

Estrategias para aumentar el tiempo de práctica motriz en las clases de Educación Física escolar

José Ángel Olmedo Ramos

*Licenciado en Educación Física
Profesor de Enseñanza Secundaria
Entrenador Superior de Natación
Entrenador Nacional de Balonmano*

Palabras clave

tiempo de práctica, educación física, compromiso motor

Abstract

The analysis of daily practise shows up the small amount of time on which a student can count to practice and reach the desired goals. This article attempts to present a series of ways and means that help a physical education teacher to lessen the time dedicated to the presentation and organisation of the classroom activities, with the idea of scraping together a few minutes in benefit of practice time, essential for learning. For this, and revising some of the more important library sources that touch on the subject, the different times that exist in the physical education session are analysed and the actions and variables that can take away minutes in motor practise time are studied. Finally, a series of schemes and methodological recourses in relation with the different sections of the content of the curriculum are presented that allow the teachers to dedicate more time to learning tasks.

Resumen

El análisis de la práctica diaria pone de manifiesto los escasos minutos con los que realmente cuenta el alumno para practicar y poder conseguir los objetivos marcados. Este artículo trata de presentar una serie de recursos y estrategias que ayuden al profesor de educación física a reducir el tiempo dedicado a la presentación y organización de las actividades que se proponen en clase, con la finalidad de arañar minutos en beneficio del tiempo de práctica, esencial para el aprendizaje. Para ello, y revisando algunas de las más destacadas fuentes bibliográficas que versan sobre el tema, se analizan los diferentes tiempos que existen en la sesión de educación física y se estudian las acciones y variables que pueden restar minutos al tiempo de práctica motriz. Por último, se presenta una serie de estrategias y recursos metodológicos en relación con los diferentes bloques de contenido del currículo que permiten a los profesores dedicar más tiempo a las tareas de aprendizaje.

Introducción

Basta pararse a pensar un momento sobre la enseñanza de la educación física a nivel escolar para observar que frecuentemente las clases comienzan con retraso o acaban antes de tiempo; que se emplea demasiado tiempo en la explicación y presentación de las tareas así como en los aspectos organizativos de la clase; que los turnos de espera de los alumnos se alargan en exceso; que el ritmo de las clases suele ser lento y discontinuo y que el alto grado de complejidad de algunas de las actividades que se proponen ofrece pocas oportunidades para conseguir las.

Todas las circunstancias anteriores no hacen más que restar minutos a un tiempo de práctica motriz imprescindible para que los alumnos practiquen las tareas de aprendizaje y consigan los objetivos programados. Tal y como expone Siedentop (1998, p. 51), "(e)l alumno necesita practicar para aprender". Por lo tanto, la metodología que se utilice y la organización del grupo de clase han de ser lo suficientemente participativas como para lograr el mayor tiempo de práctica por parte de los alumnos.

Dada la gran limitación de tiempo que tiene la educación física a nivel escolar (asignación de 2 horas semanales de clase) y siendo conscientes de que la gran cantidad de objetivos, contenidos y directrices didácticas puede resultar un tanto desproporcionada y poco realista para tan poco tiempo, el profesor se ve en la necesidad de aprovechar dicho tiempo de clase de forma que se ofrezca a los alumnos una máxima posibilidad de participación activa.

Los tiempos en la sesión de Educación Física

Desde el Tiempo Total que tiene en el programa una clase normal de Educación Física, hasta el Tiempo Real que se dedica a la tarea concreta, existe una degradación o reducción de tiempo que podemos representar en las siguientes 5 categorías. (Ver Gráfico 1) Analizando detenidamente los Tiempos que coexisten en una sesión de Educación Física, podemos constatar que el "Tiempo de compromiso motor" o de práctica motriz y actividad de un alumno puede realmente ser muy pobre.

Imaginemos por un instante una sesión de una hora de duración real (**tiempo de programa**). Este tiempo total e inalterable y asignado por la Administración y/o los poderes públicos correspondientes, puede ir acortándose espectacularmente si le vamos restando cada uno de los tiempos que confluyen en una sesión normal de Educación Física.

Puesto que los alumnos emplean un tiempo en acceder a la instalación (gimnasio, pista polideportiva, piscina,...) y posteriormente en cambiarse, la supuesta y teórica hora de 60 min. puede quedar reducida a 50 min. reales de clase. Es decir, las acciones anteriores de los alumnos "consumen" un tiempo que debe ser restado del tiempo oficial de programa.

Por lo tanto, el tiempo desde que el profesor comienza hasta que acaba la sesión de clase es lo que se denomina "**tiempo útil o tiempo funcional**".

Una vez situados en el "**Tiempo funcional**" tenemos, a continuación, que tener en

cuenta el tiempo que el profesor invierte y emplea en explicar las actividades o en organizar el material. El coste temporal de dicho conjunto de acciones tendrá que ser sustraído del "**Tiempo útil**" para obtener lo que se denomina "**tiempo disponible para la práctica**".

Supongamos por un momento que de 7 actividades programadas y propuestas se emplean 4 min. en presentar (*explicación, organización*) cada una de ellas. Es decir, 28 min. que se "pierden" en llevar a cabo las operaciones anteriores. El tiempo restante, en este caso concreto 22 min., es el tiempo disponible con el que cuenta el alumno para practicar.

Posteriormente, en cada actividad propuesta no todos los alumnos se encuentran continuamente en movimiento. Existen multitud de ocasiones donde los alumnos tienen que soportar turnos de espera demasiado largos, con lo cual el "**tiempo de práctica motriz**" real, de "**compromiso motor**" (Piéron, 1988), o según Siedentop (1998), "**tiempo de empeño, trabajo motor o tiempo activo**", queda muy reducido. Para este mismo autor, dicho tiempo hace referencia a "*los momentos donde los alumnos están activos físicamente durante las actividades de aprendizaje, pero sin calidad en sus respuestas*".

