área de Educación Física en el centro está impregnado y guiado por la idea global de conseguir alumnos, al finalizar la etapa obligatoria, con capacidad para desarrollar sus propios planes de actividad física.

Se presenta a continuación la unidad didáctica de acondicionamiento físico general que mejor ejemplifica la filosofía del departamento. No es la única propuesta, de las que cursan los alumnos, que persigue objetivos similares, pero quizás sea la más elaborada hasta el momento actual y la que más clarifica los conceptos de autonomía e independencia.

De todos los objetivos que el R.D. 1345/91, de 6 de septiembre, fija para el área de Educación Física en la ESO la UD presentada incide de manera muy especial en el objetivo 2.4:

"Planificar y organizar actividades que satisfagan sus necesidades teniendo en cuenta sus capacidades y habilidades y el entorno en que se encuentra". Obviamente también participa de otros muchos objetivos que se escapan de la finalidad ejemplificadora de esta comunicación.

Parece oportuno reseñar que los alumnos de cuarto curso de ESO, en el caso particular de IES tratado, pueden haberse incorporado al mismo en el primer o tercer curso de ESO. Estos últimos proceden de los centros de primaria adscritos al IES pero que imparten primer ciclo de ESO. A pesar esta circunstancia, tienen todos adquirido un cierto hábito de trabajo autónomo y de planificación de actividad física puesto que en tercer curso de ESO han debido planificar y trabajar de forma independiente con algunas tareas de distintos ámbitos (calentamiento, acondicionamiento físico, expresión corporal, deportes colectivos, etc.). Este trabajo previo les sirve de base para el desarrollo de esta UD en cuarto curso.

Una vez conocidos los antecedentes y contextualizada la propuesta didáctica objeto de la comunicación se pasa a exponer los detalles de la misma y a comentar lo que experiencia ha desentrañado de su aplicación en clase.

2 DESARROLLO DE LA U.D.: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL

2.1 Objetivos didácticos

- Valorar, de manera individual, el estado de condición física general.
- Conocer las diferentes cualidades físicas.
- Conocer y aplicar diferentes sistemas de entrenamiento para las principales cualidades físicas: resistencia, velocidad, agilidad, flexibilidad y fuerza.
- Adquirir los conocimientos suficientes para alcanzar autonomía en el diseño de su propia actividad física.
- Incrementar el desempeño físico.
- Diseñar y poner en práctica un plan individual de mejoría de la condición física.

2.2 Contenidos

2.2.1 *Conceptos*

- Principios generales del entrenamiento deportivo: definición.
- Cualidades físicas básicas: definición, ejemplos, aplicaciones y principales sistemas de entrenamiento.
- Necesidad de la valoración funcional previa para programar la actividad física posterior.

2.2.2 Procedimientos

- Sistemas de desarrollo de las cualidades físicas básicas.
- Aplicación de tests motores para valorar la condición física.
- Trabajo grupal e individual basado en conceptos teóricos.
- Revisión bibliográfica.

2.2.3 Actitudes

- Concienciación sobre la importancia del entrenamiento continuado y regular para mejorar el rendimiento físico y la salud.
- Capacidad de superación individual.
- Autonomía en la planificación y ejecución de actividad física.

2.2.4 Distribución

De octubre a diciembre. El número de sesiones es de 19 aproximadamente, como se detalla más adelante.

2.3 Criterios de evaluación

- Sigue de forma autónoma y participativa las indicaciones de las "Hojas Individuales de Tareas" proporcionada por el profesor.
- El alumno es capaz de diseñar y elaborar sus propias hojas individuales de tareas estableciendo: pruebas físicas de control, cualidades físicas a mejorar, tareas, series y repeticiones.
- Es capaz de seguir de forma práctica su planificación de mejora de la condición física, a través de las hojas individuales de tareas programadas por sí mismo.
- Supera las marcas mínimas establecidas en el proyecto curricular de área para su edad y sexo.

