



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Trabajo fin de máster

**La gestión del tiempo en
Educación Física: estrategias
para aumentar el tiempo de
compromiso motor**

Presentado por: Eriz Goiria Bizkarguenaga
Línea de investigación: Estudio de diseño curricular de la
Enseñanza Secundaria
Director/a: Virginia García Coll

Ciudad: Bilbao
Fecha: 15/05/2014

RESUMEN

La materia de Educación Física es una asignatura obligatoria dentro del currículum de la Enseñanza Secundaria Obligatoria, aunque la importancia de esta en el currículum no haya sido siempre la misma. Actualmente, en la mayoría de los centros escolares se imparten dos horas semanales de dicha materia, siendo este tiempo muy escaso teniendo en cuenta la propia especificidad de la asignatura, la cual, hace que el tiempo real de práctica en cada una de las sesiones de Educación Física sea muy baja en comparación con otras materias.

En los tiempos que corren, donde las TIC (Tecnologías de la Información y Comunicación) se han apoderado de la sociedad y, donde los jóvenes no realizan actividad física con demasiada frecuencia (para muchos de ellos en la asignatura de Educación Física es el único momento donde practican ejercicio), la materia debería tener otra consideración. Desafortunadamente, la asignatura nunca ha sido considerada como una materia importante dentro del currículum, ni por parte de las administraciones ni desde la propia sociedad.

Por ello, y siendo conscientes de cuál es la situación que vive la Educación Física, los docentes debemos intentar sacar el máximo rendimiento posible del poco tiempo del que disponemos, aumentando el tiempo útil de práctica y el tiempo de compromiso motor y, disminuyendo las pérdidas de tiempo.

Palabras clave: estrategias, planificación, aspectos organizativos, tiempo útil de práctica, tiempo de compromiso motor.

ABSTRACT

Physical Education is a compulsory subject within the curriculum of Compulsory Secondary Education, although its importance as a part of the aforementioned curriculum has not always been the same. Currently in most schools two hours a week are dedicated to this discipline. This time is limited, bearing in mind the specific characteristics of this subject which make real practice time in each session low in comparison with other subjects.

Nowadays, when IT (Information Technology) has taken over society, a society in which many young people do not take part in any physical activity with very much frequency (for many of them Physical Education is the only time they do any physical exercise), this subject should be more significant. Unfortunately, this discipline has

never been considered important within the curriculum, neither administratively or from the point of view of society.

For that reason teachers, being aware of the situation of Physical Education, should try to maximize performance in the short time that is available to them, increasing useful practical movement time and reducing to a minimum any time wasting.

Key words: strategies, planning, useful practice time, time dedicated to the task, organizational aspects.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
1.1. JUSTIFICACIÓN.....	2
1.2. OBJETIVOS	5
1.3. BREVE FUNDAMENTACIÓN DE LA METODOLOGÍA.....	5
1.4. BREVE JUSTIFICACIÓN DE LA BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA	6
1.4.1. Conceptos relacionados con el marco teórico.....	6
1.4.2. Principales debates acerca de la temática revisados en el análisis bibliográfico.	6
1.4.3. Principales argumentos presentes en la bibliografía acerca de la temática.....	7
2. MARCO TEÓRICO.....	8
2.1. RELEVANCIA DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA	8
2.2. EVOLUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	9
2.3. IMPORTANCIA DE LA GESTIÓN DEL TIEMPO.....	10
2.4. DIFERENCIAS CON OTRAS ASIGNATURAS	11
2.5. GESTIÓN DEL TIEMPO EN EDUCACIÓN FÍSICA	12
2.6. FACTORES A TENER EN CUENTA.....	14
2.7. ESTRATEGIAS PARA GESTIONAR EL TIEMPO EN EDUCACIÓN FÍSICA.....	14
2.7.1. Estrategias psicológicas y pedagógicas para disminuir el tiempo al inicio de la sesión.....	14
2.7.2. Importancia interacción profesor-alumno.....	16
2.7.3. Estilos de enseñanza que aumenten el tiempo de compromiso motor.	19
2.7.4. Importancia de una buena planificación.....	22
3. MARCO EMPÍRICO.....	24
3.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	24
3.2. OBJETIVOS	24
3.3. MÉTODO.....	24
3.3.1. Hipótesis.....	25
3.3.2. Muestra	25
3.3.3. Descripción del centro.....	25
3.3.4. Instrumentos	25
3.3.5. Procedimientos	25
3.3.6. Resultados.....	26

3.3.7. Análisis de los datos	27
3.4. DISCUSIÓN.....	34
4. PROPUESTA PRÁCTICA	35
4.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	35
4.2. CONTEXTUALIZACIÓN	35
4.3. MUESTRA.....	35
4.4. INSTRUMENTOS	35
4.5. CRONOGRAMA.....	36
4.6. PROPUESTA	36
4.7. EVALUACIÓN	38
4.8. LIMITACIONES	39
5. CONCLUSIONES	39
6. LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN	41
6.1. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	41
6.2. FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN	41
7. FUENTES BIBLIOGRÁFICAS.....	42
7.1. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	42
7.2. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARIA.....	45
ANEXOS	

1. INTRODUCCIÓN

La investigación presentada a continuación, correspondiente al TFM del Máster Universitario en Formación del profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas (regulada según la ORDEN ECI/3858/2007 de 27 de diciembre) trata sobre la necesidad de trabajar la gestión del tiempo en la asignatura de Educación Física. Se pretende analizar su marco conceptual, saber cuáles son las razones por las que se suele perder tanto tiempo en una sesión y, posteriormente proponer estrategias que ayuden en el aprovechamiento del tiempo en dicha asignatura.

En este trabajo se intentará explicar en qué aspectos debe incidir un profesor de la asignatura de Educación Física a la hora de gestionar el factor tiempo, así como los obstáculos que pueda encontrar para conseguirlo. Uno de los mayores problemas para los docentes, es el de tener que cumplir con los objetivos mínimos que nos marca el currículum para cada etapa, así como el tener que impartir todos los contenidos establecidos desde la legislación para cada curso, en el tiempo (horas lectivas) que nos marca la ley para cada asignatura. Este problema se agrava en la materia de Educación Física (EF), donde nos encontramos con factores que limitan el tiempo a la hora de llevar a cabo una sesión: el traslado del aula a los vestuarios, el cambio de ropa, sacar y recoger el material necesario para las actividades, la organización de grupos y tareas y, la ducha posterior a la sesión, son los factores que más influyen en el tiempo útil de práctica, concepto que Viciano (2002) define de la siguiente manera: “referido a la participación física, al comportamiento externo del alumno en movimiento durante la realización de las tareas”(p.142), donde se puede discernir dos parámetros a controlar. Por un lado, el tiempo útil de práctica grupal y, por otro, el tiempo útil de práctica individual. En la mayoría de las sesiones dichos tiempos no son iguales, ya que depende del contenido y de la metodología aplicada por el profesor.

Por lo tanto, la gestión del tiempo es un problema con el que tenemos que lidiar los docentes que nos dedicamos a la EF. Es prácticamente imposible aprovechar el 100% (55'-60') de la sesión, ya que la materia tiene características específicas que hacen que haya factores que influyan en él. Dicho control del tiempo es dependiente de variables, algunas generadas por las instituciones educativas y otras, por la propia idiosincrasia de la asignatura.

Para llevar a cabo la propuesta, se revisará el marco teórico correspondiente al tema que se quiere investigar, se analizarán fuentes y obras de autores que tratan el

problema y se les realizará un pequeño cuestionario a una muestra de unos 180 alumnos de la Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO) del colegio Karmengo Ama (centro donde hice las practicas correspondientes del Máster Universitario en Formación del profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas) para tener una pequeña visión desde la perspectiva de los alumnos acerca de esta problemática. Evidentemente, la motivación de los alumnos influirá en tener mayor o menor pérdida de tiempo, ya que la predisposición y el interés de estos hacia la asignatura y la unidad didáctica correspondiente harán que por ejemplo, tarden más o menos tiempo en las variables como el traslado del aula a los vestuarios o en el cambio de ropa. De ahí, la importancia del docente a la hora de escoger una metodología y estilos de enseñanza adecuados para el fomento de la motivación del grupo/clase.

“Todos somos muy ignorantes. Lo que ocurre es que no todos ignoramos las mismas cosas.” (Albert Einstein)

1.1. JUSTIFICACIÓN

La idea de investigar sobre la gestión del factor tiempo en las clases de Educación Física surge para dar respuesta a algunas de las preguntas que se ha planteado a lo largo de la vida el autor de la presente investigación respecto a las pérdidas de tiempo en las sesiones de esta asignatura y, a su vez, del aprovechamiento del tiempo para el mayor compromiso motor del alumnado. El compromiso motor en Educación Física se puede definir como el tiempo en que cada alumno está participando de forma activa en actividades que están relacionadas con los objetivos que se quieran trabajar (Siedentop, 1998).

Algunas de esas preguntas son las siguientes:

Teniendo en cuenta los beneficios que aporta el ejercicio físico, ¿los alumnos realizan suficiente actividad física durante el curso?, ¿se es consciente desde las administraciones y el Ministerio de Educación del tiempo real que disponemos los docentes de la materia para cumplir con los contenidos y objetivos mínimos que nos marca la ley?, ¿realmente se le da la importancia que merece a la asignatura de Educación Física?

Por otro lado, están las preguntas que podríamos plantearnos como docentes o futuros docentes:

¿Qué podemos hacer para aprovechar al máximo la hora de sesión?, ¿somos conscientes de las variables que influyen en las pérdidas de tiempo?, ¿asumimos y conocemos estrategias para gestionar ese déficit en cuanto al factor tiempo?

Si como media los alumnos pasan unas 30-35 horas en la escuela a la semana, y de todas estas horas solamente 2 son las que nos marca el currículum para la materia de Educación Física, siendo conscientes de todo el tiempo que se pierde en estas 2 horas, creo que se está ante un problema que se debe intentar solucionar.

A través de la investigación se quiere sacar el máximo rendimiento a las horas lectivas que tenemos en educación física mediante:

- estrategias que ayuden a aumentar el tiempo de compromiso motor de los alumnos
- estrategias que ayuden a disminuir el tiempo pasivo entre ejercicios, el tiempo de organización de la clase y los ejercicios, el tiempo que tardan los alumnos en el cambio de ropa y, en el traslado del aula al vestuario.

El área de investigación es el área de “estudio de diseño curricular de la enseñanza secundaria”, ya que se está revisando el programa de la asignatura y el factor tiempo, es decir, el tiempo asignado desde el programa y el currículum. El problema a tratar es empírico porque se mide el uso del tiempo en el marco metodológico de la asignatura de Educación Física (gestión y administración de este recurso).

El problema de investigación que se va a tratar se considera que es un tema de relevancia. No es un tema que atañe solamente a la materia, ya que indirectamente afecta a la sociedad. Uno de los objetivos de la asignatura de EF para la etapa de la Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO) es el de fomentar y crear hábitos saludables para la vida cotidiana (tal y como indican el Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las *enseñanzas mínimas correspondientes a la Enseñanza Secundaria Obligatoria*, como el Real Decreto 175/2007, de 16 de octubre, por el que se *establece el currículum de la Educación Básica y se implanta en la Comunidad Autónoma Vasca*). Se considera que para conseguir este objetivo, fundamental de cara a prevenir enfermedades cardiovasculares, de obesidad o de diabetes, así como para crear hábitos saludables en los jóvenes, no solo en el presente, sino de cara al futuro, las condiciones que se nos presentan desde el currículum y los centros escolares no son las más adecuadas: pocas horas lectivas, sensación de indiferencia hacia la materia, no impartir clases en los horarios que más puedan ayudar

en el aprovechamiento del tiempo (a primera o última hora de clase, antes o después del recreo), etc.

El resultado de la investigación tendrá valor real en el campo de la educación y en el campo de las mejoras sociales, ya que los resultados podrán ser aplicados por otros docentes.

Este Trabajo de Fin de Master se compone de dos grandes apartados, el Marco Teórico y el Marco Empírico.

El Marco Teórico se compone de siete capítulos, en el primer punto del trabajo se explica la *relevancia de la materia de educación física*, donde se determina la importancia de la materia en y para la sociedad. En el punto que encontraremos a continuación, aborda la *evolución de la educación física*, se analizarán los cambios que ha sufrido la asignatura y su importancia en el currículum desde los años 70 hasta la actualidad. Los siguientes puntos se centrarán en la *importancia de la gestión del tiempo* y las *diferencias con otras asignaturas*, donde se reflejarán mediante una tabla las diferencias más significativas entre la asignatura de educación física y las materias que se imparten en un aula.

En el quinto punto de este apartado, nos centramos en la *gestión del tiempo en educación física*, donde se explicarán diferentes tipos de tiempo existentes en una sesión. Seguidamente veremos un punto relacionado con el anterior, que es el de *factores a tener en cuenta*. Este punto nos indica los factores que se deben tener en cuenta a la hora de gestionar una clase de dicha materia.

Para concluir el marco teórico, se enumerarán y explicarán diferentes *estrategias para gestionar el tiempo en educación física*.

La segunda parte hace referencia al marco empírico, donde se presentan las decisiones metodológicas que se han llevado a cabo, el estudio de campo realizado, sus resultados y la discusión de estos, así como las conclusiones y futuras líneas de investigación. Se desarrollará una propuesta práctica teniendo en cuenta cual es el objetivo del trabajo.

La bibliografía queda reflejada en el siguiente apartado, finalizando el trabajo con los anexos donde se presentan los documentos que acreditan diferentes aspectos del procedimiento de la investigación.

1.2. OBJETIVOS

Teniendo en cuenta lo planteado anteriormente, el propósito del presente estudio será el siguiente:

- Buscar estrategias que favorezcan el aumento del tiempo de compromiso motor en las clases de Educación Física.

