

RECURSOS PARA LA PRÁCTICA DOCENTE (III)

ÁREA: Educación Física.

NIVELES o ETAPAS: EP, ESO y BACHILLERATO.

DESTINATARIO: docentes de E.F.

TIPO DE CONTENIDO: propuestas para desarrollar la motivación, la atención, la concentración y el esfuerzo (ejemplo práctico).

TIPO DE ENSEÑANZA: apto para enseñanza presencial, no presencial (telemática) o dual (combinación de ambas).

ADVERTENCIA: *esta propuesta es solo orientativa. Requerirá de adaptación, dependiendo de las necesidades y preferencias de cada docente, de las características del alumnado, de la disponibilidad de recursos tecnológicos, así como de las circunstancias sanitarias y laborales que existan en cada momento.*

Antes del diseño y puesto en práctica se cualquier recurso, se recomienda encarecidamente, la consulta de la [Guía Recomendaciones docentes para una Educación Física escolar segura y responsable ante la “nueva normalidad”. Minimización de riesgos de contagio de la COVID-19 en las clases de EF para el curso 2020-2021](#). Editada y publicada por el Consejo General de la Educación Física y Deportiva* (Consejo COLEF).

PUNTO DE PARTIDA

En relación con lo expuesto en las dos partes anteriores, analizando los factores que facilitan y los que dificultan el máximo desarrollo de la motivación, la atención, la concentración y el esfuerzo de tu alumnado, se recomienda **establecer una situación concreta de aprendizaje en la que se detallen al menos diez aspectos que favorezcan el desarrollo de estas capacidades.**

Te resultará sencillo si analiza una sesión o jornada de tu trabajo diario, como se ha propuesto anteriormente o **imagina un entorno de aprendizaje potenciado por algunos de estos factores.**

Finalmente, te recomiendo realizar una **valoración personal sobre las conclusiones** que has obtenido y decide qué aspectos puedes trabajar más concienzudamente para mejorar tu entorno de enseñanza-aprendizaje.

En este documento se presenta un **ejemplo práctico que puede ser extrapolado, en relación con lo expuesto en las Partes 1 y 2.**

JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

Aprovechando la experiencia acumulada durante la vigencia del estado de alarma y, en previsión de que pudiera volver a repetirse, **me gustaría compartir contigo una propuesta organizativa que he preparado para el alumnado de mi tutoría y que considero que podría ser un ejemplo práctico para afrontar la “nueva normalidad”.**

Como tutor de un grupo de 2º ESO, teniendo en cuenta las dificultades que conlleva la tele formación para nuestro alumnado, es mi deseo seguir ofreciendo mi **ayuda y apoyo constantes para reforzar y mantener los niveles de atención, concentración, esfuerzo y motivación, ante este nuevo y desafiante escenario formativo.** Por lo tanto, quiero **compartir contigo una serie de instrumentos y herramientas concretas y observables que les he facilitado.** Como podrás comprobar, **no son una fórmula mágica.** Todos nuestros esfuerzos serán "estériles" sin la **buena ACTITUD y PREDISPOSICIÓN** del estudiante (y, por supuesto, de su familia, que deberían ser un gran aliado en esta compleja tarea).

El documento enviado presenta las siguientes secciones (se aportan en este documento):

"Planificación de tareas": describe consejos y la clasificación de las tareas en función del tiempo tiempo (tareas inmediatas, a medio plazo, repasos, etc.).

"Planificación del tiempo de estudio": ofrece recomendaciones sobre cómo organizar el tiempo de estudio respecto a la dificultad de las tareas: baja, media y alta.

"Planificación diaria": tabla que deben rellenar los estudiantes junto con sus padres cada día, al finalizar la tarde, para planificar el día siguiente. La pueden rellenar a mano o a ordenador. Recomiendo utilizar una tabla para cada día y conservarlas todas para ver la evolución y el cumplimiento de los objetivos durante este periodo.

