UNA EXPERIENCIA DE INVESTIGACIÓN-ACCIÓN EN TORNO A DIVERSAS METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA

Fernández-Río, Javier
IES Valle del Jerte, Plasencia
Garro García, Jacob
IES Pérez Comendador, Plasencia.
Medina Gómez, Juan
IES Gabriel y Galán, Plasencia.
Pérez González, Manuel
IES Gabriel y Galán, Plasencia.

RESUMEN

Ante la necesidad de encontrar nuevas formas de motivar a nuestro alumnado de Bachillerato, nos hemos planteado una experiencia de investigación-acción basada en una metodología abierta y activa que demande de los implicados una mayor responsabilidad de la que habitualmente se percibe en el aula de Educación Física. Al mismo tiempo se pretende que nuestros/as alumnos/as alcancen autonomía en la planificación y realización de programas de acondicionamiento físico que les sirva en su vida futura.
Una vez dadas las consignas teóricas básicas necesarias y realizada una evaluación inicial, cada pareja de alumnos/as diseñó y llevó a cabo el programa de 3 sesiones semanales (una fuera del horario lectivo) con la ayuda del docente (feedback). Para comprobar la idoneidad del plan diseñado, se efectuó una evaluación final igual que la inicial y se analizaron los resultados obtenidos.

PALABRAS CLAVE:

Investigación-acción, autoenseñanza, resolución de problemas, feedback, condición física, motivación.

1 INTRODUCCIÓN

Es necesario aclarar de antemano los puntos fundamentales en los que nos hemos basado a la hora de llevar a cabo esta investigación. Consideramos importante y fundamental justificar en base a que principios o razones se decidió plantear un tipo de enseñanza determinado y sobre ella realizar una investigación a nivel de la Enseñanza Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

La L.O.G.S.E. constituye el marco referencial por el que se rige todo el proceso de enseñanza y aprendizaje que tiene lugar en nuestros centros educativos de enseñanza secundaria. Dicha ley y sus posteriores Reales Decretos Curriculares nos muestran los principios por los que debe regirse nuestra labor educativa, y entre ellos se destaca la importancia de partir del nivel de desarrollo del alumnado y de sus aprendizajes previos, asegurar la construcción de aprendizajes significativos, aprender a aprender a nuestros/as alumnos/as, proponer situaciones que supongan

para el alumnado una intensa actividad mental y un aprendizaje funcional, al mismo tiempo que se promueve una interacción en el aula.

Así mismo, entre los objetivos generales que esta misma ley propone para el área de Educación Física en la Enseñanza Secundaria Obligatoria podemos destacar el de planificar y llevar a cabo actividades según sus necesidades previa valoración del estado de condición física y el de aumentar sus posibilidades de rendimiento motor a través del acondicionamiento y mejora de la condición física. Ya en el siguiente nivel educativo, entre las capacidades que esta misma ley espera que el alumnado haya alcanzado al final del Bachillerato figura la de utilizar la Educación Física y el deporte para favorecer su desarrollo personal.

Finalmente, entre los criterios de evaluación que la actual legislación educativa indica como validos para la Educación Física en estos niveles educativos se puede señalar el de utilizar en la planificación y desarrollo de la condición física los principios básicos de continuidad, progresión, sobrecarga, multilateralidad e individualización.

2 METODOLOGÍAS EMPLEADAS EN LA EXPERIENCIA

Los métodos de enseñanza son los instrumentos de organización y guía del proceso instructivo según unos objetivos didácticos; así mismo se pueden definir como la secuencia de acciones docentes en base a unos criterios adaptados previamente, y que comprenden tres tipos de estrategias: organizativas, impositivas y de desarrollo. Por tanto, los métodos pueden variar en función del tipo de estrategia utilizada en cada momento. La elección de uno u otro método de enseñanza, materializado en la práctica diaria a través de técnicas específicas y sobre todo en los estilos de enseñanza, presupone adoptar una filosofía de la educación y una teoría del aprendizaje concretos.

En el área de Educación Física nos hemos encontrado, según momentos históricos y distintos contextos, con la utilización de diversas metodologías basadas en diferentes estilos de enseñanza, los cuales Mosston y Ashworth (1993) han dividido en: por un lado, los directivos, y por otro, los basados en el descubrimiento (estos últimos mucho más en consonancia con las nuevas teorías educativas en las que se basa la L.O.G.S.E.).