Tomando como eje general el objetivo principal, se consideran los siguientes objetivos específicos:

- Identificar estrategias psicológicas y pedagógicas para disminuir el tiempo que los alumnos pasan cambiándose de ropa en vestuarios y en los desplazamientos del aula al vestuario.
- Detectar los beneficios que genera una adecuada interacción profesor-alumno como fomento de un clima idóneo.
- Analizar la relevancia de la materia de EF para la sociedad.
- Detectar estilos de enseñanza que aumenten el tiempo de compromiso motor del alumnado.
- Conocer la importancia de una buena planificación a la hora de gestionar adecuadamente el factor tiempo.

1.3. BREVE FUNDAMENTACIÓN DE LA METODOLOGÍA

Para obtener la información necesaria para la investigación se han consultado y analizado fuentes primarias y secundarias relacionadas con el tema. No obstante, autores de referencia sobre la temática que se está investigando como Jesús Viciano Ramírez, Roberto Pérez Pastur, Eliseo García Cantó, Juan Antonio Calvo, Manuel Morillas Pedreño y José Ángel Olmedo Ramos entre otros, van a ser nuestro pilar fundamental para el desarrollo del TFM.

La investigación se ha realizado a través del método cualitativo, con el fin de llegar a las conclusiones a través del análisis de las fuentes consultadas y teniendo en cuenta el marco teórico del problema a investigar. Los datos han sido recopilados por el observador participante (investigador), quien ha participado realizando cuestionarios que ayuden a clarificar ideas relacionadas con el alumnado y la temática.

Es un estudio basado en la búsqueda bibliográfica con la finalidad de conseguir los objetivos propuestos sobre la gestión del factor tiempo en las clases de Educación Física. Los pasos seguidos son:

- Recogida de datos: Dentro de la recogida de datos se ubica la búsqueda de información y documentos y su posterior análisis. Para la primera fase de la investigación se ha utilizado la lectura de diversos documentos (libros, artículos de revistas...) como principal fuente de recogida de datos. El estudio de documentos ha sido la pieza fundamental para la elaboración del marco teórico del TFM.
- Cuestionario: el trabajo va a estar acompañado de un cuestionario realizado a una muestra de unos 180 alumnos de la ESO del colegio Karmengo Ama de Amorebieta-Etxano. Con ello, pretendemos saber cuál es la visión de los alumnos hacia la materia. Para ello, se han establecido unos ítems de elaboración propia teniendo en cuenta unas tablas de Calvo, Morillas Pedreño y García Cantó (2009 y 2010), como base para la realización del cuestionario.

La muestra del estudio serán alumnos de la enseñanza secundaria obligatoria (ESO), porque es el ámbito donde el investigador (licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte) va a realizar su función docente en el futuro. No obstante, los resultados de la investigación podrán ser aplicados a otras etapas educativas como Primaria y Bachillerato.

1.4. BREVE JUSTIFICACIÓN DE LA BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA

La revisión bibliográfica es uno de los pilares más importantes de las investigaciones cualitativas dentro del ámbito educativo. La investigación cualitativa es propia de las ciencias sociales, como la educación (Sandín 2003). Teniendo en cuenta el objeto de estudio de la investigación y los objetivos predeterminados, en la elaboración del marco teórico se han utilizado diversas fuentes.

1.4.1. Conceptos relacionados con el marco teórico.

Estilos de enseñanza, estrategias, el tiempo de compromiso motor, pérdidas de tiempo, interacción profesor-alumno, importancia de la Educación Física, la motivación del alumno y, trabajo multidisciplinar con otras materias.

1.4.2. Principales debates acerca de la temática revisados en el análisis bibliográfico.

Los principales debates acerca de la problemática que se ha investigado son los siguientes:

- Que estilos de enseñanza benefician y favorecen el tiempo de compromiso motor.

- La importancia de realizar ejercicio físico y la influencia de la materia de Educación Física para la sociedad.
- Como influir en la motivación del alumno para que este intente no perder tiempo.
- La importancia de la interacción profesor-alumno.
- El hecho de poder trabajar contenidos de la asignatura con otras áreas y materias.

1.4.3. Principales argumentos presentes en la bibliografía acerca de la temática.

- Utilización de estrategias y estilos de enseñanza que favorezcan el tiempo de compromiso motor.
- La motivación y utilización de estrategias psicológicas y pedagógicas para disminuir el tiempo que los alumnos pasan cambiándose de ropa en vestuarios y en los desplazamientos del aula al vestuario.
- La interacción profesor-alumno como fomento de un clima idóneo en las sesiones de EF.
- El aumento de las horas lectivas en la materia de EF como beneficio para la salud del alumnado. Influencia positiva de la Educación Física.
- Una buena planificación como base para gestionar adecuadamente el factor tiempo en las sesiones de EF.

La revisión bibliográfica arriba mencionada ha sido válida a la hora de estructurar todo el marco teórico de la investigación. De todas formas, otra fuente muy importante de adquisición de información ha sido el cuestionario realizado a los alumnos de la ESO del colegio Karmengo Ama. Los datos extraídos de este cuestionario han servido para completar el análisis bibliográfico y conocer de primera mano aspectos que tienen que ver con las variables dependientes del factor tiempo.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. RELEVANCIA DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Un artículo publicado en el periódico el País por Aunión (2013), muestra que España es de los países de Europa que menos horas lectivas de la ESO invierte en la asignatura de Educación Física según un estudio de la oficina de estadística escolar de la Unión Europea (Eurodyce). La mayoría de las comunidades autónomas programan dos horas semanales de EF en la Enseñanza Secundaria, siendo uno de los países que menos tiempo dedica a la asignatura en Europa. El periodista, afirma que los especialistas advierten de que un tercio de los adolescentes no realiza actividad física con demasiada frecuencia y que, a partir de los 15 años, el 50% solo la realizan en la clase de Educación Física, según una encuesta de 2010 hecha por el profesor de la Autónoma de Madrid Juan Luis Hernández Álvarez.

Esto indica que la evolución del estado del bienestar y los continuos avances sociales están modificando los estilos de vida de la población actual. Estos cambios, pueden ocasionar problemas de salud a consecuencia del estilo de vida sedentario de la población.

Por lo tanto, los principales problemas que padecen los ciudadanos de nuestra sociedad son el sedentarismo y una mala alimentación. Por otro lado, ante la crisis económica que está sufriendo la sociedad en los últimos años, se ha disminuido el fomento del deporte y/o hábitos saludables por parte de los gobiernos, lo que ocasiona un retroceso en los niveles de actividad física de la sociedad.

Según Hellín, García Pellicer, García Jiménez, y Yuste, (2013) siguiendo el informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2008), en el siglo XXI, uno de los principales problemas de salud en la población infantil es la obesidad. Esta problemática suele agravarse a edades más adultas donde la población está más predispuesta a padecer otras patologías (diabetes, problemas cardiovasculares, etc.). Siempre se ha asociado la obesidad como una enfermedad relacionada con los adultos, pero los últimos estudios indican que esta enfermedad cada vez se hace más patente en niños y adolescentes. En datos de la Organización Mundial de la Salud, en el año 2010 alrededor de 43 millones de niños en todo el mundo tenían sobrepeso.

En muchas ocasiones, las sesiones de Educación Física son el único momento en la semana en el cual los escolares practican actividad física. Por este motivo, resulta

necesario aprovechar al máximo el tiempo del que se dispone con objeto de fomentar actividades y organización de los alumnos que impliquen mayores tiempos de práctica.

2.2. EVOLUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Para contextualizar la importancia que se le ha dado a la EF desde el currículum, se realizará un breve recorrido histórico de la materia desde los años 70 hasta el día de hoy a través de La Ley 14/1970, de 4 de agosto, General de Educación y Financiamiento de la Reforma Educativa, La Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo, La Ley Orgánica 10/2002, de 23 de diciembre, de Calidad de la Educación (no llegó a implantarse) y, La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

En la década de los 70 y 80 la asignatura de Educación Física carecía de fuerza académica necesaria como para que la sociedad se detuviese a pensar en la importancia de la materia dentro del currículum escolar. La asignatura no tenía buena consideración, ya que su impartición no tenía una finalidad de carácter profesional futura, lo contrario que otras materias como las Matemáticas, Lengua, Historia, Física y Química, etc. que sí tenían como fin crear las bases para el futuro profesional de los jóvenes.

Posteriormente, en la década de los 90 la educación física y el deporte tuvieron su punto álgido, cuando se produjo la sociedad del “culto al cuerpo”, lo que originó una revolución para la materia y los profesionales que se querían dedicar a la misma. La mayoría de los centros (sobre todo, privados y concertados) utilizaban sus instalaciones deportivas y modelos de trabajo en este campo para atraer a las familias y aumentar el porcentaje de matriculados. Lógicamente, la asignatura comenzaba una nueva andadura en la consideración e importancia cultural y social del país.

Aun así, a finales de la década de los 90 y mediados de la década de 2000, se produjeron nuevas necesidades y métodos de enseñanza, lo que supuso una nueva innovación para las escuelas con la introducción de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) dentro del ámbito escolar. Por supuesto, la educación física tuvo que incorporarse para no descolgarse de todo lo conseguido hasta el momento.

Igualmente, y en paralelo a la eclosión de las TIC, se inicia la gran revolución del bilingüismo a mediados del 2000 hasta nuestros días. Revolución que fue utilizada tanto por los centros educativos, como por los estamentos políticos para convencer al

país de los beneficios profesionales futuros para la sociedad. Esto llevo a producir cambios en los intereses de los ciudadanos, quienes entendieron la necesidad de una formación tecnológica y bilingüe como base estructural de un futuro personal y social. Dicha situación ha llegado a afectar, incluso, a las horas lectivas de la materia de Educación física.

Teniendo en cuenta cual es la situación de la asignatura de Educación Física hoy en día, se trataran de fijar estrategias que ayuden a aprovechar al máximo el tiempo de compromiso motor de los alumnos. Al mismo tiempo, intentaremos evitar las pérdidas de tiempo que se dan por la propia idiosincrasia de la materia.

2.3. IMPORTANCIA DE LA GESTIÓN DEL TIEMPO

La sociedad gira en torno al tiempo y la gestión del mismo. Toda nuestra vida está planificada en base a un horario para facilitarnos la organización, deberes y/o compromisos que tengamos que realizar y acometer como seres humanos. De tal manera que, los segundos se engloban en minutos, los minutos en horas, las horas en días, los días en semanas, las semanas en meses, los meses en años, y los años en lustros, décadas, siglos, milenios, etc. y así sucesivamente. Por lo tanto, queda claro que la importancia del tiempo y la manera en que se gestiona dicho factor, es algo relevante en el mundo en el que vivimos. Por ejemplo, dos veces al año, en marzo y en octubre, se suele cambiar la hora (adelantándola o retrasándola una hora) para que podamos aprovechar durante más tiempo la luz natural y no tengamos que consumir luz artificial. Es decir, se gestiona el tiempo en beneficio de la sociedad.

Según Ballenato (2007) el tiempo es un recurso que es necesario saber gestionarlo. Además, indica que el saber administrar el factor tiempo de una manera eficaz posibilita mejorar el rendimiento y alcanzar mejores resultados con menos esfuerzo. Según el autor, el tiempo se nos va de muchas maneras, afirmando que la inadecuada gestión del tiempo, tiene consecuencias negativas tanto en el ámbito profesional, como en el entorno personal, familiar y social.

Por ello, es necesario que se haga hincapié en este tema y, más aún, en el apartado referente a la docencia. De hecho, Fernández (2011) afirma que:

“una de las quejas más comunes entre el profesorado es la falta de tiempo: tiempo para programar, tiempo para cubrir los objetivos, tiempo para organizar una actividad, tiempo para convivir. En España, la administración fija los tiempos al prescribir las horas lectivas de cada área, el calendario escolar, la jornada laboral de los profesores, y toda una serie de instrucciones para el funcionamiento de las escuelas” (p. 179).

Es más, según Antúnez (1993):

“el centro escolar como organización dinámica y abierta, donde se producen interacciones continuas contrasta con las nociones de estabilidad, inmovilidad, y racionalidad que asume al usar el tiempo de que dispone de forma invariable y repetitiva.” (p.143)

Los docentes están obligados a alcanzar unos objetivos mínimos en cada etapa educativa, objetivos que a veces son difíciles de conseguir, ya que el gran número de contenidos que se deben impartir en un curso escolar dificultan dicha tarea. De ahí, la importancia de una buena planificación para poder abordar las exigencias del currículum de una manera eficaz y adecuada en el tiempo estipulado por la ley y las administraciones.

Este problema se agrava en la materia de EF, donde los docentes ven disminuido este factor en un porcentaje considerable debido a la especificidad propia de la asignatura. El concepto especificidad, es definido por Parlebas (2001) como: “propiedad que manifiesta una característica original y exclusiva y, por lo tanto, diferencial” (p.195).

2.4. DIFERENCIAS CON OTRAS ASIGNATURAS

Las características de la materia de EF hacen que tenga más diferencias que similitudes con las demás asignaturas. Una de las características más importantes es el entorno donde se desarrolla el proceso de enseñanza-aprendizaje, siendo en el caso de la EF en el gimnasio, patio, salas capacitadas para la actividad física, o instalaciones y canchas deportivas y, en el aula (por lo general) en las demás materias.

