



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Trabajo fin de máster

La gestión del tiempo en Educación Física: análisis del tiempo de compromiso motor en 2º, 3º y 4º de la ESO en un colegio de la provincia de Barcelona

Presentado por: Ivan Costa Sánchez
Línea de investigación: Investigación No Experimental
Director/a: David Suárez Rodríguez

Ciudad: Barcelona
Fecha: 08/07/2016

Caminante, son tus huellas

el camino y nada más.

Machado, A.

RESUMEN:

La Educación Física es una asignatura obligatoria en el currículo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria y como su nombre indica, esta materia se refiere a la enseñanza del cuerpo humano, a su físico, a su entrenamiento, cuidado, higiene y hábitos para llevar una vida lo más saludable posible. En los centros educativos el tiempo de programa de dicha materia, establecido por las Administraciones Públicas es de dos horas semanales, éste es muy escaso teniendo en cuenta que la mayoría de jóvenes en estas edades, la única actividad física que realizan es la realizada en Educación Física. Por este motivo, los docentes de esta asignatura debemos gestionar y controlar el tiempo adecuadamente.

En este estudio realizado con alumnos de diferentes cursos de la ESO en un colegio concertado de la provincia de Barcelona, se han analizado los diferentes tiempos existentes en las sesiones de Educación física, las variables dependientes de la pérdida de tiempo y los estilos de enseñanza que más influyen en el tiempo de compromiso motor. Los resultados muestran que el tiempo de compromiso motor no supera los 30 minutos de práctica de actividad física y que las variables que más influyen en la pérdida de tiempo durante las sesiones son los traslados al vestuario y los cambios de ropa. Además, el descubrimiento guiado es el estilo de enseñanza más efectivo para obtener un mayor tiempo de compromiso motor.

Palabras clave: Educación Física, gestión del tiempo, pérdida de tiempo, tiempo de compromiso motor

ABSTRACT:

Physical Education is a mandatory subject in the Secondary School Curriculum and as we can guess from its name, this subject refers to the knowledge of the human body, its physic, its training, its care, its hygiene and habits to have as healthy as possible life. In the schools, the time dedicated to this subject is regulated by the Public Administration and it is two hours a week. This time is very short, if we take into account that for most students from that age, the Physical Education class is the only sport they practice. For this reason, the teachers from this subject have to manage and control the time properly.

This research was made with students from different years of ESO in a semiprivate school from Barcelona's area, analyzing the different times in the classes of Physical Education, the dependent variables of wasting time and the ways of teaching that affect the most in the locomotive commitment time. The results show that the locomotive commitment time is not over 30 minutes of physical practice and that the variables that affect the most about wasting times are the trips to the changing rooms and the clothes changes. Moreover, the guided discovery is the most effective way of teaching to obtain a longer locomotive commitment time.

Key words: Physical Education, time management, time wasting, locomotive commitment time.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN:	1
2. MARCO TEÓRICO:	2
2.1. LA GESTIÓN DEL TIEMPO EN EDUCACIÓN FÍSICA:	2
2.2. TIEMPOS EN EDUCACIÓN FÍSICA:	3
2.3. VARIABLES DEL CONTROL DEL TIEMPO EN LAS SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA:	7
2.4. ESTRATEGIAS PARA OPTIMIZAR LOS DIFERENTES TIEMPOS EN EDUCACIÓN FÍSICA:	9
2.5. RELACIÓN ENTRE EL ESTILO DE ENSEÑANZA UTILIZADO Y EL TIEMPO DE COMPROMISO MOTOR:	16
3. MARCO EMPÍRICO:	20
3.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:	20
3.2. OBJETIVOS:.....	20
3.3. HIPÓTESIS:	21
3.3. METODOLOGÍA:	22
3.3.1. <i>Introducción:</i>	22
3.3.2. <i>Muestra:</i>	22
3.3.3. <i>Contexto del centro educativo:</i>	22
3.3.4. <i>Instrumentos:</i>	22
3.3.5. <i>Procedimientos:</i>	23
3.3.6. <i>Resultados:</i>	24
3.3.7. <i>Análisis de los resultados:</i>	27
4. DISCUSIÓN:	35
5. PROPUESTA DE MEJORA:	37
6. CONCLUSIONES:	38
7. LIMITACIONES Y LÍNEAS FUTURAS:	39
7.1. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN:	39
7.2. FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN:.....	39
8. AGRADECIMIENTOS:	40
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:	41
ANEXOS:	44

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN:

Según la guía sobre la Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia, del Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud en España (2006), en las últimas décadas la sociedad es menos activa físicamente que en cualquier otro momento de su pasado y lo estamos pagando con nuestra salud. No cabe duda, que la actividad física con regularidad se traduce en una vida más saludable y duradera. La Organización Mundial de la Salud (2014) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía y recomienda para niños y adolescentes un mínimo de 60 minutos de actividad física moderada al día.

El problema es que la mayoría de las personas adultas y de los niños, niñas y adolescentes españoles, no desarrolla una actividad física suficiente como para lograr beneficios sanitarios. Esta inactividad física y sedentarismo, son uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas en la población de la sociedad actual.

Una de las causas de la inactividad física, es que la naturaleza de las actividades de ocio de niños/as y adolescentes ha cambiado drásticamente en las últimas décadas. En el pasado, los jóvenes invertían su tiempo libre o de ocio en practicar actividad física en forma de juego al aire libre. Hoy en día, los niños/as dedican este tiempo de ocio en actividades sedentarias, como por ejemplo: jugar al ordenador o a las videoconsolas, chatear y navegar por internet, ver la televisión y utilizar de forma descontrolada del teléfono móvil (Ministerio de Salud, 2006).

En estas edades la única actividad física que realizan algunos niños/as, es la actividad física realizada en la materia de Educación Física. Por este motivo, los docentes debemos intentar mejorar el tiempo de práctica en las clases de Educación Física y la única forma de alcanzar este objetivo es gestionar el tiempo adecuadamente.

2. MARCO TEÓRICO:

2.1. La gestión del tiempo en Educación Física:

Para realizar este apartado, es conveniente empezar con la revisión de algunas definiciones para llegar a comprender el concepto de gestión del tiempo. Algunas definiciones de gestión, gestionar y tiempo según el Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua son: (www.rae.es):

Gestión (Del lat. *gestio*, *-ōnis*):

1. f. Acción y efecto de gestionar.
2. f. Acción y efecto de administrar.

Gestionar (De Gestión):

1. tr. Llevar adelante una iniciativa o un proyecto.
2. tr. Manejar o conducir una situación problemática.

Tiempo (Del lat. *Tempus*):

1. m. Duración de las cosas sujetas a mudanza.
2. m. Magnitud física que permite ordenar la secuencia de los sucesos, estableciendo un pasado, un presente y un futuro, y cuya unidad en el sistema internacional es el segundo.
3. m. Parte de la secuencia de los sucesos.

Después de reunir estos conceptos, se puede definir la gestión del tiempo como el reparto adecuado del tiempo de trabajo de una persona en las distintas tareas que tiene que acometer, de manera que se obtenga la mayor productividad posible.

Actualmente, uno de los aspectos que más preocupan a los investigadores relacionados con la Educación Física es la gestión del tiempo de clase por parte de los docentes de la materia. La optimización del uso del tiempo afecta directamente de manera positiva sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje, siendo una de las competencias que más determinan la efectividad del profesor. (Lozano y Viciano, 2002)

Dentro de la gestión del tiempo en Educación Física, nos encontramos con diferentes tiempos que hay que tener en cuenta para mejorar el aprovechamiento de las sesiones. Según Fernández-Revelles (2008) los intervalos temporales que repercuten en los procesos de aprendizaje de los alumnos son: el tiempo de programa, el tiempo útil o funcional, el tiempo disponible de práctica, el tiempo de compromiso motor y el tiempo empleado en la tarea.

2.2. Tiempos en Educación Física:

El primer concepto que hay que aclarar es el “**Tiempo de programa**”, éste es el tiempo marcado en los horarios escolares por las administraciones públicas a la materia de Educación Física. Este tiempo está relacionado con: La duración del curso escolar, la asistencia a clase del alumno, el número de sesiones semanales, la distribución horaria de cada día, la duración de la sesión y la normativa vigente de cada país y/o comunidad (Fernández-Revelles, 2008).

Para definir mejor el “**Tiempo de programa**” que nos interesa para dicho estudio, debemos de conocer principalmente la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de Educación y el Decreto 143/2007, de 26 de Junio, que establece la ordenación de las enseñanzas en la Educación Secundaria Obligatoria en Cataluña. Gracias a esta Legislación Estatal y Autonómica podemos decir, que la duración del curso escolar es de 8 meses restando los periodos vacacionales.

El número de horas a la semana según la normativa es de 2 horas, normalmente, repartidas en 2 sesiones semanales. Por tanto, los alumnos realizan aproximadamente 70 sesiones al año, o lo que es lo mismo 70 horas anuales de Educación Física, sin tener en cuenta las faltas de asistencia o fiestas puntuales del centro educativo. En las tablas 1 y 2 que se presentan a continuación, vemos las diferentes asignaturas que se imparten en la Educación Secundaria Obligatoria en Cataluña y la asignación horaria semanal de éstas.

Tabla 1: Asignación horaria semanal de las asignaturas en 1º y 3º de la ESO durante el curso 2015-2016 en Cataluña (Departament d'Ensenyament de Catalunya).

ASIGNATURAS COMUNES	1º ESO	3º ESO
Lengua catalana y literatura	3	3
Lengua castellana y literatura	3	3
Lengua extranjera	3	3
Ciencias sociales: geografía e historia	3	3
Ciencias de la naturaleza: biología y geología	3	2
Ciencias de la naturaleza: física y química	-	2
Matemáticas	3	4
Educación Física	2	2
Música	2	2
Educación visual y plástica	2	-
Tecnología	2	2
Religión o cultura y valores éticos	1	1
Tutoría	1	1
Trabajo de síntesis	1	1

Tabla 2: Asignación horaria semanal de las asignaturas en 2º y 4º de la ESO durante el curso 2015-2016 en Cataluña (Departament d'Ensenyament de Catalunya).

ASIGNATURAS COMUNES	2º ESO	4º ESO
Lengua catalana y literatura	3	3
Lengua castellana y literatura	3	3
Lengua extranjera	3	3
Ciencias sociales: geografía e historia	3	3
Ciencias de la naturaleza	3	-
Matemáticas	4	4
Educación Física	2	2
Música	-	-
Educación visual y plástica	3	-
Tecnología	2	-
Educación ético-cívica	-	1
Religión / actividades de atención educativa	1	1
Tutoría	1	1
Trabajo de síntesis/investigación	1	1

Este tiempo asignado por la Administración y/o los poderes públicos correspondientes, se va acortando si le restamos cada uno de los tiempos que afectan en una sesión normal de Educación Física. Los alumnos tardan un tiempo determinado en llegar a la instalación deportiva, sea el gimnasio, la pista polideportiva, el patio o la piscina. Además, en la mayoría de los casos los alumnos tienen que cambiarse de ropa, por tanto, esto supone una reducción considerable del tiempo de programa establecido, donde el docente especialista empieza la sesión más tarde, este hecho propicia que en ocasiones no se puedan desarrollar con normalidad las programaciones docentes y que algunos objetivos y contenidos se trabajen de forma superficial (García, 2012). En definitiva, el tiempo desde que el profesor comienza hasta que acaba la sesión de clase

es lo que se denomina “**tiempo útil o tiempo funcional**” (Olmedo, 2000). García (2012) realizó un estudio donde se analizaba el tiempo útil o real de doce sesiones de Educación Física en un colegio de Murcia, pudo observar y afirmar que de los sesenta minutos del tiempo de programa, en realidad, disponemos de 43 minutos de tiempo útil o funcional.

Una vez tenemos claro que es el tiempo útil o funcional, es conveniente tener en cuenta una serie de variables dependientes de la pérdida de tiempo en Educación Física, para explicar el siguiente concepto que nos interesa, el “**tiempo disponible de práctica**”. Según Olmedo (2000), el profesor invierte un tiempo en explicar las actividades y en organizar el material para la sesión. Estas acciones del docente, implican un tiempo determinado que debe restarse al tiempo útil o funcional para obtener lo que se denomina el tiempo disponible de práctica.