Finalmente, y puesto que no siempre los movimientos y acciones de los alumnos van encaminados hacia la adquisición de los aprendizajes esperados, tenemos que hablar de "**tiempo empleado en la tarea**" (Piéron, 1988, 1992), "**tiempo de empeño motor productivo**" o "**tiempo de aprendizaje motor**" (Siedentop, 1998), cuando el "**tiempo de compromiso motor**" está directamente relacionado con los objetivos de la sesión dada. Es decir, dicho tiempo se caracteriza por un buen índice de logro y está fuertemente asociado a las adquisiciones en aprendizaje.

Teniendo en cuenta lo dicho hasta el momento, podemos darnos cuenta de que no se dispone de tanto tiempo como en un principio se podría pensar.

Como argumenta el profesor Piéron (1992), existen estudios donde se constata



Gráfico 1. Los tiempos en la sesión de Educación Física.

que el **Tiempo de práctica o actividad motriz** no representa más de un 30 % del **Tiempo útil**.

Es decir, los alumnos disponen de 15 min. reales de práctica a partir de 50 min. de **Tiempo funcional**.

Por su parte, Tinning (1992, pp. 86-87) revela una serie de cifras provenientes de la investigación descriptiva llevada a cabo en distintos países que ponen de manifiesto que "(...) los chicos pasan en las clases de educación física alrededor del 28 % de su tiempo de clase esperando que algo ocurra (esperando en fila, esperando a que les toque el turno, esperando a que traigan el material, etc.). Hasta un 20 % lo pasan en tareas organizativas, (...) alrededor del 20 % de su tiempo de clase recibiendo información por parte del profesor, (...), y sólo alrededor del 25 % del tiempo lo emplean en actividad física real".

Valores tan bajos nos hacen reflexionar día a día y exigen que se intenten buscar soluciones para aumentar al máximo cada uno de los tiempos anteriormente estudiados. Teniendo presente, por un lado, los estudios e investigaciones que sobre el tema han llevado a cabo autores como Piéron (1988, 1992), Siedentop (1991, 1998) y Tinning (1992); y por otro, los datos y reflexiones que sobre la práctica aporta la experiencia diaria de años de docencia, podríamos enunciar que los porcentajes más adecuados para cada uno de los tiempos en los que se divide una clase de Educación Física escolar,

Tiempo de la sesión	% aceptables de tiempo	Minutos reales de clase
Tiempo de Programa	100 %	60 min
Tiempo útil o funcional	no < al 80 % del tiempo de programa	≈ 48-50 min
Tiempo disponible para la práctica	entre el 70-80 % del tiempo útil	≈ 35-40 min
Tiempo de compromiso motor o de práctica	entre el 50-60 % del tiempo disponible para la práctica	≈ 20-24 min
Tiempo empleado en la tarea	> al 70 % del tiempo de compromiso motor	≈ 14-16 min

Tabla 1. Porcentajes óptimos de los diferentes tiempos de la sesión y su conexión con los minutos reales de clase.

son los que a continuación se muestran en la siguiente tabla. (Ver Tabla 1).

Estrategias para optimizar los diferentes tiempos de la sesión de Educación Física

Tiempo de Programa

Como se ha expuesto anteriormente, dicho tiempo le viene impuesto al profesor de Educación Física por la Administración correspondiente y poco puede hacer al respecto para mejorarlo y aumentarlo.

Tiempo útil o funcional

Según Piéron (1988a, 1992), el tiempo que el alumno pasa en el gimnasio o en la pista polideportiva puede quedar más reducido de lo normal debido a:

- La falta de motivación y escaso interés de los alumnos por las actividades propuestas y/o practicar.
- El excesivo tiempo de permanencia en el vestuario.
- La desmesurada duración de la rutina administrativa.

Proponemos, por tanto, para aumentar y optimizar dicho tiempo los siguientes cursos y estrategias:

- ✓ Empezar la clase a su hora y sin retraso.
- ✓ Exigir rapidez para cambiarse, evitando en lo posible conversaciones "inútiles" dentro del vestuario.
- ✓ Concienciar a los alumnos del escaso tiempo del que se dispone para practicar, exigiendo rapidez para acceder a la instalación y puntualidad a las sesiones de clase.
- ✓ Ser capaz de reunir a los alumnos en un mínimo de tiempo al iniciar la sesión.
- ✓ Motivar en lo posible a los alumnos hacia las actividades y contenidos que se van a desarrollar.
- ✓ No siempre pasar lista antes del comienzo de la sesión. La asistencia podemos controlarla mientras los alumnos calientan o durante el transcurso de la clase. También podemos acortar dicho trámite administrativo pasando lista justamente antes de finalizar la sesión, es decir, durante la fase de vuelta a la calma.
- ✓ Evitar que la sesión de clase comience sin ninguna información previa, procurando que los alumnos no empiecen a practicar sin saber lo que van a hacer.
- ✓ Ser capaz de relacionar los nuevos contenidos y actividades con otros que el alumno ya conoce o ha practicado en sesiones, unidades o cursos anteriores.
- ✓ Intentar presentar los contenidos, siempre que sea posible, por medio de juegos

o formas jugadas en vez de plantear ejecuciones analíticas descontextualizadas.