En la siguiente tabla (tabla1) se ven reflejadas las diferencias más significativas entre las asignaturas que se imparten en el aula y la EF:

Tabla 1. *Diferencias en la relación profesor-alumno en el aula y en la clase de educación física*

EDUCACION FISICA	AULA
Desarrollo de la sesión	
vivacidad	sedentarismo
actividad motriz, psicosocial y cognitiva	actividad cognitiva casi en exclusividad
instalaciones y materiales específicos	instalación y material común
atuendo especial	no necesita ropa especial
se puede observar desde el exterior	no puede ser observada desde el exterior
con riesgo físico	no implica riesgo físico
muy motivante. Elimina tensiones	poco motivante. Se acumula tensión
comunicación no verbal muy importante	comunicación no verbal poco importante

Alumno	
intervención directa	no hay intervención directa
se detecta el miedo a manifestarse	la timidez se disimula
la desgana es fácil de detectar	se puede ocultar la desgana más fácilmente
organización más autónoma	organización más limitada
los resultados se ven inmediatamente	más difícil observar los resultados inmediatamente
mayor relación entre los alumnos/as	poca relación entre los alumnos/as
posibilidades de comunicación elevadas	comunicación más restringida
el alumno/a descarga tensión de la clase teórica	normalmente el alumno/a acumula tensión
imposibilidad de copiar en un examen práctico	en un examen teórico se puede copiar
Profesor	
contacto físico frecuente	contacto físico muy difícil
comunicación no verbal muy significativa	comunicación no verbal poco importante
constante información sobre los resultados	no se observan los resultados de todos los alumnos/as
mayor responsabilidad por el riesgo de lesiones	menor responsabilidad
se acumula mayor cansancio físico y psíquico	clases más estáticas que acumulan menos cansancio
requiere vestimenta adecuada	no necesita ropa especial
se necesita mucha información verbal para mantener las normas	situación más estable que requiere menos directrices

Extraída de Manual de Educación Física y Deportes, 2013, p.19

2.5. GESTIÓN DEL TIEMPO EN EDUCACIÓN FÍSICA

Durante el transcurso de la sesión existen momentos de pérdida de tiempo, por lo que hay que gestionar la clase de manera que el alumno aproveche al máximo el tiempo de práctica. Siguiendo a Pieron (1999, reseñado en García Sánchez, 2010) se van a distinguir varios tipos de tiempo en la clase de Educación Física:

Tiempo de programa: Está estipulado desde las administraciones. En la mayoría de los centros la sesión dura una hora o cincuenta y cinco minutos.

Tiempo útil o tiempo funcional: las clases de Educación Física nunca son de una hora o cincuenta y cinco minutos, ya que a este tiempo hay que restarle el traslado del aula a los vestuarios al principio y al final de la clase, como el tiempo que tardan los alumnos en cambiarse de ropa y en asearse.

Tiempo disponible para la práctica: Dentro del tiempo útil, el profesor invierte una parte en las explicaciones correspondientes de cada ejercicio, así como en la organización de estas. Se refiere al tiempo que nos quedaría sin contar las partes mencionadas anteriormente.

Tiempo de compromiso motor: durante el desarrollo del ejercicio, el alumno no está continuamente en movimiento. El tiempo de compromiso motor es aquél que el alumno invierte en la realización de las actividades físicas.

Tiempo empleado en la tarea. Se refiere al tiempo que el alumno dedica expresamente a la consecución de los objetivos, ya que no todas las acciones cumplen el fin último de la tarea.

Según las observaciones realizadas por (Pieron 1999, reseñado en García Sánchez, 2010) se dispone de:

Tiempo útil. Es una variable que depende sobretodo de la distancia que hay entre las aulas y los vestuarios y, de los vestuarios al gimnasio o la zona de actividad. No debe ser inferior al 80% respecto del tiempo de programa.

Tiempo disponible para la práctica. El tiempo adecuado para este apartado según Pieron (1999) sería el 70-80 % del tiempo útil.

Tiempo de compromiso motor. Para que el tiempo de compromiso motor sea eficaz se debe intentar superar el 50% del tiempo disponible para la práctica.

Tiempo empleado en la tarea. Sería conveniente que supere el 70% del tiempo de compromiso motor, ya que no se trata solo de realizar ejercicio y estar activos, sino de cumplir con los objetivos de la sesión.

Con los datos que se disponen una clase normal de Educación Física tendría que durar según (Pieron 1999, reseñado en García Sánchez, 2010, párr. 25):

- 60 minutos de tiempo de programa.
- 50 minutos de tiempo útil.
- 35 minutos de tiempo disponible para la práctica.
- 25 minutos de tiempo de compromiso motor.
- 16 minutos de tiempo empleado en la tarea.

Más adelante se desarrollaran estrategias para aumentar el tiempo en cada uno de los apartados.

2.6. FACTORES A TENER EN CUENTA

Para conseguir el objetivo principal de la investigación, es necesario saber cuáles son las variables que influyen en las pérdidas de tiempo y de qué manera afectan estas variables al desarrollo de la sesión. Estas son las variables de las que depende el uso del tiempo en la clase de Educación Física según José Ángel Olmedo Ramos (2000) :

- La gestión de los tiempos anteriores a la enseñanza de la asignatura: la planificación, los objetivos, los contenidos, la metodología y la evaluación.
- La gestión del tiempo en los traslados: esta variable depende sobretodo de la motivación de los alumnos hacia la materia, la edad de los alumnos o incluso la distancia a realizar en los traslados.
- La gestión de tiempo en los cambios de ropa: tanto al inicio como al final de la clase.
- La gestión de los tiempos de regulación del grupo: la clave principal está en la interacción profesor-alumno y la relación existente entre ambos. Según el autor, un factor muy importante a tener en cuenta en la Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO), es el momento de cambio de estructuras físicas y hormonales que sufren los alumnos en esta etapa.
- La gestión de los tiempos de actividad práctica: el profesor deberá utilizar estilos de enseñanza que fomenten la participación y la actividad de los alumnos.
- La gestión de tiempos en los cambios de actividades o ejercicios: la planificación docente debe ser adecuada para evitar improvisaciones y tiempos donde el alumno no realice ninguna actividad.
- La gestión de tiempos en momentos de evaluación o feedbacks evaluativos: para aumentar el tiempo de compromiso motor, sería adecuado utilizar e incidir en la evaluación formativa, en vez de realizar sesiones específicas de evaluación, gracias al papel de observador-participante del profesor en las clases de EF.
- La gestión de tiempos para los aprendizajes: el profesor debe saber cuáles son los objetivos y los contenidos que quiere trabajar, lo que evitaría perder el tiempo en improvisaciones.

2.7. ESTRATEGIAS PARA GESTIONAR EL TIEMPO EN EDUCACIÓN FÍSICA

2.7.1. Estrategias psicológicas y pedagógicas para disminuir el tiempo al inicio de la sesión.

Para desarrollar este apartado se va a analizar la investigación realizada por Roberto Pérez Pastur (2010) sobre la influencia de utilizar estrategias psicológicas y pedagógicas para disminuir el tiempo de permanencia en los vestuarios. El autor, habla

de la importancia de aumentar el tiempo de compromiso motor del alumnado, ya que desde el tiempo total que se da desde el programa hasta, la duración de una clase normal de EF y el tiempo real que se dedica a la tarea, existe una degradación del tiempo. A esta reducción del tiempo se le llama “efecto embudo” (Piéron, 1988 reseñado en Pérez Pastur, 2010).

Una de las posibilidades para aumentar el tiempo de compromiso motor es disminuyendo las pérdidas de tiempo que se realizan al inicio de la sesión en los vestuarios y en los traslados del aula al vestuario. Para ello, el autor de la investigación hace uso de una serie de estrategias que ayudan a conseguir dicho objetivo. Estas son las estrategias que señala Pastur (2010)

1) Investigar si esta mala conducta se debía a experiencias previas de los alumnos:

Mantener reuniones y tutorías con los profesores de las etapas educativas anteriores, así como con los profesores de la materia que hayan impartido clase con el grupo correspondiente. Será necesario inculcar valores de compromiso, puntualidad y de responsabilidad desde la etapa educativa de primaria, ya que estos valores los van a tener muy presentes cuando los alumnos vayan madurando y alcanzando la adolescencia.

2) Realizar una charla colectiva informando al grupo de las estrategias y técnicas de intervención:

- Crear y establecer unas normas de manera conjunta. Los alumnos deben ser partícipes de las normas, siendo conscientes de las consecuencias si estas no se cumplen. Se debe mostrar comprensión y empatía por los alumnos.
- Enseñar al grupo/clase la plantilla de control actitudinal, así como las diferentes categorías que se puntúan para su evaluación. Los alumnos deben saber que la “puntualidad” se valora.
- Elaboración de un programa de economía de fichas, donde “un grupo de individuos pueden ganar fichas por emitir diversas conductas deseables, y en el que las fichas pueden ser canjeadas por reforzadores de apoyo” (Martin y Pear, 1999, pág. 317, reseñado en Pérez Pastur, 2010). Tras la elaboración de una planilla donde aparezcan todos los alumnos de la clase, los primeros (depende del profesor y de los alumnos que compongan la clase) que salgan cambiados de vestuarios recibirán un punto. A su vez, la clase empezará con este número de alumnos sin necesidad de esperar a que se sume un número mayor de

personas. A nivel individual, aquellos alumnos que sean puntuales en todas las sesiones de la unidad didáctica, conseguirán un diploma a su buen comportamiento y puntualidad, entregado por el profesor. Según Pastur (2010) el diploma es una manera de reconocer su buen hacer, además de un reforzador social. Con esto, se pretende premiar y reforzar la conducta de aquellos alumnos que muestran interés por comenzar la sesión lo antes posible. A nivel grupal, si en todas las sesiones de la U.D se inicia la clase antes de que pasen los minutos estipulados para el desplazamiento y cambio de ropa en vestuarios, los alumnos podrán elegir el tema a trabajar de la última UD del curso.

- No obstante, cada vez que un alumno consiga un punto por ser puntual, se le concederá un feedback gratificante, es decir, un refuerzo positivo: ¡Qué bien!, ¡Sigue así! (Buceta, 1998 reseñado en Pérez Pastur, 2010). Lo que se pretende con el feedback es que la conducta se vuelva a repetir con asiduidad en un futuro.
- Es importante que el inicio de la sesión este compuesto por actividades motivantes y atrayentes para los chicos/as.

Estas estrategias consiguieron disminuir considerablemente el tiempo de inicio de la sesión, aumentando el tiempo real de las actividades y por consiguiente el tiempo de compromiso motor de los alumnos.

2.7.2. Importancia interacción profesor-alumno.

Antes de reseñar la importancia de una adecuada interacción profesor-alumno, es conveniente aclarar algunos conceptos que están relacionados con la acción del docente en un proceso enseñanza-aprendizaje. Para ello, se van a utilizar dos fuentes: el diccionario de la Real Academia Española, así como Chinchilla y Zagalaz (2002:165-168).

Intervención didáctica. Acción y efecto de intervenir de una manera educativa y con un fin pedagógico. El profesor es el que media entre el contenido y el alumno para que se dé el aprendizaje.

Estrategia pedagógica. Habilidad de gestionar el proceso de enseñanza bajo unos principios pedagógicos. Es un término que se parece al concepto de estilo de enseñanza, en el cual se interviene de una manera concreta para lograr el aprendizaje de un determinado contenido.

Estilo de enseñanza. Es la manera de enseñar (propia, personal y profesional) del docente.

Metodología. Es la ciencia del método, la parte de la didáctica educativa que estudia la manera (métodos, técnicas, estrategias) de decir o hacer algo para conseguir la enseñanza de un contenido.

Procedimiento de enseñanza. El modo de llevar a cabo las acciones docentes para guiar a los alumnos en su manera de realizar las diferentes actividades ligadas con el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Aclarados los términos, se van a tratar aspectos a considerar en el proceso de enseñanza-aprendizaje. De cara a facilitar al alumno el aprendizaje de las tareas motrices el profesor debe tener en cuenta algunos aspectos tales como: la transferencia, la motivación, y el feedback y conocimiento de resultados (Contreras Jordán, 2009,269-271):

-Transferencia: Contreras (2009) la define como “la manera en que el aprendizaje de una habilidad influye en la adquisición de otras habilidades, es decir, lo que se aprende no es algo estrictamente nuevo sino que es una combinación novedosa de habilidades y estrategias ya adquiridas” (p,269). Por tanto, para conseguir un adecuado aprendizaje el docente deberá escoger actividades con un alto valor de transferencia a fin de promover el aumento del tiempo de compromiso motor. Por su parte, Parlebas (2001) define el concepto de transferencia como “efecto que se constata cuando la ejecución de una actividad modifica, de manera positiva o negativa, la realización de una nueva actividad, o la reproducción de una anterior.” (p.459)

-Motivación: debido a la gran influencia de la motivación en el proceso de enseñanza-aprendizaje se han creado una serie de estrategias para mejorar *la estructuración de la práctica*. Según Contreras (2009) “su estructuración de acuerdo a situaciones y materiales novedosos y significación de las tareas, así como la percepción de poseer la capacidad para realizar la tarea son aspectos de primer orden en torno a la motivación” (p.270).

Otro aspecto a tener en cuenta es *la valoración del esfuerzo* por encima del resultado, ya que el hecho de reconocer el esfuerzo realizado produce un efecto positivo en el alumnado, efecto que se verá reflejado en las futuras

actuaciones y conductas de este. También resulta muy importante el *nivel de aspiraciones del alumno* ya que ello influye en su deseo de aprender.

En esta línea, es imprescindible de cara a la motivación *favorecer la participación de los alumnos en el establecimiento de objetivos* dado su efecto motivador intrínseco. No obstante, otro de los aspectos importantes en este apartado es la consecución de objetivos programados y su efecto de refuerzo. En este sentido, son importantes también los *incentivos* o estímulos que motivan al alumno hacia el objetivo que quiere conseguir. En este contexto adquiere suma importancia la *creación de expectativas (efecto Pigmalión)*, o lo que es lo mismo, “manifestar a los alumnos lo que se espera de ellos a fin de mejorar su capacidad de aprender” (Contreras, 2009, 270).

Según Moreno, Zomeño, Marín de Oliveira, Ruiz y Cervelló (2013) “cuando el alumno concede una mayor importancia a la de Educación Física la consecución de los diferentes objetivos curriculares es más fácil, lo cual ayuda la adquisición de compromisos, propios de la materia” (p. 381). Es decir, si se consigue tener un grupo de alumnos motivado, la predisposición de los alumnos hacia la materia aumentará, lo que facilitará un aumento del tiempo del compromiso motor.