Supongamos, que los alumnos han tardado 10 minutos en llegar a la instalación y en cambiarse de ropa. Además, el profesor de 6 actividades que tiene programadas para esta sesión, emplea 4 minutos en explicar y organizar el material por cada una de ellas. Es decir, se pierden 24 minutos en llevar a cabo dichas acciones docentes, por tanto, el tiempo disponible de práctica en este caso en concreto es de 26 minutos.

Dentro del tiempo disponible de práctica, podríamos diferenciar el tiempo de actividad o compromiso motor y el tiempo de aprendizaje o tiempo empleado en la tarea. En primer lugar, el “**tiempo de compromiso motor**” es la parte del tiempo disponible de práctica donde el alumno realmente está realizando actividad física. Este concepto ha sido definido por muchísimos autores de diversas formas, pero todos vienen a decir lo mismo, en definitiva, podemos decir que es el tiempo efectivo durante el cual el alumno está realizando una actividad motriz durante la sesión de educación física (Barrena, 2015). Existen estudios que afirman que el tiempo de compromiso motor únicamente es un 30% del tiempo útil que disponemos en una sesión de Educación Física (Piéron, 2005).

Un ejemplo de estos estudios sobre la gestión del tiempo, es el realizado por Fernández-Revelles (2008) donde obtiene unos resultantes alarmantes que muestran como en la mayoría de las ocasiones analizadas, una sesión de Educación Física de una hora no tiene más allá de 15 minutos de actividad física, es decir, de tiempo de compromiso motor.

Barrena (2015), señala que al tiempo de compromiso motor hay que restarle el tiempo de atención y el tiempo de organización de los alumnos. Lo ideal según el autor es dedicar un 80% al tiempo motor, un 10% al tiempo de atención y un 10% al tiempo de organización. Éste último, se refiere al tiempo que se pierde en realizar las agrupaciones que el profesor pide para la actividad.

Finalmente, exponemos el concepto de **“tiempo empleado en la tarea”**, que lo podemos definir como la parte del tiempo de compromiso motor efectuada dentro de unos objetivos específicos (Fernández-Revelles, 2008).



Figura 1: Los tiempos en la sesión de Educación Física (Olmedo, 2000).

En una investigación descriptiva que se llevó a cabo en distintos países sobre la gestión del tiempo en Educación Física, se llegó a la conclusión de que los alumnos pasan en las clases de dicha materia alrededor del 28 % de su tiempo de clase esperando a que pase algo (esperando en fila, esperando a que les toque el turno, esperando a que traigan el material, etc.), hasta un 20 % lo pasan organizando grupos, aproximadamente el 20 % de su tiempo de clase recibiendo información por parte del profesor y únicamente el 25 % del tiempo lo emplean en la práctica de actividad física real (Tinning, 1992).

A partir de estos datos, nos damos cuenta de que los profesionales docentes de la Educación Física deben de hacer algo al respecto. Su deber es buscar soluciones para aumentar cada uno de los tiempos anteriormente mencionados. El tiempo de programa difícilmente se puede cambiar, ya que no depende directamente el profesor sino de las administraciones públicas, pero los demás tiempos pueden ser mejorados para dar una calidad mayor a las clases de Educación Física.

Un autor de referencia en este tema como es Olmedo (2000), nos muestra cuáles serían los porcentajes y los minutos reales de clase más adecuados para cada uno de los tiempos en una sesión de Educación Física escolar (tabla 3), lo que podría servir de referencia para los profesores de dicha materia.

Tabla 3: Porcentajes adecuados de los diferentes tiempos de una sesión en la materia de Educación Física.

Tiempo de la sesión de E.F	Porcentajes adecuados de tiempo (%)	Aproximación Minutos reales
TIEMPO DE PROGRAMA	100%	60 min
TIEMPO ÚTIL O FUNCIONAL	No < al 80% del tiempo de programa	48-50 min
TIEMPO DISPONIBLE DE PRÁCTICA	Entre el 70-80% del tiempo útil	35-40min
TIEMPO DE COMPROMISO MOTOR	Entre el 50-60% del tiempo disponible de práctica	20-24 min
TIEMPO EMPLEADO EN LA TAREA	> al 70% del tiempo de compromiso motor	14-16 min

2.3. Variables del control del tiempo en las sesiones de Educación Física:

Es importante conocer para el buen desarrollo de la investigación, cuáles son las variables que afectan a la pérdida de tiempo en las sesiones de Educación Física. Además, algunas de estas variables que veremos a continuación serán las utilizadas en este trabajo para la recogida de datos de la pérdida de tiempo en las sesiones de Educación Física, en un centro educativo de la provincia de Barcelona. Según el autor Olmedo (2000), las variables del control del tiempo en las clases son:

- El control **de los tiempos previos** a la enseñanza de la materia, es decir, el tiempo que se establece en la planificación de la asignatura teniendo en cuenta los objetivos, los contenidos, la metodología y la evaluación.

- El control **del tiempo en los traslados** a la instalación deportiva es de vital importancia para disponer de más tiempo útil en las sesiones de Educación Física. Esta variable depende de la edad de los alumnos, del espacio a recorrer, de los otros profesores especialistas y de la educación realizada con los jóvenes anteriormente.
- El control **del tiempo en los cambios de vestuario** en el inicio y en el final de las clases de Educación Física repercute en el tiempo útil disponible de la sesión. Entendemos que, es una de las variables más significativas en la pérdida de tiempo en dicha asignatura. En un estudio realizado por Pérez (2010), con alumnos de 2º de la ESO sobre la utilización de estrategias psicológicas y pedagógicas para disminuir el tiempo de permanencia en los vestuarios, nos informa que antes de establecer las estrategias pertinentes, la media de tiempo que los alumnos utilizaban para los cambios de vestuario era de 6 minutos y 32 segundos.
- El control **de los tiempos de regulación del grupo**, depende básicamente de la interacción profesor-grupo y su relación afectiva con éste. Partimos de que en estas edades hay cambios estructurales físicos y cambios hormonales que afectan a la predisposición que tienen los alumnos con la Educación Física.
- El control **de los tiempos de actividad práctica**, va relacionado a la actitud poco activa que hemos comentado en el punto anterior. Es de entender, que el profesor no puede controlar a cada alumno en todo momento, por tanto, debe generar otro tipo de actitudes en los jóvenes. La solución es utilizar estilos de enseñanza que favorezcan la participación y motivación de los alumnos. Más adelante hablaremos sobre éstos y sus beneficios en la optimización del tiempo de práctica.
- El control **de los tiempos en los cambios de actividades**, va ligado a la planificación que el docente ha realizado anteriormente a la sesión. Se deben de evitar las improvisaciones, ya que estas favorecen a la pérdida de tiempo de práctica. La sesión debe estar regulada, controlada y preparada con antelación.
- El control **de los tiempos de evaluación o feedbacks evaluativos**. Es un factor que debemos de tener en cuenta en todas las sesiones, por tanto, en todo

momento debemos de saber lo que vamos a decir y/o corregir, ya que estos momentos son fundamentales para el aprendizaje de los alumnos.

- El control **de los tiempos para los aprendizajes**, va relacionado al punto anterior, ya que en numerables ocasiones suele darse a la vez. El profesor debe de conocer a la perfección los objetivos y los contenidos a trabajar en todo momento, esto le evitará perder tiempo y aumentar el tiempo de práctica y aprendizaje. No siempre que los alumnos están realizando actividad física están aprendiendo. En todas las sesiones, hay actividades o ejercicios destinados a los objetivos y contenidos y hay otras que no.

2.4. Estrategias para optimizar los diferentes tiempos en Educación Física:

Habiendo justificado la importancia de gestionar el tiempo en relación con el aprendizaje de nuestros alumnos y en la necesidad de aumentar los diferentes tiempos en una sesión de Educación Física, en este apartado explicaremos las diferentes estrategias que existen para optimiza dichos tiempos. Veremos que es de vital importancia a la hora de programar sesiones, evitar las pérdidas de tiempo en preparar los tiempos de inicio de la sesión, los tiempos en la recogida del material, los tiempos de organización y distribución del grupo, los tiempos de las explicaciones de las actividades, los tiempos de feedbacks y correcciones y los tiempos de vestuario, es decir, los cambios de ropa y el tiempo en llegar a la instalación deportiva. Siguiendo a García (2010), Olmedo (2000) y Sánchez (2007) entre otros, las estrategias para optimizar los diferentes tiempos en E.F son:

Tiempo de programa:

Como se ha expuesto anteriormente, el tiempo de programa viene impuesto por las Administraciones Públicas, por tanto, el docente poco puede hacer al respecto para aumentarlo. Pero los centros educativos concertados y/o privados tienen más flexibilidad para variar dichos tiempos. Éstos podrían ampliar el número de sesiones por semana y por consecuencia el tiempo de programa de éstas. Teniendo en cuenta que el resto de asignaturas que se realizan en un aula convencional no tienen pérdidas

de tiempo tan significativas como en la materia de Educación Física podrían acortar un poco la duración de éstas para beneficiar a nuestra asignatura (García, 2010).

Tiempo útil o funcional:

El tiempo disponible que tienen los alumnos para la práctica de actividad física en las sesiones de Educación Física puede verse reducida por unos factores en concreto, estos son: la falta de motivación e interés de los alumnos por la asignatura y/o actividades propuestas por el docente, el tiempo excesivo en los vestuarios para cambiarse de ropa de calle a ropa deportiva y la mala organización en la duración de la rutina administrativa, es decir, de la organización de las actividades. Por tanto, proponemos las siguientes estrategias y recursos para optimizar el tiempo útil o funcional (Sánchez, 2007 y Calvo, Morillas y García, 2009):

- Empezar la clase de Educación Física a la hora programada.
- Concienciar a los alumnos en llegar y acceder a la instalación deportiva lo más rápido posible.
- Intentar poner la clase de Educación Física cerca del recreo y de las aulas donde están los alumnos en las materias anteriores a la nuestra.
- Realizar acuerdos con los otros profesores para que los alumnos puedan salir unos minutos antes para empezar puntual la sesión de E.F y concienciar al claustro de profesores para su ayuda y cooperación con el profesor de la especialidad.
- Exigir y motivar a los alumnos para que no tarden mucho tiempo en los cambios de ropa. Una solución sería poner normas que limiten el tiempo en los vestuarios.
- Reunir a los alumnos en el menor tiempo posible para iniciar la sesión.
- Mantener a los alumnos motivados para los contenidos y objetivos que van a trabajar.

- Intentar controlar la asistencia durante el calentamiento o transcurso de alguna actividad.
- Tener el material que vamos a utilizar preparado al inicio de la sesión.
- Presentar los contenidos a trabajar con juegos para evitar que las sesiones empiecen sin ninguna información previa y que los alumnos no sepan lo que van a llevar a cabo durante la sesión.
- Relacionar los contenidos y objetivos con otros que ya conocen de otras Unidades didácticas para fomentar la transferencia positiva en los aprendizajes.
- Tener en cuenta la posición del profesor durante las actividades de la sesión, ya que a su alrededor se produce mayor participación.
- Favorecer la participación de los alumnos mediante feedbacks individuales o grupales.
- Guardar un tiempo al final de la sesión para resumir los aspectos trabajados y para iniciar la explicación de los contenidos de la siguiente sesión.
- En el caso de que la sesión de Educación Física sea la última del horario lectivo, dejar que los alumnos se cambien de ropa en casa para aumentar el tiempo útil de práctica.

Tiempo disponible de práctica:

Tinning (1992) comenta que los profesores de Educación Física pasan alrededor del 20% de su tiempo organizando la clase, es decir, dando instrucciones, agrupando a los alumnos, organizando el material, etc. Y aproximadamente el 30 % de su tiempo lo dedica a dar información sobre la actividad física.

