



#EFteam[📶]



COPLEFC
Col·legi de Professionals de l'Activitat
Física i de l'Esport de Catalunya

rEFerentes

Carles González Arévalo (coordinador)

Prólogo: Albert Ramírez Sunyer

Presentación: Carles González Arévalo

Los y las **rEFerentes:**

Sandra Gallardo Ramírez

Lluís Almirall Batet

Marta Folch Ferrer

Núria Martínez Molist

Josep María Piulachs Núñez

Montse Sánchez Ribas

Carles Zurita Mon

Ilustrador: Magí Piulachs Safont

Maquetación: FEEL!

Corrección de estilo: Agustí Boixeda de Miquel

Edición: COPLEFC

Año: 2025

Índice

Prólogo - Albert Ramírez Sunyer	(Colegiado 4528)	4-5
Presentación - Carles González Arévalo	(Colegiado 10241)	6-18
Sandra Gallardo Ramírez	(Asociada 052687)	19-27
Lluís Almirall Batet	(Colegiado 10637)	28-51
Marta Folch Ferrer	(Colegiada 5800)	52-74
Núria Martínez Molist	(Colegiada 11062)	75-96
Josep María Piulachs Núñez	(Colegiado 11332)	97-118
Montserrat Sánchez Ribas	(Colegiada 64692)	119-140
Carlos Zurita Mon	(Colegiado 10583)	141-163

Prólogo

En la sociedad en general y en la educación en particular, lo más permanente, lo que tiene más continuidad, es el cambio.

El buen profesor (de educación física), ¿nace, o se hace? Debe plantear sus clases ¿desde la teoría, o desde la práctica?, ¿desde la comodidad de lo conocido, o desde el riesgo de lo desconocido? ¿Qué nivel de exigencia debe poner a su alumnado? Si cumple con el programa curricular y su horario de clases ¿ya puede ser buen profesor o debe comprometerse en otros aspectos de funcionamiento del centro en el que trabaja?

Bajo la entusiasta coordinación del Dr. Carles González, siete profesionales con experiencia contrastada nos comparten su visión sobre la educación física a partir de su propia realidad. Con perfiles y formación diferentes, Lluís Almirall, Marta Folch, Sandra Gallardo, Núria Martínez, Josep María Piulachs, Montse Sánchez y Carles Zurita nos aportan criterio para responder a las anteriores preguntas y otros aspectos relevantes de la educación física.

A parte de entusiasmo, el Dr. Carles González se caracteriza por una visión crítica de su propia experiencia. Es un inconformista. Esta característica le ha permitido mejorar y evolucionar de manera continuada destacando en la aplicación práctica de las bases teóricas de la materia, uniendo la investigación a la realidad docente, y huyendo de discursos teóricos y de las barreras de los tecnicismos normativos.

El resultado de este trabajo coral es un compendio de planteamientos prácticos, de ejemplos, de reflexiones y de propuestas que, con seguridad, aportarán mucha luz a cualquier profesor de Educación Física (EF), independientemente de su formación, de su experiencia, y de su realidad de contexto.

Aprovechando la oportunidad de prologar esta obra que me ofrece Carles González, me tomo la libertad de compartir cuatro consejos con los lectores.

El primer consejo es que, para ser buen profesor hay que ser buena persona. Se educa más por lo que se hace que por lo que se dice. Los educadores somos un ejemplo para nuestros alumnos, y ellos son los que nos ponen la etiqueta de “buen profesor”, o “mal profesor”.

El segundo consejo es mantener una actitud positiva y proactiva, y no negativa reactiva. Nuestra actitud es importante. Debemos ser locomotora y no dejarnos llevar de manera pasiva. Con una buena actitud es más fácil movilizar a nuestros alumnos hacia una mayor práctica de actividad física.

El tercer consejo es no trabajar solo y huir del individualismo. Busca colaboración con el resto de profesores, con el equipo directivo de tu centro, con el departamento

de deportes de tu ayuntamiento, con las asociaciones y clubes de tu entorno, y con otros profesores de educación física de los centros próximos. Sumando esfuerzos se multiplican los resultados.

El cuarto, y último de mis consejos, es dedicar un tiempo a evaluar tu propia práctica como profesor. Solo así evitarás el estancamiento profesional y personal. El ejemplo de evolución que nos muestran los autores de este libro es muy clarificador.

Hace años que conozco a Carles González y os puedo asegurar que él cumple con todos estos consejos. Y mi deseo es que también los podáis cumplir todos los lectores de este libro.

Albert Ramírez Sunyer Col. 10637

Presentación

Hace unos años (en 2010, concretamente) la editorial INDE publicó “Los secretos del profesorado eficaz en Educación Física”, un libro del cual siempre he tenido una estima especial. Profesorado con experiencia contrastada como docentes de Educación Física nos descubren sus secretos mejor guardados después de una larga trayectoria como profesores y profesoras de nuestra estimada materia. Todo un ejercicio de generosidad por su parte.

Quince años después me he propuesto reeditar la idea, aunque con diferentes protagonistas. En quince años la EDUCACIÓN (en mayúsculas porque es la gran finalidad) física (en minúsculas porque es la herramienta para conseguirla) ha cambiado mucho. La sociedad cambia, los adolescentes cambian, nosotros cambiamos...

Estoy convencido que el libro que tenéis entre manos os va a encantar. Para aquellos de vosotros que sois alumnado del máster en formación del profesorado o profesorado novel y que estáis empezando en esto de ser docente de EDUCACIÓN física, nuestro equipazo os va a dar muchísimas indicaciones, consejos, sugerencias que ya les hubiera gustado a ellos que alguien que pisa pista cada día les hubiera explicado cuando empezaron. Me hubiera encantado tener esa oportunidad: aprender de los expertos, de los que saben más, de los que tienen más experiencia, de los que llevan años enseñando a (y aprendiendo de) su alumnado.

Y para el profesorado con una cierta experiencia, seguro que encontraréis similitudes entre las maneras de hacer de nuestros expertos y la vuestra. También divergencias, no pasa nada. Cada uno tiene su trayectoria, sus conocimientos previos, su formación inicial y continuada, su experiencia en centros muy diferentes, etc. De todos modos, alguna idea nueva os llevaréis, seguro.

He mantenido la estructura del libro anterior: tres profesores, tres profesoras y una inspectora nos revelan sus secretos desde la humildad y el esfuerzo del día a día. Todos ellos tienen un denominador común: muchos años de experiencia ejerciendo la docencia en educación física en centros de secundaria.

Además, he querido publicarlo en un formato más libre, fresco y gratuito para que llegue a más manos y se pueda difundir por redes sociales. Me hace ilusión la idea de compartir con los que de alguna manera sois apasionados de la EDUCACIÓN física, como es el caso del equipo que os presento.

Alineación titular

Me hace mucha ilusión presentaros al equipo que he formado para este proyecto. Por un lado, tenemos a tres profesores que llevan ejerciendo la docencia en Educación Física desde que acabaron la licenciatura en Educación Física en 1993. Casi nada: “sólo” llevan 32 años ejerciendo la profesión. Carles Zurita Mon - que es repetidor del libro anterior - y Marta Folch Ferrer en centros concertados, y Montse Sánchez Ribas en centros públicos. Los cuatro somos de la misma promoción del INEFC-centro de Barcelona y tengo que reconocer que me hace especial ilusión que hayan aceptado este reto. Hemos compartido mucho a lo largo de nuestra trayectoria y aún nos queda mucho que compartir.

Por otro lado, tenemos en el equipo a tres profesores más jóvenes, pero con una experiencia dilatada como profesores de educación física (más de 10 años).

Lluís Almirall Batet trabaja en un centro concertado desde hace muchos años. Tuve la suerte de ser el entrenador del equipo de fútbol-sala del Lluís desde que era benjamín hasta juvenil y cuando llegó a sénior pudimos jugar juntos. Máximo orgullo. Un sueño hecho realidad compartir con él nuestra afición.

Josep Ma Piulachs Núñez fue alumno mío en el INEFC-Barcelona en una asignatura muy práctica, en la cuál mostraba al alumnado (aún lo sigo haciendo) dónde poner el foco para que el aprendizaje de la Educación Física sea funcional, para la vida. Uno de los motivos por los cuáles dejé el instituto para dar el salto al INEFC fue conseguir que una parte del alumnado pudiera seguir mi manera de entender la materia y que ello lo transmitiera a su alumnado de educación secundaria. Y así fue con Josep Ma. Después ya sabéis, el discípulo supera al maestro.

Con Núria Martínez Molist no tengo una relación tan estrecha como con el resto del equipo. No hemos coincidido demasiado, pero su visión y su dedicación profesional a la Educación Física desde diferentes escenarios hacen posible que su relato sea más que interesante. Además de ser profesora de Educación Física en centros públicos, también ejerce de profesora en el máster de formación del profesorado en una universidad catalana.

Y, por último, os presento a Sandra Gallardo Ramírez actualmente inspectora del Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya, que ha pasado por las aulas de Educación Física desde hace muchísimos años, primero como profesora y más tarde como directora de centros. A Sandra la conocí en un máster de Educación Física y fue todo un descubrimiento: una alumna avanzada, con una gran experiencia, con mucho que aportar, humilde, sencilla, pero con las ideas muy claras.

Plan de partido

Nuestros siete protagonistas destaparán sus secretos mejor guardados alrededor de diez aspectos, sobre los cuales han realizado sus relatos. La consigna fue totalmente abierta. A partir del epígrafe inicial, cada autor explica sus secretos de forma libre, destacando aquello que considera más oportuno, más representativo de su estilo docente. No existe guía, ni directriz, ni censura.

Como coordinador de la obra soy el máximo responsable de que no se incluyan citas de autores ni referencias académicas. Esta fue una de mis indicaciones: huir de academicismos, muchas veces excesivos, e ir directamente a la práctica del día a día. Nos interesan sus ideas, sus experiencias, sus propuestas, sus estrategias, sus trucos, sus vivencias.

1 La EDUCACIÓN física

Tenemos la gran suerte que nuestra disciplina tiene dos palabras, la primera de las cuáles es muchísimo más importante que la segunda. El concepto “EDUCACIÓN” nos marca la gran finalidad, el hilo conductor de nuestra actuación. Y el segundo concepto “física” es la herramienta, muy potente, por cierto, para educar a nuestro alumnado. ¿Y por qué es tan potente? Porque tenemos a nuestro alcance una lista interminable de actividades físicas y deportivas, divertidas, variadas, sostenibles, cooperativas, competitivas, motivantes, útiles para la vida, de moda, innovadoras, etc. para utilizarlas en nuestras clases. Otras disciplinas no lo tienen tan fácil. Nuestro “problema”, que no es un problema es elegir bien. ¿Y en función de qué debemos escoger una actividad u otra? Muy fácil: del contexto en el que queda enmarcado nuestro alumnado y su entorno. Por un lado, podemos (debemos) dar respuesta a algunas de las problemáticas sociales que afectan a niños y adolescentes (especialmente el sedentarismo provocado por la excesiva exposición a pantallas) y por otro, a necesidades de aquel alumnado concreto que vive en un contexto específico.

Históricamente la educación FÍSICA se preocupó excesivamente del medio y abandonó la finalidad: primero fue el potro y el plinton (como metáfora de una época marcada por la gimnasia militar), y después por el deporte (la libertad con grandes letras). Nuestro equipo ha vivido estos cambios y lo vamos a notar en sus relatos. Ahora la EDUCACIÓN FÍSICA es la asignatura del corazón: porque es salud, energía, felicidad, movimiento, emociones, ritmo, aparato cardiovascular, valores (tener buen corazón), esfuerzo, sacrificio (tener sangre), pasión, amor, bienestar. En definitiva, la EDUCACIÓN FÍSICA ES VIDA.

Otra gran novedad que he ido asimilando con el paso del tiempo es la necesidad de forzar una mirada interdisciplinar de la EDUCACIÓN física, conectada con el mundo. Volvemos a la primera palabra. Nuestra materia tiene unas espectaculares posibilidades para ayudar a conseguir objetivos ligados a materias transversales, sobre todo aquellas que tienen que ver con el cuidado de la salud desde su triple dimensión: física (el cuerpo y el movimiento), mental (emociones) y social (valores y habilidades sociales)



2 Puedo improvisar, porque llevo muchos años preparándome

Recuerdo un anuncio del plan de pensiones de una entidad bancaria que utilizaba este eslogan. Salía un referente profesional de un ámbito determinado, hacía una demostración de su capacidad de improvisar y acababa diciendo que él o ella se podía permitir el lujo de improvisar porque llevaba muchos años preparándose.

Hay muchos profesionales que son anti currículum. Bajo mi punto de vista, los currículums son muy flexibles y se pueden adaptar perfectamente a las necesidades de cada centro. Afortunadamente son muy abiertos, con mucha capacidad de decisión. Por tanto, los currículums son unos excelentes puntos de partida.

Por desgracia, no tenemos cultura preventiva. Las programaciones didácticas son necesarias para pensar anticipadamente y proponer aquellas actividades que permiten conseguir los objetivos de aprendizaje que hemos planteados, después de hacer un diagnóstico inicial detallado. Si preparamos bien las clases, tenemos más posibilidades de que nos salgan bien. Y cuando hablo de salir bien, me refiero a aprender algo, no solamente a que el alumnado se divierta. Si el objetivo es la diversión, todo es más fácil.

No sé si conocéis el cuento de “El leñador tenaz” de Jorge Bucay. Un leñador fue contratado para talar árboles y desde el primer día se tomó muy en serio su trabajo. Tanto es así, que el primer día taló muchísimos. Al siguiente intentó talar más pero no lo consiguió, al otro taló aún menos árboles y llegó un día que prácticamente no taló ni uno sólo. El leñador estaba preocupado por como había bajado su rendimiento día a día y tenía miedo que el capataz pensara que no se lo estaba tomando en serio. Fue a verlo y el capataz le hizo la pregunta del millón: “¿cuándo fue la última vez que afilaste el hacha?” Entonces el leñador le contestó: “¿Afilas el hacha? He estado tan obsesionado con talar árboles que no he tenido tiempo de afilar el hacha”. La moraleja de este cuento nos sirve para ilustrar lo que le pasa a una parte del profesorado. Están tan focalizados en proponer actividades (talar árboles a discreción), que olvidan que hay que programar (parar para pensar, para preparar las herramientas y así poder continuar talando árboles).

Mi mantra es:, cuánto más preparada tengas tu programación, mejor te adaptarás a los cambios a los cuáles deberás hacer frente. Llevar la programación debajo del brazo te da seguridad y así podrás sacarle más partido a tu capacidad para improvisar. No nos engañemos, es difícil clavar una programación. Eso sí, cuánto más diagnóstico, más acierto. Pero siempre conviene tener presente que en algún momento tendremos que improvisar y dejarnos llevar por la providencia.

Con la programación pasa como con lavarse los dientes después de cada comida. Todos sabemos que es muy importante, aunque es difícil cumplirlo y cuándo nos preguntan si lo hacemos, decimos que sí porque nos da vergüenza reconocer que no se ha hecho. A ver qué nos cuenta nuestro equipo. Estoy seguro de que ellos y ellas programan. No me cabe la menor duda. Cada uno a su manera y en función de su esquema mental. Pero no me imagino a ninguno improvisar una situación de aprendizaje desde la sesión uno hasta la doce. Tengo la sensación que nuestro equipazo tiene una capacidad de improvisar espectacular. ¿Por qué? Porque llevan treinta años preparándose.

3 Cuando la formación inicial no es suficiente

Cuando somos jóvenes pensamos que la carrera nos lo dará todo, que salimos 100% preparados para afrontar la realidad de la profesión. En definitiva, vemos el final de la titulación como un punto de llegada. Conforme nos hacemos mayores y ganamos experiencia, somos más conscientes de lo que nos falta por aprender y de que aprendemos a lo largo de toda la vida. A lo largo de los grados (antiguas licenciaturas) y los másters de formación del profesorado (antes los CAP) conseguimos el “carnet de conducir”: estamos capacitados para circular por la vía pública. Pero en realidad, no sabemos conducir. A conducir se aprende conduciendo. Se aprende a ser profesor, ejerciendo de profesor. Durante la formación inicial siempre he pensado que la asignatura más importante de los planes de estudios son los periodos de prácticas, dónde los estudiantes entran en contacto directo con el alumnado (los “leones”, con cariño).

Es necesario actualizarse. Las novedades van a un ritmo frenético. La vida va muy rápido y la educación necesitaría más calma, más tiempo. Pero no lo tenemos. ¿Y sobre qué aspectos es necesario actualizarse? Yo creo que es muy necesario aprender más y mejor a evaluar y a calificar (después hablaremos en un apartado específico). Y también es imprescindible formarse en nuevas maneras de enseñar. El alumnado de hoy aprende de una manera diferente porque vive en contacto directo con el mundo audiovisual: Google, redes sociales, internet, tecnología, inteligencia artificial, etc.

La suerte es que la formación presencial no es la única opción: es necesario leer artículos en revistas científicas y de divulgación, libros, manuales, normativas, etc. Y también es muy importante seguir a referentes en redes sociales. Se aprende mucho por Instagram o por X (antes Twitter) siguiendo a profesionales del sector que comparten actividades, instrumentos de evaluación, situaciones de aprendizaje, experiencias que les han salido bien, etc.

Puedo aseguraros que he compartido muchas horas de formación continuada con nuestro equipo. Hemos coincidido en muchos cursos, formaciones, webinars, etc.

4 El alumnado: nuestra razón de ser

Sin duda, una de las claves del éxito en la enseñanza es ser cercano, conocer al adolescente. Al final es cuestión de tratarlos con sentido del humor, simpatía, educación y respeto. Pero sin cruzar límites. No somos sus colegas, sus amigos, sus confidentes. Cuidado porqué se nos puede ir de las manos. Tenemos un rol que no debemos olvidar. Cercanos, sin tomar demasiadas confianzas, sin hablar como ellos.

Coloquialmente se trata de “tener psicología” con ellos y ellas. Están en un momento difícil de sus vidas y debemos ser capaces de tratarlos según su situación personal, su carácter, su personalidad, una circunstancia puntual. En ocasiones están pasando por situaciones difíciles (en casa o personales) y necesitan una cierta empatía para ayudarlos en aquello que esté en nuestras manos.

Siempre he pensado que los profesionales de la docencia somos unos privilegiados por tener la oportunidad de colaborar en la educación de “personitas” que se están haciendo adultas. Nosotros somos importantes para ellos, pero ellos también lo son para nosotros. Quizás más de lo que nos pensamos. Ellos aprenden de nosotros, pero nosotros aprendemos de ellos y ellas una barbaridad. Nuestro equipo destacará esta relación estrecha, de mutua complicidad. Un buen clima de aula es la manera de prevenir la aparición de conflictos y crear un buen ambiente de aprendizaje.

5 Más allá de la Educación Física

En unos huevos con bacon, ¿quién se implica y quién se compromete más, la gallina o el cerdo? La gallina se implica: pone los huevos y vuelta a empezar. La gallina hace su trabajo y lo hace muy bien. Cumple. El cerdo en cambio, se compromete. De hecho, se deja la vida. La pregunta es... ¿Y tú qué quieres ser, gallina o cerdo? ¿Quieres cumplir con tu estricta obligación o ir un poco más allá e implicarte más allá de tus clases? Siempre pensando en lo más importante: el alumnado, no en la administración. No se trata de regalar horas, se trata de comprometerte para dar calidad a nuestra tarea educativa: un cargo directivo, un cargo de coordinación, dinamizando un proyecto deportivo de centro, buscando aliados en otras materias para llevar a cabo proyectos globalizados, organizando eventos puntuales (actividades complementarias en días especiales)

Estoy convencido que nuestro equipo es más cerdo que gallina y que a lo largo de su dilatada experiencia se ha involucrado en el centro muchísimo más allá de su estricta obligación. Nos explicarán hasta qué punto y cómo han vivido esas experiencias.

6 El secreto está en la masa

Si aceptamos que el secreto de una buena pizza es la masa, el secreto de una buena Educación Física está en el CÓMO se enseña y, lo que es más importante, en el CÓMO se aprende. Si bien tradicionalmente se le ha dado más importancia a la enseñanza, actualmente el foco de atención debe estar en el APRENDIZAJE, buscando estrategias que hagan posible aumentar la participación del alumnado en su propio proceso. Porqué es el protagonista de la acción educativa. El profesorado guía, acompaña, ayuda, propone, hace preguntas, sugiere... pero es el propio alumnado quién debe encontrar las respuestas que se ajusten a sus características personales.

Permitidme que os haga una recomendación en forma de lectura obligada. Un libro que dejó huella en mi manera de hacer las clases. Con un título sugerente: ENSEÑA COMO UN PIRATA de Dave Burgess. Sólo os voy a anticipar dos detalles de este libro. El primero de ellos es el que el autor juega con el acrónimo de PIRATA: la P de enseñanza con Pasión; la I de Inmersión (implicáte al 100%); la R de Relación (interacciona con tu alumnado); la A de Analiza (formula buenas preguntas para movilizar el aprendizaje); la T de Transformación (diseña clases excepcionales y deja huella en tu alumnado) y la A de Alegría (poner entusiasmo en tu profesión). En el segundo detalle, Dave nos propone toda una serie de garfios (estrategias didácticas) que podemos utilizar en nuestras clases para conseguir esa enseñanza de éxito. Espectacular el libro.

Estamos en un momento en el cuál proliferan innovadores métodos y estrategias didácticas, que muchas veces se quedan más en la forma que en el fondo. Que si una gamificación; que si una room escape; que si el modelo de responsabilidad personal y social; que si el modelo ludotécnico; que si la neurociencia aplicada a la educación física, etc. Cualquier estrategia puede ser buena siempre y cuando ponga el acento en el aprendizaje del alumnado y no en la herramienta. Por tanto, cuidado con los “fuegos artificiales” que nos impresionan durante cinco intensos minutos (estrategia), pero la pólvora (aprendizaje) se disuelve en pocos segundos.

Y para cerrar este apartado, un consejo metodológico. Me encantan las clases que empiezan generando expectativas - de hecho, es uno de los garfios de los cuáles os hablaba antes - a través de múltiples posibilidades: una noticia, un anuncio de televisión, una serie, un problema, una necesidad, un accidente, una anécdota, un reto a resolver. Empezando la clase sin dar información para que sea el alumnado quién descubra el objetivo de la misma. Provocando situaciones problemáticas que despierten el lado crítico del alumnado. Con los años me he dado cuenta que se amplifica el aprendizaje si somos capaces de sorprender al alumnado, si generamos SORPRENDIZAJE: aprender mediante la sorpresa.

7 El agujero negro de la educación

La Evaluación es para mí el “agujero negro” de la Educación en general, y en la Educación Física en particular. Si nuestra gran finalidad es que el alumnado aprenda, ¿cómo podemos demostrar que realmente ha aprendido? ¿Y cuánto ha aprendido? ¿Y respecto a lo que sabía antes de empezar una situación de aprendizaje determinada? Nada fácil.

Evaluación y calificación siempre han ido de la mano, como si fueran sinónimos. Y no lo son. Son un matrimonio de conveniencia: viven juntos pero cada uno hace su vida. Podríamos decir que la calificación es la “traducción” de la evaluación.

Evaluamos siempre - damos feedback, continuamente, corregimos para la mejora permanente -, y calificamos cuándo toca. No nos gusta poner notas porque no deja de ser un procedimiento injusto. Convertir el aprendizaje conseguido en un número mágico (o una letra) no me parece la mejor manera de certificar la consecución de unos objetivos de aprendizaje. Seguramente por esta razón, las famosas pruebas de condición física y los ejercicios de técnica individual de diferentes disciplinas deportivas se han convertido - incluso hoy en día aún se siguen utilizando - en las grandes protagonistas de la calificación en educación física. El secreto de la evaluación está en el criterio: cuando observamos la ejecución motriz de un alumno debemos tener en cuenta los indicadores de éxito de esa ejecución y dar el correspondiente feedback si no se realiza de acuerdo con ellos. Si después tenemos que cuantificar esos criterios para calificar (darles un valor numérico) habremos conseguido disminuir el margen de subjetividad que hay cuando evaluamos. Lo importante no es si he obtenido 5.25 de puntuación. Lo importante es saber qué cosas he hecho bien y qué me falta para superarme y, como consecuencia, aumentar mi calificación.

En estos relatos vamos a ver como nuestros protagonistas dan prioridad a la evaluación formativa, sobre todo a la formadora y cómo afrontan el proceso de calificación.

8 Tus clases, en el punto de mira

Puede ser muy interesante conocer como plantea una clase cualquiera el profesorado veterano. Estoy convencido que se alejan de la típica estructura de clase más tradicional: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. Debemos estar muy atentos a qué destacan como importante. Para mí, por ejemplo, el recibimiento del alumnado que entra en clase (conversar con ellos y ellas mientras van llegando de los vestuarios), es fundamental. De la misma manera que es muy importante generar expectativas al iniciar la sesión. Informando del objetivo de la sesión, si puede ser, de una manera

impactante. En algunas sesiones de descubrimiento no nos conviene descubrir el pastel, pero generar una alerta para que estén atentos puede ser una expectativa genial. En ese caso, será al final de la sesión cuando expliquemos cuál había sido el objetivo de la sesión, a partir de las actividades vividas durante la misma. En mis principios como docente, no era nada consciente de la importancia del recibimiento y de crear expectativas. Ni siquiera me lo planteaba.

En la fase de activación no es necesario calentar siempre. Yo siempre digo que la primera actividad debe “oler” al objetivo de la sesión. Tiene que estar directamente relacionada, pero no necesariamente debe haber efecto fisiológico. Dependerá mucho del objetivo de la sesión. Si tiene que ver con expresión corporal, no hará falta calentar pero, eso sí, la actividad debe estar directamente relacionada con lo que queramos trabajar en la sesión. Esta activación puede ser una gran oportunidad para hacer grupos sin perder tiempo. Es decir, si propongo un juego, que al finalizar acaben en grupos de un número determinado tal y como te interesa y que además las actividades posteriores aprovechen ese número para jugar con él. Es decir que, si en el primer juego quedan hechos grupos de tres, en los siguientes ejercicios “jugaré” con múltiplos de tres para que sea fácil agruparse y no perdamos tiempo en romper los grupos ya hechos.

En la parte de consecución de los objetivos, soy partidario de pocas actividades, pero potentes desde el punto de vista del aprendizaje, e ir añadiendo variantes. No perder tiempo en demasiadas explicaciones iniciales (que empiecen a jugar lo antes posible) y en todo caso, parar en un momento determinado, cuando se tenga que reconducir la actividad o añadir una variante, pero sin modificar la esencia de la actividad. Mis clases ideales son aquellas en las que el tiempo motor es alto (implicación fisiológica alta) y los tiempos de explicaciones reducidos. Cuando haya que interrumpir para dar feedback, ya sea correctivo como afectivo, las indicaciones deben simular los tiempos muertos de cualquier deporte: en 30 segundos los entrenadores dan instrucciones claras, concisas y directas para reconducir la situación. Es por eso que a esos tiempos de feedback les llamo “tiempos vivos” porque son muy potentes desde el punto de vista educativo: dan información relevante y ayudan a seguir adelante con la clase.

Y para el final de clase, igual que sucedía en el inicio. No es necesario siempre acabar estirando. Cuando lo requiera la actividad, adelante. Además, dando autonomía al alumnado en la gestión de esos estiramientos conforme avanza la etapa. Eso sí, la última actividad debe “oler” a final. Como cuando recibimos un masaje de un fisioterapeuta. Después de 40 minutos de sesión, empezamos a notar como las manipulaciones son más suaves, más agradables, más delicadas, con lo que nos informa que el masaje llega a su fin. En cualquier caso, esta parte final es ideal para cerrar la sesión. Reflexionar sobre lo que se ha aprendido y enlazar esa sesión con la siguiente.

9 Cómo el vino, mejor con los años

Son muchos los refranes que dejan claro que, en el ámbito profesional, igual que en el personal, la experiencia es un grado. Aprendemos de muchas maneras y mediante innumerables recursos, pero como más se aprende es haciendo frente a las situaciones variadas con las cuáles nos encontramos cada día.

Podríamos decir que el profesorado veterano sabe más lo que quiere que aprenda el alumnado y además, cómo hacerlo para conseguirlo con un cierto nivel de éxito. El profesorado experimentado tiene un espectacular control de la situación y atento al más mínimo detalle. Con el paso del tiempo ha aprendido a aprovechar mejor el tiempo efectivo de clase: proponer pocas actividades, pero seleccionar aquellas que son clave, más potentes desde el punto de vista de aprendizaje, más ricas. Y es capaz de añadir alguna variante en función de lo que pasa en ese momento. En cambio, al profesorado novel le obsesiona que la clase esté repleta de actividades diferentes entre sí, que muchas veces obligan a numerosas explicaciones, agrupamientos variados, y que provocan pérdidas de tiempo importantes. El profesorado con años de experiencia a sus espaldas da menos instrucciones, pero más directas y más breves.

Cuando recuerdo como eran mis clases al inicio de mi carrera profesional, me doy una cierta vergüenza porque reconozco muchas cosas que no hacía bien. En aquel momento no lo sabía, pero ahora lo tengo claro: estaba muy “verde”. Eso sí, me preparaba muy bien las clases, pero era “esclavo” de esa preparación. Me costaba salirme del guión. Ahora no es necesario afinar tanto y resulta más interesante poner el foco en atender a las necesidades que se van dando entre el alumnado. Dicho de otra manera, antes no tenía calibrado el GPS y ahora lo tengo despierto para atender la realidad. Y eso sólo se aprende ejerciendo con el paso de los años.

Por supuesto, todas las competencias necesarias para ser un profesor competente no te las da sólo la experiencia. La formación continuada es clave. Soy ahora mejor docente que antes porque me he formado mucho y en disciplinas variadas, algunas de las cuáles no tienen una relación directa con la Educación Física. En algún caso, ni con la educación. Muchas de estas competencias se aprenden en cursos, en libros o en conferencias. Pero después deben ser puestas en escena para consolidar el aprendizaje lo antes posible. Debemos atrevernos a probar, a trastear aquellas cosas que aprendemos desde la teoría, pero que son necesarias hacerlas aterrizar en el aula.

10 Consejos a profesores noveles

En este apartado voy a ir más “cara a barraca”, que dirían los futboleros, y voy a dar consejos, uno detrás de otro. Sin más.

- 1 **Piensa en grande y actúa en pequeño.** A veces la mejora está escondida detrás de pequeñas acciones. Sigue reclamando y reivindicando nuestra profesión, pero mientras tanto, mejora con iniciativas que dependen exclusivamente de ti.
- 2 **Tu formación inicial es eso, inicial.** No lo sabes todo. Hay que seguir formándose y aprendiendo a lo largo de la vida
- 3 **Enseña una EDUCACIÓN física para la vida.** Que el alumnado pueda aplicar los aprendizajes en su día a día. Pon el énfasis más en la primera palabra que en la segunda
- 4 **Los contenidos (ahora saberes) NO son lo más importante a enseñar.** Son un medio para conseguir los objetivos de aprendizaje
- 5 **Tómate el currículum como una oportunidad, como un aliado.** Afortunadamente es suficientemente flexible como para hacer que quepa todo lo que es necesario que el alumnado aprenda.
- 6 **Aprende de compañeros y compañeras.** Aprender entre iguales es muy potente y trabajar en equipo, aún, es más. “Camina sólo y llegarás pronto, camina acompañado y llegarás lejos”
- 7 **Si eres de los que sienten pasión por esta profesión, disfruta de tu trabajo y siéntete orgulloso de cada instante**
- 8 **Por encima de todo, transmite valores.** No olvides el efecto espejo: el alumnado, nos guste o no, nos ve como referentes y eso supone una gran responsabilidad

-
- 9 Responde a la siguiente pregunta y actúa en consecuencia: ¿cómo te gustaría que te recordase tu alumnado con el paso de los años?
- 10 Ser un profesor de éxito dependerá de tus condiciones (tu personalidad), de tu formación (inicial y continuada) y de tu forma de actuar. Tus condiciones (honestidad, empatía, constancia, optimismo, autocrítica, etc.) aunque puedas modificarlas con el paso del tiempo, son difíciles de cambiar. Que hagas más o menos formación (comunicación, cultura general, TIC, idiomas, didáctica, etc.) dependerá única y exclusivamente de ti. Y, por último, tu forma de actuar depende en gran parte de tu voluntad: trabajar en equipo, dar feedback, ser cercano y conocer a fondo al adolescente, ser humilde, tener sentido del humor, etc.

Carles González Arévalo Col. 10241

rEFerentes

Sandra Gallardo Ramírez Asociada 052687

Soy Sandra Gallardo, profesora de educación física, psicopedagoga i pedagoga por excelencia; aunque si tuviera que definirme lo que realmente amo es la pedagogía aplicada en la educación física, por encima de todo y sobre todo.

De los 51 años que he vivido, ya desde los seis me dedicaba al deporte: primero a la natación, con especialidad en espalda, y después al baloncesto. Desde entonces ya verbalizaba por doquier que quería ser profesora y, poco después, hacia los doce años, ya le puse la especialización: profesora de educación física.

Mi necesidad de saber más me llevó a profundizar en la psicopedagogía y en la pedagogía y, más tarde, en la formación de formadores y formadoras en Educación Física. Y esa inquietud también me llevó a la docencia universitaria, la cual aún disfruto en la Universidad de Barcelona y en la Universitat Oberta de Catalunya. He trabajado durante 27 años en la función pública, en muchos centros educativos, tanto de primaria como de secundaria. En dos de ellos también como jefa de estudios y en tres de ellos como directora. Actualmente ejerzo la función de inspectora de educación en el Servicio Territorial del Baix Llobregat de Cataluña. Esta nueva etapa, desde hace siete años, es otro momento, también interesante porque me permite ver la globalidad de lo que sucede en las pistas y en los centros y poder ser consecuente con mis actuaciones que, depende de como las enfoque, sin duda tendrán un impacto u otro.

Orientación general de la Educación Física

La finalidad de la Educación Física, por lo que he podido constatar en los centros educativos que visito, no acaba de satisfacer las necesidades actuales. Creo que la finalidad debería orientarse a la salud, al bienestar y a conseguir cada vez más adeptos y adeptas a la práctica motriz. Pero no se acaba de conseguir. Puede que el enfoque que se plantea no acabe de ser el más adecuado a esta finalidad, bien porque se desconoce o bien porque la formación aún es insuficiente para poder generalizar el planteamiento.

El foco debería ponerse en hacer que los y las estudiantes encontraran la necesidad y el gusto por la actividad física, dentro y fuera de los centros educativos, y que fuera una sistémica el quedar con los amigos y amigas para practicar algún deporte o práctica motriz, al mismo tiempo que disfrutamos de la compañía.

Creo que se continúan priorizando los saberes en vez de los aprendizajes y este aspecto puede ejercer un poder limitador en la finalidad anteriormente expuesta. La Educación Física tiene que ser toda ella práctica y tangible; todo aprendizaje debe realizarse desde su aplicación, que es como realmente se aprende.

Afortunadamente hemos avanzado, pero no a la velocidad que lo hace la sociedad y las necesidades e intereses de sus ciudadanos. Vamos en ralentí, muy a poco a poco, y deberíamos intentar ir en movimiento rectilíneo uniformemente acelerado.

La programación de la Educación Física

Programar es fundamental e imprescindible para concretar las intenciones y finalidades educativas y detallar los diferentes elementos que componen la acción motriz, que tienen como objetivo la consecución de las competencias específicas del área o materia. Pero programar también es una herramienta:

- Estratéfica y de reflexión, que sirve para explicitar las intenciones educativas (qué tiene que aprender mi alumnado y porqué), para planificar previamente la acción educativa y para realizar un seguimiento reflexivo de las acciones previstas.
- De construcción, ya que da forma y sistematiza un continuum mediante la elección de los escenarios o contextos, los retos, las competencias (claves, específicas...), saberes, criterios de evaluación, etc..., que permitan crear una estructura facilitadora de los aprendizajes.

· De comunicación, para generar un diálogo interior y privado que ayude a ordenar las ideas, descubrir posibilidades, tomar conciencia de nuestras propias maneras de hacer o reseguir los procesos para guiar y acompañar los aprendizajes del alumnado. También nos permite compartir con otros/as docentes nuestras propuestas para enriquecer y profundizar planteamientos particulares y adoptar otras perspectivas; y para actuar de manera coordinada y dotar de coherencia y continuidad los aprendizajes del alumnado.

Se tiene que programar con previsión anual para poder garantizar la coherencia de los procesos de aprendizaje del alumnado y de las intervenciones didácticas. Es fundamental atender la globalidad de los elementos a planificar y distribuirlos coherentemente: vectores, competencias claves (y transversales), saberes..., en forma de situaciones de aprendizajes o proyectos globalizados y transversales.

Solo así se implementarán propuestas con sentido. Por otro lado, es muy importante revisar semanalmente las propuestas, para adaptarlas a las necesidades e intereses del alumnado en cada momento concreto, y así garantizar las bastidas significativas.

Cuando estaban en activo en las aulas, disponía de la programación al día y todas las situaciones de aprendizaje planificadas, según el currículum vigente. Para mí era esencial tenerlo todo perfectamente ligado para garantizar, al máximo, que se cumplían todos los objetivos marcados. No obstante, era consciente que siempre había imponderables que estaban fuera de mi control y por esa razón aún creía que era más necesario minimizar la improvisación. También sé que no siempre es posible disponer de todas las situaciones de aprendizaje actualizadas y al día, ya que las horas de clase y la dinámica de la propia vida no permiten disponer del tiempo necesario para reflexionar y crear espirales de indagación.

Aprovechaba cada momento para mirarme la programación y repasar mentalmente las propuestas motrices semanales, pero los domingos por la tarde eran, en efecto, uno de los momentos de la semana de excelencia para conectar con el futuro inmediato y prever los recursos materiales, personales y funcionales necesarios para impartir las clases de la siguiente semana.

La importancia de la formación continuada en tu vida profesional

Mi formación inicial ha sido mi punto de partida, el primer paso y el impulso para seguir, porque fue cuando pude verificar mi selección y donde acabé de confirmar mi pasión secreta por la pedagogía en educación física. No sé si la necesidad o la motivación por aprender, o ambas en paralelo, han ido guiando mi formación permanente. Nunca he creído tener bastante ni que fuera suficiente y, en este sentido, no hay punto de llegada o, al menos, aún no lo llego a ver...

Intento estar permanentemente actualizada, pero las exigencias de la sociedad son tantas, que no sé si nunca se puede creer estar del todo actualizada. Insisto en la necesidad de estar constantemente aprendiendo, pero también vinculada con la realidad de las aulas y con las necesidades de nuestro alumnado. Solo así podremos dar lo más adecuado para que aprendan cada día más y mejor.

En mis intentos de diseñar proyectos globalizados y transversales, me he tenido que poner las pilas con todas las materias para poder buscar la significatividad máxima en los aprendizajes ofrecidos y para realmente dotar de sentido la propuesta motriz. No obstante, lo que menos controlo es la música y la plástica, y me he estado reciclando para poder incardinar también estas áreas a los proyectos.

Formarse pasa más por la propia voluntad que por el tiempo disponible y es que la formación puede ser a través de formaciones presenciales, pero también a partir de cápsulas, modelaje entre iguales e incluso fruto de la autodidáctica. Las ganas y la motivación son, como establece Víctor Küppers, los aprendizajes multiplicados por la motivación al cuadrado.

La relación con tu alumnado

Siempre he tenido una relación de respeto, mostrándoles en todo momento que forman parte de mi vida, porque mi profesión es también una gran parte de mi existencia. Me he esforzado por ser digna merecedora de su respeto y de la autoridad, tanto por lo que digo como por lo que hago y cómo lo hago. Su opinión siempre ha sido escuchada y valorada y he intentado disponer del necesario vínculo que requiere la relación profesora-alumno/a.

Lo intento cada día. No sé si lo consigo, pero intento observar para detectar estados

emocionales del momento, necesidades actuales y venideras, e intereses personales. Personalizar es también pensar en propuestas multinivel y en disponer de tiempo para escuchar, ver, mirar y observar.

Por supuesto que han cambiado, como ha cambiado la sociedad, la vida, las personas y las relaciones que establecemos. Más que cambiar yo hablaría de adaptación, porque la adaptación es imprescindible y yo diría ineludible. De hecho, quien quiere sobrevivir con éxito y perdurar, requiere de grandes dosis de adaptación al medio. Creo que el secreto es mostrarse permeable y flexible e intentar entender las necesidades de cada momento.

Sin confianza no hay vínculo, y sin vínculo no hay obertura a nada. Tampoco a dejarse enseñar y aprender dando el máximo. Solo cuando tienen confianza en tus posibilidades y creen en ti, se aprende. Los y las docentes tenemos que depositar la máxima confianza en nuestro alumnado y generar altas expectativas de éxito para conseguir maximizar los aprendizajes.

Tu implicación en el centro

La implicación va más allá de impartir tus clases. Conseguir alumnado competente implica la coordinación del profesorado para generar aprendizaje significativo transferible a la vida. Así mismo, requiere de formarse en colectividad, como equipo docente, y proyectar en la comunidad educativa los principios del centro y de la educación en general.

He ejercido trece años de jefa de estudios en dos centros educativos y de directora en tres centros más.

Cada inicio de curso enviaba una encuesta en la cual, una de las cuestiones a abordar era el saber si practicaban alguna actividad motriz fuera del horario lectivo y, también muy importante, el hecho de saber cuál y porqué.

Siempre he tenido una muy buena relación con mis compañeros y compañeras de viaje. Es imposible implementar intervenciones didácticas de calidad si no hay un clima de respeto y armonía. Hay imponderables que siempre emergen y que repercuten determinadamente, aunque no lo creamos, en los procesos y resultados.

¿Qué estrategias didácticas utilizas para que el alumnado aprenda más y mejor?

Se me ocurren algunas estrategias que me funcionan, como por ejemplo, : activar los conocimientos previos del alumnado, compartir con ellos/as los objetivos; anticipar las tareas; hacerlos partícipes de los aprendizajes; mostrar confianza en sus posibilidades; crear altas expectativas de éxito; implementar la metacognición y la meta reflexión, al tiempo que se implementan propuestas globalizadas y transversales lo más parecidas a la vida de nuestro alumnado para que puedan ser transferibles a la cotidianidad.

Siempre pongo el foco en el aprendizaje, en pensar constantemente en cómo puedo hacer para que mis alumnos/as aprendan más y mejor; no me importa tanto como enseñar si no como hacer para mejorar los aprendizajes. Ese es mi objetivo prioritario.

Los métodos que siempre me han funcionado mejor son aquellos en que el alumnado es protagonista de su propio aprendizaje, metodologías activas que generan motivación por aprender. Las más exitosas, en mi experiencia profesional y personal, son la gamificación, el aprendizaje cooperativo, los proyectos y los retos cooperativos.

Mis intervenciones didácticas siempre se adecuan a las necesidades e intereses de mi alumnado, y obviamente estos van en función de la edad, de su familia, del lugar donde residen, etc.... Todas mis propuestas tienen la esencia de mi forma de hacer bajo el paradigma de mis creencias sobre como se aprende, pero adaptadas a cada caso.

Cuando se implementa una estrategia nueva, las dificultades más recurrentes son el entender el funcionamiento y las relaciones entre participantes, aparte de la sistematización de los pasos; pero la satisfacción y la emoción de ver la implicación del alumnado difumina las dificultades que puedan aparecer.

