

Fernández-Río, J., Medina Gómez, J. F., Ochando Cerdán, G. y Garro García, J. (2003). Una experiencia autocrítica en el trabajo autónomo de la condición física. Opiniones del propio alumnado participante. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 3 (11) pp. 125-135  
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista11/artexperiencia.htm>

## UNA EXPERIENCIA AUTOCRÍTICA EN EL TRABAJO AUTÓNOMO DE LA CONDICIÓN FÍSICA. OPINIONES DEL PROPIO ALUMNADO PARTICIPANTE

### A SELF-CRITICISM EXPERIENCE IN THE AUTONOMOUS WORK OF THE PHYSICAL CONDITION. OPINIONS OF THE OWN PARTICIPATING STUDENT BODY

Fernández-Río, J.\*, Medina Gómez, J. F.\*\*, Ochando Cerdán, G.\*\*\* y Garro García, J.\*\*\*\*

\*Doctor en Pedagogía. Profesor de la Universidad de Alcalá. [jfern138@palmera.pntic.mec.es](mailto:jfern138@palmera.pntic.mec.es) o [javier.rio@uah.es](mailto:javier.rio@uah.es)

\*\*Doctorando de la Universidad de Salamanca; Profesor de Educación Física en el IES “Valle del Jerte” de Plasencia (Cáceres).

\*\*\*Profesor de Educación Física en el IES “Pintor Rafael Requena” de Caudete (Albacete).

\*\*\*\*Profesor de Educación Física en el IES “Pérez Comendador” de Plasencia (Cáceres).

#### RESUMEN

Cada vez son más los docentes del área de Educación Física que se plantean conocer, de verdad, qué es lo que piensan sus alumnos y alumnas sobre el trabajo que les proponen en clase. De este modo piensan que pueden adaptar mejor todo el proceso de enseñanza y aprendizaje a las necesidades, motivaciones e inquietudes reales de su alumnado.

Uno de los bloques de contenidos de Educación Física que más controversia desata por el rechazo que provoca entre el alumnado es el de la Condición Física. Presentamos aquí una experiencia en torno a este bloque de contenidos que, partiendo de una metodología de trabajo más flexible (el alumnado trabaja a su propio ritmo y elige sus actividades), pretende minimizar ese aspecto de controversia o desinterés. Al mismo tiempo, recogemos diversas opiniones del alumnado que pueden servir para reorientar este tipo de planteamientos pedagógicos en futuras ocasiones.

#### PALABRAS CLAVE

Condición física, salud, trabajo autónomo, opiniones.

## **ABSTRACT**

More and more Physical Education teachers want to know what do students really think about the work they have to do in class; this way, they believe that they will be able to adapt the whole learning process to the real needs, motivations and worries of their students.

One of the most controversial curricular contents of Physical Education, because of its rejection among students, is physical fitness. We present here an experience on this content that uses flexible working methods (students choose thier own activities and work at their own pace) to prevent or minimize student´s rejection. We also present opinions of students who participated in this experience, that could help focus the teaching methods used in Physical Education classes.

## **KEY WORDS**

Physical condition, health, autonomous work, opinions.

## **HISTORIA PREVIA**

Durante el primer trimestre del curso 1999-2000 un grupo de profesores de Enseñanza Secundaria decidimos probar un nuevo enfoque para el tratamiento del bloque de contenidos de Condición Física en 1º de Bachillerato (Fernández-Río, Garro, Medina y Pérez, 2001). Las razones esgrimidas para este planteamiento fueron múltiples y contundentes:

- Conseguir que nuestros alumnos y alumnas alcanzaran un nivel adecuado de autonomía en la planificación y realización de un programa de acondicionamiento físico.
- Buscar, encontrar y llevar a la práctica nuevas maneras de trabajar el bloque de contenidos de condición física, que ayudaran a lograr una más alta motivación entre nuestro alumnado.
- Implicar y responsabilizar a nuestros alumnos y alumnas en la realización de actividad física fuera del horario escolar.
- Hacerles ver las posibilidades de utilización de un programa de acondicionamiento físico diseñado por ellos y ellas mismas como medio para mantener un estilo de vida saludable en su futuro.
- Experimentar varios tipos de estilos de enseñanza poco utilizados por nosotros mismos como docentes del Área de Educación Física, como son

la Resolución de Problemas y la Autoenseñanza dentro de un marco común como es la investigación–acción.