2.4 Metodología

No se sigue de manera específica ninguna categoría metodológica determinada sino más bien una síntesis de varias de ellas. Tomando la nomenclatura de Mosston y Ashworth (1993) los estilos en que se fundamenta esta UD son: enseñanza basada en la tarea, enseñanza por programas individualizados y autoenseñanza.

a) Se destinan 2 sesiones para la exposición y explicación de los materiales teóricos elaborados por el departamento. Se le entrega a cada alumno las dos "Hojas Individuales de Tareas" diseñadas por el departamento. Estas hojas incluyen las directrices que deben seguirse para la correcta ejecución de las mismas.

b) Durante las siguientes 8 sesiones los alumnos trabajan con las hojas individuales del departamento durante las clases. Tienen a su disposición el gimnasio, la pista polideportiva al aire libre, un parque cercano, el estadio municipal (a unos 500 metros del IES) y todo el material del departamento. Ellos se encargan de sacar, utilizar y recolocar el material en el almacén correspondiente.

Al mismo tiempo, distribuidos en grupos y en horario extraescolar realizan un trabajo colectivo de recopilación de ejercicios distribuidos en cinco bloques: ejercicios de fuerza para el tren inferior, para el tren superior, para el tronco, ejercicios de velocidad, resistencia y agilidad y, por último, ejercicios de flexibilidad (sin especificar zonas corporales). Estas recopilaciones constarán de 25-30 ejercicios y, una vez corregidas, se depositan en el aula del grupo para ser consultadas por todos los alumnos. De tal forma que a la hora de diseñar sus propias tareas posean una amplia colección de ejercicios que les facilite el trabajo. Este apartado debe estar finalizado en la primeras dos semanas de la UD.

A medida que los alumnos trabajan en clase con las hojas de tareas departamentales y se familiarizan con ellas se les pide que diseñen la suya propia siguiendo las pautas contempladas en los materiales teóricos facilitados, en las explicaciones teóricas y en la práctica diaria. Se les pide que fijen cinco objetivos a mejorar de entre las cualidades físicas básicas (resistencia aeróbica, láctica, aláctica; velocidad pura, velocidad de reacción, velocidad segmentaria; fuerza máxima, resistencia, potencia; flexibilidad o agilidad). Para cada objetivo se plantean como mínimo dos ejercicios indicando cómo se ejecutan, repeticiones, series y descansos oportunos.

c) Una vez que los alumnos tienen a punto su hoja individual de tareas se dedican entre 4 y 6 sesiones para que la perfeccionen con la experiencia y para que trabajen con ella del mismo modo que trabajaron con las hojas departamentales. Acuden a clase con ella y tratan de aplicarla a la vez que corrigen los posibles defectos que hallen en el planteamiento inicial.

d) Finalmente se dedican 2 sesiones para realizar las pruebas físicas previstas para la edad y sexo de los alumnos de cuarto curso. Los alumnos conocen desde el comienzo de la UD cuáles son las marcas a conseguir. Estos mismos tests se reflejan en las hojas de tareas del departamento y son los que sirven de referencia para individualizar la carga de trabajo de las hojas de tareas.

e) También se dedica 1 sesión a un examen teórico. Es preferible realizarlo antes de que los alumnos diseñen sus propias tareas ya que les servirá de base teórica para la elaboración de las mismas. La experiencia demuestra que si se demora en el tiempo este examen los alumnos

manifiestan mayores dificultades para concretar sus ejercicios, en especial las repeticiones, series y descansos.

3 MATERIALES Y RECURSOS

- Aula.
- Fondos bibliográficos de las bibliotecas públicas o privadas a las que tengan acceso los alumnos, incluida, lógicamente, la del IES.
- Materiales teóricos elaborados por el departamento. Se facilita a los alumnos unos apuntes en que se detallan las definiciones de las cualidades físicas básicas, ejemplos de las mismas, aplicaciones deportivas y de salud y los principales sistemas de entrenamiento.
- Instalaciones deportivas del IES (gimnasio y pista polideportiva al aire libre) y municipales (estadio de atletismo) e instalaciones municipales de ocio (parque histórico municipal).
- Materiales propios del área.
- Hojas de tareas individuales elaboradas por el departamento. En ellas se fijan:
 - a) Los datos individuales del alumno: nombre, apellidos, edad, curso, etc.
 - b) Las pruebas físicas determinadas por el proyecto curricular y que los alumnos ya han realizado en años anteriores: resistencia aeróbica, velocidad, fuerza-resistencia abdominal y braquial y agilidad.
 - c) Las indicaciones para la práctica: calentar, número de ejercicios a realizar, cómo fijar las repeticiones en función de los resultados de las pruebas físicas, etc..
 - d) Cinco grupos de tareas que coinciden con las cualidades físicas medidas en las pruebas.
 - e) Varios ejercicios específicos con sus repeticiones, series y descansos entre series. En la primera hoja se proponen ejercicios en los que se necesita material que los alumnos pueden encontrar con facilidad fuera del IES. La finalidad de esta medida es que pueda servirles para entrenar en su tiempo libre y fomentar así la actividad física como modo de ocupar el tiempo de ocio. La hoja número 2 incluye ejercicios con materiales más específicos pero que tienen a su disposición en el IES para las sesiones de clase.