La evaluación y la calificación en Educación Física

Tener que concretar en una sola calificación nunca me ha entusiasmado, pero sí lo hace el hecho de tener que dedicar tiempo al trimestre para pensar en cada uno/a de mis alumnos/as. En su evolución a lo largo del trimestre y cómo percibo la globalidad de sus aprendizajes.

La implementación de instrumentos de autoevaluación y coevaluación son fundamentales para poder generar en mi alumnado la metacognición y la meta reflexión imprescindible en cualquier proceso de aprendizaje; pero también realizaba sistemáticamente una

heteroevaluación a partir de indicadores preestablecidos (conductas observables a partir de los criterios) y de la observación de la práctica diaria.

Analizando todas las anotaciones y todos los indicadores que yo como profesora he recogido, y contrastando los datos con las autoevaluaciones y coevaluaciones realizadas por el alumnado.

En todos los casos se comparte la calificación y se profundiza en el porqué de la misma. Creo firmemente que una nota por si misma no aporta valor y que lo que realmente aporta es la reflexión sobre donde estoy, cuales son mis dificultades y que puedo hacer para superarlas.

Siempre he intentado que mi alumnado sea consciente de sus aprendizajes, de donde se encuentran, qué dificultades tienen y como las pueden solventar. Cada final de trimestre, en conversación o por escrito, he compartido con mi alumnado la calificación a dos bandas: la que ellos y ellas creen que merecen y porqué, y la que yo creo y porqué. Y todo a través de hechos constatables, no de percepciones subjetivas. Ciertamente, el tiempo disponible impide poder dedicar el espacio que merece una conversación trimestral, pero como mínimo se tiene que hacer una vez en el curso escolar. El resto de veces, siempre lo he hecho con una práctica reflexiva en forma de autoevaluación.

Tus clases en general, ¿cómo son?

Antes de empezar cualquier clase, reviso la programación para tener claro todo lo que hay que preparar y tener previsto. Tengo todos los documentos fotocopiados (instrumentos de autoevaluación o coevaluación), y los materiales separados y listos para ser utilizados.

Todos los recursos preparados para que no falte nada en el momento necesario.

Mis sesiones de Educación Física siempre siguen el mismo patrón: primero saludo muy feliz de volver a vernos y poder hacer educación física. Seguidamente evocamos los aprendizajes de la sesión anterior, se activan los conocimientos previos de lo que vamos a hacer y extraemos conjuntamente los objetivos de aprendizaje que se pretenden. Explico la propuesta con detalle y verifico que se ha comprendido, y lo hago a través de mi alumnado. A continuación, activamos el movimiento a partir de alguna propuesta vinculada con los aprendizajes centrales de la sesión.

Dado las pocas horas que disponemos de educación física a la semana, intento maximizar la práctica motriz evitando teoría y momentos de no movimiento. Aporto los feedback mientras se realizan las actividades e intento que sean de calidad: sin juicios, sino a partir de los hechos y nuevas propuestas.

El final de la sesión incluye metacognición y meta reflexión, es decir, qué hemos aprendido y qué destacaríamos de la sesión por la motivación que ha generado o por el poco interés suscitado. Es fundamental finalizar las sesiones incorporando estos aspectos y también recordando lo que nos espera la siguiente sesión para situar los aprendizajes y ayudar a centrar las acciones.

La evolución de tus habilidades docentes con el paso de los años

No sé si se es mejor profesor/a conforme pasa el tiempo, pero sí que creo que el error es una fuente de aprendizaje y, como tal, cada día vamos aprendiendo a hacer las cosas mejor e intentamos adecuar nuestras propuestas a las necesidades e intereses de nuestro alumnado.

Creo que soy muy enérgica y eso hace que genere un clima de máxima actividad y que no todo el alumnado lo disfrute. Seguramente el alumnado más tranquilo y calmado se sienta arrastrado por un ritmo estresante. Siempre he sido así y, a pesar de que he rebajado la energía, aún realizo clases intensas, como intensa soy yo. En este sentido, no estoy atendiendo del todo la diversidad.

Desde que empecé mi trayectoria profesional como profesora de educación física, no he parado de realizar formaciones, asistir a congresos, y observar de otros/as docentes para aprender de y con ellos/as. Mi biblioteca de casa está llena de libros y vídeos de didáctica de la Educación Física, que he repasado varias veces, y que aún hoy consulto cuando preparo alguna clase especial o poco habitual.

Creo que el ambicionar aprender, y aprender cada vez más, hace desaparecer la pereza de continuar la jornada más allá de las horas de docencia y, por tanto, formarse para dar lo mejor de una misma en cada una de tus clases. En ese sentido, me siento muy afortunada de ser, de origen, tan intensa, aunque también tiene sus puntos negativos, como he comentado con anterioridad.

Consejos a los más jóvenes

- 1 Transmitir pasión por la actividad física y las bondades de tener una vida activa.
- 2 Desplegar las habilidades para promover el movimiento del cuerpo.
- 3 Ayudar al alumnado a tener una buena autoestima.
- 4 Saber potenciar la creatividad y la capacidad afectiva utilizando el cuerpo.
- 5 Tener sensibilidad frente a las diferentes capacidades y ritmos de progreso.
- 6 Disponer y expandir la capacidad para motivar al alumnado hacia la práctica motriz.
- 7 Gestionar los conflictos con armonía y autoridad moral (ganada con los propios actos).
- 8 Mostrarse motivado/a para planificar y organizar propuestas estimulantes, donde el alumnado sea el protagonista de sus aprendizajes motrices.
- 9 Mostrarse interesado por mantenerse siempre al día.
- 10 Ser el/la referente que sabe alentar en todo el alumnado la necesidad y la motivación de incorporar en sus vidas, presentes y futuras, la práctica motriz.

rEferentes

Lluís Almirall Batet Col. 10637

Pienso en estas tres ideas: experiencia, vocación y compromiso. Nos van a acompañar a lo largo de las siguientes páginas. Te invito a que las pongas en primera persona y las valores como algo esencial para educar. En mis veinte años como profesor de Educación Física estoy seguro de que me he enfrentado a los mismos retos que hayas podido tener y a las preguntas que te estás planteando. Sigo buscando respuestas, pero empiezo a tener algunas certezas. Las voy a compartir desde lo aprendido y lo vivido, me comprometo a hacerlo con la máxima sinceridad. No vas a leer lo que quieres oír, más bien lo que necesitas escuchar. El reto que te propongo es que lo conectes con tu realidad y que le busques transferencia a tu Educación Física.

He trabajado en dos centros educativos de la ciudad de Barcelona: Divina Pastora Bailén y Escuelas Pérez Iborra. Este último es en el que me he podido implicar más y mi actual lugar de trabajo. A día de hoy, soy su coordinador pedagógico. A punto de cumplir cincuenta años, sigo implicado en multitud de proyectos, colaborando con otros docentes o realizando formaciones. Mi última aventura es participar en el Máster del Profesorado del Tecnocampus de Mataró, adscrito a la Universitat Pompeu Fabra.

Soy el colegiado 10.637 del “Col·legi de Professionals de l’Activitat Física i l’Esport de Catalunya” (COPLEFC). Me siento parte de un gran colectivo de docentes que sigue creyendo que la Educación Física es una herramienta imprescindible para el desarrollo de las personas y la mejora de nuestra sociedad.

Hace quince años estuve en la presentación de la primera edición del libro: “Los Secretos del profesorado eficaz en Educación Física”. Agradezco a Carles González, coordinador del proyecto, la invitación a participar en esta segunda parte. Espero que te sea tan inspiradora como lo fue la primera para mí. ¡Calienta, que empezamos!

Orientación general de la Educación Física

Siempre he pensado que hay tantas “Educaciones Físicas” como profesores existen. Sin duda, esta es una de las mayores riquezas que tiene nuestra materia, pero a la vez, también es el motivo por el cual, como colectivo, nos cuesta tanto encontrar su esencia.

Por mi experiencia, tres son los aspectos que pueden determinar la singularidad de cada Educación Física: la vivencia previa del docente en la práctica de la actividad física, el entorno educativo donde le ha tocado ejercer y la trayectoria de formación inicial y continuada que cada uno ha ido construyendo. Tiempo habrá para hablar de cada una de ellos.

Me gusta creer que mi Educación Física se parece al norte magnético de la Tierra. Siempre he sabido hacia dónde apuntaba, pero nunca ha estado ubicada exactamente en el mismo lugar. De hecho, depende de un fino equilibrio entre diferentes aspectos. Algunos de ellos me han acompañado desde el principio, mientras que otros han ido apareciendo con los años. Todos buscan su lugar, evolucionan y, por consiguiente, generan nuevas interacciones que van moviendo el eje.

La principal finalidad, a día de hoy, de mi Educación Física es la salud. Es su núcleo y representa mi esencia como docente. Se podría sintetizar con una frase que siempre he escuchado de Carles González, profesor del INEFC de Barcelona: “Tenemos un cuerpo y es para toda la vida”. Enseñar a cuidar ese cuerpo a través de la actividad física es el principal enfoque de la asignatura que imparto, y tiene como objetivo, contribuir a que el alumnado pueda disponer de una vida activa, sana y totalmente plena.

Más aún, esa salud se va desarrollando en la materia, teniendo en cuenta las cinco dimensiones que aprendí de Irene Pellicer, profesora de Educación Física que ha orientado su labor profesional hacia el ámbito emocional y neuroeducativo: física, emocional, social, mental e interior. Fue una manera de encajar aspectos relevantes que ya formaban parte de la asignatura que impartía, como la educación de las emociones a través del cuerpo y la motricidad, o el desarrollo de estrategias de socialización y convivencia. Cada dimensión va viajando a lo largo de los cursos, tomando un mayor o menor protagonismo en función de la situación de aprendizaje. Van creciendo las unas sobre las otras, desarrollando competencias esenciales para el alumnado y conformando la segunda capa de la materia.

En un tercer nivel encontramos el enfoque más pedagógico de la asignatura. Gracias a Txell Monguillot, profesora en el INEFC de Barcelona, comprendí que podemos sazonar la Educación Física con ingredientes que van a potenciar cada uno de sus sabores: que

el alumnado perciba la materia como un reto motivador y personalizado, que se pueda conectar con otras asignaturas, expandirse a la realidad y hacer uso de herramientas que forman parte de su vida como la tecnología, o que permita la construcción del aprendizaje de una forma social y cooperativa. Estos ingredientes moldean las diferentes estrategias metodológicas que se van a ir aplicando y que abordaré más adelante.

Por último, encontramos la capa más externa. En ella coexisten dos aspectos que deben ser la consecuencia, el efecto, del buen hacer de la materia. El primero es la adherencia, el vínculo del alumnado con la práctica física y motriz. Requiere de un diálogo continuado con ellos y las familias para promover la aparición de hábitos que puedan consolidarse y perdurar en el tiempo.

El segundo es que el alumnado pueda hacerse suyos los valores que la sociedad otorga a la actividad física, el cuerpo y la motricidad. A modo de ejemplo, el poder disfrutar de manera positiva, viendo espectáculos deportivos o representaciones artísticas, que los valore como un elemento cultural relevante; como algo que define quién hemos sido, quién somos y quién queremos ser, y por tanto, que participe en su desarrollo y transmisión.

En este pequeño resumen sobre el enfoque de mi Educación Física, he descrito sus principales objetivos. Estos se van a desarrollar en el escenario que proporciona cada uno de los saberes o, para quien lo prefiera, contenidos de la asignatura: la actividad física, los hábitos saludables, el juego, el deporte, la expresión corporal, el ritmo o la práctica física en el entorno natural. Estos últimos siempre al servicio de los primeros. Estoy seguro de que muchos se han podido sentir identificados con unos u otros objetivos. También habrá quien piense que se pueden organizar de otras maneras e incluso que pueda faltar alguno. Sin embargo, la parte más relevante la he dejado para el final.

Cada uno de nosotros somos la Educación Física que impartimos. Solo tenemos que observarnos y ver qué es aquello que más nos define. Es desde esta esencia personal desde donde mejor podemos impactar en nuestro alumnado y marcar la diferencia. Impostar en educación siempre acaba siendo un mal negocio. Es por ello, que te animo a ser consciente de tu Educación física para así poder proyectarla junto a tu alumnado, defenderla ante las familias e impulsarla con tus compañeros de departamento, el resto de claustro de profesorado y la dirección de tu centro educativo. Cada cual que aplique estos tres verbos “proyectar, defender e impulsar” a los diferentes agentes en función de su propia realidad.

La programación de la Educación Física

¡No puede ser tan difícil educar! Últimamente tengo la sensación de que la programación se ha convertido en un número circense de alta complejidad. No me malinterpretes, programar siempre ha requerido de cierto malabarismo por parte del profesorado, pero a medida que se han ido sucediendo los currículos se han multiplicado los elementos que hay que mantener en el aire. Y como es lógico, cuando estás pendiente de tantas cosas dejas de mirar al frente, hacia lo que es realmente importante. Sin embargo, programar es esencial. Los profesores debemos construir historias de aprendizaje con nuestro alumnado para que este pueda desarrollar las competencias establecidas en el currículo educativo. No podemos dejar este proceso al azar o a la intuición. Pero tampoco creo que debamos ahogarnos en su vasta inmensidad. Como decía aquel: “Que lo mejor no sea enemigo de lo bueno”.

Por circunstancias personales, empecé a dar clases de un día para otro. Aterricé en mi primera sesión prácticamente sin saber qué iba a hacer. Creo que esto marcó la forma en cómo siempre he programado ya que durante ese año la acción siempre precedió a la reflexión. Me siento cómodo al programar partiendo desde el hacer. Durante la práctica me es mucho más fácil observar cómo se van poniendo en juego los diferentes elementos curriculares y puedo ir construyendo un hilo argumental. Es como disponer en cada sesión de un escenario educativo, seleccionando aquellos contenidos - ahora saberes - que se quieran para narrar la historia, por ejemplo los vinculados al entrenamiento o al deporte, y así poder observar lo que sucede a través de ellos. Por tanto, en una primera fase siempre planifico sesión a sesión, semana a semana.

De esta forma, se va configurando una primera secuencia didáctica. Mi forma favorita de estructurarla, aunque no la única, es pasar por tres momentos diferentes: conectar, extender y desafiar. Dicho de otro modo, actividades iniciales que recuperen aprendizajes previos, generen motivación y confianza, y proporcionen contexto. Actividades de desarrollo que promuevan la comprensión de los conceptos, la adquisición de habilidades y la puesta en juego de las disposiciones. Y, finalmente, actividades de aplicación que permitan transferir los aprendizajes a nuevas situaciones a través de retos conectados con la realidad.

Llegados a este punto empieza el giro argumental. Es el momento de reflexionar sobre el sentido que tiene la “obra” y, para ello, busco la conexión entre la secuencia didáctica, las competencias específicas y los criterios de evaluación. Seleccionar estos elementos me permite formular los objetivos de aprendizaje, que junto al contexto pasan a ser los verdaderos protagonistas. A través de ellos se vislumbran las saludes implicadas: física, emocional, social, etc. Durante esta revisión, las actividades pueden matizarse

y la secuencia didáctica reestructurarse. A veces, surge alguna estrategia metodológica que de manera natural encaja, aunque no siempre.

En esta fase, hablamos ya de una forma de programar más ortodoxa y sistémica. Transcurre entre el final del primer curso en el que se ha aplicado y el inicio del siguiente. Se trata de una mirada que engloba ya los elementos más esenciales de una programación. El producto resultante es lo que antes llamábamos unidad didáctica y que ahora podríamos denominar situación de aprendizaje básica o primigenia.

Algo que no he explicado hasta ahora es, que desde mi punto de vista, programar es una carrera de largo recorrido en la que siempre se puede dar un paso más. Así pues, utilizo estas situaciones de aprendizaje primigenias como moldes sobre los que crecerá mi programación de aula. Para ello, año tras año, estas, se van a ir replicando, aunque nunca serán repetidas de la misma manera. Su evolución se explica por los cambios producidos en la revisión previa a su nueva aplicación, y que pueden ser provocados por circunstancias como: el grupo-clase, el aprendizaje de alguna nueva metodología educativa, la conexión con otra asignatura, etc. Pero también, por las modificaciones que desencadenan su puesta en práctica: la retroalimentación del alumnado, la consecución de objetivos, entre otros. Estamos hablando, como dice el Rey León, de “un ciclo sin fin”.

De hecho, lo podemos asimilar a trabajar en una escudería de Fórmula Uno. Una vez hemos construido la base del coche, en cada una de las carreras vamos a ir mejorando sus prestaciones con diferentes evoluciones. Así pues, las situaciones de aprendizaje van a crecer básicamente en dos sentidos. Por un lado, mejorando su desarrollo pedagógico (motivación, realidad, personalización, etc.) y por el otro, aportando un despliegue competencial más transversal y globalizado. Por ejemplo, estos últimos años he ido incorporando a las programaciones la perspectiva de género.

Hace ya algún tiempo que mi foco está puesto en cómo dialogan unas situaciones con otras. Fue desde qué escuché a Isaac Pérez, referente andaluz de nuestra materia. Isaac proponía que la Educación Física, en cada uno de los cursos, debía ser como una buena serie, con capítulos que se puedan ver por separado, pero con una trama que los recorra todos. Es por ello, que trato de discernir cuáles son los aprendizajes esenciales que hilan el discurso de cada año, ordenando las diferentes situaciones para que las nuevas requieran del trabajo competencial de las anteriores. Tanto es así, que una jornada deportiva en primer curso de educación secundaria con otros centros educativos, en la parte final de un curso, puede integrar aprendizajes tan diversos como la activación, el desayuno saludable, los primeros auxilios, la comprensión técnico-táctica y los hábitos de juego limpio que se han trabajado en las situaciones de aprendizaje anteriores.

Con los años he llegado a un punto en el que he sistematizado todo este proceso que fluye a una mayor velocidad. Una fórmula que lo puede resumir es: de lo simple a lo complejo, de lo concreto a lo general y de la práctica a la reflexión. Sí, sigo creando cada año alguna nueva situación de aprendizaje. Vivo desde la tranquilidad de tener la programación muy meditada y con la ilusión de quererla seguir renovando. Intento ser indulgente conmigo al mirar hacia atrás pensando que en cada momento apliqué la mejor versión que pude proponer. Y sobre todo, me doy la libertad de ser un poco más flexible en su aplicación que cuando estaba empezando.

La importancia de la formación continuada en tu vida profesional

Una vez le preguntaron a Ferrán Adrià, chef de fama mundial, cuál sería el mejor consejo que daría a un cocinero joven que empezara en su oficio. Su respuesta fue corta pero contundente: aprender con aquellos que se han pasado toda su vida detrás de los fogones. En otras palabras, formarse a través de la experiencia colectiva. Al salir de la universidad dispones de un conjunto de conocimientos y habilidades que deberían ser suficientes para poder ejercer como docente. Sin embargo, no les has prestado atención, porque no los has necesitado poner en juego. Darles sentido es una de las primeras necesidades del profesor noble y encontrar personas que te guíen en ello, la mejor de las estrategias.

Todos necesitamos referentes. Son personas que nos inspiran, que nos muestran caminos recorridos y sendas por recorrer. Y en esto tampoco he sido una excepción. Las escuelas en las que he trabajado siempre han sido de una línea curricular. Nunca he tenido en el centro compañeros de departamento y siempre he mirado con cierta envidia el modelaje y aprendizaje compartido que se puede dar en aquellas escuelas en las que trabajan varios profesores y profesoras de Educación Física. Sin embargo, siempre me ha gustado aprender. Es una inquietud vital que aún existe y que forma parte de mí.

Encontré a mi gran referente sin esperarlo. Fue en un curso de formación continuada de los muchos que he realizado a lo largo de mi carrera. En este caso lo organizaba el Institut Barcelona Esports (IBE) y versaba sobre cómo trabajar la Educación Física de manera competencial. En él conocí a Txell Monguillot, en aquella época profesora de Educación Física en un centro educativo de Barcelona. Aún recuerdo aquellas maravillosas fichas que nos compartió. Eran un complemento a la práctica de algunos contenidos de la materia que nos permitieron trabajar de manera autónoma. Además, cada una tenía asociado un criterio de evaluación curricular que nos permitió comprender una sentencia esencial para desarrollar competencialmente la

asignatura: los contenidos deben estar al servicio de los objetivos de aprendizaje. Ella lo había aprendido a su vez de Carles González, su mayor referente, y la persona responsable de que yo sea profesor de Educación Física. La vida, a veces, tiene extraños recorridos.

Más allá de la anécdota, los cursos, las jornadas o los congresos han sido para mí espacios maravillosos para el crecimiento profesional. En ellos descubres cómo ir completando cada una de las partes que van a ir definiendo tu Educación Física. De hecho, cuando empiezas, ni tan solo eres consciente de que existen, simplemente estás buscando entenderla para empezar a configurarla. En mi caso, aquello que tomó mayor relevancia en los primeros años fue la formación de carácter pedagógico. Desde la comprensión del currículum a la incorporación de nuevas metodologías como el trabajo cooperativo o la gamificación, pasando por el uso de la tecnología o el desarrollo de las competencias emocionales. En la formación continuada descubres que hay muchos más docentes que están recorriendo el mismo camino, cada uno a su manera. Son momentos de catarsis colectiva que te atraviesan como un rayo y te proveen de energía y convicción. ¡No estás sólo!

Uno de sus mayores peligros es creer que cada nuevo aprendizaje va a ser el elemento definitivo para que tu Educación Física se convierta en la que siempre habías imaginado. Que es el hechizo necesario para poder resolver todas las angustias y dificultades que te encuentras en tu día a día. Recuerda que es una pieza más que puedes incorporar a tu materia. Ni tan sólo sirve copiarla, debes ser capaz de encajarla y adaptarla a tu contexto.

Con los años vas construyendo un entorno personal de aprendizaje en el que la virtualidad juega también un papel esencial. De hecho, uno de los primeros proyectos que me ayudaron en este sentido fue crear, junto a Txell i Carles, un blog de entrevistas a grandes referentes de la Educación Física que titulamos “rEFerents”. Tuvimos la suerte de poder preguntar a profesionales de la talla de Albert Batalla, Enric Sebastiani, Óscar Bustos, Irene Pellicer, Isaac Pérez, Marta Arévalo, Gloria Herrero, entre otros. Fue un momento en el que pude desarrollar mi propia base filosófica alrededor de la asignatura partiendo desde perspectivas muy diversas. Con algunos, como Irene, hemos llegado a realizar colaboraciones. “Proyecto E” fue una iniciativa en la que reflexionamos junto a otros profesores y profesoras sobre cómo enriquecer emocionalmente nuestra materia. Aunque el proyecto terminó, la amistad con ellos y especialmente con Irene perdura.

No puedo dejar de valorar, llegados a este punto, la gran importancia que también han tenido las redes sociales en todo este proceso, primero twitter y ahora instagram. A través de ellas he podido ampliar mi círculo de aprendizaje, también fuera del entorno de la Educación Física. Podría parecer que todo esto ya puede llenar una vida dedicada a la Educación física. Nada

más lejos de la realidad. Los libros también han sido esenciales en mi formación. Con el tiempo he ido conformando una pequeña biblioteca variopinta: competencias emocionales, técnicas de relajación, neuroeducación, aprendizaje desde la psicología cognitiva, metodologías, desarrollo competencial, rutinas de pensamiento, entrenamiento deportivo, entre otros. Uno de los primeros libros que leí fue: “El elemento, descubrir tu pasión lo cambia todo” de Ken Robinson, en el que se aborda la idea de que todas las personas tenemos un elemento que nos define y nos realiza como personas. Creo que es fácil poder imaginar el mío. En el capítulo octavo, Robinson expone la necesidad de formar parte de una tribu. Yo he tenido la gran fortuna de encontrar la mía. Junto a Txell Monguillot, Carles Gonzáles, Carles Zurita y Josep Maria Piulachs, ahora el #EFteam, he podido comprobar la veracidad de una frase ampliamente repetida: “Si quieres ir rápido camina solo pero si quieres llegar lejos hazlo acompañado”. Una tribu se construye a partir del respeto y la admiración mutua, se define a través de la pasión compartida y se consolida con los vínculos creados. Supera lo meramente profesional. Con ella he alcanzado metas insospechadas pero sobre todo me ha dado este sentido de pertenencia y me ha servido de hogar profesional en los momentos más difíciles. Si no la tienes, no dejes de buscar la tuya.

No quiero acabar este apartado sin destacar lo importante que ha sido para mí poder ayudar a otros docentes en su camino. Dicen que enseñar es la mejor manera de aprender. Estoy totalmente de acuerdo. He tenido la suerte de poder realizar ponencias en congresos y jornadas, colaborar en publicaciones y libros, participar como formador en cursos al cargo de diferentes entidades e incluso coordinarlos. He podido viajar a lugares tan recónditos como Casablanca para poder compartir conocimiento y experiencia. Ese yo, podrías ser tú. Solemos ser nosotros mismos quienes nos colocamos un techo de cristal pensando que no tenemos nada que pueda tener valor para los demás. La única realidad es que en tu Educación Física existen perlas que al resto de docentes les encantaría poder descubrir. No importa tu enfoque o experiencia. Por favor, no las dejes de compartir.

La relación con tu alumnado

Una de las escenas que más me impactó de la película Patch Adams (Tom Shadiac, 1998), es en la que médicos residentes en su primer día de práctica están haciendo hipótesis sobre enfermedades y diagnósticos ante la mirada atónita y angustiada de la paciente que visitan. Es entonces cuando el protagonista, Patch, del equipo de internistas y, que hasta entonces no había participado de las conversaciones, hace una pregunta totalmente inesperada: “¿Cómo se llama la paciente?”, a lo que ella responde: “Marjorie”.

Como en muchos otros ámbitos de la vida, educar se hace entre personas y ese hecho no puede caer en el olvido. Educar requiere de vinculación o, dicho de otra manera, la educación genera vínculo. Lo que es relevante es qué tipo de relación se va a establecer. El exceso de cercanía puede provocar la pérdida de roles y comportar una merma de la autoridad y el respeto. Es la principal dificultad en los primeros años como docente. También la del profesor nuevo, que acaba de aterrizar en el centro como una bocanada de aire fresco. Los alumnos no van a dudar en poner a prueba sus límites. Por contra, una relación demasiado distante genera falta de reconocimiento que conduce a la desafección. Ocurre en el momento en que sientes que empieza a existir distancia generacional con tu alumnado. Encontrar el punto exacto es una habilidad que se construye con la experiencia.

Otros factores pueden también afectar al nivel de vínculo. Doy clases en un centro pequeño de “l’Eixample” de Barcelona. Viene a ser como una familia en la que todos nos conocemos. Siempre que puedo, intento sacar una sonrisa a los pequeños alumnos de la guardería, cuando pasan por el pasillo o nos cruzamos en el patio. Me recuerda a la impronta que pretendía dejar John Hammond en la aclamada película Jurassic Park (Steven Spielberg, 1993) al nacer cada uno de los dinosaurios. No, no se trata de una cuestión de interés sino más bien de afecto que va dejando su huella. Siento vértigo al pensar que ya he asistido a la graduación de varias de estas generaciones y que algunos alumnos, con los que sigo manteniendo relación, ya han sido padres y madres.

Para poder establecer un vínculo positivo y adecuado con tu alumnado necesitas ir más allá de las dos horas de Educación Física. Conocerse es lo primero. Requiere interés y mucha escucha activa. Actividades extraescolares, aficiones, objetivos de vida, equipo deportivo, etc, es algo tan simple como ir preguntado: ¿Qué tal el fin de semana? ¿Dónde vais estas vacaciones? ¿Cómo está la familia? ¿Qué te pareció el partido de ayer? Así, se van estableciendo pequeñas conexiones entre tú y ellos que ayudan a abrir nuevas conversaciones. Compartir experiencias también es fundamental. Pueden darse en la propia clase o fuera de ella. Por ejemplo, una de las estrategias que uso en la materia es participar con ellos en algunas actividades. Tan sencillo como jugar, reír, o superar retos juntos. Necesitan ver tu parte humana. Me sirve especialmente con alumnos complejos que necesitan establecer relaciones a través de la interacción motriz. Pero no son los únicos momentos. Fiestas del centro, excursiones o convivencias conforman también un banco de recuerdos positivos que se llenan con las anécdotas vividas.

No hace muchos días, escuché al divulgador neurocientífico David Bueno explicar que la adolescencia es comparable a la metamorfosis de cualquier otro animal. Es cierto que no hay un cambio morfológico tan evidente como en otras especies, pero los procesos son los mismos. Es una etapa de exploración y llena de inseguridades personales. Se invierte

mucho tiempo y esfuerzo en la propia aceptación, en la búsqueda de objetivos para entender cómo encajar en el mundo y sobre todo en las relaciones con los demás. Acompañar desde la comprensión es otro factor imprescindible. La paciencia debe ser el principal hábito del corazón del docente para estar en los momentos de celebración, pero sobre todo para entender los errores cometidos. Es importante que cada vez que estés con ellos te pares, aunque sea un instante, para observarlos. No todos son lo suficientemente expresivos para poder vislumbrar sus emociones pero con el tiempo vas reconociendo esas miradas, posturas o gestos que ya has visto con anterioridad. Es frustrante cuando los has tenido en clase y luego has sabido del malestar sufrido por alguno de ellos. Si tienen un comportamiento fuera de lo habitual no lo tomes como un asunto personal e indaga sobre sus posibles causas. Déjales espacio cuando lo necesiten de verdad, aunque sea a costa de perder unos instantes de clase, lo van a valorar.

Un último aspecto que quiero destacar es la confianza. No se puede educar sin ella. El investigador John Hattie la define, junto a las expectativas, como uno de los mayores aceleradores del aprendizaje. También lo es del vínculo. Tus alumnos tienen que sentir que estás de su lado. No hablo de ser permisivo o de justificar todo lo que hacen. Más bien es hacerles saber que todas tus acciones o comentarios, les resulten cómodos o no, los haces pensando en ellos.

La complejidad que existe en cada una de las clases hoy en día es altísima, ya no solo por el número de alumnos sino por su diversidad, que ha ido aumentando con el paso de los años. En Educación Física hay que sumar también la diferencia en la competencia motriz de cada uno de ellos, que además varía en función de los grandes bloques de contenido curricular. Mención especial para los alumnos que aborrecen la asignatura. Personalmente, he de reconocer que me costó asimilar que haya personas a las que no les gusta el ejercicio y la actividad física.

La vinculación con el grupo también marca la diferencia. Alguno pensará que con una buena relación con cada uno de los alumnos el problema ya está resuelto. Pero no, no es suficiente. El grupo tiene sus propias dinámicas, comportamientos y liderazgos. Me viene a la mente el vuelo de los estorninos con sus cambios repentinos de dirección formando bonitas formas en el cielo de primavera. Puedes observar tu relación con cada clase de una forma muy simple. Solo tienes que aplicar aquellos contenidos que menos dominas. En mi caso las actividades relacionadas con el ritmo y el baile. Verás cómo la misma dinámica puede ser la noche o el día en función de tu vinculación con el grupo. Para ello es esencial trabajar estrategias de cohesión social que partan de acuerdos esenciales para la convivencia, pasen por los hábitos de trabajo y colaboración y finalicen con la búsqueda de una identidad colectiva. Aprovechar

las primeras situaciones de aprendizaje de un curso para ello es una idea excelente.

Otra forma de abordaje es comprendiendo la posición que cada uno de ellos ocupa en el grupo teniendo en cuenta dos ejes básicos, el compromiso y la competencia. Los alumnos desafiantes son aquellos que no tienen compromiso contigo o con la asignatura pero muestran una buena competencia. Suelen ser los líderes negativos del grupo y necesitan de mucho diálogo y cierta negociación. Si por el contrario el bajo compromiso va acompañado de la falta de competencia no dudes en utilizar la firmeza. En cambio, a los que sí se sienten vinculados hay que apoyarlos y darles confianza ante la falta de competencia y ofrecerles estímulos, retarlos y desafiarlos cuando las habilidades estén presentes.

No quiero dar a entender, después de todo lo expuesto, que la relación con el alumnado es un camino de rosas. A lo largo de los años he vivido momentos muy diversos, algunos especialmente duros y, por supuesto, no he sido capaz de vincularme con todos ellos. Aceptar esta parte también forma parte del proceso.

Tu implicación en el centro

Quizás la mejor imagen con la que me puedes visualizar en mi escuela es la del hombre orquesta. Sí, me refiero al peculiar músico que usa pies, manos y cuerpo para ir haciendo sonar todos los instrumentos. Si lo prefieres lo puedes llamar jefe de estudios, una figura que está al servicio de todas las demás y que debe tener una visión lo más amplia posible del centro educativo. En una misma semana puedo dar clases de educación física, reunirme con familias de mi tutoría, trabajar con el equipo impulsor del centro la planificación de acciones estratégicas o incluso colaborar con el Departamento de Orientación Psicopedagógica para asegurar la aplicación correcta de protocolos ante incidentes que se hayan podido dar. No lo negaré, es altamente estresante y no todo el mundo está dispuesto a comprometerse en la escuela de una forma tan intensa. Yo no sé hacerlo de otra manera. Mi implicación y autoexigencia siempre van por delante de todo lo que hago. No es una falsa vanidad. A veces, he llegado a pensar incluso que era una condena que me ha “robado” mucho tiempo de mi vida y cuyos efectos estoy intentando sobrellevar. También, me ha enriquecido mucho. Si ahora me pudiera enviar un mensaje embotellado al pasado, una de las cosas que seguro que pondría es no dejar de cuidar nunca el equilibrio entre lo personal y lo profesional.

No todo empezó así. Volvamos al pasado. En los primeros años, creí ser el “Llanero solitario”. Tenía muy poca perspectiva de lo que era un centro educativo y me limitaba a cuidar de mi parcela, la Educación Física. Mi principal objetivo era dignificarla, demostrar su relevancia. Casi se trataba de una competición con el resto de profesores y asignaturas por ver quién podía

generar mayor impacto en los alumnos. Quizás, a algunos esto les pueda resultar familiar. No entendía aquellas decisiones que tomaba la dirección y me podían afectar, me frustraba. Pero sobre todo me sentía incomprendido. Pensaba firmemente que era una cuestión de prejuicios con respecto a la asignatura que daba, una de las “marías”. Estaba muy equivocado. Fue una compañera quien me lo hizo ver y mi enfoque se empezó a transformar. Si quieres que te respeten, respeta, si quieres que te comprendan, comprende, si quieres que te valoren, valora. Ya había hecho crecer mucho mi Educación física, era hora que pasara a entenderla como parte de un proyecto colectivo.

Esta apertura me conectó más con mis compañeros de centro. Ahora ya no iba a vender mi producto, sino que me dedicaba a preguntar por el de los demás. Antes no podía permitirme mostrar lo que no sabía, ahora buscaba quien mejor me lo pudiera explicar. Este es uno de los aspectos sobre los que más incido al hacer selección de personal en la escuela con el profesorado que se va a incorporar. Creo que sentí verdaderamente un punto de inflexión cuando el director me pidió hacer una charla de inicio de curso sobre hábitos saludables a las familias de la escuela. Antes de empezar, me dijo: “espera, te voy a presentar, quiero que los padres que aún no te conocen sepan quién eres y, que no te infravaloren por ser el profesor de Educación Física”. Algo había cambiado.

He tenido la suerte de tener un entorno laboral que ha favorecido mi crecimiento profesional, con compañeros extraordinarios de los que he aprendido mucho. El propio director, Jordi Casas, siempre me ha hecho sentir su confianza, apostando por mí en todos y cada uno de los cargos que he tenido. Monitor de comedor, monitor de colonias, coordinador de extraescolares, gestión de la media pensión del centro, tutor, coordinador pedagógico y jefe de estudios. Aun así, vivir en un claustro no siempre ha sido fácil. La vorágine del día a día genera muchas situaciones complejas que hay que saber relativizar. En estos momentos, te sientas como te sientas, lo esencial es no retroalimentarse y sobre todo no estar cerca de esas personas que te incitan a ello.

Otro de los momentos que quiero destacar fue en el que me convertí por primera vez en tutor del curso de segundo de educación secundaria. Ser referente de un grupo clase te lleva a otro nivel, pero sobre todo te abre la puerta a nuevas perspectivas. Vas a ser la persona más buscada por el resto de los profesores cuando las cosas no funcionan. La frase típica suele ser: “Tu clase” o “Tus alumnos de segundo”. Nunca las sientas en primera persona y recuerda a los compañeros que la tutoría es algo compartido que te ha tocado liderar. Tienes que saber que el vínculo con el alumnado va a ser mucho más profundo y vas a poder impactar más en sus vidas. Te van a mostrar un mayor reconocimiento, que puede ayudarte en tu realización profesional. No obstante, te va a tocar acompañarlos en momentos muy duros para los que tienes que estar preparado, como las pérdidas de familiares, las autolesiones o los trastornos de conducta alimentaria. Eso también es un privilegio. Para estos casos no existe un manual, aunque sí que es necesario el autocuidado. En mi caso muchos días ha sido salir a correr.

La tutoría también te acerca más a las familias. Cuando eres profesor es fácil hacer prejuicios sobre ellas, especialmente cuando se trata de un alumno que no funciona en clase, con malas conductas o faltas de respeto. Todo cambia cuando las conoces. Creo que debería ser algo obligado para todos los docentes. Allí percibes sus inseguridades o su falta de estrategias. Para muchos de ellos la paternidad es un camino que están aprendiendo a recorrer. El mundo en que están creciendo sus hijos cada vez es más complejo y esto con los años ha ido incrementando la sobreprotección. La mayoría, hablo de mi centro, te muestran su apoyo, aunque siempre encontrarás excepciones. Un consejo que te daría es que hables siempre que puedas cara a cara o por teléfono con padres y madres. El correo electrónico se presta a malas interpretaciones y deshumaniza, aparte de restarte mucho de tu tiempo. No hay nada peor que empezar la semana con un correo que parece una “carta al director del diario”. También van a haber muchos otros con agradecimiento, no suelen ser los más habituales, pero tienen un enorme impacto en tu motivación personal.

Como he explicado al principio, mi función actual es estar al servicio de los demás. Disfruto mucho ayudando a través de mi experiencia al resto de docentes del centro. También he tenido la fortuna de poder asesorar a la dirección en los cambios pedagógicos que se han ido desarrollando en la escuela estos últimos años. Ha sido como dejar una pequeña huella con la esperanza que pueda servir y perdurar.

Como si de un virus troyano se tratara, un mensaje ha ido recorriendo los diferentes párrafos de este apartado. No importa la implicación que quieras o puedas tener en tu centro educativo. Rema siempre en favor de su proyecto. Recuerda que en él hay muchas más perspectivas que la tuya. Y sobre todo, sigue el siguiente consejo que recientemente he escuchado de Pep Marí, psicólogo y divulgador: “Tu mejor versión no es la que más te hace lucir a ti, sino la que mejor hace rendir a tu equipo”.

¿Qué estrategias didácticas utilizas para que el alumnado aprenda más y mejor?

Estoy plenamente convencido de que has oído en alguna ocasión que las estrategias metodológicas se pueden comparar con una caja de herramientas. Ninguna de ellas es más importante que las otras. Todas son útiles si las empleas para el objetivo apropiado. No por ser una metáfora más que usada ha dejado de tener validez. Podría decir que con las metodologías ocurre algo parecido. Solemos caer en la tentación de centrarnos en aquellas que están más en boga, mientras relegamos otras que nos parecen anticuadas. Craso error. Me recuerda a los juegos de mi infancia: las canicas, la peonza, los cromos o el yoyo. Sin motivo alguno se iban sucediendo por turnos erigiéndose en los protagonistas de nuestras tardes de entretenimiento. Mientras uno estaba de moda, parecía que el resto no servía para divertirnos. Nos solemos dejar llevar, como dice Carles González, por los fuegos artificiales.

Cada docente va construyendo esa caja de herramientas a lo largo de su recorrido profesional. En la mía nunca puede faltar el trabajo cooperativo. Ya he hablado con anterioridad de la importancia que tiene la cooperación para el vínculo social y la identidad colectiva del grupo clase. También lo es para el aprendizaje. Es un medio para consolidar las competencias específicas de la asignatura de Educación Física. Constituye la fórmula perfecta para desarrollar la autonomía, liberando al profesor para que pueda pasar de estilos más centrados en la enseñanza a otros enfocados en el aprendizaje. Es un contexto que incrementa la participación activa, en el que se generan más interacciones entre iguales, aprendiendo los unos con los otros en aquellas situaciones en las que todos parten de conocimientos previos similares. O aprendiendo los unos de los otros, de aquellos que ya poseen una mayor experiencia en los saberes que se van a poner en juego. Es una gran forma de personalización y de inclusión. En definitiva, es esencial en el desarrollo de competencias transversales de carácter personal y social, como las habilidades blandas (el liderazgo, la comunicación asertiva, la resiliencia, entre otras), que se van poniendo en juego en los diferentes retos planteados a través de los roles que se van asumiendo.

Más allá de aplicar sus actividades estrella, como los grupos de expertos o el marcador colectivo, el trabajo cooperativo, igual que el resto de estrategias metodológicas, debe ser aprendida y repetida en el tiempo para que pueda generar un impacto profundo en el alumnado. En la cooperación, por ejemplo, existen diferentes etapas sobre las que se puede fundamentar el desarrollo de su aprendizaje y que puedes conocer en la lectura de autores referentes como Velázquez Callado. Este puede ser un buen criterio para valorar la calidad de una herramienta o para poder escoger entre ellas. No es el único

La Torre de Babel, según la Biblia, fue uno de los grandes proyectos que la humanidad se propuso después del gran diluvio universal. Una ciudad vertical que nunca se pudo acabar de edificar por culpa de la cantidad de lenguas que existían entre las personas que trabajaban en su construcción. Aunque tenían el mismo objetivo, no fueron capaces de entenderse. Si has estado en algún claustro sabes de lo que hablo. Una estrategia metodológica cobra más sentido si se aplica en un contexto de colaboración docente. No digo que solo debas utilizar aquellas que se promueven en tu escuela, la diversidad aporta perspectiva y frescura en el aprendizaje, pero sí que estas no pueden faltar en tu caja de herramientas. Más aún, debes ponerlas en juego partiendo de los principios pactados. Remar a contracorriente requiere de esfuerzo, resta mucho tiempo efectivo de clase y puede provocar disonancia cognitiva en el alumnado.

En mi centro, la Cultura de Pensamiento es un modelo pedagógico que se ha convertido en el eje vertebrador del proyecto educativo. Se aplica en todas las etapas y asignaturas, también en Educación Física, a través de diferentes rutinas y estrategias que promueven la comprensión. Cuando cierro una sesión, sólo con decir “vamos a hacer ‘Titulares’”, los alumnos ya se organizan para trabajar la metacognición. También cuando les explico que realizaremos saltos de cuerda a través de un “Microlab”, ellos y yo sabemos que estará presente el modelaje y la

escucha activa mientras realizan la actividad. Incluso pueden ser ellos quienes propongan las estrategias. Tan simple como observar en qué dirección corre el río.

Durante algún tiempo la ludificación también fue una de las estrategias estrella de mi caja de herramientas. Se trata de una metodología que aporta grandes beneficios en cuanto a la motivación del alumnado. Es especialmente interesante en situaciones de aprendizaje donde los saberes no tienen este componente lúdico, como por ejemplo, la condición física o los hábitos saludables. Aunque también puede servir para potenciar la implicación en otros, como el deporte, que ya incorporan dinámicas de juego. Por ejemplo, para favorecer el trabajo de valores o integrar el concepto de dopaje. De hecho, en una de mis situaciones de aprendizaje jugamos simulando que hay dopados entre las filas de algunos de los equipos.