-Feedback externo o conocimiento de resultados: se refiere a todas las informaciones que recibe el estudiante desde el exterior durante el desarrollo de la tarea. Este feedback es un elemento muy importante para el aprendizaje de la actividad, ya que a través de él se informa al alumno de lo que hace y de la manera en que lo está haciendo. Por tanto, sirve para corregir y para incentivar. Esta información debe ser clara y precisa.

En cuanto a la *cantidad de información*, no se debe exceder en las explicaciones, evitando que la información facilitada sea escasa. Por su parte, en cuanto al *momento idóneo* para proporcionar los resultados y los feedbacks, se aboga por la inmediatez a fin de que el alumno pueda procesar la información más fácilmente.

Con un feedback adecuado el alumno será consciente de cómo está realizando la tarea, pudiendo evitar momentos de distracción y de confusión al no saber cómo llevar a cabo una tarea.

Objetivos que se deben plantear ante la búsqueda de una interacción profesor-alumno adecuada (Morales, 2008):

- Crear un clima de confianza y trabajo adecuado, así como mostrar empatía hacia el alumno, lo que puede fomentar la motivación del grupo.
- Procurar una comunicación fluida. Interesarse por el alumno.
- Hacer que el alumno se sienta querido y protegido, que sienta que es importante en la vida del docente.
- Favorecer la autonomía, el espíritu crítico, y la responsabilidad del alumno. Hacerle ver que es capaz de valerse por sí mismo.
- Afianzar la autoestima a través de los refuerzos y feedback positivos, que le hagan sentirse bien, sentirse motivado y con ganas de aprender.
- Ser modelos válidos para los alumnos. Actuar de manera coherente, con autoridad y, con una actitud de responsabilidad hacia la materia y lo alumnos.

2.7.3. Estilos de enseñanza que aumenten el tiempo de compromiso motor.

La frase: "No basta con saber la asignatura para dar las clases, para poder ser profesor" (Hernández y Sancho, 1989, reseñado en Cuellar y Delgado, 2001, párr. 2) indica la importancia del "saber hacer" además del "saber" para ser un profesor eficaz. Los estilos de enseñanza (EE) adquieren mucha importancia en el "saber hacer".

Los estilos de enseñanza según Mosston y Ashworth (1993), donde reforman los estilos generados por Mosston en 1966, dándoles un formato más abierto, flexible y actual en la aplicación y proyección a la EF y el deporte, son:

- 1) Mando directo: el maestro es el que regula y el que da la resolución de la actividad correspondiente. Las decisiones que se toman las guía el profesor. Es un estilo en que el profesor marca la acción, la solución y comunica dicha solución al alumno para que este identifique si la acción realizada es válida o no.
- 2) Asignación de tareas: EE en el que se genera cierta autonomía del alumno. Una vez el profesor haya elaborado los objetivos, los ejercicios, así como los feedback evaluativos, el alumno, tras las explicaciones correspondientes, tratará de ejecutar la acción lo mejor posible cuando él lo crea oportuno.
- 3) Enseñanza recíproca: se trata de que el profesor haga una explicación o aclaración al grupo sobre el contenido que se va a trabajar, incluyendo detalles técnicos de la ejecución, y los alumnos, que se han colocado por parejas, tienen una doble misión: mientras uno de ellos hace de profesor y corrector del

compañero, el otro realiza el ejercicio. Una vez finalizada la acción, cambian los roles, de tal manera que el alumno ejecutor pasa a ser profesor y el alumno profesor pasa a ser el alumno ejecutor de la tarea.

- 4) Construcción de pequeños grupos: Es un estilo similar al anterior, pero en esta ocasión en vez de crear grupos de dos personas, se construyen grupos de tres (escribiente, observador y ejecutante) o cuatro alumnos (escribiente, dos observadores y ejecutante), con los roles bien definidos.
- 5) Descubrimiento guiado: el profesor marca un problema a resolver y los alumnos deben dar respuesta al problema a partir de las pautas dadas por el docente como ayuda al descubrimiento del resultado final. Lo que más importa en este estilo de enseñanza son los procesos..
- 6) Programa individual: Se trata de elaborar planes de acción individuales en función de las características y las necesidades de los alumnos. Es decir, el alumno asume la tarea (responsabilidades, autonomía, toma de decisiones, auto-instrucción y corrección de errores) de forma autónoma.
- 7) Enseñanza mediante la búsqueda: la única ayuda que obtiene el alumno es el objetivo final que debe conseguir. De hecho, lo importante en este estilo no son los procesos, sino el producto conseguido. Se puede decir que es un estilo de autoaprendizaje, el cual se efectúa por ensayo y error, y donde debe aplicarse la lógica cognitiva y todo su potencial intelectual para desarrollar la actividad y, por ende, y para conseguir objetivo final.

En la siguiente tabla (tabla 2) se ve reflejada de manera resumida la toma de decisiones de los diferentes agentes en los EE:

Tabla 2. *Toma de decisiones en los “estilos de enseñanza”*

Estilos	Antes de la clase	En la ejecución	Durante la evaluación
Mando directo	profesor	profesor	profesor
Asignación de tareas	profesor	alumno	profesor
Enseñanza recíproca	profesor	alumno	observador
Descubrimiento guiado	profesor	profesor/alumno	profesor/alumno
Resolución de problemas	profesor	alumno/profesor	alumno/profesor
Libre exploración	alumno	alumno/profesor	alumno/profesor

Extraída de Manual de Educación Física y Deportes, 2013, p.27

A continuación, se recoge como Sicilia y Delgado (2002) en su clasificación de los estilos de enseñanza, respetan los E.E. difundidos por Mosston y Ashworth (1993), pero presentan algunas modificaciones y son agrupados en función de sus principales características y objetivos. Estos son los estilos de enseñanza según Sicilia y Delgado (2002):

- 1) Estilos de enseñanza tradicionales. Lo que Mosston denominó como mando directo y asignación de tareas.
- 2) Estilos de enseñanza que fomentan la individualización. Aquí se incluyen las formas de trabajos en grupo (por intereses), trabajo por niveles, trabajo modular (niveles e intereses), programas individuales y la enseñanza programa. Es decir, los alumnos serán agrupados en función de sus intereses, características y necesidades.
- 3) Estilos de enseñanza que posibilitan la participación del alumno en la enseñanza. Lo estilos que mejor se reflejan en este apartado son la enseñanza recíproca, los grupos reducidos y la microenseñanza.
- 4) Estilos de enseñanza que propician socialización. Estilos como el juego de roles, simulación social, trabajo grupal y cooperativo, o dinámicas de grupo.
- 5) Estilos de enseñanza que implican cognoscitivamente de forma más directa al alumno en su aprendizaje. Aquí se engloban estilos como el descubrimiento guiado, resolución de problemas, planteamiento de situaciones tácticas.
- 6) Estilos de enseñanza que favorecen la creatividad. Favorecen la libertad para la imaginación y creatividad. Aquí se engloba el sistema de enseñanza mediante la búsqueda.

Por su parte, según Rando (2010) en las actividades abiertas, en las que los alumnos no tienen unas pautas concretas de actuación y deben tomar decisiones y asumir responsabilidades, se deberían de utilizar técnicas de enseñanza indagativas porque favorecen la creatividad de los alumnos. Para ello, el autor hace hincapié en los EE creativos, socializadores y cognoscitivos.

Por el contrario, para las actividades cerradas donde los alumnos apenas tienen libertad para tomar decisiones y se limitan a obedecer, Rando (2010) sugiere utilizar técnicas de enseñanza basados en la instrucción directa. Entre los EE que indica para este tipo de actividades resalta los tradicionales, individualizadores, y participativos. El autor, señala que la elección del estilo dependerá de los objetivos que se quieran conseguir.

En una investigación realizada por Campos, Garrido y Castañeda (2011) los datos extraídos señalan que el tiempo de compromiso motor es mayor en un estilo de enseñanza basado en el descubrimiento guiado que en un estilo basado en la asignación de tareas, ya que en el primero el tiempo de compromiso motor se encuentra entre un 60-80 % y en el segundo entre el 40-59% del tiempo total de la sesión.

Por último, y en relación con lo que comentan los autores mencionados anteriormente, Martín (2003) afirma que el tiempo de compromiso motor es mayor en los estilos de enseñanza más lúdicos donde la libertad de actuación es mayor, como puede ser el descubrimiento guiado, que en los estilos de enseñanza más autoritarios, como puede ser el mando directo, donde el fomento de la autonomía del alumno es nula, solo dedicándose a obedecer las órdenes del docente.

2.7.4. Importancia de una buena planificación.

La planificación “es una función reflexiva del docente que consiste en organizar flexible y sistemáticamente los contenidos del currículo de Educación Física y la intervención docente, en función de los objetivos educativos, para prever, justificadamente, un plan futuro de actuación eficaz” (Viciano, 2002, p.23). Con una adecuada planificación damos respuesta a los objetivos, los contenidos, la manera en que se vaya a intervenir y, a la evaluación. En la planificación, influyen factores como la escuela y los alumnos, las directrices y pautas de la administración y, las características personales del profesor (Viciano, 2002).

Dado que el objetivo de este trabajo es buscar estrategias que favorezcan el aprovechamiento del tiempo de compromiso motor del alumnado, se va a abordar este tema teniendo en cuenta las cuestiones más importantes en la planificación de la sesión de Educación Física (Viciano, 2002, p.214-216):

- 1) El tiempo útil de participación motriz del alumnado en las tareas: según el autor, podemos fijar en un 60-80% del tiempo total de una sesión (hay que quitar el tiempo que tardan los alumnos en los traslados y la estancia de estos en los vestuarios).
- 2) Adecuación del tiempo en las distintas partes de la estructura de la sesión: depende cual sea la estructura de la sesión, según Viciano, Salinas, y Lozano (2006): “tradicional (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma) o innovadora (2 partes, introducción a la actividad y parte principal; o solo 1 parte, todos los ejercicios son parte principal y trabajan los objetivos específicos de esa sesión desde el principio)” (párr. 17-18) la duración de las distintas partes será diferente. Por lo tanto,

se debe mantener coherencia entre ellas, por ejemplo, la parte destinada a la vuelta a la calma no puede durar más que la parte principal de la sesión.

3) La progresión de la estructura organizativa: se trata de evitar las pérdidas de tiempo en reorganizar a los alumnos de una actividad a otra. Se programarán tareas de organizaciones más simples a más complejas, intentando que las estructuras organizativas de los alumnos se complementen en los cambios, por ejemplo, comenzar con ejercicios individuales, pasar a tareas por parejas, a grupos de cuatro y a grupos de ocho, etc.

4) La progresión en la implicación motriz y cognitiva de las tareas: las tareas deben de mantener una progresión lógica, es decir, se plantearan las tareas desde las más sencillas a las más complejas, manteniendo una progresión coherente entre ellas. En este apartado, es importante tener en cuenta el aprendizaje significativo (aprendizajes previos de los alumnos).

5) Prever individualizaciones en las tareas complejas o para alumnos especiales: hay que tener en cuenta las características y necesidades de cada uno de los alumnos para evitar perder el tiempo improvisando sobre la marcha. En el desarrollo de las tareas de la sesión y durante el diseño de la misma, se deben proponer variantes, modificaciones y diferencias de nivel.

6) Tener en cuenta la significatividad, la utilidad de las tareas para el alumno y pensar en fomentar la autonomía: las tareas deben ser significativas, es decir, deben significar algo para la vida del alumno. Por lo tanto, “las actividades han de estar muy apegadas a la realidad social de los alumnos, a fin de que tengan sentido para ellos y no estén descontextualizados” (Contreras Jordán, 2009, p.267)

7) No caer en la continua variación de tareas y objetivos: si se percibe que una actividad funciona bien y la dinámica de grupo es buena, quizás se pueda con dicho ejercicio desarrollar la sesión completa, introduciendo variantes y elementos nuevos sin necesidad de variar la actividad.

8) Preparar los materiales y recursos especiales: la preparación de ciertos materiales, como pueden ser hojas o dibujos en cada una de las postas de un circuito, pueden ayudar al profesor como fuente de información para los alumnos:

9) La coherencia en general con toda la planificación: las tareas de una sesión deben estar en conexión con los objetivos de la misma, con la técnica de enseñanza, con los estilos propuestos, y en general, con la filosofía de enseñanza de cada docente. Todo proceso enseñanza-aprendizaje debe estar coherentemente relacionado con todas las partes que componen dicho proceso.

3. MARCO EMPÍRICO

3.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Durante mi periodo de prácticas del Máster Universitario en Formación del profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas en la Escuela Karmengo Ama, observé todo el tiempo que se perdía en las sesiones de EF en la etapa de la ESO, debido al cual, he llevado a cabo una investigación sobre la gestión del factor tiempo en las sesiones de dicha materia. El resultado de la observación inicial fue ver que en los 8 grupos de alumnos (dos líneas por curso) que componían la ESO en esta escuela ocurría prácticamente lo mismo. Decidí entonces empezar la siguiente investigación.

El problema principal planteado fue analizar la escasez de estrategias de organización y planificación que favoreciesen el control y la gestión del grupo/clase en una muestra de escolares de educación secundaria. Para ello, se elaboró un cuestionario con el que se pretendía conocer la opinión de los alumnos acerca de ciertos aspectos relacionados con la asignatura.

3.2. OBJETIVOS

El trabajo que se presenta a continuación es una investigación que pretende:

1. Conocer qué estrategias se pueden utilizar para obtener mayor tiempo disponible para la práctica en las clases de EF.
2. Aumentar el tiempo de compromiso motor en las clases de EF.
3. Corregir acciones que hacen que se pierda tiempo.

Con todo ello, se plantea el siguiente problema de investigación: ¿Qué acciones son las que provocan perder más tiempo en las clases de Educación física? ¿Qué rutinas se deben establecer para reducir las pérdidas de tiempo?