Se llevó a cabo entonces un tratamiento de la condición física que consistía en el planteamiento de un problema global a nuestros alumnos y alumnas (*mejora de su condición física*) que tenían que resolver para el final del 1<sup>er</sup> trimestre; así como diversos problemas parciales a resolver en cada sesión de Educación Física de dicho período (*planificación del trabajo de diferentes capacidades físicas*).

Eran los propios alumnos y alumnas en parejas los que decidían por su cuenta (aunque bajo la directa supervisión de su profesor) el cómo, cuándo y dónde de su trabajo, gestionando ellos y ellas mismas el tiempo disponible, y seleccionando y realizando los ejercicios y las progresiones adecuadas en cada momento en función de los objetivos que se hubiesen marcado.

Una particularidad importante de todo el proyecto y que merece ser destacada es que exigía a los alumnos y alumnas participantes que trabajasen algún parámetro de la condición física un tercer día fuera del horario escolar; con lo que se pretendía involucrarlos en su propio proceso de enseñanza y aprendizaje, incluso fuera del ámbito escolar y darles una mayor responsabilidad en el mismo sin la “sombra vigilante” de su profesor de Educación Física.

## **INTERROGANTES SUSCITADOS**

Una vez realizadas las pruebas pertinentes, y a la luz de los buenos resultados obtenidos en la experiencia del año pasado (un 90,7% mejoró la prueba de fuerza–Resistencia abdominal, un 82,4% mejoró la prueba de fuerza–velocidad del tren superior, un 71,1% mejoró la prueba de velocidad, y un 69,4% del alumnado mejoró la prueba de resistencia) nos asaltaron una serie de interrogantes que nos rondaban la cabeza, y que no podíamos dejar de hacer explícitos:

¿Se podrían obtener valores tan satisfactorios de mejora con otros grupos de alumnos y alumnas en cursos, centros y localidades totalmente diferentes?

¿Se habían esforzado realmente nuestros alumnos y alumnas en las pruebas iniciales, o las mejoras obtenidas en los tests finales eran fruto de unos resultados iniciales irreales?

¿Habían trabajado nuestros alumnos y alumnas con intensidad durante las diferentes sesiones planificadas por ellos y ellas mismas, o las mejoras obtenidas eran fruto del azar u otras circunstancias como el natural crecimiento y desarrollo del alumnado ?

¿Habían realizado, realmente, el tercer día de trabajo de la condición física fuera del horario escolar acordado previamente?

¿Si no lo habían hecho, cuáles eran las razones por las que no habían cumplido con ese tercer día de trabajo pactado previamente?

Al mismo tiempo, estábamos tan convencidos de la bondad del tipo de metodología que habíamos empleado para el tratamiento de los contenidos de la Condición Física a nivel de Bachillerato, que queríamos conocer datos “reales” sobre esta filosofía de trabajo:

¿Cuál es la verdadera valoración que nuestros alumnos y alumnas dan a esta manera de trabajar la condición física?

¿Cómo consideran esta forma de trabajo en comparación con sus experiencias anteriores en el mismo tema?

E incluso queríamos ir aún un poco más allá y conocer por boca de los verdaderos interesados, aunque anónimamente:

¿Cómo se podría mejorar esta manera de trabajar el bloque de contenidos de la Condición Física en el bachillerato?

¿Cuáles eran sus reacciones y comentarios ante esta nueva experiencia de trabajo en Educación Física?

## **PLANTEAMIENTO DE LA NUEVA EXPERIENCIA**

Nos planteamos, por tanto, replicar el estudio realizado en el curso 1999-00 con una población de estudiantes totalmente diferente de la anterior, y resolver cuantas dudas y cuestiones pudiésemos de las que se nos habían planteado tras la realización de la pasada experiencia.

Para ello elegimos en el curso escolar 2001-2002 uno de los centros empleados en la experiencia anterior: el I.E.S. Valle del Jerte de Plasencia (Cáceres) aunque con alumnado totalmente nuevo, y cambiamos los otros por dos nuevos centros: el I.E.S. Jaranda de Jarandilla de la Vera (Cáceres), y para el otro centro decidimos incluso cambiar de ciudad y de Comunidad Autónoma, y para ello incluimos el I.E.S. Pintor Rafael Requena de Caudete (Albacete).