Con el tiempo he ido afinando el uso de la gamificación o el aprendizaje basado en juegos. Ha sido teniendo en cuenta tres aspectos que se han convertido en grandes aprendizajes. El primero es el coste beneficio, busca siempre la metodología que cumpla mejor esta relación. Crear vídeos, diseñar mapas, hacer rankings, recortar monedas, etc., puede ser un gran esfuerzo que estés dispuesto a pagar por la motivación de poner en marcha un proyecto gamificado. Sin embargo, recuerda que las mejores estrategias son las que pueden ser sostenibles en el tiempo. El segundo es buscar siempre la versión más simple. Lo aprendí de Carles Zurita. De esta manera reforzaremos el primer aspecto y facilitaremos su aplicación. El último es no caer en su abuso. La motivación extrínseca es interesante en momentos puntuales, pero puede volverse peligrosa cuando su efecto dopamínico promueve que el juego, la estrategia, deslumbre a los objetivos de aprendizaje.

La Neuroeducación Física, como modelo pedagógico, también forma parte de mis estrategias metodológicas. Ya la mencioné al hablar de la orientación general de la asignatura. Consiste en el desarrollo de las cinco dimensiones de la salud: física, mental, emocional, social e interior. Y en la aplicación de los principios neuroeducativos en cada una de las sesiones. Me detendré a hablar de ella más adelante.

También he desarrollado proyectos globalizados. Entre ellos me apetece destacar uno que llevaba por título “Sense límits”. Lo diseñamos junto a las profesoras de lenguas y tutoría de cuarto de educación secundaria del centro Divina Pastora de Bailén, y consistía en la transmisión de valores a los alumnos de primaria a través de la representación de un musical de propia creación. Son esenciales para promover la transferencia de aprendizaje y el desarrollo de la autonomía.

Después de todo lo expuesto, no quiero que imagines que en el espectro metodológico de mi Educación Física no hay lugar para estrategias o estilos más centrados en la enseñanza. Modelar y dirigir también es una gran manera de aprender, tan necesaria como las demás. Necesitamos guiar el aprendizaje para que luego el alumnado pueda explorar y crear. De hecho, enseñar

y aprender son las dos caras de una misma moneda. No me gustan los debates interesados que alimentan bloques o que pretenden definir cuál es más relevante. Educar es un pacto de reconocimiento entre alumno y profesor. Uno no puede aprender sin que el otro enseñe. El otro no puede enseñar sin que uno aprenda. No olvides, sin embargo, que el vehículo para hacerlo es la estrategia más adecuada para cada momento y en cada contexto.

La evaluación y la calificación en Educación Física

Desde bien pequeño, mi vida ha estado vinculada al deporte. A los seis años empecé a practicar fútbol sala en la escuela de Educación Primaria, entonces EGB, junto a mis compañeros de clase. Cada año, nuestro entrenador, que nos acompañó a lo largo de toda la trayectoria deportiva, nos definía los objetivos para la temporada y planificaba las diferentes estrategias para irlos desarrollando. Fue una persona tremendamente implicada en nuestro proceso, exigente pero muy cercana. Tanto en partidos como en entrenamientos no paraba de darnos retroalimentación sobre los diferentes aspectos que teníamos que ir mejorando. Buscaba, semana tras semana, que fuéramos construyendo una mejor versión de nosotros mismos, como jugadores y también como equipo. Esta evolución se ponía a prueba en los diferentes encuentros y le daba información para entender cómo seguir programando las siguientes sesiones de entrenamiento. Mientras que todo el esfuerzo de Carles González, - no te he contado que él fue mi entrenador - , se dirigía a nuestro aprendizaje, nosotros no podíamos dejar de mirar la clasificación, aunque simplemente acreditara de una forma cruda los resultados que íbamos logrando.

Siempre he dedicado más tiempo y esfuerzo a evaluar que a calificar. Gracias a referentes como Neus Santmartí y a compañeros como Txell Monguillot o Josep Maria Piulachs he podido comprender y dar sentido a todo este proceso, ahora llamado “evaluación formativa”, que ya había vivido en primera persona en mi etapa deportiva. Aun así, soy consciente de que a mis alumnos lo que más les preocupa es su nota. Hay cosas que intuyo que no van a cambiar y en ello hay un poco de justicia poética.

Al principio, mis estrategias eran más rudimentarias. Recuerdo, por ejemplo, compartir con los alumnos los objetivos a viva voz al empezar las unidades didácticas. Parecía que cuanto más rebuscados fueran, más aprendizajes interesantes íbamos a trabajar. También hubo una etapa en la que caí en la “instrumentalitis”. No paraba de introducir todo tipo de instrumentos, en forma de fichas, para generar retroalimentación sobre el proceso de aprendizaje: escalas descriptivas, rúbricas, dianas, etc. Incluso llegué a inventar alguno propio como las credenciales. Invertía mucho tiempo de clase en ellos. Por no olvidar mi obsesión en que el alumnado fuera el único protagonista de la evaluación, menospreciando el papel que como profesor podía desempeñar.

Ahora mi forma de entender la evaluación es mucho más natural y sistémica. Diseño actividades para compartir los objetivos de aprendizaje y los criterios de evaluación. De esta manera, el

alumnado los comprende mejor y los puede poner en primera persona. Los objetivos van a erigirse en el faro de la retroalimentación. Los criterios van a ser las evidencias en las que se va a sustentar. En los estadios iniciales del aprendizaje, parto de una postura heteroevaluativa. Por mi experiencia, es muy arriesgado y poco productivo educar desde la auto y la coevaluación si no existe un mínimo conocimiento. Durante la sesión realizo correcciones, formulo preguntas, promuevo pequeñas reflexiones, adapto las actividades, etc. Al finalizar la clase hago uso de estrategias más elaboradas de metacognición: “Antes pensaba ahora pienso”, “Titulares”, “Preguntas creativas”, la propia “Escalera de la Metacognición”, entre otras. De forma puntual, me gusta entretenerme en esta parte reflexiva de la sesión. Es divertido, por ejemplo, vivir con ellos ruedas de prensa en la que algunas personas de la clase responden a las preguntas de sus compañeros. Tampoco dudo en proponer tareas teórico-prácticas cuando hace falta, llámalas deberes si lo prefieres. Complementan lo aprendido en clase, promueven llevar la educación física a contextos conectados con la realidad del alumnado o sirven para planificar prácticas que se van a desarrollar en días posteriores. Mi compromiso al encargarlas es doble: por un lado, dar una valoración sobre el trabajo realizado, y por otro, que cada tarea pueda ser mejorada las veces que haga falta. Es algo innegociable desde que descubrí el vídeo viral de Ron Berger, “La Mariposa de Austin”, en el que enseña a su alumnado de siete años cómo dar retroalimentación. Me gusta compartir en estos casos tareas de cursos anteriores que se convierten en modelos sobre cómo elaborarlas.

Soy consciente de que el profesor no puede monopolizar el proceso evaluativo. Lo descubrí durante la carrera gracias a Muska Mosston y sus imprescindibles estilos de enseñanza. Se trata de un traspaso de responsabilidades en el que los roles se van a transformar. A partir de ese instante, mi función es que se retroalimenten entre ellos. Es como disponer de treinta profesores en el aula. Simplemente me acerco y les hago evidente que falta alguna corrección o reflexión que dar. Me apoyo para hacerlo en instrumentos auto y coevaluativos. Me gustan mucho los semáforos o las dianas de aprendizaje, fáciles de aplicar, muy visuales y altamente efectivos. De manera puntual también aplico otros como las rúbricas. Aparece entonces una nueva pregunta reflexiva: ¿De quién lo has aprendido?

Ya he anticipado que no es bueno compartir la evaluación con el alumnado sin tener un conocimiento básico de los saberes que se están poniendo en juego. Tampoco sin el grado óptimo de autonomía en cada una de sus tres dimensiones. Intelectual, comprendiendo los criterios de evaluación y siendo capaz de aplicar los diferentes instrumentos. Social, organizándose eficientemente con otros compañeros. Y moral, siendo éticos en la propia valoración y la del resto de personas del grupo clase. Incido mucho en su desarrollo. Propongo un andamiaje progresivo para que se vayan consolidando. A veces en la propia situación; en otras, en unidades posteriores. Los roles me ayudan mucho en ello. Si en una secuencia didáctica aprendemos la activación, en la siguiente hay preparadores físicos que la aplican siendo evaluados por el propio equipo.

En Educación Física existen tres debates eternos que tienen como protagonista la evaluación:

pruebas de condición física, habilidades técnicas y exámenes conceptuales. En los tres he pasado por diferentes etapas. Desde el negacionismo más absoluto, propio de una visión radicalmente competencial de la asignatura, hasta mi postura actual que defiende la necesidad de incorporarlos en el proceso. No puede ser que un alumno sea incapaz de ejecutar una habilidad motriz básica como lanzar a canasta, conocer qué músculos está ejercitando al realizar un ejercicio o tener un mínimo de condición física que le permita mantener una carrera aeróbica de 12 minutos. Estos aspectos no solo deben ser aprendidos sino también evaluados. Mi experiencia me ha llevado a comprender que no vale con hacerlo exclusivamente de manera competencial. Debe haber una fase previa más analítica. En ella el alumno debe esforzarse en consolidar estos aspectos, que pueden parecer superficiales, pero que son absolutamente imprescindibles. Eso sí, no caben todos y deben ser muy bien seleccionados por el docente. Para ponerte un ejemplo, utilizo pequeñas pruebas teóricas de entre cinco y diez minutos que realizamos en la previa de la sesión o al finalizar la clase. Una de ellas consiste en identificar, en un ejercicio de fuerza, el patrón postural trabajado y los principales músculos implicados.

En cuanto a la calificación, ya hace tiempo que entendí que por mucho que me esforzara nunca iba a ser completamente objetiva. El profesor siempre está presente en ella. Hasta la fecha no he dejado que el alumnado participe, sigo considerando que acreditar es mi responsabilidad. Sí que me esfuerzo en poner un comentario cualitativo en los informes. Debe ser lo más completo posible. Suele constar de cuatro apartados: objetivos trabajados, celebraciones, oportunidades de mejora y propuesta de estrategias. Lo redacto dirigiéndome directamente a cada alumno y en este orden. Cuando hace falta, especialmente ante los suspensos, los dialogamos cara a cara. Para poder obtener la nota final de cada trimestre, conecto las actividades de cada situación de aprendizaje que he seleccionado para calificar, con los criterios de evaluación prescriptivos, los que acompañan en el currículum a cada una de las competencias específicas. El programa que utilizamos en nuestro centro educativo hace el resto. Una vez introducidas las notas de las actividades evaluativas de las diferentes situaciones, las asigna a cada criterio y luego los pondera para proponer una nota final. En el siguiente trimestre el programa acumula las calificaciones obtenidas en los períodos evaluativos anteriores.

No quiero acabar este apartado sin mencionar dos aspectos que me parecen relevantes. Considero que no hay que confundir el esfuerzo con la competencia. El primero debe ser primordial para lograr el segundo y hay que ponerlo en valor en la parte formativa de la evaluación. Pero atención con darle demasiado protagonismo en la calificación. El segundo es la exigencia. En los últimos años, la hemos abandonado edulcorando la docencia. Parte de una falta de expectativas en el alumnado. Sin embargo, pedir a cada alumno que dé lo mejor de sí mismo es la única garantía de crecimiento competencial y sobre todo personal. Como exponía, Méndez, el maravilloso director de “El circo de las mariposas” (Joshua Weigel, 2009): “Cuanto más grande es la lucha, mayor es la victoria”.

Tus clases en general, ¿cómo son?

Ya he comentado que ejerzo en un centro pequeño, de una línea educativa. Eso me ha permitido dar clases en todos y cada uno de los cursos de educación secundaria y bachillerato. De hecho, acompaño al alumnado a lo largo de todo ese recorrido. No es un camino fácil, de plena adolescencia, en el que te das cuenta de cómo va evolucionando. Si tuviera que simplificarlo, yo diferenciaría tres estadios. El de alta energía y motivación al empezar la secundaria, el de apatía y pasotismo al ir avanzando por ella y, finalmente, el de madurez y responsabilidad de la etapa postobligatoria. En el primero se necesita enfoque, por lo que utilizo metodologías más directivas. El segundo sentido y motivación. Es aquí donde encaja mejor la ludificación y el trabajo cooperativo. Y el tercero autonomía, donde los proyectos pueden cobrar su máximo esplendor. Naturalmente, esta receta tiene todos los matices que quieras poner y puede depender mucho de la configuración de cada grupo clase. Es por ello, que si vienes a visitarme en varias de mis sesiones vas a encontrar maneras diferentes de enfocarlas. En unas no podría hacerte ni caso y en otras podríamos charlar sin problema pareciendo que soy prescindible. La consolidación de la autonomía es uno de los ejes que define esta variabilidad.

Tampoco hay que olvidar que el escenario educativo es un contexto cultural vivo, al igual que el teatro. Tienes que percibir el tipo de público para el que estás actuando y su estado en cada momento de la obra. Así podrás decidir cuándo necesitan ser guiados, si puedes dejarlos explorar o cómo debes modular su energía para encontrar el estado óptimo de arousal. Es el arte de crear contextos flexibles de aprendizaje.

Al iniciar clases con un nuevo grupo lo más importante es establecer normas y rutinas que deben ser aprendidas y aceptadas. Van a convertirse en el marco clave de convivencia y aprendizaje. Yo siempre empiezo a partir de acuerdos esenciales con el alumnado. Invertir en ellos es necesario y muy costoso. Cada curso viene con unos hábitos adquiridos. Tiene una idea preestablecida de lo que debe ser la Educación Física y de cómo se deben desarrollar sus sesiones. Seguramente vas a hartarte de escuchar: “En primaria empezábamos las clases...”, “Con el antiguo profesor jugábamos a...”. Hay que ser paciente y entender que los cambios para el cerebro humano no suelen ser bien recibidos por el coste energético que requieren. Un buen consejo es introducirlos de manera progresiva.

Empiezo las clases mucho antes de entrar en la pista. Suelo llegar paseando a la escuela, aunque podría hacerlo en metro. De este modo, intento ponerme en el estado emocional más adecuado. No son iguales las sesiones de los lunes que las de los viernes. Es una rutina que me recuerda algo esencial. Nada va a funcionar en el aula sin tu modelaje. Si quieres energía, debes ser energético. Si quieres enfoque, mantente centrado. Si vas a pedir desinhibición, hace falta que seas el primero. Si quieres que se lo pasen bien, tienes que disfrutar junto a ellos. No siempre funciona. Las sesiones son de dos horas seguidas y dispongo de una pista de básquet y un pequeño gimnasio para realizarlas. A veces la escasez puede parecer un limitante, pero para

mí ha sido un gran estímulo para la creatividad.

Siempre empiezo con una pequeña asamblea. Es un momento muy sensible para el desarrollo de la sesión, en el que aprovecho para escanear el estado en el que viene el grupo. Mucha observación y preguntar: han acabado un examen, vienen del patio, se han peleado en casa o entre ellos, etc. Se trata de una pequeña conversación informal, a veces con algún alumno, otras entre todos. No es bueno empezar sin darnos la bienvenida. Fue una alumna quien me lo descubrió cuando mi obsesión era optimizar todo el tiempo de clase para trabajar sus objetivos. Ese pequeño espacio me permite definir por dónde vamos a empezar. Neuroeducativamente, la primera parte de la sesión debe servir para la regulación emocional y la generación de atención; pedagógicamente, para compartir los objetivos; y fisiológicamente, para activar. Así que en esta fase, antes llamada calentamiento, suelo hacer uso de pequeñas rutinas que me permiten adaptarme a lo que el grupo necesita. Nunca va a faltar en ella una progresión con ejercicios clave para la activación. Además, en sus cuatro fases utilizamos, cuando hace falta, dinámicas atencionales, como por ejemplo el termómetro emocional o de liberación energética que pueden partir de pequeñas luchas o ejercicios intensos. Todo depende de lo observado en la asamblea previa.

Los objetivos de la sesión pueden aparecer antes o después. Si al empezar la clase no te pueden escuchar, activa su cerebro con práctica física. Luego pregunta para conectar con la sesión anterior y comparte el enfoque de la parte principal. La propia activación ya suele enmarcarse en el contexto del aprendizaje, por lo que evoca la recuperación motriz y cognitiva. También se puede orientar hacia el tipo de agrupaciones que se necesitarán. No suelo perder mucho tiempo para conformarlas, lo más fácil es usar un método aleatorio o plantear grupos estables. Estos rituales los trabajamos en las primeras situaciones de aprendizaje de primero de secundaria y se van volviendo cada vez más eficientes.

En la parte principal, el aprendizaje se debe desarrollar a través de la motricidad. Su secreto es secuenciar las actividades de la manera más lógica posible, teniendo en cuenta que una lleve de forma natural a la siguiente, tanto por complejidad como por estructura. Si empezamos con tareas sencillas y conocidas, será fácil poder entrar en ellas, promoviendo la confianza necesaria para poder subir el nivel del reto. Procuero que el tipo de interacciones que se produzcan sean variadas. Tareas individuales, en equipos de diferente tipo y en gran grupo. Es esencial aprender en contextos diversos y siempre de forma activa, sin pausas o esperas. La gestión del espacio y el material son claves. Como ejemplo, que nunca falten balones, no hay nada más triste que ver una clase entera detrás de uno, especialmente en las fases iniciales del aprendizaje.

La reflexión también tiene que estar presente. Antes, tenía un peso mucho mayor y el tiempo de compromiso motor se veía reducido. Ahora utilizo pequeñas paradas para poder generar retroalimentación que pueden partir de una pregunta, una reflexión, un tiempo compartido entre ellos o una pequeña anotación en la ficha que utilizan para trabajar la sesión. También

puede trabajarse en la propia actividad, por ejemplo, a través de roles: el preparador físico, el entrenador, el psicólogo deportivo, el coreógrafo, etc. Eso no quiere decir que de forma puntual no frenemos la clase para poder redirigirla o profundizar en algún aspecto importante, a través de una oportunidad que haya podido surgir. Es importante al programar la sesión no incorporar demasiados objetivos. Uno, o dos son suficientes. Como dice el divulgador especialista en entrenamiento Domingo Sánchez: “Más no es mejor, mejor es mejor”. Calidad por encima de cantidad.

La vuelta a la calma a veces queda comprometida por la falta de tiempo. Así, que no siempre se cubren todos sus objetivos. Suelo valorar qué necesitan más: quietud o reflexión. En el primer caso, pueden aparecer estiramientos y técnicas de relajación. Es un buen momento para podernos observar de nuevo y suele ser muy del agrado del alumnado, especialmente a partir de tercero de educación secundaria. El proyecto “TREVA” de Luis López me ha dado mucho enfoque en ello. Si cierro haciendo metacognición, suelo usar rutinas propias de la Cultura de Pensamiento. Procuero que sean los alumnos quienes la realicen. Al lanzar la pregunta, dejo unos segundos para pensar, luego otros para conversar en parejas y finalmente un espacio para compartirlo con la clase. A veces podemos documentar la reflexión desarrollando pequeñas historias de aprendizaje.

A lo largo de este apartado hemos ido navegando por las ocho fuerzas culturales que, según Ron Ritchhard, investigador del Project Zero de Harvard, promueven un desarrollo profundo del aprendizaje: rutinas, oportunidades, ambiente, interacciones, expectativas, lenguaje, modelaje y tiempo. Así han sido nombradas en el texto. Te animo a volverlo a revisar para ser más consciente de ellas. No dudes que en tu aula también están presentes y determinan en cada una de tus sesiones el contexto cultural de aprendizaje que compartes con tu alumnado.

La evolución de tus habilidades docentes con el paso de los años

La RAE define la palabra “carisma” como la “especial capacidad que tienen algunas personas para atraer o fascinar”. Todos conocemos a alguien así, con un don natural para inspirar a los demás, tan solo con su mera presencia. Quizás tú seas una de esas personas carismáticas; si es así, te confieso que siento cierta envidia. A los que somos más veteranos, el concepto “educador carismático” nos puede evocar a John Keating el entrañable profesor de literatura de “El club de los poetas muertos” (Peter Weir, 1989), una película de finales de los ochenta que impactó a toda una generación. Yo decidí seguir sus pasos esperando que mis alumnos, como en el film, se pusieran en pie encima del plinto gritando: “¡Oh capitán, mi capitán!” La ingenuidad del que comienza pretendiendo cambiar el mundo, pensando que es un docente extraordinario. Ahora lo veo con cierta dulzura y siento que fue una etapa imprescindible, llena de grandes voluntades. Naturalmente, el trompazo fue tremendo.

Si tuviera que representar mi trayectoria profesional con una gráfica esta sería exponencial. Para aquellos no versados en matemáticas es muy fácil de entender. En un primer estadio es absolutamente plana. Por mucho que te esfuerces, trabajes o te formes cuesta mucho obtener resultados. Sin embargo, una vez pasado su punto de inflexión, la relación entre coste y progreso se invierte y la evolución es enorme. Creo que ha sido así también en otros ámbitos de mi vida, como el académico o el personal. Quizás mis debilidades y fortalezas han tenido mucho que ver en ello.

Soy una persona muy organizada y persistente. Me suelo comprometer con aquello que me importa invirtiendo el tiempo que sea necesario. Ya sabes que me encanta aprender y creo firmemente que nuestras habilidades pueden ir evolucionando con el tiempo. Un ejemplo que lo demuestra es que, aunque soy zurdo, he aprendido a tocar la guitarra como si fuera diestro. Estos rasgos me han ayudado mucho en los primeros años de mi carrera, especialmente en aquellos momentos duros en los que cuesta ver el avance.

Sin embargo, también soy alguien muy emocional. Cada vez que entro en una clase pongo a prueba mi validez. Si me escuchara Carol Dweck, catedrática de la Universidad de Standford, diría que en este contexto tengo una mentalidad fija de pensamiento. Así que puedo salir eufórico o hundido de cada una de mis sesiones. No, no siempre es tan extremo y con los años lo he podido ir relativizando. Para ello, he contado con el apoyo de mi familia, especialmente de Montse, mi mujer, que se ha “graduado en psicología” a través de las muchas conversaciones que hemos tenido.

Otro rasgo que me define es que soy bastante introvertido. Siempre intento permanecer en un segundo plano y me suelo angustiar en espacios con muchas personas o en los que tengo que estar muy expuesto. De hecho, mi rostro habitual suele ser de seriedad. A veces bromeo con mis alumnos sobre ello. Les explico que si me descubren mirándolos fijamente no piensen que estoy enfadado, simplemente me he quedado en modo avión. Todo cambia cuando entro en una sesión de Educación Física. Es una especie de transformación. Mi rol de profesor me aporta la energía y las habilidades necesarias para proyectarme hacia los demás. Capacidad para motivar, comunicación efectiva, cercanía, etc. Me recuerda a la poción que prepara el druida Panoramix en las aventuras de Asterix y Obelix para el pueblo galo. Me ocurre también en el resto de entornos formales relacionados con la docencia o al realizar formaciones y ponencias. Eso sí, cuando finaliza el efecto del brebaje acabo agotado. Al no desenvolverme bien en entornos informales, me cuesta establecer relaciones con alumnos y compañeros. Quizás ha sido uno de mis mayores hándicaps. He tenido que trabajar mucho en estas habilidades a lo largo de mi carrera profesional lo que me ha ayudado a labrar grandes amistades dentro y fuera de mi centro educativo.

Disfruto mucho de mi parte soñadora. Aunque educar pueda parecer una profesión monótona y repetitiva, para mí, cada inicio de curso ha sido como un nuevo empezar. Me embriaga la

sensación que se genera en el proceso creativo, cuando se construye o se mejora un proyecto. Es el sentimiento del director de cine ante un nuevo rodaje o el del pintor que ve reflejada la obra en el lienzo aun cuando no ha realizado ni una pincelada. Me impulsa a salir de mi zona de confort y tomar riesgos. También es fuente de frustraciones. Existe distancia entre lo imaginado y lo realizable.

Los que han trabajado conmigo te pueden hablar de mi rigidez. Como el resto de habilidades ha ido mejorando con el tiempo. Es cierto, que me ha ayudado a defender mis posturas e incluso a autoafirmarme como docente, pero me ha pasado factura en más de una ocasión. Esto se debe a que cuando colaboro con otras personas, me encanta trabajar en equipo, siempre creo tener la mejor propuesta y me gusta controlar todo el proceso de trabajo. A medida que he ido avanzando en mi trayectoria y especialmente al asumir cargos de más responsabilidad, he entendido lo importante de considerar perspectivas y delegar responsabilidades.

A día de hoy, soy un docente muy diferente a aquel joven ilusionado que quería cambiar el mundo, impactar a cada uno de sus alumnos y convertirse en el profesor de referencia. Sigo manteniendo mi pasión por educar. He crecido en muchos aspectos, en algunos a través de cambio, en otros volviendo a los orígenes. Siento que he sabido encauzar la energía que me hacía defender posturas educativas con vehemencia y radicalidad. La experiencia me ha aportado la madurez necesaria para entender que los fenómenos complejos como la educación requieren de sosiego y de tener en cuenta todos los puntos de vista posibles. Ahora, me siento realizado pensando que contribuyo, junto al resto de mis compañeros, en el crecimiento académico y personal de cada uno de mis alumnos.

Consejos a los más jóvenes

Llegados a este apartado, espero que tengamos la suficiente confianza para compartir unos últimos consejos. Ya han ido apareciendo a lo largo del relato, no sé si con el énfasis necesario. Podríamos considerarlos como un kit básico de supervivencia para el profesor de Educación Física. Ahora pienso que de haberlos tenido hace veinte años los hubiera colocado en un lugar bien visible. La voz interior es un instrumento poderoso y los mensajes que nos damos, profecías autocumplidas.

- 1 Sé auténtico en tu Educación Física.** Recuerda que se refleja en tu persona. Siéntete representado por ella y defiéndela delante de quien haga falta. No tengas miedo de mostrarla al mundo.
- 2 Construye tu mejor versión.** Déjate inspirar. Busca referentes y encuentra tu tribu. Son muchos años de docencia para vivirlos en soledad.

-
- 3 **Siéntete parte de un proyecto mayor.** Rema siempre a favor. Recuerda que tu mejor versión es la que hace grande a tu equipo.
 - 4 **Equilibra tu vida personal y profesional.** Decide hasta dónde quieres implicarte. Sé honesto contigo y con los demás.
 - 5 **Pregúntate por qué haces lo que haces.** Evalúate. No te dejes arrastrar por las modas. Recuerda que no existen recetas mágicas. Basa tu educación en la evidencia y en tu experiencia.
 - 6 **Céntrate en lo esencial.** Busca siempre la fórmula más simple y eficiente para lograr los objetivos. Que los árboles no te impidan ver el bosque.
 - 7 **Valórate como eres.** Sé consciente de tus fortalezas y debilidades. Lo que te hace diferente también te hace único.
 - 8 **Muestra tu parte humana.** Entiende el vínculo como algo imprescindible para educar. Busca el más apropiado con cada persona y grupo clase. Agradece aquellos que puedan perdurar en el tiempo. No habrá nada que te realice más.
 - 9 **Acepta tu proceso.** Sé exigente pero indulgente. Ten paciencia. Toma riesgos y naturaliza los errores, sin ellos no existe el progreso. Sé flexible, el cambio va a ser lo único que va a perdurar en el tiempo.
 - 10 **Disfruta de cada instante.** Modela con tu ejemplo. Si tú lo haces, lo verás reflejado en los demás. Recuerda que el tiempo pasa más rápido de lo que a uno le gustaría.

Te agradezco que hayas llegado hasta aquí. Deseo que mi experiencia pueda servirte. No pierdas esa pasión por la Educación Física que seguro debes tener. Considera todas las perspectivas posibles y construye tu camino. Me gustará mucho que me lo compartas si algún día nos encontramos.

rEferentes

Marta Folch Ferrer Col. 5800

Me llamo Marta Folch y tengo 55 años. Mi pasión por el deporte viene desde muy pequeña y también el de llegar a ser profesora de gimnasia. A los trece años le dije a mi entrenadora de gimnasia deportiva que quería ser como ella, que necesitaba saber qué tenía que estudiar para enseñar a niños y niñas mi deporte favorito. Yo veía mi futuro en un gimnasio rodeada de colchonetas, barras y magnesio. Mi entrenadora me confesó que sus estudios eran muy básicos y me animó a estudiar mucho más de lo que ella había hecho. Mi objetivo fue ir a formarme en la universidad. Allí empezó todo, descubrí que era el INEFC y decidí que tenía clarísimo mis estudios futuros.

Empecé trabajando en un gimnasio de ayudante de entrenadora de gimnasia deportiva, mi estimado Tasili, allí es donde pasé muchas horas entrenando y enseñando mi deporte favorito. Estuve cuatro años, primero empecé de ayudante y después me otorgaron un grupo de alumnas de 8 y 9 años para formar un equipo de competición. En este gimnasio empezó mi pasión por ejercer de profesora. Me formé como entrenadora nacional en la Fuixarda y empecé mis pinitos como entrenadora de este fantástico deporte.

Después de cinco años increíbles en el INEFC de Barcelona donde conocí gente espectacular, como personas y como deportistas, me llamaron de una escuela de Terrassa, l'Escola Pia, donde necesitaban urgentemente una chica en el departamento de Educación Física para dar clases al año siguiente. Yo aún no había terminado mis estudios y ya tenía trabajo, ¡¡INCREÍBLE!!

La escuela era mixta y empezaban a tener problemas con el tema vestuarios. Solo tenían profesores hombres para enseñar la Educación Física. En un principio yo no tenía claro si quería trabajar como profesora en una escuela, pero en casa me insistieron un poco para que cogiera el trabajo. Me decían: no puedes dejar perder esta oportunidad, los trabajos no crecen debajo de las piedras, y yo acepté.

Mi primer pensamiento cuando cogí el trabajo fue que estaría unos años y después buscaría otra cosa relacionada con las actividades en la naturaleza como la escalada, la orientación, el alpinismo... Todas estas actividades las había descubierto durante los estudios en la universidad y me apasionaban. Pero la cosa no fue así, llevo 31 años en la misma escuela, lugar donde aprendí muchas cosas y sigo aprendiendo cada día. Es un lugar donde tengo muy buenos recuerdos, mantengo fantásticas amistades y es donde día a día intento transmitir mi pasión por el deporte y la actividad física.

Pasé de ser alumna a profesora y compañera de algunos de mis profesores y tutores. Un cambio brutal que al principio fue un shock para mí, pero está claro que es ley de vida. El hecho de conocer tanto la escuela me ha dado una enorme seguridad, conocía perfectamente los espacios, el funcionamiento y la filosofía de la escuela. No he dejado nunca de sentirme parte de esta escuela, es como mi segunda casa.

Muchas veces he pensado en cómo hubiera sido mi vida con algún cambio a nivel laboral, pero me siento orgullosa de todo lo que he vivido aquí y de estar formando parte de esta gran institución que es la Escola Pia.

Me encanta llegar a la escuela por la mañana y observar las pistas vacías, saludar a nuestra super portera y a la gente de la limpieza e intercambiar cuatro palabras porque ya nos alegramos el día mutuamente. Soy de las primeras en llegar porque doy clases en bachillerato. Ellos son los que se incorporan más temprano y me encanta dar los buenos días a los más madrugadores. Siento que estoy aportando algo a la sociedad, que desde mi pequeña parcela intento alegrar el día a los alumnos con juegos y actividades que les ayudan a aprender pasándoselo en grande. Nuestro trabajo es increíble, cada segundo es totalmente diferente al anterior y, por mucha planificación que exista, los alumnos hacen que nunca sea monótono.

Para contextualizar un poco donde trabajo os explicaré cómo es y cómo se organiza mi escuela. La Escola Pia de Terrassa se encuentra en el centro de la ciudad, es un edificio centenario que tiene buenos espacios exteriores y que está muy vinculado a la ciudad. Muchos actos culturales, actividades lúdicas y deportivas para todas las edades, eventos como concursos de sardanas, el inicio de la cabalgata de los Reyes Magos. Siempre que se necesita un espacio grande para aglutinar gente, se celebran los actos en la escuela.

Es un centro concertado para infantil, educación primaria y secundaria, y totalmente privado en el bachillerato. Estamos en un edificio grande con cuatro líneas para educación infantil y primaria, más cinco líneas en secundaria. Los alumnos de bachillerato están ubicados en otro edificio no lejos del principal y tienen cuatro líneas que engloban todos los tipos de bachillerato. En el departamento de Educación Física de secundaria y bachillerato somos cuatro docentes, dos chicas y dos chicos.

Orientación general de la Educación Física

La finalidad de la Educación Física en el centro donde trabajo es que los alumnos se muevan, descubran muchos deportes y actividades físicas diferentes, vean lo importante que es hacer actividad física para su salud, que experimenten actividades que puede ser que no tengan oportunidad de hacerlo fuera de la escuela..., pero sobre todo, que sea una materia 99% práctica.

Buscamos calidad de los aprendizajes aunque también nos gustaría cantidad. Intentamos, siempre que podemos, aprovechar para introducir excursiones y salidas en la naturaleza para practicar actividades en espacios diferentes y participar en actividades deportivas que organiza la ciudad tanto como deportistas, como en calidad de voluntarios. Yo siempre digo y pienso que en la escuela somos un poco “salvadores” en muchos momentos. Me explico: siempre hay aquel día que por calendario parece que sobra, que no sabemos qué hacer y siempre aparecen los del departamento de Educación Física y nos organizan una actividad donde todo el mundo se lo pasa en grande. Nuestros compañeros saben que este tipo de actividades siempre salen bien y que los alumnos necesitan actividades vivenciales y, sobre todo, salir de las rutinas tan académicas.

Cuando cambiamos la escuela por la montaña, o la escuela por la playa, o incluso por una pista de atletismo, los alumnos se sienten más libres. A veces desubicados porque los sacamos de su medio de confort, pero les gusta. Me sorprende que alumnos conflictivos nos generan muchos menos problemas fuera de la escuela que dentro, es como una poción mágica milagrosa.

Cuando trabajamos nos gusta potenciar el trabajo de hábitos, valores y aprendizajes que les sirvan para su vida presente y futura. Creo que desde nuestra área podemos aportar mucho y todo lo que aprenden es muy vivencial y les queda integrado en su ADN.

Los más motivados en este sentido somos los profesores de Educación Física de la ESO. Normalmente siempre vamos más allá del mero aprender cosas por que sí. Queremos que los alumnos se lo pasen bien, si entran con una cara triste en nuestra clase intentamos que salgan contentos y satisfechos. Nos gusta que sientan la necesidad de moverse, nos encanta encontrarnos con ellos en carreras, haciendo excursiones por los alrededores de la ciudad y haciendo pesas en el gimnasio.

Cuando entré en esta escuela, que justamente es donde yo había estudiado, tenía muy clara una cosa: todos los alumnos tanto chicos como chicas practicarían las mismas actividades y deportes. No por el hecho de ser chicas tendrían que preparar coreografías

y bailar, y en cambio los chicos harían mucho más deporte colectivo. Mi experiencia como alumna en la escuela no había estado del todo confortable. Yo era gimnasta y es lo que practicaba cada tarde durante toda la semana. Yo tenía ganas de aprender a jugar a fútbol, básquet, voleibol y quería que en la escuela me enseñaran todos estos deportes. En aquel momento, cuando yo estudiaba BUP, algunas actividades las separaban por sexo y a veces también nos hacían evaluaciones diferentes. A mí no me gustaba nada esta filosofía pero era alumna y tenía que aceptar lo que había.

Cuando entré a trabajar me estuve mirando la programación que ya tenían en la escuela y pude corroborar que en cada curso se repetían las mismas actividades, se seguía haciendo lo mismo que cuando yo era alumna. No me lo pensé dos veces y me dije: esta es mi oportunidad para probar cosas nuevas y demostrarme a mí misma y a mis compañeros que existe otro tipo de Educación Física más global, más variada y más igualitaria.

Me acuerdo que durante el primer año, algunos de mis compañeros me trataron de loca cuando comenté que quería introducir el trabajo de expresión corporal en todos los cursos y para ambos sexos. Me tocó dar clase a los alumnos de cuarto de la ESO y para ser novata fue todo un reto. Hasta entonces en Educación Física siempre se hablaba más de deportes y se trabajaba poco la expresión corporal. ¿Qué pasa, por qué no gusta? ¿A quién no gusta, a los alumnos o a los profesores? Siempre era una duda que me pasaba por la cabeza y decidí arriesgarme y intentar incorporar actividades de baile para todos.

Aún me acuerdo y tengo guardadas las coreografías que me prepararon los alumnos y alumnas de aquel curso. Establecí que era obligatorio hacer equipos mixtos de unas 5 o 6 personas. Tenían unas premisas muy concretas que debían cumplir a nivel de ejercicios, algunas normas obligatorias como la duración del baile, introducir formaciones diferentes, realizar movimientos de pie y en el suelo e incorporar acrobacias. No puedo negar que al principio recibí comentarios machistas, “esto es solo para chicas”, “estamos haciendo el ridículo”...pero poco a poco y con paciencia fueron surgiendo verdaderos espectáculos muy bien preparados. La mayoría cuidaron muy bien el atrezzo y prepararon de forma excelente su actuación. Muchos de los alumnos, sobre todo chicos, me confesaron que se lo habían pasado genial, que su experiencia durante esta actividad les había sorprendido gratamente, que habían conseguido moverse sin sentirse ridículos y que la relación entre chicos y chicas había mejorado muchísimo. Años más tarde estas filmaciones me las han pedido cuando han preparado encuentros de promociones, despedidas de soltero y para preparar películas con momentos especiales que querían volver a recordar.

Poco a poco empecé incorporando en cada curso actividades de los cuatro bloques (condición física, deportes, expresión corporal y actividades en el medio natural). Al principio fui incorporando en la programación contenidos variados siempre pensando en cumplir el currículum pero primando la variedad de contenidos.

Con el tiempo hemos ido evolucionando y cada vez más el contenido ha pasado a un segundo plano para dar más importancia a lo que queremos que acaben aprendiendo los alumnos. Pensamos más en los objetivos que queremos que consigan, no nos importa tanto el nivel técnico sino que conozcan y, sobre todo, que hayan practicado diferentes habilidades que las puedan utilizar en momentos de su vida. Sabemos que somos referentes para ellos y nuestro objetivo es que encuentren alguna actividad, algún deporte, algún ejercicio que les guste y que sientan necesidad de practicar a menudo.

Yo siento que todo ha cambiado mucho. Cuando empecé a trabajar estaba centrada en enseñar reglamento y técnicas de todos los deportes. Teníamos unos baremos para las pruebas físicas que debían superar. Cada vez más enfoco los aprendizajes dando mucha más importancia al trabajo de la actitud, doy hincapié en que el esfuerzo debe existir en cada cosa que hagan, que la toma de decisiones es importante trabajarla. Además, insisto mucho en el trabajo en equipo, en el trabajo de colaboración y cooperación con los demás. Nos estamos transformando en una sociedad cada vez más individualista, donde el hecho de esforzarse no está bien visto y necesitamos insistir en todo este trabajo desde el deporte y desde nuestra estupenda materia que es la Educación Física. La escuela tiene mucho que hacer y mucho que decir al respecto.

La programación de la Educación Física

En mi departamento somos cuatro personas licenciadas, dos chicos y dos chicas, y tengo la gran suerte que trabajamos mucho en equipo. Digo gran suerte porque no siempre es así, por experiencia propia y por comentarios de compañeros que trabajan en otros centros.

Tenemos una programación por cursos de las diferentes situaciones de aprendizaje consensuada entre todos. Por otro lado, no tenemos repartidos los cursos y no estamos especializados en ningún nivel en concreto, por lo tanto cada año puede ser que trabajemos en varios niveles que no tienen porqué ser los mismos del año anterior.

Tenemos las situaciones de aprendizaje preparadas y, como la mayoría de veces compartimos cursos, vamos todos impartiendo los mismos saberes. De cada situación de aprendizaje tenemos unas carpetas compartidas donde vamos añadiendo todo el

material nuevo que vamos creando y reutilizamos el material de años anteriores que ya ha funcionado. Todo el material es de fácil acceso para que cualquiera de nosotros lo podamos utilizar. Tenemos todas las carpetas compartidas en el drive.

Para mí, la programación es vital. Es importante tener los objetivos claros de lo que quiero que los alumnos aprendan, experimenten, se lleven de esta materia tan brutal, tanto de forma inmediata como a largo plazo. Tener una programación me da una solidez a todo lo que yo transmito. Es una guía que está muy pensada, contrastada, debatida y sobre todo que engloba todo lo que el curriculum nos pide que los alumnos deben conseguir aprender. La intención de todo esto es tener una base donde trabajar con seguridad y tener claro todo lo que deben recibir de mí los alumnos.

En nuestro departamento, tenemos las situaciones de aprendizaje programadas y a principio de curso, según los horarios de cada profesor, las repartimos durante todo el año. Lo que tenemos consensuado entre todos es, qué situaciones de aprendizaje queremos trabajar durante cada curso y a partir de aquí hacemos la distribución. Sin lugar a duda, creo que es uno de los momentos más cruciales del año ya que si la distribución es buena será mucho más fácil el trabajo y por lo tanto la tranquilidad en el momento de ir organizando las sesiones.

Para hacer una buena distribución tenemos en cuenta las coincidencias en una misma hora del mismo curso, los espacios que podemos utilizar en cada hora, cuántos profesores estamos dando clase al mismo tiempo y si tenemos el material necesario para poder trabajar una misma situación de aprendizaje durante el mismo periodo o no.

Normalmente las situaciones de aprendizaje las revisamos a final de curso y decidimos si hacemos algún cambio. Es verdad que a veces nos repartimos la preparación de estas situaciones ya que en el departamento los cuatro integrantes venimos de deportes muy diferentes. Esto nos ayuda a poder diseñarlas pensando en quién puede aportar más experiencia en cada ámbito.

En la escuela compartimos edificio y espacio con los alumnos de educación infantil y primaria. Las entradas y las salidas no coinciden, y por lo tanto hay momentos que yo tengo clase y hay circulación de familias con sus hijos para entrar y salir de la escuela. Por esto es tan importante tener claro desde el inicio de curso la distribución de los espacios. Hay momentos en que algunas zonas exteriores no las podemos utilizar porque es donde se esperan los alumnos de primaria para ser recogidos.

Normalmente hay una programación de todo el año para cada curso, para cada profesor y con cada situación de aprendizaje ordenada. Por ejemplo, no todos los profesores que

impartimos primero de la ESO ponemos en práctica la misma situación de aprendizaje en el mismo trimestre, pero al final de curso todos los alumnos de primero habrán recibido los mismos aprendizajes en orden diferente.

A partir de aquí empiezan a aparecer actividades varias que ofrece la escuela: fiestas, excursiones, pruebas... y un sinfín de cosas que hace que cada trimestre tengamos que reprogramar un poco cada curso. Ocurre lo mismo a nivel semanal, cada lunes la directora pedagógica nos manda un mail con las actividades extras de la semana de todos los cursos de 1r de la ESO a 2n de bachillerato y a veces nos toca reubicar alguna sesión. Otro motivo por el cual hay cambios en la programación es la meteorología. En la escuela donde trabajo no disponemos de pabellón, por lo tanto no tenemos canastas y porterías en un espacio interior. Desde hace unos años descubrimos que el teatro/capilla nos podría ser útil para hacer muchas actividades, es un espacio grande y con mucha altura aunque tiene muchas columnas que no lo hacen del todo un espacio seguro, pero sí que nos es muy útil en muchos momentos. También tenemos dos pequeños gimnasios donde podemos hacer muchas de las clases prácticas.