“EF segura y responsable ante la nueva normalidad”

Al mismo tiempo, comparto contigo una serie de recomendaciones que he facilitado a las familias y al alumnado para llevar a cabo esta propuesta organizativa que contribuya a mantener la atención, concentración, esfuerzo y motivación durante este periodo de formación a distancia:

RECOMENDACIONES PARA EMPEZAR CON EL NUEVO PLAN DE TRABAJO (dirigida al alumnado):

- Sería ideal que leáis juntos estos documentos y los comentéis. Aseguraros de que no haya dudas. Si surgiera alguna, avisadme por email para llamaros por teléfono y/o vídeo llamada y aclararlas.
- Cuando acabéis de leer y comprender los documentos, pactáis el horario de estudio que va a tener cada día.
- **IMPORTANTE:** establecer límites innegociables (por ejemplo, la hora de comer, de levantarse, de dormir, de jugar, uso del teléfono u otros dispositivos, etc.), y en base a ellos, que vuestro hijo/a elija las horas en las que mejor se concentra. También es **FUNDAMENTAL** pactar qué consecuencias tendrá su incumplimiento.
- Cuanto antes empecemos, antes nos prepararemos para afrontar con éxito el tiempo desde casa.

ASPECTOS QUE FAVORECEN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES

A continuación, se indica un cuadro resumen con los **aspectos/indicadores** en los que incide la propuesta y que contribuyen, de manera decidida y clara, al desarrollo de las capacidades: **motivación, atención, concentración y esfuerzo.**

MOTIVACIÓN (4 FACTORES)	
ESTABLECER UN OBJETIVO BIEN DEFINIDO	<p>Con los documentos propuestos, se facilita al alumno/a el objetivo claro de cómo organizar las tareas y el tiempo de estudio.</p> <p>"Planificación de tareas": describe consejos y la clasificación de las tareas en función del tiempo tiempo (tareas inmediatas, a medio plazo, repasos, etc).</p> <p>"Planificación del tiempo de estudio": ofrece recomendaciones sobre cómo organizar el tiempo de estudio respecto a la dificultad de las tareas: baja, media y alta.</p> <p>"Planificación diaria": tabla que deben rellenar los estudiantes junto con sus padres cada día, al finalizar la tarde, para planificar el día siguiente. La pueden rellenar a mano o a ordenador. Recomiendo utilizar una tabla para cada día y conservarlas todas para ver la evolución y el cumplimiento de los objetivos durante este periodo.</p>
DISFRUTAR DEL PROCESO Y NO SOLO DEL RESULTADO FINAL	<p>Con el fin de que no se agobien, se entrega a los alumnos/as unas herramientas de planificación y organización con las que puedan gestionar el trabajo y la tarea académica. Esto les permitirá disfrutar y aprender durante el proceso, sin atormentarse por el resultado final. Precisamente, el resultado final será una consecuencia lógica de un buen proceso de aprendizaje.</p>

“EF segura y responsable ante la nueva normalidad”

SUPERAR EL EFECTO “FRACASO” A PARTIR DE UN TRABAJO NO SATISFATORIO	Con los consejos y herramientas proporcionadas, se ofrece al estudiante la posibilidad de que <u>discrimine y priorice entre las tareas, de manera que le ayuden a relativizar el “fracaso”</u> provocado por un resultado poco satisfactorio en alguna de ellas.
MANTENER PENSAMIENTOS OPTIMISTAS	Una de las intenciones de la propuesta facilitada es <u>generar en el estudiante pensamientos optimistas sobre sus posibilidades</u> , aumentando sus expectativas de éxito.
ESFUERZO (6 FACTORES LIMITANTES)	
LA PERSEVERANCIA ES FUNDAMENTAL PARA EL ÉXITO.	Por medio de la propuesta, se intenta <u>mentalizar a los estudiantes que el éxito en el trabajo es el resultado de la perseverancia y que no es sencillo</u> . Ellos lo podrán comprobar, porque les ayudará a ser más <u>eficaces</u> (evitar atracones de última hora); a <u>evitar la improvisación y a crear hábitos de trabajo positivos</u> (aumentando el rendimiento). Nada de todo esto se consigue sin dedicación de tiempo y esfuerzo.
OBTENCIÓN DE RECOMPENSAS PARCIALES	Paulatinamente, la <u>valoración de su trabajo y la obtención de resultados parciales y finales positivos</u> se convertirán en la <u>mejor recompensa</u> . Lo cual les permitirá reafirmarse en la importancia de seguir llevando a cabo una adecuada planificación y organización que les ofrezca <u>seguridad y tranquilidad</u> .
ADQUISICIÓN DE HÁBITOS Y DISCIPLINA	Esta propuesta les ayudará a ser más <u>disciplinados y a crear hábitos de trabajo positivos</u> . A corto plazo les irá costando cada vez menos trabajo asumir y atender sus obligaciones académicas.
AUMENTO DEL NIVEL DE AUTOEXIGENCIA	Este es un problema habitual en ciertos alumnos con problemas de autoestima y desmotivación. Por ello, es básico que vayan alcanzando pequeños y modestos logros en cada sesión de trabajo en casa. Esto se traduce en el respeto al horario diario que deben preparar. Es una forma de convencerles que con el <u>aprovechamiento del tiempo pueden lograr objetivos que antes no conseguían</u> . De esta manera, son <u>conscientes de la importancia de la autoexigencia para lograr un óptimo rendimiento</u> .
INCREMENTO DE LA PACIENCIA	Este es un aspecto en el que incido constantemente. Puesto que <u>cada persona tiene un ritmo de aprendizaje diferente, necesita confeccionar un horario de trabajo personal e intransferible</u> . El objetivo es no desesperarse ni agobiarse con las tareas y actividades que se les van planteando.
RECONOCIMIENTO POR PARTE DE LOS DOCENTES	Gracias a la propuesta organizativa, los estudiantes dispondrán de más tiempo para realizar las tareas que antes no hacían y, de esta manera, mejorar la calidad de su trabajo. <u>El reconocimiento de los profesores constituirá un estímulo básico al ver los logros parciales que van acumulando</u>

