

Nenew the practice

La Educación Física del Futuro

Physical Education of the Future

Jordi Romeo Murgó¹

¹*Escuela Vedruna Immaculada (Barcelona)*

RESUMEN

Nos encontramos en un momento en el que la educación se está replanteando sus maneras de enseñar y aprender. Muchos son los artículos que hablan sobre como se debe enseñar, incluso se habla de la educación del siglo XXI. Mediante este artículo vamos a abordar el tema de los nuevos enfoques pedagógicos y didácticos de la educación y, en concreto de la Educación Física - en adelante EF -.

Palabras Clave: educación física del futuro, metodología, estilos educativos, situaciones de aprendizaje

ABSTRACT

We are at a time when education is rethinking its ways of teaching and learning. Many are the articles that talk about how to teach, even talk about 21st century education. Through this article we will address the issue of new pedagogical and didactic approaches to education and, specifically, Physical Education - hereinafter EF -.

Keywords: physical education of the future, methodology, educational styles, learning situations.

Muy probablemente al leer el título y esta breve introducción pensarás que te encuentras ante un nuevo artículo sobre la educación moderna donde todo es diferente a lo concebido hasta la actualidad. La realidad es que esta no será la línea del artículo; mediante las siguientes líneas intentaremos analizar cuales han sido los aspectos positivos de la educación física que se ha hecho hasta ahora e intentaremos ver como mejorarla. Sin embargo, en ningún momento entraremos en un discurso destructivo en el que todo lo anterior es malo y todo lo nuevo, por el simple hecho de ser diferente, ya es bueno.

CONTEXTUALIZACIÓN HISTÓRICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Para entender donde estamos es muy importante analizar de donde venimos. En primer lugar, pues, hemos de entender como ha sido la EF del pasado para que entendamos la que se puede encontrar en la actualidad en la mayoría de escuelas y/o institutos.

Si analizamos la parte terminológica de nuestra materia veremos que la educación física no hace tantos años se llamaba gimnasia. Sin intención de extendernos, si que podemos sintetizar la historia de la educación física con la idea que hace unos años, en las escuelas, la gimnasia como asignatura escolar tenía una orientación muy disciplinar, e incluso militar. La

gimnasia era aquella asignatura en la que, mediante las corrientes suecas, los niños y adolescentes realizaban ejercicios muy cerrados sin mucha orientación educativa. Muchos de los padres de nuestros alumnos, de hecho, le siguen llamando gimnasia a la educación física y, muy probablemente, algunos incluso pensarán que lo que realizan en la actualidad no es muy divergente del “plinto y el potro”.

Evidentemente la gimnasia evolucionó hasta la actual educación física, además, la formación específica de los docentes facilitó que empezáramos a tener educadores de más calidad. El problema fue que la EF se planteó como una asignatura en la que el eje principal radicaba en el deporte y, de esta forma, se olvidaron muchos otros aspectos y actividades que facilitan el desarrollo motor, psicológico y social de los alumnos.

La EF del presente, pues, está condicionada por la antigua gimnasia y la “deportivización” que se produjo con la implantación de la asignatura. Sin embargo, ¿Cuál será la EF del futuro?, o mejor dicho, ¿Cuál queremos que sea la EF del futuro? Para analizar la EF del futuro vamos a analizar, en primer lugar y de forma muy breve, el futuro de la educación en general y, a continuación, analizaremos hacia donde ha de evolucionar nuestra materia.

LA EDUCACIÓN DEL SISTEMA EDUCATIVO DEL SIGLO XXI

Tal y como se ha comentado anteriormente, la educación se encuentra en un momento de redefinición. Hay muchas corrientes educativas que conciben la enseñanza y el aprendizaje de maneras muy distintas. En un extremo del “espectro”, podríamos encontrar estilos que defienden que seguir con un modelo tradicional mediante una pedagogía de “clase magistral” y “mando directo” es lo mejor porque garantiza el funcionamiento del sistema. A la vez, en el otro extremo, nos encontramos con otras tendencias que, con la intención de focalizar al alumno en el centro del aprendizaje, consideran que dicho proceso ha de ser mucho más libre, respondiendo siempre a las propias necesidades y motivaciones de los chicos y chicas. Evidentemente, éste es un análisis muy general y, entre estos dos modelos se encuentran muchas más concepciones. En nuestra opinión, la clave de la buena educación se encuentra en el equilibrio entre todos aquellos elementos tradicionales y modernos.