Si se considera que el aprendizaje se ve ampliamente favorecido cuando hay voluntad y responsabilidad compartida entre el docente y el alumnado, se hace necesario buscar fórmulas que posibiliten éstas circunstancias. Fomentar una educación abierta, comprensiva e individualizada, la cual está más cerca de los estilos de enseñanza basados en el descubrimiento que de los directivos, y por ello elegimos un tipo de metodología que interrelaciona la resolución de problemas y la Autoenseñanza.

Se trata de un modelo basado en la libertad del/a alumno/a en el cual éste/a investiga, planifica y programa para más tarde aplicar en la práctica ese conocimiento adquirido en su propio proceso de enseñanza y aprendizaje, siendo éste/a tanto emisor como receptor del proceso educativo, en el cual la función del docente es la de guía, corrector y facilitador de la actividad autónoma del/a alumno/a.

Se pretende la búsqueda de experiencias motrices por parte del alumno/a sobre el material, las instalaciones o la propia materia de Educación Física, libremente determinado por ellos/as mismos/as. En consecuencia, el alumno/a es el/la gran protagonista del método. El profesor es un elemento de apoyo, cuya principal misión es dirigir la atención de los alumnos en determinados momentos hacia las actividades que desarrollan, o hacia determinadas posibilidades contextuales. También puede orientar cuando su ayuda es solicitada por el alumnado.

Al alumnado se le planteó un problema global que tenían que resolver al final del programa (mejorar su acondicionamiento físico), y muchos otros problemas parciales a resolver en cada sesión (planificación del trabajo de diferentes capacidades); y al mismo tiempo, el/la alumno/a decidía el cómo, cuándo y donde de su trabajo, la gestión de su tiempo disponible, la batería de actividades y los materiales e instalaciones a utilizar; todo esto después de haber realizado un trabajo previo teórico de programación de las tareas a realizar en la consecución de unos objetivos concretos.

Con este método los/as alumnos/as progresan a su ritmo, en la medida que resuelven los problemas que ellos/as mismos/as se plantean con dificultades crecientes. Sus principales ventajas son: la gran vinculación de la actividad con la capacidad cognoscitiva, la espontaneidad y la creatividad adquirida por el alumnado.

Finalmente, decir que si la evaluación pretende analizar todo el proceso de enseñanza y aprendizaje que tiene lugar a nivel de aula: metodología empleada, estilos de enseñanza, labor del docente, actuación del alumnado, etc.., se hace necesario llevar a cabo una evaluación inicial, otra continua y una sumativa o final para considerar la evolución producida en los sujetos con el fin de introducir los cambios pertinentes en cualquier punto del proceso educativo (feed-back) para mejorarlo; idea ésta muy relacionada con el concepto de investigación-acción.

3 LA INVESTIGACIÓN-ACCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

Para autores como Fraile (1995, p. 48), la investigación-acción: “es un instrumento metodológico que parte de un proceso de revisión, diagnóstico, planificación, puesta en acción y control de los efectos producidos.... con el objeto de mejorar la calidad de la enseñanza y promover el desarrollo profesional del equipo docente”.

Según diversos autores, los/as profesores/as de primaria y secundaria debemos tomar las riendas de lo que sucede en nuestro campo de acción, desarrollando el papel de investigadores del proceso de enseñanza y aprendizaje que tiene lugar en nuestras aulas; aspecto éste que tradicionalmente se ha dejado casi única y exclusivamente en manos de los docentes de ámbitos universitarios, limitándose aquellos a aplicar “recetas” propuestas por éstos, ya fuera directamente a través de los apuntes de asignaturas, cursos o seminarios, o indirectamente a través de libros u otras publicaciones.

Esta idea de investigación-acción devuelve a los titulares del área de Educación Física de los centros de enseñanza de educación primaria y secundaria la responsabilidad de evaluar y mejorar, en contacto con los investigadores universitarios, la calidad de los programas de nuestra área que se imparten en nuestras escuelas e institutos en la actualidad. Implica por lo tanto, que no debemos ser meros transmisores de unas ideas y conceptos a través de una metodología y una organización totalmente establecida e invariable. Se nos propone que seamos, dentro de nuestras posibilidades, descubridores activos de nuevas formas de hacer Educación Física que “enganchen” al alumnado y le haga interesarse por todo su proceso de enseñanza y aprendizaje; se trata de probar y compartir estas nuevas formas con los demás, para lograr una mejora en la calidad de la enseñanza en nuestra área, y por ello decidimos plantearnos la siguiente experiencia.