3.3. MÉTODO

Con el fin de conocer los objetivos que se han planteado anteriormente, se va a aplicar como metodología de nuestro estudio un cuestionario de 15 preguntas a responder por 178 alumnos de la de la ESO de un colegio de Educación Secundaria.

3.3.1. Hipótesis

Antes de comenzar con la investigación, se van a plantear hipótesis que ayuden a resolver el tema en cuestión:

- “El traslado del aula a los vestuarios y el tiempo que tardan los alumnos en los vestuarios son uno de los principales motivos de pérdida de tiempo en las clases de Educación Física”
- “Los alumnos no completan el tiempo de la tarea en su totalidad”

3.3.2. Muestra

La muestra estudiada han sido 178 alumnos de 1º, 2º, 3º y 4º de la ESO (2 líneas por curso) del colegio Karmengo Ama de Amorebieta-Etxano. La edad comprendida de los alumnos es de 12 a 16 años.

3.3.3. Descripción del centro

El colegio Karmengo Ama es un centro concertado ubicado en Amorebieta-Etxano, un pueblo de unos 17.000 habitantes situado al norte de Vizcaya, a unos 20km de Bilbao. El colegio cuenta con unos 500 alumnos, y el perfil socioeconómico de estos es medio, medio-alto. Se imparten ciclos de enseñanza hasta la etapa de la ESO (información extraída de la página web del centro).

3.3.4. Instrumentos

La herramienta utilizada para la recogida de datos, ha sido un cuestionario con ítems de elaboración propia teniendo en cuenta unas tablas de Calvo, Morillas Pedreño y García Cantó (2009 y 2010), donde los alumnos deben responder con una cruz una de las cinco posibilidades de respuesta, que son: nunca, pocas veces, a veces, a menudo y siempre.

El cuestionario (anexo 1) fue pasado a los alumnos por el investigador del trabajo (tras el consentimiento del profesor de la materia y los tutores de cada grupo), quien informaba a los chicos/as del anonimato de los resultados y se les pedía la máxima sinceridad posible. Esta ha sido la única medida que se ha seguido para conseguir *confiabilidad y validez* (Hernández, Fernández, y Baptista, 2003: 475 reseñado en Calvo, Morillas, y García, 2009).

3.3.5. Procedimientos

Una vez solicitados los permisos oportunos (anexo 2) se contactó directamente con los tutores de secundaria y el profesor de la materia para explicarles el trabajo y

obtener su consentimiento y colaboración, estableciendo el calendario para la toma de datos. Se les explicó con detalle cual era el objetivo del estudio. Una vez recogidos los datos se prosiguió con el análisis de los resultados y sus posteriores conclusiones.

3.3.6. Resultados

A continuación, en la siguiente tabla (tabla 3) se aprecia el cuestionario respondido por los alumnos del colegio Karmengo Ama:

Tabla 3. Resultado del cuestionario a alumnos de la ESO (colegio Karmengo Ama)

Centro: Karmengo Ama

Etapas: ESO (178 alumnos)

INDICADORES	Siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Nunca
1.Voy motivado a las clase de EF	58	73	34	9	4
2.La unidad didáctica influye en mi motivación	27	61	58	29	3
3.El traslado del aula a los vestuarios lo hago lo más rápido posible	40	59	51	21	7
4.Me visto todo lo rápido que puedo para comenzar pronto la clase	43	44	59	28	4
5.Soy puntual cuando comienza la clase	65	66	36	10	1
6.Ayudo a sacar el material	8	9	62	77	22
7.Ayudo a recoger y colocar el material en el cambio de tareas	5	18	54	77	24
8.Ayudo a guardar el material	5	8	59	89	17
9.Me entretengo en los cambios de tarea	7	38	54	67	12
10.Aprovecho bien el tiempo de trabajo sin distracciones	29	84	45	19	1
11.Estoy atento a las explicaciones	56	85	31	6	0
12.Tardo en ponerme a realizar las tareas propuestas	2	20	33	84	39
13.Intento ayudar y colaborar con mis compañeros	35	72	58	12	1
14.Acabo cansado tras la sesión	8	19	40	73	38
15.Suelo asearme al final de la clase	95	46	13	19	5

Tabla de elaboración propia

En la siguiente tabla (tabla 4) aparecen los resultados en forma de porcentajes:

Tabla 4. Resultado del cuestionario en porcentajes a alumnos de la ESO (colegio Karmengo Ama)

Centro: Karmengo Ama

Etapa: ESO (178 alumnos) 100%

INDICADORES	Siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Nunca
1.Voy motivado a las clase de EF	33%	41%	19%	5%	2%
2.La unidad didáctica influye en mi motivación	15%	34%	33%	16%	2%
3.El traslado del aula a los vestuarios lo hago lo más rápido posible	22%	33%	29%	12%	4%
4.Me visto todo lo rápido que puedo para comenzar pronto la clase	24%	24%	34%	16%	2%
5.Soy puntual cuando comienza la clase	37%	37%	20%	5%	1%
6.Ayudo a sacar el material	4%	5%	35%	43%	13%
7.Ayudo a recoger y colocar el material en el cambio de tareas	3%	10%	30%	43%	13%
8.Ayudo a guardar el material	4%	6%	33%	50%	7%
9.Me entretengo en los cambios de tarea	5%	21%	30%	38%	6%
10.Aprovecho bien el tiempo de trabajo sin distracciones	16%	47%	25%	12%	
11.Estoy atento a las explicaciones	31%	48%	17%	4%	
12.Tardo en ponerme a realizar las tareas propuestas	1%	11%	19%	47%	22%
13.Intentó ayudar y colaborar con mis compañeros	20%	41%	32%	7%	
14.Acabo cansado tras la sesión	4%	10%	23%	41%	22%
15.Suelo asearme al final de la clase	53%	26%	8%	10%	3%

Tabla elaboración propia

3.3.7. Análisis de los datos

A continuación, se analizarán los resultados mediante 12 gráficos (enumerados del 1 al 12) correspondientes a 12 ítems del cuestionario. Los resultados de los ítems 6,7 y 8, referentes al material, no se han reflejado como significativos para el estudio, ya que el profesor de la materia de EF del colegio Karmengo Ama nos indicó que él es el que indica que alumno o alumnos son los encargados del material en cada momento.

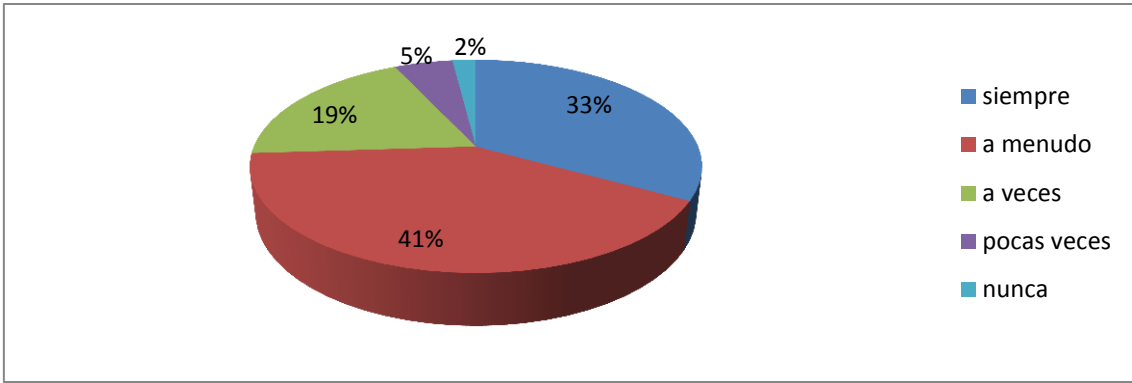


Gráfico.1. *Voy motivado a las clases de EF*

Prácticamente un 25% de la clase, uno de cada 4 alumnos, no suele ir motivado habitualmente a las clases de EF. Habría que saber cuáles son los motivos por los que este grupo de alumnos no muestra interés en la materia.

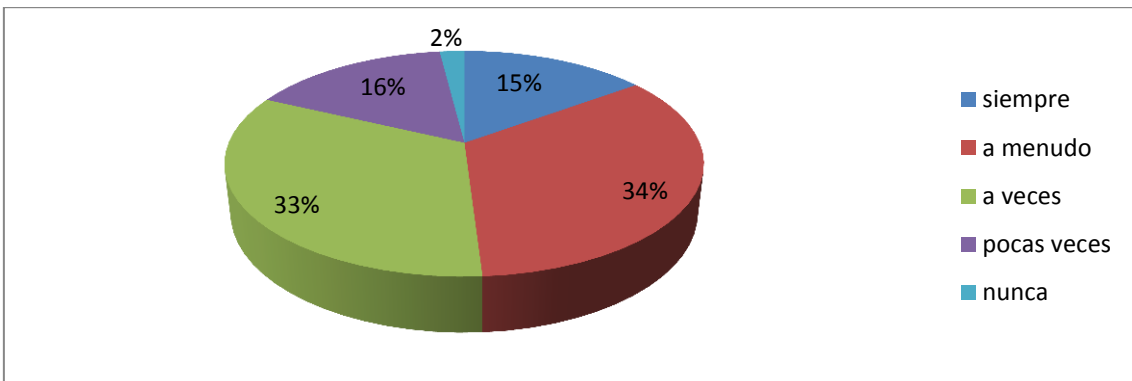


Gráfico 2. *La unidad didáctica influye en mi motivación*

Prácticamente en el 50% de la clase la Unidad didáctica influye en la motivación, en el 34% de los casos de manera habitual y en el 15% siempre. Es un dato muy importante para el profesor de la materia, ya que el conocer de manera más exacta que o cuales son las UD que menos y más motivación les supone a los alumnos, le puede ayudar en la elaboración de la temporalización de cada una de ellas.

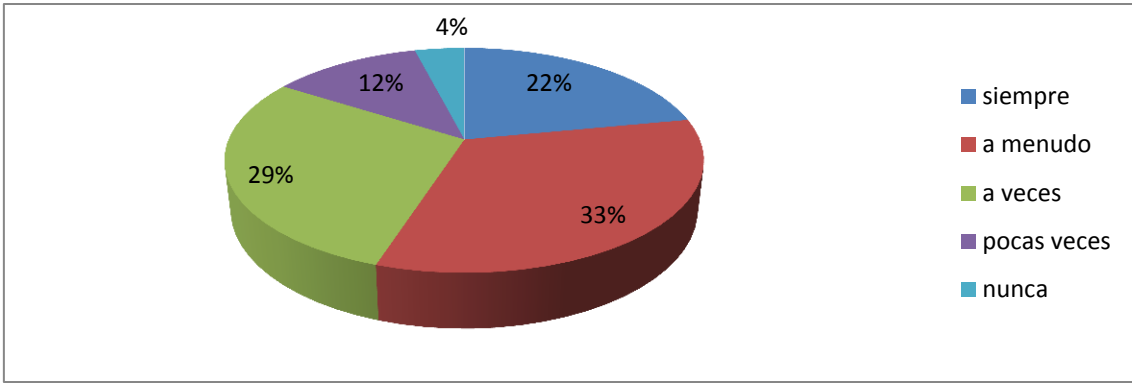


Gráfico 3. El traslado de aula a los vestuarios lo hago lo más rápido posible

Solamente el 55%, prácticamente la mitad de la clase, muestra intención en hacer lo antes posible el traslado del aula a los vestuarios. Es un dato significativo, ya que muestra que es uno de los motivos por los que se pierde tiempo en las clases de EF. Si se establecen rutinas o estrategias que disminuyan el tiempo de traslado, aumentaremos el tiempo útil de práctica.

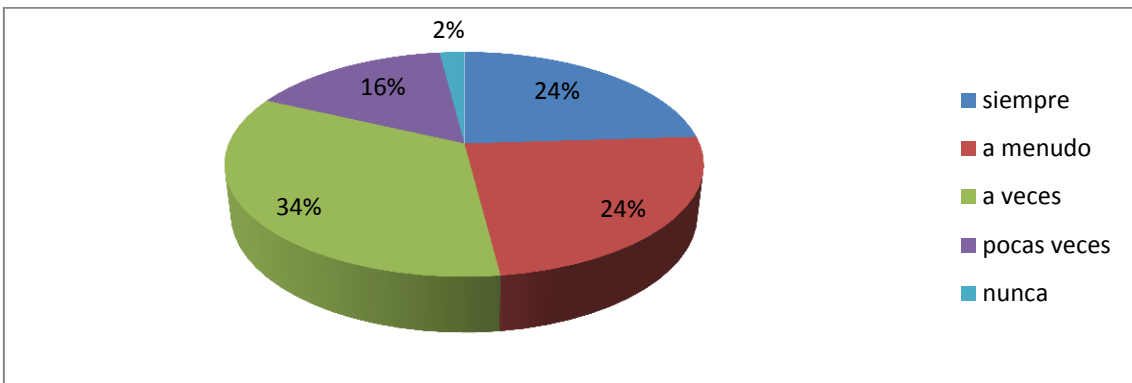


Gráfico 4. Me visto todo lo rápido que puedo para comenzar pronto la clase

Al igual que en el punto anterior, solamente la mitad de la clase se viste lo antes posible para comenzar la clase cuanto antes. Este dato muestra que el tiempo que permanecen los alumnos en el vestuario es otro de los motivos por los que se suele perder tiempo en las sesiones de la asignatura.

