

## RECURSOS PARA LA PRÁCTICA DOCENTE (II)

**ÁREA:** Educación Física.

**NIVELES o ETAPAS:** EP, ESO y BACHILLERATO.

**DESTINATARIO:** docentes de E.F.

**TIPO DE CONTENIDO:** análisis de aspectos que dificultan la motivación, el esfuerzo, atención y concentración en una sesión de Educación Física (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

Establecer una **situación concreta de aprendizaje** en la que se identifiquen, al menos, **diez aspectos que dificulten o frenen el desarrollo de las capacidades de motivación, esfuerzo, atención y concentración.**

Te resultará más sencillo si **analizas una sesión o jornada de trabajo diaria**, si no, imagina un entorno de aprendizaje limitado por algunos de estos factores.

En este documento se presenta un **ejemplo práctico que puede ser extrapolado, en relación con la Parte 1.**

## ANÁLISIS DE LOS ASPECTOS

Me gustaría comenzar realizando una aclaración que pueda contextualizar la realización de esta tarea en relación con mi experiencia como docente de la especialidad de Educación Física, en la etapa de secundaria, desde hace más de 10 años.

Por lo general, la mayoría de las personas con las que tengo relación, considera que los propios contenidos de Educación Física resultan “motivantes” *per se* para la mayoría del alumnado. No obstante, dada mi experiencia, estoy en disposición de afirmar que esto **no siempre se cumple**. De hecho, considero que su “efecto motivador intrínseco” no es muy diferente al que podrían generar otro tipo de materias o áreas. Todo depende del receptor. Al mismo tiempo, las **expectativas, las experiencias y la predisposición** son otros **aspectos muy importantes que condicionan la atención del alumnado** y, por lo tanto, **su motivación hacia los contenidos, las actividad y /o tareas.**

Por lo tanto, con el fin de **garantizar el éxito del aprendizaje**, desde un principio, siempre me ha preocupado la **búsqueda de estrategias e iniciativas para mantener la “carga motivacional” con la que llevar a cabo el inicio de cada sesión.** Por ello, busco constantemente la manera de presentar de forma “atractiva” cada explicación, tarea o actividad, de manera que pueda “enganchar” y garantizar la atención del alumnado el mayor tiempo posible. De hecho, uno de mis **objetivos prioritarios en mi trabajo** (además de una obligación como educador) es que **todos los alumnos/as consigan llevar a cabo un aprendizaje positivo y no “perder” a ninguno por el camino.** Es decir, que todo el mundo, en la medida de sus posibilidades y con las adaptaciones adecuadas, pueda llevar a cabo el mejor proceso de aprendizaje posible y, sobre todo, disfrutar de una experiencia positiva y gratificante.

**En línea con la situación de aprendizaje mencionada en la PARTE 1** y teniendo en cuenta los aspectos que dificultan el desarrollo de la motivación, el esfuerzo, la atención y concentración, que se mencionan en la unidad 2 del curso, a continuación, **presento un análisis de los aspectos limitantes más comunes con los que me encuentro en mi práctica docente.**