Realizamos exactamente los mismos planteamientos y seguimos los mismos pasos que en la experiencia anterior:

Primero realizamos una evaluación inicial de determinados parámetros de la condición física de nuestros alumnos y alumnas como la velocidad, la resistencia, la fuerza-resistencia abdominal y la fuerza-velocidad del tren superior; a continuación utilizamos 3 sesiones de clase para “refrescar” a

nuestro alumnado las principales nociones del trabajo de la condición física (cargas de trabajo, factores influyentes: volumen e intensidad, principios del entrenamiento: progresión, etc..) que ya habían visto en cursos anteriores.

Con toda esta información, cada alumno diseñó su propio programa de acondicionamiento físico, que llevó a cabo en las siguientes 8 semanas durante las dos sesiones semanales de la clase de Educación Física; además, los alumnos y alumnas participantes se comprometieron a realizar un día de trabajo más en su tiempo libre. Al mismo tiempo, el profesor proporcionaba constantemente el feedback necesario para mantener el programa de trabajo dentro de límites satisfactorios.

Posteriormente se realizaron los mismos tests hechos al comienzo del proyecto para comprobar los cambios producidos con el discurrir del tiempo.

Finalmente, y quizá para nosotros la parte más importante de todo este proyecto, para conocer en profundidad las opiniones de los alumnos y alumnas participantes en la presente experiencia, les sometimos a una encuesta de opinión anónima de la que pudimos extraer una gran cantidad de valiosa información.

## RESULTADOS

Respondiendo al primer interrogante que nos planteamos, encontramos que los datos obtenidos en los dos estudios realizados con poblaciones totalmente diferentes han sido muy similares en todos los tests, incluso estadísticamente hablando:

- En la prueba de **Resistencia**, el porcentaje alumnos y alumnas que mejoraron sus resultados fue un poco mejor este año que el anterior: **71,7%** frente a **69,4%**; aunque por sexos, los chicos de este año mejoraron más que los del año pasado: 75% frente a 68,4%, mientras que las chicas empeoraron un poco: 68% frente a 70,5%; estadísticamente ( $p \geq 0,01$ ) ambos resultados son similares.
- En la prueba de **Fuerza-Resistencia**, el porcentaje de alumnos y alumnas que mejoraron sus resultados fue un poco peor este año que el anterior: **89,8%** frente a **90,7%**; aunque por sexo, los chicos de este año volvieron a mejorar los resultados: 95,2% frente a 92,5%, mientras que las chicas repetían la tendencia de retroceso: 85,8% frente a 88,8%; estadísticamente ( $p \geq 0,01$ ) ambos resultados son también similares.

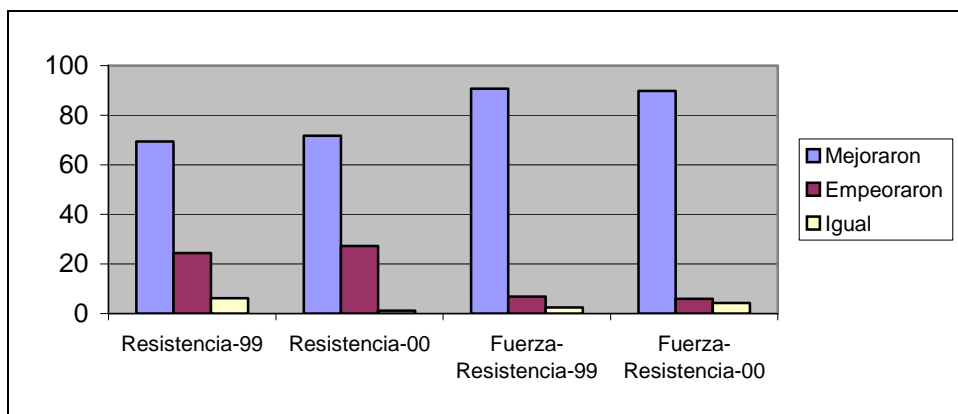


Gráfico 1

- En la prueba de **Velocidad**, el porcentaje de alumnos y alumnas que mejoraron sus resultados este año también fue un poco inferior al del año pasado: **65,9%** frente a **71,7%**; aunque por sexo, se vuelve a repetir la tendencia, y mientras los chicos de este año mejoran los resultados de los del año pasado: 84,2% frente a 74,7%, las chicas presentan peores resultados: 53,5% frente a 67,4%; estadísticamente ( $p \geq 0,02$ ) también ambos resultados son similares.
- En la prueba de **Fuerza–Velocidad**, el porcentaje de alumnos y alumnas que mejoraron sus resultados fue parecido aunque un poco inferior este año que el anterior: **76,9%** frente a **82,4%**; y, en este caso, por sexo, ni los chicos: 76,5% frente a 83,6%, ni las chicas: 76,2% frente a 81%, mejoran sus resultados este año; aunque estadísticamente ( $p \geq 0,01$ ) ambos resultados son similares.