- ✓ Finalizar las actividades propuestas antes de que aparezca el cansancio o el aburrimiento.
- ✓ Establecer una continuidad en la programación, informando constantemente a los alumnos sobre las diferentes unidades didácticas que la componen, de tal forma que ellos conozcan en todo momento y antes de ir a clase, el tipo de contenido y las actividades que van a practicar.
- ✓ Convocar una reunión al final de la sesión para resumir los aspectos más importantes que se han trabajado durante la misma, tratando de argumentar lo que se ha hecho en relación con los objetivos didácticos de la unidad, anunciando y presentando el tema y contenido de la próxima clase.
- ✓ Estimular la participación a través de *feedback* individuales o dirigidos al grupo-clase.
- ✓ Tener en cuenta la propia situación espacial del profesor, puesto que a su alrededor siempre se produce una mayor participación.

Tiempo disponible para la práctica

Al igual que en el apartado anterior, para el profesor Piéron las acciones que pueden restar minutos al Tiempo Funcional e influir negativamente sobre el mismo, son:

- La duración de la presentación de las actividades.
- El elevado tiempo de transición y organización entre una actividad y otra.

En relación con dichas acciones, Tinning (1992, p. 87) expresa que los profesores de educación física "(...) es probable que pasen alrededor del 20 % de su tiempo organizando la clase (esto es, dando instrucciones, organizando y arreglándoselas para que ocurran las cosas)," y "(...) alrededor del 30 % de su tiempo instruyendo (dando información a la clase sobre la actividad física en sí".

- ✓ Remarcar lo esencial. Es decir, resaltar ciertas informaciones con relación a otras, dando importancia a lo más significativo.
- ✓ Recordar que la novedad, la sorpresa y la complejidad son rasgos importantes que deben tener las informaciones para que capten la atención de los alumnos (Ruiz, 1994).
- ✓ Realizar la presentación de los contenidos de una manera clara, concisa, simple, dinámica y adecuada al nivel de comprensión de los alumnos.
- ✓ Cambiar de ejercicio, de juego o de actividad, antes de que aparezca el cansancio o el aburrimiento. Según Piéron (1988), una de las causas principales de la aparición de problemas de disciplina y comportamientos inadecuados en las clases, suelen ser las largas explicaciones del profesor.
- ✓ "(...) conocer la capacidad funcional lingüística del aprendiz (...). Si —el profesor— no conoce el vocabulario que el aprendiz es capaz de entender, puede caer en el error de dar instrucciones o hacer correcciones totalmente incomprensibles para él" (Riera, 1994, p. 96).
- ✓ Establecer un clima de afectividad positiva en la clase (Piéron, 1988).
- ✓ Proponer y llevar a cabo, en la parte inicial o preparatoria de la sesión de clase, juegos fáciles y de poca complejidad (organizativa y reglamentaria) que contribuyan a entrar en acción lo más rápidamente posible. Tal y como argumenta el profesor Piéron (1988a, p. 49), "se seleccionarán series de ejercicios ligeros y conocidos ya con anterioridad, que no requieran muchas explicaciones y puedan realizarse con una mínima interrupción entre cada uno de ellos".
- ✓ Iniciar la sesión con un juego propuesto por los propios alumnos y aceptado por la mayoría de la clase.
- ✓ Enlazar o relacionar la explicación con la demostración. Puesto que en muchas ocasiones es más fácil comprender algo que se ve, debemos emplear la demostración combinada junto con la explicación

de las actividades y tareas. Tal y como dice Riera (1994, p. 119), "(...), la demostración se acompañará de explicaciones verbales, gráficas o textuales".

- ✓ Remarcar, antes de la demostración, aquellos aspectos más importantes en los que queremos que se fijen nuestros alumnos, ya que, "(...), en muchas ocasiones el aprendiz no puede prestar atención a la totalidad de elementos que el enseñante considera imprescindibles, especialmente cuando la tarea es compleja y se ejecuta a una velocidad elevada" (Riera, 1994, p. 118).
- ✓ Iniciar las actividades y tareas propuestas rápidamente y con una señal predeterminada de antemano, sin hacer una pausa demasiado larga después de cada explicación.
- ✓ Acortar las explicaciones cuando se detecte que disminuye la atención de los alumnos hacia las mismas.
- ✓ Cerciorarse, después de la explicación, que todos los alumnos han captado y comprendido lo presentado haciendo alguna pregunta sobre la información transmitida (Ruiz, 1994, p. 192).
- ✓ Pasar rápidamente de la reunión a la actividad.

En cuanto a la Organización de la actividad

Según Tinning (1992, p. 87), "(...) Hasta un 20 % de su tiempo —lo chicos— lo pasan en tareas organizativas, tales como elegir equipo, moverse de un sitio a otro o ser organizados para alguna práctica".

Por su parte, Costello y Laubach (1978, p. 18), citado por Siedentop (1998, p. 64), afirman que muchas veces "(l)a falta de habilidad organizativa de los profesores (...) contribuye al gran porcentaje de tiempo que los alumnos esperan".

Intentaremos evitar:

- ✗ Transportar y colocar el material necesario mientras los alumnos miran.
- ✗ Cambiar continuamente el tipo de agrupamiento de los alumnos.

- ✗ "Imprecisiones en el emplazamiento o en el desplazamiento del material;"
- ✗ "cambio de la organización o de material en cada nuevo ejercicio;"
- ✗ "(...) una larga fila de espera detrás de un mismo aparato;"
- ✗ "(...) pausa demasiado larga entre la preparación y el núcleo de la sesión;"
- ✗ "utilización de tinglados excesivamente sofisticados..." (Florence, 1991, p. 139.)