4 PLANTEAMIENTO DE LA EXPERIENCIA

4.1 Objetivo de la experiencia

Considerando que los alumnos/as en la etapa de Secundaria Obligatoria han recibido la formación necesaria respecto al bloque de contenidos de condición física, y teniendo en cuenta que éste iba a ser el último año en el que iban a tener la asignatura de Educación Física, se diseñó esta experiencia con el objetivo de conseguir en nuestro alumnado ciertos niveles de autonomía en la planificación y realización de un programa de acondicionamiento físico, que les hiciera ver sus posibilidades de utilización para mantener un estilo de vida saludable en el futuro.

Un segundo objetivo de carácter más práctico y operativo fue el de mejorar los niveles de condición física en determinadas capacidades a través de un programa de acondicionamiento físico diseñado por ellos/as mismos/as.

Un tercer objetivo fue el de implicar y responsabilizar al alumnado en la realización de una tercera y necesaria hora de trabajo semanal fuera del horario lectivo con el fin de completar el programa

4.2 Alumnos/as implicados/as en el programa

Participaron en esta experiencia 204 alumnos/as (105 chicos y 99 chicas) de 1er curso de Bachillerato de los I.E.S. “Valle del Jerte”, “Gabriel y Galán” y “Pérez Comendador” de Plasencia (Cáceres) con edades comprendidas entre los 16 y los 19 años.

4.3 Desarrollo del programa

Este se llevó a cabo en el primer trimestre del curso 1999/2000, debido a que en la distribución de contenidos de la programación de área de todos los centros implicados contemplaba el trabajo del bloque de contenidos de condición física.

El primer paso fue la elaboración de una evaluación cero aplicando una batería de test con la que obteníamos diversos parámetros de capacidades físicas como la velocidad, la resistencia y la fuerza:

- Velocidad.- Prueba de 50 metros, posición erguida de salida, brazos a los lados del cuerpo, con los pies a la misma altura.
- Resistencia.- Test de Cooper en un rectángulo delimitado por 4 conos, con una anchura entre ellos de 5 metros y una longitud de 100 metros (210 metros por vuelta).
- Fuerza-velocidad del tren superior.- Prueba de lanzamiento de balón medicinal de 3 kilogramos de peso. Posición erguida y pies separados a la anchura de los hombros; dos intentos, quedando invalidado el lanzamiento cuando un/a alumno/a levantaba los pies del suelo o rebasaba la línea de partida.
- Fuerza-resistencia abdominal.- Posición inicial tendido prono, con un ángulo de 45° en las rodillas, los brazos extendidos en la colchoneta y a los laterales del tronco, pies sujetos por un ayudante; elevación del tronco tocando los talones con ambas manos y descendiendo completamente hasta tocar con toda la espalda la colchoneta. Mayor número de repeticiones en 30 segundos.

Una vez pasada la evaluación cero empleamos 3 sesiones de clase para recordar nociones básicas de sistemas de entrenamiento de las cuatro cualidades físicas básicas y programación de la condición física ya vistas en cursos anteriores. Los puntos tratados fueron:

- Concepto y clasificación de cada capacidad, así como diversos ejercicios para su desarrollo.
- Carga de entrenamiento y sus factores (volumen e intensidad).
- Principios del entrenamiento deportivo (progresión, individualización, alternancia, recuperación, etc..).

Recopilada por los/as alumnos/as la información teórica necesaria para diseñar su programación individual de acondicionamiento físico, comenzó la aplicación del planteamiento práctico:

Durante 8 semanas, y a razón de 3 sesiones semanales (dos horas de Educación Física más una tercera que se comprometieron a realizar en su tiempo libre), los/as alumnos/as pusieron en práctica sus programas que entregaban al docente con unos días de antelación para que éste los supervisara y les diera la retroalimentación (feedback) oportuna.