Teniendo en cuenta esta aportación, Piéron (2005) determina que las acciones o causas que pueden restar tiempo de práctica son, la duración de la presentación de las actividades y el elevado tiempo de organización del grupo y transición entre las

actividades. Por tanto, las estrategias y propuestas que Olmedo (2000) propone para optimizar el tiempo disponible de práctica están distribuidas en dos apartados.

1- La duración de la presentación de las actividades:

- Remarcar lo importante, es decir, lo esencial y más significativo. No alargar las explicaciones ya que esto provoca actos de indisciplina y malos comportamientos en los alumnos a causa del aburrimiento.
- Innovar y sorprender a los alumnos con las explicaciones para captar su atención.
- Realizar la presentación de las actividades de manera clara, simple, concisa y adecuada al grupo de alumnos que tenemos delante. El profesor debe utilizar un vocabulario que el educando pueda entender y comprender.
- Procurar que todos los alumnos estén en silencio durante las explicaciones para evitar contagios de ruido y murmullos.
- Iniciar las sesiones con ejercicios de poca complejidad como los juegos, para que los alumnos se activen rápidamente. También es recomendable que dichos juegos sean conocidos por los alumnos para ir más rápido al comienzo de la sesión.
- Buscar un orden lógico entre las actividades para que la explicación de estas sea más rápida.
- Utilizar la demostración para mayor comprensión de los alumnos y remarcar los aspectos más importantes de esta. Pasar rápidamente de la explicación y/o demostración a la práctica.
- Reducir el número de actividades para no perder tiempo en explicarlas.
- Entregar el material a utilizar en la actividad después de la explicación para evitar distracciones y tener que volver a explicar.

- Hacer alguna pregunta específica después de la explicación, para asegurarnos de que los alumnos lo han entendido.

2- Organización del grupo y transición entre las actividades:

- Mantener una buena organización de las clases.
- Hacer participar a los alumnos en la organización de las actividades y en la colocación de los materiales. Por ejemplo, nombrar ayudantes para la organización y colocación de los materiales al inicio de la sesión y ayudantes para recoger el material al final de la sesión.
- Utilizar la misma distribución espacial de los alumnos en varios ejercicios consecutivos.
- Aprovechar al máximo el material y el espacio disponible. Es decir, no cambiar de material en cada actividad, ya que es una pérdida de tiempo.
- Intentar que los agrupamientos de los alumnos no cambien constantemente y que la evolución de estos sea lógica. Por ejemplo, pasar de parejas a grupos de cuatro sería correcto, pero pasar de parejas a tríos es un problema y favorece a la pérdida de tiempo.
- Tener preparados los grupos cuando organicemos competiciones por equipos.

Gómez-Mármol y Valero (2015) proponen otro tipo de estrategias de organización del grupo, para reducir las pérdidas de tiempo en las sesiones de Educación Física. Estas estrategias respetan los sentimientos de los alumnos, ayudan al aprovechamiento del tiempo de práctica y favorecen al cumplimiento inmediato de los objetivos a trabajar.

Dichos autores apuestan por una organización de grupos realizada por los propios alumnos en función de sus intereses comunes y por lo tanto, el profesor únicamente debe indicar el número de componentes de cada grupo. Sin embargo, el maestro debe intervenir cuando aparecen problemas entre los estudiantes, es decir, cuando hay compañeros marginados, cuando se aumenta el tiempo de transición, cuando hay demasiado ruido o cuando los equipos están desigualados. En ese caso los docentes

disponen de unas estrategias rápidas para crear grupos de forma aleatoria que se exponen a continuación. Éstas son: (Gómez-Mármol y Valero, 2015)

- 1) **Cortar y hacer grupos:** Imaginemos que un profesor quiere hacer cinco grupos y distribuirlos por todo el espacio deportivo. En primer lugar, elegirá cinco zonas separadas donde los grupos trabajarán y posteriormente asignará un número para cada área, del uno al cinco. En segundo, lugar el profesor asignará un número relacionado con las áreas de trabajo a sus alumnos uno por uno. Entonces, todos los estudiantes irán a sus respectivas áreas a realizar la actividad correspondiente.
- 2) **Grupos según el mes de nacimiento:** Por ejemplo, si el maestro tiene que dividir sus alumnos en tres grupos y dice: "todos los estudiantes que nacieron de Enero a Abril son el primer grupo. Los estudiantes que nacieron entre los meses de Mayo y Agosto son el segundo grupo y el resto son el tercer grupo".
- 3) **Grupos de acuerdo con los colores de la ropa:** En el caso de que un profesor de Educación Física, necesita organizar tres grupos de trabajo y dice: "Los alumnos que llevan alguna prenda de ropa de color rojo son el primer grupo. Los estudiantes que llevan una prenda de color azul son el segundo grupo y el resto son el tercer grupo".

Tempo de compromiso motor:

El tiempo de compromiso motor depende principalmente del contenido y del bloque de contenidos a trabajar. También depende del estilo de enseñanza que utilice el profesor, este punto lo explicaremos específicamente más adelante. Según la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de Educación y el Decreto 143/2007, de 26 de Junio, que establece la ordenación de las enseñanzas en la Educación Secundaria Obligatoria en Cataluña, los bloques de contenidos en Educación Física son: Condición física y salud, Juegos y deportes, Expresión corporal y Actividades en el medio natural.

Utilizando autores como García (2010) y Olmedo (2000), podemos dar algunas pautas y estrategias generales para optimizar el tiempo de compromiso motor. Si conseguimos aumentar dicho tiempo por parte del alumnado, habrá mayor probabilidad de que

consigan los objetivos propuestos y la enseñanza impartida será más eficaz (Martín, 2003).

Estrategias generales para optimizar el tiempo de compromiso motor:

- Evitar organizar al grupo clase en filas o formas semejantes, donde el alumno esté quieto en lugar de moverse.
- Proponer actividades y ejercicios teniendo en cuenta las capacidades de los alumnos. Establecer metas que los alumnos puedan alcanzar.
- Utilizar y disponer de material suficiente para que la sesión sea motivante y participativa.
- Implicar a los alumnos en la programación de cada uno de los bloques de contenidos.
- Distribuir a los alumnos en grupos de trabajo según el nivel.
- Intercalar periodos de actividad y periodos de descanso.
- Animar constantemente, ser dinámico y activo.
- Utilizar variantes de un mismo ejercicio.

Tiempo empleado en la tarea

Recordemos que el tiempo empleado en la tarea, es el tiempo de práctica motriz relacionado directamente con los objetivos específicos de la sesión y donde los alumnos llevan a cabo aprendizajes significativos relacionados con éstos. No todos los movimientos de los alumnos cumplen con los objetivos de la sesión. Según García (2010) y Olmedo (2000), las estrategias para optimizar dicho tiempo son:

- Todas las actividades y ejercicios que se planteen en el inicio de las sesiones, deben de estar relacionadas con los objetivos de la sesión.

- Proponer actividades en la fase final de la sesión, donde los alumnos pongan en práctica todos los aprendizajes que han adquirido durante la sesión.
- Reforzar positivamente y animar constantemente a los alumnos.
- Procurar que las actividades motrices de aprendizaje sean las que más les motiven a los alumnos.
- Buscar una dificultad intermedia para las actividades, ya que una actividad muy compleja o bien muy sencilla resulta desmotivadora para los alumnos.
- Intentar no interrumpir demasiado las actividades y ejercicios. Hacer las correcciones, comentarios y aportaciones sin parar las actividades.

2.5. Relación entre el estilo de enseñanza utilizado y el tiempo de compromiso motor:

Todas aquellas personas que se dedican a la enseñanza, ya sea para obtener un nivel de rendimiento práctico determinado, inculcar una serie de valores o enseñar unos conocimientos en concreto, tienen en común la búsqueda de la forma idónea para transmitir y abordar dichos objetivos a los alumnos. Existen una serie de técnicas o estrategias que permiten abordar estos aprendizajes, entre ellos, están **los estilos de enseñanza** (Bernal, Cerezuela, López, y Manzano, 2013).

Mosston y Ashworth (1993) definen el estilo de enseñanza como el propósito de transmitir todos aquellos aspectos que se deben de tener en cuenta a la hora de planificar, organizar y preparar una sesión, y que forman parte de una metodología de trabajo determinada del profesor frente al proceso de enseñanza-aprendizaje. También muestran las relaciones de dicho proceso y el rol que adopta cada uno en la toma de decisiones en la enseñanza.

Es importante tener en cuenta, que no existe un método o estilo de enseñanza válido para cualquier momento y contexto, sino una serie de recursos que combinados correctamente definen un estilo válido para una situación determinada. El estilo de

enseñanza que utilizemos debe respetar las características del alumno, del entorno y de la materia (Rando, 2010).

Los estilos de enseñanza que se aplican en la Educación Física y reformados de una manera más flexible y actual a los descritos por Mosston en 1966, son:

1) El Mando Directo: Es un estilo utilizado en la mayoría de los casos por profesores con poca experiencia y/o profesores con una personalidad muy disciplinaria. El rol del alumno es cumplir y responder con las premisas que el profesor manifiesta y la postura del profesor es autoritaria, es decir, éste decide los objetivos, los contenidos, las actividades, la duración, la organización, la evaluación, etc. El aprendizaje se efectúa a partir de las explicaciones y las demostraciones del profesor y de las repeticiones continuas del aspecto a trabajar por parte de los alumnos. Es un estilo que no se pierde tiempo y los progresos son rápidos, ya que los alumnos saben lo que tienen que hacer en todo momento (Mosston y Ashworth, 1993). Esta forma de enseñanza ha sido y es muy utilizada en Educación Física para transmitir y enseñar modelos, por ejemplo en los deportes, danzas y preparación física (Hernández, 2009).

2) La Asignación de tareas: Este estilo de enseñanza genera cierta autonomía y respeta las capacidades individuales de los alumnos, ya que una vez el profesor ha dado la explicación pertinente a la actividad, el alumno puede iniciar ésta cuando considere oportuno. El profesor marca únicamente el tiempo que deben estar haciendo la actividad o bien, indica el número de veces que se debe de hacer. La realización de las tareas puede variar según la alternativa que el profesor escoja para este estilo. Algunos ejemplos son: una tarea para todos los alumnos, diferentes tareas en función del nivel del alumno, tareas diferentes donde los alumnos irán rotando, diferentes tareas con distintos niveles de ejecución (Mosston y Ashworth, 1993).

3) La Enseñanza recíproca: Es un estilo de enseñanza socializador, donde el docente realiza una explicación a todos los alumnos sobre el contenido a trabajar, dándoles consignas y detalles sobre la ejecución y los alumnos distribuidos en parejas tienen un doble rol a llevar a cabo. En primer lugar, uno de ellos actuará de profesor y corrector del compañero y el otro hará de alumno ejecutor del gesto técnico, cuando finalice la acción cambiarán los papeles. El rol del profesor de Educación Física, consiste en ser un mero controlador de la actividad y en el caso

de observar alguna ejecución incorrecta, se lo comentará al alumno-profesor para que corrija a su compañero (Mosston y Ashworth, 1993).

- 4) La Construcción de pequeños grupos:** Es prácticamente igual al estilo de enseñanza recíproca, lo único diferente es la agrupación de los alumnos. En vez de constituir parejas, los alumnos formarán grupos de tres o cuatro personas. Por tanto, los roles también son algo distintos, en los tríos habrá un escribiente, un observador y un ejecutante. En los grupos de cuatro habrá un escribiente, dos observadores y un ejecutante, al finalizar la acción todos los miembros del grupo cambiarán de roles en ambos casos (Cámaras, 2009).

- 5) El Descubrimiento guiado:** Martínez (2003) comenta que este estilo consiste en que el profesor marca un problema a resolver y los alumnos deben encontrar la respuesta a dicho problema a partir de unas pautas, consignas o pistas que el profesor facilita. La importancia está en los procesos que desarrolla el alumno para llegar a la respuesta y no en el resultado final de ésta. Es de entender, que la aplicación de este estilo demanda un entrenamiento previo y un dominio del contenido por parte del profesor (Mosston y Ashworth, 1993).