En mi caso no utilizo los domingos para preparar las clases de la semana habitualmente. Yo prefiero los viernes por la tarde, así el fin de semana puedo desconectar un poco. No os digo que siempre sea así, pero sí que es la intención.

La temporización de mis sesiones la preparo en una hoja de cálculo. Destino una pestaña para cada curso, y en una misma hoja veo los diferentes grupos que tengo. En el documento hay una columna diseñada para los días, una segunda columna para el nombre de la situación de aprendizaje y el número de sesión y una tercera columna con las actividades que haré durante la clase. Este documento ¿por qué me va bien? Porque muchas veces tengo varios grupos del mismo curso que por causas varias no van al mismo ritmo (fiestas, eventos, excursiones, días de lluvia) y así en todo momento tengo la visión general de cada curso y sé en qué sesión me encuentro. Si en algún momento, por motivos varios, hay alguien que me tiene que sustituir, es fácil saber donde estoy y que me toca impartir.

Dentro de la hoja de calculo, cuando programo las sesiones, lo escribo todo en color rojo y cuando ya lo he llevado a cabo lo paso a negro, a excepción de las actividades que no he podido hacer, así tengo claro que he impartido en cada clase y curso. Sin ninguna duda, para mí, esta es la programación verdadera y real de todo lo que he hecho y me sirve muchas veces para el año siguiente tener una pauta. Esta temporización es muy visual y la tengo compartida con mis compañeros. Es una programación que me ha servido mucho cuando nos han hecho alguna auditoría y me han pedido en que sesión estoy, qué he enseñado y qué he preparado para la semana siguiente. Esta manera de trabajar me da seguridad y sé en todo momento dónde estoy y hacia dónde voy.

La importancia de la formación continuada en tu vida profesional

Cuando terminé los estudios me di cuenta que había aprendido muchas cosas, algunas de las cuales no utilizaría nunca más y algunas me habían servido como enlace para descubrir otras muchas que me interesaban. Había descubierto otros mundos que desconocía y que me gustaban. Está claro que la carrera la considero un punto de partida pero una vez terminada he necesitado hacer cursos, participar en formaciones y congresos y leer libros especializados para abrir un poco mi mente y conocer muchos más ámbitos y maneras de trabajar.

Mi opinión es que nuestra formación fue muy general y un poco o bastante enfocada hacia la educación. La verdad es que los que nos hemos dedicado a la educación, que somos bastantes de la promoción, hemos tenido suerte porque muchas de las materias como didáctica, pedagogía o las prácticas en escuelas, ya nos daban una buena visión en este ámbito de trabajo.

Desde que entré en esta escuela siempre se me ha pedido que durante cada curso debía participar en una formación mínima de 30 horas. Recuerdo que en los inicios la escogíamos nosotros mismos y la escuela nos ayudaba a nivel monetario para pagar una parte o toda la formación, dependiendo del precio. Yo aprovechaba durante el mes de julio para apuntarme a los cursos de verano que se organizaban en el INEFC. Era una semana súper concentrada y me servía para dos cosas muy importantes: una era participar en la formación continuada que me pedían y otra, muy importante, era volver a reencontrarme con mis compañeros de la carrera. Podíamos escoger entre formaciones más prácticas y otras más teóricas. A mí siempre me ha gustado salir de una formación y poder poner en práctica lo que había aprendido al instante, por eso me apuntaba con más facilidad a las formaciones más prácticas. Esta manera de formarme me duró bastantes años. Ahora me doy cuenta, que me encanta volver a tener el papel de alumna, aprovecho mucho más las formaciones, soy mucho más crítica con lo que estoy recibiendo y mucho más selectiva.

En la ciudad donde resido tenemos el Consell Esportiu del Vallés Occidental, un organismo que organiza toda la parte deportiva escolar de la ciudad. Desde el Consell, organismo potente y muy activo, también se ofrecía formación muy interesante que se impartía durante el curso académico por las tardes. Normalmente las formaciones tenían una duración de 15 horas y asistíamos muchos docentes de Educación Física de primaria y secundaria de Terrassa y sus alrededores.

Hace unos diez años la Escola Pia de Catalunya creó un sistema de trabajo por proyectos llamado SUMMEM, donde todos los docentes necesitábamos formación en este ámbito. Se aprovechó para implementar formaciones obligatorias para todo el profesorado de la escuela que tenían una duración de 30 horas. Esta formación ha estado relacionada principalmente sobre cómo implementar estos proyectos interdisciplinarios y cómo trabajar de forma adecuada el trabajo cooperativo. Últimamente las formaciones que nos ofrece la escuela son muy generales, pensadas para todos los docentes y buscando el tema de nuestra actualización en ámbitos que la escuela ve primordiales para adaptarnos a los nuevos momentos.

Hace unos diez años, desde la dirección de la escuela, se vio la necesidad de formarnos en el ámbito de las lenguas y se empezó a darnos facilidades para mejorar nuestro nivel de inglés a todos los profesores de todas las materias. El objetivo era que el máximo de profesorado tuviera mínimo un B2 de inglés y nos dejaron un margen de varios años para conseguirlo. Yo me apunté al reto, siempre me han gustado los idiomas, y poder tener una titulación me apetecía.

Teníamos una escuela de idiomas de referencia donde seguíamos la formación. Cada profesor hacía una prueba inicial y empezaba en su nivel. Fueron unos años muy intensos ya que dedicamos tres horas a la semana de clases, más todo el trabajo en casa de estudio y deberes. Ahora visto en perspectiva ha sido positivo porque en mi caso estoy dando una optativa de Educación Física en inglés que la disfruto mucho.

Aparte de formarme meramente en tema del idioma en sí, me fui informando y asistí a un curso de AICLE y más tarde hice una formación online para impartir la Educación Física en inglés. Ambas cosas me han ayudado a tener una optativa donde los alumnos pueden expresarse en una lengua extranjera. Jugando aprenden vocabulario sin darse cuenta y tienen un espacio donde practicar esta lengua fuera de la propia clase de idioma.

La escuela apuesta mucho por la práctica de las lenguas y tenemos profesorado nativo que hace speaking durante las clases de inglés y francés con grupos pequeños de alumnos. En mis clases de la optativa “Get moving” he tenido la suerte de poderlos tener conmigo y me han ayudado a reforzar un poco más el vocabulario y también el acento dentro de mis sesiones. Lo curioso es que a veces me he encontrado con nativos que no me han ayudado mucho con el tema del vocabulario específico de educación ya que dependiendo del país de procedencia tienen una manera diferente de trabajar nuestra materia y algunos habían practicado muy poco deporte. Por otro lado, he aprendido actividades, juegos y deportes más típicos de la zona británica que hemos puesto en práctica en el primer trimestre de la optativa.

Con el tema vocabulario y frases específicas, lo que más me ayudó de verdad, fue el curso online que hice. Aunque no me dieron ningún diploma, era super específico de nuestra materia y me aportó mucho vocabulario y expresiones que estoy utilizando cada semana.

Yo no sé si soy una persona suficientemente actualizada ya que siempre hay cosas para aprender, pero lo que sí que tengo claro es que me encanta ser alumna, me motiva buscar nuevas actividades, me encanta aprender y por eso siempre tanto yo como mis compañeros compartimos nuevos hallazgos. Me considero una persona inquieta y que me cuesta repetir exactamente lo que hice el año anterior. Siempre hay algo que poder mejorar. El hecho de introducir de forma tan explícita el trabajo cooperativo en la escuela, también nos ha hecho trabajar de manera diferente y es muy enriquecedor para todos los docentes. He aprendido mucho de mis compañeros aunque no sean de mi misma asignatura, hemos tenido tiempo de compartir muchos momentos de trabajo en común.

Durante mi vida deportiva he practicado mucho más deporte individual que colectivo y me siento más segura impartiendo actividades de expresión corporal y deportes individuales, aunque con el tiempo y la ayuda de mis compañeros he mejorado en todo lo relacionado con el deporte colectivo. La verdad es que he hecho formaciones de todo tipo, pero sí que creo que me he formado más en actividades de expresión corporal ya que en la universidad no aprendimos mucho en este ámbito.

La relación con tu alumnado

Siempre digo que tengo la gran suerte de que la Educación Física es una materia donde hay mucha conexión especial entre los alumnos y nosotros. Creo que somos la envidia de muchos otros profesores en este sentido. Algunas veces me he encontrado que los tutores me preguntan sobre cuestiones de relación entre sus alumnos, sobre la personalidad de algunos... En la pista, en el gimnasio, vemos actitudes que nos ayudan a conocerlos mucho mejor.

Creo que los alumnos me ven como una persona activa, que aprovecha la mínima ocasión para poder jugar con ellos, que a veces me tiene de pareja de baile, que me encantan las acrobacias y los tenemos muy despistados sobre la edad que tenemos. Está claro que son muchas las situaciones que hacen que la profesora de educación física se vea diferente.

Durante las primeras sesiones de Educación Física siempre pregunto a mis alumnos

qué deporte practican y me lo apunto en mi libreta. Saber su deporte o actividad física habitual me ayuda, a la hora de las enseñanzas, ponerles símiles más cercanos a ellos. Otra cosa que me ayuda el hecho de conocer su deporte es para poderlos utilizar como ayudantes en el momento que trabajamos su actividad o deporte y siempre les gusta que les pregunte por sus partidos del fin de semana, las competiciones... ¡Les encanta!

Me doy cuenta a veces que nos observan mucho. Qué hacemos, cómo vestimos, qué reloj llevamos, y no hablemos de las zapatillas deportivas, se dan cuenta cada vez que traemos unas de nuevas. Una anécdota que siempre me sorprende es cuando un día no tengo clase de Educación Física y voy a la escuela con pantalones vaqueros y un jersey normal, la reacción de muchos alumnos es: ¡uauu! ¡Hoy vas vestida! Siempre nos reímos porque ya les digo que nunca voy desnuda a la escuela. Somos un referente en muchos sentidos y está claro que existe una relación de complicidad que no la tienen otros profesores.

Otra cosa interesante pero a veces inesperada es que nuestra clase sirve, en muchos momentos, para que se manifiesten problemas. Por ejemplo, si dos alumnos se han enfadado a primera hora de la mañana, puede ser que en la hora de Educación Física, durante el juego, aprovechen para resolverlo a veces no de la mejor manera. ¡Nos creen especialistas en resolver conflictos!

Pensando en el tema de cómo veo la cantidad de alumnos que tenemos en las clases, pienso en mis inicios y me asusto un poco. Cuando empecé a impartir mis primeras clases en el año 93, recuerdo que tenía grupos de 42 alumnos. Supongo que yo tenía muchas ganas de poner en práctica lo que había aprendido y las clases funcionaban bastante bien a pesar de la gran cantidad de alumnado por clase. El problema más grande que recuerdo eran las actividades dentro del gimnasio, ya que era muy pequeño para tanta gente. Actualmente, me planteo una sesión con 40 alumnos y creo que sería imposible. La verdad es que el alumnado ha cambiado muchísimo. En los inicios, el respeto hacia mí y entre compañeros era mucho más evidente. Solo había unos pocos que pretendían distorsionar. Actualmente, de forma constante, hay que recordar qué es el respeto, o que cuando la profesora habla necesita silencio. Cosas muy evidentes que tenemos que ir recordando a menudo. No se dan cuenta que es una cosa necesaria para poder practicar mucho más. Lo que siempre recuerdo a los alumnos es que es la única materia donde se mueven, se divierten y se relacionan constantemente con sus compañeros. Estoy segura que será la que echarán más en falta cuando dejen la escuela.

La verdad es que cada vez me cuesta más tolerar las faltas de respeto entre ellos y entre los alumnos y yo. Cada vez más los alumnos están más acostumbrados a hablar cuando les apetece y se complica el hecho de mantener el silencio en las clases durante las

explicaciones. Tienen mucha prisa en que les resuelvan su problema y les cuesta saber escuchar. Me canso de ver alumnos que no están conectados a las explicaciones.

La confianza que los alumnos puedan tener hacia tí ayuda mucho en los aprendizajes. Los alumnos valoran mucho que te fijas en ellos, que oigan su nombre durante las clases, tanto sea para corregirlos como para motivarlos. Hay actividades donde es más fácil observar su ejecución. Yo soy una persona que intento corregir mucho y siempre que digo una palabra de motivación intento poner el nombre de algún alumno detrás. Ellos siempre me miran y creo que es importante esta parte individual y de feedback.

Es importante personalizar los aprendizajes y veo que es mucho más fácil cuando són actividades poco conocidas por los alumnos. En este caso nos ven como una profesora que ayuda. Lo que pretendo detectar es qué alumnos dominan algunos aprendizajes más rápidos para que me ayuden a los que les cuesta más. En según qué momentos, y para poder estar con los alumnos con más dificultad, hago los grupos de nivel donde los más experimentados hacen actividades con mayor dificultad. Con los que les cuesta más procuro proponer ejercicios con más progresión para reforzar que vengan a la clase con ganas de mejorar y sobre todo de intentarlo.

En algunas situaciones de aprendizaje lo que hago es juntar por niveles para poder trabajar de forma más homogénea. Otras veces cojo un experto del tema y organizo grupos más heterogéneos para que se puedan ayudar entre ellos. Lo que sí he detectado es que cada vez más los alumnos creen que están en la hora de recreo y pretenden ir a la suya. Esto pasa cuando no me conocen y prueban. Las clases que funcionan mejor es cuando no les dejo parar, hay movimiento constante y pocas pausas.

Sí que me doy cuenta que el comportamiento de los alumnos ha cambiado mucho. Me da la sensación que en general les cuesta mucho más estar concentrados. Yo no soy persona de hacer unas explicaciones muy largas, pero como les digo a ellos, es necesario que me dejen explicar lo que deben hacer y en este momento quiero la máxima atención.

Actualmente, veo que estoy gestionando muchos más conflictos que antes. Hace años los solucionaban más ellos solos. Necesitan más de la ayuda del adulto para gestionarlos. También lo que sí que estoy experimentando es que cada vez son menos autónomos. Actividades que había practicado en mis inicios ahora las veo inviables. No se puede generalizar pero la mayoría son menos hábiles. Han salido mucho menos a la calle a jugar, y cosas básicas como saltar con pies juntos o pasar un banco, empieza a ser un trauma para algunos alumnos que tengo. En seguida, si les duele alguna parte del cuerpo ya no hacen clase, me traen una pequeña nota de casa justificando la no participación en la sesión. Cualquier cosa, un rasguño, un golpe, una caída se dramatiza mucho más.

Tenemos alumnos mucho más sobreprotegidos y cuesta a veces que se den cuenta que con una lesión de una parte del cuerpo se pueden hacer muchas actividades sin dañarla. En seguida cuando se sienten mal dejan de hacer todo lo que les tocaría hacer y necesitan sentirse escuchados. Yo siempre les digo que me pueden traer una nota de casa firmada por los padres explicando lo que les pasa, pero también quiero que traigan la ropa deportiva. Según que actividad tengo programada muchas veces la pueden hacer toda o una parte, ya seré yo la que le haga la adaptación a su situación. Quiero que se den cuenta que es muy importante no perder estas clases, es el único momento donde se mueven y són esenciales para su buen desarrollo. Todo esto me ha costado algunas reuniones con profesores, padres y alumnos para que me entiendan. Afortunadamente, cada vez más ya saben como trabajamos y que nunca haremos actividades que puedan dañar a un alumno.

Tu implicación en el centro

Durante todos estos años de trabajo he pasado por varias facetas. He sido profesora de Educación Física solamente, pero también llevo muchos años de jefa de departamento. Al principio me dieron este cargo porque era la más joven y ahora creo que es porque soy la más veterana, o sea que me toca siempre. Es un trabajo que me gusta, sobre todo actualmente por lo que he comentado anteriormente, mis compañeros siempre están dispuestos a participar en cosas nuevas, formarse, ayudar... y esto es muy importante para que el departamento esté unido y funcione bien.

Mi implicación siempre ha ido un poco más allá de estrictamente las clases. Cada año animamos a los alumnos a participar en el Cros Escolar, que es un sábado durante el mes de noviembre, y normalmente tenemos algunos que se clasifican para participar en la final nacional, que siempre acaba siendo un domingo.

Desde el departamento siempre estamos abiertos a organizar actividades. Celebramos el día 6 de abril, día mundial de la actividad física; contactamos con deportistas que practican deportes menos conocidos y organizamos entrenamientos conjuntos por las tardes una vez terminada la situación de aprendizaje en la escuela, y muchas más actividades. Nuestro objetivo es que los alumnos que practican deporte conozcan otras actividades, y los que no practican deportes, acercarlos a actividades nuevas y que lo practiquen in situ viviendo su ambiente y el espacio de práctica.

Animamos a los alumnos a participar en las carreras que se organizan en la ciudad. Intentamos organizar mínimo una excursión para cada curso relacionada con nuestra materia. Organizamos una jornada deportiva para celebrar la festividad del patrón de la escuela donde participan todos los alumnos de la ESO, unos 600 alumnos, que durante una mañana pueden

practicar muchas actividades dirigidas, deportes de competición individuales y colectivos. A los alumnos de cuarto curso les tenemos preparada una salida a la nieve para practicar esquí de fondo, donde también los introducimos en el mundo de los deportes que se practican en la nieve con una charla en la escuela, así pueden tocar material de todo tipo. Con todo esto lo que pretendemos es ampliar sus conocimientos deportivos.

pueden practicar muchas actividades dirigidas, deportes de competición individuales y colectivos. A los alumnos de cuarto curso de secundaria les tenemos preparada una salida a la nieve para practicar esquí de fondo, donde también los introducimos en el mundo de los deportes que se practican en la nieve con una charla en la escuela, así pueden tocar material de todo tipo. Con todo esto lo que pretendemos es ampliar sus conocimientos deportivos.

Algunos tipos de salidas nos han costado años poderlas introducir, porque desde el centro no se veían importantes. Se creían peligrosas por mero desconocimiento, y ha sido el trabajo de muchos años, de nuestra insistencia y de ir demostrando la importancia que tienen todos estos aprendizajes, cuando finalmente lo hemos ido consiguiendo. También estoy muy satisfecha de poder decir que desde este año tenemos una optativa de Educación Física en cada curso. ¡Esto parecía imposible! Supongo que se han dado cuenta, poco a poco, que a través del juego y la actividad física en general podemos trabajar muchísimo las emociones, que ahora está tan de moda, que es un medio para canalizarlas, que hacemos un trabajo muy importante y sobre todo dar mucho hincapié en lo vivencial. Tenemos una materia con mucho poder. A la mayoría de alumnos les gusta y no quieren saltarla para nada. Esta motivación intrínseca la tenemos que aprovechar.

En diferentes itinerarios de aprendizaje de todos los cursos, intentamos introducir saberes que son importantes trabajarlos desde nuestra materia. Para la festividad de St Jordi hacemos talleres de nuestro ámbito. En todos los itinerarios de aprendizaje trabajamos alguna parte del currículum de nuestra materia. En definitiva, siempre intentamos estar presentes.

Al margen de ser profesora de Educación Física de secundaria y bachillerato, soy jefa de departamento y soy tutora. Empecé siendo tutora de primero y segundo de la ESO. En nuestra escuela siempre somos tutoras por un ciclo de dos años. Esto va muy bien para conocer mejor a los alumnos y a las familias y también porque con dos años con ellos tienes tiempo de ver algunos frutos.

Mis inicios como tutora fueron complejos porque tuve un caso de un alumno muy complicado y creo que me colapsó un poco. Me sentí con pocos recursos a nivel de tutoría y muy perdida para gestionar un asunto de tanta complejidad. Me afectaba mucho toda la situación y recuerdo que por las noches soñaba con el chaval. Fueron unos años duros, me absorbía tanto la tutoría que tenía la sensación que había dejado un poco de lado la Educación Física, que es lo que a mi me gustaba. Una vez finalizados los dos años protocolarios yo no quería seguir, pero el

director de la escuela me convenció para no dejarlo. Me animó a seguir con otro grupo y descubrir las cosas buenas de ser tutora. Yo creo que es nuestro caso, como estamos muy en contacto con los alumnos no veía tanta diferencia como el resto de profesores en el hecho de ser tutor o no. Seguí dos años más y lo dejé por maternidad.

Desde hace cuatro años he vuelto a ser tutora, los dos primeros de primero y segundo de la ESO y ahora lo soy de tercero y cuarto. No sabría escoger qué curso es el que me gusta más. En primero eres mucho más como una mamá, y ahora en tercero eres mucho más una confidente. Mi experiencia de tutora, desde mi primera vez a actualmente, sí que ha cambiado y he notado mucha diferencia con el trato con las familias. El hecho de ser madre me ha dado mucha más seguridad y un gran conocimiento de que es lo que necesita una familia oír cuando viene a una entrevista. Antes hablaba sin conocimiento de causa y daba consejos sin haber pasado por esta situación, aunque yo me creía lo que decía y la experiencia con adolescentes la tenía. Supongo que la experiencia en todos los sentidos hace que las familias agradezcan los consejos, sabiendo que eres profesora y además madre de hijos adolescentes. No quiero decir que si no eres madre no puedes aconsejar, sinó que en mi caso he podido ser mucho más empática con ellos y me ha servido mucho.

La implicación siendo tutora y profesora es máxima. Supongo que va a personalidades como vives estas dos cosas. A mí me cuesta mucho desconectar de todo lo que conozco sobre los alumnos y sus familias porque empatizo mucho con ellos. Cada vez más tenemos situaciones muy complicadas que buscan mucho apoyo en la escuela y todo recae sobre la tutora. Es un trabajo bonito pero muy absorbente. Yo creo que se complica por el hecho de ser tutora de 30 alumnos, y a veces con familias desestructuradas que necesitan entrevistas por separado. Muchas veces tienes la sensación de que no llegas a todo.

Como he dicho anteriormente, yo siempre que tengo alumnos nuevos les pregunto que tipo de actividad física practican. Esto me da el poder conocer un poco como será el carácter de cada uno, ya que me da la sensación que va muy relacionado. Me encanta cuando tengo alumnos que hacen deportes poco habituales. Intento que en algún momento del curso nos puedan explicar de qué se trata y que los demás alumnos lo conozcan. Las dos profesoras de bachillerato hacemos mucho hincapié en intentar orientar a nivel deportivo a los alumnos y alumnas que no practican ninguna actividad física. A partir de este curso ya no tendrán a nadie que les “obligue a moverse” y por eso intentamos que encuentre alguna pequeña motivación en este sentido.

En la escuela tengo muchos compañeros y compañeras de trabajo, somos un claustro muy grande por la envergadura de la escuela. Muchos de ellos se han convertido en amigos. La relación entre nosotros es buena, se respira muy buen ambiente y con el equipo directivo también.

Las familias en general responden bastante bien, son familias colaboradoras. También es una cosa que ha cambiado con los años, cada vez más hay familias super protectoras, familias más desestructuradas y complicaciones familiares que nos dan más trabajo que el trabajo con los alumnos. Desde fuera la gente nos comenta que se respira un buen ambiente en la escuela. Está claro que todos somos muy diferentes y que tengo compañeros con los que trabajo mejor, pero yo me adapto a todos los equipos.

Una cosa importante a tener en cuenta es que los profesores de Educación Física siempre nos llevamos muy bien con la gente de la limpieza, portería y sobre todo los de mantenimiento, porque nos salvan muchas veces en momentos cruciales. ¡Son geniales!

¿Qué estrategias didácticas utilizas para que el alumnado aprenda más y mejor?

Lo más importante para mí es que mis alumnos aprendan y por lo tanto intento buscar actividades para que todos mejoren su aprendizaje. Mi frase en muchos momentos es: “no pretendo hacerlos olímpicos”. Lo que busco en los alumnos es que prueben las actividades, que repitan las técnicas de muchas maneras diferentes, que copien a sus compañeros que practican el deporte y que se ayuden entre ellos.

Si que hay momentos, dependiendo de la situación de aprendizaje, que utilizo la metodología del mando directo. Normalmente en las actividades musicales me va muy bien para iniciar el tema. En la mayoría de deportes me gusta trabajar en equipos fijos que creo yo al inicio de la situación de aprendizaje. Estos equipos son diferentes en cada deporte.

En las actividades de expresión corporal, habitualmente dejo que hagan los grupos ellos mismos con algunas reglas como número de participantes y que sean mixtos. A veces también hago grupos o parejas de baile por sorteo, de esta manera aprenden a trabajar con diferentes personas y pensando en que se conozcan un poco mejor. Siempre intento explicar al inicio de la unidad como haré los equipos o grupos para que vengan mentalizados. Durante unas semanas puede que no trabajen con su mejor amigo, pero lo que yo valoro mucho es la capacidad de adaptarse a sus nuevos compañeros.

Para iniciar cada curso, durante las dos primeras sesiones, inventamos, para todos los grupos, diferentes actividades de trabajo cooperativo y dejamos la competición para otros momentos. Este tipo de actividades nos ayudan a conocer al grupo y también, si son clases que se han formado de nuevo, a hacer un poco de cohesión de grupo. En las últimas sesiones de cada año también buscamos este tipo de actividades y en este caso, como ya hace mucho calor, pensamos actividades donde incorporamos el agua para amenizar los juegos.

Mi manera de enseñar en primero de la ESO es mucho más dirigida que en bachillerato. Me gusta, sobre todo cuando trabajamos los deportes, hacer algún ejercicio analítico, pero sobre todo trabajar las técnicas de forma global y en el juego mismo, dando mucha importancia a la táctica y la estrategia. Mis alumnos saben que siempre terminamos haciendo partidos para poner en práctica todo lo aprendido en la primera parte de la sesión.

En bachillerato trabajo mucho el tema de las ayudas. Propongo actividades acrobáticas donde necesitan de algún compañero que les ayude. Cada vez me gusta más porque ellos saben que en la evaluación les dejo tener las ayudas que haga falta, lo que importa es que se atrevan a probar las actividades. Cada año valoran muy positivamente esta actividad, se dan cuenta que hay mucha más complicidad entre ellos. Empiezan a darse cuenta que muchas veces necesitamos de los demás para conseguir nuestros objetivos, que sin la ayuda de mis compañeros no hubiera probado todo lo que he hecho. Es increíble la mejora que van mostrando. Aparte de la ejecución de los ejercicios, la valoración más grande va para las ayudas.

Para trabajar los deportes me gusta mucho trabajar en grupo de expertos. Aunque a veces depende de la cantidad de alumnos que tenga en cada grupo que dominen el deporte. También utilizo el trabajo en grupos homogéneos. Por ejemplo cuando trabajamos actividades de circo y en el trabajo de la condición física, en algunas sesiones los organizo por niveles y cada grupo tiene sus ejercicios que a medida que los van sacando les voy añadiendo más dificultad y exigencia. Lo que intento es no repetir siempre el mismo patrón de aprendizaje, unas veces utilizo los expertos, otras un trabajo mucho más dirigido, a veces el trabajo por grupos de nivel, intentado que los alumnos no se aburran porque ya hayan conseguido el objetivo antes de empezar el trabajo.

Actualmente estamos intentando introducir los grupos cooperativos en algunas actividades. El patrón de un grupo cooperativo será hacer grupos de cuatro. Uno de ellos deberá ser una persona que tenga dificultades en esta actividad, una segunda persona que sea experto o muy hábil y las otras dos que tengan un nivel medio. Esta estrategia nos va bien para que entre ellos se puedan ayudar y entre todos mejorar. Se valora mucho el trabajo cooperativo entre el grupo. La persona más hábil con el hecho de tener que ayudar a sus compañeros afianza mucho más el aprendizaje y el resto seguro que mejoran. En nuestra escuela están acostumbrados a trabajar con este tipo de metodología pero en Educación Física lo estamos incorporando actualmente y vemos que en algunas actividades nos va muy bien.

Durante estos años lo que he ido aprendiendo es que no tenemos que abusar de una misma manera de enseñar, ya que los alumnos cada vez más necesitan nuevos estímulos y en este caso maneras de aprender diferentes.

La evaluación y la calificación en Educación Física

La evaluación es uno de los temas que más me ha preocupado durante mis años de trabajo y también es uno de los temas que más ha cambiado mi idea de evaluar. Me ha interesado formarme en muchos momentos y durante mi docencia he cambiado mucho las maneras de calificar. Cuando pienso en la evaluación siempre me vienen dudas, ¿lo hago bien?, ¿soy justa? Mi objetivo máximo es que aprendan y a veces es difícil que en tan pocos días haya una mejora importante. En educación secundaria, en nuestro departamento, lo que sí que tenemos claro, y más actualmente, es que damos mucho valor a la actitud. Cuando ponemos notas, el 50 por ciento de la nota es actitud, y el otro 50 por ciento son el resto de puntuaciones que se obtienen de las actividades, las técnicas, los circuitos, los partidos...

En bachillerato la valoración es diferente: un setenta por ciento de las notas se obtiene de las actividades más prácticas y un treinta por ciento de los exámenes y trabajos más teóricos. La nota resultante la multiplicamos por un factor corrector, que es la valoración que yo hago de la actitud, que va de 0,8 a 1,2. Tenemos una franja por debajo del uno donde la nota puesta nos baja y una franja de dos números (1,1 y 1,2), que cuando multiplicamos nos aumenta la nota.

Con los alumnos de secundaria actualmente puntuamos de 1 a 4 (el uno es igual a un “no conseguido”, un dos sería “conseguido satisfactoriamente”, el tres “conseguido de forma notable” y el 4 “conseguido de forma sobresaliente”. El alumnado recibe una sola nota, dentro de la cual ya se incluye el cincuenta por ciento de la actitud. Lo que vemos es que se discrimina poco con este tipo de evaluación entre los alumnos más trabajadores y los menos, y la mayoría de ellos aprueban la asignatura de forma fácil.

Cuando empiezo el curso entrego a mis alumnos una hoja donde tienen una guía de los criterios de evaluación generales, y les muestro dentro de cada situación de aprendizaje qué utilizaré para evaluarlos. Todo esto lo comentamos conjuntamente para que todos juguemos con las mismas normas. Dentro de la actitud me gusta que les quede claro que es lo que tengo en cuenta: la puntualidad, la equipación deportiva, el transporte de material, el respeto hacia mi y hacia los compañeros, la participación en las actividades, trabajar de forma autónoma, ducharse, presentar las actividades puntualmente. Todos estos puntos forman parte de la valoración de la actitud.

Antes de hacer una actividad evaluativa, los alumnos reciben una hoja donde les escribo lo que observaré. Ellos practican la actividad sabiendo de donde se obtendrá la puntuación. Para ver si los alumnos han aprendido utilizó fichas de observación. También algunas pruebas más objetivas, como fichas donde por parejas evalúan al compañero. Para ello es importante que conozcan muy bien las pautas.

Mi cuaderno de notas me ayuda mucho en todo el tema de la valoración de la actitud, porque

soy muy metódica a la hora de apuntarme lo que pasa en las sesiones. Tengo una leyenda personal que me va bien para que con una letra ya sé qué es lo que quiero decir. Para intentar que las calificaciones sean justas, al final de la mayoría de clases me apunto en mi libreta, para cada alumno, un número de uno a cuatro que me indica como he visto su participación. Y al finalizar la situación de aprendizaje veo la tendencia de este alumno a nivel de su participación y trabajo. A todo esto le sumo la nota de las actividades de clase que saben que son evaluativas. Los alumnos conocen de donde sale cada calificación porque anteriormente a la actividad evaluativa yo les he explicado que observaré. Tienen las rúbricas de cada actividad. Cuando terminan la prueba reciben la nota con los fallos que han hecho.

Me gusta que los alumnos participen en la evaluación, estoy convencida que cuando valoran a sus compañeros les queda mucho más claro cómo deben ser los ejercicios. En algunos contenidos, por ejemplo los partidos o las actividades de expresión corporal los alumnos són los que evalúan a sus compañeros utilizando una hoja de observación o utilizando una ficha/rúbrica con todo lo que deben tener en cuenta y dan su nota como grupo simulando un concurso. ¡Les encanta! Puntúan a sus compañeros de uno a cuatro con unas cartulinas que tienen la numeración y deben razonar el porqué de la nota.

La verdad es que, en general, los alumnos son muy justos, ya que tienen claro lo que deben observar. La rúbrica que utilizan la conocen tanto los ejecutores como los evaluadores. Creo que con este sistema se hacen más conscientes de cómo deben trabajar cada situación de aprendizaje y cada actividad.

Estoy convencida que cuando los alumnos conocen qué es lo que les pediremos, intentan hacer las cosas bien para conseguirlo. Muchas veces se ayudan entre ellos y hacen ensayos para ver qué puntuación podrían sacar en el examen conmigo. La evaluación nos ayuda mucho como método de aprendizaje.

Tus clases en general, ¿cómo son?

Soy una persona que me gusta llegar con tiempo suficiente para abrir los vestuarios, preparar el material y tener un momento para hablar con mis compañeros. Tenemos un despacho que compartimos los cuatro y normalmente en la mayoría de horas coincidimos varios de nosotros. Siempre tenemos la costumbre de contarnos los espacios que tenemos previsto utilizar. Normalmente, como las situaciones de aprendizaje ya están pensadas para no coincidir en espacios, es fácil y rápido ponernos de acuerdo.

Durante el primer y segundo trimestre, los alumnos por orden de lista y por parejas deben venir a buscar el material a mi despacho. Cuando todos lo han hecho una vez, dejo que de forma opcional vengan a buscarlo. Ellos saben que lo valoro en la nota de actitud. Siempre hay alumnos dispuestos a ayudar a transportar las pelotas y poder ser los primeros en escoger material.

Nuestras clases duran una hora y los veo dos días por semana en secundaria. En bachillerato vienen un día dos horas, esto es debido a que ellos están situados en otro edificio que no tiene buenos espacios y aprovechamos para compactar la materia y que durante la hora del patio hagan su traslado al otro edificio.

Cuando llegan a los vestuarios tienen colgado en la pared un horario donde les marca en qué sala deben cambiarse, ya que todos los alumnos del mismo sexo de una misma tutoría se cambian juntos. Les dejamos unos cinco minutos para el cambio y seguidamente les comunico en qué espacio nos vamos a encontrar. Ellos saben que cuando llegan a la pista donde haremos la práctica deben sentarse en círculo y por orden de lista. Una vez me apunto en la libreta los alumnos que no han venido, explico qué actividades haremos en esta clase y qué es lo que pretendo que aprendan. Cuando es la primera sesión de una situación de aprendizaje si que es un día donde hago preguntas para ver que saben. Pregunto si algún alumno ha practicado algún tipo de actividad similar o ya la conocen, son los momentos donde introduzco la teoría. A veces paso un pequeño vídeo para mostrar las normas básicas de ese deporte.

Empezamos con un calentamiento general muchas veces enfocado a lo que trabajaré y seguimos con las actividades que tengo programadas para la parte principal. Trabajo mucho en pequeños grupos y soy de las que voy pasando y dando feedback al mismo momento que les explico las nuevas actividades. No soporto las largas filas. Intento que siempre estén el máximo de alumnos en movimiento. No me gusta ver gente parada ni sentada, ya lo saben. Tengo suerte que la escuela nos va proporcionando material y como somos muy cuidadosos con él, no nos podemos quejar de la cantidad de material que tenemos, por lo tanto los alumnos pueden estar el máximo posible en movimiento.

Una vez se termina la clase, que para ello utilizo el silbato para avisar, nos reunimos mientras van recogiendo todo el material y hacemos recuento. Les doy un feedback general de cómo ha ido la clase y comentamos si creen que han conseguido el objetivo y les comento si necesitan traer alguna cosa especial para la semana siguiente.

Nos despedimos siempre con un grito conjunto, por ejemplo: “un, dos, tres, tercero D”, o algún movimiento de percusión, que les comento el primer día del curso y que durante todo el año será el mismo. Con esto nos despedimos hasta la siguiente clase o nos deseamos buen fin de semana.

Los encargados de material lo guardan en la sala y mientras ellos se duchan y cambian de ropa yo intento, la mayoría de días, poner una nota de uno a cuatro a cada alumno pensando en cómo he visto su participación en la sesión. Los alumnos disponen de diez minutos al finalizar la sesión para darse una ducha rápida y cambiarse de ropa. Cuando terminan pasan a decirme quien se ha duchado y lo apunto en mi agenda, este es un punto importante en la actitud y un buen hábito que van adquiriendo.

La evolución de tus habilidades docentes con el paso de los años

Yo creo que la experiencia es un grado y en muchas ocasiones te salva de que una clase salga bien o mal. Muchas veces, aunque tengamos las sesiones muy bien preparadas, salen imprevistos que debes resolver al instante. Durante mis treinta y un años de trabajo he tenido alumnos de muchos tipos y sobre todo grupos con dinámicas de trabajo muy diferentes. He pasado por grupos muy fáciles de trabajar y otros grupos muy complicados por sus inercias. Con todos ellos intento buscar dinámicas adaptadas para que aprendan cosas y las clases funcionen. He tenido momentos de no saber como cambiar inercias, pero sí que me doy cuenta que cada vez me cuesta menos encontrar la solución. No tengo una varita mágica que me asegure que irá perfecto, pero sí que los años me han ayudado a ver cómo puedo hacer para controlar mejor la situación.

Cada año a final de curso los alumnos y las familias nos valoran y nosotros recibimos estas valoraciones durante el curso siguiente. Es una evaluación interna que hace la escuela para valorar a todos los trabajadores y para buscar puntos de mejora. Esta práctica, creo que es una buena manera de saber cómo les llega a los alumnos lo que nosotros queremos transmitir. Ellos a estas edades son muy críticos y sus familias también, por eso cuando veo las valoraciones me ayudan a mejorar.

Después de tantos años de valoraciones, intento cada curso mejorar algunos de los puntos que puedan ser valorados más bajos. En general me consideran una persona puntual, una persona justa a la hora de valorarlos. Me comentan que les dejo muy claro lo que les voy a evaluar, que conocen qué quiero conseguir de ellos en cada situación de aprendizaje. Les gusta como explico y que se sienten ayudados cuando alguna cosa les cuesta. Me dicen que soy justa por qué los valoro a todos por igual y, eso sí, bastante exigente. La verdad es que no me puedo quejar, las valoraciones són en general positivas y esto me reconforta como docente. Siempre hay una cosa que me comentan sobre mi voz: la tengo muy aguda y cuando están cerca de mí y aviso a alguien suena como muy fuerte y no les gusta mucho.

Yo me considero una persona muy cercana a ellos pero enseguida tienen claro que en mis clases no vamos a perder el tiempo. Les dejo claras las normas y soy exigente con ellos, pero saben que no me cuesta nada ayudarlos cuando me necesitan y sobre todo a los que tienen más dificultades. Creo que a los alumnos les gusta que dejemos claras nuestras normas del juego. Ellos nos observan mucho y saben cómo deben de tratarnos. También tienen claro qué pueden sacar de cada uno de nosotros.

Para mí, un punto que juega a mi favor es que me entusiasmo mucho con las cosas y muchas veces los alumnos me dicen que se nota que me gusta mucho lo que enseño. Me gusta animar

a mis alumnos y decirles todo lo que hacen bien y corregir lo que pueden mejorar.

Para mí un punto débil es que me resulta difícil desconectar y que me entrego mucho en todas las cosas. Supongo que para la gente que recibe la ayuda debe ser bueno pero para mi salud no es lo mejor. Siempre he sido bastante igual y me gusta cuando los alumnos agradecen las horas que dedico a preparar sus actividades.

Mi manera de ser me ayuda a que los alumnos respeten nuestra materia. A que vean la importancia de hacer actividad física, porque siempre insisto mucho en que deben moverse y les intento motivar para que encuentren su deporte favorito. ¡El movimiento es vida!

Consejos a los más jóvenes

No soy quien para dar consejos pero sí que pienso que después de treinta y un años rodeada de adolescentes he tenido tiempo para replantearme muchas cosas. Para preguntarme mil y una veces el porqué sigo queriendo trabajar en esta profesión tan apasionante y os voy a comentar a qué conclusiones he llegado.

Yo vengo del mundo de las actividades en la naturaleza y me gustaría hacer un símil con una cosa muy especial que siempre me acompaña. Para ir a la montaña no salgo si no llevo mi mochila conmigo con todo lo que necesito y creo que a los que empezáis en este mundo mágico de la educación física, os diré que pondría yo dentro de vuestra mochila para que no os falte de nada durante el viaje por la educación:

Primero de todo yo la llenaría de mucha paciencia para poder entender lo que les pasa a vuestros alumnos y poder intentar reaccionar a todo lo que os venga.

En segundo lugar, pondría unas gafas de sol con un filtro muy potente para poder observar y entender muchos de sus comportamientos. Nuestra materia es especial en este sentido, los alumnos están en un semi momento de libertad. No deben estar parados y callados todo el tiempo, es su momento de patio controlado y muchas de las emociones salen sin darse cuenta.

En tercer lugar unos auriculares para saber escuchar sus intereses, sus motivaciones y sus ilusiones. Siempre hay un momento para comentar el partido del fin de semana, sus agujetas por la cantidad de partidos que han tenido, el porqué han perdido o ganado, las ganas de volver a entrenar durante la semana, las fiestas que han preparado. Cada uno nos explica cómo se siente.

En cuarto lugar me llenaría la mochila de mucha pasión Para muchos chicos y chicas somos un buen referente que estamos pendientes de nuestra salud y la suya. Nos gusta el movimiento y por eso enseñamos esta materia con una ilusión especial ya que puede llegar a ser su estilo de vida.

En quinto lugar una lupa para poder encontrar para cada chico y chica una actividad física que le guste. Todo el mundo tiene cualidades para alguna cosa y queremos que empiecen a crear un hábito de constancia para que no dejen de moverse y cuidarse.

En sexto lugar la llenaría de actividades, juegos, retos para no entrar nunca en la monotonía.

En séptimo lugar deberías tener muchas ganas de seguir aprendiendo, de participar en formaciones tanto específicas como más generales, de no pensar que ya lo tengo todo programado y organizado. Los cambios són buenos y nos ayudan a mantenernos activos.

En octavo lugar, y no con menos interés, una gran capacidad de adaptación. La experiencia me ha confirmado que está muy bien tenerlo todo organizado, preparado y programado. Pero muchas veces “el directo” nos dice que hay días donde tenemos que cambiar lo que teníamos previsto y hacer que tus alumnos no dejen de aprender y moverse. Las causas són muy variadas: la meteorología, no tienes el espacio que necesitas, tienes la mitad de la clase por que el resto están de excursión, hoy hay preparado una fiesta en primaria y no tienes patios... Hay una infinidad de casuísticas que nos hace las personas más creativas del mundo mundial para que la sesión de Educación Física no se convierta en una clase teórica o una película.

En penúltimo lugar, no olvidar nunca que nuestra materia es Educación “Física”. Que la parte práctica es lo más importante y es lo que nos diferencia de todas las otras asignaturas. Los alumnos no olvidan nunca las vivencias, los momentos de diversión les encantan, y estos momentos no dejarían de repetirlos nunca.

Por último, el trabajo en equipo con tus compañeros de departamento, si hay buen rollo y confianza, ¡todo sale genial!