Para lo cual, trataremos de:

- ✓ Mantener una cuidada organización en las clases.
- ✓ Hacer participar a los propios alumnos en la organización de las actividades y juegos que se propongan en clase.
- ✓ Implicar a los alumnos en la colocación y ordenación del material antes y después de la sesión. El profesor debe aprovechar la ayuda de sus alumnos y enseñarles a transportar, colocar, montar y recoger los aparatos y equipamientos de forma autónoma y organizada. De esta forma tendrá una función de supervisor ayudando allí donde se le necesite o cuando los aparatos sean demasiado grandes y pesados.
- ✓ Distribuir a los alumnos en el espacio, siempre que sea posible, en la misma formación que tendrá posteriormente la actividad o juego. De tal forma que cuando finalice la descripción y explicación del mismo, pueda iniciarse rápidamente sin que los alumnos lleguen a distraerse.
- ✓ Aprovechar al máximo todo el material y el espacio disponible.
- ✓ Distribuir el material después de explicar el juego o actividad, ya que su entrega anticipada, puede distraer la atención de los alumnos.
- ✓ Procurar que la evolución de los agrupamientos de los alumnos sea coherente. Es decir, pasar de parejas a grupos de 4, o de tríos a grupos de 6, 9, ... evitando, por ejemplo, pasar de grupos de 5 alumnos a tríos, o cambiar continuamente de tríos a parejas o de parejas a tríos.

En opinión de Piéron (1988, p. 110), el tiempo de presentación de las actividades no debería sobrepasar el 15 % del tiempo útil. Durante las clases de Educación Física escolar los alumnos pasan demasiado tiempo recibiendo información y/o descripciones de habilidades y destrezas motrices por parte de sus profesores que, en palabras de Siedentop (1998), dedican demasiado tiempo a hablar a sus grupos, perdiendo, de esta forma, "preciosas ocasiones" de implicarlos activamente en la materia enseñada. A su vez, dichas informaciones son demasiado extensas, complicadas y excesivamente tecnicistas. Por otro lado, hay que tener en cuenta lo que se denomina como *Tiempo de organización*, es decir aquella dimensión temporal donde no se da información, donde no hay demostraciones y, por lo tanto, donde no existe práctica. Dicho tiempo, tal y como expone Siedentop (1998, p.122), "(n)o ofrece oportunidades para que el estudiante aprenda la materia".

El tiempo que transcurre desde que el profesor emite una señal para reunir a los alumnos y hasta que éstos vuelven a su lugar de práctica para iniciar la actividad; el tiempo que se tarda en organizar el material o el tiempo que se emplea en formar equipos, aparentemente no consumen demasiado tiempo de práctica, pero si sumamos todos los *períodos de organización* que pueden existir en una clase de Educación Física, podremos darnos cuenta de la cantidad de tiempo que esto supone.

Por otra parte, los comportamientos desviados y los problemas de disciplina son más probable que ocurran durante el *tiempo de organización* de las actividades que durante la propia práctica. (Siedentop, 1998).

Aún siendo conscientes de la dificultad que entraña organizar eficazmente una clase de Educación Física, ya que los espacios son amplios y abiertos y los alumnos están en continuo movimiento, es necesario reducir el tiempo dedicado a la organización no sólo porque "(...) proporciona un mayor tiempo de aprendizaje" sino porque "(...) reduce la probabilidad de conductas irregulares" (Siedentop, 1998, p. 122).

Por lo tanto, deberemos intentar paliar las dos acciones expuestas anteriormente utili-

zando una serie de recursos y estrategias didácticas al alcance de cualquier profesional para que el Tiempo del que se dispone para practicar se ajuste a los porcentajes óptimos de práctica, según se ha expuesto anteriormente. (Gráficos 2 y 3.)

En relación con la Presentación-explicación de las actividades y tareas

Trataremos de evitar:

- X Largos "discursos".
- X La utilización de una terminología excesivamente técnica y complicada.
- X Imprecisiones que puedan crear dudas.
- X Hablar demasiado rápido.
- X Utilizar un tono monótono y voz baja.
- X No acompañar la explicación verbal con la demostración.

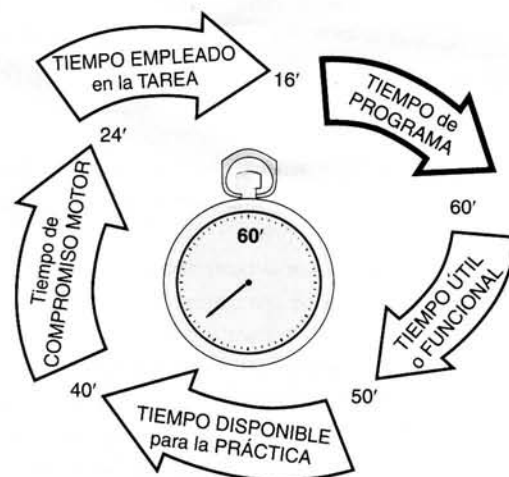


Gráfico 2.

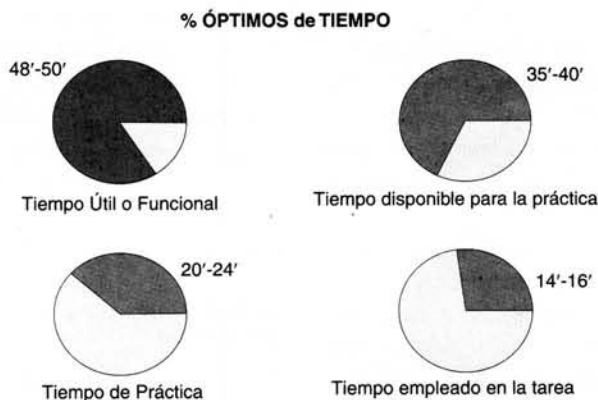


Gráfico 3. Porcentajes óptimos de práctica en los diferentes tiempos de la sesión.