- 6) Programa individual:** Según Cámaras (2009) en este estilo, el concepto de grupo no existe, ya que el objetivo es adaptar la enseñanza a las características individuales del alumno. En ocasiones, si no se puede tratar de manera individual con el alumno, se suelen organizar grupos homogéneos en capacidades físicas. Es un estilo muy utilizado en periodos vacacionales con el objetivo de reforzar los contenidos trabajados en clase.

- 7) Enseñanza mediante la búsqueda:** Mosston y Ashworth (1993) explican que es un estilo de enseñanza donde el alumno aprende por sí solo. El profesor únicamente marca unos objetivos a alcanzar, los criterios que deben tener las actividades y la actitud esperada de los alumnos. A diferencia del descubrimiento guiado, lo importante en este estilo es el producto final, es decir, el resultado. Es un estilo de autoaprendizaje, donde el profesor busca en los alumnos, la autodisciplina, la curiosidad y la resolución de problemas.

En un estudio realizado con alumnos de 4º de la ESO por Campos, Castañeda y Garrido (2011) se concluye a partir de los resultados obtenidos, que un estilo de enseñanza basado en la implicación cognitiva del alumno, en concreto el

descubrimiento guiado, donde el alumno experimenta una mayor libertad y participación en la toma de decisiones, permite un mayor tiempo de compromiso motor que utilizando un estilo de enseñanza más tradicional como es el estilo de asignación de tareas, donde el profesor únicamente ordena y los alumnos obedecen. El tiempo de compromiso motor utilizando el estilo de descubrimiento guiado, oscila entre el 60-80% del tiempo de una sesión y utilizando la asignación de tareas, este porcentaje se reduce al 40-59%.

Estas conclusiones mencionadas anteriormente, son respaldadas por otro autor de referencia. Martín (2003), realiza una investigación similar con 18 alumnos de 4º de la ESO, donde utiliza el estilo de enseñanza del descubrimiento guiado y el mando directo modificado. Este último estilo es una mezcla entre el mando directo y la asignación de tareas. La conclusión y afirmación más importante que realiza el autor en este estudio es que, utilizando un estilo de enseñanza más lúdico, como es el descubrimiento guiado, el tiempo de compromiso motor es mayor que utilizando un estilo de enseñanza más autoritario, en este caso la modificación del mando directo. El tiempo de compromiso motor medio aplicando el descubrimiento guiado es del 66% y con el estilo de enseñanza más tradicional es del 44%.

Por otro lado, Bernal, J., Cerezuela, V., López, J y Manzano, D (2013) llevan a cabo un análisis del compromiso motor con los diferentes estilos de enseñanza, con tres alumnos en la Universidad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de San Javier (Murcia). Los resultados obtenidos son muy diferentes a los mencionados en los otros estudios. El estilo de resolución de problemas, es decir, la enseñanza mediante la búsqueda es donde los alumnos se encuentran más tiempo comprometidos activamente en las tareas, con un 59,91%. El descubrimiento guiado y la enseñanza recíproca son los estilos que muestran un porcentaje menor de tiempo de compromiso motor con un 29,59% y un 29,68%. La asignación de tareas es segundo estilo con mayor porcentaje en el tiempo de C.M con un 47%.

En la tabla 4, vemos representados los porcentajes del tiempo de compromiso motor según el estilo de enseñanza utilizado en los estudios anteriores. Estos estilos son el descubrimiento guiado, la asignación de tareas y la modificación del mando directo.

Tabla 4: Porcentajes del tiempo de C.M según el estilo de enseñanza utilizado en diferentes estudios.

ESTUDIOS DEL TIEMPO DE C.M	ASIGNACIÓN DE TAREAS	MODIFICACIÓN MANDO DIRECTO	DESCUBRIMIENTO GUIADO
Castañeda y Garrido (2011)	40-59%	-	60-80%
Martín (2003)	-	44%	66%
Bernal, et al. (2013)	47%	-	29,59%

3. MARCO EMPÍRICO:

3.1. Planteamiento del problema:

En mi estancia en un centro educativo de la provincia de Barcelona, más concretamente en el municipio de Mollet del Vallés, donde he realizado mis prácticas de observación e intervención del Máster Universitario en Formación de Profesorado para Educación Secundaria con la Universidad Internacional de La Rioja, he observado que en las sesiones de Educación Física en la ESO, se pierde muchísimo tiempo de práctica, es decir, el tiempo de compromiso motor de los alumnos es muy poco y esto es un grave problema. Además, me he dado cuenta de que según el estilo de enseñanza utilizado por el docente, está perdida de tiempo es mayor o menor. Estas observaciones me han despertado el interés para realizar una investigación sobre la gestión y el control de los diferentes tiempos en una sesión de Educación Física y ver que variables influyen más en la pérdida de éste.

3.2. Objetivos:

OBJETIVO PRINCIPAL:

- Conocer el tiempo de compromiso motor en las sesiones de Educación Física de 2º, 3º y 4º de la ESO, en un colegio de la provincia de Barcelona.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conocer y Analizar los tiempos existentes en las sesiones de Educación Física.
- Conocer qué variables del control del tiempo, influyen más en la pérdida de éste, en las sesiones de Educación Física.
- Comparar la pérdida de tiempo en las sesiones de E.F, entre los diferentes cursos y clases de la Educación Secundaria Obligatoria.
- Analizar la relación entre los estilos de enseñanza utilizados en las sesiones de E.F y el tiempo de compromiso motor.
- Conocer e identificar las estrategias para optimizar los diferentes tiempos en Educación Física.

3.3. Hipótesis:

HIPÓTESIS 1: El tiempo de compromiso motor en las sesiones de Educación Física de los cursos de 2º, 3º y 4º de la ESO en un colegio de la provincia de Barcelona, no supera los 30 minutos de práctica de actividad física.

HIPÓTESIS 2: La variable de control del tiempo en los cambios de vestuario, es la que muestra una pérdida de tiempo mayor en las sesiones de Educación Física.

HIPÓTESIS 3: El curso de 2º de la ESO es el que pierde más tiempo en las sesiones de Educación Física, es decir, el tiempo de compromiso motor es menor que en los cursos de 3º y 4º de la ESO.

HIPÓTESIS 4: Utilizando un estilo de enseñanza de asignación de tareas, el tiempo de compromiso motor es mayor que utilizando un estilo de enseñanza de mando directo o descubrimiento guiado.

3.3. Metodología:

3.3.1. Introducción:

Para alcanzar los objetivos se ha utilizado una metodología cuantitativa donde el investigador de este estudio no tiene control sobre las variables independientes, ni en la conformación de los grupos a analizar. La variable dependiente del estudio es la pérdida de tiempo en las sesiones de E.F. Se ha aplicado una ficha de observación de elaboración propia para recoger los datos de las sesiones y posteriormente obtener los resultados.

3.3.2. Muestra:

La muestra estudiada fue dos clases diferentes por curso, impartidas por el mismo profesor de 28 alumnos de media cada una. Los cursos analizados fueron 2º, 3º y 4º de la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) de un centro educativo de la provincia de Barcelona. Por tanto, los alumnos tienen entre 13 y 16 años. El total de sesiones registradas fue doce y el tiempo de programa de cada una de éstas, fue de una hora. El bloque de contenidos que han trabajado todos los cursos fue “Juegos y deportes”. En concreto, juegos deportivos en 2º de la ESO, hockey en 3º de la ESO y voleibol en el último curso de la Educación Secundaria Obligatoria.

3.3.3. Contexto del centro educativo:

Este centro educativo está situado en el municipio de Mollet del Vallés en la provincia de Barcelona, actualmente tiene 51.719 habitantes. Es un centro concertado-privado que cuenta con unos 1.600 alumnos y en el cual participan más de 1.500 personas en actividades de educación continuada. El nivel socioeconómico de las familias es medio-alto. Las etapas educativas que ofrece son: la Educación Infantil, la Educación Primaria, la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato.

3.3.4. Instrumentos:

El instrumento principal para la recogida de datos, ha sido una ficha de observación de elaboración propia (anexo 1), teniendo en cuenta las aportaciones de Olmedo (2000) sobre las variables y estrategias del control del tiempo en las sesiones de

Educación Física. Los ítems del instrumento de observación están extraídos de dicho autor y fuente bibliográfica. Por otro lado, se ha utilizado un cronómetro “Geonaute 100” para cuantificar el tiempo en las sesiones de Educación Física.

3.3.5. Procedimientos:

Para empezar con el estudio, lo primero que se hizo fue contactar con la directora del centro educativo y pedir los permisos necesarios para realizar la investigación. Posteriormente, se realizó una reunión con la coordinadora y el tutor de prácticas del centro para explicarles en qué consistía la investigación y obtener su consentimiento. El tutor facilitó el horario lectivo de los cursos y clases que se han analizado.

El procedimiento de la recogida de datos fue el siguiente: se acudía a las clases de los cursos de la ESO seleccionados para el estudio, durante dos semanas. Se accedía a la instalación deportiva y situados fuera de la sesión, se observaba y se recogían los datos en la ficha de observación (anexo 1) utilizando el cronómetro “Geonaute 100”, para cuantificar el tiempo en minutos y segundos. En los resultados y el análisis de éstos se ha utilizado una única unidad de medida para el tiempo, los minutos.

El programa que se ha utilizado para el análisis de los datos ha sido el Excel, que se caracteriza por ser un software de hojas de cálculo. Se ha llevado a cabo una estadística descriptiva y posteriormente se han buscado diferencias significativas realizando la prueba T-Student.

3.3.6. Resultados:

A continuación, en la tabla (tabla 5) presentamos los resultados obtenidos en minutos de las variables dependientes de la pérdida de tiempo y los estilos de enseñanza utilizados en las sesiones de E.F en las diferentes clases de 2º ESO.

Tabla 5: La pérdida de tiempo y los estilos de enseñanza utilizados en las sesiones de Educación Física en 2º de la ESO.

VARIABLES DEPENDIENTES DE LA PÉRDIDA DE TIEMPO	2º ESO			
	CLASE "A"		CLASE "C"	
	1º sesión	2º sesión	1º sesión	2º sesión
EL TRASLADO AL VESTUARIO	4,46	4,08	4,25	4,86
EL CAMBIO DE ROPA INICIAL	4,76	2,65	4,10	4,28
PASAR LISTA DE ASISTENCIA	2,11	1,60	1,96	1,53
LAS EXPLICACIONES DE LOS EJERCICIOS/ACTIVIDADES	2,93	3,98	3,68	2,65
LA ORGANIZACIÓN DE LOS MATERIALES	0,65	0,85	0,95	0,71
LA ORGANIZACIÓN DEL GRUPO (DISTRIBUCIÓN Y AGRUPAMIENTOS)	1,55	0,70	0,78	0,95
LAS TRANSICIONES ENTRE LOS EJERCICIOS/ACTIVIDADES	3,85	1,06	1,13	2,61
LOS FEEDBACKS Y CORRECCIONES GRUPALES	0,31	0,28	0,23	0,55
LAS INTERRUPCIONES DE LOS ALUMNOS	0,11	0,18	0,38	0,31
LA RECOGIDA DEL MATERIAL	1,18	1,36	1,65	1,41
EL CAMBIO DE ROPA FINAL	12,00	13,00	14,00	13,00
LA PÉRDIDA DE TIEMPO TOTAL	33,91	29,74	33,11	32,86
ESTILO DE ENSEÑANZA UTILIZADO	D.G*	D.G*	D.G*	D.G*

* D.G son las siglas del estilo de enseñanza del descubrimiento guiado.

En la tabla (tabla 6), presentamos los resultados en minutos de los diferentes tiempos en las sesiones de Educación Física de 2º de la ESO.

Tabla 6: Los diferentes tiempos en las sesiones de E.F en 2º de la ESO.

TIEMPO DE PROGRAMA	60	60	60	60
TIEMPO ÚTIL O FUNCIONAL	38,78	40,27	37,65	37,86
TIEMPO DE COMPROMISO MOTOR	26,09	30,26	26,89	27,14

En la tabla (tabla 7), mostramos los resultados obtenidos en minutos de las variables dependientes de la pérdida de tiempo y los estilos de enseñanza utilizados en las sesiones de E.F en las diferentes clases de 3º ESO.