Aunque el diseño del plan fue por parejas para favorecer la motivación y cooperación de los/as alumnos/as, la puesta en práctica de los ejercicios elegidos (series, repeticiones, intensidad, etc..) fue individualizada.

Una vez realizado el periodo de entrenamiento que se había fijado, se pasó un test final, el cual incluía las mismas pruebas, en el mismo orden y bajo las mismas condiciones que las del test de la evaluación cero.

El alumnado fue informado desde el primer momento que los resultados de los tests no serían utilizados para la calificación final de la evaluación del trimestre; de este modo se pretendía evitar que éstos/as se reservaran en su esfuerzo durante el test cero, obteniendo así marcas flojas y fáciles de superar en el test final, aún sin realizar un trabajo adecuado.

5 RESULTADOS OBTENIDOS

5.1 Los resultados totales obtenidos por el alumnado participante en la presente investigación fueron:

- El 78,4 % de los/as participantes mejoró sus resultados en las pruebas finales.
- El 17,5 % de los/as participantes empeoró sus resultados.
- El 4,1 % de los/as participantes obtuvo resultados iguales.

Según estos resultados podemos decir que el programa llevado a cabo fue todo un éxito, ya que más de ¾ partes de todo el alumnado participante en la experiencia mejoró sus resultados (ver gráfico 1).