- X Que los alumnos se encuentren ubicados detrás del profesor.
- X Que el profesor esté situado más bajo que los alumnos.
- X Situar al grupo-clase de cara al sol, frente a otra clase, etc., que pueda provocar continuas distracciones e interferencias.

Por lo tanto, deberíamos esforzarnos en:

- ✓ Ganar rápidamente la atención del alumno. Tal y como argumenta Magill (1987), citado por Ruiz (1994, p. 173),

"uno de los elementos esenciales de la enseñanza deportiva, y de las habilidades motrices, es ganar la atención de los alumnos, ya que por muy buenas instrucciones que se den, si el deportista no las atiende no podrá realizar las habilidades objeto de la enseñanza".

- ✓ Organizar y disponer espacialmente a los alumnos de una forma adecuada para que las informaciones sean vistas y oídas por todos.

- ✓ En relación con el punto anterior, tratar de mantener a lo largo de toda la sesión una estructura similar con respecto a la distribución y organización de los alumnos (parejas, grupos, equipos,...).
- ✓ Diseñar la sesión respetando una unidad y estabilidad de organización material.
- ✓ Establecer una serie de normas y reglas básicas de comportamiento que se tengan que respetar y adoptar en las diferentes situaciones de la clase (en la organización de la actividad, en el reparto del material, en su colocación,...).
- ✓ A su vez, crear un sistema de señales eficaz para llamar rápidamente la atención de los alumnos, para reunirlos, para iniciar la actividad, etc. Es decir, "(e)nseñar las señales para captar la atención, reunirse y dispersarse" (Siedentop, 1998, p.126).



Gráfico 4.

Tiempo de compromiso motor y Bloques de Contenido

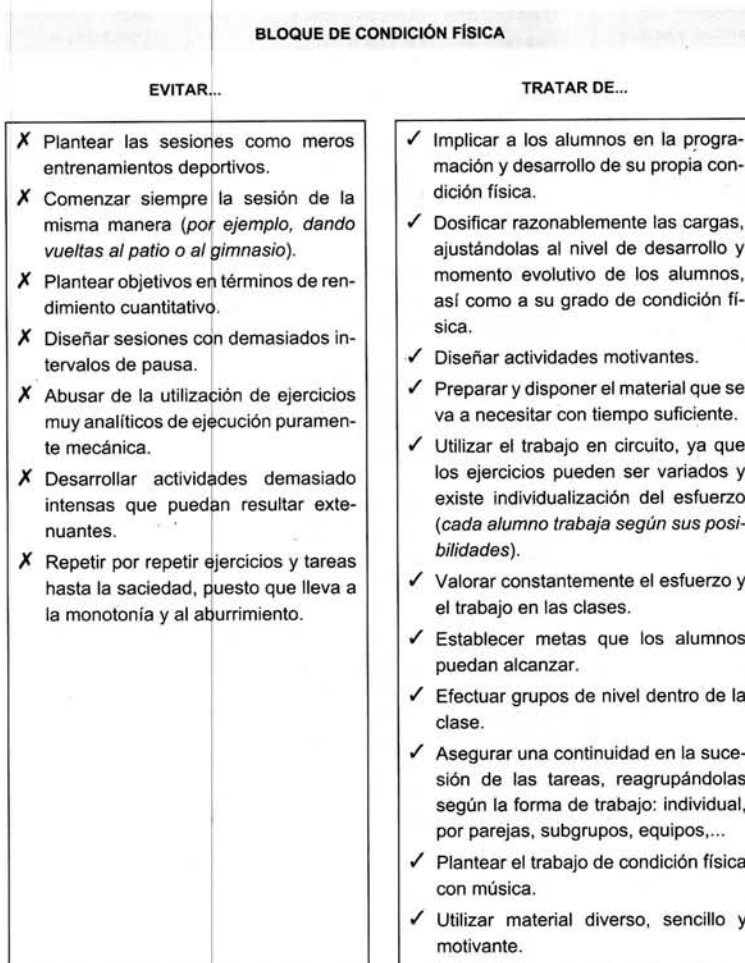
Tiempo de compromiso motor (tiempo de aprendizaje)

Hablar del tiempo de compromiso motor es referirse al tiempo que el alumno dedica a la práctica de las actividades físicas durante la clase.

La mayoría de los estudios llevados a cabo sobre el tiempo de compromiso motor de los alumnos y citados por Piéron (1988a, p. 112), muestran que dicho tiempo se sitúa alrededor del 30 % del tiempo útil. Es decir, que de los aproximadamente 50 minutos que los alumnos pasan en el lugar de práctica, sólo 15 de ellos son empleados en actividad motriz.

Evidentemente, los alumnos no pueden estar activos y en movimiento todo el tiempo que dura la sesión. Hay momentos donde se necesita desplazar el material a emplear; variar la organización de los alumnos para llevar a cabo una nueva tarea, juego o actividad; dar información e instrucciones de dirección.

Por otra parte, también hay que tener presente que los alumnos necesitan períodos de recuperación y descanso a lo largo de la clase. Es necesario, fisiológicamente hablando, alternar esfuerzos intensos con períodos de recuperación activa o momentos de relativa calma. (Gráfico 4)



BLOQUE DE CUALIDADES MOTRICES

EVITAR...