Tabla 7: La pérdida de tiempo y los estilos de enseñanza utilizados en las sesiones de Educación Física en 3º de la ESO.

VARIABLES DEPENDIENTES DE LA PÉRDIDA DE TIEMPO	3º ESO			
	CLASE "A"		CLASE "C"	
	1º sesión	2º sesión	1º sesión	2º sesión
EL TRASLADO AL VESTUARIO	5,95	5,45	4,43	4,93
EL CAMBIO DE ROPA INICIAL	6,05	4,88	5,80	5,18
PASAR LISTA DE ASISTENCIA	2,38	2,68	1,85	2,06
LAS EXPLICACIONES DE LOS EJERCICIOS/ACTIVIDADES	3,65	2,88	2,65	1,56
LA ORGANIZACIÓN DE LOS MATERIALES	2,11	2,15	3,06	2,55
LA ORGANIZACIÓN DEL GRUPO (DISTRIBUCIÓN Y AGRUPAMIENTOS)	0,30	2,03	1,71	1,30
LAS TRANSICIONES ENTRE LOS EJERCICIOS/ACTIVIDADES	1,15	0,16	0,86	0,21
LOS FEEDBACKS Y CORRECCIONES GRUPALES	0,15	0,20	0,13	0,16
LAS INTERRUPCIONES DE LOS ALUMNOS	0,13	0,28	0,40	0,26
LA RECOGIDA DEL MATERIAL	2,30	1,75	2,46	2,78
EL CAMBIO DE ROPA FINAL	11,00	15,00	12,00	14,00
TOTAL PÉRDIDA DE TIEMPO	35,17	37,46	35,35	34,99
ESTILO DE ENSEÑANZA UTILIZADO	M.D*	D.G*	M.D*	D.G*

* D.G son las siglas del estilo de enseñanza del descubrimiento guiado.

* M.D son las siglas del estilo de enseñanza del mando directo.

En la tabla (tabla 8), observamos los resultados en minutos de los diferentes tiempos en las sesiones de Educación Física de 3º de la ESO.

Tabla 8: Los diferentes tiempos en las sesiones en E.F de 3º de la ESO.

TIEMPO DE PROGRAMA	60	60	60	60
TIEMPO ÚTIL O FUNCIONAL	37,00	34,67	37,77	35,89
TIEMPO DE COMPROMISO MOTOR	24,87	22,54	24,65	25,01

En la tabla (tabla 9), se reflejan los resultados obtenidos en minutos de las variables dependientes de la pérdida de tiempo y los estilos de enseñanza utilizados en las sesiones de E.F en las diferentes clases de 4º ESO.

Tabla 9: La pérdida de tiempo y los estilos de enseñanza utilizados en las sesiones de Educación Física en 4º de la ESO.

VARIABLES DEPENDIENTES DE LA PÉRDIDA DE TIEMPO	4º ESO			
	CLASE "A"		CLASE "B"	
	1º sesión	2º sesión	1º sesión	2º sesión
EL TRASLADO AL VESTUARIO	2,98	7,38	4,20	3,35
EL CAMBIO DE ROPA INICIAL	5,96	6,13	5,65	4,76
PASAR LISTA DE ASISTENCIA	1,05	1,93	2,11	2,08
LAS EXPLICACIONES DE LOS EJERCICIOS/ACTIVIDADES	1,48	3,91	3,10	2,56
LA ORGANIZACIÓN DE LOS MATERIALES	2,35	1,88	2,95	2,13
LA ORGANIZACIÓN DEL GRUPO (DISTRIBUCIÓN Y AGRUPAMIENTOS)	1,46	1,30	1,76	2,05
LAS TRANSICIONES ENTRE LOS EJERCICIOS/ACTIVIDADES	0,38	1,40	0,86	0,28
LOS FEEDBACKS Y CORRECCIONES GRUPALES	0,28	1,41	0,66	0,00
LAS INTERRUPCIONES DE LOS ALUMNOS	0,00	1,15	0,81	0,58
LA RECOGIDA DEL MATERIAL	1,21	2,21	2,53	2,10
EL CAMBIO DE ROPA FINAL	14,00	10,00	12,00	14,00
TOTAL PÉRDIDA DE TIEMPO	31,15	38,70	36,63	33,89
ESTILO DE ENSEÑANZA UTILIZADO	D.G*	A.T*	A.T*	D.G*

* D.G son las siglas del estilo de enseñanza del descubrimiento guiado.

* A.T son las siglas del estilo de enseñanza de asignación de tareas.

En la siguiente tabla (tabla 10) presentamos los resultados en minutos de los diferentes tiempos en las sesiones de Educación Física de 4º de la ESO.

Tabla 10: Los diferentes tiempos en las sesiones de E.F en 4º de la ESO.

TIEMPO DE PROGRAMA	60	60	60	60
TIEMPO ÚTIL O FUNCIONAL	37,06	36,49	38,15	37,89
TIEMPO DE COMPROMISO MOTOR	28,85	21,30	23,37	26,11

3.3.7. Análisis de los resultados:

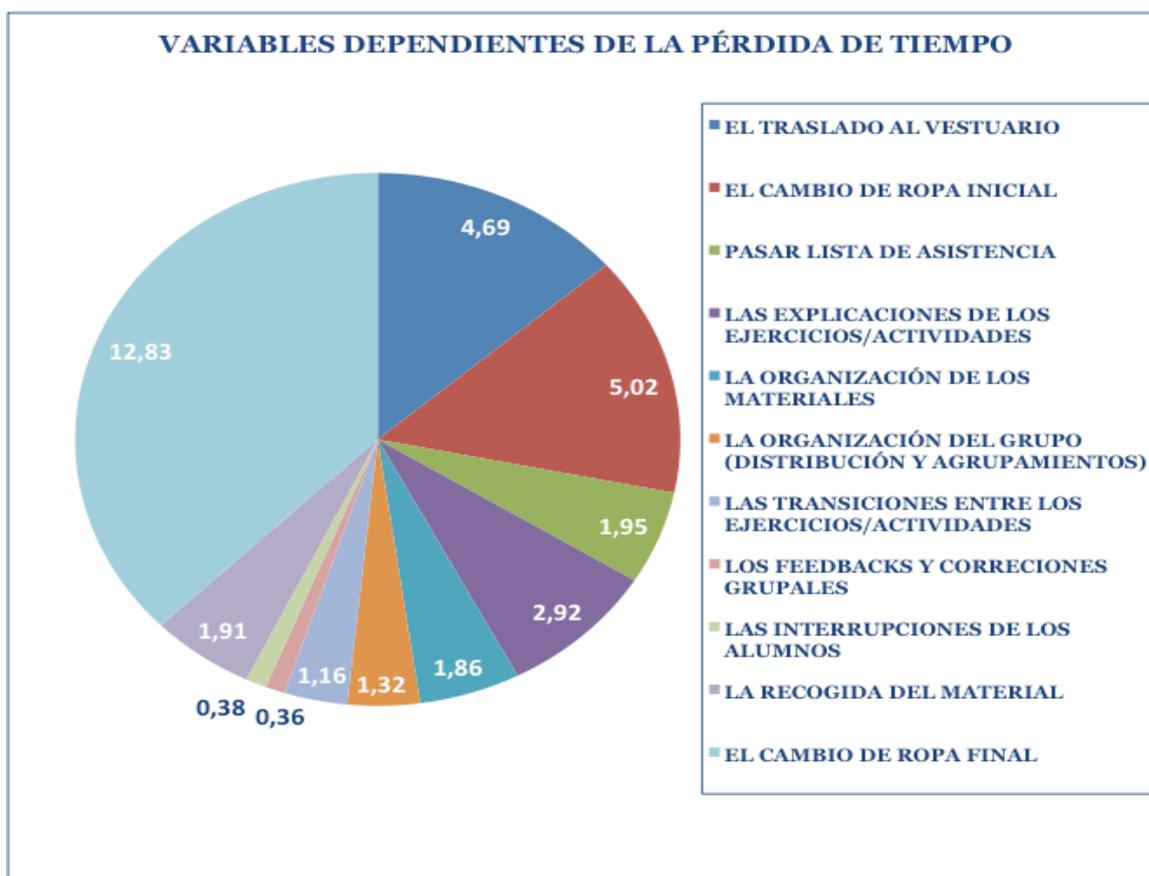


Gráfico 1: Las variables dependientes de la pérdida de tiempo en Educación Física.

En el gráfico 1, se observa que los cambios de ropa inicial y final en las sesiones de Educación Física es donde se pierde más tiempo de práctica. En cada sesión se pierden 12,83 minutos de media en el cambio de ropa final y 4,69 minutos de media en el cambio de ropa inicial. Desaprovechamos aproximadamente unos 17-18 minutos de la sesión, en los cambios de ropa de los alumnos. En tercer lugar encontramos el traslado al vestuario, donde los alumnos tardan en llegar a la instalación deportiva unos 5,02 minutos de media. También es interesante comentar, que el profesor invierte únicamente 2,92 minutos de media en total, para explicar los ejercicios y/o actividades y 0,36 minutos en los feedbacks y correcciones grupales. Por último, en temas de organización del grupo y de los materiales en total se pierden unos 5-6 minutos de la sesión.

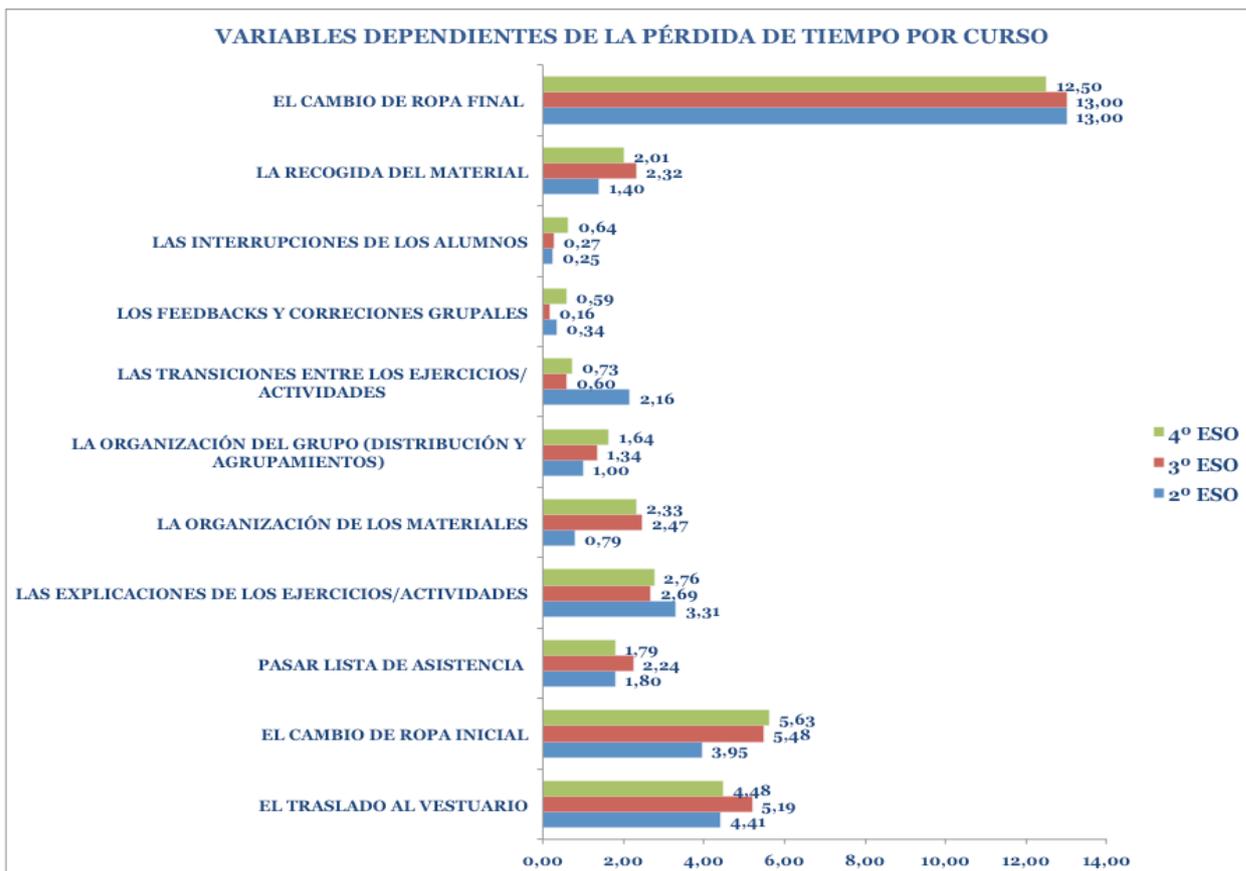


Gráfico 2: Las variables dependientes de la pérdida de tiempo en 2º, 3º y 4º de la ESO.