<b>MOTIVACIÓN (4 FACTORES LIMITANTES)</b>	
<b>CARECER DE UN OBJETIVO BIEN DEFINIDO</b>	Teniendo en cuenta la escasa o nula experiencia positiva del alumnado en relación al baile, en general, y al Country Line Dance, en particular, dedico tiempo en la primera sesión de la UD a <b><u>explicar los objetivos concretos, evaluables y alcanzables que se pretenden.</u></b> De esta manera, en esta sesión introductoria podemos mentalizar y convencer a los estudiantes de que el trabajo que se presenta <b><u>no es ninguna utopía.</u></b>
<b>CENTRARSE ÚNICAMENTE EN EL RESULTADO</b>	Con el fin de tranquilizar y motivar a los alumnos/as, durante la sesión inicial se explica que <b><u>lo importante no es el resultado final,</u></b> sino el proceso y la progresión en el aprendizaje que iremos realizando. Se hace un esfuerzo por hacerles ver que <b><u>no se trata de que se conviertan en magníficos bailarines, sino en que disfruten y aprendan de una experiencia positiva.</u></b> Precisamente, el resultado final será una consecuencia lógica de un buen proceso de aprendizaje.
<b>IDENTIFICAR RESULTADO SATISFACTORIO O FRACASO</b>	<b>UN NO CON</b>
<b>MANTENER PENSAMIENTOS PESIMISTAS Y LIMITANTES</b>	Teniendo en cuenta la mala (o traumática) experiencia, en general, que tienen los adolescentes con los <b><u>contenidos relacionados con el baile,</u></b> suelen <b><u>asociar,</u></b> con frecuencia, sus <b><u>errores con fracasos que les producen frustración y desánimo.</u></b> Por lo tanto, es fundamental para el <b><u>éxito del proceso de aprendizaje</u></b> que el planteamiento pedagógico de este contenido se efectúe, de tal manera, que les produzca <b><u>pequeñas satisfacciones que se traduzcan en grandes logros.</u></b>
<b>MANTENER PENSAMIENTOS PESIMISTAS Y LIMITANTES</b>	A tenor de lo expuesto con anterioridad, soy consciente de que el <b><u>autoconcepto, la baja autoestima y las malas experiencias son los ingredientes para generar pensamientos pesimistas y limitantes en el alumnado.</u></b> Por lo tanto, es clave desde la primera sesión generar expectativas que predispongan al alumnado a vencer esas resistencias internas, que les permitan librarse de las ataduras mentales para darse una nueva oportunidad.
<b>ESFUERZO (6 FACTORES LIMITANTES)</b>	
<b>ÉXITO FÁCIL</b>	La selección de este contenido y la elección del momento para llevarlo a cabo no resultan aleatorios. Previamente, en trimestres y niveles anteriores, se han llevado a cabo otro tipo de <b><u>acciones en las que el profesor ha demostrado al alumnado que no se equivocaba al afirmar que todo el mundo podría tener éxito en el aprendizaje y que, por lo tanto, se podrían fiar de su palabra.</u></b> No obstante, es fundamental recordarles (como se ha venido haciendo con anterioridad) que <b><u>no es fácil conseguir los objetivos que se plantean. Requiere tiempo, dedicación, esfuerzo y mucha atención.</u></b> También se les recuerda que los <b><u>ritmos de aprendizaje individuales son diferentes,</u></b> de manera, que habrá algunas personas que requieran más tiempo. Este es un <b><u>aspecto importante para que no sufran la desesperación y la angustia de ver cómo otros compañeros/as consiguen éxito antes que ellos.</u></b> De hecho, suelo establecer <b><u>dinámicas de trabajo cooperativo donde los alumnos/as más aventajados ofrecen su apoyo</u></b> para que otros compañeros/as aceleren su proceso de

## “EF segura y responsable ante la nueva normalidad”

	aprendizaje.
<b>RECOMPENSAS</b>	A este respecto, prácticamente no utilizo recompensas o premios externos. Intento promover que <b><u>la mejor y mayor recompensa sea la satisfacción del trabajo bien hecho</u></b> . Por lo tanto, esto redundará en una motivación intrínseca hacia el trabajo que se está realizando y en un reforzamiento de la autoestima individual y grupal. <b><u>Un ejemplo de recompensa es la preparación de montajes o espectáculos grupales durante las fiestas colegiales</u></b> , lo que les permite mostrar a los demás el trabajo del que se sienten orgullosos/as.
<b>FALTA DE HÁBITOS Y DISCIPLINA</b>	Con el fin de que el alumnado obtenga mayor satisfacción en el trabajo que hace, suelo <b><u>reincidir en la aplicación de ciertos procedimientos y en el uso de algunos instrumentos de evaluación con los que se van familiarizando desde 1º ESO</u></b> . Esto permite que se vayan creando y consolidando hábitos de trabajo y disciplina a la hora de trabajar en clase. Un ejemplo de ello son los <b><u>procesos de autoevaluación y coevaluación</u></b> .
<b>INCAPACIDAD DE AUTOEXIGENCIA</b>	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. Esto se traduce en la ejecución y aprendizaje de sencillas coreografías en cada sesión. Es una forma de convencerles que con el <b><u>aprovechamiento del tiempo de las clases al máximo pueden lograr objetivos que antes no conseguían</u></b> . De esta manera, son <b><u>conscientes de la importancia de la autoexigencia para lograr la meta</u></b> .
<b>IMPACIENCIA</b>	Este es un aspecto en el que incido constantemente. Al inicio de cada UD, les recuerdo que <b><u>cada persona tiene un ritmo de aprendizaje diferente</u></b> . Y por lo tanto, la clave es <b><u>corregir los posibles errores y perseverar</u></b> para conseguir el objetivo sin desesperarse ni agobiarse. Con frecuencia, les explico el concepto del <b><u>“error recurrente”</u></b> ; es decir, si una persona comete un error, la única forma de avanzar es ser consciente del mismo y resolverlo. De lo contrario, cada vez que intente de nuevo una ejecución estará repitiendo el mismo error sin conocer los motivos y eso le conducirá al abandono temprano.
<b>MEDIOCRIDAD</b>	Suelo encontrarme con alumnos/as a los que les da igual cuál sea la calidad de su trabajo. Se sienten obligados a hacerlo y se conforman con cualquier cosa, sin importarles el resultado final. Sin embargo, la estrategia que suelo llevar a cabo, en estos casos, para <b><u>combatir la mediocridad es ofrecerles el reconocimiento del profesor y del resto de compañeros/as al ver los logros parciales que van acumulando en cada sesión</u></b> . 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.