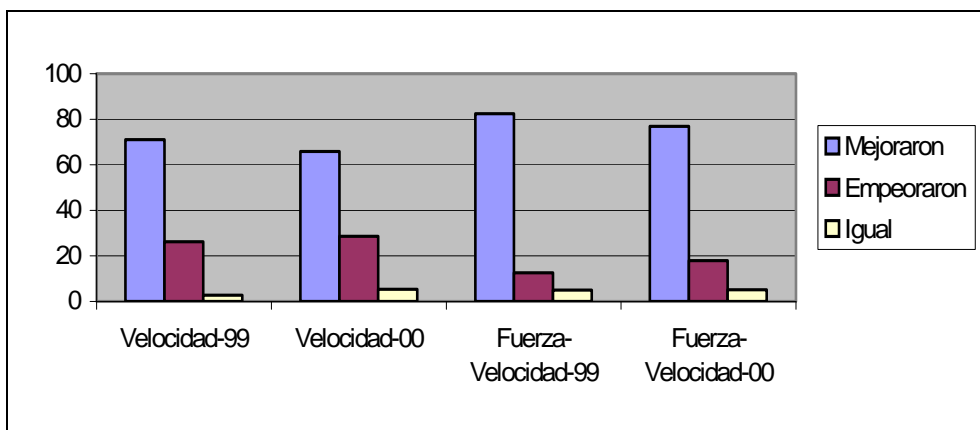


Gráfico 2

Ahora bien, con respecto a nuestra inquietud por saber si nuestros alumnos y alumnas se habían esforzado en las pruebas de esfuerzo iniciales realizadas obtuvimos los siguientes datos: el **44,3%** declaró haberse esforzado **mucho**, el **52%** **regular**, y sólo un **3,7%** declaró haberse esforzado **poco** en los tests iniciales.

A la pregunta: ¿en que grado has llevado a la práctica tu programa de condición física?: el **45,6%** declaró que **mucho**, el **50%** que **regular** y tan sólo un **4,4%** declaró que **poco**.

A la pregunta: ¿has cumplido con el 3<sup>er</sup> día de trabajo del plan de entrenamiento?: el **23,2%** del alumnado declaró que **mucho**, el **64,5%** que **regular** y sólo el **12,3%** que **poco**.

	<b>MUCHO</b>	<b>REGULAR</b>	<b>POCO</b>
<b>Esfuerzo en las pruebas iniciales</b>	44,3 %	52 %	3,7 %
<b>Puesta en práctica del programa</b>	45,6 %	50 %	4,4 %
<b>Cumplimiento del 3<sup>er</sup> día de trabajo</b>	23,2 %	64,5 %	12,3 %

Tabla 1

Un dato muy importante a destacar es que los alumnos y alumnas participantes en el presente programa de acondicionamiento físico valoraron éste con una alta nota de **7,23** (notable); lo que puede considerarse como un éxito, ya que el trabajo de la condición física suele ser uno de los aspectos del programa de Educación Física que se imparte en nuestros centros de secundaria y de bachillerato menos valorados por el alumnado. Es habitual leer y escuchar valoraciones negativas como aburrido, carente de sentido, latoso, rollo, etc.. por parte de nuestros alumnos y alumnas cuando hablan acerca de las sesiones de condición física que tienen que “sufrir” en sus clases de Educación Física de cualquier nivel educativo.

En este sentido, los chicos valoraron un poco más alto este programa **7, 41**, que las chicas **7, 12**; aunque consideramos que es de destacar esta nota tan alta otorgada por las alumnas, ya que ellas suelen ser consideradas por los propios docentes como “las que más se quejan de este tipo de trabajo de Educación Física”.

También consideramos que es importante destacar que una gran mayoría de los alumnos y alumnas encuestados, un **71,7%**, considera que este tipo de metodología es mejor que otras ya experimentadas por ellos en cursos anteriores para el trabajo de la condición física. Tan sólo un **4%** la considera **peor** y un **25,3 % igual** que otras formas de trabajo. Por lo tanto se puede considerar este tipo de metodología como un verdadero éxito, desde el punto de vista de los “clientes” a los que está dirigida, para el tratamiento de este importante aspecto del área de Educación Física.