MUCHA SUERTE EN VUESTRO VIAJE POR LA EDUCACIÓN, sobre todo ¡no os olvidéis de llevaros vuestra SUPER mochila!

rEferentes

Núria Martínez Molist Col. 11062

Empecé a trabajar como maestra de Educación Física con veintiún años en una escuela concertada. A pesar de mi escasa experiencia, pronto descubrí que ese no era mi lugar. Maestros desmotivados y cansados, inmersos en rutinas que, a su vez, trazaban los estrechos límites de lo que podríamos llamar su zona de confort. Un lugar donde aprendí mayoritariamente qué era lo que no quería ser, ni hacer, pero que me sirvió para empezar. Seguí estudiando Ciencias de la Actividad Física y Deporte, y cuando acabé me presenté a oposiciones de educación primaria. Las aprobé y empecé a trabajar en la escuela pública, un lugar cambiante y marcado por la diversidad, tanto en lo que se refiere al profesorado como al alumnado; un lugar donde la vocación por aprender y mejorar se hacía patente y donde era fácil detectar la mirada de aquellos que se abrían a la posibilidad de que eso sucediera. Trabajé dieciocho años en diversas escuelas públicas, siempre como especialista de Educación Física y acompañada de las mejores maestras. Ellas representaban el tipo de maestras que quiere a su alumnado, de las que se preocupan por su bienestar emocional, de las que creen que todos tienen posibilidades, de las que acompañan de forma eficaz y generan aprendizaje, de las que preparan para dejar volar. Durante todos estos años, combiné mi trabajo en la escuela de primaria con el de profesora asociada en la Universidad de Vic, donde aún sigo impartiendo clases, y donde también aprendí y sigo aprendiendo muchísimo. Supongo que este hecho favoreció que finalmente, en 2018, decidiera volverme a presentar a oposiciones, esta vez de educación secundaria, y así empezó mi viaje de aprendizaje en otra etapa educativa no tan diferente, pero en la que no me costó adaptarme porque mi mirada educativa y mi forma de trabajar siguió siendo la misma que en primaria. Los únicos aspectos que cambiaron fueron los contenidos a trabajar con mi alumnado, así como la organización y dinámicas de trabajo de un instituto de secundaria con cincuenta años de historia, con resistencia al cambio y muchísima diversidad de profesorado y alumnado. Actualmente, sigo impartiendo clases en el

instituto una parte de mi jornada laboral, y durante el resto de mi jornada coordinando un programa de innovación educativa del Departamento de Educación de Catalunya vinculado al servicio de Currículum de Educación Infantil, Primaria y Secundaria.

Además, durante todos estos años y de forma continuada, he formado parte de diferentes grupos de trabajo, de proyectos de investigación y de seminarios que me han permitido aprender y desarrollarme como docente. Actualmente, formo parte del grupo de trabajo de “Avaluar per Aprendre” de la Asociación de Maestros Rosa Sensat, e imparto formaciones y asesoramientos a maestros, profesores y centros educativos.

Orientación general de la Educación Física

Cuando empecé a trabajar como docente de Educación Física hace veinte años, pensaba muy poco en la coherencia y continuidad de las propuestas que planteaba a mi alumnado. Tenía pocos recursos, priorizaba que el alumnado se lo pasara bien y que los conflictos en clase fueran los menores posibles. Creo que, en ese momento, no tenía la necesidad ni la capacidad de pensar en muchos aspectos importantes de la planificación de la Educación Física a lo largo de la etapa y de los cursos. Reflexionaba poco sobre qué aprendizajes tenía que ofrecer a mis alumnos, por qué eran fundamentales y cómo tenía que plantearlos para que fueran asequibles para ellos. Procuraba planificar muchas actividades para asegurar que siempre tenía juegos y tareas para proponer al alumnado, pero en muchas ocasiones no tenía claro con qué objetivo las proponía y por qué las planteaba en ese orden. Me ilusionaba preparar mis clases, pero mientras las impartía era incapaz de observar qué pasaba en el aula y qué necesidades iban surgiendo a lo largo del proceso.

Con el tiempo, la experiencia, las formaciones y, sobre todo, observando cómo trabajaban otros profesores de Educación Física, fui dándome cuenta de que mis propuestas no tenían una estructura coherente y que los aprendizajes que sugería eran poco relevantes. Progresivamente, empecé a replantearlas enfocandome en los aprendizajes que quería conseguir con los alumnos. En este punto es importante aclarar que cuando hablo de replantear, no me refiero a un cambio total de lo que hacía, sino que incorporé, ordené y establecí algunos aspectos, que con el tiempo, reorientaron mis propuestas hacia una Educación Física útil para la vida del alumnado. Este sigue siendo mi reto, mi obsesión y la finalidad con la que planteo todas las propuestas.

El currículum actual plantea alcanzar unas competencias específicas de la materia de Educación Física, ya que son capacidades que tenemos que desarrollar con los alumnos.

El logro de estas capacidades comporta saber utilizar de forma adecuada, compleja y contextualizada diferentes habilidades, acciones y saberes.

En definitiva, los objetivos son la concreción de estas competencias en una situación de aprendizaje, por lo que los aprendizajes complejos que debemos priorizar, al igual que las competencias, van mucho más allá de los simples saberes.

Soy consciente de que los saberes son importantes para poder adquirir los objetivos, y que se tienen que trabajar todos, pero no son el foco del aprendizaje. ¿De qué nos sirve saber qué es la fuerza o la normativa de un deporte si estos saberes no nos permiten resolver situaciones o problemas complejos? Sin embargo, y, por otro lado, ¿cómo resolvemos situaciones sin saber estas ideas básicas? Creo que la clave está en trabajar estos saberes de manera compleja y contextualizada, con el fin de lograr alcanzar los objetivos de aprendizaje.

La programación de la Educación Física

Planificar la materia o asignaturas optativas que voy a dar durante el curso, es imprescindible para mí desde el primer día. Es mi guía, mi GPS, lo que me permite reflexionar sobre qué enseñaré, cómo lo haré y en qué momento. No puedo empezar el curso escolar sin tener una trayectoria clara. Sin tener claro el camino que seguiré con mis alumnos, una idea definida de los objetivos que debo lograr con ellos en cada momento. Necesito estar segura, de que, durante los cuatro o cinco años que estarán en el instituto, la programación les permitirá adquirir las competencias de forma progresiva y diversificada. Sin programación a largo plazo, corro el riesgo de trabajar demasiado algunas competencias o de no trabajar suficientemente otras. Por ejemplo, es fácil caer en el error de trabajar mucho competencias relacionadas con algunos deportes específicos y, en cambio, restar importancia a competencias vinculadas con la expresión corporal o el medio natural.

Diseñar la programación de etapa y anual sobre el papel me permite ser coherente, ordenar las secuencias de aprendizaje de forma adecuada, replantearme aspectos poco claros, diversificar mis propuestas a nivel metodológico y también la tipología de actividades que propongo.

Es imprescindible, diseñar esta programación a largo plazo, con los compañeros y compañeras del departamento de Educación Física. Sólo así, aseguramos una distribución adecuada del trabajo de la materia a lo largo de la etapa y también a lo largo de un curso. Normalmente, solemos hacer esta programación en momentos más relajados, sobre todo en vacaciones de verano, para poder empezar el curso tranquilos y con todo en orden. Claro está, esta programación se irá adaptando a las diferentes situaciones y oportunidades que vayan surgiendo a lo largo del año.

Una vez estructurada esta programación de etapa y anual, es cuando puedo empezar a diseñar las situaciones de aprendizaje que hemos establecido. Ahora dispongo de situaciones de aprendizaje ya planificadas que pongo en práctica de forma similar todos los años y, por lo tanto, las voy mejorando y adaptando antes de empezar y a lo largo de su implementación. Sin embargo, cuando diseño y planifico una nueva situación de aprendizaje lo hago con tiempo, ya sea en verano o al inicio del curso, para ir perfilándola poco a poco, sabiendo que el día a día en el instituto no me permitirá hacerlo con calma.

Una vez planificadas estas situaciones de aprendizaje y mientras las voy implementando con mis alumnos, una detrás de otra, es entonces cuando tomo las últimas decisiones sobre cómo ejecutaré concretamente la clase. Agrupamientos de alumnos, dinámicas, metodologías y materiales.

El viernes, cuando termino las clases o el domingo por la tarde, suelo ultimar estos aspectos importantes de la programación semanal que implementaré inmediatamente con mis alumnos.

Por lo tanto, suelo planificar a largo plazo, en verano o a principio de septiembre, y, más a corto plazo, todos los viernes o domingos por la tarde. Además, en Navidad y Semana Santa son momentos en que reviso la programación más a medio plazo, planifico el trimestre siguiente y me dedico a reorganizar y replantear lo que sigue.

La importancia de la formación continuada en tu vida profesional

Siempre pienso en una frase que me decía un gran profesor de Didáctica que tuve en la carrera: “cuando empecéis a dar clases os daréis cuenta de que no sabéis nada y de que tenéis que aprender todo; si os pasa esto vais por buen camino”. Tenía toda la razón del mundo. Esto es exactamente lo que me pasó cuando empecé a trabajar con 22 años. Esta frase exactamente fue mi punto de partida.

Mis ganas de hacer las cosas bien, de hacer que los alumnos aprendieran y disfrutasen de la actividad física hicieron que cada vez analizará más qué pasaba en mis clases y detectara aspectos de mejora.

Leer artículos, libros actualizados, tener contacto con otros profesores de Educación Física (actualmente seguir por redes sociales a profesionales interesantes) e intercambiar experiencias, participar en congresos, seminarios, programas de innovación educativa, charlas, cursos, formaciones... Todo esto es lo que me ayudó a ser cada vez más reflexiva y a encontrar caminos para mejorar.

Indagar más allá de la Educación Física también ha sido fundamental para aprender y poder mejorar mis clases. Utilizar estrategias, herramientas, actividades y enfoques que no son tan propios de esta área o materia, me ha permitido ser más creativa en mis clases, plantear aprendizajes más competenciales, más transversales y tener en cuenta aspectos más personales del alumnado.

También he aprendido mucho, experimentando cosas nuevas en mi clase, sin miedo a que no funcionen, e insistiendo y planificando mejor para que acaben funcionando. Muchas veces, cuando probamos una cosa por primera vez, no sale bien porque nosotros no estamos acostumbrados a trabajar así y nuestros alumnos tampoco están cómodos haciendo algo que no han hecho nunca. Con el tiempo, me he dado cuenta de que, al usar estas nuevas prácticas de forma más o menos continuada y con las adaptaciones necesarias para que encajen con mis alumnos y mi estilo de trabajo, estas metodologías, actividades y herramientas acaban mejorando los aprendizajes de los estudiantes y, por lo tanto, mis clases. Sin embargo, esto implica un esfuerzo, salir de nuestra zona de confort, tanto de los docentes como la de los alumnos, lo que representa un riesgo que no todo el profesorado está dispuesto a asumir.

Escuchar y observar a mis alumnos también ha sido clave para aprender y mejorar a lo largo de mi trayectoria. ¿Qué opinan de las propuestas que les hago? ¿Qué tipo de

trabajo les motiva y favorece su aprendizaje? ¿Qué piensan de mi forma de actuar y de relacionarme con ellos? Todas estas valoraciones, comentarios y sugerencias, que recojo tanto en clase como a través de cuestionarios, han sido fundamentales para replantear diversos aspectos de mis clases, adaptar actividades y empezar a crear nuevas ideas.

Cuando me preguntan si me considero una profesora suficientemente actualizada, la respuesta que daría siempre es un NO. Y es que, cómo he explicado, intento hacer muchas cosas para estarlo, el problema (o el aspecto positivo, según como lo mires), es que con el tiempo te das cuenta de que nunca llegarás al final. Nunca llegarás a hacer la clase o la programación perfecta porque siempre hay algún aspecto a mejorar. Seguramente, son los cambios constantes que la sociedad tiene que afrontar y que impactan directamente en las demandas en la educación. Quizás también que nuestros alumnos siempre son diferentes y lo que es adecuado para unos, no lo es tanto para otros, o quizás mi manía de analizar todo lo que hago en clase. La cuestión es que, curso tras curso, clase tras clase, siempre trabajo para mejorar algún aspecto y esto muchas veces supone autoformación o formación externa y, por lo tanto, estar actualizándose continuamente.

Recuerdo perfectamente cuando empezamos a utilizar las tecnologías en clase. Estaba continuamente buscando aplicaciones, preguntando a compañeros, probando actividades en clase que muchas veces no funcionaban como esperaba. Fue así como aprendí a utilizarlas en clase y a gestionarlas de forma adecuada. Algo similar me ocurrió cuando empecé a utilizar la evaluación formativa en el aula. Leí algunos artículos y asistí a algunas conferencias que me despertaron el interés por este enfoque, vi en él muchas posibilidades para el aprendizaje de los estudiantes y decidí ponerlo en práctica. Al principio, seguramente, gestionaba de forma inadecuada los instrumentos y las estrategias de evaluación, pero poco a poco se convirtió en el eje central de mis clases.

Por lo tanto, si la pregunta fuera '¿Como profesora, intentas estar siempre actualizada?', mi respuesta sería sí. Lo intento con esfuerzo, pero reconozco que no siempre logro estar al día en todo momento.

La relación con tu alumnado

Lo primero que me viene a la cabeza cuando pienso en mis alumnos es: “Cómo me hacen reír” “Que bien me lo paso con ellos” “Que suerte tengo de tenerlos en mi vida”. Y lo digo de corazón.

Así es como lo siento y como lo vivo todos los días. Esto no quiere decir que, en ocasiones, no tengamos desacuerdos, discusiones o simplemente un mal día, ¡Evidentemente! Pero siempre lo manejamos desde el aprecio mutuo, desde el tú me importas, desde el respeto, la confianza y el ‘estoy bien contigo’. Pase lo que pase, lo que ocurra entre nosotros no es algo personal, sino un problema puntual que ambos queremos resolver.

Yo soy una persona y me puedo equivocar. Ellos son adolescentes y pasan por una etapa en que las hormonas juegan malas pasadas. Sin embargo siempre intento priorizar su bienestar en clase. Mi objetivo es que se sientan queridos, seguros, cercanos a mí y también entre ellos, que sientan que me preocupo por ellos más allá del aula.

Solo en estas condiciones, cuando logro que me escuchen, que hagan propuestas, que trabajen motivados, que desarrollen autonomía, que se sientan cómodos trabajando con cualquier compañero, y que reflexionen sobre lo que hacen bien y lo que deben mejorar, es cuando realmente puedo trabajar bien con ellos.

Con el paso de los años, después de haber estado con muchos grupos diferentes y de haber podido observar cómo trabajan muchos profesores, he visto el impacto directo que tiene el bienestar de la clase con los aprendizajes del alumnado. Este bienestar no solo depende de mi relación con ellos, que aunque es imprescindible y seguramente el primer paso, también son muy claves las relaciones y las dinámicas que se establecen entre el propio grupo de estudiantes. Estos aspectos deben trabajarse a lo largo del curso para fomentar el respeto, la confianza, la seguridad y la ayuda mutua, entre otras cosas.

Así, mediante el uso de dinámicas de grupo, de trabajo colaborativo y cooperativo, y de actividades de conocimiento personal, trabajadas de forma continua en todas mis propuestas, consigo que las relaciones que se establezcan en clase sean lo más positivas posible y que el ambiente se convierta en un espacio propicio para el aprendizaje.

He trabajado en centros educativos muy diferentes, pero siempre con aulas muy numerosas y muchísima diversidad. Un hecho que me ha desbordado en algunos momentos, pero que también me ha enseñado formas de trabajar más adecuadas que

otras para atender a todo el alumnado.

Un aspecto muy importante que he aprendido desde hace años, es que cuando planifico debo de pensar en la diversidad y necesidades de todo el alumnado desde el primer momento. Por lo tanto, no llego a clase sin haber preparado exhaustivamente algunos elementos que creo que son imprescindibles para que todos puedan aprender.

Algunos de estos elementos son, por ejemplo, el uso de metodologías y actividades en que los alumnos puedan trabajar de forma autónoma, cada uno a su ritmo y resolviendo las tareas a su manera. Suelo proponer actividades con múltiples formas de resolución, así como actividades multinivel, permitiendo que cada uno inicie su aprendizaje desde el nivel en el que se sienta más cómodo. Proponer retos, estaciones, espacios de trabajo en los que los alumnos puedan gestionarse solos. Los motiva y me facilita poder ir atendiendo las necesidades individuales que van surgiendo.

Otro elemento importante que priorizo a la hora de dar respuesta a todo el alumnado, es que normalmente organizo al alumnado en grupos de trabajo, pensados según los objetivos a alcanzar, para que algunos puedan ayudar, y otros puedan encontrar la ayuda necesaria. En definitiva, para que haya aprendizaje colectivo y yo pueda ir resolviendo aspectos de forma más individual o en pequeños grupos. Una estrategia muy interesante que aprendí del grupo de trabajo “Avaluar per Aprender” de Rosa Sensat, y que utilizo muchas veces con mis alumnos, es que antes de preguntar a la profesora los estudiantes deben consultar su duda o dificultad al menos con tres compañeros o grupos distintos. Esta estrategia, que adapto según el contexto, es clave para que yo pueda atender a todo el alumnado.

El tercer elemento, para mí muy importante para poder personalizar los aprendizajes de mi alumnado en el aula, es el de preparar materiales que los guíen y ayuden de forma muy específica a saber qué hacer y cómo hacerlo en cada momento. Diseñar estos materiales de manera que todo el alumnado lo pueda entender es un reto. En este material suelo especificar la definición de las ideas clave de la tarea, acompañadas de imágenes y pasos de la tarea fraccionados. Bases de orientación, check list y rúbricas suelen ser instrumentos que muchas veces, acompañados de una buena explicación y/o modelaje, son la base del trabajo autónomo, personalizado y con sentido en mis clases.

En esta última frase, acabo de citar otro elemento para mí imprescindible para que todos los alumnos puedan entender y hacerse suyos los objetivos de trabajo, los criterios de evaluación de una tarea, los pasos a seguir para conseguir un reto. Este es el de hacer un buen modelaje o explicación de las tareas a hacer, de las dinámicas de trabajo y del material a utilizar de forma concreta, corta y eficaz, preferiblemente en grupo pequeño

mientras el resto de los estudiantes está trabajando. De esta manera, la información llega mucho más directa al alumnado y estos están más cómodos para poder preguntar o hacer intervenciones.

Modelar cómo haría yo la tarea, por dónde empezaría o implicar al resto de alumnos para que lo expliquen, son estrategias muy útiles para que el alumnado entienda que tiene que hacer y por qué. Preguntas como ¿Por dónde empezarías? ¿Qué habéis entendido? ¿Cómo os organizáis? Facilitan muchísimo la comprensión de todos.

Esto, junto a otros elementos, que no he citado, como hacer las explicaciones justas, concretas y claras, el trabajo en grupos cooperativos pequeños heterogéneos con asignación de roles y el trabajo en parejas son imprescindibles para poder dar respuesta a toda la diversidad del aula.

Seguramente, podría pensar en muchos más elementos que utilizo en el aula para poder dar respuesta a todo el alumnado, pero creo que estos son mis básicos, los que aplico de manera más automatizada para todos y que genera mejores resultados en el aula. Supongo que es lo que ahora llamamos diseño universal del aprendizaje, algo que antes ya planificaba de alguna manera y aplicaba de forma sencilla y práctica. Sin embargo ahora, siendo consciente de la importancia de estos aspectos, los aplico siempre de forma mucho más clara y sistemática en cualquier propuesta de aprendizaje.

La conversación de que el alumnado ha cambiado mucho, de que ya no son capaces de escuchar durante rato, ni de esforzarse, y tampoco de concentrarse en una tarea más de veinte minutos, siempre la oigo en la sala de profesores o en conversaciones entre profesores de diversas etapas educativas y centros, y siempre la oigo en negativo. ¡Es curioso! Es evidente que los alumnos han cambiado de los de hace quince años, porque las oportunidades y las demandas de la sociedad actual también han cambiado y evolucionan continuamente. Por este motivo, nuestros alumnos no pueden ni deben aprender las mismas cosas y ni mucho menos de la misma manera, porque hoy tenemos unas posibilidades que hace un año no teníamos. Un ejemplo claro, es el de la inteligencia artificial. Ahora, nuestro reto es cómo la podemos utilizar con el alumnado para generar aprendizaje, esto hará cambiar nuestras propuestas, nuestra manera de enseñar y su manera de aprender otra vez.

La primera ocasión en la que fui consciente, claramente, que mis alumnos habían cambiado en muy poco tiempo fue dando clases en la universidad. Hacía un par de años que no daba ninguna asignatura de didáctica y cuando volví las dinámicas que proponía les hacían situar en el espacio del aula de forma muy distinta. Trabajábamos los mismos conceptos, pero mis propuestas eran un poco diferentes y su manera de actuar también.

Estaban trabajando en grupos, todos con sus portátiles, algunos sentados en el suelo, otros de pie buscando respuestas de otros grupos, compartiendo las informaciones que encontraban, debatiendo y también preguntando. Las características del alumnado, sus capacidades, formas de aprender habían cambiado y esta dinámica de trabajo supongo que lo favorecieron. Lo que estaba claro, es que cuando les sugería formas de trabajo más repetitivas y magistrales, los alumnos no estaban tan motivados y se notaba, incluso, en sus bostezos en clase.

Poco a poco, lo fui observando con todos mis alumnos y en todas mis clases, y evidentemente también en el instituto. Sin darme cuenta, el hecho de que las clases me funcionaran mejor, de que hubiera menos conflictos, los estudiantes estuvieran más motivados y aprendieran más, y supongo también porque yo me sentía más cómoda, me llevó a adaptar mi forma de trabajar.

Reflexionando sobre cómo me he adaptado a los cambios de mis alumnos a lo largo de mi trayectoria profesional, creo que ha sido una cosa natural y lógica. No ha seguido un camino preestablecido, ni un rumbo fijo, ni unos objetivos muy marcados. Ha sido una evolución lenta, pero constante hacia el uso de metodologías y formas de trabajo que se adaptaran a las necesidades de mis alumnos, y hacia maneras de entender la Educación Física más acorde a las demandas actuales. Es evidente, que hay elementos como, la formación continuada, lecturas interesantes, los cambios de currículum, que me han ayudado a plantearme aspectos importantes, pero la observación y análisis de lo que pasa cada día en mi clase, seguramente, han sido el elemento fundamental, mi termómetro de cambio para conseguir el interés y el aprendizaje del alumnado.

Tu implicación en el centro

En cualquier centro educativo, da igual la etapa en la que trabajes. Aparte de ser profesor de Educación Física, tienes ciertas responsabilidades que van más allá. Tutor, coordinador de nivel, de ciclo, director/a... Depende de tus capacidades, habilidades y en gran parte de tu implicación con el centro.

En mi caso, mi nivel de implicación ha variado dependiendo del centro y de la jornada laboral en la que he estado trabajando.

A lo largo de mi trayectoria, aparte de ser profesora de Educación Física he sido tutora durante muchos años, coordinadora de ciclo, impulsora de equipos para innovar o avanzar en diferentes aspectos y también he participado en comisiones de proyectos diversos (dinamización de patios, fiestas, tecnologías...).

Creo que tener alguna responsabilidad e implicación en el centro, fuera de lo que es nuestra propia materia, es muy importante. Es útil tener una visión global del centro y ser consciente de las necesidades y oportunidades que existen, ya que solo así podemos establecer conexiones entre materias y propuestas educativas, ser coherentes con lo que proponemos al alumnado y cómo lo trabajamos. Además, nos permite conocer mejor el entorno y las posibilidades educativas que nos ofrece, las familias, el propio alumnado y también a nuestros propios compañeros/as con los que podemos establecer vínculos a muchos niveles, que pueden mejorar el funcionamiento y propuestas que realizamos en el centro.

La organización de salidas y excursiones interesantes ligadas a la materia de Educación Física o más interdisciplinarias, la participación y dinamización de jornadas destinadas a promover la actividad física dentro y fuera del instituto a nivel de ciudad o comarcal, la implicación en proyectos Erasmus e internacionales, en la celebración de fiestas como las Navidades, carnavales y fin de curso, son algunos de los aspectos más cotidianos que van asociados a mi trabajo como docente de Educación Física en el instituto, y que creo, que me ayudan a darle valor a mi materia.

La implicación que tengo o he tenido en los diferentes centros en los que he trabajado, organizando actividades, jornadas y proyectos, con el apoyo del equipo directivo y trabajando junto a otros profesores, me ha ayudado a crear vínculos fuertes entre nosotros, me ha facilitado el trabajo y me ha motivado a seguir impulsando iniciativas conjuntas. Recuerdo muy bien en un centro educativo donde trabajaba en el que impulsé celebrar la fiesta del deporte. Esto empezó como una celebración muy sencilla en la que, durante dos horas, todo el alumnado circulaba por unas actividades organizadas en el patio. Esta actividad tuvo mucho éxito y el equipo directivo y el profesorado decidieron impulsarla. Al final duraba dos días enteros y se realizaba por las calles, plazas e instalaciones deportivas del pueblo. Terminó siendo una iniciativa colectiva que unía el centro con el ayuntamiento, a los profesores, al alumnado y a las familias que nos ayudaban.

Evidentemente, no todas las propuestas que he hecho a lo largo de mi trayectoria han tenido este éxito, pero siempre ha sido un gran aprendizaje y una gran oportunidad para establecer relaciones entre personas de la comunidad educativa. Cuando trabajas con la gente para conseguir un mismo objetivo, es cuando realmente haces vínculo, te sientes implicado con el centro educativo y lo haces crecer.

A todo esto, me gustaría destacar un aspecto muy importante que he ido citando, pero que quizá no he puntualizado lo suficiente. El apoyo del equipo directivo y el compartir miradas sobre el funcionamiento del centro, es clave para que uno pueda y quiera

trabajar implicado en el centro. Cuando tienes un problema con un alumno o con una familia y te ayudan, cuando crees que trabajar en el entorno natural del instituto puede ser interesante y te lo facilitan, cuando haces una propuesta y te acompañan, te valoran el trabajo, es muy gratificante y te anima a seguir con seguridad e ilusión.

Ser tutora o coordinadora, son funciones que me han llevado a implicarme más en la organización y el crecimiento del centro y a crear vínculos fuertes con el equipo directivo, con el resto de profesorado y con las familias. Creo que no estar implicado en ninguna de estas funciones, puede aislarte, restar importancia a tu trabajo y minimizar el impacto de la materia de Educación Física en la educación de los alumnos del centro.

Es muy difícil saber todo de todos los alumnos que tengo en clase: 32 alumnos en la ESO y 36 en Bachillerato. Pero intento establecer relaciones con ellos siempre a partir de cosas que hacen y pasan en su vida. Un aspecto que me une mucho con la mayoría es precisamente hablar de sus trayectorias deportivas, ¿Cómo ha ido el partido de este fin de semana? ¿Os habéis clasificado? ¿Cómo está tu lesión? ¿Cuándo te vas con la federación? Son conversaciones que suelo tener con mis alumnos porque sé lo que hacen, lo importante que es para ellos y también para mí, porque en muchas ocasiones aproveché sus sabidurías y experiencias para que me ayuden en clase y la enriquezcan.

¿Qué estrategias didácticas utilizas para que el alumnado aprenda más y mejor?

Cuando pienso en iniciar un proceso de enseñanza-aprendizaje con mis alumnos, este está sumamente influenciado por el cómo aprenden ellos, a qué ritmo, qué intereses tienen, cuando se sienten motivados en el aula, cómo lo puedo hacer para que todos alcancen su máximo potencial. Este siempre es mi punto de partida y lo que impacta realmente en la manera en que planifico mis clases.

Otro aspecto importantísimo, que influye en mi manera de afrontar el proceso de enseñanza-aprendizaje, es el qué tienen que aprender los alumnos. Hace años, por suerte, que la mirada competencial ha impactado en nuestros currículums por la necesidad de dar respuesta a las demandas, cambios sociales y económicos. Y digo por suerte, porque la mirada que tenía la Educación Física hace quince años nos hubiera llevado a la autodestrucción. Una Educación Física centrada en los resultados de la condición física de cada uno, en la ejecución técnica y táctica de los deportes. ¿Qué tiene de útil esto en la vida de la mayoría de nuestros jóvenes? ¿Con qué motivación hacen este aprendizaje?

La mirada competencial ha cambiado en absoluto el foco de los procesos educativos que planifico para mis alumnos. Ha cambiado el objetivo de lo que quiero conseguir con ellos con mis propuestas. Es primordial que los aprendizajes que planteo sean de utilidad para mis alumnos, que les sirvan para resolver problemas de su vida cotidiana, que sean significativos y, por tanto, que puedan perdurar en el tiempo. Busco que mis alumnos se conviertan en protagonistas de su propio aprendizaje, utilizando los saberes de forma compleja, creando sus propias propuestas, que les permitan reflexionar y ser críticos delante de cualquier situación u opinión.

Sinceramente, desde el primer momento, me he sentido muy cómoda e identificada con esta mirada competencial de los procesos educativos y supongo que esto ha facilitado que poco a poco, sin pausa, haya adaptado mi forma de trabajar, mis propuestas y el objetivo final que tiene la materia de Educación Física en mis clases. Como digo, esto ha sido una adaptación progresiva y no un cambio radical. Ha sido un proceso de analizar y reflexionar sobre lo que planteo a mi alumnado, experimentar en el aula, valorar lo que ya genera aprendizaje y lo que no, para ir adaptando y mejorando todos los procesos educativos que planteo en mi clase.

Me gustaría poner un ejemplo claro de cómo ha evolucionado una de mis propuestas de primero de Bachillerato en el trabajo de la expresión corporal. Antes, mi propuesta era aprender un estilo de danza o unos pasos de forma analítica para poderlos ejecutar y escenificar a través de la realización de una coreografía. Ahora, mi propuesta o situación de aprendizaje plantea un contexto y un reto que implica que los alumnos tengan que utilizar los saberes trabajados para crear un anuncio, que tenga el objetivo de promover los espacios emblemáticos de la ciudad, utilizando diferentes estilos de danza y creando diferentes coreografías que tengan un sentido.

Es cierto que este nuevo planteamiento supone mucha más envergadura, tiempo, aprendizajes que van más allá de la danza, una organización del espacio y del alumnado más compleja, pero es más que evidente que es un aprendizaje mucho más real, significativo y motivador para el alumnado.

Por lo tanto, resumiendo esta explicación, cómo aprenden mis alumnos y qué es lo más importante que deben aprender son los aspectos clave que me impulsan a abordar el proceso de enseñanza y aprendizaje, poniendo más énfasis en el aprendizaje que en la enseñanza.

Hace un tiempo que me he dado cuenta de que hay algunos métodos y estrategias que utilizo siempre y que han pasado a ser el ADN de mis planteamientos en clase.

Una forma de trabajar, de la cual no me puedo alejar porque me funciona, genera aprendizajes valiosos en mis alumnos y establece unas rutinas en clase que hacen que los alumnos estén más activos y sean autónomos y reflexivos.

Analizando mi forma general de trabajar, no es un método concreto el que utilizo, sino que en una misma clase o situación de aprendizaje puedo utilizar varios de estos métodos y estrategias de forma híbrida. Lo que está claro, es que son la base indispensable de todas mis propuestas.

Mis modelos pedagógicos imprescindibles son el aprendizaje cooperativo o colaborativo, el aprendizaje basado en retos y en problemas, el aprendizaje servicio, la evaluación formativa y la Educación Física relacionada con la salud. Evidentemente, utilizo otros métodos de forma puntual para diversificar mis propuestas, siempre híbridos con mis imprescindibles, pero estos no impregnan el enfoque y esencia de todas mis clases.

En cuanto a las estrategias que utilizo, estas están estrechamente vinculadas a los modelos pedagógicos que aplico en clase. Trabajo en parejas para resolver retos, darse feedback y enseñarse de forma recíproca. También empleo el trabajo en pequeños grupos heterogéneos con roles asignados, así como técnicas de trabajo cooperativo como el folio giratorio, el puzzle de Aronson, el método 1-2-4 (trabajo individual, en parejas y en grupos de cuatro).

Además, suelo partir de una pregunta clave para iniciar una lluvia de ideas que nos permitirá cocrear los criterios de evaluación de una tarea o compartir el objetivo de la sesión. Utilizo materiales como bases de orientación o listas de cotejo, que facilitan tanto la comprensión de las tareas como su planificación. También fomento el trabajo autónomo y creativo de los estudiantes, planteando tareas que los desafíen a crear y diseñar.

Todas estas estrategias, técnicas y herramientas son fundamentales en mis propuestas, ya que me aseguran poder dar respuesta a las necesidades de todos los alumnos y promover un aprendizaje más competencial.

Esto me lleva a pensar, que la tipología de alumnos con los que he trabajado, sus intereses, sus comportamientos, su diversidad a la hora de aprender, lo difícil que es a veces motivarlos y sorprenderlos con algo, me ha influenciado en gran parte en mi evolución hacia el uso de este tipo de modelos pedagógicos y estrategias que he citado. Es indiferente el nivel educativo en el que esté trabajando, porque el uso de estos modelos y estrategias es la esencia de mi manera de trabajar y utilizo los mismos, con pequeñas modificaciones, en cada etapa educativa. Esto lo digo con toda certeza porque lo he vivido. Cuando trabajaba en primaria empecé a utilizar estos modelos y enfoques, en secundaria también los apliqué sin dificultad y me han funcionado, y ahora trabajando en la universidad también los utilizo y con ellos consigo aprendizajes mucho más competenciales con el alumnado y consigo captar más su atención. Por lo tanto, no es el nivel académico, ni la edad, ni el curso lo que influye en el uso o no de estos modelos, sino la tipología de alumnos, el cómo aprenden, la mirada pedagógica y el enfoque curricular.

Al comenzar a trabajar con nuevas estrategias didácticas, actividades o situaciones de

aprendizaje, más que un desafío, cada experiencia se convierte en una oportunidad de aprendizaje.

Al principio, para implementar una estrategia nueva necesitas mucho tiempo de preparación, de pensar muy bien como lo planteas, qué materiales vas a utilizar, tienes miedo de cómo responderán los alumnos, tienes dudas de si funcionará y de si serás capaz de gestionarlo. La verdad es que como profesora, siempre he necesitado tiempo para familiarizarme con una estrategia o metodología antes de sentirme segura usándola y poder valorar si realmente funciona. Al principio, siempre he enfrentado dificultades o aspectos de mejora, pero con el tiempo, a medida que realizaba las adaptaciones necesarias, me he sentido cada vez más cómoda y efectiva al utilizarlas.

Otro aspecto que influye mucho en el uso de una nueva estrategia, técnica o modelo es que el alumnado tampoco está acostumbrado a estas metodologías. No siempre saben qué se les está pidiendo, cómo gestionarse, y a menudo no se sienten seguros en su uso, ya que les cuesta un tiempo valorar el aprendizaje que este nuevo enfoque les aporta.

Creo que es fundamental ser consciente de lo que acabo de explicar. Esta es una lección que he tenido por mí misma, y que en muchas ocasiones me ha llevado a pensar que no estaba preparada para implementar una determinada forma de trabajar o que, si una clase no salía bien, no valía la pena seguir insistiendo. El miedo a no hacerlo bien es algo que desaparece cuando sabes que trabajando en ello, planificando, observando, valorando, mejorando e implementando de forma sistemática, finalmente funcionará.

Esto me hace recordar cuando comencé a utilizar el aprendizaje cooperativo en el aula de Educación Física. Formar grupos estables con características específicas no siempre funcionaba como esperaba; roles establecidos que requerían revisión y ajustes constantes. Las técnicas de trabajo cooperativo eran difíciles de implementar para el alumnado sobretodo porque era la primera vez que las utilizaban. Había estudiantes que no entendían por qué trabajamos de esta manera y que incluso verbalizaban: “Esto no es Educación Física... Queremos hacer deporte y ya está... Sin complicaciones”. Había tantos elementos nuevos que ni siquiera sabía cómo gestionarlos, y estuve un año entero aprendiendo a manejarlos mínimamente en el aula. Así fue con muchas de las estrategias que he incorporado a lo largo de mi trayectoria.

La evaluación y la calificación en Educación Física

Hace unos diez años, la evaluación formativa entró de manera profunda en mi vida profesional. Este cambio transformó mi perspectiva sobre la calificación, alejándome de una visión destructiva y pesada, facilitó incluso este momento final. Me explico: el hecho de utilizar la evaluación formativa de manera sistemática en todas mis clases hace que comparta con mis alumnos, desde el principio, los aspectos clave de la calificación, de manera que puedan entenderlos, comprenderlos y trabajarlos.

Compartir los objetivos de aprendizaje, cocrear los criterios de evaluación con ellos, generar momentos de feedback y ofrecer segundas oportunidades, son algunos elementos imprescindibles para que el alumnado perciba la calificación como algo justo, objetivo y conocido.

Otro aspecto importante que me ha facilitado este momento final, es la mirada cualitativa de esta calificación. El uso de rúbricas, indicadores o explicaciones centradas en los criterios de evaluación que aportan información relevante y recomendaciones sobre el resultado final con mirada positiva y centrada en la mejora del aprendizaje del alumno, facilitan que esta sea entendida y compartida.

Poco a poco, la vivencia de los alumnos respecto a la calificación ha ido cambiando. Implicarlos en la propia evaluación de forma continuada los ha ayudado a llegar al final de forma más tranquila y entendiendo por donde continuaremos trabajando para mejorar. De hecho, en algunos momentos del curso, y si los veo preparados, son ellos mismos quienes se califican ayudados de rúbricas y atendidos en pequeños grupos.

La realidad es que tanto yo como mis alumnos hemos necesitado entrenamiento para llegar a este punto, pero siempre es la forma más útil, objetiva y justa de llegar a la calificación final. De esta manera, este momento final no llega de forma desvinculada del aprendizaje y sin explicaciones, sino que esta evaluación ligada a la calificación llega en el momento adecuado y es comprendida por los alumnos.

Los aspectos básicos en que se sustenta, por decirlo de alguna forma, la evaluación formativa me ayuda a asegurar que el alumnado entiende qué es fundamental que aprenda y por qué debe aprenderlo. Compartir de manera continua los objetivos de aprendizaje y los criterios de evaluación con los alumnos, asegurar que los entienden y que son conscientes de cómo van evolucionando en su aprendizaje son procedimientos clave. Para ello, utilizo diversas estrategias e instrumentos, todos con las mismas finalidades. Sin embargo, empecaré explicando la estrategia estrella de mis clases, la que más utilizo y la que considero más eficaz para asegurar que los alumnos son conscientes de los aprendizajes fundamentales que estamos trabajando.

De hecho, esta estrategia estrella es la simple conversación. Una conversación efectiva, en pequeño o gran grupo, pensada y planificada con un objetivo concreto, que no monopoliza el tiempo de práctica, sino que permite compartir, regular, ajustar y hacer conscientes a los estudiantes de su propio aprendizaje.

Pongamos algún ejemplo de estos momentos cruciales para asegurar que los alumnos son conscientes de los aprendizajes que están haciendo en clase. De forma reiterada, cuando acabo un juego o una actividad concreta pregunto: ¿qué hemos aprendido con esta práctica? No me saben responder o lo hacen de forma equivocada. Se lo han pasado bien y han participado, pero no son conscientes de qué han aprendido. Cuando paramos a pensar de forma individual y/o colectiva y compartimos opiniones, logramos aterrizar estos aprendizajes y se vuelven conscientes de ellos.

Otro ejemplo de lo imprescindible que es esta conversación efectiva para la regulación del aprendizaje de los alumnos, es el de exponer durante la realización de una tarea concreta las dificultades con que se van encontrando y cómo las van resolviendo. Esto ayuda a concretar los criterios de evaluación, en qué me tengo que fijar para hacerlo bien, y a modelar cómo nos podemos planificar para resolverlo mejor.

Esta conversación efectiva, la suelo acompañar de otras herramientas útiles que me permiten hacer visibles aspectos esenciales compartidos. Herramientas como los tickets de entrada y de salida de la sesión, las bases de orientación, las check-list, las dianas, las rutinas de pensamiento, las rúbricas son muy habituales en mis clases porque facilitan la regulación del aprendizaje por parte de los alumnos. Hacen más fácil la participación de los alumnos en el proceso de evaluación y/o regulación. Por ejemplo, para que los alumnos den feedback de un determinado aprendizaje o tarea, puedo proponer que lo hagan utilizando una diana o mediante alguna técnica como el TAG (Tell, Ask, Give a suggestion). Sin embargo, siempre asegurándome de que previamente haya compartido los criterios de evaluación a través de la conversación efectiva.

Aquí, llegamos a otro aspecto clave de la participación de los alumnos en la evaluación. La importancia de enseñar y acompañar la capacidad para autoevaluarse y de dar feedback a los otros compañeros/as. Sin esta capacidad difícilmente podrán participar en la evaluación y mucho menos en la calificación. Es importante entrenar esta capacidad modelando y revisando cómo lo hacemos y para esto se necesita un tiempo. Con mis alumnos suelo empezar con coevaluaciones. En un primer momento y en edades más tempranas, les es mucho más fácil valorar los aprendizajes de sus compañeros que los propios.

Poco a poco, les voy proponiendo momentos de autoevaluación y juntos revisamos cómo nos han hecho esta valoración. De la misma forma, antes de que den feedback a los compañeros/as les sugiero que lo hagamos juntos para modelar cómo deben darlo y recibirlo.

El ambiente del aula, la confianza y la visión del error como una oportunidad de aprendizaje son factores importantes para que el alumnado quiera y pueda participar en la evaluación. Cuando el alumno no percibe la evaluación como una sanción o un juicio, sino cómo una dinámica de clase que nos ayuda a todos mejorar y a aprender, todo cambia. Se ayudan, preguntan, buscan los pequeños errores para mejorar e ir más allá, trabajan más motivados, se sienten más seguros y se muestran más abiertos y cómodos.

Seguramente, podría seguir nombrando otros elementos que tengo en cuenta en mi clase para que la evaluación formativa y la calificación comprendida sean posibles, pero creo que los que acabo de explicar son los más relevantes e imprescindibles. Eso sí, esta forma de evaluar a mis alumnos ha transformado por completo mi forma de enseñar y diseñar las clases.

Tus clases en general, ¿cómo son?

Entro a clase con mucha energía, contenta y dejando un tiempo suficiente para que se aproximen a explicarme cosas, para tener un contacto más individual con ellos, haciendo bromas y preguntando como están. Es imprescindible para establecer un buen vínculo y para poder empezar con buena sintonía.

A partir de este primer momento, empiezo a contar hasta diez y todos nos situamos en círculo, normalmente sentados para empezar la clase. Dependiendo de qué competencias trabaje o de cuál sea mi objetivo en esa sesión, la rutina es un poco diferente.

Algunas veces, empiezo explicando la actividad que realizaremos sin compartir el objetivo para crear expectativas y lo comparto después de la actividad; en cambio, otras veces comparto el objetivo de la sesión y luego voy explicando las actividades.

También, aprovecho estos primeros momentos para ayudar a los alumnos a recordar que hemos estado trabajando en sesiones anteriores, a conectar sus conocimientos previos respecto a lo que vamos a trabajar o para generar feedback colectivo sobre los aprendizajes que estamos haciendo. Evidentemente, este momento es fundamental para garantizar que el alumnado se involucre, conecte con la clase, se motive, la entienda y cree sus propias expectativas.

Después de este momento inicial, planteo alguna actividad de calentamiento siempre relacionada con lo que estamos trabajando. De esta forma este calentamiento es más adecuado a las demandas físicas necesarias a la actividad, y me sirve como pequeña introducción.

Como he explicado a lo largo de este relato, suelo plantear clases donde los alumnos trabajan de forma muy autónoma, en pequeños grupos cooperativos o colaborativos, donde tienen que resolver, experimentar, diseñar, crear y planificar, por lo tanto, son ellos quienes gestionan su tiempo y dependiendo de su nivel, van avanzando.