En el gráfico 2, podemos comparar la pérdida de tiempo de todas las variables dependientes de ésta, entre los diferentes cursos analizados. Observamos que el curso que más tiempo pierde en el traslado a la instalación y en los cambios de ropa es el 3º de la ESO con 23,67 minutos de media, en cambio, el curso que menos tiempo pierde en estas variables es el 2º de la ESO con 21,36 minutos. En la organización y recogida del material, el tercer curso es el que más tiempo invierte en estos aspectos con 2,47 y 2,32 minutos de media. El cuarto curso de la Educación Secundaria Obligatoria es el que más tiempo interrumpe durante las sesiones con 0,64 minutos y el que más dificultad tienen en organizarse con 1,64 minutos. El 2º de la ESO es el que tarda más tiempo en cambiar de actividad, es decir, en las transiciones de éstas, además el profesor necesita más tiempo que en los otros cursos, para explicar los ejercicios con una media de 3,31 minutos. Por lo general, el profesor no invierte demasiado tiempo en feedbacks y correcciones grupales en ninguno de los cursos de la ESO.

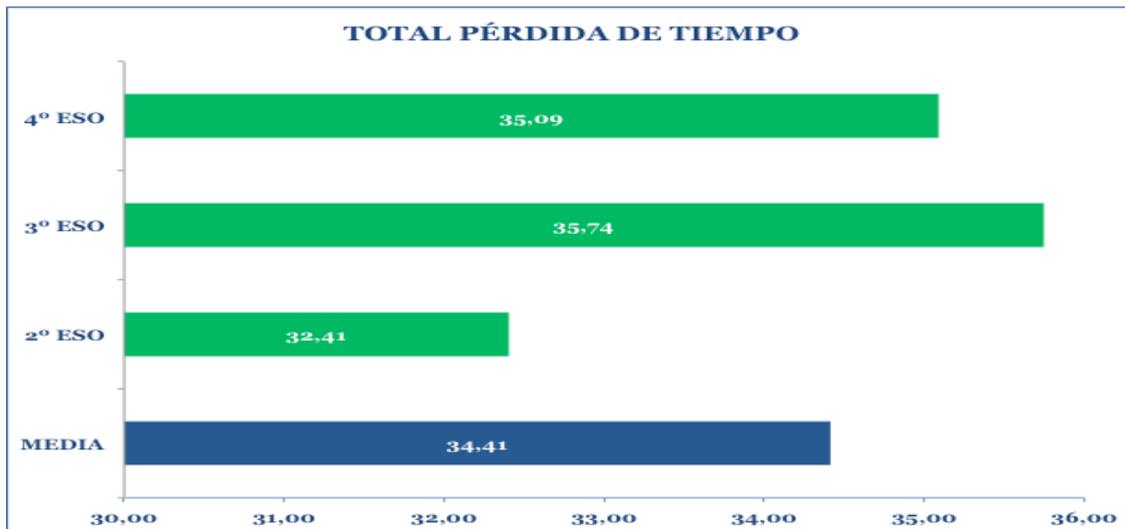


Gráfico 3: El total de la pérdida de tiempo en los diferentes cursos de la ESO.

Podemos observar que el curso de 3º de la ESO es el que más tiempo pierde de práctica en las sesiones de Educación Física, desaprovechando 35,74 minutos de media. Le sigue el cuarto curso con 35,09 minutos y finalmente el 2º de la ESO con 32,41 minutos, que es el que menos tiempo pierde de actividad física. La media total de la pérdida de tiempo en los tres cursos analizados es de 34,41 minutos (gráfico 3).



Gráfico 4: El tiempo útil o funcional en los diferentes cursos de la ESO.

Recordamos que el tiempo de programa de las sesiones de Educación Física es de 60 minutos, si le restamos el tiempo que los alumnos pierden en el traslado a la instalación deportiva y los cambios de ropa obtenemos el tiempo útil o funcional. Vemos, que el

curso que dispone de más tiempo útil en las sesiones es el 2º de la ESO con 38,64 minutos de media. El tercer curso es el que menos tiempo funcional tiene con 36,33 minutos. La media total del tiempo útil o funcional en los tres cursos de la Educación Secundaria Obligatoria es de 37,46 minutos (gráfico 4).

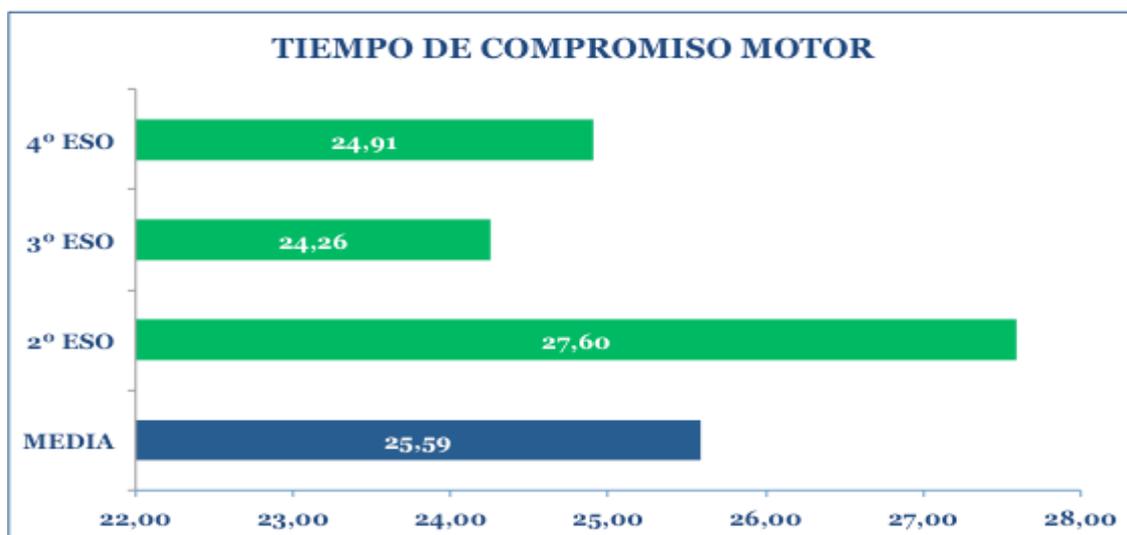


Gráfico 5: El tiempo de compromiso motor en los diferentes cursos de la ESO.

En el gráfico 5, observamos que se mantiene una lógica respecto a los gráficos (3 y 4) en cuanto a resultados. El segundo curso de la ESO es el que menos tiempo pierde en las sesiones de Educación Física y el que más tiempo útil o funcional tiene, por tanto, es comprensible que sea el curso que dispone de más tiempo de compromiso motor con 27,60 minutos de media de actividad física. Del mismo modo que el curso que muestra menos tiempo de compromiso motor es el 3º de la ESO con 24,26 minutos. La media de tiempo de compromiso motor en todos los cursos es de 25,59 minutos en las sesiones de Educación Física.



Gráfico 6: La pérdida de tiempo en las sesiones de E.F por clase.

En el gráfico 6, podemos ver qué clase de los cursos de la ESO analizados es la que pierde más tiempo en las sesiones de Educación Física. La clase “A” del tercer curso es la que pierde más tiempo de práctica con 36,32 minutos de media. El 2º de la ESO “A” es la clase que menos tiempo pierde con 31,83 minutos, es decir, aprovecha unos 5 minutos más de actividad física que las clases de 3º y 4º de la ESO.

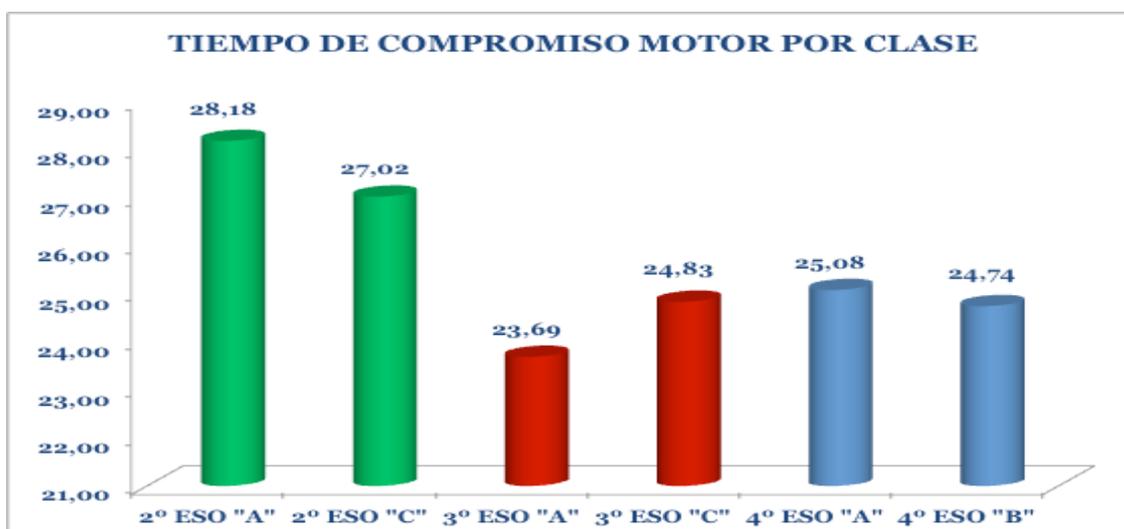


Gráfico 7: El tiempo de compromiso motor por clase.

La clase “A” del segundo curso de la Educación Secundaria Obligatoria es la que dispone de más tiempo de compromiso motor con 28,18 minutos de media. Esto quiere decir, que aproximadamente la mitad del tiempo de la sesión, los alumnos están

realizando actividad física. En cambio, el 3 ESO “A” únicamente tienen 23,69 minutos de actividad motora en las sesiones de E.F (gráfico 7).

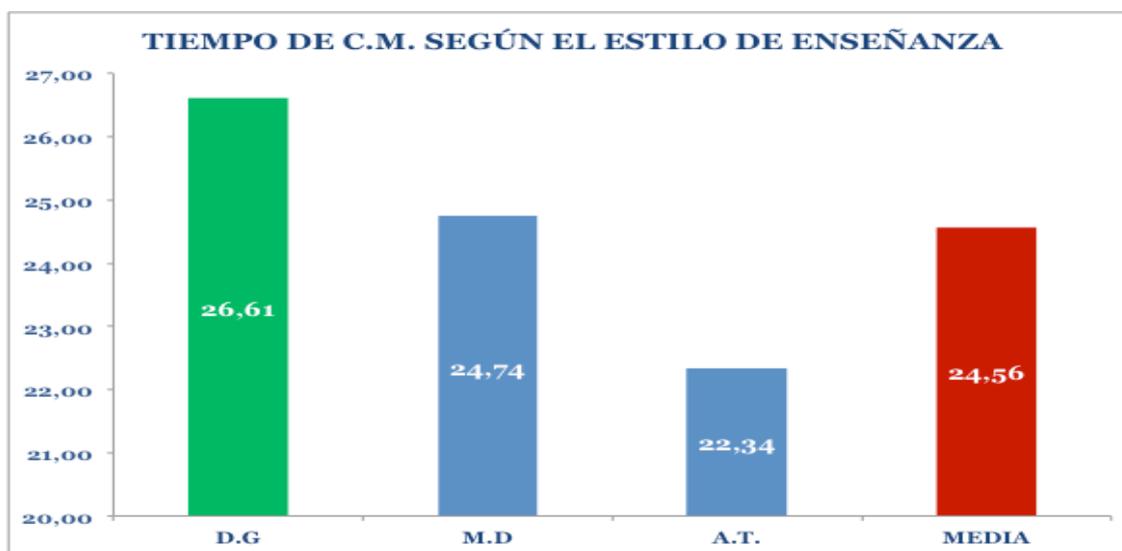


Gráfico 8: El tiempo de compromiso motor según el estilo de enseñanza utilizado en las sesiones de Educación Física.