## **OPINIONES DEL ALUMNADO PARTICIPANTE**

Una de los aspectos fundamentales, sino el que más, para nosotros del presente proyecto era conocer las motivaciones y las opiniones de nuestros

propios alumnos y alumnas con respecto a esta manera de llevar el trabajo de Condición Física. Consideramos que si queremos mejorar la calidad de la Educación Física que impartimos en nuestros centros de enseñanza, y provocar un verdadero impacto positivo en la calidad de vida de nuestros alumnos y alumnas es fundamental conocer y valorar su opinión sobre todo lo que pasa en el aula.

Exponemos a continuación algunos comentarios escritos anónimamente por nuestro alumnado sobre la presente experiencia de trabajo que creemos muy ilustrativos de su modo de pensar:

“por 1ª vez me ha gustado la Educación Física; creo que este programa es buenísimo...”.

“creo que es un buen método porque yo nunca había hecho nada fuera de las horas de clase...”.

“está muy bien ya que tu trabajas a tu ritmo y cuando realizas las pruebas no te sientes nerviosa por la nota...”.

“me parece un plan muy bueno el de este año, porque es una forma de mentalizarnos nosotras mismas de lo que tenemos que hacer...”.

“las clases son menos pesadas y más entretenidas planificándolas tu misma, que no seguir lo que nos impone un profesor...”.

“hago deporte fuera de clase y me gusta mantenerme en forma, y nunca lo había pensado así...”.

Algunos alumnos y alumnas nos han escrito por qué razón han llevado a la práctica el programa de acondicionamiento que ellos y ellas mismas habían diseñado y escrito:

“he cumplido mi entrenamiento porque quería mejorar mi condición física...”.

“lo he hecho para mejorar físicamente...”.

“porque me interesa mantener la forma...”.

“no vale la pena engañarse a uno mismo, tenía que cumplir con mi deber...”.

“si llevo el programa a la máxima práctica dentro de algún tiempo seré capaz de volverlo a realizar...”.

“lo he hecho porque quiero tener una buena condición física...”.

“me parecía una buena idea y quería superarme...”.

“he cumplido con el programa porque me interesaba mejorar mi condición física...”.

“quería saber hasta donde puedo llegar...”.

“he intentado esforzarme y no mentirme a mi misma, por lo que he hecho todo lo que ponía...”.

Otro punto importante para nosotros era conocer las razones que esgrimían, anónimamente, los propios alumnos y alumnas para no realizar el trabajo del tercer día fuera de clase comprometido al comienzo del programa, y entre las razones esgrimidas aparecieron las siguientes:

“no creer que fuera tan necesario”, “tener que estudiar para exámenes”, “tener que realizar otras actividades como idiomas, música, entrenamiento de diversos deportes”, “cansancio”, “falta de ganas”, “falta de voluntad”, “falta de tiempo”, “por las condiciones atmosféricas”, “falta de motivación”, “olvido”, “falta de material”, “porque si no hay alguien que me esté vigilando no lo hago”, “tener que trabajar”, etc.. En definitiva, una amplia variedad de razones.

También queríamos conocer que materiales adicionales habían usado nuestros alumnos y alumnas para la realización de su programa de acondicionamiento, y poder así ajustar mejor a sus necesidades futuros programas como el presente:

“materiales y ejercicios de años anteriores”, “vídeos deportivos”, “enciclopedias”, “libros de gimnasia, aerobio y mantenimiento”, “los entrenamientos de fútbol, karate, taekwondo”, “programas de ordenador”, “ayuda de compañeros”, “libros de la biblioteca”, “mis clases de aerobio”, “apuntes de mis hermanos mayores”, “el profesor de Educación Física de otro centro”, “ejercicios de cuando jugaba al baloncesto”, “el preparador físico”, etc.. También una amplia variedad.

Finalmente, y aunque la gran mayoría del alumnado participante ha considerado esta manera de trabajar la condición física como mejor que otras maneras que han experimentado con anterioridad (71,7% la consideraron mejor), nos interesaba conocer directamente de los propios afectados, cómo se podría mejorar esta manera de trabajar la condición física, y nuestros alumnos y alumnas nos transmitieron valiosa información como:

“dando algunos ejercicios de orientación de práctica...”; “dando más tiempo...”; “teniendo más información sobre ejercicios variados, intensidad, velocidad...”; “más compromiso...”; “todos deberíamos poner más de nuestra parte...”, etc..