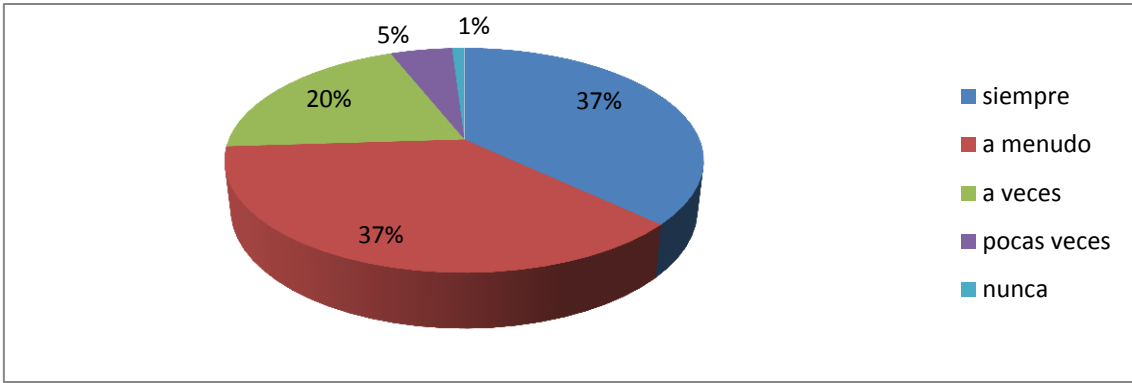


Gráfico 5. Soy puntual cuando comienza la clase

Los resultados muestran que el tiempo que se pierde antes de empezar la clase es significativo, ya que solamente el 37% de los alumnos siempre están en su posición para empezar la clase. Supongamos que tenemos una clase de 30 alumnos, solamente 11 personas de 30 serían puntuales. Con este dato, habría que saber cuánto tiempo es el que les da el profesor de la materia desde que acaba la clase anterior hasta que empieza la clase.

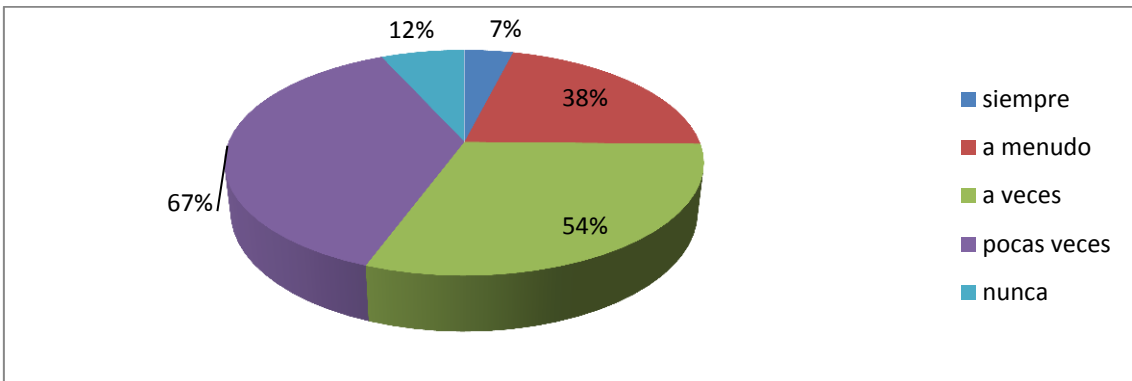


Gráfico 6. Me entretengo en los cambios de tarea

La tabla arroja unos resultados a tener en cuenta si se quiere reducir las pérdidas de tiempo. Como podemos observar, el 45 % de los alumnos, prácticamente la mitad de los alumnos, se entretiene al cambiar de una actividad a otra. Esto conlleva unas pérdidas de tiempo importantes que producen un aumento de inactividad de los alumnos, ya que en el paso de una tarea a otra es necesaria la mayor velocidad posible para seguir manteniendo la actividad de los escolares.

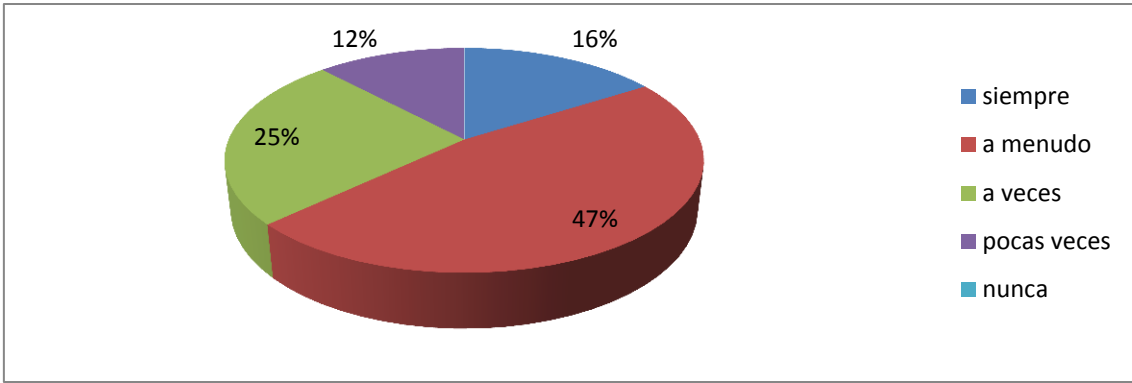


Gráfico 7. Aprovecho bien el tiempo de trabajo sin distracciones

El 37% de los alumnos admiten que no suelen aprovechar lo que deberían el tiempo de trabajo. Para mejorar en este apartado, sería conveniente que el profesor adopte una posición adecuada en las tareas para poder tener una buena visión de todos los alumnos.

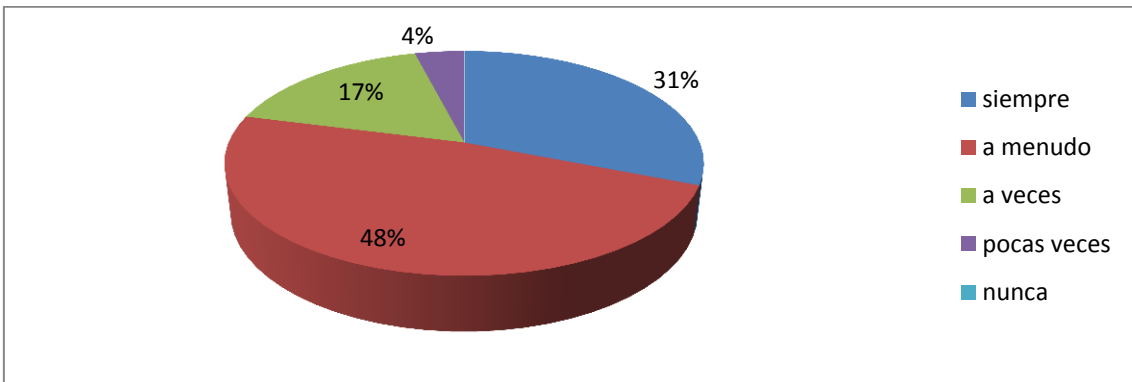


Gráfico 8. Estoy atento a las explicaciones

Este ítem, nos muestra resultados muy significativos, ya que sólo el 31% de los alumnos siempre está atento a las explicaciones del maestro con la consiguiente pérdida de tiempo que lleva repetir las cosas a los compañeros que no prestan atención. El otro 69%, muestra algún despiste en momentos puntuales o de manera más asidua. Por lo tanto, podría ser un ítem a tener en cuenta a la hora de aumentar el tiempo de actividad de los alumnos.

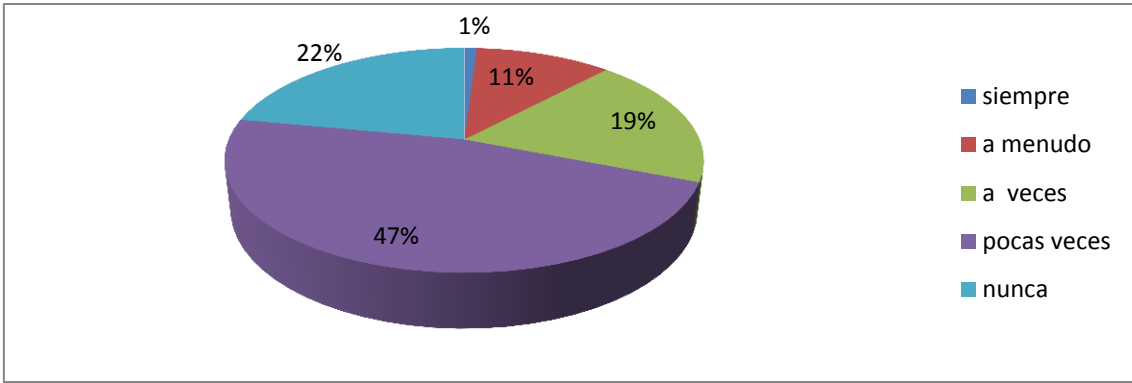


Gráfico 9. Tardo en ponerme a realizar las tareas propuestas

El resultado obtenido en esta pregunta muestra que un 69% no pierde tiempo a la hora de ponerse a realizar la tarea encomendada por el maestro. Es decir, el 31% de los alumnos no completa el tiempo de la tarea en su totalidad. Este ítem está relacionado con el gráfico 7 (en el que el 37% de los alumnos admite que se distrae).

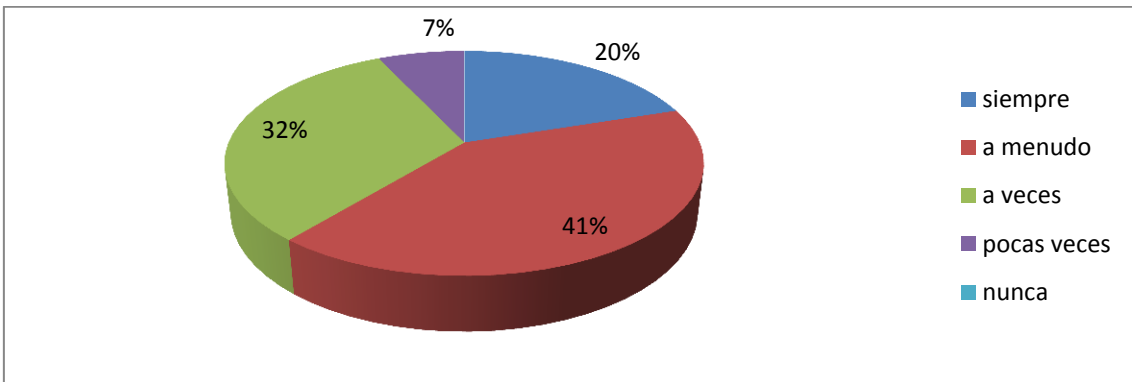


Gráfico 10. Intento ayudar y colaborar con mis compañeros

El 39% de los alumnos no tiene como hábito el ayudar al compañero. Si se fomentan valores como el compañerismo, se podría aumentar el tiempo útil de práctica, ya que los alumnos que necesitan ayuda o no saben muy bien cómo realizar la tarea, podrían actuar gracias a la ayuda del compañero sin tener que esperar al profesor.

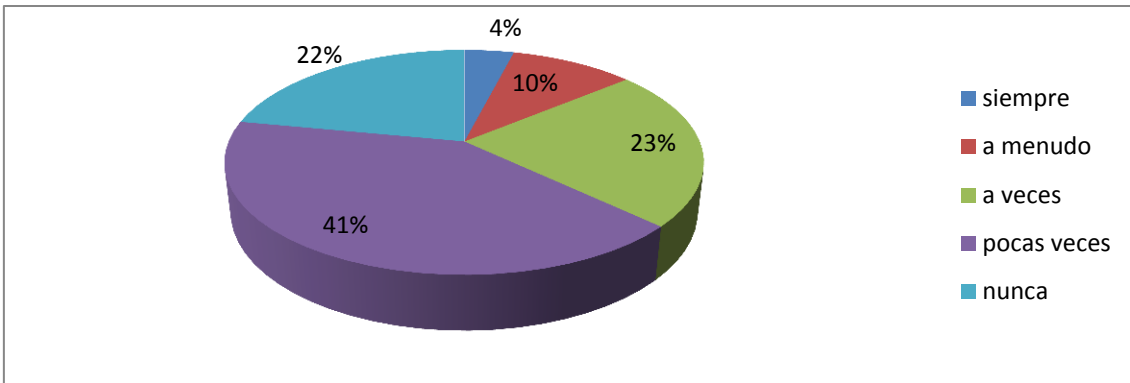


Gráfico 11. Acabo cansado tras la sesión

Solamente un 14% de la clase admite acabar cansado asiduamente. No es un dato que tenga relación directa con el tiempo útil de práctica y el tiempo de compromiso motor, ya que depende de muchos factores (ejercicios, estado de forma del alumno, hora del día en que se desarrolla la sesión, etc.), pero es un dato cuanto menos llamativo.

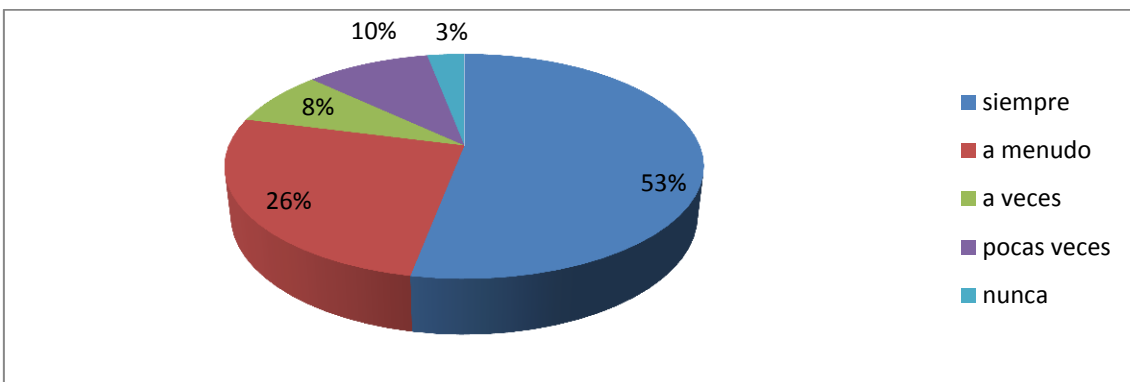


Gráfico 12. Suelo asearme al final de la clase

El 79% de los alumnos se asea al finalizar las clases de Educación Física, por lo que este sería un momento a tener en cuenta para ajustar nuestro tiempo de sesión al realmente necesario para realizar este contenido relacionado con la salud tan importante dentro de nuestra área de Educación Física. Si se consigue ajustar lo máximo posible el tiempo que los alumnos necesitan para realizar sus tareas de aseo, habremos conseguido aumentar el tiempo de actividad en nuestras clases. Habría que saber cuáles son los motivos por los que el 21% restante no se ducha de manera habitual.