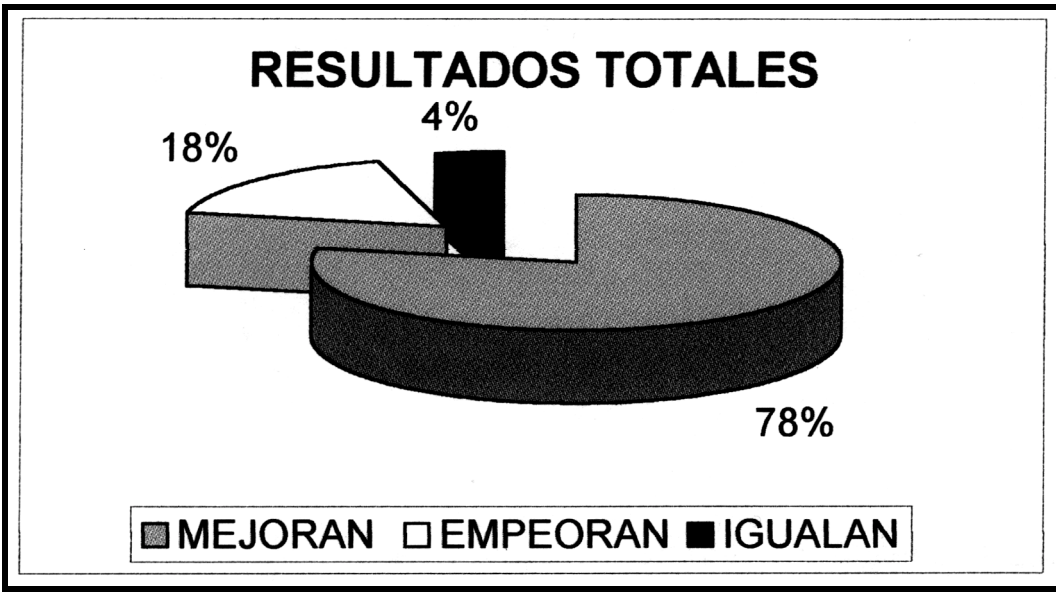

Gráfico 1: Resultados totales

5.2 Si nos concentramos en las distintas pruebas efectuadas se obtuvieron los siguientes resultados:

5.2.1 Resultados globales (gráfico 2):

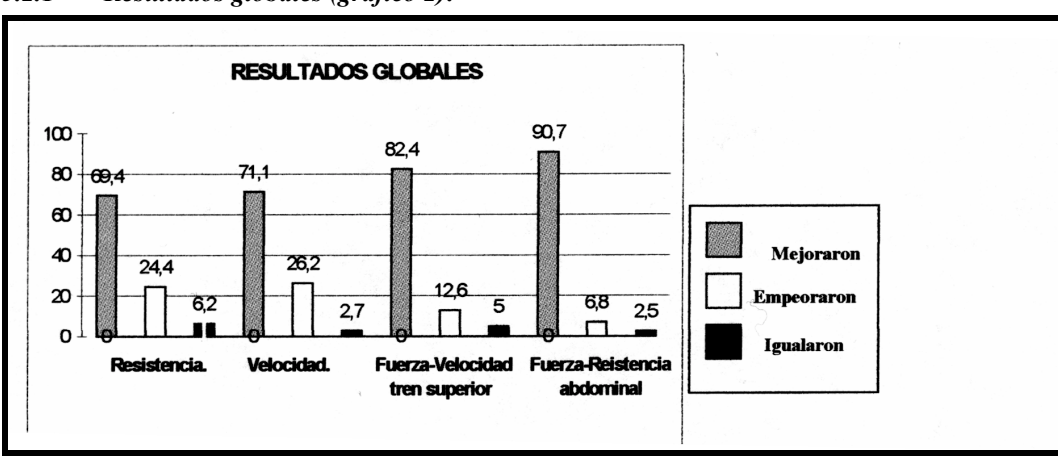

Gráfico 2: Resultados globales.

Los resultados indican que los participantes mejoraron en mayor medida aquellas capacidades como la fuerza-resistencia abdominal y la fuerza-velocidad del tren superior por diversos motivos que a juicio del alumnado eran:

a.- se requería un menor esfuerzo de entrenamiento.
b.- eran más amenas de trabajar.
c.- para su trabajo no dependían tanto de las condiciones atmosféricas (podían realizarse en interior).
d.- les resultaba más fácil encontrar una mayor variedad de ejercicios relacionados con estas capacidades.

En referencia al alto porcentaje de alumnos/as que han mejorado la fuerza-resistencia abdominal (90,7 %), éste parece indicarnos que:
a.- fue la capacidad que más se trabajó.
b.- existe en nuestro alumnado un gran margen para su mejora.
c.- el trabajo habitual de fuerza-resistencia abdominal parece ser muy escaso.

5.3 Resultados por género

-Chicas (gráfico 3):

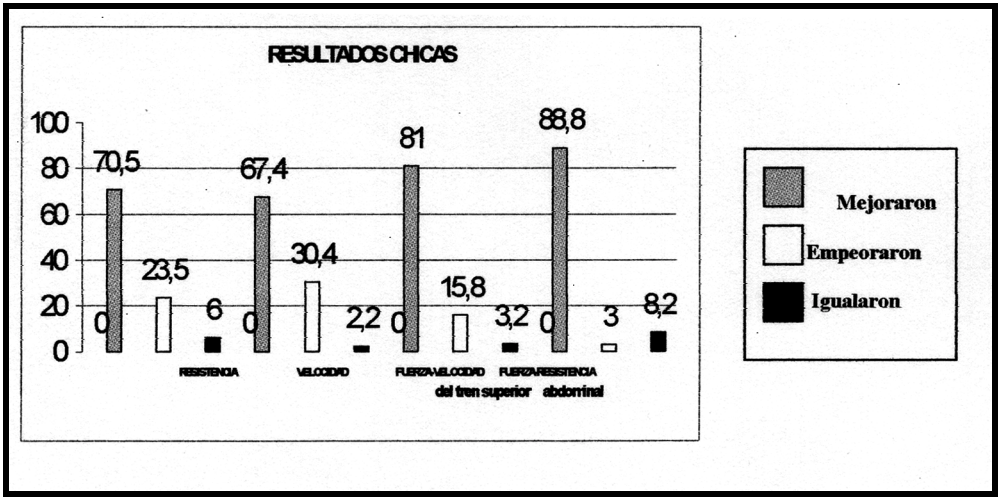

Gráfico 3: Resultados chicas.

-Chicos (gráfico 4):