Consideramos que seguir con el modelo tradicional en el que el profesor es el centro de atención y el alumno solo es un receptor no es positivo, puesto que en ningún momento hay un trabajo motivacional y específico para cada alumno. Sin embargo, tampoco consideramos que los movimientos ultra-modernos en los que el niño es siempre libre de escoger que aprender y como aprenderlo tampoco garantizan el éxito.

En definitiva, es cierto que la educación debe cambiar para prepararlos para la vida real, responder a sus motivaciones y formar futuros ciudadanos activos y con actitud crítica, sin embargo, también será muy importante que a los alumnos no les guste todo lo que hacen. No podemos hacer que el sistema educativo se convierta en una burbuja donde el alumno siempre tenga que estar motivado para hacer algo, cuando sean mayores tendrán unas obligaciones que les gustarán más que otras, sin embargo, las tendrán que hacer igual.

LA EDUCACIÓN FÍSICA DEL FUTURO

Igual que en el análisis que se ha hecho del sistema educativo en general, consideramos que la EF es una materia que ha de evolucionar, sin embargo, dicha evolución no tiene porqué implicar directamente un cambio radical porque todo lo que se esté haciendo ahora esté mal.

Lo primero que tenemos que hacer para que la EF del futuro sea mejor es cambiar la imagen de la materia. Los profesores y profesoras de EF somos los primeros que tenemos que dignificar nuestra materia, tenemos que hacerla respetar, hacer que realmente sea útil para la vida de los alumnos. En el momento en el que la EF sea aplicable para la mayoría de alumnos y deje de considerarse como dos horas de tiempo para el ocio, entonces, habremos ganado.

En primer lugar, hemos de dar cabida a más contenidos que los puramente deportivos. La EF no sólo es deporte. El deporte es una parte muy importante de la asignatura, sin embargo, hemos de entender que también hay una parte de expresión corporal, emociones, salud, actividades en el medio natural, etc.

En relación al bloque deportivo - ¡Qué hay que hacer! - nuestro objetivo al largo de la educación secundaria obligatoria (ESO) será trabajar el mayor número de deportes posibles para que los alumnos puedan adquirir un mínimo dominio

técnico-táctico que les permita practicar dicha actividad en su tiempo libre y de ocio. El objetivo de la EF no es profundizar en un deporte para que una parte reducida de la clase acabe la unidad didáctica - en adelante UD - con un nivel muy alto. Así mismo, mediante la práctica deportiva se podrán incluir trabajos de otros bloques , como por ejemplo de expresión corporal o emociones, con la intención de trabajar de forma integradora y real.

PROPUESTAS DIDÁCTICAS PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA DEL FUTURO

La educación física del futuro no debe dar un cambio radical, sin embargo, tal y como se ha comentado anteriormente, ha de hacer unos cambios para adaptarse a las necesidades reales del alumnado y, evidentemente, ofrecerles situaciones de aprendizaje que permitan su desarrollo.

A continuación vamos a ejemplificar como organizar (temporalizar) una UD que en principio es “deportiva” para no solo trabajar elementos propios del deporte que puedan ser aplicables a la vida, sino también incluir otros bloques.

		Juegos I ejercicios pre deportivos	Aplicación de la reglas de juego	Elementos técnicos del juego	Elementos tácticos del juego	Posicionamiento de los jugadores al	Partidos y situaciones reales de juego	Cooperación para lograr objetivos	Valores y EF emocional
EL RUGBY	Sesión 01.-Juegos aplicados al rugby I								
	Sesión 02.-Juegos aplicados al rugby II								
	Sesión 03.-La pasada I								
	Sesión 04.-Pasada y recepción de pelota								
	Sesión 05.-Bloqueo, finta y percusión.								
	Sesión 06.-chute, bloqueo, pasada y recepción.								
	Sesión 07.-El rugby como deporte adaptado								
	Sesión 07.-Partidos de rugby "emocionales"								

Mediante esta tabla podemos ver como, de sesiones con un importante contenido en el juego y la cooperación, avanzamos a un escenario mas táctico y propio del deporte, para acabar con sesiones integradoras en las que se trabajen todos los aspectos deportivos - incluso con actividades específicas de valores y emociones -. El deporte, pues, no ha de ser el único elemento a trabajar, es innegable que es un pilar importante, sin embargo, creemos que puede ser más rico para el alumnado introducir contenidos “no-deportivos” en UD's deportivas.

La EF del futuro, como se ha comentado anteriormente, ha de huir del monopolio del deporte, pues, mediante la siguiente

temporalización se muestra como trabajar una UD integradora del bloque de la salud y la expresión. En este caso la UD se llama: resistencia aeróbica. La UD empieza con una orientación hacia el trabajo de la salud cardiovascular utilizando métodos tradicionales de entrenamiento. Sin embargo, la progresión de la UD nos permite llegar a un escenario en el que se presenta la expresión corporal - el aeróbic en concreto - como método para trabajar la resistencia de forma lúdica, grupal y diferente.