- f) Se destina un apartado para que el alumno indique si realiza o no las tareas propuestas y anotar los comentarios que le sugiera la práctica diaria (por qué no pudo acabar la tarea, qué sensaciones tuvo al hacerla, si resultó pesada la ejecución etc.). Este apartado final tiene por misión proporcionar al alumno un punto de partida para la reflexión tras la realización de las pruebas físicas al finalizar la hoja. Se explica a los alumnos que si no alcanzan las marcas que persiguen, quizás sea a consecuencia de no haber ejecutado todas los ejercicios propuestos, o de no efectuar las repeticiones o series pertinentes, o de no ejecutar las tareas de forma adecuada, etc. Se inculca en los alumnos que anoten sus sensaciones después de ejecutar cada tarea para que les sirva de reflexión final.

4 EVALUACIÓN

La evaluación de los alumnos se lleva a cabo mediante la aplicación de las siguientes herramientas:

- Se evalúa y califican los trabajos escritos: "Recopilación de ejercicios" atendiendo a la variedad de los mismos, la adecuación con el tema elegido y la claridad de las explicaciones y/o dibujos explicativos y "Hoja de tareas individual propia" valorando la adecuación de las pruebas físicas de control con los objetivos propuestos por los alumnos, la idoneidad de los ejercicios según la cualidad física a desarrollar, la sencillez y claridad de la exposición de los ejercicios y la correcta distribución de las series, repeticiones y descansos entre series de las tareas.
- Mediante examen teórico se valoran los conocimientos acerca de las cualidades físicas básicas y el reconocimiento de las mismas en algunos de los deportes más usuales.
- La superación de las marcas mínimas al final de la UD se interpreta como la culminación del trabajo individual de cada alumno. Si no se consiguen, sirven de apoyo a la autoreflexión sobre el nivel de esfuerzo y trabajo realizado a lo largo de UD. Se entiende que las marcas mínimas motivan al trabajo autónomo tanto en clase como en horario extraescolar, puesto que fija con claridad y objetividad la finalidad del esfuerzo diario.
- A través de la observación diaria del trabajo de los alumnos se determina el nivel de independencia y de autosuficiencia en relación con el trabajo físico. Esta observación se hace más minuciosa en la fase de desarrollo práctico de las hojas de tareas propias.

5 COMENTARIOS SOBRE LA EXPERIENCIA

Las primeras sesiones de clase se desarrollan de forma algo caótica. Es importante que el profesor se mezcle con los alumnos y de forma casi imperceptible pero firme asesore sobre la realización de la tarea y, en especial, sobre la ordenación y buen trato del material. Suele ocurrir que a las pocas sesiones los alumnos no necesitan del profesor ni para comprender la tarea ni para utilizar el material.

Algunos alumnos al principio se sienten un poco desorientados porque no entienden las instrucciones de la hoja de tareas, porque no saben interpretar algún ejercicio, porque no comprenden qué son las series y/o las repeticiones, etc. El profesor antes que responder de forma explícita a las dudas debería animar al alumno a reflexionar y releer hasta que consiga por sí mismo comprender la tarea. De no hacerlo así se observará que los alumnos tienden a preguntar insistentemente ya que les resulta más cómodo. En pocas sesiones el profesor estará liberado y podrá dedicar todo el tiempo de clase a observar y anotar las conductas de los alumnos con el fin de recabar informaciones pertinentes para la evaluación. Del mismo modo, si detectara conductas pasivas puede animar a la actividad.