<b>FALTA DE ATENCIÓN (DISPERSIÓN) (3 FACTORES LIMITANTES)</b>	
<b>INTERNOS</b>	Por lo general, los <b>factores internos de distracción que observo son de tipo social</b> . Es decir, preferencia por <b>conversar con otros compañeros/as de las cosas que les preocupan en ese momento y que nada tienen que ver con la tarea (problemas de relaciones sentimentales, resultados de un examen, conflictos interpersonales, problemas domésticos, etc.)</b> . En ese caso, siempre les invito a no participar, si no se encuentran bien para hacerlo, a cambio de asumir una falta de participación y de tarea que tendrá repercusión en su evaluación individual. La presión del propio grupo suele generar un efecto positivo en estos casos, al hacerlo públicamente. Se sienten cuestionados socialmente y prefieren unirse al ritmo de la clase.
<b>EXTERNOS</b>	En mi caso, los <b>factores externos son una amenaza constante en el desarrollo de las sesiones</b> que añaden una dificultad extra a la que hay que vencer <b>para no perder la atención y concentración del alumnado</b> . Por ejemplo: a) <b>Factores visuales y sociales</b> : distracción por ver a compañeros/as de otros grupos y niveles con los que compartimos el espacio de trabajo. b) <b>Factores auditivos y olfativos</b> : la presencia de otros grupos en los espacios de trabajo (tanto los abiertos como los cerrados) producen ruido e interrupciones y, en ocasiones, se perciben olores ambientales que son causa de distracción (olor a comida del comedor y de la cocina). c) <b>Factores térmicos o ambientales</b> : temperaturas, humedad, o precipitaciones, que condicionan permanentemente la práctica. Los docentes de EF somos los meteorólogos de los centros.
<b>FALTA DE INTERÉS</b>	La falta de interés del alumnado respecto a este contenido es una <b>combinación diversos elementos subjetivos</b> que ya hemos mencionado con anterioridad: ambiente incómodo; miradas indiscretas; falta de práctica y experiencias negativas; falta de confianza y autoestima; vergüenza y miedo al ridículo. <b>Y de elementos objetivos</b> que ya hemos señalado, como: importancia de presentar el contenido de manera atractiva; presentar los objetivos de manera realista y realizable; organización adecuada del tiempo para que se consigan los logros en cada sesión; elección adecuada de las tareas, su grado de dificultad y forma de presentación.