Teniendo en cuenta los resultados extraídos de la investigación, es posible afirmar que las hipótesis planteadas antes de la realización del cuestionario se cumplen. Por lo tanto, “El traslado del aula a los vestuarios y el tiempo que tardan los alumnos en los vestuarios son uno de los principales motivos de pérdida de tiempo en las clases de Educación Física” (hipótesis 1) y “Los alumnos no completan el tiempo de la tarea en su totalidad” (hipótesis 2).

3.4. DISCUSIÓN

Lo ideal hubiese sido realizar el cuestionario a una población mucho más amplia, ya que una muestra de 178 alumnos no es una cantidad suficiente como para que se puedan extrapolar los datos, pero dadas las limitaciones (en cuanto a tiempo se refiere) a la hora de llevar a cabo la investigación, el hecho de poder estudiar los resultados de la misma, nos puede servir como indicio para conocer la situación actual de las clases de educación física. Además, el hecho de que los ítems referidos a *material* no hayan servido para el estudio, no quiere decir que no sean aspectos a tener en cuenta a la hora de planificar una sesión de Educación Física.

Tras analizar el cuestionario realizado a los alumnos de la Enseñanza Secundaria Obligatoria del colegio Karmengo Ama, se puede afirmar que en general los resultados coinciden con los de otras investigaciones realizadas por otros autores.

Los resultados de los ítems referentes a las cuestiones *me entretengo en los cambios de tarea, tardo en ponerme a realizar los ejercicios*, y si los alumnos están *atentos a las explicaciones* coinciden con la investigación realizada por García, Calvo y Morillas (2010). En esta línea, Viciano (2002) indica que la progresión de la estructura organizativa y no caer en la continua variación de tareas y objetivos son aspectos importantes precisamente para evitar pérdidas de tiempo en las variables mencionadas anteriormente.

En el apartado referente a la cuestión si los alumnos *se visten lo antes posible para comenzar la clase*, el dato de la investigación de García et al. (2010) es más contundente, con un 95% de los alumnos admitiendo que no se visten lo más rápido posible. Este dato coincide con Pastur (2010), quien afirma que el traslado del aula a los vestuarios y la estancia de los alumnos en los vestuarios son las variables que más influyen en la pérdida de tiempo. Además, en la investigación de García et al. (2010), hay un dato reseñable que no coincide con el extraído en el trabajo, ya que se indica que el 75% de los alumnos suele *ser puntual a la hora de comenzar la sesión*, un dato llamativo teniendo en cuenta que el 95% de los alumnos tarda en cambiarse de ropa. En el cuestionario realizado, solamente el 37% de los chicos/as afirma ser puntual.

Por otra parte, Moreno, Zomeño, Marín de Oliveira, Ruiz y Cervelló (2013) indican la importancia de que los alumnos se sientan motivados hacia la materia de educación física, ya que una buena predisposición hacia la asignatura aumentaría las probabilidades de desarrollar por más tiempo el tiempo útil de práctica a lo largo de una sesión. Afirmación interesante teniendo en cuenta que los datos extraídos del cuestionario indican que el 25% de los alumnos no se sienten atraídos por la materia.

4. PROPUESTA PRÁCTICA

4.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Teniendo en cuenta el marco teórico, los resultados del cuestionario realizado y la discusión correspondiente a este último apartado, se van a proponer una serie de estrategias que ayuden a gestionar y aumentar el tiempo de actividad en las sesiones de Educación Física. Tras analizar el cuestionario, se ha comprobado que las pérdidas de tiempo en las sesiones de Educación Física son una realidad, tal y como se explica en el marco teórico. Por ello, se van a plantear una serie de pautas para sacar el máximo rendimiento posible al tiempo que se ofrece desde el currículum para la asignatura.

4.2. CONTEXTUALIZACIÓN

Para medir y comprobar si con estas pautas se superan los tiempos mínimos exigidos para cada tipo de tiempo (Pieron 1999, reseñado en García Sánchez, 2010), el análisis se realizará de forma individual a un alumno elegido al azar. Para ello, se recogerán los datos durante una unidad didáctica completa. Sesión tras sesión se irán registrando los datos. En la primera sesión se recogerán los datos sin utilizar las pautas de la propuesta, en las siguientes sesiones ya con las estrategias planteadas en la propuesta, se recogerán los datos para compararlos con esa primera sesión y ver si se cumple el objetivo o no, y de qué forma.

4.3. MUESTRA

Las pautas y estrategias propuestas serán aplicadas en las clases de EF de la Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO).

4.4. INSTRUMENTOS

Los instrumentos que se van a utilizar para la ocasión son la observación y el cronómetro, además de una hoja de registro de datos (anexo 3). Mediante la observación, se verá en qué momentos el alumno está realizando actividad y en qué momentos se detiene o no realiza ninguna tarea. Con el cronómetro, se tomarán los tiempos, midiendo el tiempo activo y pasivo del alumno en la clase, realizando la suma

de todos ellos y englobándolos en el tipo de tiempo correspondiente. La hoja de registro se utilizará como su propio nombre indica para registrar los datos extraídos.

4.5. CRONOGRAMA

La propuesta se llevara a cabo durante una unidad didáctica completa. Teniendo en cuenta que los centros imparten 2 horas semanales de Educación Física, la duración del estudio puede durar de 2 a 4-5 semanas, dependiendo las sesiones que tenga la UD.

4.6. PROPUESTA

Según López Pastor (2001):

“las diferentes estructuras y formas de plantear la sesión de Educación Física muestran, de una forma más o menos clara, las formas de entender la Educación Física de los profesores y autores que las proponen y utilizan, así como los enfoques de Educación Física en que se fundamentan y desarrollan”. (párr., 18)

Siguiendo los diferentes tipos de tiempo propuestos por Pieron (1999, reseñado en García Sánchez, 2010) y, Olmedo (2000) se van a proponer una serie de recursos y estrategias para aumentar el tiempo de práctica.

a) Tiempo de programa

Está impuesto por la administración. El profesor no puede aumentarlo, pero si puede evitar que reduzcan las 2 horas lectivas que se dedican a la asignatura por semana. Es importante que el centro escolar correspondiente conozca los beneficios que aporta la asignatura.

b) Tiempo útil o funcional

- Poner la clase de educación física antes o después del recreo o, a primera hora o a última para aprovecharlas al máximo.
- Generar acuerdos con los demás docentes que imparten clases justo antes de la hora de EF para que los alumnos salgan un poco antes de la clase anterior.
- Que el traslado a los vestuarios sea una parte más de la sesión.
- Realizar calentamientos o inicios de sesión divertidos y motivantes para que los alumnos no tarden mucho tiempo en cambiarse.
- Crear normas conjuntas (que los alumnos sean partícipes) que limiten el tiempo de permanencia en los vestuarios.
- Crear premios tanto individuales como grupales para aquellos alumnos que sean puntuales con asiduidad.

- Tener preparado el material a utilizar.
- No pasar lista al inicio de la clase, sino durante el calentamiento. Si hubiera alumnos lesionados podrían realizar ellos dicha labor. También puede pasarse lista en la vuelta a la calma.
- Buscar la coherencia entre los contenidos que se quieren trabajar y aquellos que ya conocen o saben realizar, para que se produzca una transferencia positiva de aprendizaje.

c) Tiempo disponible para la práctica

- No excederse en la presentación de actividades. Intentar que sea breve, clara y concisa.
- Colocar adecuadamente al grupo para que puedan ver y oír perfectamente lo que se expone.
- No entregar el material hasta que se vaya a utilizarlo para evitar distracciones.
- Nombrar ayudantes (lesionados si los hubiera) en la organización inicial de la sesión y colocación de materiales.
- No desarrollar muchas actividades diferentes en la sesión para evitar parones continuos y reajustes de grupo y materiales.
- Utilizar variantes de una misma actividad para que la reducción de actividades no suponga una pérdida de motivación y falta de interés en el grupo.
- Crear un sistema de señales eficaz, para asegurarse una pérdida de tiempo menor al presentar la siguiente actividad.
- Desarrollar actividades acordes con el nivel y la edad de los alumnos.
- No realizar muchas actividades complejas. Tener en cuenta la progresión (de menor a mayor dificultad) a la hora de plantear ejercicios.
- Intentar que el diseño de los grupos sea de menor a mayor número de participantes.
- Tener organizados los grupos cuando se vayan a organizar competiciones por equipos, evitando las improvisaciones.

d) Tiempo de compromiso motor

- Evitar organizaciones en filas y otras formas en las que el alumno no actúe. En una investigación realizada por (Hellín, García Pellicer, García Jiménez, Yuste, 2013) se observa como en una organización tipo circuito los tiempos de práctica por parte de los alumnos es mayor que ante una organización tipo hilera.
- Las actividades propuestas deben adecuarse a las capacidades de los alumnos.
- Establecer metas y objetivos reales y alcanzables para los alumnos.
- Disponer de suficiente material para que la clase resulte participativa.

-El docente debe tomar una posición adecuada en la tarea para evitar distracciones de los alumnos. No se trata de actuar como “policías”, pero si el alumno percibe que el profesor le puede observar, ya que se ha colocado de tal manera que todos los alumnos le puedan ver y él pueda ver a todos los alumnos, se evitara pérdidas de tiempo por distracciones. La posición “Interna” es la más adecuada (Sánchez, 1989).

-Utilizar feedback adecuados, claros y concisos.

-Fomentar la “educación en valores”. Los valores son creencias perdurables, que llevan a que un individuo actúe de una forma u otra (Fernández, 2011). Si los alumnos tienen sentido de la responsabilidad y de compañerismo, cogerán como hábito ayudar al compañero (dar explicaciones, sacar de dudas, ayudar a entender una tarea, etc.) sin necesidad de tener que esperar la ayuda o la presencia del profesor.

e) Tiempo empleado en la tarea

-Intentar que las actividades diseñadas para el calentamiento tengan relación con los objetivos y la parte principal de la sesión.

-Terminar con una actividad final que englobe los aprendizajes desarrollados en el transcurrir de la clase.

-La parte principal de la sesión, debe durar siempre más que la parte inicial y final juntas.

-Utilizar los ejercicios que más les atraigan o más interés les susciten para la realización de la actividad física.

-Recoger propuestas de los alumnos (si fueran adecuadas) para llevarlas a cabo y así se sientan partícipes del desarrollo de la sesión.

-Evitar la realización de tareas muy complejas que generan desmotivación, pesimismo negatividad.

-No andar rompiendo la dinámica de trabajo continuamente. Saber cuándo es el momento de cambiar de ejercicio y cuando el dar continuidad a una actividad.

4.7. EVALUACIÓN

Teniendo como referencia los tiempos establecidos por Pieron (1999, reseñado en García Sánchez, 2010), vistos en el marco teórico en el apartado *Gestión del tiempo en educación física*, estos son los tiempos mínimos a los que habría que llegar para que se dé una sesión de Educación Física adecuada y eficaz (García Sánchez, 2010, párr. 25):

- 60 minutos de tiempo de programa
- 50 minutos de tiempo útil
- 35 minutos de tiempo disponible para la práctica
- 25 minutos de tiempo de compromiso motor.
- 16 minutos de tiempo empleado en la tarea

Habría que evaluar, si hay diferencias entre la primera clase y las demás, si se cumplen estos mínimos en todas las sesiones, si hay sesiones en los que el tiempo de compromiso motor es mayor que en otros, y si es así, que estrategias son las que se han llevado a cabo en esa sesión para que eso ocurra.

4.8. LIMITACIONES

Lo ideal sería realizar el análisis y el seguimiento en más de un alumno, pero para un único observador es una tarea muy complicada poder registrar los datos de más de un alumno al mismo tiempo.

Sería conveniente realizar el estudio en más de una unidad didáctica, ya que no todas proponen la misma participación y, la actividad tampoco es la misma.

Evidentemente, para poder utilizar algunas de las estrategias aquí propuestas, es necesario tener un alto grado de conocimiento del grupo: saber que aprendizajes previos han tenido, conocer que les motiva, saber cómo es la relación entre los alumnos, profesores que les dan clase en otras asignaturas (sobretudo previas a la hora de EF), etc.

5. CONCLUSIONES

A continuación se presentan las conclusiones a las que se ha llegado en el presente estudio en relación a la gestión del factor tiempo en las clases de Educación Física:

El gran reto es aumentar las horas lectivas de la materia de Educación Física, ya que los estudios demuestran que la necesidad de realizar actividad física cada vez es mayor, sobre todo porque los jóvenes cada vez abandonan a edades más tempranas la práctica deportiva.

El trabajo demuestra que donde más tiempo se pierde en las sesiones de Educación Física es en los traslados del aula a los vestuarios y en el propio vestuario. Por ello, se ve necesaria la implantación de estrategias que eviten prorrogar el tiempo en esta fase de la sesión.

Siendo conscientes del gran tiempo que se pierde en el traslado del aula a los vestuarios, se considera que se ganaría tiempo real de práctica si las clases de Educación Física se dieran a primera o última hora del día y/o antes y después del recreo.

Una interacción profesor-alumno adecuada que posibilita un clima idóneo de trabajo ayuda en el aumento de la motivación del grupo/clase, lo que supondría una mejor predisposición de los alumnos hacia la asignatura.

El presente estudio indica que en el estilo de enseñanza basado en el descubrimiento guiado, el tiempo de compromiso motor es mayor que en un EE basado en la asignación de tareas o que en un estilo más autoritario como es el mando directo.

Es conveniente no cambiar constantemente de ejercicios para no tener que andar reorganizando los grupos y el material. Es preferible introducir variantes, de tal manera que los alumnos van cambiando de ejercicio sin perder el tiempo en organizar nuevas tareas.