- X Plantear actividades y tareas muy complejas con respecto al nivel de ejecución de los alumnos, pues con ellas se pierde mucho tiempo.
- X Repeticiones mecánicas de ejercicios para evitar la aparición del cansancio y el aburrimiento, así como los problemas de comportamiento y disciplina que ello conlleva.
- X Ejercicios muy analíticos con largas filas de espera.
- X La especialización en unas pocas actividades concretas.
- X Olvidar el carácter lúdico de las actividades y de exploración de nuevas posibilidades.
- X Tareas extremadamente peligrosas o que infundan un cierto miedo a realizarlas.
- X Ausencia de ayudas o insuficiencia de indicaciones precisas sobre la ejecución que hagan inhibirse en las ejecuciones.
- X Diseñar sesiones con demasiados intervalos de pausa.
- X Plantear ejercicios, tareas y actividades con ejecuciones consecutivas por parte de los alumnos.
- X Resaltar únicamente las faltas y defectos de los alumnos.

TRATAR DE...

- ✓ Disponer de material suficiente de acuerdo con el número de alumnos.
- ✓ Animar constantemente, ser dinámico y activo.
- ✓ Utilizar variantes de un mismo ejercicio.
- ✓ Evolucionar por todo el espacio dando información (*correcciones y consignas*) sobre la ejecución.
- ✓ Proponer actividades y tareas adaptadas al nivel de cada grupo-clase.
- ✓ Plantear ejercicios y tareas con diferentes niveles de dificultad en cuanto a su resolución para que, de esta forma, todos los alumnos puedan tener la posibilidad de practicar independientemente de su nivel de ejecución.
- ✓ Permitir alcanzar un cierto grado de éxito en las actividades para asegurar una buena motivación.
- ✓ Valorar la dificultad objetiva de las tareas propuestas, analizando cada uno de los 3 mecanismos (*perceptivo, decisonal y ejecutivo*) implicados en la resolución de la habilidad motriz.
- ✓ Propiciar aprendizajes significativos relacionando la experiencia de los alumnos con los contenidos a trabajar.
- ✓ Ser capaz de transformar tareas complejas en otras más simples y abiertas a todos los niveles que existan en el grupo-clase.
- ✓ Fomentar la colaboración de los alumnos entre ellos ("*ayudas*") a la hora de realizar cualquier habilidad gimnástica o tarea motriz.
- ✓ Plantear circuitos continuos de habilidades donde se trabaje en grupo y por estaciones (Estapé y López, 1998).
- ✓ Organizar la actividad de la clase de forma que la ejecución de los alumnos sea simultánea y/o alternativa.

BLOQUE DE JUEGOS Y DEPORTES

EVITAR...

- X La utilización de ejercicios analíticos y poco participativos, con largas filas de espera. Ya que "*(...) en una clase de enseñanza de la técnica existe muy poca actividad física y el alumnado se aburre*" (Devís, 1996, p. 20).
- X Juegos muy complejos, donde se precisen explicaciones muy largas, organizaciones complicadas así como reglas difíciles y enrevesadas, puesto que hacen disminuir el interés hacia ellos.
- X Explicaciones largas, monótonas e incomprensibles.
- X Utilizar muchos juegos diferentes o dedicar a un mismo juego mucho tiempo.
- X Emplear juegos de eliminación.
- X Plantear ejercicios y juegos cuya ejecución sea de forma consecutiva.
- X No diferenciar claramente los componentes de cada grupo o equipo formado.

TRATAR DE...

- ✓ Animar constantemente, ser dinámico y activo. Evolucionar por todo el espacio dando información en tono positivo a los alumnos.
- ✓ Hacer participar en los juegos a todos los alumnos, incluido a los más reacios, más débiles o con un nivel más bajo.
- ✓ Considerar los juegos preferidos por el grupo-clase.
- ✓ Mostrar la distribución de los jugadores y sus respectivos desplazamientos durante la explicación de los juegos complejos y de alta organización.
- ✓ Seleccionar correctamente los juegos a practicar. El profesor deberá tener en consideración: el lugar de realización (gimnasio, pista, parque,...), el nivel de desarrollo de los alumnos, su nivel técnico, el material necesario,...
- ✓ Explicar los juegos cuando se realizan por primera vez. Cuando se realicen en posteriores ocasiones, repetir solamente las principales reglas o acciones fundamentales.
- ✓ Utilizar a los alumnos lesionados o exentos como ayudantes, participando en los juegos según sus posibilidades: distribución de material, marcado de la pista, árbitros o jueces.
- ✓ Plantear variantes de un mismo juego o actividad; variando algunos de sus elementos estructurales y/o cambiando alguna de sus reglas.
- ✓ Explicar los juegos de forma dinámica, breve y comprensible.
- ✓ Formar equipos homogéneos. Una división inadecuada de los jugadores por equipos, puede hacer perder el interés hacia el juego y alterar la disciplina, comenzando las disputas, enfados y protestas.
- ✓ Utilizar variantes de un mismo ejercicio.
- ✓ Proponer actividades donde la ejecución de los alumnos sea de manera simultánea y/o alternativa.

BLOQUE DE EXPRESIÓN CORPORAL

EVITAR...

- X Crear un ambiente que dificulte la evolución de las situaciones de expresión.
- X Plantear montajes coreográficos, rítmicos, gimnásticos, escénicos... excesivamente complejos.
- X Técnicas concretas de ejecución o enfocadas al producto final.
- X Discriminaciones de sexo
- X Que el proceso de agrupamiento de los alumnos repercuta en el ritmo de la sesión.
- X Que las agrupaciones no sean sentidas por los alumnos como impuestas.

TRATAR DE...