## CONSIDERACIONES FINALES

<b>TEMA</b>	Inicio de Unidad Didáctica de <i>Country Line Dance</i>
<b>MATERIA</b>	Educación Física
<b>NIVEL EDUCATIVO</b>	3º ESO
<b>ESTRATEGIAS PARA LUCHAR CONTRA LOS FACTORES LIMITANTES</b>	
<b>SESIÓN INICIAL</b> (PRESENTACIÓN)  50-55 minutos	<p>Esta primera sesión la realizo en el aula. Por lo tanto, <b><u>llevo a cabo la mayoría de las estrategias y acciones descritas en el apartado anterior.</u></b></p> <p>Al mismo tiempo, de manera complementaria, a la hora de presentar una nueva Unidad Didáctica, suelo <b><u>aplicar algunas iniciativas específicas que me garanticen su atención y, sobre todo, generen expectativas positivas</u></b> sobre lo que les espera en la sesión siguiente.</p> <p>Soy consciente de la enorme trascendencia que tiene para la atención y motivación del alumnado <b><u>preparar detenidamente la primera sesión de cada nuevo contenido</u></b>, puesto que la primera impresión, en estos casos, es determinante para “engancharse” al alumnado, captar y mantener su atención y, sobre todo, que no empecemos a tener “bajas no justificadas”. Dependiendo de cómo se lleve a cabo esta primera sesión, <b><u>despertaremos una mayor o menor “atención voluntaria”</u></b>. Al mismo tiempo, suelo pensar en <b><u>acciones que provoquen una “atención espontánea”</u></b> que permitan enganchar a aquellas personas que no cuentan con la suficiente motivación intrínseca.</p> <p>En este caso, he escogido un contenido que, <i>a priori</i>, suele generar un rechazo inicial en la mayoría de los alumnos, en especial, entre los varones. Sin embargo, la recompensa final merece la pena. La clave es analizar, explicar y hacerles conscientes, de una manera divertida, las razones por las que el baile les suele generar un rechazo “patológico” o “visceral”. Por ello, mi estrategia se centra en <b><u>explicarles con metáforas y ejemplos estos motivos para que los entiendan, interpelando constantemente a los alumnos “objetivo” (10 minutos)</u></b>. Un ejemplo recurrente que utilizo para captar su atención es compararles la dedicación desde hace años a otras actividades extraescolares (deporte federado, idiomas, instrumentos u otras aficiones) en relación con el tiempo que han dedicado a aprender a bailar, que en la gran mayoría de los casos, es limitada o nula. Por otro lado, les explico que intenten recordar cómo eran sus habilidades al principio y cómo las han desarrollado como fruto del entrenamiento y la dedicación de tiempo (perseverancia y esfuerzo). Al mismo tiempo, les hablo de la importancia de tener experiencias positivas y su efecto en el aprendizaje. Les pongo algunos ejemplos. Si esto fuera poco, me introduzco en el terreno emocional y conecto con ellos al hablarles, de una manera divertida, lo bien valorado que está a nivel social tener habilidades relacionadas con el baile. Les pongo ejemplos de las fiestas del cole, de los fines de semana o de las fiestas de los pueblos en verano.</p> <p>Tras <b>10 o 15 minutos</b> de introducción donde genero expectativas y curiosidad, les hago <b><u>preguntas exploratorias y de detección de conocimientos iniciales</u></b> relacionadas con el “country” (origen, significado, aspectos culturales, tipos de bailes, etc.). A continuación (<b>5 minutos</b>), les muestro una breve secuencia de la película “Footlose” (2011), donde se observa un baile <i>country line dance</i>, que es el estilo de baile que trabajaremos en la Unidad</p>

Didáctica. Utilizo esta secuencia del *remake* de la película original de 1984 porque conecta más con los centros de interés del alumnado.

Acto seguido, les explico durante **5 minutos** las características básicas del *country line dance* (*hojas de baile, paredes, counts, músicas, etc.*) y les enseño en pocos minutos (**15 o 20 minutos**) una coreografía mítica del baile *country line dance* en nuestro país, que se popularizó con la canción “**No rompas más**” (**Coyote Dax**) y que me permite que todos (sin excepción) completen su primera coreografía con cierto éxito. A continuación, indico un resumen de las características de esta primera coreografía introductoria:

**1. ELECTRIC SLIDE (clicar para ver el tutorial):**

**Coreógrafo:** Desconocido.

**Características:** 18 Counts, 4 paredes, Line dance nivel Nivel: Beginner

**Música sugerida:** “No rompas más” – Coyote Dax; Billy\_ray\_cyrus- "Achy\_breaky\_heart"; Shania Twain - "I'm gonna getcha".

Finalizo la sesión con una reflexión sencilla, haciéndoles conscientes de que han aprendido su primera coreografía y que solo es el principio. Les animo a que confíen más en sus posibilidades y a que se den una oportunidad para aprender algo nuevo que les permita divertirse y sentirse orgullosos de sí mismos. **Finalizamos con un gran aplauso y ovación por el trabajo realizado (que suele resultar espontáneo)**, lo que supone una impresionante inyección de autoestima y motivación que les genera satisfacción, curiosidad y, sobre todo, motivación para la siguiente sesión.