Se deben proponer actividades acordes al nivel de los alumnos, buscando que el aprendizaje sea significativo (tareas basadas en experiencias previas). Con una transferencia positiva en el aprendizaje, una adecuada gestión del tiempo es más factible.

Es importante crear hábitos y rutinas junto con una serie de normas que faciliten la tarea docente y la organización del grupo: en cuanto al material, cuando se realiza una señal sonora por parte del profesor, entre los cambios de actividades, etc.

Por último, se considera que la EF presenta las herramientas necesarias para hacer frente a los retos de la enseñanza del siglo XXI, es decir, desarrollar alumnos creativos y autónomos que sepan convivir en la sociedad. Por ello, la sociedad debe cambiar de manera de pensar, la asignatura no es solo un momento para desconectar a los alumnos de las muchas horas de estudio que tienen al día (que también lo es, porque el ejercicio físico ayuda a liberar la mente), sino que fomenta y desarrolla destrezas que son importantísimas para los alumnos y el futuro de estos.

6. LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

6.1. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

El tiempo ha sido determinante a la hora de llevar a cabo el trabajo. La investigación se ha realizado durante 6 semanas, periodo en el cual no se han podido realizar más cuestionarios debido a la falta de tiempo.

En los cuestionarios se debería llevar un proceso de validación del cuestionario para ver su fiabilidad y su validez, pero por falta de tiempo no se ha podido llevar a cabo. Aun así, puede ser el estudio piloto del cual van a surgir instrumentos nuevos como puede ser este cuestionario.

Los datos y las conclusiones extraídas del cuestionario realizado no se pueden extrapolar, ya que la muestra a la que se le ha realizado el estudio es insuficiente. Aun así, se puede utilizar como un estudio de caso en un centro escolar determinado.

La propuesta no se ha podido llevar a la práctica por falta de tiempo. Por eso, no se han podido extraer datos que ayuden a aclarar de manera fehaciente que estrategias pueden favorecer el aumento del tiempo de compromiso motor y disminuir las pérdidas de tiempo.

6.2. FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

Tomando como referencia las limitaciones presentadas en el apartado anterior, se presentan unas posibles líneas de investigación futuras manteniendo el objetivo principal de la investigación. Las líneas de investigación futuras propuestas son las siguientes:

-En el cuestionario realizado se ha visto que la UD influye en la motivación de muchos alumnos. Sería interesante realizar una investigación en la que se controle el tiempo de compromiso motor de un alumno durante una unidad didáctica que le motiva y otra unidad didáctica que no le gusta nada y, comprobar las diferencias.

-Viendo las carencias que hay en la materia de Educación Física en cuanto a tiempo se refiere, otra posible línea de investigación podría ser, ver con que asignaturas se podría realizar un trabajo multidisciplinar en el que se pueda realizar actividad física sin obviar los objetivos y los contenidos de la asignatura correspondiente.

7. FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

7.1. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Antúnez, S. (1993). Claves para la Organización de Centros Escolares. Barcelona: HORSORI

Aunión, J.A. (2013). Insuficiente en Educación Física. *El país*. Recuperado de http://sociedad.elpais.com/sociedad/2013/04/07/actualidad/1365353331_989212.html

Ballenato Prieto, G. (2007). *Gestión del Tiempo. En busca de la eficacia*. Madrid: EDICIONES PIRAMIDE

Calvo, J.A.; Morillas Pedreño, M.; y García Cantó, E. (2009). Las pérdidas de tiempo en las clases de Educación Física del segundo ciclo de la educación secundaria obligatoria. *Revista EFDeportes.com*, 135. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd135/las-perdidas-de-tiempo-en-las-clases-de-educacion-fisica.htm>

Campos Mesa, M^a del Carmen.; Garrido Guzmán, M^a Encarnación.; Castañeda Vázquez, C. (2011). El estilo de enseñanza como determinante del tiempo de compromiso motor en educación física. *Scientia: revista multidisciplinar de Ciencias de la Salud*, 16, 40-51

Centro Karmengo Ama. (Sin fecha). *Karmengo Ama Ikastetxea* .Recuperado de <http://www.karmengoama.net/>

Chinchilla, J.L y Zagalaz, M.L. (2002). *Didáctica de la educación física*. Madrid: Editorial CCS

Contreras Jordán, O. R. (2009). *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Barcelona: INDE

Cuéllar Moreno, M.J.; y Delgado Noguera, M.A. (2001). estudio sobre los estilos de enseñanza en educación física. *Revista EFDeportes.com*, 25. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd25a/estilos.htm>

Fernández, I. (2011). *Prevención de la violencia y resolución de conflictos. El clima escolar como factor de calidad*. Madrid: Narcea

García Canto, E.; Calvo, J.A.; y Morillas Pedreño, M. (2010). Las pérdidas de tiempo en las clases de Educación Física del tercer ciclo de educación primaria. *Revista*

EFDeportes.com, 141. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd141/las-perdidas-de-tiempo-en-educacion-fisica.htm>

García Sánchez, J.M. (2010). Aspectos organizativos de la clase de Educación Física. *Cuaderno de Educación y desarrollo*, 2 (11). Recuperado de <http://www.eumed.net/rev/ced/11/jmgs3.htm>

Grupo Oceano. (2013). *Manual de Educación Física y Deportes. Técnicas y Actividades Prácticas*. Barcelona: OCEANO

Hellín Martínez, M.; García Jiménez, J.V.; García Pellicer, J. J.; Yuste Lucas, J.L . (2013). Influencia del tipo de organización sobre los tiempos de práctica en clases de educación física. *EmásF: revista digital de educación física*, 21 (p. 59-68). Recuperado de [file:///C:/Users/Eriz/Downloads/Dialnet-InfluenciaDelTipoDeOrganizacionSobreLosTiemposDePr-4482926%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Eriz/Downloads/Dialnet-InfluenciaDelTipoDeOrganizacionSobreLosTiemposDePr-4482926%20(1).pdf)

Ley 14/1970, de 4 de agosto, General de *Educación y Financiamiento de la Reforma Educativa*. Boletín Oficial del Estado, 187, de 6 de agosto de 1970.

Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de *Ordenación General del Sistema Educativo*. Boletín Oficial del Estado, 238, de 4 de octubre de 1990.

Ley Orgánica 10/2002, de 23 de diciembre, de *Calidad de la Educación*. Boletín Oficial del Estado, 307, de 24 de diciembre de 2002.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de *Educación*. Boletín Oficial del Estado, 106, de 4 de mayo de 2006

López Pastor, V.M. (coord.) (2001). La sesión de Educación Física: los diferentes modelos y los planteamientos educativos que subyacen. *Revista EFDeportes.com* 43. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd43/sesion.htm>

Martin Recio, F. (2003). Incidencia del estilo de enseñanza utilizado sobre el tiempo de compromiso motor. *Lecturas: educación física y deportes*, Nº 62. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd62/estilo.htm>

Morales, P. (2008). *La relación profesor-alumno en el aula*. Madrid: PPC Editorial

Moreno Murcia, J.A; Zomeño Álvarez, T.E; Marín de Oliveira, L.M; Ruiz Pérez, L.M y Cervelló Gimeno, E.(2013). Percepción de la utilidad e importancia de la

educación física según la motivación generada por el docente. *Revista de educación* 362, (380-401). Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4477813>

Mosston, M. y Ashworth, S. (1993). *La enseñanza de la Educación Física. La reforma de los estilos de enseñanza*. Barcelona: Editorial Hispano Europea

Olmedo Ramos, J.A. (2000). Estrategias para aumentar el tiempo de práctica motriz en las clases de Educación Física escolar. *Revista Apunts Educació Física i Esports* 59, 22-30. Recuperado de http://articulos-apunts.edittec.com/59/es/59_022_030_ES.pdf

Parlebas, P. (2001). *Juegos, Deportes y Sociedades. Léxico de Praxiología Motriz*. Barcelona: PAIDROTIBO

Pérez Pastur, R. (2010). Modificación de la conducta de una clase de Educación Física: utilización de estrategias psicológicas y pedagógicas para disminuir el tiempo de permanencia en vestuarios. *EmásF. Revista digital de Educación Física*, 5. Recuperado de <file:///C:/Users/Eriz/Downloads/Dialnet-ModificacionDeLaConductaDeUnaClaseDeEducacionFisic-3292138.pdf>

Pieron, M. (1999). Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas. Barcelona: INDE. Recuperado de <http://books.google.es/books?id=ZLXT-UUmixIC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

Rando Aranda, C. (2010). Estilos de enseñanza en educación física. Utilización según el análisis de las tareas de aprendizaje y las características de los alumnos y alumnas. *Revista EFDeportes.com*, 146. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd146/estilos-de-ensenanza-en-educacion-fisica.htm>

Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Enseñanza Secundaria Obligatoria. BOLETIN Oficial del Estado, 5, de 5 de enero de 2007.

Real Decreto 175/2007, de 16 de octubre, por el que se establece el currículo de la Educación Básica y se implanta en la Comunidad Autónoma Vasca. Boletín oficial del País Vasco, 218, de 13 de noviembre de 2007.

Sánchez, F. (1989). Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte. Madrid: Gymnos

Sandín Esteban, M.P. (2003). *Investigación cualitativa en educación: fundamentos y tradiciones*. Madrid: McGraw-Hill España.

Sicilia y Delgado. (2002). *Educación Física y Estilos de Enseñanza*. Barcelona: INDE

Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la educación física*. INDE: Barcelona

Viciana, J. (2002). *Planificar en Educación Física*. Barcelona: INDE

Viciana Ramírez, J.; Salinas Martínez, F.; y Lozano Moreno, F. (2006). La planificación de la sesión de educación física: tipos de sesiones y ejemplos. *Revista EFDeportes.com*.97. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd97/planif.htm>

7.2. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARIA

Cuellar Moreno, M.J.; y Carreiro Da Costa, F. (2001). Estudio de las variables de participación del alumnado durante el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Revista digital EFdeportes.com*, 41. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd41/variab1.htm>

Martinic, S.; Vergara, C. (2007). Gestión del tiempo e interacción del profesor-alumno en la sala de clases de establecimientos de Jornada Escolar Completa en Chile. *REICE: Revista Electrónica Iberoamericana sobre calidad, eficacia y cambio en educación*, Vol. 5, N° 5, págs. 3-20 (acceso online-DIALNET)

Posada, F. (2000). *Ideas prácticas para la enseñanza de la educación física*. Madrid: Ágonos (a través de la biblioteca de la Universidad del País Vasco (UPV)- sala Miguel de Unamuno)

Sánchez Arroyo, J.F. (2009) El análisis del clima de aula en Educación Física. Un estudio de casos. (Tesis Doctoral) Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Málaga (España) (acceso online-DIALNET)

Sebastián i Obrador, E.M. (2012). La gestión de la clase de educación física. *Tándem: didáctica de la educación física*, N° 38, págs. 49-56 (acceso online-DIALNET)

Valverde Pujante, J. (2008). Valoración de la asignatura de educación física y su relación con los Niveles de Actividad Física Habitual en adolescentes escolarizados de la Región de Murcia. (Tesis Doctoral) Universidad de Murcia (España) (acceso online)

ANEXOS

ANEXO 1 (CUESTIONARIO)

Centro:

Etapa:

INDICADORES	Siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Nunca
1.Voy motivado a las clase de EF					
2.La unidad didáctica influye en mi motivación					
3.El traslado del aula a los vestuarios lo hago lo más rápido posible					
4.Me visto todo lo rápido que puedo para comenzar pronto la clase					
5.Soy puntual cuando comienza la clase					
6.Ayudo a sacar el material					
7.Ayudo a recoger y colocar el material en el cambio de tareas					
8.Ayudo a guardar el material					
9.Me entretengo en los cambios de tarea					
10.Aprovecho bien el tiempo de trabajo sin distracciones					
11.Estoy atento a las explicaciones					
12.Tardo en ponerme a realizar las tareas propuestas					
13.Intentó ayudar y colaborar con mis compañeros					
14.Acabo cansado tras la sesión					
15.Suelo asearme al final de la clase					

Tabla de elaboración propia

ANEXO 2 (AUTORIZACIÓN PRESENTADA AL CENTRO “KARMENGO AMA”):

Mediante el presente escrito, solicito autorización a la Escuela Karmengo Ama, para poder pasar unos cuestionarios sobre la materia de Educación Física a los alumnos de Educación Secundaria, junto con los respectivos tutores y profesores de esta asignatura.

Dichos cuestionarios se llevarán a cabo durante el horario de las clases y en las aulas correspondientes a cada curso y grupo.

Todos los datos obtenidos sobre los alumnos serán tratados de forma confidencial, salvaguardando el anonimato y la privacidad de los mismos.

Por todo ello, les solicitamos su permiso para que sus alumnos puedan participar en el estudio.

Muchas gracias y reciban un cordial saludo.

Eriz Goiria Bizkarguenaga

ANEXO 3 (HOJA DE REGISTRO)

ALUMNO:

Nº SESION:

*Tiempo del programa: 60'

*Tiempo útil o funcional (actividad 1 + actividad 2+actividad 3+ actividad 4...):

Actividad 1 (duración):

Tiempo disponible para la práctica:

Tiempo de compromiso motor:

Tiempo para la tarea:

Actividad 2 (duración):

Tiempo disponible para la práctica:

Tiempo de compromiso motor:

Tiempo para la tarea:

Actividad 3 (duración):

Tiempo disponible para la práctica:

Tiempo de compromiso motor:

Tiempo para la tarea:

Actividad 4 (duración):

Tiempo disponible para la práctica:

Tiempo de compromiso motor:

Tiempo para la tarea:

*Tiempo disponible para la práctica (suma de cada una de las actividades):

*Tiempo de compromiso motor (suma de cada una de las actividades):

*Tiempo para la tarea (suma de cada una de las actividades)