## CONCLUSIONES

Existen muchas conclusiones que se podrían extraer de los resultados obtenidos en la presente experiencia, pero nos gustaría destacar las siguientes:

- Los alumnos y alumnas participantes valoran con un notable esta forma de trabajo de la Condición Física.
- Asimismo, la mayoría (71,7%) consideran esta manera de trabajar la condición física como mejor que otras maneras experimentadas anteriormente.
- Los resultados han variado muy poco de un centro de enseñanza a otro; por lo que se demuestra la bondad de esta forma de trabajo.
- Parece complicado mentalizar a nuestro alumnado de la necesidad de realizar un trabajo físico constante fuera del aula de Educación Física, y ese debería ser uno de nuestros primeros objetivos.
- Se demuestra que nuestro alumnado reciben y utilizan información de muchas fuentes (entrenadores, revistas, enciclopedias, gimnasios, etc.), y es labor del profesor de Educación Física tener en cuenta esta circunstancia para que se produzca un correcto proceso de enseñanza y aprendizaje.

## REFLEXIONES FINALES

Quizás en futuras ediciones de este mismo tipo de experiencia habrá que mentir “piadosamente” a nuestros alumnos y alumnas para que todos se esfuercen al máximo en las pruebas iniciales y que los resultados finales sean, de verdad, prueba del trabajo que hayan realizado durante su programa de acondicionamiento físico; o quizás no sea necesario, ya que deberíamos demostrarles que deben ser responsables ellos mismos de su propio proceso de enseñanza y aprendizaje, y que no haciendo las pruebas bien y obteniendo mejores resultados finales sólo sirve para engañarse a uno mismo y no al profesor.

Queremos poner de manifiesto que nuestra primera preocupación en la presente experiencia no era el conocimiento cuantitativo del trabajo de la Condición Física, y sí lo era el conocimiento cualitativo de todo el proceso de enseñanza y aprendizaje que se desarrolla a través de este trabajo.

Muchos autores consideran que el docente debe tener muy en cuenta las opiniones de sus alumnos y alumnas a la hora de programar y llevar a cabo tanto unidades didácticas como tareas en su aula, y parece evidente que,

cuando más de 7 de cada 10 alumnos prefieren esta forma de trabajo, parece importante escucharles y hacerles caso.

Así mismo, si lo que pretendemos es desarrollar en nuestros alumnos y alumnas el gusto por la actividad física, y el interés por el mantenimiento de una buena condición física en su vida futura, debemos utilizar métodos que les atraiga, les enganche, les involucre y les convenza de que pueden y deben utilizarlos para mejorar su estilo y su calidad de vida.

## BIBLIOGRAFÍA

- Adalbjarnardottir, S. "Understanding children and ourselves: teachers' reflections on social development in the classroom". *Teaching and Teacher Education*, 1994, 10 (4): 409-421.
- Ashton, P., Webb, R. y Doda, N. A study of teacher's sense of efficacy. Final report to the national institute of education, executive summary, 1983. Gainesville, FL: Florida University.
- Cothran, D. y Ennis, C. "Nobody said nothing about learning stuff: high school students' perceptions of physical education". *American Educational Research Association Annual Meeting*, 1996. New York.
- Delgado Noguera, M.A. *Estilos de enseñanza en educación física. Propuesta para una reforma de la enseñanza*, 1991. Universidad de Granada.
- Fernández-Balboa, J.M. "La educación física para el futuro: tendencias sociales y premisas educativo-profesionales". *Tándem*, 2000, 1: 15-26.
- Fernández-Río, J., Garro, J., Medina, J. y Pérez, M. "Un ejemplo de investigación-acción aplicado al bloque de contenidos de condición física en enseñanza secundaria". *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 2001, 2. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista2/artcondfis.htm>
- Hellison, D. *Teaching responsibility through physical activity*, 1995. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mosston, M. y Ashworth, S. *The spectrum of teaching styles: from command to discovery*, 1990. New York: Longman.
- Romance, T.J., Weiss, M.R. y Bockoven, J. "A program to promote moral development through elementary school physical education". *Journal of Teaching Physical Education*, 1986, 5: 126-136.