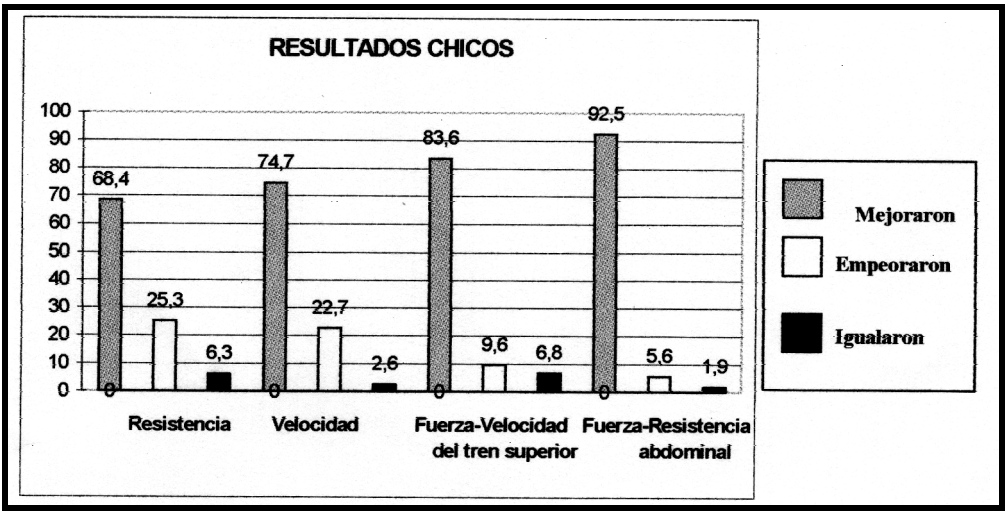

Gráfico 4: Resultados chicos

De las 4 capacidades estudiadas, un mayor porcentaje de chicos que de chicas mejoró en 3 de ellas, mientras que las chicas sólo mejoraron más que los chicos en la resistencia.

Aún así, los porcentajes de mejora en las diferentes capacidades no difieren mucho entre chicos y chicas, con lo que parece que la motivación-participación en el programa de ambos géneros fue muy parecida.

6 REFLEXIONES FINALES

- Esta experiencia demuestra que el trabajo de acondicionamiento físico puede ser tratado de una manera muy motivante para nuestro alumnado a nivel de la enseñanza secundaria.
- En este mismo sentido, las chicas han demostrado que trabajan tan bien como los chicos estos contenidos del área de Educación Física, siempre que se utilice la metodología adecuada.
- A medida que iban pasando las semanas de entrenamiento, el grado de motivación del alumnado fue disminuyendo debido a que caían en la rutina y la realización sistemática de los mismos ejercicios; hay es donde la labor del docente parece fundamental para reorientarles hacia nuevas formas de trabajo más amenas.
- Las condiciones meteorológicas adversas han afectado tanto al plan de acondicionamiento (por ejemplo la lluvia impedía el trabajo de resistencia y velocidad), como a las pruebas finales, con lo que las marcas conseguidas se pudieron ver perjudicadas.

- Algunos alumnos/as sufrieron diversas lesiones durante la puesta en práctica del programa y no pudieron realizar la evaluación final de determinadas pruebas, mientras que otros que sí pudieron llegar a realizarlas su rendimiento final se pudo ver afectado por la lesión.

7 BIBLIOGRAFÍA

- Blazquez, F. (1991). *La investigación-acción y técnicas de investigación cualitativa*. En O. Sáez, Prácticas de enseñanza. Alicante: Marfil.
- Elliot, J. (1990). *Investigación acción en educación*. Madrid: Morata.
- Fraile Aranda, A. (1995). *La investigación-acción: instrumento de formación para el profesorado de educación física*. Apunts: Educación Física y Deportes, 42, pp. 46-52.
- Medina, A. (1990). *La formación práctica del profesor: la investigación en el aula*. En A. Medina y L.M. Sevillano (eds.). Didáctica . Madrid, UNED, pp. 616-669.
- Ministerio de Educación y Ciencia (1991). Real Decreto 1345 de 6 de Septiembre por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.
- Mosston, M. y Ashworth, S. (1993). *La enseñanza de la Educación Física. La reforma de los estilos de enseñanza*. Barcelona: Editorial Hispano Europea.
- Pila teleña, A. (1988). *Educación Físico Deportiva (enseñanza-aprendizaje)*. Madrid: Editorial Augusto Pila Teleña.
- Toja, B.; González Valeiro, M.A.; Fernández Villariño, M.A.; García Turnes, S.; Gesteiro, M.; Juega, B.; Moinelo, M.A. y Pillado Ordoñez, N. (1999). *La investigación-acción: una alternativa para los programas de formación inicial del profesorado en el ámbito de la licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (parte I)*. Revista de Educación Física, 75, pp. 5-9.