En el gráfico 8, observamos que utilizando el descubrimiento guiado como estilo de enseñanza en las sesiones de Educación Física, el tiempo de compromiso motor es mayor con 26,61 minutos de media. El mando directo, está en segundo lugar con 24,74 minutos de tiempo de compromiso motor. Estos dos estilos mencionados están por encima de la media, en cambio, la asignación de tareas está por debajo con 22,24 minutos de tiempo de actividad motora.

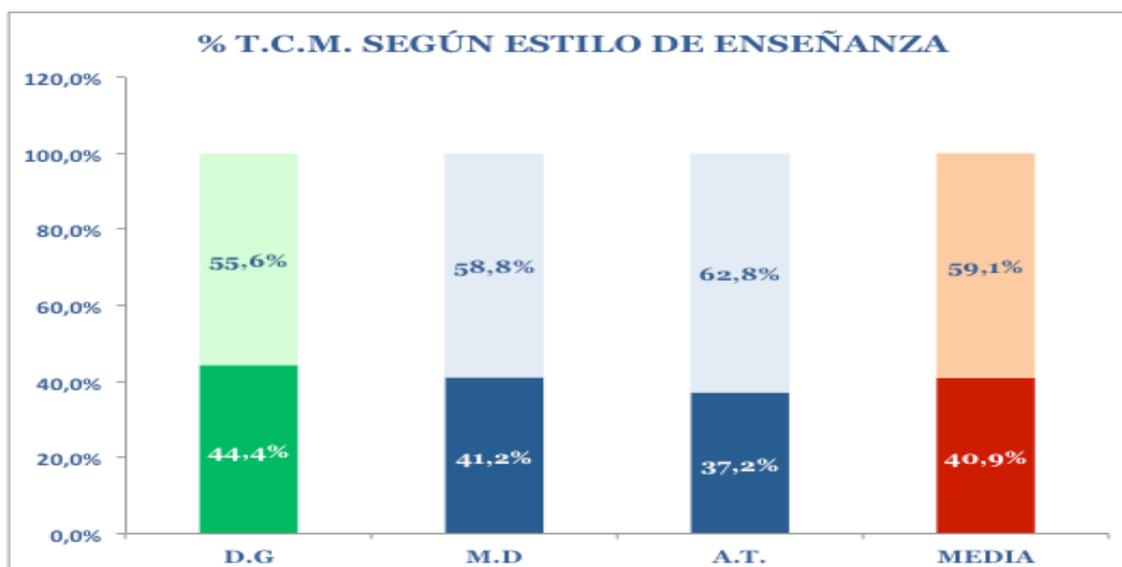


Gráfico 9: El porcentaje del tiempo de compromiso motor según el estilo de enseñanza utilizado en las sesiones de Educación Física.

Observamos también los datos en porcentajes, para comprender mejor la incidencia de los estilos de enseñanza en el tiempo de compromiso motor. Utilizando el descubrimiento guiado el tiempo de compromiso motor es del 44,4%, si optamos por un estilo más autoritario como es el mando directo el tiempo de compromiso motor es del 41,2%. En cambio, si decidimos aplicar un estilo de enseñanza basado en la asignación de tareas, el porcentaje de tiempo de práctica baja al 37,2% (gráfico 9).

Tabla 11: Prueba T-Student del tiempo en los traslados, entre los diferentes cursos de la ESO.

	2º ESO	3º ESO	4º ESO
2º ESO	1	0,066	0,479
3º ESO	0,066	1	0,272
4º ESO	0,479	0,272	1

En el tiempo de pérdida en los traslados a la instalación, no se muestran diferencias significativas entre los cursos de la ESO analizados (tabla 11).

Tabla 12: Prueba T-Student del tiempo de cambio de ropa inicial, entre los diferentes cursos de la ESO.

	2º ESO	3º ESO	4º ESO
2º ESO	1	0,006	0,040
3º ESO	0,006	1	0,360
4º ESO	0,040	0,360	1

En el tiempo de cambio de ropa inicial existen diferencias significativas entre los diferentes cursos. Vemos que entre el 2º y 3º de la ESO la diferencia significativa es mayor donde $p(0,006) < 0,05$. También hay diferencias significativas entre el 2º y 4º curso, pero ésta es menor con $p(0,040) < 0,05$ (tabla 12).

Tabla 13: Prueba T-Student de la pérdida de tiempo y el tiempo de compromiso motor entre los diferentes cursos de la ESO.

	2º ESO	3º ESO	4º ESO
2º ESO	1	0,048	0,129
3º ESO	0,048	1	0,380
4º ESO	0,129	0,380	1

Únicamente entre los cursos de 2º ESO y 3º ESO encontramos diferencias significativas en cuanto a la pérdida de tiempo en las clases de Educación Física. Vemos que $p(0,048) < 0,05$ (tabla 13).

Tabla 14: Prueba T-Student del tiempo de compromiso motor entre los diferentes estilos de enseñanza.

	D.G	M.D	A.T
D.G	1	0,156	0,021
M.D	0,156	1	0,139
A.T	0,021	0,139	1

Observamos que hay diferencias significativas entre usar un estilo de descubrimiento guiado y un estilo basado en la asignación de tareas, en cuanto al tiempo de compromiso motor. La $p(0,021) < 0,05$ (tabla 14).

4. DISCUSIÓN:

Los resultados obtenidos en este estudio, nos pueden servir de indicio para conocer la realidad en cuanto a la gestión del tiempo en las clases de Educación Física. Lo positivo de esta investigación, es que los resultados tienen cierta similitud con otros estudios realizados con características similares.

La pérdida de tiempo

De los resultados obtenidos en las variables dependientes de la pérdida de tiempo, los más alarmantes han sido en los traslados al vestuario y en los cambios de ropa, donde los alumnos pierden aproximadamente 23 minutos (gráfico 1). Este dato, coincide con un estudio realizado por Pérez (2010) donde afirma que dichas variables son las que más influyen en la pérdida de tiempo en las sesiones de Educación Física. Además, en el estudio que realizó Pérez (2010) con alumnos de 2º de la ESO, sobre la utilización de estrategias psicológicas y pedagógicas para disminuir el tiempo de permanencia en los vestuarios, nos comenta que la media de tiempo que los alumnos tardaban en los cambios de ropa inicial era de 6 minutos y 32 segundos. Esta media es parecida a la que hemos obtenido en nuestro estudio en todos los cursos analizados, ya que ha sido de 5 minutos y 2 segundos. En el gráfico 2 vemos, que los alumnos del segundo curso analizados en nuestro estudio pierden menos tiempo en los cambios de ropa inicial que el tercer y cuarto curso, la diferencia es significativa (tabla 12). En resumen, podemos decir que los traslados y los cambios de ropa son los periodos de mayor pérdida de tiempo en las sesiones de Educación Física, por lo que convendría aplicar estrategias para solventar dichos aspectos, por ejemplo, realizar acuerdos con los profesores de otras especialidades para que los alumnos salgan unos minutos antes y así empezar puntual las clases.

Tiempo útil o funcional

El tiempo de programa es de 60 minutos por sesión, si le restamos las variables comentadas anteriormente obtenemos el tiempo útil o funcional. En este estudio dicho tiempo ha sido de 37,46 minutos de media (gráfico 4). Un estudio realizado por García (2012) donde se analizaba el tiempo útil de doce sesiones de Educación Física en un colegio de Murcia, se afirmó que de los sesenta minutos de programa, el docente únicamente dispone de 43 minutos de tiempo útil o funcional. Vemos que el centro educativo de Mollet del Vallés pierde 5 minutos más de este tiempo que el colegio de

Murcia. Ambos resultados están muy lejos de los que Olmedo (2000) considera como adecuados en una sesión de Educación Física, ya que el tiempo útil o funcional debería de rondar entre los 48-50 minutos. Afirmamos de nuevo, que se deben de plantear y ejecutar estrategias para optimizar los diferentes tiempos en las sesiones y reducir la pérdida de tiempo. Además, es de vital importancia, concienciar a los alumnos para que lleguen a la instalación deportiva lo antes posible.

El tiempo de compromiso motor

El tiempo de compromiso motor que Olmedo (2000) considera adecuado debe de estar entre los 20-24 minutos. En nuestro estudio el tiempo de compromiso motor es de 25,59 minutos de media en todos los cursos, éste es algo mayor, en general, los alumnos aprovechan correctamente el tiempo de actividad física en las sesiones (gráfico 5). Además, en los gráficos 3 y 5 vemos que existen diferencias entre los cursos de la ESO analizados, en concreto, el segundo curso pierde menos tiempo en las sesiones que el tercer curso, por tanto, muestra mayor tiempo de compromiso motor, la diferencia es significativa (tabla 13). Aún así, estos resultados están muy lejos a los que obtuvo Fernández-Revelles (2008) en un estudio sobre la gestión del tiempo en Educación Física, ya que comenta que en la mayoría de las ocasiones analizadas, una sesión de Educación Física de una hora no tiene más allá de 15 minutos de actividad física. Vemos que el problema no se encuentra en la práctica de actividad física sino en el tiempo disponible de ésta.

Influencia de los estilos de enseñanza

En un estudio realizado por Campos, Castañeda y Garrido (2011) sobre la influencia que tienen los estilos de enseñanza en el tiempo de compromiso motor en las sesiones de Educación física, concluyen que utilizando un estilo de descubrimiento guiado, el tiempo de compromiso motor es mayor con un 60-80% que utilizando la asignación de tareas donde el porcentaje se reduce al 40-59%. Otro estudio similar realizado por Martín (2003) donde utilizaban el descubrimiento guiado y el mando directo modificado para comparar el tiempo de compromiso motor en las sesiones de dicha materia, obtuvo que con un estilo de enseñanza más lúdico como el descubrimiento guiado el tiempo de compromiso motor era mayor con un 66%, en cambio, con un estilo más autoritario y más tradicional el porcentaje de tiempo era del 44%. Por otro lado, Bernal, Cerezuela, López y Manzano (2013) nos comentan que utilizando la asignación de tareas como estilo de enseñanza, el tiempo de compromiso motor es

mayor con un 47% que llevando a cabo el estilo del descubrimiento guiado, donde éste recae al 29,59%. En nuestro estudio realizado con alumnos de la ESO en un centro educativo de la provincia de Barcelona, los resultados nos indican que el tiempo de compromiso motor es mayor cuando se utiliza el estilo de enseñanza del descubrimiento guiado que utilizando el mando directo o la asignación de tareas (gráfico 8). Ya que con el descubrimiento guiado el tiempo de compromiso motor es del 44,4%, es decir 26,61 minutos. En cambio, utilizando el mando directo y la asignación de tareas, los porcentajes son del 41,2 % y 37,2% (gráfico 9). Además, se ha comprobado que hay diferencias significativas entre usar el descubrimiento guiado y la asignación de tareas (tabla 14). Por tanto, coincidimos con Campos, Castañeda y Garrido (2011), en que el estilo de enseñanza más adecuado para aumentar el tiempo de práctica y compromiso motor es el descubrimiento guiado.

5. PROPUESTA DE MEJORA:

Este apartado está desarrollado a partir del marco teórico, los resultados y el análisis de éstos. Se ha observado que las variables del control del tiempo que más han influido en la pérdida de éste han sido los traslados al vestuario y los cambios de ropa iniciales y finales. Estas variables afectan directamente al tiempo útil o funcional y al tiempo de compromiso motor en las sesiones de Educación Física analizadas en los diferentes cursos de la Educación Secundaria Obligatoria. Por tanto, se van a proponer una serie de medidas para solventar dichos aspectos. Teniendo en cuenta las aportaciones de algunos autores de referencia, las estrategias que proponemos son: (Sánchez, 2007, Olmedo, 2000 y Pérez, 2010)

- Concienciar a los alumnos en llegar y acceder a la instalación deportiva lo antes posible.
- Intentar poner la clase de Educación Física cerca del recreo y de las aulas donde están los alumnos en las materias anteriores a la nuestra.
- Realizar acuerdos con los otros profesores, para que los alumnos puedan salir unos minutos antes para empezar puntual la sesión de Educación Física y concienciar al claustro de profesores para su ayuda y cooperación con el profesor de la especialidad.