		Trabajo de la resistencia aeróbica	Trabajo de la resistencia	Cambio de resistencia aeróbica a	Control de la intensidad de ejercicio	El aerobic	Uso del espacio e identificación de la	Realización de coreografías	Valores y EF emocional
RESISTENCIA YAEROBICA	Sesión 01.-Introducción a la resistencia mediante juegos de intensidad.								
	Sesión 02.-Carrera <u>continua</u> .								
	Sesión 03.-El <i>fartlek</i> y el <i>interval training</i> .								
	Sesión 04.-Circuito natural y <i>circuit training</i> .								
	Sesión 05.- <i>Course navette</i> cooperativa.								
	Sesión 06.-Entrenamiento de resistencia con soporte musical.								
	Sesión 07.-El ritmo musical y el aerobic								
	Sesión 08.-Creación de coreografías grupales.								
	Sesión 09.- <i>Masterclass</i> de aerobic con las coreografías grupales.								

¿CÓMO EVALÚO EN LA EDUCACIÓN FÍSICA DEL FUTURO?

La bibliografía sobre evaluación en EF es muy extensa. Sin embargo, es importante que sigamos aprendiendo en este sentido, pues, la buena evaluación, juntamente con un buen planteamiento de objetivos, es lo que permitirá que el alumnado tenga la sensación de que realmente está aprendiendo algo. No hemos de convencer a los profesionales de la EF de la importancia de la materia; no obstante, no todo el mundo tiene clara su utilidad real. Esta falta de fe en nuestra querida asignatura se debe, entre muchos otros factores, a la falta de una buena programación que determine unos objetivos con su consecuente evaluación.

La evaluación es un proceso que ha de permitir al alumno y al profesor conocer si los objetivos se han transformado en logros. A continuación se exponen brevemente algunas de las formas que podemos utilizar. En ningún caso ningún método de evaluación será perfecto, sin embargo, es bueno que el docente tenga el máximo de recursos para escoger cual utilizar en cada momento.

Basándonos en la propuesta de Posada (2000), pues, podemos utilizar las siguientes actividades evaluativas:

- **Examen teórico:** utilizar el clásico examen puede ser útil para evaluar contenidos teóricos de la EF. Se pueden utilizar exámenes de respuesta breve, tipo test o incluso de reflexión y justificación.
- **Repetición de un elemento técnico:** mediante un examen de repetición de un elemento técnico podemos conocer el dominio de cada alumno en dicha habilidad. Sin embargo, no se tiene en cuenta el aspecto táctico y, por lo tanto, no podemos evaluar la capacidad de aplicar la técnica a una situación real de juego.
- **Efectividad práctica en situación real:** mayoritariamente en UD's deportivas, se puede evaluar la destreza con la que el alumnado realiza acciones técnicas en situaciones reales de juego (táctica). Se puede recurrir a la tecnología para grabar la situación y evaluarlo en otro momento con más calma.
- **Discusiones en grupo:** permiten fomentar el espíritu crítico y se puede recurrir a la auto-evaluación.
- **Entrevistas y/o investigación:** se pueden plantear tareas avaluativas orientadas al aprendizaje mediante la búsqueda de información en páginas web, libros, contactos con expertos, etc.
- **Participación, y organización en eventos fisicodeportivos:** uno de los objetivos transversales y generales de la EF es fomentar hábitos de vida saludables para que los alumnos realicen ejercicio físico en su tiempo de ocio. Partiendo de esta base, podemos contemplar el hecho de añadir, dentro de la evaluación de la materia, la implicación del alumnado en este sentido.

REFERENCIAS

1. Posada, F. (2000). Ideas prácticas para la enseñanza de la educación física. *Lérida: Agonos*.
2. Blázquez, D. (2010). La Educación Física. *Barcelona: Inde*.
3. González, C., Zurita, C., & Monguillot, M. (2014). Una educación física para la vida. *Barcelona: Inde*.
4. Velázquez, R., Hernández, J.. (2013). Educación Física: de la programación de la enseñanza a la práctica de aula. *Tándem, 43*, pp.59-69.
5. López, Á. (2013). La evaluación de la enseñanza y los aprendizajes en la educación física. *Tándem, 43*, pp.70-77.
6. Blázquez, D. (2017). Cómo Evaluar bien Educación Física. *Barcelona. : Inde*.