	semanalmente. Paulatinamente, conseguimos que aumente su amor propio, su autoestima, de manera que redunde en su deseo de mejorar y apreciar el resultado de su trabajo.
ATENCIÓN - CONCENTRACIÓN (2 FACTORES)	
INTERNOS	Dada la situación de confinamiento en casa, pueden existir multitud de factores internos de distracción, sobre todo de tipo social (conversar o jugar con familiares o con amigos por redes sociales o internet) . Por ese motivo, sugiero la implicación de la familia para la supervisión del diseño del horario y del cumplimiento del mismo diariamente. Al mismo tiempo, les ofrezco algunas recomendaciones para no perder la atención ni la concentración, como por ejemplo: no usar dispositivos móviles con conexión mientras se trabaja; evitar los descansos largos; y respetar los horarios.
EXTERNOS	En estos momentos, los factores externos son una amenaza constante en el desarrollo de las tareas que añaden una dificultad extra a la que hay que vencer para no perder la atención y concentración del alumnado . Por ejemplo: <ul style="list-style-type: none">a) Factores visuales y sociales: distracción por ver a familiares haciendo tareas más atractivas y que pueden llamar su atención.b) Factores auditivos y olfativos: ruidos e interrupciones en casa y, en ocasiones, olores ambientales que son causa de distracción (olor a comida de la cocina).c) Factores térmicos o ambientales: temperatura o cansancio postural (ergonomía).

REFLEXIÓN PERSONAL

Esta propuesta organizativa pretendía ser una ayuda para que mis estudiantes, particularmente, afrontaran con el mayor éxito posible el proceso de enseñanza no presencial, aunque es perfectamente aplicable para su desarrollo en la enseñanza presencial o dual. Como nadie nos había preparado para esta situación tan excepcional (ni a las familias ni a los docentes), era mi obligación intentar sacar el mejor provecho de la misma, ofreciendo recursos y herramientas que permitieran mantener o mejorar el rendimiento del alumnado, mientras se minimizaba el riesgo de “absentismo digital”.

Por ello, a través de la propuesta que comparto, es mi deseo proporcionar información básica y herramientas concretas que les permita afrontar con autonomía su proceso de aprendizaje.

La recomendación de mantener un horario adaptado y una serie de rutinas es **fundamental para aumentar la motivación del alumnado**. Por ello, era necesario ayudarles a **organizar el tiempo** que iban a pasar en casa durante el tercer trimestre, con el fin de continuar con el ritmo de trabajo **para que no se viera perjudicado su proceso de aprendizaje**.

Crear un planning personal para los días de confinamiento era imprescindible para conservar una **buena salud mental, para no perder el ritmo de trabajo y para mejorar los niveles de atención, concentración, esfuerzo y motivación.**

Además, todo ello necesita sustentarse en rutinas de sueño y ejercicio físico regulares y en una alimentación sana, variada y equilibrada, de las que se les informó tanto a ellos como a sus familias.

BIBLIOGRAFÍA

- Capdevila Seder, A., & Bellmunt Villalonga, H. (2016). Importancia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico del adolescente: diferencias por género. *Educatio Siglo XXI*, 34 (1 Marzo), 157-172. <https://doi.org/10.6018/j/253261>.
- Sans, A. (2010). El aprendizaje en la infancia y la adolescencia: claves para evitar el fracaso escolar. Hospital Sant Joan de Déu, Esplugues de Llobregat.
- Fernández-Pózar, F. (2002). Inventario de hábitos de estudio. Editorial TEA, Madrid.