Esta gestión de aula, la suelo utilizar en la parte principal de la sesión, donde mayoritariamente trabajo los objetivos de la situación de aprendizaje. Es cierto que todas mis propuestas autónomas, van acompañadas de unos requisitos para que trabajen de forma intensa. Por ejemplo, les puedo pedir que encuentren un mínimo de 8 sitios en 30 minutos de trabajo, o que planteen un mínimo de 5 pasos de danza diferentes en “x” tiempo. Esta manera de organizar la sesión, me permite que todos estén trabajando a la vez y que yo, pueda observar para atender todas las necesidades del alumnado y hacer las adaptaciones pertinentes.

En esta parte principal de la sesión, es cuando muchas veces planteo feedback entre los alumnos para que puedan ir mejorando.

Suelo dedicar la parte final de la sesión a compartir este feedback, destacando fortalezas y aspectos a mejorar, de manera colectiva y en círculo con todo el alumnado.

Al terminar la sesión, procuro emplear un tiempo para ayudar a los alumnos a estructurar los aprendizajes, reflexionando sobre lo que hemos aprendido, cómo lo hemos aprendido, las dificultades con las que nos hemos encontrado a lo largo de la sesión. Este momento, muchas veces también me sirve para generar expectativas para la siguiente sesión, por ejemplo si hemos reflexionado sobre algún aspecto que no tienen claro y lo trabajaremos en la siguiente sesión lo anuncio con ciertas expectativas “está claro que no teníamos suficientes recursos para crear una coreografía. La semana os propondré algunos retos que os permitirán conocer distintos pasos de baile”

La evolución de tus habilidades docentes con el paso de los años

Con el paso de los años, es indiscutible que tus clases mejoran, tu capacidad para gestionar el aula se afianza y tu seguridad personal crece. Diría que incluso te conviertes en una mejor persona. Te vuelves más intuitiva, más comprensiva y empática; aprendes a leer entre líneas, a actuar en el momento adecuado y sabes qué decir para convencer.

Aunque eres más exigente, también eres más capaz de acompañar a cada estudiante en su proceso para que logre alcanzar los objetivos.

Tu trabajo se convierte en algo más fácil, lo que te permite centrarte en mejorar aquello que no funciona.

Cada vez eres más creativa y te atreves a hacer propuestas arriesgadas, porque tienes la confianza de planificarlas con todos los detalles necesarios para que den buenos resultados.

Tienes claro lo que quieres lograr con tus alumnos y ya no temes a las críticas y a las opiniones externas. De hecho, tus acciones, reflexiones y justificaciones suelen convencer con mayor rapidez

En definitiva, creo que todo esto se consigue con el tiempo, principalmente gracias al conocimiento más profundo del grupo, al dominio de los saberes y funcionamiento de la materia. A medida que vas acumulando experiencias de aprendizaje con alumnos diferentes, descubres las formas de enseñar más efectivas según sus necesidades y los aspectos clave que deben aprender. Además, te vuelves más reflexiva y flexible, capaz de adaptar tus propuestas al instante para ajustarlas a las situaciones y necesidades que van surgiendo.

A lo largo de los años y con la experiencia acumulada, he ido evolucionando y algunos de mis puntos fuertes y débiles han cambiado. Por ejemplo, uno de mis mayores desafíos cuando era más joven era el control del grupo. Al principio, me costaba que los estudiantes me prestaran atención, que trabajaran de forma autónoma cumpliendo con los requisitos de las tareas, que respetaran el material, los espacios e incluso las normas si no estaba constantemente supervisando. Sin embargo, con el tiempo, y sin necesidad de hacer nada especial, esa situación ha cambiado. Creo que, en muchas ocasiones, ha sido mi seguridad, mi tranquilidad y la confianza que he logrado establecer con mis alumnos lo que ha permitido mejorar esta dinámica.

Me gustaría poder decir, que con los años soy la docente perfecta, pero esto no es así, sigo teniendo algunos puntos débiles. Es verdad que llegó a la mayoría del alumnado, porque me esfuerzo para que sea así, pero siempre hay aquel a quien, por algún motivo, no consigo atrapar.

Otro de mis puntos a mejorar, en algunos casos, es mi rapidez y mi intensidad. Es verdad que la energía es muy importante y yo tengo mucha, pero a veces esto hace que vaya demasiado rápido y que algunos alumnos, en algunos momentos, se pierdan o no alcancen los aprendizajes con tranquilidad.

A veces, esta prisa por querer hacer muchas cosas durante la clase provoca que los alumnos no me comprendan completamente y que la sesión pierda algo de organización. Con el tiempo he aprendido a hacer menos cosas, pero con más tranquilidad y profundidad. Sin embargo, sigue siendo uno de mis puntos débiles.

Otro aspecto a mejorar de mi actuación en el aula, es que con frecuencia, mi gestión del tiempo durante las sesiones no es lo suficientemente precisa, lo que provoca que me quede sin tiempo para reflexionar o para que los alumnos puedan terminar alguna actividad.

En cuanto al trabajo en equipo con el resto de docentes, he notado que soy muy capaz de trabajar con aquellos que comparten mi línea pedagógica.

Supongo, que con los años me he cansado de dar explicaciones, de convencer, de esperar que comprendan el trabajo competencial y que quieran cambiar sus prácticas. Al final, creo que he perdido un poco la motivación en ese aspecto y me he centrado más en mis propias clases y en trabajar con docentes que nos entendemos y estamos en la misma sintonía.

En cuanto a mis puntos fuertes, supongo que los he ido exponiendo a lo largo de mis explicaciones, pero básicamente son mi pasión por esta profesión y por mejora continua de lo que propongo en clase. La capacidad de analizar y valorar todo lo que hago para mejorarlo, es una característica mía muy arraigada y que me permite autoregularme continuamente. Otra peculiaridad muy mía, són los ojos con los que miro al alumnado. El respeto, la empatía, el creer en las posibilidades de cada uno y el acompañamiento emocional són aspectos que tengo siempre muy presentes. De hecho, creo que es uno de mis puntos fuertes, porque a menudo alumnos/as y familias me agradecen este trato, lo cual me llena de orgullo. La creatividad y capacidad para organizar cosas diferentes, de menor o mayor envergadura, y tenerlo todo bajo control es algo que también he ido desarrollando con el tiempo. La creación de situaciones de aprendizaje diferentes usando metodologías y herramientas nuevas. Al igual que la planificación de actividades que motiven y sorprendan a los alumnos, la organización de actividades y jornadas intercentros, en colaboración con la universidad y entidades cercanas, también considero que es uno de mis puntos fuertes.

Esta pregunta me la he hecho siempre y la verdad es que he tenido la misma respuesta desde el principio. En mi caso, creo que mi personalidad y forma de ser me han ayudado muchísimo a ser mejor docente. Mi alegría, energía, vitalidad, positivismo y mi necesidad de proximidad con la gente, de escuchar y ayudar a los demás. También mi forma de comunicarme, expresarme y mi sensibilidad son características que, aunque siempre han estado presentes, he ido perfeccionando con los años.

Con el tiempo, he observado que los docentes que carecen de habilidades personales y sociales suelen enfrentar grandes dificultades tanto en su relación con los alumnos como con las familias y el resto de los docentes del centro.

Consejos a los más jóvenes

- 1 **Quiere al alumnado.** Cree en sus posibilidades. Todos llegan muy lejos.
- 2 **Busca la mejor forma de ayudar a tu alumnado.** Interésate por su vida personal, por lo que hacen y lo que les gusta.
- 3 **Muéstrales tu presencia activa.** Eres un ejemplo a seguir.
- 4 **Prueba cosas nuevas en tus clases,** sin perder la coherencia y los objetivos a alcanzar. ¡Diversificar motiva y enriquece!
- 5 **Observa siempre lo que sucede en tu clase** y reflexiona sobre qué puedes hacer para mejorar. Implementa las mejoras y vuelve a analizar.
- 6 **Trabaja en equipo y coordínate.** Dos cabezas piensan mejor que una.
- 7 **Aprovecha las oportunidades que te ofrece el entorno.** Sal del instituto, allí está el mundo real donde vive el alumnado.
- 8 **Haz propuestas útiles y reales a tus alumnos.** Que les motiven y que les permitan ver que son aprendizajes para la vida.
- 9 **En el aula hay muchas formas diferentes de aprender.** Diseña y planifica para todos/as desde el inicio.
- 10 **Aprende siempre de todos y de todo.** De tus alumnos, compañeros, de experiencias, de situaciones, de charlas, de cafés compartidos... Esto es lo que realmente te hará crecer.

rEferentes

Josep Maria Piulachs Núñez Col. 11332

Me llamo Josep Maria Piulachs Núñez. Me gustaría empezar parafraseando (y reinterpretando) uno de mis podCasts favoritos: Crims (Catalunya Ràdio). *Todo lo que vais a leer a continuación ha pasado. Los hechos y los lugares son reales. Algún suceso y alguna información se ha resumido. Pero su contenido consta en documentos o se puede constatar con testigos que estaban en el lugar citado. En algunas preguntas, las respuestas pueden herir sensibilidades. La realidad y la Educación Física no entienden de falta de emoción. Se relata pura Educación Física.*

Nací en 1981, por lo que, en el momento de escribir estas líneas, tengo 43 años. Empecé en el sistema educativo regulado (a dar clases como profesor) el día anterior a Santa Cecília (patrona de la música y los músicos) de 2006. Es decir, hace un poco mas de 18 años. Simbólicamente he adquirido la mayoría de edad como profesor. Este hecho no es una simple anécdota. Dicen que el diablo sabe más por viejo que por diablo. Por este motivo espero poder transmitir alguna información valiosa en las próximas páginas, por viejo (y no por diablo).

He trabajado en la educación pública. He seguido el clásico recorrido: sustituto, interino y conseguir una plaza mediante el concurso de oposiciones. Actualmente tengo plaza en un centro del área metropolitana de Barcelona, concretamente en el Baix Llobregat.

En mi época de estudiante en el instituto tenía claro que quería vincular mi vida profesional con la actividad física. Concretamente, en el ámbito docente. Con esta mentalidad encaré mi paso por el INEFC (Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya) durante mis estudios universitarios. Es decir, mi primera (y única) opción ha sido ser profesor de Educación Física. Sin querer desmerecer al profesorado que ejerce la profesión sin que esta salida profesional sea su prioridad. La motivación que

uno tiene cuando realiza lo que realmente quiere no es la misma. Hay profesorado que, por circunstancias de la vida, acaba como profesor/a pero no es su verdadera vocación. Sin entrar en detalles (no me quiero meter en un jardín), no es mi caso. Resumiendo, me defino como un entusiasmado de la Educación Física.

Esta manera de entender la Educación Física me ha llevado por caminos que nunca pensé que podría recorrer. Tengo la suerte de poder formar parte del #EFteam. Somos un grupo de cinco frikis de la Educación Física. Gracias a ellos me redimo en mi burbuja profesional y sobre mi visión acerca de una Educación Física de calidad.

Podría contextualizar con más profundidad acerca de quién soy para poder entender mejor mi visión de la Educación Física. Pero creo que las siguientes páginas serán una mejor guía para este propósito. Sin más, os invito a hacer un viaje de prospección sobre mi visión y manera de entender la Educación Física. No pretendo que sea un modelo a seguir. No es mejor ni peor. Simplemente, una más.

Orientación general de la Educación Física

Cuando alguien me pregunta qué objetivos hay en la Educación Física tengo claro que hay un marco normativo que los regula. Sin embargo, también tengo claro cuál es el objetivo de la Educación Física que imparto al alumnado de educación secundaria de mi centro. El objetivo que busco se centra en el hecho que el alumnado adquiera una estima hacia la actividad física y el deporte y, a su vez, adquiera hábitos saludables para aplicar más allá de las clases. Son mis dos grandes pilares en los que baso mi Educación Física.

En este sentido, el foco en el que baso mis clases se centra en los ejes que he citado anteriormente: querer hacer actividad física y adquirir hábitos saludables. Voy a poner un ejemplo. Imagina que vuelves a la época de instituto. Es un martes de enero y son las doce del mediodía. Es hora de hacer Educación Física. La programación del profesor indica que “toca” hacer la Course Navette... Imagino la cara e improperios que expresarías en ese instante. ¿Te acuerdas de la prueba? ¿Qué recuerdos te trae? ¿Buenos o malos? Un momento. ¡Espera! Aún no he acabado. La prueba se realiza como un acto para obtener tu nota. Es decir, es una parte muy importante de la calificación. “Gracias” a tu resultado obtendrás una nota u otra. Evidentemente, sería la actividad de calificación de la resistencia (llámale situación de aprendizaje, unidad didáctica, o como quieras). De ahí, sale gran parte de tu nota. ¿Cómo te quedas? Estoy seguro que la gran mayoría de personas que han vivido esta situación no guardan un buen recuerdo. En consecuencia, esta experiencia quizás no les ha facilitado una estima hacia la actividad física. Evidentemente que tienen que conocer una prueba de valoración de

la resistencia, pero, ¿tiene que ser a ese precio? Seguro que hay otras maneras para poder transmitir conocimiento sin llegar a provocar desprecio hacia la actividad física. Más adelante volveré a recuperar este argumento para explicar cómo lo integro en la programación que llevo a cabo en mi centro.

Otro ejemplo. ¿Cuántas veces se hacen equipos a lo largo de un curso? ¿Y cuántas veces se quedan las mismas personas como la última opción de ser elegidos para un equipo? Aún recuerdo cuando Carles González me facilitó una carta al director de un periódico que, en resumidas cuentas, era la experiencia de una persona que recuerda su paso por la Educación Física como la eterna última persona en ser elegida para un equipo. Como bien cita la carta, tenía el carnet VIP de las últimas personas en ser elegidas. Bien, este escrito podría ser el inicio de un monólogo del club de la comedia. Pero es un hecho real. Analicemos la situación: una persona adulta que tiene este recuerdo de nuestra querida materia. ¿Realmente consideramos que es un recuerdo bonito y se le dibuja una sonrisa cuando recuerda la Educación Física? Más bien diría todo lo contrario.

Si nos fijamos, los dos ejemplos muestran situaciones que no ayudan a querer la actividad física ni, en consecuencia, generar hábitos saludables. Por este motivo centro mis esfuerzos en desarrollar una Educación Física con estos objetivos. Para tal finalidad tenemos un gran aliado: las emociones. ¡Qué importantes son!

Para poder lograr estos objetivos (adherencia a la actividad física y hábitos saludables) marco unos objetivos menores. En función del curso y de la competencia que se desarrolla, formulo unos objetivos que el alumnado tiene que alcanzar. Éstos pequeños objetivos son los que dan sentido al aprendizaje. Se desarrollan mediante diferentes contenidos (o saberes). Claro que éstos son importantes. Pero una cosa viene detrás de la otra. Personalmente, considero que primero se plantea el objetivo y, posteriormente, se utiliza el contenido como un instrumento para lograr el objetivo. Por ejemplo, un objetivo que marco en primero de la ESO es que el alumnado resuelva situaciones de ataque y de defensa de manera eficiente en un deporte colectivo. Puedo hacerlo mediante el fútbol, el básquet, el hándbol, o cualquier otro deporte colectivo, incluso con un deporte alternativo. Pero, ¿qué quiero que aprenda el alumnado? La respuesta es clara, que resuelvan con éxito una situación deportiva.

Personalmente no me lo planteo cambiando el orden de los factores. Es decir, no me planteo darle importancia a los contenidos (o saberes) y, posteriormente, asociar objetivos. Entonces, estaría priorizando el contenido. Dicho de otra manera, estaría priorizando el qué y no el para qué.

Siendo honesto, con el paso de los años he modificado y cambiado esta orientación.

Inicialmente, quizás por presión de ser un sustituto en el que me tenía que ceñir a una programación llevada a cabo por otro profesor/a, o quizás por la vorágine de querer enseñar muchos contenidos, daba mucha importancia (vital importancia) a los contenidos a la hora de programar. Al principio pecaba de activitis (como cita Meritxell Monguillot). Es decir, un exceso de actividades. Dando importancia a un gran abanico de actividades. Con el paso del tiempo he modificado esta conducta. Si realmente doy importancia al objetivo, ¿sé realmente si el alumnado aprende lo que realmente estoy enseñando? Es decir, he ido modificando el cómo he orientado la Educación Física.

La programación de la Educación Física

La programación de la Educación Física (y de cualquier otra materia) la considero totalmente necesaria e imprescindible. Imagínate ir de vacaciones. Por ejemplo, a Nueva York, durante 10 días. Sólo tienes los billetes de ida y vuelta. Nada más. Si me apuras, el alojamiento. ¿Qué crees que pasará? Es sencillo: seguro que tu viaje estará marcado por la improvisación y, en muchos casos, de fracasos. No habrás sacado entradas para hacer una visita y, cuando te presentes al lugar en concreto quizás no queden billetes (o hay una cola desproporcionada). Cuando haya finalizado el viaje, te darás cuenta de la cantidad de lugares interesantes que no has podido visitar, ya sea porque has invertido tiempo innecesario en algún trámite (colas, desplazamientos poco eficientes de una punta de la ciudad a otra...) o bien, porque no eras consciente de la posibilidad de poder realizar dicha visita. Es un símil sencillo sobre la programación didáctica: qué enseñaremos, cómo enseñaremos, cuándo enseñaremos... En conclusión, la programación me sirve como hoja de ruta para no perder el norte en relación al aprendizaje del alumnado. En mi caso, el documento de programación que utilizo es un documento que no queda en papel mojado. Es decir, no es un trámite burocrático por si algún día me lo piden des de inspección (déjame permitir la licencia de decirte que en los 18 años que llevo de profesor, nunca ha venido ningún inspector/a a pedirme la programación). La programación que utilizo es un documento práctico que me sirve durante el curso.

Todavía no ha llegado el día que no haya modificado ni cambiado nada de una programación de un curso a otro. Independientemente de los cambios normativos que, por ende, obliga a adaptar la programación, siempre modifico aspectos del documento con la intención de mejorarla y adaptarla para un grupo diferente. Es evidente que no se empieza de cero cada curso, se parte de la base de la anterior programación. Pero, como he comentado, con mayores o menores cambios.

Me gustaría remarcar que la programación es un documento que nos sirve de ayuda,

de acompañamiento. Nunca debe de ser un documento cerrado. Tiene que ser flexible y abierto a modificaciones.

¿Cómo me programo? La programación de mi centro, puedo decir que tiene diferentes capas: des de la más general hasta la más específica. Os cuento un poco cómo lo hago:

- **Programación de etapa:** junto con mi compañero de departamento hemos reflexionado sobre los aprendizajes clave (competencias específicas, criterios de evaluación -éstos los priorizamos del currículum- y objetivos -concreción/formulación) de cada curso. También hemos priorizado qué contenidos básicos hay que integrar en el proceso de aprendizaje. Con estos dos elementos curriculares (objetivos y contenidos) secuenciados por cursos nos ayuda a:

- Dar sentido al actual marco normativo curricular de Catalunya. Actualmente el currículum agrupa las competencias y sus criterios de evaluación en dos niveles educativos. Es decir, para 1º y 2 de la ESO coexisten los mismos criterios de evaluación, y lo mismo sucede en 3º y 4º. Por lo tanto, desde nuestro centro intentamos ofrecer un aumento cognitivo y motriz a la propuesta curricular. Buscamos poder tener una coherencia en nuestra propuesta didáctica y que se pueda apreciar una progresión a lo largo de la etapa educativa.

- Al inicio de curso, si hay algún nuevo compañero/a de departamento, le damos total libertad de realizar una programación de Educación Física. Uno de los pocos condicionantes que ponemos es que tiene que cumplir con el marco curricular. Para poder ayudar en la tarea de desarrollar todos los elementos curriculares, facilitamos la programación de etapa que hemos propuesto en nuestro departamento.

- **Programación de curso:** la clásica programación donde se detallan los elementos a tener en cuenta durante el presente curso.

- **Programación de las unidades didácticas/ situaciones de aprendizaje:** para mi es la salsa de la programación. Lo que da sentido a nuestro día a día. Ésta es la concreción de la programación. Personalmente, es donde todo sucede. En las unidades didácticas suelo programar las sesiones de manera general. Me siento cómodo programándolas. Como he dicho anteriormente, mi programación no es papel mojado. Es un documento útil y práctico. Me gustaría confesar que pocas veces he realizado una unidad didáctica al 100% de cómo la había programado. Siempre suelo hacer cambios durante su desarrollo. Ya sea porque hay circunstancias no previstas (lluvia, una excursión/ taller/ actividad que se propone de sorpresa...), o porque hay algún aprendizaje que el alumnado está muy

predispuesto y consideras interesante profundizar.

- **Programación semanal:** quien no tenga la clásica libreta con la lista de los grupos y un planning semanal, que levante la mano. He de confesar que, para algunos aspectos soy un poco inconformista y detallista. Y eso me sucede con ésta libreta. Desde que empecé el primer interinaje me confecciono mi propia libreta para poder personalizarla a mis necesidades. Tiene la lista de los grupos (cada grupo triplicado, una hoja por trimestre) y, seguidamente, un planning semanal con mi horario (grupos, horas de cargos...). Me resulta una libreta muy práctica para poder anotar la sesión que tengo planificada. Evidentemente, un resumen general. Esta programación semanal la realizo a 1 ó 2 semanas vista. La experiencia me dice que si lo hago a más semanas, puede haber cambios, como he explicado anteriormente.

En resumen: la programación la considero imprescindible. Y sobretodo, tiene que ir dirigida hacia el aprendizaje. Para concluir, ¿te has planteado alguna vez cómo valorarías la Educación Física que haces si tu fueras tu propio alumno? Obvio que no siempre llueve al gusto de todo el mundo, pero, ¿es atractiva la propuesta que haces en tus clases? Siéntate y medita sobre qué, cómo y cuándo vas a enseñar en tus clases.

La importancia de la formación continuada en tu vida profesional

Me gustaría responder con una pregunta. ¿Qué intención educativa quieres dar a tus clases? Según las necesidades que consideres, tienes que formarte al respecto. La intención es clave para entender el aprendizaje. Me gustaría profundizar sobre la idea de la intención.

Como he dicho anteriormente, formo parte del #EFteam. Me siento un auténtico privilegiado. Por el hecho de formar parte del grupo de trabajo he crecido a nivel profesional. Gracias al grupo y a nuestro constante debate interno sobre la Educación Física he podido mejorar mi día a día. Respiro Educación Física a diario. Y, ¿qué mejor manera de mejorar gracias a los retos que nos lanzamos? Éstos hacen que salga de la zona de confort. Por ejemplo, recuerdo con mucho cariño uno de los primeros encargos que tuvimos como grupo de trabajo: crear situaciones de aprendizaje para desarrollar la competencia relacionada con los valores y actitudes vinculadas a la actividad física y deportiva. El producto final fue una publicación y una formación sobre la misma. Fue un encargo del Consell Esportiu del Baix Llobregat, en el verano de 2015. Siempre he tenido claro que, tal y como me han enseñado en la universidad, tenemos que tener una intencionalidad en nuestra tarea docente. Pero a veces, dejamos que las cosas sucedan,

sin más. Bien, gracias a este encargo, desarrollamos recursos prácticos para dar respuesta a criterios de evaluación curriculares vinculados con los valores y actitudes.

¿Qué hubiera pasado si no hubiera tomado parte de este encargo? Muy sencillo, hubiera seguido haciendo las mismas clases de siempre.

¿Qué me ha aportado participar en el encargo que he explicado? Entre otras cosas, me gustaría destacar:

- Salir de la zona de confort: actualizar mis clases para probar nuevos recursos didácticos. Me gustaría recuperar una idea anterior, donde indicaba que siempre intento posicionarme en el lugar del alumnado: ¿Me gustaría esta actividad si yo fuera el alumno? ¿Me resultaría motivante? Con ese propósito parten las nuevas propuestas didácticas que diseño.

- Identificar lagunas en mi programación didáctica: nos situamos en el 2015, cuando el currículum competencial empezaba a asomar la cabeza en Catalunya. Por aquel entonces, el trabajo de valores no tenía la relevancia actual. Des de el equipo de trabajo quisimos ponerlo a la altura que le corresponde, dándole capital importancia.

- Reflexionar sobre objetivos reales: o lo que es lo mismo, nada sucede por que sí. Tenemos que proponer un escenario para que sucedan cosas. Si queremos trabajar el respeto en el deporte, hemos de generar situaciones de manera intencionada para que se manifiesten los valores que queremos que el alumnado integre en su día a día. Mi compañero de equipo de trabajo, Carles Zurita, explica que muchos profesores utilizan la metodología PYAJ. ¿Tu la aplicas? Quizás no la conoces. Es muy simple de explicar. Es el acrónimo de “pelota y a jugar”. Carles Zurita explica que muchos docentes justifican la metodología por que, según éstos, el alumnado respeta las normas de juego, se dan la mano como reconocimiento del esfuerzo... pero, como docentes, ¿hemos tenido una intencionalidad? Seguro que no. ¿Qué pasaría si, antes de un partido reducido (por ejemplo, de futbol, 4 contra 4) asignamos diferentes roles (asociados con valores) a cada jugador de cada equipo? Por ejemplo: “esfuerzo”, “fair play”, “trabajo en equipo” y “actitud positiva en las adversidades”. La persona que recibe un rol tiene que jugar el partido, pero poniendo énfasis en el valor que se le ha asignado. Pongamos un ejemplo:

Durante el partido las personas juegan asumiendo el rol asignado, pero con la consigna que no pueden desvelarlo. Al finalizar el partido, se reúnen los dos equipos y el equipo rival tiene que adivinar qué rol interpretaba cada persona del equipo

rival y justificar la respuesta.

Es una gran diferencia entre el hecho que pasen cosas y que haya intencionalidad, ¿verdad?

- Poder compartir con la comunidad de docentes de Educación Física: no me quiero extender mucho en este punto. Estos recursos se compilaron en una publicación gratuita. Es muy bonito poder compartir recursos útiles y reales con compañeros de manera altruista.

Desde que formo parte del #EFteam he podido contribuir activamente en diversas formaciones. Es decir, dinamizo y gestiono formaciones específicas de Educación Física. Gracias a ellas sigo aprendiendo.

Recuerdo el Josep Maria que empezó a dar clases y el actual. Desde entonces me he inscrito a muchas formaciones para mejorar mi tarea docente. Las acciones formativas que me he inscrito son, en gran parte, aquellas que me motivan y quiero seguir mejorando (como las relacionadas con los recursos digitales) o aquellas que me ayudan a llenar vacíos de conocimiento. Creo que éste último ámbito es el más importante: formarse en aquellos ámbitos que uno siente más inseguridad. Las primeras formaciones que me inscribí fueron relacionadas con las actividades coreografiadas. Pasé de ser un mueble (es decir, un auténtico negado) a tener el dudoso honor de ser el presidente del club de patos mareados (un nivel aceptable para poder enseñar actividades coreografiadas). Estoy seguro que si no hubiera realizado estas formaciones, raramente podría realizar unidades didácticas de este estilo.

Actualmente existe una gran posibilidad de formarse sin necesidad de asistir a una formación reglada. Que levante el brazo quien no haya mirado videotutoriales por Youtube para cualquier tipo de actividad. Ahora bien, no todo vale. Tenemos que tener un espíritu crítico para seleccionar el contenido de calidad. Hasta hace unos años, la red social X (antiguo Twitter) era una fuente inagotable de desarrollo profesional. Actualmente, desconozco el motivo, este paradigma ha cambiado. Hay otras redes, como Instagram o Tik Tok que, en mi opinión, despierta cierto recelo por la cantidad de contenido de dudosa calidad educativa. Muchos de los vídeos son muy atractivos para atraer “likes”. Pero en el transfondo, no hay una coherencia o rigor curricular.

Comparto la idea que transmite mi compañero Lluís Almirall: hemos de tener más conocimiento sobre contenidos relevantes. Por ejemplo: cómo realizar con la técnica adecuada ejercicios de core. Es importante tener tablas y un abanico grande a nivel metodológico, pero, no hemos de prescindir del conocimiento de contenidos para poder ofrecer una educación de calidad.

La relación con tu alumnado

Considero que la relación con mi alumnado es cordial. Siempre he considerado que el profesorado tiene que ser cercano al alumnado, pero dejando claro que no es su amigo. Quizás pueda parecer agresiva esta afirmación. Pero es esencial, desde mi humilde opinión, para entender una relación sana de alumnado-profesor. Me gusta la proximidad que se puede establecer con el alumnado, pero con cierto margen para que no se malinterprete el rol de cada uno de ellos.

Desgraciadamente, de vez en cuando tengo que verbalizar y recordar este hecho en las clases. Me gusta dejar claras las posiciones para que no haya malas interpretaciones, ni sea tarde para intentar redirigir una situación y/o relación.

Uno de los aspectos que más me gusta es cuando el alumnado te explica hechos o pensamientos con confianza (sabiendo dónde está el límite). Me siento afortunado. Un punto fuerte de nuestra materia es que tenemos más proximidad con el alumnado. A su vez, podemos verlo en un estado más puro: detectamos rápidamente los vínculos que se generan entre ellos, posibles relaciones y/o comportamientos tóxicos y otros aspectos que, en un entorno de aula, es difícil observar.

Uno de los aspectos más importantes del proyecto educativo de mi instituto es la reducción de ratios. Es decir, en lugar de tener grupos de 30 alumnos, se ha apostado por rebajar la ratio, aproximadamente 23-24 alumnos por clase. Esta estrategia es por iniciativa de centro, y no por recursos que ofrece el *Departament d'Educació i Formació Professional*.

Des de que empecé a dar clases, allá por el 2006, he cambiado como profesor. ¡Faltaría más! ¿Quién no ha cambiado en 18 años? No sólo he cambiado yo. La sociedad en general ha cambiado. No quiero entrar en un discurso catastrofista. Pero, me da la sensación que vamos de mal en peor: más individualistas y, sobretudo, somos una sociedad más dispersa. El alumnado no es ajeno a estos cambios. Cada vez suben con menos hábitos. Hace cuestión de diez años atrás, recuerdo entrar en la sala de profesores y los comentarios generales eran: “no hay cultura del esfuerzo”. Actualmente, los comentarios giran entorno a la falta de valores. Cabe recordar que el esfuerzo es un valor. Ahora hemos ido cuatro pasos más en retroceso, donde no hay valores. El alumnado tiene muchas faltas de respeto entre ellos y hacia la comunidad en general.

Como he comentado, se respira mucha dispersión. Cuántas veces, al inicio de una explicación de un juego un alumno te mira y te dice “profe, no lo entiendo”. “Pero, ¿qué

es lo que no has entendido? Solamente he explicado que el espacio de juego es dentro de la pista de básquet”. Cada vez es más habitual que el alumnado necesite información individual. No se esfuerza en atender a la explicación en el grupo. Es una auténtica dispersión. Cada vez necesitamos utilizar el diseño universal de aprendizaje en toda su amalgama para poder llegar a todo el alumnado. No te engañaré, al final del día llego con la “energía social” agotada: explicación de un mismo concepto de mil y una maneras distintas, resolución de conflictos (muchos de ellos absurdos...).

He de confesar que yo no soy un agente que se ha desmarcado de este cambio de patrón. He mutado, tal y como lo ha hecho la sociedad. Reconozco que he cambiado la relación con mi alumnado. Es evidente. Recuerdo la primera vez que fui a una esquuada como profesor acompañante. Mi edad era más próxima a la del alumnado que no a la de los otros profesores. Ahora, podría ser su padre. Y no exagero. Actualmente mi hijo mayor esta cursando 1º de la ESO. Para mí ha sido un pequeño impacto. Antaño suponía ciertos conocimientos y/o capacidades por parte del alumnado de 1º de la ESO. Ahora he cambiado la percepción. Es por este motivo que pedí a los compañeros de departamento poder impartir clases en el mismo nivel que cursa mi hijo (él está en otro instituto). El hecho de ver al alumnado con esta mirada es muy positivo. Quizás me ayuda a empatizar aún más con el alumnado. Anteriormente, mi mirada era únicamente de adulto-profesor. Sinceramente, me esta aportando mucho en mi rol como profesor (iy como padre!).

Un ambiente de clase agradable es el mejor aliado para un escenario de aprendizaje. Algunas ideas que uso para promocionar el buen ambiente:

- **Emoción.** Es esencial. Saber empatizar con el alumnado es clave. Ofrecer espacios donde el alumnado sienta emoción. Por ejemplo, al final de la clase puedes colgar un cartel con “cumplidos” (en internet los puedes encontrar). Seguro que les generará una emoción.

- **Diálogo.** En situaciones tensas es difícil no exaltarse y chillar. Soy consciente. Somos humanos y todos tenemos un “clic” que nos hace saltar. La experiencia me dice que el alumnado puede ser reconducido cuando tenemos una actitud de diálogo. Si nos ponemos a su altura (enfrentamiento, gritos...), raramente se podrá resolver exitosamente el conflicto.

- **Coherencia:** si prometes alguna cosa, debes cumplirla. En este sentido, es mejor respirar y pensar qué se dice en una situación, que, por el contrario, amenazar o decir cosas que luego no se cumplen.

- Respeto: a todo el mundo le gusta ser respetado. Por lo tanto, intenta no hacer bromas que el alumnado se sienta herido.

Con estas ideas (y otras) seguro que podrás conseguir un ambiente agradable en la clase que facilite una convivencia. El alumnado se sentirá seguro y te tomará como un referente: ya sea como profesor o como persona cercana.

Para concluir: me encanta encontrarme a exalumnos y que se tomen la molestia de saludarte. Ésa es la mejor señal que has conseguido el propósito: una buena relación.

Tu implicación en el centro

Considero que ser profesor va más allá del ámbito estrictamente relacionado con dar tu clase (programarla y llevarla a cabo). La coordinación con el departamento del centro es vital. Como lo es con el equipo docente de los niveles en los que impartes la materia. La visión del grupo que tenemos el profesorado de Educación Física es privilegiada. Podemos observar al alumnado en un entorno que facilita que se muestre con mayor naturalidad. Este hecho hace que se aprecien conductas y/o relaciones que quizás pasan desapercibidas dentro del aula. Es esencial poder compartir esta información con el resto de profesorado y, sobretodo, con el tutor/a del grupo.

Como he comentado, ser profesor va más allá de tus clases. Conlleva una responsabilidad sobre la educación de todo el alumnado del centro, independientemente si es tu alumnado o no. Por ejemplo, eres un referente de hábitos saludables: qué desayunas (y es visible durante el recreo).

En un centro público, casi la totalidad del claustro tiene un cargo a parte de su rol de profesor. Este cargo puede ser una tutoría, jefe del departamento didáctico, una coordinación concreta (riesgos laborales, área TIC...) o un cargo directivo. En cualquier caso, el futuro profesorado tiene que ser consciente que éste posible cargo forma parte del “universo docente” (para los románticos de la profesión) o de “imperativo laboral” (para aquellos que la docencia no se considere por vocación). Sea cual sea tu posición, por favor, asume el posible cargo con profesionalidad e implicación.

Personalmente admiro al tutor/a. Actualmente este cargo está sobrecargado. Los problemas actuales no tienen nada que ver con los que había hace diez o quince años atrás. Me explico brevemente: recuerdo mi última tutoría y los problemas que había entonces eran mínimos con los que hay hoy en día. Por este motivo, todos mis respetos al tutor/a de grupo. Tiene que gestionar múltiples problemas con diferentes agentes

(alumnado- familia- profesorado).

En los años que llevo como docente he ejercido diferentes cargos: tutor, jefe de departamento, coordinador de ciclo e incluso un cargo directivo. Actualmente estoy como secretario del centro. Me considero un afortunado ya que he podido ver desde diferentes posiciones/ángulos el día a día de un centro. ¿Qué me deparará el futuro? Sea como sea, me reafirmo con mis palabras: me da miedo (más bien pánico) ver los problemas que tendrá que asumir un tutor/a dentro de diez-quince años (allá por el 2040). ¿Te imaginas? Por esas fechas mi jubilación estará cerca.

Uno de los aspectos que espero que no cambie con el paso de los años es la vinculación del alumnado con la práctica deportiva. Me gusta saber qué deporte hacen. Este hecho no influye en la nota. Pero sí que me resulta importante como diagnóstico del grupo y para poder tener un vínculo más cercano: preguntar por su deporte, los entrenamientos y resultados. No lo hago para quedar bien con el alumnado. Al contrario. Es una relación sana: al alumnado del lunes-martes le pregunto cómo fue el partido del fin de semana. A partir de allí, hay quien te hace una crónica exhaustiva del partido, y otros que son escuetos con la respuesta. Lo mismo con el alumnado del viernes, el cual le preguntas contra quién juegan.

¿Qué estrategias didácticas utilizas para que el alumnado aprenda más y mejor?

Me gusta dejar claro al alumnado que Educación Física es una materia que se aprende con movimiento. Desgraciadamente, hay alumnado que tiene malinterpretado el concepto de nuestra materia. La considera como una materia que, si suda mucho, ha hecho una buena clase. Por otra parte, no hemos de caer en el error de teorizar en exceso. Tiene que existir un alto compromiso motor. ¿Cómo conseguimos el equilibrio? Personalmente, mi energía se centra en que, mediante el movimiento, el alumnado aprenda.

Cada vez es más usual que repita el mismo mantra: “No estamos en un chiki park. Estamos en clase de Educación Física. Estamos en el patio y aprendemos con movimiento”. De esta manera, en función de la situación de aprendizaje que estamos desarrollando, utilizo una rutina para afianzar los aprendizajes que me he planteado. Algunos ejemplos:

- Hacer consciente al alumnado de lo que está aprendiendo (o, dicho de otra manera, intentar que el alumnado no sea “un pollo sin cabeza”. ¿Has tenido alumnado

que realiza la tarea designada y no sabe por qué ni para qué la hace? Éste es el concepto que me refiero como “pollo sin cabeza”): recordamos en qué punto de la situación de aprendizaje estamos y qué esperamos del alumnado. Dicho de otra manera: qué quiero que aprenda o qué habilidad tiene que adquirir al finalizar las siguientes clases.

- Recordar aprendizajes: repasamos aquellos aspectos más relevantes de las clases pasadas.

- Integrar el aprendizaje adquirido al finalizar la sesión: al acabar la clase podemos hacer diferentes dinámicas para que el alumnado rescate los aspectos más importantes de la clase y los integre “en su disco duro”.

Años atrás solía usar con más frecuencia fichas individuales para recoger sus aprendizajes de cada clase. En el #EFteam lo denominamos credenciales de aprendizaje. Con el paso de los años he modificado la estrategia e intento que estas credenciales se realicen con menos tiempo. Es decir, sigo utilizando las credenciales, pero he reducido, en muchas de ellas, la demanda de escritura (reflexiones, explicaciones...) para potenciar el compromiso motriz. En algunas de ellas, las he convertido en credenciales de grupo: en una misma hoja, los miembros de un equipo reflejan aspectos de la sesión. Estas nuevas versiones han favorecido que el alumnado aumente el tiempo de práctica motriz y han minimizado el tiempo que hago la valoración de cada credencial (y obtengo prácticamente la misma información).

Como he comentado anteriormente, me siento afortunado por el hecho de poder dinamizar diferentes formaciones con otros compañeros de Educación Física. Algunas de ellas son en formato presencial y otras de manera telemática. Gracias a estas formaciones puedo tener una fotografía bastante global de la situación del profesorado de Catalunya: qué tipo de Educación Física realiza, cómo evalúa (como parte de la regulación del aprendizaje y como certificación), recursos y estrategias que usan en sus clases... Bien, me sorprende que alguna de las estrategias más sencillas que uso es una novedad para los compañeros de las formaciones. Sin ir más lejos, expongo dos estrategias básicas, sencillas y, no nos engañemos, un poco vintage, que no son para nada una estrategia innovadora. Pero, como he observado que resulta desconocida e interesante para muchos, me gustaría compartirla por si sirve de ayuda:

- Grupos de expertos (Puzzle de Aronson): puedes hacer una búsqueda por internet para tener una información más ampliada. Básicamente consiste en que tienes unos grupos base. Cada persona de cada grupo tiene un número del 1 al 6 (en función del número de personas; en este caso es en una hipotética agrupación de seis personas). Todas las personas que tienen el número uno se junta en un nuevo grupo. Lo mismo

para los siguientes números. En esta nueva formación se desarrolla una actividad. Por ejemplo, se aprende el paso de baile grapevine. En los otros grupos aprenden un paso de baile diferente. Posteriormente vuelven a su grupo madre. Allá cada persona explica a los demás el nuevo paso de baile aprendido.

- Responsables de grupo. Esta estrategia es una adaptación simplificada del modelo de enseñanza comprensiva del deporte. Cuando se realizan actividades en grupos reducidos se designa uno/dos responsables por grupo. Éstos varían en cada clase. Cada grupo realiza la misma tarea. En el momento que se quiere explicar una nueva tarea, ésta no se explica en voz alta a todo el grupo-clase. En su lugar, los responsables se acercan al profesor. Éste les explica qué tienen que hacer y, una vez ha finalizado la explicación, cada responsable se dirige a su grupo para transmitir la información y proceder a ejecutar la nueva tarea/actividad. Con esta estrategia se promueve la autonomía del alumnado y, paralelamente, se reduce la exposición a alzar la voz (¡tenemos que cuidar nuestra salud!).

Como he mencionado anteriormente, te pido disculpas si ya conocías estas estrategias. Soy consciente que no es ninguna novedad. Simplemente, la experiencia me dice que hay parte del profesorado que no la conocía y la ha llevado a cabo por su posible utilidad.

Me gustaría indicar que son un ejemplo que quiero compartir. Evidentemente, hay muchas estrategias que nos pueden ayudar. Si no la conocías y la pones en práctica, no olvides adaptarla a tu grupo e intereses. Y, en todo caso, el ensayo-error es el mejor aliado. A base de probar y modificar aspectos concretos es la mejor manera de dar con la clave del éxito.

La evaluación y la calificación en Educación Física

Uno de los pilares del currículum competencial es la evaluación entendida como regulación del aprendizaje. Soy un gran defensor. Intento poder ofrecer al alumnado múltiples maneras de poder mejorar y aprender durante todo el proceso de las diferentes situaciones de aprendizaje.

No obstante, también considero que tenemos que cerrar el círculo de la evaluación mediante una calificación ajustada, coherente, transparente y con calidad. De nada serviría dedicar todo el esfuerzo en todo el proceso de aprendizaje si, finalmente, la calificación no está en el mismo nivel de calidad.

El Yin y el Yan. Uno no se entiende sin el otro. Tienen que estar equilibrados (en el buen

sentido de la palabra). Es decir, una excelente evaluación reguladora y una calificación de calidad.

En la respuesta a esta pregunta podría extenderme demasiado. Intentaré ser breve y conciso intentando que mis palabras no se malinterpreten. Para no confundirte, insistiré: “Soy un fanático de la evaluación entendida como regulación del aprendizaje y de una calificación coherente y a la altura de todo el proceso anterior. La calificación se puede considerar como cerrar el círculo de la evaluación (con sus respectivos matices)”.

Intento explicar cómo me organizo en la evaluación:

- **Evaluación:** ¿por dónde empiezo? El primer paso es la programación y formular los objetivos de aprendizaje (OA). Éstos dan respuesta a los criterios de evaluación curriculares que, a su vez, ayudan a lograr las competencias específicas de la materia. Los OA es aquello que quiero que aprenda el alumnado y sabré si lo ha conseguido mediante la concreción de sus criterios específicos. Siendo concretos, éstos dos últimos elementos curriculares son los que determinan la evaluación que llevaré a término con mi alumnado. Asegurarme que aprende y poder indicar en qué grado lo ha aprendido.