- ✓ Crear un clima de motivación, confianza y seguridad en las clases.
- ✓ Ajustar las etapas del trabajo de expresión a las características, exigencias y evaluación del grupo-clase.
- ✓ Ofertar una pluralidad de actividades y recursos expresivos del propio cuerpo.
- ✓ Utilizar la música como elemento motivador y como estímulo para incitar a la acción y a la comunicación.
- ✓ Ser tolerante, disponible, observador y animador de las búsquedas de los alumnos.
- ✓ Poner en relación la experiencia de los alumnos con los contenidos a tratar.
- ✓ Utilizar y plantear las técnicas de comunicación corporal (*mimo, danza, teatro, juego dramático,...*) desde un punto de vista lúdico-educativo.
- ✓ Ofrecer los medios, soportes y actividades que permitan jugar, experimentar e investigar.
- ✓ Favorecer agrupamientos espontáneos y heterogéneos
- ✓ Apoyar y animar las iniciativas y propuestas de los alumnos.

BLOQUE DE ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

EVITAR...

- X Plantear situaciones, actividades o tareas excesivamente largas, ya que resultarán poco motivantes y harán que aparezca el aburrimiento y, con él, el desinterés.
- X Una imprecisa delimitación del espacio de práctica con el fin de evitar la dispersión y desplazamientos innecesarios de los alumnos.
- X Una imprecisa delimitación del tiempo.

TRATAR DE...

- ✓ Animar constantemente, ser dinámico y activo. Evolucionar por todo el terreno dando información en tono positivo a los alumnos.
- ✓ Plantear las actividades a resolver de forma que el descubrimiento sea motivante para los alumnos.
- ✓ Presentar las tareas en forma de juegos y/o actividades jugadas, ya que son mucho más motivantes y divertidas.
- ✓ Fomentar un clima en clase que favorezca el aprendizaje de actitudes, valores y normas de respeto hacia el medio ambiente.
- ✓ Seleccionar actividades donde los alumnos puedan participar de forma simultánea y/o alternativa.
- ✓ Participar en las actividades propuestas como un alumno más.
- ✓ Utilizar variantes de una misma actividad.
- ✓ Llevar a cabo una cuidada organización de las condiciones de práctica de las actividades a realizar.

Tiempo empleado en la tarea

El tiempo dedicado a las tareas de aprendizaje es el tiempo de práctica motriz que está directamente relacionado con los objetivos de la sesión. Es decir, todos aquellos minutos durante los cuales el alumno practica actividades directamente relacionadas con la finalidad y objetivo/s de la sesión en cuestión.

A dicho tiempo se llega después de las continuas restas de minutos que se han ido produciendo en los diferentes tiempos anteriormente descritos y es el considerado como el único verdaderamente útil para conseguir los objetivos didácticos marcados por el profesor.

Por último, para que dicho tiempo sea significativo, el docente puede llevar a cabo las siguientes acciones y medidas:

- ✓ Procurar que las actividades y tareas que se propongan en la parte inicial de la sesión tengan relación con el objetivo y el propósito específico de la misma, abandonando la idea del calentamiento tradicional, inespecífico y desvinculado con las actividades posteriores. Es decir, los "(...) ejercicios de esta parte preparatoria deberán corresponder a los mecanismos de coordinación y al tipo de esfuerzo que se vayan a imponer después" (Pièron, 1988a, p. 49).
- ✓ Plantear en la parte final de la clase una actividad o juego donde se pongan en práctica los aprendizajes adquiridos durante la misma.
- ✓ Observar, corregir y reforzar positivamente las ejecuciones de los alum-

nos, animando constantemente en voz alta.

- ✓ Insistir en aquellos juegos, actividades y tareas que más motiven y sean del agrado de la mayoría de los alumnos. Asimismo, es recomendable introducir elementos afines de otras actividades que hayan resultado motivantes anteriormente.
- ✓ Seleccionar correctamente actividades y ejercicios coherentes con la finalidad de la sesión, así como con los objetivos de la unidad en cuestión.
- ✓ Ser capaz de recoger propuestas de los propios alumnos y adecuarlas a los objetivos específicos de la sesión.
- ✓ Evitar la inclusión de tareas demasiado complejas o tan simples que desmotiven y/o no inciten su práctica.

- ✓ Elegir y escoger actividades que presenten siempre diferentes niveles de dificultad en cuanto a su resolución.
- ✓ No interrumpir constantemente las actividades y ejercicios, rompiendo el ritmo de ejecución de las mismas.
- ✓ Hacer correcciones, comentarios... sin necesidad de parar la actividad o tarea.

Por tanto, como ha podido comprobarse en cada uno de los apartados que componen el presente artículo, las peculiares características de la educación física en los centros educativos (traslado de los alumnos del aula al gimnasio o pista polideportiva, tiempo para cambiarse de ropa, la propia estructura organizativa de la clase...) hacen que el tiempo de práctica del que disponen los alumnos pueda resultar insuficiente en muchas ocasiones. Debido a que toda habilidad motriz necesita un período mínimo de ejecución para dominarla, debemos proporcionar a nuestros alumnos un tiempo suficiente de práctica para poder conseguir los objetivos marcados.

Si las estrategias y recursos que se han propuesto en estas páginas sirven para ayudar al aprovechamiento máximo del tiempo en las clases educación física escolar, habrán cumplido el objetivo para el que han sido preparadas.