PLANIFICACIÓN DE LA JORNADA: CONSEJOS

(REGRESAR AL INICIO)

Cada día tienes que organizar la sesión de trabajo para llevar al día los repasos y tareas. Para ello debes dedicar un tiempo razonable (se aconseja unas **3-4 horas diarias**) y elegir un lugar tranquilo donde puedas concentrarte sin ruidos. Además tienes que hacerte una pequeña lista para planificarte bien. En ella no pueden faltar:

TAREAS “INMEDIATAS”	Las que tienes que hacer para mañana y pasado o las que son más urgentes.
TAREAS A “MEDIO PLAZO”	Esos trabajos y tareas son para dentro de quince días o un mes: lectura de libros , cuadernillos de recuperación de materias pendientes, trabajos de Plástica o Tecnología. Si no haces un poco cada día , se te amontonará todo para el final. Aprovecha esos días en los que no tengas otras cosas más urgentes para darles un empujón a estas “ <i>tareas a medio plazo</i> ”.
REPASOS	Cada día conviene repasar al menos un par de materias . Como se tienen más “frescas” las explicaciones, será más fácil recordarlas si repasas los apuntes o vuelves a leer en el libro lo que te han explicado hoy. También debes tratar de hacer los ejercicios, problemas y actividades que no entendiste bien y que habrás copiado en el cuaderno. Eso también es repasar. Esta tarea no te la manda nadie, pero si te la pones tu mismo , será más fácil repasar antes de los exámenes.
ESTUDIO Y PREPARACIÓN de EXÁMENES	También debes reservar un tiempo cada tarde para estudiar y preparar exámenes. En todo caso, al menos una semana antes de cada examen , deberás dedicar más tiempo a la preparación de esos controles. Como ya habrás repasado antes, te costará menos trabajo.

PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO DE TRABAJO Y ESTUDIO ELABORACIÓN DE UN HORARIO PERSONAL

[\(REGRESAR AL INICIO\)](#)

Para organizar tu tiempo de estudio es muy conveniente hacerte un horario semanal en función de la **dificultad de las materias** y teniendo en cuenta los siguientes consejos para elaborarlo.

VENTAJAS DE LA PLANIFICACIÓN

- **Ahorra tiempo:** al tener un horario elaborado se sabe lo que se tiene que hacer antes de empezar a trabajar.
- **Evita la improvisación.**
- Ayuda a crear **hábitos de trabajo positivos**. A corto plazo nos irá costando cada vez menos trabajo ponernos a estudiar, lograremos concentrarnos antes y aumentaremos nuestro rendimiento.
- Permite **distribuir más eficazmente el tiempo**.
- **Se evitan los atracones** de última hora o las prisas del día de antes del examen. Con un buen repaso de refresco bastará.
- Conseguirás **seguridad y tranquilidad**. Sentirás la satisfacción que produce el trabajo cumplido, y te animarás para seguir trabajando.
- **El tiempo queda organizado** de manera que repartimos adecuadamente nuestras tareas y necesidades a lo largo del día. Y sin renunciar a pasear un rato o a oír música.

ORIENTACIONES PARA ELABORAR EL HORARIO PERSONAL

- Algunas actividades tienen **horario fijo** (descanso, comidas, familia). El resto del tiempo está disponible para el ocio y el estudio.
- Procura reservar entre **3 y 4 horas diarias** para las tareas, repasos y estudio personal. Elabora un horario **realista**, no poniendo más cosas de las que puedes hacer. Con el tiempo podrás aumentar las exigencias.
- Haz un horario **flexible**. Revísalo quincenalmente.
- Procura que sea **equilibrado** (cada día igual esfuerzo) y **completo** (revisión de todas las áreas semanalmente).
- Estudia **todos los días** y a las **mismas horas**. Eso te ayudará a crear hábito.
- El tiempo dedicado a cada materia **dependerá de lo fácil o difícil** que te resulte estudiarla. No dediques mucho tiempo a las que te resulten más fáciles o a las que más te gusten.