La mayor parte de los alumnos acaban por aceptar de buen grado este tipo de trabajo ya que permite que aquéllos más motivados trabajen con un ritmo casi frenético, difícil de alcanzar con otro tipo de metodologías. Además, los que no están muy interesados por la actividad física se sienten menos controlados, adoptan un ritmo de trabajo más lento que les resulta tremendamente cómodo. El profesor debe ser permisivo y comprensivo con estas conductas siempre que el nivel de trabajo sea el adecuado. Cuando esto no es así se hace ver a los alumnos que son los responsables de su trabajo y del fruto final del mismo. Esta reflexión suele conseguir motivarlos a realizar las tareas y además abunda en la idea de autonomía que persigue la UD. No suelen ser muy efectivas las motivaciones coercitivas ya que los alumnos las evitan yéndose a entrenar a las instalaciones por donde el profesor pasea menos habitualmente.

En el momento en que los alumnos trabajan con sus propuestas se alcanza la máxima motivación y un frenesí de trabajo asombroso. Las primeras sesiones resultan casi catastróficas hasta que prueban sus ejercicios (algunos excesivamente intensos, otros de ejecución casi imposible y varios de duración casi infinita). El profesor debe mostrarse paciente y solícito a resolver las dudas o los verdaderos atascos de los alumnos haciéndoles reflexionar sobre los posibles defectos del ejercicio y las posibles soluciones. Es altamente motivante guiarles pero dejándoles descubrir la solución a ellos mismos.

En esta fase de la UD surge un problema de resolución compleja. Los alumnos de forma natural tienden a agruparse para realizar las tareas con su grupo de amigos. Mientras siguen las hojas del departamento no se dan problemas porque se coordinan para seleccionar los ejercicios que les apetece realizar a todos los del grupo. Cuando trabajan con su propuesta individual mantienen la dinámica grupal y algunos abandonan su tarea y siguen la de los compañeros.

Es de reseñar que dentro del mismo curso (cuarto de ESO) también se incluyen otras dos UD en las que se fomenta la independencia en la actividad física. En ellas se abordan por una parte la capacidad aprender y de corregir sobre otros y autocorregir movimientos de técnica deportiva (para ello se utiliza el atletismo o la gimnasia deportiva en suelo) y por otra, la capacidad de organizar competiciones de carácter lúdico-recreativo y de establecer tácticas simples (se usa

algún deporte de equipo en el que posean experiencias motrices previas que no les obligue a aprender la técnica ya que requería mucha atención y la desviaría del objetivo táctico).

6 CONCLUSIONES

Simplemente indicar que tras la aplicación de la sistemática aquí presentado se comprueba que los alumnos se sienten más motivados hacia la clase de educación física. Incluso alguno de ellos desarrolla actividades similares a las de clase en horario extraescolar, lo que ha podido comprobar mediante observaciones no formalizadas y por comentarios efectuados por ellos mismos.

También se observa que un gran número de alumnos alcanza un grado de autonomía más que aceptable, contrastable por sus muy acertadas propuestas de trabajo y por la aplicación de algunas de ellas en el entrenamiento individual de los que participan en equipos formales de competición.

La mejoría de la condición física no es tan acusada como con una metodología más dirigida, sin embargo se compensa sobradamente con el ambiente más distendido de las clases y la menor tensión que soporta el profesor durante las sesiones.

A pesar de que el trabajo previo del profesor es importante ya que debe elaborar previamente todo el material mencionado y que la actitud durante la clase, en algunos casos, es tremendamente diferente a la tónica general se anima a todos los profesores a que prueben metodologías similares. Los alumnos y la salud personal lo agradecerán.

7 BIBLIOGRAFÍA

- Arnold, R. et al. (1988) La educación física en las enseñanzas medias. Teoría y práctica. Barcelona. Paidotribo.
- Mosston, M. y Ashworth, S. (1993) La enseñanza de la educación física. Barcelona. Hispano Europea.
- Pieron, M. (1988) Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid. Gymnos.
- Sánchez, F. (1989) Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Madrid. Gymnos.