- Exigir y motivar a los alumnos para que no tarden mucho tiempo en los cambios de ropa. Una solución sería otorgar algún tipo de premio y penalización, por ejemplo, elaborar una plantilla donde se recoge a todos los alumnos, que será colgada en la instalación deportiva y donde los 12 primeros alumnos que salgan cambiados del vestuario recibirán un punto. Además, la clase comenzará con este número de alumnos sin esperar a la incorporación de los compañeros. Aquellos alumnos que consigan en todas las sesiones de la Unidad Didáctica estar entre los primeros, conseguirán un premio entregado por el profesor.
- En el caso de que la sesión de Educación Física sea la última del horario lectivo, dejar que los alumnos se cambien de ropa en casa para disponer de más tiempo de práctica.

6. CONCLUSIONES:

- El tiempo de compromiso motor en las sesiones de Educación Física de los cursos analizados de la Educación Secundaria Obligatoria es de 25,59 minutos de media. Por tanto, no supera los 30 minutos de práctica de actividad física.
- La variable del control del tiempo que más influye en la pérdida de éste, en las sesiones de Educación Física en la ESO es el cambio de ropa, en concreto, el cambio de ropa final con 12,83 minutos de media.
- El tercer curso de la ESO es el que más tiempo pierde en las sesiones de Educación Física con 35,74 minutos de media. En cambio, el segundo curso de la Educación Secundaria Obligatoria es el que menos tiempo pierde con 32,41 minutos, la diferencia entre estos dos cursos es significativa.
- Utilizando un estilo de enseñanza basado en el descubrimiento guiado en las sesiones de Educación Física de la ESO, el tiempo de compromiso motor es mayor que utilizando el mando directo y la asignación de tareas. Existen diferencias significativas entre el descubrimiento guiado y la asignación de tareas.

- Los datos obtenidos en nuestro trabajo, nos llevan a recomendar a los docentes de Educación Física, el uso de estrategias didácticas para optimizar los diferentes tiempos en las sesiones y el uso de estilos de enseñanza que impliquen cognoscitivamente al alumno, es decir, que desarrollen la toma de decisiones ante problemas o situaciones motrices.

7. LIMITACIONES Y LÍNEAS FUTURAS:

7.1. Limitaciones de la investigación:

- La investigación se ha realizado durante 6 semanas, tiempo muy limitado en el que no se han podido analizar más sesiones de Educación Física en la ESO, debido a la falta de tiempo.
- El instrumento utilizado para la recogida de datos debería ser validado para ver su fiabilidad, por falta de tiempo no se ha podido hacer. Aún así, la ficha de observación está diseñada a partir de un autor y fuente bibliográfica de referencia en el tema de investigación.
- El momento de la recogida de datos no ha sido el más idóneo, ya que se ha llevado a cabo durante las dos últimas semanas del curso académico, esto quiere decir, que los contenidos ya habían sido evaluados y es muy probable que la variedad de deportes en las sesiones haya sido una limitación para el análisis de los datos. Por este motivo, no se ha podido analizar y comparar con otros docentes, ya que éstos daban la materia de Educación Física por finalizada.
- Los resultados y conclusiones de esta investigación no se pueden extrapolar, ya que la muestra es insuficiente. Pero, pueden dar un indicio de la situación actual en la gestión del tiempo en las sesiones de Educación Física.

7.2. Futuras líneas de investigación:

- Sería interesante analizar el tiempo empleado en la tarea o aprendizaje en las sesiones de Educación Física. Para ello, es necesario recoger los datos de una Unidad Didáctica completa y de una muestra mayor.

- Es muy probable que según el bloque de contenidos a trabajar, éste influya en los tiempos de las sesiones de Educación Física. Por tanto, sería muy interesante comparar los tiempos según el contenido. Además, se podría comparar con diferentes docentes especialistas en la materia del centro escolar.

8. AGRADECIMIENTOS:

Quiero agradecer la colaboración de todas aquellas personas que han hecho posible la realización de este Trabajo Fin de Máster.

En primer lugar, al director del TFM David Suárez Rodríguez, quien ha invertido muchas horas en el seguimiento de mi trabajo, tanto con reuniones virtuales como por correo electrónico. También agradezco tu implicación y por ser crítico, gracias por dejarme aprender.

En segundo lugar, agradezco a Eric Guinea su seguimiento constante durante todo el curso y la resolución de dudas inmediata que he recibido por su parte.

Por último y no los menos importantes, agradezco a la directora del colegio, a mi tutor del centro y a la coordinadora de prácticas de éste, por su ayuda durante el tiempo que estuve recogiendo los datos para mi trabajo.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Barrena, P.I. (2015). La distribución del tiempo de práctica motriz en Educación Física. *Efdeportes*, (154). Recuperado de

<http://www.efdeportes.com/efd154/tiempo-de-practica-motriz-en-educacion-fisica.htm>

Bernal, J., Cerezuela, V., López, J. y Manzano, D. (2013). Análisis del compromiso motor en los diferentes estilos de enseñanza. *Efdeportes*, (185). Recuperado de

<http://www.efdeportes.com/efd185/compromiso-motor-en-los-estilos-de-ensenanza.htm>

Calvo, J.A., García, E. y Morillas, M. (2009). Las pérdidas de tiempo en las clases de Educación Física del segundo ciclo de la educación secundaria obligatoria. *Efdeportes*, (135). Recuperado de

<http://www.efdeportes.com/efd135/las-perdidas-de-tiempo-en-las-clases-de-educacion-fisica.htm>

Cámaras, R. (2009). Estudio comparativo de los diferentes estilos de enseñanza en Educación Física. *Innovación y experiencias educativas*, (18). Recuperado de

http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_18/RAFAEL_CAMARAS-ALTAS_GILO1.pdf

Campos, M.C., Castañeda, C. y Garrido, M.E. (2011). El estilo de enseñanza como determinante del tiempo de compromiso motor en educación física. *Scientia: revista multidisciplinar de Ciencias de la Salud*, 16(1), 40-51. Recuperado de

<http://www.revista-scientia.es/files/2011/julio%202011/Articulo%204.pdf>

Departament d'Ensenyament. (2014). Currículum d' Educació Secundària Obligatoria - Decret 143/2007 DOGC núm. 4915. *xtec.cat*. Recuperado de

http://www.xtec.cat/alfresco/d/d/workspace/SpacesStore/bod90d85-d6f8-4a39-a06e-4177bc02acd5/ed_fisica_eso.pdf

Departament d'Ensenyament. (2015). Documents per a l'organització i la gestió dels centres: Concreció i desenvolupament del currículum de l'ESO. *Gencat*. Recuperado de

http://educacio.gencat.cat/documents/IPCNormativa/DOIGC/CUR_ESO.pdf

Fernández-Revelles, A. (2008). El tiempo en la clase de Educación Física, la competencia docente tiempo. *Deporte y Actividad física para todos*, (4), 102 - 120. Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2715980>

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

García, F.G. (2012). El tiempo útil en Educación Física en el tercer ciclo de educación primaria. *Efdeportes*, (164). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd164/el-tiempo-util-en-educacion-fisica.htm>

Gómez-Mármol, A. y Valero, A. (2015). Gestión del tiempo en las clases de educación física: Estrategias para la mejora de los procesos de enseñanza. *Journal of Sport and Health Research*, 7(2), 73-80. Recuperado de http://www.journalshr.com/papers/Vol%207_N%202/V07_2_1.pdf

Hernández, B. (2009). Los métodos de enseñanza en la Educación Física. *Efdeportes*, (132). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd132/los-metodos-de-ensenanza-en-la-educacion-fisica.htm>

Lozano, L. y Viciano, J. (2002). Las competencias docentes en educación física. Un estudio basado en la competencia de gestión del tiempo y la organización de la clase. En J. Viciano, (Ed.), *Investigación en educación física y deportes* (pp.75-94). Granada: Reprografía Digital.

Martín, F. (2003). Incidencia del estilo de enseñanza sobre el tiempo de compromiso motor. *Efdeportes*, (62). Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=648178>

Martínez, E. (2003). Método de enseñanza de la Educación Física: Descubrimiento guiado. *Efdeportes*, (63). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd63/metodo.htm>

Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Sanidad y Consumo. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Recuperado de <http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>

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

Olmedo, J. (2000). Estrategias para aumentar el tiempo de práctica motriz en las clases de Educación Física escolar. *Apunts: Educación física y deportes*, (59), 22 - 30. Recuperado de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=487>

Pérez, 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 los vestuarios. *EmásF: revista digital de educación física*, (5), 20 - 35. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3292138>

Piéron, M. (2005). La gestión del tiempo. En M. Piéron, (2ºEd.), *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas* (pp.106-110). Barcelona: INDE.

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

Sánchez, D. (2007). Medidas para la optimización del tiempo de práctica en las clases de Educación Física. *efdeportes*, (113). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd113/optimizacion-del-tiempo-de-practica-en-las-clases-de-ef.htm>

Tinning, R. (1992). *Educación Física: La escuela y sus profesores*. Valencia: Universidad de Valencia, servicio de publicaciones.

ANEXOS:

ANEXO 1: INSTRUMENTO/FICHA DE OBSERVACIÓN

VARIABLES DEPENDIENTES DE LA PÉRDIDA DE TIEMPO	TIEMPO (minutos y segundos)
EL TRASLADO AL VESTUARIO	
EL CAMBIO DE ROPA INICIAL	
PASAR LISTA DE ASISTENCIA	
LAS EXPLICACIONES DE LOS EJERCICIOS/ACTIVIDADES	
LA ORGANIZACIÓN DE LOS MATERIALES	
LA ORGANIZACIÓN DEL GRUPO (DISTRIBUCIÓN Y AGRUPAMIENTOS)	
LAS TRANSICIONES ENTRE LOS EJERCICIOS/ACTIVIDADES	
LOS FEEDBACKS Y CORRECCIONES GRUPALES	
LAS INTERRUPCIONES DE LOS ALUMNOS	
LA RECOGIDA DEL MATERIAL	
EL CAMBIO DE ROPA FINAL	

Tiempo de programa: 1h (60 minutos)

Día:

Profesor:

Número de alumnos:

Curso y clase:

Contenido:

Estilo de enseñanza utilizado:

ANEXO 2: EJEMPLO DE UNA SESIÓN (FICHA DE OBSERVACIÓN)

VARIABLES DEPENDIENTES DE LA PÉRDIDA DE TIEMPO	TIEMPO (minutos y segundos)
EL TRASLADO AL VESTUARIO	4' 26"
EL CAMBIO DE ROPA INICIAL	5' 48"
PASAR LISTA DE ASISTENCIA	1' 51"
LAS EXPLICACIONES DE LOS EJERCICIOS/ACTIVIDADES	27" / 42" / 38" / 52"
LA ORGANIZACIÓN DE LOS MATERIALES	1' 08" / 1' 56"
LA ORGANIZACIÓN DEL GRUPO (DISTRIBUCIÓN Y AGRUPAMIENTOS)	1' 43"
LAS TRANSICIONES ENTRE LOS EJERCICIOS/ACTIVIDADES	25" / 21" / 6"
LOS FEEDBACKS Y CORRECCIONES GRUPALES	8"
LAS INTERRUPCIONES DE LOS ALUMNOS	14" / 10"
LA RECOGIDA DEL MATERIAL	2' 28"
EL CAMBIO DE ROPA FINAL	12'

Tiempo de programa: 1h (60 minutos)

Día: 08/06/2016

Profesor: "A"

Número de alumnos: 27

Curso y clase: 3º ESO "C"

Contenido: Hockey

Estilo de enseñanza utilizado: Mando Directo