- **¿Qué estrategias uso durante el proceso de regulación del aprendizaje?** Mis esfuerzos los baso en ofrecer múltiples estrategias para que el alumnado aprenda. Años atrás calificaba todo (a diario). Tenía infinidad de notas. Pero, ¿realmente podía dedicar mis esfuerzos en ayudar al alumnado en su proceso de aprendizaje? Ya contesto yo mismo: no podía. Básicamente me dedicaba a poner notas. Con el paso de los años no califico a diario. En su lugar, soy más cercano al alumnado ofreciendo feedback constante (sin calificar). Le facilito instrumentos de autoevaluación, estrategias para que piense sobre lo que aprende, espacios para que los compañeros le den consejos para mejorar (o integrar lo que hace bien). Es decir, en el día a día, el alumno está aprendiendo y es consciente sobre los aspectos cualitativos de cómo lo hace (qué y cómo mejorar).

- **¿Qué estrategias uso para la calificación?** En función del OA, utilizo una o diferentes actividades clave que me sirven “de foto” para determinar el estado del aprendizaje. ¿Recuerdas que anteriormente he citado que cada OA tiene un criterio de evaluación? Este dato es importante, porque este criterio es el que nos determina cómo sabremos que el alumnado ha aprendido, o no. Este criterio nos determina la calificación.

- **¿Cómo hago una calificación que se ajuste a un aprendizaje competencial?** Me gusta cómo define Víctor López Pastor la calificación dialogada: el alumnado tendría que tener la suficiente información para poder ponerse él mismo la nota. Es decir,

previamente se ha realizado una evaluación transparente y compartida entre profesor-alumno. Por este motivo, no tendría que existir ninguna discrepancia con la calificación.

Recuerdo las primeras veces que “daba las notas” (de final de trimestre o de curso). No os engañaré: sentía cierto vértigo-pánico en pensar la posible reacción del alumnado. Actualmente es un acto bastante natural. ¿Qué ha pasado para producirse este cambio? Ahora mi alumnado es totalmente consciente de su evaluación durante todo el proceso. Cuando llega el momento de “dar notas” lo hago mediante un protocolo que me funciona muy bien. De manera simplificada: repasamos las diferentes situaciones de aprendizaje realizadas durante el trimestre y, de manera muy sencilla, los aprendizajes que se han realizado (y, si es preciso, aquella/s actividad/es clave de calificación). A continuación, dejo un tiempo prudente para que el alumnado reflexione sobre la que considera su calificación. Acto seguido les invito a que compartan esta reflexión en un grupo pequeño y, entre ellos, hagan de “jueces” y acaben de dar su veredicto al compañero/a. Finalmente, por orden de lista, me sugieren qué nota han sacado y yo les indico la nota. Puedo dar fe que un alto porcentaje de calificaciones coinciden en ambos casos (alumno-profesor).

Sinceramente, tener una nota única de materia no lo considero un hecho importante. El factor diferencial es poder determinar el nivel de logro de cada competencia desarrollada. Alguna vez algún alumno, de manera asertiva, me ha informado que no está de acuerdo con su calificación. Cuando sucede, entablamos una conversación en la que se exponen las diferentes visiones. En el momento que le indico el nivel de logro de cada competencia es cuando el alumno se muestra conforme. Todo lo contrario que en la nota única de la materia. Me explico, se siente totalmente reflejado en “la nota” de cada competencia. Por lo tanto, te invito a buscar estrategias-métodos para poder monitorizar todo el proceso con el fin de poder obtener el nivel de logro de las diferentes competencias. Y, por supuesto, una nota final (que es prescriptiva, en muchas comunidades).

Tus clases en general, ¿cómo son?

Intento que mis clases tengan un equilibrio justo entre tiempo de compromiso motor y reflexión- concienciación del aprendizaje. Soy consciente que es difícil encontrar este equilibrio. Pero nuestro deber es encontrarlo. A continuación, doy alguna idea para potenciar el tiempo de compromiso motor y, en consecuencia, poder realizar paradas para poder potenciar la evaluación.

Una de las novedades de mis clases en los últimos años ha sido que, gracias a un pequeño cambio, he incrementado el tiempo de práctica aproximadamente cinco o diez minutos. De manera simple: antes de la pandemia abríamos vestuarios para que el alumnado se cambiara de ropa e incluso dejaran las mochilas dentro del vestuario. Posteriormente hemos cambiado este paradigma y el alumnado tiene que venir cambiados y las mochilas las dejan en un espacio próximo donde hacemos la sesión. Hemos aumentado el tiempo de práctica y también hemos reducido notablemente los conflictos.

Otro de los aspectos que me gustaría compartir es una estrategia para ganar algunos minutos de práctica física. Es el momento de pasar lista. Cuando tienes el dominio del grupo (sabes el nombre de tu alumnado) me niego a pasar lista de manera tradicional (diciendo el nombre de cada uno y tienen que responder). Básicamente cuento el número de alumnado hay y, si falta alguien pregunto “¿Quién ha faltado hoy?”. Es importante remarcar que tienes que contar al alumnado. Es un clásico que te digan: “estamos todos”. Sin embargo, el hecho que previamente has contado y los números no encajan, es obvio que falta alguien (se ha ido entre clase y clase o, simplemente, viene con retraso). Este hecho puede ser parecer banal. A la práctica resulta una estrategia útil para pasar lista y tener un control sobre el grupo.

Para empezar la clase suelo hacer una revisión rápida de qué hemos hecho previamente; qué sesiones nos esperan en los próximos días; qué haremos hoy y, sobretodo, por qué es importante la clase de hoy. Alterno estrategias para hacer esta revisión: preguntas a diferentes alumnos; yo mismo lo comento oralmente o con el soporte de algún material didáctico o pizarra... Aún haciendo este recordatorio, todavía hay alumnado que no tiene claro qué se hace en las clases (y para qué se hace). ¡Imagínate si no me aturara un momento para hacer esta reflexión! Creo que las clases no tendrían mucho sentido, sería, como he dicho en alguna respuesta anterior: “pollos sin cabeza”. Pensando en voz alta, hay una gran dispersión en las aulas. Nuestra tarea es poner sentido y hacer consciente al alumnado qué se aprende mediante el movimiento.

Otro de los aspectos que uso cuando introduzco actividades complejas es partir de una

situación simple, sencilla (o incluso conocida) e ir introduciendo variantes. Éstas derivan hacia la actividad más compleja. De esta manera es más simple que explicar de una sola vez la actividad compleja. Es decir: mediante el movimiento el alumnado va generando cambios en una actividad simple y facilita la comprensión de una actividad de mayor nivel cognitivo.

Por lo que respecta a los aprendizajes más relacionados con la teoría, intento vincularlo con el aprendizaje vivencial. O en su defecto, realizan tareas fuera del horario lectivo en el entorno EVA (básicamente, el Classroom). Me explico: si estamos desarrollando aprendizaje relacionado con los primeros auxilios no me ciño a dar teoría y posteriormente un examen. Estos saberes los integro en una situación de aprendizaje vinculados con práctica física. Podría ser en una obra de teatro donde tienen que interpretar una escena cotidiana donde se produce un accidente y, en consecuencia, socorrer a la persona (y explicar qué hacen al respecto). O se podría vincular en una situación de aprendizaje deportiva y, en función de unos factores, simular que un jugador ha tenido un accidente deportivo y aparece una persona con rol de sanitario y explica al resto de jugadores qué ha pasado y cómo solucionarlo.

En la fase de vuelta a la calma, siempre que puedo, suelo hacer una actividad relacionada con el objetivo de la sesión. También hago el clásico que nunca falla: reunir al grupo para hacer un cierre donde se repasan los aprendizajes del día y qué espero del grupo en las próximas sesiones.

Me gustaría compartir otra estrategia que uso que me facilita poder estar más próximo al grupo (e incluso, tener un poco más de tiempo de práctica física). Justo antes que llegue el grupo dejo preparado el material necesario para la sesión en un rinconcito. Me desvinculo de ser yo mismo quien lo cargue hasta el lugar de práctica. En su lugar, cada trimestre hay un número reducido de alumnos que se ocupan de gestionar el material al inicio de la clase. De esta manera, puedo gestionar al grupo de manera más eficiente ya que no tengo que gastar tiempo en el transporte del material. Lo mismo sucede al finalizar la sesión, donde hay responsables cada trimestre para recoger el material. De esta manera puedo hablar con algún alumno por algún aspecto en concreto o puedo abrir vestuarios sin necesidad de ser yo quien cargue con el material. Es una manera que quede liberado para realizar tareas de mi competencia y, a su vez, de responsabilizar al alumnado en tareas de gestión de material.

La evolución de tus habilidades docentes con el paso de los años

No me considero un modelo a seguir como docente. Soy, simplemente, un profesor más de Educación Física. Gracias a la infinidad de formaciones que he hecho durante los últimos años he conocido un sinfín de compañeros y compañeras. Puedo dar fe que el colectivo de profesorado de Educación Física es de gran calidad. Como diría aquél: “buenas personas, mejores profesionales”.

Hay quien puede pensar que por el hecho de formar parte del #EFteam o estar vinculado como formador sea buen profesor. Me sabe mal decepcionarte, pero no es cierto. Cojeo en muchos aspectos que seguro que tu controlas mejor. Por si no lo sabías, George Martin, fue considerado el quinto Beatle (entre otros). Siendo sincero: me siento “el quinto Beatle” del #EFteam. Fui el último en llegar y aprendo de todo el equipo. Y, por otro lado, en las formaciones, considero que muchos de los compañeros y compañeras tendrían que asumir el rol de formadores y poder contribuir con su visión a difundir una Educación Física de calidad y rigor.

Si miro en retrospectiva y pudiera conversar con mi yo del 2006, cuando empecé, vería un joven (menos arrugas y menos canas) Josep Maria. Más inocente y con muchas ganas de investigar. Aún recuerdo mi primera sustitución. Fue el día anterior a Santa Cecilia de 2006. Aterricé en un centro a media mañana y, después de las respectivas presentaciones: ¡a las clases! Recuerdo tener una sensación tranquila gracias a la experiencia de las actividades extraescolares y diferentes grupos deportivos que había dirigido. Lo más divertido fue cuando sonó el timbre de salida. ¿Qué hiciste tu el primer día que terminó tu jornada laboral? Yo aún lo recuerdo: tenía la sensación que no podía abandonar el lugar de trabajo como si nada hubiera pasado. Tenía la sensación que tenía que rendir cuentas a alguien. Entonces, ¿qué hice? Inocente de mí fui a dirección y expuse mi duda “Ya he acabado el día de hoy, ¿tengo que firmar o hacer alguna cosa en concreto?”. La persona con cargo directivo me miró con cara de circunstancias y me dijo “ya tardas en marcharte a casa”. Creo que aún cuenta la anécdota con incredulidad y risas. ¡Santa inocencia!

Los primeros años fueron marcados por las constantes sustituciones en diferentes centros del área metropolitana. ¡El segundo curso escolar logré hacer hasta 21 sustituciones! Que locura, ¿verdad? Debo poner un poco de contexto, en esa época se apostó por agilizar las bajas y ejecutar la sustitución desde el primer día. Reconozco que no me desagradó este hecho y aprendí mucho. Me permitió poder experimentar sin miedo a equivocarme. Probaba diferentes estrategias que, con el tiempo, pude usar en función del perfil de

cada grupo. Me sentía un “tapa-agujeros”. Conseguí poder encontrar actividades clave para poder hacer un diagnóstico rápido del grupo: el mataconills. De manera simple: un juego que consiste en hacer impactar la pelota al resto de personas. Si hay contacto sin que la pelota toque el suelo previamente, la persona está muerta. Gana esa persona que consigue matar al resto (a partir de aquí, hay miles de variantes). Con este juego podía ver las habilidades motrices del alumnado, las interacciones que había en el grupo, y el alumnado que desafiaba mediante la falta de respeto hacia las normas establecidas.

Es decir, recuerdo que mi primer aprendizaje fue para poder sobrevivir en el constante cambio de centro: diagnóstico rápido del grupo para poder ofrecer una mejor Educación Física. Desgraciadamente, muy pocas sustituciones tenían una programación que yo pudiera seguir. Era habitual que el alumnado me agradeciera que les ofreciera un seguido de clases con un objetivo claro. Me explico: recuerdo la primera vez que llevé a término una unidad sobre acrosport. En el grupo creó un impacto positivo ya que era un grupo habituado a tener tiempo libre. Me tiré a la piscina y usé (cariñosamente hablando) a ese grupo para poder poner en práctica diferentes estrategias. Algunas funcionaron, y otras no.

Con el paso del tiempo, y ya estable en un centro educativo, sigo experimentando. A veces me pregunto qué necesidad tengo de complicarme la vida. Pero supongo que es algo innato del docente curioso. Una de las últimas veces que tuve este pensamiento fue hace pocos años cuando me envalentoné con una salida con pernocta. Estaba en el equipo docente de segundo de la ESO. Era el nivel educativo que todo el profesorado del centro quería evitar. Los había tenido el año anterior y los conocía. Sabía el potencial (para bien, y para mal) que tenía el grupo. No se me ocurrió una idea mejor que organizar la primera acampada. Nunca antes había organizado ninguna. Sí, has leído bien: coger la tienda de campaña e ir de camping. Si esto no es salir de la zona de confort, cuéntamelo tú. El resultado final fue un éxito.

De vez en cuando me gusta decir “hay que vivir al límite”. Ni más lejos de la realidad si eres docente. Cada día es una aventura que tenemos que superar. Por eso te invito a ponerte algún nuevo reto de vez en cuando. La sensación de superar un reto es una gozada. Quizás lo más fácil es seguir haciendo lo mismo año tras año. Pero quizás no es una manera de poder mejorar en tu tarea docente. Me gusta la fábula del burro y la zanahoria. En este sentido, si ponemos una zanahoria en nuestro día a día, seguro que es una manera de poder avanzar y mejorar.

Consejos a los más jóvenes

No me cuesta contar batallitas ni anécdotas. Sin embargo, sí que suelo ser más precavido con los consejos. Por este motivo, no te los voy a dar. Voy a imaginar que puedo viajar en el tiempo y hablar con mi yo en el inicio de este viaje como profesor. Voy a hacerle un decálogo sencillo.

El orden no es importante. Y, seguramente, me dejaré algún aspecto importante, pero, ya te puedo afirmar, que cada punto lo indico de manera sincera y de corazón para que le pueda servir a mi yo del pasado:

- 1 **Paciencia con el alumnado.** Tienes que armarte de (muuuucha) paciencia. La naturaleza del adolescente es muy intensa y, a veces, no tenemos capacidad de poder entenderlos. El tiempo me ha dicho que con un poco de paciencia y poder escucharlos (aunque muchas veces parece una misión imposible) ayuda a resolver conflictos y futuros problemas. Es decir, antes de soltar el primer grito, intenta escucharlos. Aunque parezca una rareza, con el alumnado disruptivo es una buena estrategia (no es 100% efectiva).
- 2 **Vocación:** si antes de empezar el grado de CAFE querías ser profesor: ¡bienvenido! Si no te gusta el mundo de la adolescencia ni enseñar... ¿estas seguro de ser profesor? Siempre digo que me encanta mi profesión y mi día a día... pero ¡qué duro que es! No me quiero imaginar el profesor que no le gusta su profesión... ¡Qué horror!
- 3 **Cuidate (voz, frio...):** busca estrategias para minimizar las inclemencias del tiempo y el cuidado de la voz. Es algo que no presto mucha atención. No le digas a mi madre, ise enfadaría! Abrígate bien, aplícate crema solar, hidratante de manos, usa estrategias para no chillar a campo abierto...
- 4 **Aprendizaje/ escucha a los demás:** cada día hay opción de aprender del alumnado y de los compañeros de claustro. Escucha **más y habla menos.**
- 5 **Implicación:** con el centro educativo y con tu labor profesional. La implicación va más allá de ir de excursión o esquíadas con el alumnado. Un ejemplo sería hacer un pequeño seguimiento de tu alumnado. No sólo con aquél que practica algún deporte y le preguntas por sus resultados. También cuando buscas algún equipo cercano del deporte que quiere practicar un alumno recién llegado.

-
- 6 **Coherencia.** Decisiones y en el rol de profesor. Antes de soltar una afirmación categórica (si no haces esto, pasará lo siguiente) piénsatelo dos veces. Si no cumples con tu palabra, no te tomarán en serio. Hablando de cómo te tomarán, es muy importante que exista una relación próxima y de confianza, pero nunca se tiene que malinterpretar con el de colegao. Hay que saber poner límites para tener una relación sana alumnado- profesorado.
 - 7 **Programación:** no dejes todo al azar ni a la improvisación.
 - 8 **Formación:** fórmate tanto como te sea posible. Seguro que a cada formación que acudas te aportará alguna cosa (por pequeña que sea).
 - 9 **Disfruta:** piensa en cómo serán las clases. Tienen que integrar aprendizaje, secuencia de actividades coherentes... pero sobretodo, ¿crearán adherencia en el alumnado? ¿Serán divertidas? Y para ti, ¿lo serán? En el proceso de programación tengo presente estos aspectos. Y, sobretodo, si yo fuera mi propio alumno, ¿me gustarían mis clases? Y como profesor, ¿me gustará cómo lo enseño?
 - 10 **Y tú, ¿qué me dirías?** Cuéntame un consejo que me darías, te escucho.

Si has llegado hasta estas líneas, te felicito y te agradezco tomarte unos minutos para acompañarme en este viaje introspectivo sobre mi día a día. Me gustaría que te pusieras en contacto conmigo y me contaras la mejor anécdota que te haya pasado.

Te cuento una de tantas que he tenido. Sólo serán un par de líneas:

En el inicio de una clase, un alumno con el cuello en cierta flexión lateral se acerca hacia mí y me dice, tocándose el cuello: “profe, tengo tontículis y no puedo hacer Educación Física”.

Desde ese día, no hay ocasión que un alumno se acerque con tontículis y no me acuerde de esa anécdota.

Espero que haya puesto luz en la oscuridad. Nos vemos tan pronto como nos sea posible.

rEferentes

Montserrat Sánchez Ribas Col. 64692

Hola mi nombre es Montserrat Sánchez Ribas y tengo 57 años. Acabé la carrera de Educación Física en el año 1994 y desde el año 1997 doy clases de Educación Física en el Instituto Domènec Perramon de Arenys de Munt.

Empecé a trabajar bastante joven, cuando estaba cursando C.O.U (hoy sería segundo de bachillerato). Daba clases de francés extraescolar a los alumnos que querían aprobar la materia. Lo hice durante dos años y fue una experiencia magnífica, divertida y a favor de mi autoestima.

Inicié la carrera de INEFC (CAFE), y empecé a dar clases extraescolares de psicomotricidad y de patinaje (me encargaba del alumnado con más dificultades). También participé en un casal de jóvenes en la ciudad de Mataró, donde conviví durante un mes con diferentes profesionales del ocio y de la Educación Física.

En 1993 empecé a trabajar en Esport3, empresa dedicada a promocionar la actividad física, la calidad de vida y el bienestar en personas de la tercera y cuarta edad y diversidad funcional. Fueron tres años de convivencia y belleza con diferentes sectores de población que me permitieron adentrarme en el agradecimiento que la mayoría sentía por los espacios y momentos de bienestar compartidos. Fueron clases de Educación Física para la salud, de psicomotricidad, de natación, y clases de teatro. En estos años hice un Máster de Gerontología social en la Universidad de Barcelona.

En el año 1996 trabajé en una escuela del centro de Mataró - Nuestra Señora de Lourdes - con la intención de abrir paso a la ESO. Este año es crucial para mi, ya que determina redirigir mi vocación a la enseñanza a los adolescentes, una franja de edad que me divierte y en la que, a la vez, aprecio una polifonía de aprendizajes fascinantes que me despiertan. En el año 1997 aprobé las oposiciones de Educación Física.

Durante los años 2002/2006 participé a media jornada en la puesta en marcha y coordinación de las actividades de Educación Física, psicomotricidad, aprendizaje y ocio en el Centre Geriàtric Can Boada en Mataró, de nueva creación.

Orientación general de la Educación Física

Para mí, el objetivo final de las clases que imparto en el instituto donde trabajo es que el alumnado aprecie el bienestar que la Educación Física ofrece, tanto a nivel físico, como emocional, interior, mental y social.

Creo que la materia de Educación Física, llevada a cabo con buen trato, da la oportunidad de que cada alumno/a conecte con él mismo y con su entorno. Que disfrute. Que se mueva y renueve su propia energía.

Mi intención es acercar a cada alumno al autocuidado y a la realización de una Educación Física sentida y consciente. En este sentido, será imprescindible que cada alumno/a sea conocedor de que lo que está haciendo y que, de manera simultánea, aprecie el para qué, es decir, el beneficio que hay detrás de cada propuesta.

Posteriormente, y de una forma natural, soy consciente que ofrezco diferentes experiencias corporales, de manera que doy la oportunidad de conectar con la vivencia que despierta cada clase, y que es, sin duda, una experiencia y un sentir individual, personal e intransferible para cada alumno/a.

Igualmente, la materia de Educación Física pone en juego la buena vinculación con las normas, ayudando y facilitando al alumnado la convivencia en un grupo, lo que nos traslada al bienestar y bien sentir de ser parte de una sociedad plural y de que es bueno relacionarse con normas que nos facilitan la cohabitación.

Así pues, mi propósito es ofrecer un enfoque humanista a las clases de Educación física, centrándome en el bien sentir, el bienestar y el desarrollo personal de cada alumno/a de una forma individual; y a la vez aproximarlos al autoconocimiento, y dar herramientas para la convivencia consciente en un mundo plural y diverso, y en la medida de lo posible, favorecer su autoestima

En mi forma de programar e impartir la materia de Educación Física priorizo los objetivos de aprendizaje ya que éstos incluyen los saberes de la materia, ya sea de manera implícita o explícita.

Así pues, desde mi punto de vista, los objetivos van más allá de los saberes. Estos son contenidos puros, las herramientas que el alumnado deberá movilizar para desarrollarse de una manera sana y consciente en el entorno donde se encuentre y en el mundo actual.

De manera que no me interesa tanto que un alumno realice una buena entrada de básquet, sino que la prioridad es que el alumno disfrute jugando bien al básquet y saber utilizar la entrada en el momento oportuno. Tampoco priorizo que el alumno sepa todos los músculos y estiramientos posibles, sino que si en algún momento un/a alumno/a se lesiona en alguna parte de su cuerpo, que sea él/ella mismo/a (o un compañero/a) quién pueda decirle de qué grupos musculares se trata, qué estiramientos se podrían hacer para cuidarse y qué ejercicios tendrá que dejar de hacer para no lesionarse más.

Casi siempre he tenido una visión de la materia de la Educación Física vinculada a la buena vida, al cuidado personal y al bienestar / bien sentir. Si retrocedo en el tiempo, soy consciente de que mis buenas experiencias durante mi infancia y mi juventud han estado siempre relacionadas a los buenos ratos, vivencias y disfrute que me han proporcionado los juegos, bailes, mímicas, carreras,... con mis hermanas, amigos y familiares.

Y es en este contexto y también muy posiblemente el tener dos hermanas que ejercen la medicina, que pusieron luz a una forma de entender y ofrecer una Educación Física saludable, divertida y para la buena vida.

La programación de la Educación Física

Personalmente doy mucha importancia a la programación de la materia que imparto. Me gusta ser conocedora del decreto pertinente. Me hace sentir segura y a la vez trato de incorporar de forma positiva lo que se pretende.

Siempre he vivido bien los cambios efectuados hasta el día de hoy. Me gusta la evolución que ha hecho, con los años, la materia de Educación Física, dando importancia al desarrollo personal, al autocuidado, a la propia calidad de vida y a la salud. A la vez que ha puesto el foco en la buena convivencia, en las habilidades sociales, en el disfrute y en favorecer la vinculación con el propio entorno.

Para mí, programar, supone preparar el mapa del tesoro. Así que me gusta, y acostumbro a programar el curso a largo plazo para que éste tenga sentido y esté delimitado, a la vez que ayuda a sentirme más segura y, por supuesto, favorece el poder realizar un buen recorrido y vivencia del curso que quiero proponer al alumnado.

Una vez situada en el contexto en cuanto al decreto, y siguiendo los elementos del currículum de la materia de Educación Física, planteo los objetivos generales que creo que son buenos que el alumno incorpore, y así planificar a conciencia el curso que voy a transferir.

Me sienta bien organizar una progresión que considero coherente para que el alumno pueda asimilar de forma ordenada los aprendizajes que creo que son beneficiosos que el alumno incorpore durante el curso.

Al inicio de curso estimo necesario e importante compartir con el alumnado los objetivos a abordar, las competencias vigentes de la materia de Educación Física y el mapa de saberes que llevaremos a cabo durante el curso.

En ese momento también tengo siempre las situaciones de aprendizaje programadas y enlazadas de forma simple y funcional, lo que me permite trabajar en un marco de seguridad y confianza necesario para el óptimo desarrollo del conjunto de la materia.

Los nombres de las situaciones de aprendizaje me ayudan a tener siempre presente el objetivo a trabajar durante cada una de las sesiones de aprendizaje,. Así pues, la SA 3 es “¿El deporte nos da la oportunidad para convivir mejor? De esta manera el objetivo estará siempre presente en todo momento para el alumnado y para mí.

Posteriormente, me va bien ordenar la programación por trimestres. Me ayuda a construir bien la progresión y a establecer sus límites, asegurando así la integración de forma progresiva por parte del alumnado de los objetivos trimestrales de aprendizaje que quedan delimitados por la evaluación.

Al inicio de cada trimestre muestro la ruta de lo que se realizará y, del mismo modo, al finalizar el trimestre hacemos una recolecta de los aprendizajes que hemos vivenciado y aprendido tanto a nivel individual como grupal.

La programación semanal me permite concretar cada una de las sesiones que quiero que los alumnos lleven a cabo y establecer así una relación temporal, coherente e integradora entre ellas (en mi caso en concreto, realizo las dos horas de Educación Física seguidas).

En mi día a día, siempre llevo la clase estructurada y diseñada de lo que vamos a desarrollar. Llevar la sesión preparada favorece que ésta esté correctamente enlazada, que sea amena y que respete de forma coherente la progresión; que las clases tengan buena energía y se facilite y proponga al alumnado, en la medida que sea posible, una vivencia motivadora, amena y conectada con lo que está haciendo.

Para alcanzar este objetivo será necesario que las clases estén preparadas día a día con minuciosidad y suficiente anterioridad, ofreciendo así clases motivadoras que a la vez permitan maniobrar, dentro de un marco delimitado y estudiado, en función de lo que acontece en la propia sesión, y siempre observando a cada alumno/a para que se sientan vistos, atendidos y considerados.

Me gusta aprovechar la tranquilidad de algunos fines de semana para preparar con más dedicación y detalle algunas clases a las que quiero aportar algún matiz, un saber nuevo actualizado, una música concreta, una ficha innovadora, etc..., pudiendo así, vincular mejor al alumno con el aprendizaje y la vivencia de la propia sesión.

La importancia de la formación continuada en tu vida profesional

Estudiar INEFC fue el inicio de unos estudios motivantes, divertidos y agradables. Disfrutaba con las materias vinculadas a la salud, la actividad física, el cuerpo humano, la expresión corporal, la actividad física en la naturaleza, los diferentes deportes (unos más que otros), la materia de juegos... Y, junto con las diferentes asignaturas, ciertos profesores que calan y dejan huella en uno mismo, ya que con su forma de ser, actuar y enseñar ayudan al “despertar” personal y profesional. Así pues, los estudios de Educación Física en el INEFC fueron sin duda un punto de partida y sellaron una base sólida para mi posterior carrera profesional. Allí tuve la suerte de disfrutar de una promoción con la que me sentí en sintonía, donde el encuentro personal ayudaba sin duda, al bienestar y al aprendizaje con gusto.

Igualmente, afortunada de haber coincidido y trabajado en mi instituto con Irene Pellicer, de la que he podido aprender su enfoque emocional de la materia. Para mi es otra profesional visionaria de la Educación Física y que la ha enriquecido y dado valor al plantear, en el año 2011, la Educación Física Emocional y en el 2015 la Neuro Educación Física.

Más allá de la materia de Educación Física, el área en la que he tenido más dificultades, sin duda ha sido, el uso y manejo eficiente de las nuevas tecnologías. No obstante tuve la suerte de poder contar durante los años más complejos de la COVID, por la exigencia del trabajo remoto, con un crack como Ricard Balagué, quien también ha liderado la innovación pedagógica en el instituto donde imparto clases, permitiendo a todo el claustro y a través de la Xarxa de competències bàsiques, mejorar en la programación de las diferentes materias.

Igualmente, para mí las redes sociales han sido una fuente constante de conocimientos actualizados y de motivación para seguir formándome y aprendiendo de profesionales inspiracionales, generosos con su conocimiento y de referencia para todos los profesionales del sector.

Otro tipo de formación continuada, amable, divertida y muy valiosa es la que realizamos con Judit Roig, mi amiga y compañera de promoción de INEFC, cada verano. Durante los dos días de final de agosto que cada verano compartimos, aprovechamos para mostrarnos y explicarnos todo lo nuevo que hemos incorporado durante el pasado curso, y que tratamos de incorporar para el venidero; esta es una gran forma de disfrutar aprendiendo y contrastando los diferentes puntos de vista que nos aportan nuestras experiencias y aprendizajes individuales. Aprender y disfrutar, no sólo es más que aconsejable, sino que es sano y irejuvenece el alma!!

Y sin duda alguna, y ya para finalizar, la formación continuada más bella es el proceso enseñanza - aprendizaje que he tenido y que tengo a través y gracias a todos los alumnos con los que he coincidido a lo largo de mi trayectoria profesional. En este punto destaco dos tipos de aprendizajes:

- Una son los aprendizajes que vengo recibiendo de forma continuada en los últimos años gracias a los alumnos que finalizan sus estudios de INEFC / CAFE o el Máster de Profesorado y eligen mi instituto para realizar sus prácticas profesionales. Siempre ha sido, y lo continúa siendo para mí, una experiencia gratificante, llena de energía y de aprendizaje enriquecido y almacenado en mí, que me permite seguir aprendiendo de nuevos enfoques, nuevas metodologías y saberes, a la vez que enfoco nuevos objetivos y nuevas formas de enseñar. Es una auténtica bendición para mí que agradezco profundamente (mil gracias a Pol, Santi, Aniol, Joan i Marc).

- La otra son los aprendizajes que recibo diariamente de los alumnos en el aula cuando preparan y organizan clases. A menudo mi retina ha explotado al ver lo que habían planificado, organizado y desarrollado delante y para sus compañeros. Son lecciones de vida maravillosas. Del mismo modo siempre es un gran descubrimiento lo que se recibe y aprende a través los “treballs de recerca” del alumnado en segundo de bachillerato. Muchos de ellos con su trabajo, dedicación y mirada libre, me dan una nueva perspectiva en sus trabajos que se ofrecen como un regalo ante mí. Son, sin duda alguna, unos de mis grandes maestras y maestros.

La relación con tu alumnado

La relación con el alumnado la vivo como el valor más importante de mi profesión. Para mi, es el campo base para desarrollar mi materia. Partiendo de este paradigma, mi prioridad siempre ha sido cuidar esta relación y ofrecer un buen trato, lo que a lo largo de los años me ha permitido establecer una relación fluida y óptima con la mayor parte del alumnado.

Desde mi punto de vista, si no hay un buen trato, o no doy el mejor trato posible, me siento mal.

Creo y siento que en nuestra materia si no ponemos la máxima atención, es razonablemente fácil hacer sentir mal al alumnado y creo que “forzar” al alumnado es una situación a evitar.

Siempre he puesto la máxima consciencia en no hacer sentir mal a través de la Educación Física. Y es que en nuestra materia es relativamente fácil hacerlo debido a que el alumnado queda evidenciado en la propia participación porque se ponen en marcha un sinfín de comportamientos, emociones, acciones y formas de relación que quedan expuestas y, que a veces, no son fáciles de gestionar.

La Educación Física es una materia interesante para poner en juego los límites. Para mi esta parte ha sido relativamente fácil, aunque a veces he tenido que pedir perdón o disculpas. Esto último lo he puesto en marcha con la edad. Hoy entiendo que decir “lo siento” es una habilidad social que es buena para la convivencia.

Parto de la idea que todos tenemos complejos y nuestra materia puede ayudar a reforzar la autoestima buscando las formas de comunicación adecuadas, el buen trato y el dar posibilidades a cualquier movimiento, acción y forma de relación como una oportunidad de desarrollo y buen vivir.

Agradezco cuando veo que me tienen confianza, que llegan contentos a la clase, que participan a gusto y que asimilan e incorporan hábitos de bienestar y de comunicación asertiva. Del mismo modo, siempre respeto la energía que se establece entre nosotros y la distancia que a ellos les es “más natural” y cómoda conmigo, mostrándome siempre, eso sí, de forma auténtica, íntegra y veraz en mi convivencia y comunicación con el alumnado. Creo que es lo más natural y sano y a la vez un buen modelo para ellos.

Convivo bien con las clases numerosas, aunque, está claro que en los grupos reducidos es mucho más fácil convivir y desarrollar la materia.

Antes de empezar las clases en Septiembre, intento aprenderme los nombres y el primer día o el segundo de clase les hago presentarse corporalmente, incluyendo en el propio gesto: si hacen deporte, si han padecido o padecen alguna enfermedad o lesión y cualquier otro aspecto importante para cada uno. Este inicio me ayuda a individualizar y a observarlos a cada uno, percibiendo sutilmente de cada alumno su personalidad, a la vez que se abren compartiendo algo de ellos mismos.

Al inicio también realizo juegos de cooperación para ver cómo se comunica cada alumno/a y si es necesario empiezo a poner espejos. Posteriormente, al tener la suerte de que nuestra materia es rica en saberes, es fácil poder hacer sentir que cada uno de los integrantes del aula es valioso.

Con los años, personalmente he notado poco cambio de comportamiento del alumnado. Estoy en un pueblo relativamente pequeño, Arenys de Munt. Es un alumnado activo, dinámico, con vitalidad y rico en contexto en el ámbito deportivo, de ocio y de tradiciones de danza popular.

En muchas generaciones han nacido profesores y maestros de Educación Física, desde el inicio hasta el día de hoy. También profesionales de la salud corporal.

Siento que generar vínculo con el alumnado, crear una materia rica en experiencias y en bienestar y, sin duda, con un buen trato, hace que asistir a la clase de Educación Física, sea el día de la semana esperado para muchos de nuestros alumnos y alumnas.

Tu implicación en el centro

Mi implicación en el centro siempre ha sido muy alta. Tanto en los cargos asignados como en los proyectos innovadores que, sin pedirlo, los diferentes equipos directivos me han confiado. En este aspecto me siento afortunada y agradecida. Ha sido una oportunidad para conocerme más a mi misma y desarrollarme en mi vida profesional y personal.

El primer día que pisé el instituto, me asignaron el cargo de coordinadora de extraescolares. Éste consistía en planificar, preparar y desarrollar todas las actividades que dan vida al centro (Sant Jordi, festival de fin de curso, diada deportiva,..) y también organizar todas las actividades que el alumnado realiza para recolectar dinero para su viaje de fin de curso. A este viaje he acompañado a muchas generaciones del instituto.

Durante 3 cursos escolares, del 2001 al 2004, estuve en la dirección del instituto

ejerciendo el cargo de Coordinadora Pedagógica, hasta que en Junio del 2004 nació mi hijo, y opté por acogerme a una reducción de jornada para poder compartir más tiempo con él durante sus primeros años de vida.

Entre los años del 2006 al 2009 realicé un proyecto fantástico llamado “Salut i Escola”. En este proyecto impliqué, como motor de entrada, al alumnado que realizaba una optativa de Educación Física y salud, y también a la enfermera del centro. El proyecto culminó con la presentación de un póster en un congreso de enfermería.

Durante años he llevado a cabo el programa del Pla Català de l’Esport en el instituto, lo que conlleva toda la coordinación y puesta en marcha del deporte y de la actividad física extraescolar en el propio instituto en horas no lectivas.

Igualmente he ejercido el cargo de Cap de Departament de Educación Física. He tutorizado y tutorizo alumnos que han finalizado los estudios de INEFC / CAFE, y también a alumnos del Máster de profesorado de Educación Física.

Durante el presente curso escolar me voy una semana a un instituto del sur de Francia para ver como desarrollan, organizan y llevan a cabo con el alumnado la acción educadora de la perspectiva de género y la coeducación.

Durante muchos años he hecho de tutora de 3º y 4º de ESO. Posteriormente, y debido a un Proyecto de Educación Emocional que coordino en el instituto desde el año 2017, pasé a ejercer como tutora de 1º de ESO, y hoy en día realizo el cargo de Coordinadora de 1º de la ESO (este cargo lo inicié el año 2020).

Posiblemente la aportación más significativa que he llevado a cabo a lo largo de mi trayectoria en el instituto ha sido y es, indudablemente, la Coordinación e Implementación del “Proyecto de Educación Emocional”. Este Proyecto está en funcionamiento en nuestro centro desde el año 2017. Supone intervenir en el desarrollo de las cinco competencias emocionales del GROPE (Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica, fundado y actualmente dirigido por Rafael Bisquerra), con la finalidad de acompañar lo mejor posible al alumnado en su camino hacia el autoconocimiento, las habilidades sociales, la autoestima y el bienestar personal, dando la gran oportunidad de poder expresarse tal como son y se sienten.

El Departamento de Educación Física está muy involucrado en este proyecto de Educación Emocional ya sea a través de las diferentes clases de Educación Física en la ESO y en el Bachillerato a lo largo del año, o para el alumnado con más motivación, sensibilidad e interés en profundizar en este campo, ofreciendo una materia optativa

de Educación Física Emocional que es impartida con gran éxito y aceptación por mis compañeras del departamento Mayra Rodrigo y Neus Virgili.

Varias son las materias que forman parte de este proyecto desde sus orígenes, y otras se han ido sumando e involucrando con el paso del tiempo, convirtiendo el proyecto en muy poco tiempo en un pilar fundamental y a la vez en una línea transversal del instituto. Esto ha enriquecido las sinergias de complicidad entre el alumnado y el profesorado, lo que ha permitido establecer entre nosotros una relación confortable y un vínculo de comunicación personal e íntimo de alto valor para sus procesos de crecimiento personal. Gracias al proyecto, alumnos y alumnas se han aproximado al profesorado en un espacio más recogido y se han sentido acompañados, escuchados, seguros y estimados, pudiendo compartir sin ningún tipo de juicio ni temor, sus inquietudes emocionales y experiencias vitales.

Así por ejemplo, desde que se ha iniciado este proyecto de Educación Emocional en el instituto, y si bien es cierto que también conviven otros proyectos como el de mediación, hemos evidenciado que los conflictos que pueden surgir entre la Dirección con el alumnado, a menudo se resuelven de una forma bastante más amable e incluso aceptada.

Una de las intervenciones que realizo personalmente en el proyecto, es a través de las tutorías conjuntas con el tutor/a de cada clase para todos los cursos de la ESO. Éstas tienen lugar dos veces al mes en para los cursos de 1º y 2º de la ESO y una al mes en 3º y 4º de la ESO.

Durante estas tutorías se construye un espacio en el aula donde cada alumno/a realiza un recorrido propio y personal, poniendo sobre sí mismo/a el foco hacia sus dones, habilidades, necesidades, consciencia y regulación emocional, autoconcepto, autoestima, tipo de comunicación utilizada, etc...Y, de forma simultánea, constituyendo un espacio para la expresión de la propia autenticidad, verdad e individualidad expresada con asertividad y poniendo en juego la empatía, la dificultad o no en ponernos de acuerdo, teniendo siempre presente las diferentes interpretaciones y puntos de vista. Para ello realizamos múltiples dinámicas y juegos de cohesión en las que el silencio, las risas y las palabras han entretejido lazos de convivencia amable dentro del propio grupo, respetando siempre su conexión natural, compartiendo y mostrando cada persona que integra el aula su yo más sincero, si así lo desea.

El beneficio de estas tutorías es, sin duda, dar un espacio real a ser quienes somos, hablando desde el propio interior, poniendo atención a la escucha activa, enriqueciéndonos los unos de los otros, generando y debatiendo conflictos a resolver, observando diferentes

creencias y valores enfrentados, y todo ello, vivido de una forma lo más natural posible y siempre con la intención de ser llevado a término con respeto, buena convivencia y atendiendo al bien individual y común.

Más allá de las diferentes tareas y cargos realizados, en mi día a día siempre he puesto el foco en acompañar al alumnado cuando lo ha necesitado para que puedan hablar conmigo. Esta disponibilidad y prioridad también la he hecho extensible a la comunicación con las familias, con la mayoría de las cuales puedo decir con satisfacción que mi relación ha sido y es fluida y buena.

¿Qué estrategias didácticas utilizas para que el alumnado aprenda más y mejor?

Mi forma de afrontar el proceso de enseñanza-aprendizaje es poner el foco en este binomio, entendiendo siempre el aprendizaje como la consecuencia y el mejor exponente de un buen proceso de enseñanza.

Este proceso entre enseñanza y aprendizaje se retroalimenta de manera permanente ya que, la mera observación de forma continuada del resultado del aprendizaje, me permite tomar plena consciencia del proceso de enseñanza y adoptar las mejores prácticas con el objetivo siempre de mejorar el resultado.

Así pues, podríamos definir este binomio enseñanza-aprendizaje, como una suerte de juego de prueba y ajuste, basado en el método empírico.

La enseñanza consciente, me permite ofrecer un aprendizaje consciente. Y muy posiblemente es desde este planteamiento que la enseñanza se convierte en el campo base en el que se inicia y replantean todos los recursos necesarios para que el alumnado aprenda bien y a gusto.

En mis clases utilizo las diferentes estrategias que la Educación Física me ofrece, combinando la enseñanza directa con los aprendizajes del alumnado basados en la indagación.

No obstante considero que mi papel principal es siempre el de guiar al alumnado a navegar a través de las enseñanzas que ofrezco para que puedan finalmente alcanzar un aprendizaje vivido y sentido.

En los últimos años han acontecido nuevos modelos pedagógicos en la materia de la EF que muestran la importancia de las metodologías activas para favorecer el desarrollo competencial, la motivación y la participación activa del alumnado.

Estas metodologías activas, más allá de las clases magistrales y de mando directo, que también tienen sus aspectos positivos, permiten incorporar aspectos motrices, sociales, emocionales y/o cognitivos que sitúan al alumnado en el pleno centro del proceso de enseñanza-aprendizaje y que ayudan, sin duda, a la evolución del alumnado, permitiéndoles desarrollarse como personas críticas, prácticas y reflexivas.

La metodología que utilizo en mis clases se apoya mayormente en el aprendizaje cooperativo.

En estos últimos años y a raíz de mi amistad con Irene Pellicer, he tenido la oportunidad de introducirme el mundo de la Educación Física Emocional y de la Neuroeducación, campos que me han abierto un nuevo universo de posibilidades en este mundo que conforman el binomio enseñanza-aprendizaje.