Bibliografía

- BLÁNDEZ, J. (1995), *La Utilización del Material y del Espacio en Educación Física. Propuestas y recursos didácticos*. Barcelona: INDE.
- BLÁZQUEZ, D. (1986), *Iniciación a los Deportes de Equipo*. Barcelona: Martínez Roca.
- BLÁZQUEZ, D. y otros (1995), *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.
- BONE, A. (1989), "La clase. Factores de organización. Diferentes planteamientos de organización", en V.V.A.A. (1989), *Bases para una nueva Educación Física*. Zaragoza: CEPID.
- CASTEJÓN, F. J. (1994) "La Enseñanza del Deporte en la Educación Obligatoria: enfoque metodológico", en *Revista Complutense de Educación*, 5, 2, pp. 137-151.
- CASTEJÓN, F. J. (1995) *Fundamentos de Iniciación Deportiva y Actividades Físicas Organizadas*. Madrid: Dykinson.
- CONTRERAS, O. R. (1998), *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Barcelona: INDE.
- COSTES, A. (1993), "La clase de educación física", en V.V.A.A. (1993), *Fundamentos de Educación Física para la Enseñanza Primaria*, Vol II. Barcelona: INDE.
- DELGADO NOGUERA, M.A. (1991), *Los Estilos de Enseñanza en la Educación Física. Propuesta para una reforma de la enseñanza*. Granada: I.C.E. de la Universidad de Granada.
- DE LUCAS, J. M.^a (1993), "Interacción y Control de clase", en P. M. Alonso (coord.), (1993), *La Educación Física y su Didáctica*. Madrid: Publicaciones I.C.C.E. Colección: Formación de Educadores.
- DEVÍS, J. (1996), *Educación física, deporte y currículum. Investigación y desarrollo curricular*. Madrid: Visor.
- ESTAPÉ, E.; LÓPEZ, M. (1998), "Las actividades gimnásticas: recursos en relación a la organización de la sesión", en *Apunts. Educación Física y Deportes*, n.º 54, pp. 30-36.
- FLORENCE, J. (1991) *Tareas Significativas en Educación Física Escolar*. Barcelona: INDE.
- GENERELO, E. (1996), "Una aproximación al estudio del Compromiso Fisiológico en la educación física escolar y el deporte educativo", en *Educación física y práctica docente*, n.º 10. Madrid: I.C.D. de Investigación en Ciencias del Deporte.
- METZLER, M. (1989), "A review of research on time in sport pedagogy", en *Journal of Teaching in Physical Education*, 8 (2), pp. 87-103.
- MOSSTON, M. (1988), *La Enseñanza de la Educación Física*. Barcelona: Paidós (2.ª reimpr.).
- MOSSTON, M.; ASHWORTH, S. (1993), *La Enseñanza de la Educación Física. La reforma de los estilos de enseñanza*. Barcelona: Hispano Europea.
- PARLEBAS, P. (1989), *Perspectivas para una Educación Física moderna*. Málaga: Unisport.
- PASTOR, J. L. (1993), "El Circuito como forma de organización", en P. M. Alonso. (coord.). (1993), *La Educación Física y su Didáctica*. Madrid: Publicaciones I.C.C.E. Colección: Formación de Educadores.
- PIÉRON, M.; PIRON, J. (1981), "Recherche de critères d'efficacité de l'enseignement d'habilités motrices", en *Sport*, n.º 24, pp. 144-161.
- PIÉRON, M.; CLOES, M. y DEWART, F. (1985), "Variabilité intra-individuelle des comportements d'enseignement des activités physiques: les variables de temps", en *Revue de l'Education Physique*, 25, 1, pp. 25-29. Traducción española: (1986) "Variabilidad intra-individual de los comportamientos de enseñanza de las actividades físicas: las variables de tiempo", en *Revista Española de Educación Física y Deportes*, n.º 12, pp. 20-22.
- PIÉRON, M. (1986), *Enseñanza de las Actividades Físicas y del Deporte. Observación e investigación*. Málaga: Unisport.
- (1988a), *Didáctica de las Actividades Físicas y Deportivas*. Madrid: Gymnos.
- (1988b), *Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte*. Málaga: Unisport.
- (1992), "La Investigación en la Enseñanza de las Actividades Físicas y Deportivas", en *Apunts. Educación Física y Deportes*, n.º 30, pp. 6-19.
- PIÉRON, M.; EMONTS, M. (1988c), "Analyse des problèmes de discipline dans des classes d'éducation physique", en *Revue de l'Education Physique*, 28, 1, pp. 33-40.
- PIÉRON, M. et al. (1991), *Una introducción a la terminología de la Pedagogía deportiva*. Málaga: Unisport.
- RIERA, J. (1994), *Fundamentos del Aprendizaje de la Técnica y la Táctica Deportivas*. Barcelona: INDE (2.ª ed.).
- ROYO GRACIA, J. F. (1997), *El Rendimiento Motor y la Enseñanza de la Educación Física (10-13 años)*. Sevilla: Wanceulen.
- RUIZ, L. M. (1994), *Deporte y Aprendizaje. Procesos de adquisición y desarrollo de habilidades*. Madrid: Visor.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1985) *Análisis de algunos aspectos de la conducta del alumno en E.G.B. en las clases de Educación Física en Madrid*, Serie Documentos. Madrid: INEF. Unidad de Investigación y Documentación.
- (1990) *Bases para una Didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Madrid: Gymnos (2.ª ed. ampliada).
- SIEDENTOP, D. (1998), *Aprender a enseñar la Educación Física*. Barcelona: INDE.
- TELAMA, R., PAUKKU, P., VARSTALA, V. y PAANANEN, M. (1981), "Pupil's physical activity and learning behavior in physical education classes", en M. Piéron y J. Cheffers (1981), *Studying the teaching in Physical Education*. Lieja: AIESEP.
- TINNING, R. (1992), *Educación Física: la escuela y sus profesores*. Valencia: Universitat de València.
- TRIGO AZA, E. (1994), *Aplicación del Juego Tradicional en el Currículum Escolar*. Barcelona: Paidotribo, vols. I y II.