PLANIFICACIÓN DE LAS SESIONES DE TRABAJO Y ESTUDIO

- Comenzarás **preparando todo el material necesario**, para tenerlo a mano y no tener que levantarte a buscarlo, ni interrumpir el trabajo.
- Tendrás delante tu **agenda** donde habrás apuntado todas las tareas y estudios que tengas pendientes para el día siguiente. Junto a ellas anotarás si tienen **dificultad media (poniendo 1)**, si son **difíciles (2)** o si son **fáciles (3)**. Esto te servirá para elaborar tu **HORARIO** (utiliza la ficha proporcionada, que te servirá de modelo).

CADA SESIÓN DE ESTUDIO PUEDES ORGANIZARLA EN TRES BLOQUES:

1º BLOQUE: (Duración 45-60 minutos)

Comienza por una **materia de dificultad media (1)** o una **tarea no muy complicada** para ir entrando en el trabajo (como los atletas en el precalentamiento)

Descanso de 5-10 minutos.

2º BLOQUE: (Duración 45-60 minutos)

Sigue con **lo más difícil (2)** o lo que **requiera más esfuerzo**, tanto si se trata de estudio como de tarea (ahora estamos a pleno rendimiento)

Puedes hacer un descanso de 10-15 minutos.

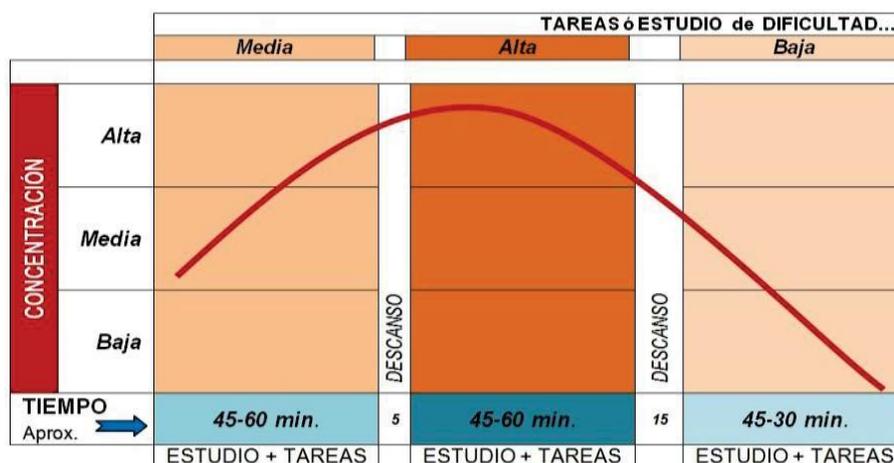
3º BLOQUE: (Duración 45-30 minutos)

Finaliza con **lo más fácil (3)**, **lo que más te guste y menos trabajo te cueste**.

Descanso de 10 -15 minutos.

Si es necesario, puede acabarse con un **REPASO FINAL** rápido (15 minutos).

Organizado de esta manera, el estudio y el trabajo se adaptan a lo que se conoce como “**curva de fatiga**” o de “**concentración**”. Observa el siguiente gráfico, corresponde a la representación gráfica del proceso de concentración – cansancio:



ADEMÁS, TIENES QUE TENER MUY EN CUENTA QUE

- Con los **descansos largos** se pierde concentración.
- Tienes que **llevar al día** las materias de estudio. No lo dejes todo para el final.
- Si **no tienes tareas**, repasa lo explicado o echa un vistazo al tema que se verá más adelante.
- El horario **no debe quitar sueño**. Recuerda que debes realizar **ejercicio físico todos los días**, **debes dormir 8 ó 9 horas** y descansar después de las comidas o deportes que requieran gran esfuerzo.

PLANIFICACIÓN DIARIA

(REGRESAR AL INICIO)

FECHA:			
TAREAS	TIPO DE TAREA (inmediata-medio plazo-repaso)	DIFICULTAD DE LA TAREA (alta-media-baja)	¿FINALIZADA?

EJEMPLO:

TAREAS	TIPO DE TAREA	DIFICULTAD DE LA TAREA
Esquema tema 2 de Sociales	Inmediata	alta
Grabación de vídeo de E.Física	Medio Plazo	media
Ejercicios de inglés	Inmediata	baja
...		
...		

En base a esta tabla, planificaremos el trabajo del día siguiente, que apuntaremos en la agenda del colegio, sin ponernos un límite de tiempo para terminarlas y programando descansos.

1º Grabación de vídeo de Educación Física.

2º Esquema tema 2 de Sociales.

3º Ejercicios de inglés.