Por un lado, en la Educación Física Emocional, el aprendizaje cooperativo toma un papel principal, poniéndose en marcha competencias y habilidades sociales en las que el alumnado interactúa, aprende, coopera, opina e interviene, o lo que es lo mismo, aprende a convivir con los miembros del grupo, respetando siempre su opinión y valorando su función en el grupo, sociedad, en la que cohabita. A través de la Educación Emocional también se pone en juego la consciencia, la regulación, la autonomía y el bienestar personal, competencias gratificantes y beneficiosas para trabajar con el alumnado.

Y por otro lado y para dar continuidad a este concepto de Educación Física Emocional, durante este último año he puesto máxima atención a la NeuroEducación, también de la mano de Irene Pellicer, poniendo foco en la toma de decisiones, a la planificación del propio alumnado y a la toma de consciencia de su control inhibitorio, fomentando la creatividad motriz, a la vez que se permite al alumnado realizar innovaciones para resolver los retos motores planteados. El aprendizaje basado en retos permite que el alumnado experimente, actúe y colabore con el resto de compañeros para resolver y encontrar las soluciones posibles al reto planteado.

Una de las estrategias que hoy en día destacaría como reveladoras, eficientes e incluso afectivas es, sin duda, el feedback desde una perspectiva reflexiva, justificada, positiva, amable y motivadora. Lo que permite al alumnado una toma de consciencia superior de ellos mismos, ampliando lo que se está viviendo en el aula a través del propio alumno/a,

los compañeros de grupo y la mirada y aportación del profesor. Gracias a Neus Sanmartí, hoy ponemos el foco en el lema “avaluar és aprendre” (“evaluar es aprender”). Ella ha matizado y actualizado el propio aprendizaje del alumnado, llamándolo de autorregulación. De esta manera el alumnado se convierte en el protagonista de su propio aprendizaje y así puede tomar las decisiones que cree oportunas para poder gestionar su proceso de aprendizaje de forma más consciente.

En mi práctica docente, sumar distintas estrategias de enseñanza-aprendizaje, ya sean las más tradicionales o las más innovadoras, me ha permitido disfrutar, enriquecer y actualizar las clases, sumando los beneficios de cada una de ellas a favor del alumnado. Siempre comparto con el alumnado el objetivo y la intención de la sesión o de la situación de aprendizaje y, hasta el día de hoy, el alumnado siempre se ha abierto a la propuesta, interaccionando bien y los resultados han sido muy buenos (más allá de los gustos particulares de cada alumno/a).

La manera que tengo de enseñar no está influenciada por el tipo de alumnado por curso o edad. A menudo me he encontrado con alumnado en 1º de la ESO - los más jóvenes del instituto - poroso, abierto, dispuesto y que me han mostrado una sabiduría interna que me ha fascinado y que han asimilado el aprendizaje de forma alucinante.

Y, evidentemente, lo que sí tengo siempre en cuenta es el punto de partida del alumnado, es decir, el nivel de base o expertez en la propuesta a realizar para poder construir bien y a gusto el propio aprendizaje.

La evaluación y la calificación en Educación Física

Los procesos de evaluación y calificación de mis alumnos son para mí una de las partes más complejas del día a día, debido a mi concepción particular de la Educación Física, y de lo que supone poner una nota a una finalidad tan importante e imprescindible como es la activación y motivación del alumnado a un estilo de vida activo y los múltiples beneficios que éste conlleva. Posiblemente, el hecho de que mis inicios en el mundo laboral estuvieran orientados a poblaciones de tercera, cuarta edad y diversidad funcional me orientan a un enfoque de salud, de disfrute y de agradecimiento con el propio cuerpo, muy difícil de evaluar y más de calificar.

Igualmente el hecho de pertenecer a una familia con hermanas que ejercen la medicina y a mi concepto de vida basado en la autoestima, el bienestar y el buen vivir, han dificultado y todavía son escollos relevantes que debo salvar en el momento de enfrentarme al reto de la evaluación y sobre todo de la calificación.

Muchas veces me “he comido la olla” pensando que si quería conectar y despertar al alumnado hacia una vida activa en la que disfrutasen de la salud, el deporte y el bienestar emocional, era del todo necesario ser muy cuidadosa con la evaluación para no desalentar a estos alumnos que quiero despertar, y por lo tanto siempre he tenido muy claro mi propósito y he actuado consecuentemente para que la calificación sea amable, cuidadosa y muy a favor del alumnado.

Agradezco la aparición en mi vida de Neus Sanmartí y su lema “avaluar és aprendre”. Tener presente este lema, favorece sin duda la visión y la misión de la evaluación.

El proceso que sigo durante la evaluación es el que detallo a continuación. Para cada sesión comparto, al inicio de las clases, cuál es el objetivo de la sesión y donde cada alumno/a deberá poner el foco. De esta manera el alumnado es consciente durante el desarrollo de la clase de lo que tendrá que calibrar para la correcta gestión de la actividad, juego, reto o situación planteada. Los feedbacks que el propio alumnado ofrece son la evidencia más clara de que han asimilado e incorporado el objetivo propuesto.

Para ello utilizo diariamente la autoevaluación acompañada siempre de una reflexión por parte del propio alumnado. Esto es una premisa básica en mis clases. También, y a menudo, sumo la coevaluación del grupo (puede ser del grupo clase, del equipo que colabora y también, si se trata de deportes, del equipo contrario). De esta manera implicó al alumnado en su propio proceso de evaluación y de calificación.

Para recoger y aunar diariamente esta información utilizo un excel como herramienta,

Tus clases en general, ¿cómo son?

Mis clases, en general son, a grosso modo, divertidas, diversas, variadas, con un objetivo clave y con buena vibración en el aula. Mi prioridad siempre ha sido ofrecer todo lo que está en mi mano con el fin de crear un clima positivo, incentivando así la ilusión y las ganas de asistir y participar en las clases de Educación Física.

Soy puntual y doy cierto tiempo a la llegada de todos y a que se establezca silencio en el aula sin estresarme.

Cada día, antes de iniciar la clase de Educación Física, comparto con el alumnado el objetivo u objetivos propuestos para la sesión y en los que deberemos centrar nuestra atención para poder evaluarlos al final de la sesión. Si ésta es continuación de una sesión anterior, entre todos hacemos un recordatorio de lo aprendido antes de iniciar la nueva clase.

Las clases están bien organizadas de antemano. Me aseguro de disponer de todo el material previsto, de las instalaciones o espacios adecuados (comparto las instalaciones con dos compañeras del departamento, y previamente, cada trimestre, nos repartimos las zonas), y de todos los recursos y materiales que la práctica requiere.

El tiempo dedicado a las explicaciones preliminares es razonablemente breve, aunque puede extenderse dependiendo de lo vayamos a hacer y de la complejidad de la propia sesión. Del mismo modo, al final de la sesión realizamos un cierre conjunto de la misma para extraer de manera cooperativa las principales conclusiones y aprendizajes y dificultades de la misma.

Si introduzco un aspecto teórico, lo hago siempre al inicio de la sesión de la forma más divertida y amena que encuentro para captar la propia atención del alumnado. Casi siempre recorro a preguntar si tienen conocimientos previos del contenido a tratar. Por ejemplo, si vamos a realizar dinámicas de cohesión, les pregunto si saben qué son, si han realizado anteriormente, y si las hemos trabajado en las clases de EF anteriormente. Entonces les pregunto cuales hemos hecho, o si las han realizado fuera del instituto, dónde, en qué momento, qué objetivo tenía hacerlas, cuales eran, etc...Y, posteriormente, expongo lo que vamos a hacer para que puedan centrar la atención al desarrollo de la sesión y a todo lo que vaya sucediendo en la misma.

Buscar la motivación es fundamental. Para conseguirlo he considerado dos aspectos relevantes. El primero es el valor de la propia propuesta en sí. Es imprescindible

compartir con ellos la intención y el objetivo y mostrarles la aplicabilidad en sus vidas. El segundo es buscar la fórmula para conseguir el objetivo de la manera más estimulante posible, despertando su curiosidad, motivación e interés.

Como ejemplo de lo anterior, si nos disponemos a hacer una frase musical individual para realizar y, posteriormente, una serie musical entre cuatro alumnos/as, elegimos entre todos la canción. Más tarde, grabo en un dispositivo la serie musical realizada por los cuatro alumnos y en la misma sesión los alumnos se podrán a visualizar, de modo que se sentirán completamente involucrados en el propio proceso de elaboración.

Me encantan las clases participativas con la implicación de todo el alumnado. Generalmente observo la conexión del alumnado con la actividad propuesta y estoy atenta a la energía que se establece en el aula. También aplico la fórmula del respeto hacia el propio sentir del alumno/a mientras la forma de convivencia sea amable con los compañeros/as del grupo clase.

El calentamiento de la sesión tiene que ver siempre con el objetivo de la sesión, así preparamos el cuerpo de forma integral, usando todos los recursos corporales necesarios para lo que haremos posteriormente, y la vuelta a la calma es fisiológica y siempre reflexiva.

Antes de finalizar de cada sesión siempre nos recogemos sentados en el suelo unos 10 ó 12 minutos para realizar el correspondiente cierre, recoger el feedback, hacer la autoevaluación y coevaluación de la misma y, finalmente, para hablar de las vivencias experimentadas durante el desarrollo de la sesión. Y en el caso que la siguiente clase sea continuación de la sesión finalizada, aprovecho para anticipar el objetivo que trabajaremos en ella.

La evolución de tus habilidades docentes con el paso de los años

Con el paso de los años lo que me ha permitido mejorar mis habilidades de práctica docente ha sido, indudablemente, la voz del propio alumnado y el encuentro con diferentes compañeros de profesión.

La voz del alumnado siempre ha sido mi referencia más clara. Su opinión para mí siempre ha sido de un gran valor. No sólo la de los alumnos con los que trato durante el curso escolar, sino también la de los antiguos alumnos con los que coincido tras acabar su etapa en el instituto. Esta es, sin duda, la referencia más valiosa para mí.

De los compañeros de profesión, me quedo con el aprendizaje por observación. El Universo me ha llevado a convivir con profesorado muy distinto a mí y que siempre me ha aportado matices que yo no tenía. Los comparto por si os sirven:

Albert Pubill, de Sùria. Me quedo con su paz al inicio de las clases hasta conseguir un silencio real, sincero y permanente. Yo en aquellos años, impostaba la voz y el cuerpo para conseguir el silencio inicial. Hoy es uno de los recursos más característicos de mis clases.

Irene Pellicer. Me quedo con su visión de la Educación Física Emocional. Una mirada nueva hacia el alumnado. El respeto profundo por el sentir. Una cadencia que tiene en cuenta en todo momento a las personas que integran la clase.

David Fibla. Pulsaciones regulares y equilibradas en casos de alteración grave en el aula. Respeto profundo, firmeza, comunicación y acompañamiento personal.

Mayra Rodrigo y Neus Virgili. Valentía en plantear nuevas propuestas y formas de aprendizaje con iniciativa y resolución increíble. Mejor trabajo en equip, imposible. Con ellas he vivido mis mejores años de implicación, trabajo en equipo y evaluación con las TIC. Un avance para mis clases, sin duda.

Alumnos en prácticas de Educación Física y el propio alumnado del aula. Es un regalo de la vida ver, aprender y disfrutar de su sabiduría. Para mí siempre han sido una lección magistral de humildad, belleza y aprendizaje.

Estos encuentros me han ofrecido la posibilidad de crecer profesionalmente y personalmente más allá del sinfín de cursos realizados.

Mi punto fuerte en la docencia siempre ha sido el entusiasmo, devoción y motivación por mi profesión. Amo la Educación Física y todo lo que esta materia conlleva: salud, diversión, ilusión, compartir, jugar, comunicación, expresión, introspección, relajación, movimiento y un largo etcétera de bondades sin fin. Una auténtica maravilla. Cuando ingreso mi nómina cada mes, la recibo como un regalo; ganar dinero por hacer algo que me gusta tanto y que ha ido tan a favor de mi personalidad (vital, extrovertida y con ganas de disfrutar en la vida) es una auténtica bendición a la que siempre estaré agradecida.

Mi principal debilidad, más en el inicio que hoy en día, aunque todavía vigente, ha sido poner algún límite con excesiva vehemencia para evidenciar lo que estaba viendo y me estaba disgustando. Esto a veces me ha hecho sentirme “culpable” de no acompañar suficientemente bien o incluso de haber podido herir a algún alumno/a con mi exceso de energía.

Considero que mi personalidad me ha ayudado a ser mejor docente ya que siempre he ido muy a favor de quien yo soy, de mi esencia más auténtica. Esto ha permitido que yo pudiera fluir bien en mi día a día, agradeciendo siempre mi vida y el despliegue de lo que he venido a hacer.

Cada año realizo uno o dos cursos de formación y/o reciclaje ¡Me encanta estar al día y aprender! La mayoría de los cursos que he realizado han tenido que ver, de una manera u otra, con el crecimiento personal, que es mi pasión y también con las nuevas tendencias a poner en práctica como la evaluación de la red de competencias básicas a través de Neus Sanmartí y, evidentemente, el uso de las nuevas tecnologías, donde siempre he tenido cierta dificultad.

Agradezco ser amiga íntima de Irene Pellicer y aprender, día a día, de todo lo nuevo y bueno que ella propone. También agradezco ser amiga de Carles Gonzalez y de disfrutar y aprender de su visión de la Educación Física y los recursos que permanentemente ofrece él y su equipazo del grupo EFteam y finalmente agradezco cualquier compañero/a de profesión que ha aportado luz a nuevas posibilidades de quehacer a través de la Educación Física.

Consejos a los más jóvenes

ii Qué acierto poderme expresar en este apartado!! Hacer un decálogo con los 10 consejos o sugerencias que darías a los que ahora empiezan y que me hubiera gustado haber recibido en mis comienzos, no teniéndolos que descubrir sobre la marcha es todo un acierto. ¡VOY!

- 1 **EL AGRADECIMIENTO INTERNO.** Ser siempre agradecidos si tenemos la posibilidad y suerte de dedicarnos a lo que nos gusta hacer. Si es una elección personal, creo que agradecer es un buen inicio para la buena conexión personal interna y, desde aquí, expandirnos hacia los demás.
- 2 **LA MIRADA APRECIATIVA AL ALUMNADO.** Hace años leí un artículo en un dominical acerca de un hombre que le habían otorgado ser “el mejor maestro”. En el artículo el hombre decía que para él era una premisa básica en sus clases que cada alumno/a se sintiese mirado. Desde el momento que lo leí, empecé a hacerlo y me ha ido muy bien!
- 3 **LA INDIVIDUALIZACIÓN DE CADA ALUMNA/O.** Desde mi punto de vista ejercer la profesión desde una perspectiva humanista e individualizando la mirada sobre cada alumno/a, es fundamental. A veces me preguntan si me he quemado de dar clases después de tantos años y de estar enseñando siempre “lo mismo”. Para mí, una premisa básica es el alumno/a, un alma nueva a acompañar, conocer y enseñar una posibilidad de buena vida gracias a la Educación Física.
- 4 **COMUNICARSE DESDE EL CORAZÓN.** A menudo observo la comunicación desde donde se establece, tanto la mía como la de las demás personas. Observo si es desde la cabeza, desde el corazón, el vientre o bien si es una combinación de estas distintas partes corporales. Creo firmemente que si se pone el ingrediente consciente del corazón, la comunicación fluye y el vínculo con el alumno/a se establece.

-
- 5 **LA ESCUCHA AL ALUMNADO.** Escuchar al alumnado ha sido para mí siempre una prioridad y a la vez un placer que me ha abierto un mundo de aprendizaje recurrente. He aprendido mucho con ellos y de ellos. Son una caja de sabiduría en sí mismos.
 - 6 **OBSERVAR LA ENERGÍA DEL AULA.** Estoy firmemente convencida de que una de las acciones que determina el buen clima del aula es siempre tener presente la energía que se establece en ella. A menudo si se observa la energía, podemos ejercer como de director de orquesta tocando una buena sinfonía y ajustando la vibración del aula a través de diferentes propuestas, materiales, música, parada,...
 - 7 **SER CONGRUENTE y ACTIVAR LA EMPATÍA.** Para mí es del todo necesario ser congruente, por lo que es una premisa clave en mi cotidianidad. Actuar y comunicarme de manera coherente a los valores y enseñanzas que transmito al alumnado. Llevar una vida activa, sana y abierta a retos planteados que puedan resultar positivos hace que “me aplique el cuento”. A menudo hablamos de cooperar, y luego nos cuesta cooperar bien con ciertos compañeros/as. Así que será prioritario ser muy íntegros con nuestra manera de actuar y a la vez ser muy empáticos con el sentir y pensar de compañeros y alumnos. A fin de cuentas, es el único camino que conozco para acompañar a los alumnos en esta etapa de descubrimientos y aprendizajes fundamentales para su vida.
 - 8 **REGULACIÓN EMOCIONAL GRACIAS A CIERTA DISTANCIA.** Cuando en alguna clase me he sentido incómoda o mal con algún alumno/a (en mi caso a menudo tiene que ver cuando un alumno/a tiene una conducta violenta, agresiva o de desmerecimiento hacia un/a compañero/a del grupo), siempre he sabido establecer un límite.

No obstante, al hablar con el alumno “infractor”, con el tiempo he aprendido a que es mejor ser breve y señalar, ante todo, la acción a evidenciar por delante del infractor y para no engancharme ni entrar en un bucle perjudicial, he aprendido a alejarme física y emocionalmente de la falta y esperar a poder rebobinar bien la

jugada antes de volver a hablar con el alumno/a para plantear la **situación ocurrida con más amabilidad**.

- 9 **PROGRAMAR BIEN Y A GUSTO LA MATERIA.** Tener las clases organizadas es un lujo. Estar al día de lo que pide el currículum y el decreto facilita mucho que el saber está actualizado, y que la forma en que lo llevas a cabo y recoges toda la información del proceso está bien, tanto para mí misma como para el alumnado. Programar es un proceso que puede resultar divertido y que facilita sin duda la tarea docente. La programación me ha hecho estar convencida, tranquila y conforme con las propuestas que realizamos al alumnado, asegurando que sean ricas, estimulantes y bien enlazadas. y, sin duda, tienen sentido y una buena progresión. Una programación es fuente de automotivación y de saber que lo que haces está bien, favorece la confianza interna, eres consciente que le has dedicado tiempo, ganas y que has organizado y cuidado con detalle todo el proceso de enseñanza - aprendizaje.
- 10 **FORMACIÓN CONTINUADA DIVERSA.** Para mí, formarme de manera continua siempre ha sido un placer y fuente de regocijo, inspiración y crecimiento profesional y personal. Un lujo a nuestra disposición a través de cursos, libros, artículos diversos, redes sociales, amigos, compañeros de profesión e incluso de otras materias que te permiten tener una visión más transversal y enriquecedora de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Simultáneamente, tal y como ya he desarrollado anteriormente, la suerte de tener la posibilidad de compartir experiencias y saberes con el alumnado en prácticas de Educación Física, y las que ofrecen el propio alumnado del aula, es una fuente multicolor de recursos de enseñanza-aprendizaje que están vivos y ofreciendo vida y despertar a quienes los recibimos.

rEFerentes

Carlos Zurita Mon Col. 10583

Mi nombre es Carles Zurita. Tengo 54 años y soy profesor de Educación Física de la Escuela Virolai de Barcelona desde el año 1997. Imparto sesiones en Educación Secundaria y Bachillerato, y soy el asesor de ámbito del área. Antes de dedicarme a la educación, trabajé como preparador físico en grupos de rendimiento y en un proyecto de tesis doctoral después de hacer lo que, en aquella época, se llamaban los cursos de doctorado. El año 1997 reorienté mi perfil profesional hacia el mundo educativo, sin perder la esencia que también se aplica en el mundo del rendimiento: intentar hacer el próximo entreno (o sesión) mejor que la anterior, hacer una buena evaluación inicial del estado del deportista (o alumn@) antes de cada entreno (o clase), optimizar el tiempo de entrenamiento (o de clase), conseguir el máximo rendimiento del deportista (o del alumn@), planificar teniendo en cuenta los objetivos de la temporada (o del curso),... Por lo que el cambio sólo fue de marco referencial. No supuso un cambio significativo en cuanto a los principios que regían mi práctica profesional. Durante estos años he intentado formarme para seguir siendo un profesional competente, como abordaremos en un apartado de este documento. Pero una de las mayores suertes ha sido poder compartir con otros docentes recursos prácticos y planteamientos educativos alrededor de la educación física en el grupo #EFTeam.

Desde mis orígenes como docente he vivido cinco leyes educativas, la llegada de la informática y de Internet a los centros educativos, la implementación de la educación por competencias, la invasión de los teléfonos móviles entre los adolescentes, hemos pasado una pandemia y hemos sorteado en los centros todos los cambios sociales que han sucedido en estos veintisiete años..., que no han sido pocos.

Pero continuo pensando que esta profesión sigue consistiendo en lo mismo: en ayudar a personas. Ha cambiado el entorno, el perfil del alumnado y del profesorado, las estructuras familiares, los recursos, los valores sociales, las infraestructuras, los

currículums,... Pero nuestro alumnado sigue necesitando referentes que los ayuden en su crecimiento personal y académico. Y en esto estamos...Y seguiremos estando mientras la salud y los ánimos lo permitan.

Supongo que esta vocación por ayudar a la gente, y los años de experiencia, han hecho que me haya animado a participar en formaciones a futuros docentes, tanto como profesor en cursos, en los máster de formación de profesorado, colaborando en publicaciones o acogiendo en el centro a estudiantes en prácticas. Y para preparar este escrito que tenéis entre manos (o pantallas) he releído lo que redacté en la primera edición de “Los secretos del profesorado eficaz” allá por el año 2010. Y aunque la esencia sigue siendo la misma, me parecen increíbles todos los cambios que he realizado en las prácticas o los planteamientos que hice en aquella primera edición. Espero que este documento pueda ayudar a hacer repensar al profesorado su día a día, así como el resto de autores me harán repensar mis actuaciones con sus contribuciones.

Feliz lectura.

Orientación general de la Educación Física

“Mens sana in corpore sano”. Juvenal (s.I)

En los años en los que ido impartiendo Educación Física, el planteamiento de la materia ha cambiado de forma sustancial. Inicialmente se tenía muy presente el aprendizaje de habilidades motrices por parte del alumnado, así como el desarrollo de las capacidades físicas básicas. El concepto de salud en aquella época se refería fundamentalmente, a nivel curricular y social, al hecho de tener cuidado del propio cuerpo desde una dimensión del mismo predominantemente física. La LOGSE introdujo un planteamiento novedoso en cuanto dividía los contenidos en conceptos, procedimientos y valores. La introducción de contenidos de tipo conceptual hizo que se introdujeran en nuestra materia libros de texto, exámenes teóricos y entrega de trabajos escritos por parte del alumnado. Se hizo hincapié en la importancia de aprender y evaluar contenidos teóricos que fueran más allá de la simple práctica física. Hubo una voluntad de hacer de nuestra asignatura una materia “como las otras”, acercando sus prácticas (deberes en casa, exámenes,...) a las actividades propias de la Educación Física. Algunas de estas prácticas, novedosas en los años 90, aún siguen vigentes en algunos centros educativos. Otro factor importante de la LOGSE fue la introducción del apartado de “valores, normas y actitudes” en los contenidos. Esto puso un marco regulador a una práctica que era habitual en nuestra asignatura, en la que siempre se han valorado aspectos como el esfuerzo, el trabajo en equipo, la constancia o el respeto a las normas de juego y el material. Dichas actitudes requerían ser trabajadas de forma intencionada, y así mismo debían ser evaluadas y

tenidas en cuenta para la calificación. El requerimiento curricular hizo repensar al profesorado una secuencia lógica para trabajar los valores de forma ordenada durante la etapa, así como diseñar instrumentos de evaluación que iban más allá de medir un lanzamiento, cronometrar un tiempo o contar los aciertos en sucesivos tiros de precisión.

Con el paso de los años, el planteamiento de la materia ha ido cambiando. El concepto de salud de la OMS (“Un estado de bienestar físico, mental y social”, 1948) ha ido cogiendo amplitud de miras. La materia ha virado hacia una perspectiva más competencial, donde la capacidad de intervenir en los factores mentales y sociales ha hecho cambiar el diseño de las actividades. Si anteriormente el aspecto físico de la salud era el predominante en nuestra asignatura, la vertiente emocional y social ha ido cogiendo paulatinamente mayor peso en el diseño y metodología de la asignatura. El aumento en los casos de desequilibrios emocionales y/o mentales (ansiedades, depresiones, TCA’s,...) ha hecho que la materia tenga que incorporar un importante trabajo a nivel emocional, con la intención de dar recursos al alumnado para afrontar las situaciones, no sólo de las sesiones de Educación Física, sino también de su vida diaria. Nuestra materia ofrece múltiples oportunidades para trabajar aspectos como la autoevaluación, la aceptación del propio nivel motriz, la autoimagen, la tolerancia al fracaso, la resiliencia, la aceptación de los cambios morfológicos de la adolescencia, la gestión de las derrotas..., que han de permitir al alumnado generar recursos emocionales que pueden llevar más allá de las aulas o las pistas.

Igualmente, los centros estamos viviendo un aumento en la conflictividad en las relaciones entre el alumnado. Una prueba de ello es el aumento de casos de bullying en el sistema educativo y las graves consecuencias de los mismos. Esto ha demandado de nuestra asignatura la programación del trabajo de estrategias sociales en las relaciones grupales. No será importante sólo el tipo de trabajo motor que se llevará a cabo en las sesiones, sino que también tomará gran significación el tipo de relación que se establezca entre los participantes de las mismas. Los estudios científicos publicados a finales de siglo pasado e inicios de este han aportado datos reveladores sobre los beneficios de diferentes modelos pedagógicos como el trabajo cooperativo, el aprendizaje-servicio o la gamificación. En dichos modelos, la diferente interacción social entre los participantes condiciona el resultado final en el proceso de aprendizaje. Esta nueva perspectiva, junto a la funcionalidad y la futura transferencia de los aprendizajes hace que planteamientos basados únicamente en la técnica deportiva, o el desarrollo de la condición física utilizando metodologías de trabajo individual, hayan perdido vigencia.

Cabe decir que para obtener resultados significativos, y un impacto sobre el nivel de salud, será importante que la línea de trabajo en nuestra materia coincida con la del proyecto educativo de centro. Será muy difícil que trabajando sólo desde nuestra materia se consigan cambios

en futuras generaciones. Será recomendable que el alumnado reciba información acerca de la salud con un prisma parecido desde diferentes frentes. Por lo tanto, nuestro trabajo en las sesiones de Educación Física ha de ir acompañado de un buen plan de soporte tutorial y el trabajo coordinado desde otras materias que tengan relación directa o indirecta con algunos de los aspectos de la salud física, mental o social.

En esta línea, será importante que este planteamiento de educación por y para la salud del área de Educación Física y del centro sea conocida y compartida, también, por las familias del alumnado. En la realidad del día a día comprobamos felizmente que hay parte del alumnado alineado con esta perspectiva. Pero también detectamos parte del alumnado que no tiene un ambiente favorable en cuanto a conductas saludables a su alrededor. Será necesario establecer los canales de comunicación necesarios para que las familias sean conocedoras de los objetivos que se plantea el centro educativo a nivel de salud del alumnado. De esta manera, las competencias y los conocimientos trabajados desde el centro se verán reafirmados al llegar a su entorno familiar. Esta información a las familias puede llegar por diferentes vías. En primer lugar, por el propio alumnado, que puede hacer tareas relacionadas con la salud que impliquen hábitos familiares (alimentación, hábitos de sueño, uso de tecnología en casa,...), o a algún miembro de la unidad familiar. Si se consigue el soporte familiar en esta línea, se consigue el equilibrio del triángulo educativo alumno - familia - escuela.

La programación de la Educación Física

“La mayoría de los aprendizajes que realiza el alumno en la escuela no se hallan programados en el currículo explícito” (Eisner, 1981)

La programación escolar es uno de los temas que genera a veces mayor malestar en el profesorado. Y el motivo no es otro que los constantes cambios en el marco legal de la práctica docente. Habitualmente cada cambio de gobierno conlleva a una nueva ley educativa. Y pocas leyes son las que simplifican el currículo y el diseño de la programación.

Cada nueva ley añade una capa más a la ley anterior sin eliminar ningún apartado, lo que conduce a la aparición de más factores en el diseño de la programación. De lo que inicialmente eran objetivos terminales y contenidos a trabajar, actualmente en la redacción de una situación de aprendizaje cabe tener en cuenta la justificación, el contexto, el reto a resolver, las competencias claves, las competencias específicas, los vectores, los criterios de evaluación, los saberes, los objetivos, los indicadores de evaluación... o añadidos como las referencias a los ODS. Actualmente redactar una situación de aprendizaje se convierte en una obra de ingeniería curricular. Encajar todos los elementos curriculares es una tarea de alta complejidad si se requiere no perder la coherencia entre todos los factores.

Por lo tanto, mi objetivo en el momento de diseñar la programación es simplificar este

proceso, teniendo en cuenta el principal reto docente: ¿Qué debe aprender el alumnado del siglo XXI en Educación Física, y cómo puedo hacerlo para que pueda aprender más y mejor? La respuesta a esta pregunta es la que, según mi criterio, ha de regir el momento de diseño de una programación por parte del profesorado. La intencionalidad y el criterio del profesorado será fundamental en la selección de las situaciones de aprendizaje que se llevarán a cabo. La puesta en práctica de esta finalidad deberá tener en cuenta múltiples factores, como ya he comentado en capítulos anteriores. Evidentemente el currículo educativo será uno de ellos. Pero el currículo educativo es suficientemente amplio para que el profesorado pueda encajar sus propuestas en el documento normativo. Por lo tanto, una vez satisfechos los requisitos legales entraremos en lo que personalmente considero más importante en el proceso de programación.

Si programar, etimológicamente se refiere a escribir con anterioridad, hará falta recopilar información para poder empezar a escribir. Y se necesitará tener información sobre:

- **El tipo de alumnado:** el contexto social y económico del alumnado nos puede dar orientaciones sobre los conocimientos, necesidades y motivaciones respecto a la asignatura. Así mismo, será interesante tener una visión amplia para poder recoger información sobre si realiza actividad física fuera del horario lectivo, sobre las horas que duerme, sobre sus hábitos alimenticios, sobre las actividades que le gusta y la que no le gusta realizar, sobre la facilidad o dificultad que percibe en la asignatura, los prejuicios que tiene sobre la Educación Física, etc.
- **El proyecto de centro:** la programación de nuestra asignatura debe tener relación con la visión, la misión y los valores que rigen en el centro. Sólo el trabajo coordinado entre todas las asignaturas y todo el claustro conducirá a tener mayor impacto y mayor éxito en el aprendizaje del alumnado.
- **Los condicionantes metodológicos:** espacios cubiertos, material, pistas, compartir espacios con otros grupos-docentes, vestuarios y hábitos higiénicos, sesiones de una hora o de dos horas, espacios de actividad física cerca del centro educativo,

Y una vez analizado todos estos factores el docente podrá empezar a redactar una programación que no estará sujeta a los vaivenes electorales, sino que estará focalizada en el alumnado y la realidad del centro educativo. Y que podrá ir adaptando a medida que vaya cambiando el entorno educativo (y el marco legal), pero sin tener que romperlo todo y empezar de cero cada vez.

Por lo que hace referencia a la redacción, considero que lo más importante e imprescindible es la redacción de los objetivos y de los criterios de evaluación. Es resto de aspectos vendrán determinados por estos dos apartados. Los objetivos de aprendizaje, así como la oportunidad de vincularlos con las competencias transversales, son el eje sobre el cual debe pivotar el

aprendizaje de nuestra materia. Aparte de dar solución a los criterios de evaluación curriculares propios de la materia, siempre intento que en mis situaciones de aprendizaje intervengan factores como la creatividad, la autonomía, la autoevaluación, la resolución de problemas, la gestión de recursos, el aprendizaje basado en la metareflexión, las competencias sociales, la resiliencia,... que doten al alumnado de unas capacidades personales y emocionales que les permitan desarrollarse de forma autónoma y responsable en la gestión de su vida cotidiana, tanto en el presente como en el futuro. Pienso que la Educación Física es una materia que con sus características nos permite trabajar estas capacidades a un nivel de significación que hace que el alumnado pueda percibir los cambios y las mejoras con mayor evidencia que en otros entornos. Por lo tanto, la redacción de los objetivos en las situaciones de aprendizaje siempre tendrá una visión global y holística sobre el proceso de aprendizaje, y no centrado solamente en la adquisición de los saberes propios de la materia. El resto de decisiones en el proceso de programación (metodologías, atención a la diversidad, ...) se adecuarán a la intencionalidad de la situación de aprendizaje, manifestada en la redacción de los objetivos.

La importancia de la formación continuada en tu vida profesional

“Sólo hay una cosa peor que formar a tus empleados y que se vayan: no formarlos y que se queden”. Henry Ford

La formación de un profesor es un aspecto fundamental para tener éxito en un centro educativo. El coordinador de este libro siempre hace referencia a dos aspectos para valorar la competencia profesional de un profesor: sus aCtitudes y sus aPtitudes. Quizá la aCtitud de un profesor va más vinculada a su personalidad y a su carácter, mientras que su aPtitud hace referencia a los conocimientos que posee. Si se me permite la metáfora, los conocimientos que dispone un profesor/a siempre los comparo con una caja de herramientas: si sólo tienes destornillador y martillo, sólo podrás tener éxito con alumnos que tengan formato tornillo y clavo. Para el resto, no tendrás soluciones óptimas. Si tienes una caja de herramientas completa podrás atender a cualquier obra que tengas que realizar en la casa..., o en la clase.

El inicio de las aPtitudes docentes seguramente empiezan en la Universidad, pero con esto no basta. La prueba es que la mayoría de estudiantes en prácticas del grado son incapaces de gestionar de forma autónoma un grupo de 30 adolescentes de forma satisfactoria. La realidad actual de los centros docentes es tan compleja que se hace imprescindible incrementar la formación en muchos ámbitos. El primero de ellos, evidentemente será formación propia de la materia: nuevas metodologías, la adecuación curricular y el trabajo por competencias, el uso de las TIC en edufis, como potenciar el nivel de actividad física en su tiempo libre, recursos prácticos en el aula, evaluación en educación física,...

Pero hay muchas realidades que van afectando de forma transdisciplinar nuestra materia y la vinculación con los proyectos educativos: la atención a la diversidad, la gestión de los conflictos, la relación con las familias, el uso de la inteligencia artificial en educación, los proyectos transdisciplinares, los portafolios personales, la seguridad en el uso de internet, talleres de feed-back, gestión emocional,....

Son muchísimos los temas que condicionan el desempeño profesional de un profesor/a hoy en día. Cuantos más conocimientos se tengan, mayores posibilidades de gestión tendremos sobre cada una de las situaciones. Lo que está claro es que la formación es necesaria e imprescindible.

Otro aspecto interesante es dónde formarse. Por un lado hay los canales oficiales (Departamento de Educación) o las entidades privadas que ofrecen formaciones presenciales, semi-presenciales o on-line sobre temáticas muy variadas. No hay que descartar el uso de las redes sociales, que tienen algunas cuentas donde el profesorado comparte recursos de forma altruista. La ventaja de esta formación, aparte de que es gratuita, es que habitualmente son recursos probados por otros docentes y que se comparten con soportes (vídeos, sites,...). La lectura de libros específicos sobre una temática también acostumbra a aportar recursos y, sobre todo, a reflexionar sobre las propias prácticas y analizar posibles actualizaciones. Pero si he de escoger un método de formación, el que me ha permitido aprender más en los años que llevo ha sido compartir experiencias con otros compañeros de reconocido prestigio. Ya sean de nuestra materia o de otra. No hay mejor formación que una conversación pedagógica mientras desayunas o comes en el centro educativo. La participación en seminarios, grupos de trabajo, intercambio entre profesores/as, visitar otros centros educativos, tener alumnos de prácticas, ir a ver sesiones de otras materias, son diferentes medios para repensar y enriquecer de forma significativa tus conocimientos y tus métodos de trabajo. Siempre me ha quedado la sensación que este tipo de formación es la gran olvidada en nuestro ámbito, puesto que cada profesor/a tiene mucho a compartir y a enseñar al resto de sus compañeros.

Creo que, si tuviéramos que repensar la escuela y las estructuras actuales, uno de los aspectos que hay que potenciar es el intercambio docente y el aprendizaje entre iguales. Hay otros ámbitos (como el médico) donde casi diariamente hay sesiones dónde se comparten experiencias, se analizan casos concretos y especialistas imparten sesiones para ayudar a formar al resto del equipo. Por lo tanto creo que, si se quiere mejorar de forma sustancial la calidad del sistema educativo, uno de los aspectos en los que se debería trabajar sería la creación de espacios de formación dentro del propio horario lectivo del profesorado. La formación continuada es fundamental en todos los ámbitos profesionales hoy en día, y el ámbito docente ha de seguir el ritmo del resto de sectores que nos rodean.

La relación con tu alumnado

“La enseñanza que deja huella no es la que se hace de cabeza a cabeza. Es la que se hace de corazón a corazón”. Howard Hendriks

La relación con el alumnado ha sido posiblemente uno de los aspectos que más ha cambiado con el paso del tiempo. Y este cambio se ha producido a muchos niveles. Anteriormente la función del profesorado era transmitir conocimientos al alumnado con el fin de obtener una base cultural y técnica que le permitiera desarrollarse en el mundo profesional de forma autónoma y competente. A día de hoy la función del profesorado quizá se refleja mejor con esta mítica viñeta del dibujante Forges:



Esto hace que el profesorado no sólo tenga que transmitir conocimientos, si no que también tenga que gestionar conflictos (escolares, o producidos en las redes sociales y relacionados con la vida escolar), atender a aspectos emocionales, gestionar la diversidad de la aula, atender a las familias, orientar profesionalmente, Las necesidades de los adolescentes hacia los adultos que los acompañan ha evolucionado. Para poder hacer un mejor acompañamiento se necesita disponer de mayor información del contexto del alumnado, para tener éxito en su seguimiento. Si nuestra intervención docente está condicionada por aspectos externos, deberemos tener información de ellos para acertar en nuestra toma de decisiones o en nuestra comunicación. No podemos atender de la misma manera a un alumno al que le acaba de fallecer un familiar cercano o que vive en una situación precaria, que a una persona que tiene un entorno estable con una situación económica solvente. No sólo tendremos que estar atento a su expediente

académico, sino que también deberemos tener presentes otros aspectos de su ámbito más personal. Si somos capaces de atender estos aspectos, el alumnado nos percibirá como una persona referente que pretende ayudarle en su crecimiento personal y profesional. Este interés por la persona, más que por el alumno, es una de las maneras en las cuales he comprobado que consigues el respeto y la confianza de los adolescentes. Una vez establecida esta conexión será más fácil que el alumnado siga nuestros consejos e indicaciones, pues nos considera una persona significativa en su crecimiento personal. Si aplicamos esto a nuestra materia, recomiendo a inicio de curso obtener información sobre sus hábitos de salud, sobre las posibles actividades físicas que realiza fuera del ámbito escolar, que objetivos se plantea sobre la educación física en este curso, que percepción tiene de su cuerpo y su estado de salud, ... Por lo tanto, la recopilación de información y la personalización en el trato ha de ser una de nuestras guías. Ya lo dijo el gran Vicente del Bosque, hablando sobre cómo gestionar un grupo humano: “No hay nada más injusto que tratar a todos por igual”

Otro aspecto que creo fundamental en la relación con el alumnado es la ejemplaridad educativa. Y en esta ejemplaridad hay dos valores que el alumnado valora en la tarea de un profesor/a: el respeto y la coherencia. La capacidad de ser coherentes entre nuestro discurso y nuestros hechos, ser coherentes entre la exigencia hacia nuestro alumnado con la nuestra propia, ser coherentes entre nuestras valoraciones y nuestras calificaciones, permite tener al alumnado un marco referencial a partir del cual establecer una relación sana entre ellos y nosotros. Y el respeto, según mi criterio, es una línea roja que no se puede pasar en ninguna situación, por incómodos o desagradables que sean los hechos. En caso de haber una falta de respeto, generalmente del alumnado hacia el profesorado, debe tratarse con seriedad, movilizándolo los estamentos escolares necesarios para evitar que vuelva a suceder. Es muy difícil establecer una relación de colaboración para ayudar al crecimiento personal de un individuo si el respeto no está en la base de esta relación.

A partir de la proximidad afectiva, basada en el respeto y en la coherencia en las relaciones se puede construir una sociedad entre profesorado y alumnado que les permita progresar personalmente y aprender en función de sus capacidades.

Tu implicación en el centro

Proverbio africano: “Para educar un niño hace falta toda la tribu”

Hay que plantear la labor educativa desde una perspectiva global e integradora. Como docentes de Educación Física debemos ser conscientes que formamos parte de un ecosistema dinámico que esta interrelacionado en todos sus aspectos y que se llama escuela. Igual que para ayudar al alumnado en nuestra materia seguro que le preguntamos por sus hábitos de actividad física fuera de su horario lectivo y sus hábitos de salud, no podemos entender que nuestra tarea se desarrolla solamente en las dos horas semanales que tenemos de práctica o solo desde nuestra área. Nuestra tarea se desarrolla en un entorno que evidentemente condiciona nuestra acciones y decisiones. Y cuanto más alineados estemos, tanto prácticamente como emocionalmente con este entorno, más efectiva será nuestra tarea como docentes con el alumnado, y mayor satisfacción personal encontraremos en nuestro quehacer diario.

Como he referenciado en otros apartados de este texto, la capacidad de asumir el proyecto educativo de centro como propio será fundamental en el desarrollo de nuestra competencia profesional. Y cuantos más docentes estén alineados con los objetivos del centro más fácil será conseguir éxitos académicos y sociales con nuestro alumnado. Evidentemente habrá aspectos del proyecto o de la estructura que no acaben de encajar con nuestra perspectiva docente y/o personal. Pero será una excelente oportunidad para, desde la asertividad, poner nuestra experiencia y conocimiento al servicio del centro, haciendo aportaciones para intentar incidir sobre los aspectos susceptibles de mejora. La forma de mostrar nuestra implicación estará relacionada con la capacidad de aportar opiniones constructivas al crecimiento de la calidad educativa o de la propuesta docente de nuestro centro. A veces estas intervenciones pueden ser en reuniones con profesorado de nuestra propia área. Pero si nuestras aportaciones son interesantes en forma y fondo, he visto numerosos compañeros que han acabado ejerciendo cargos directivos en el centro a partir de mostrar implicación y ganas de mejorar, no sólo en sus clases, sino también en todo aquello que rodea al proyecto educativo del centro.

La escuela no puede entenderse como una sucesión de clases hasta completar las 30 horas semanales. Una escuela es una institución en la que se llevan a cabo charlas, salidas educativas, proyectos de colaboración, muestras a las familias, actividades en fin de semana, reuniones de padres... y un sinfín de actividades que configuran aquello que llamamos “la vida escolar”. La implicación en este tipo de actividades me parece casi imprescindible si queremos que la Educación Física y los valores y contenidos que transmitimos estén presentes en el día a día del centro. Es una forma de dar visibilidad a nuestra materia y demostrar la potencialidad educativa de nuestra asignatura.

Generalmente llevamos a cabo nuestra asignatura en espacios donde el resto de compañeros no pueden vernos ni escucharnos. El hecho de participar e implicarnos en estas actividades nos permite dar visibilidad a nuestra materia, aparte de poder tener un canal de comunicación directo con las familias.

Así mismo no hay mejor manera para educar que con el ejemplo. Si queremos alumnos implicados, hemos de mostrar que nosotros también lo somos. Si queremos alumnos colaboradores en proyectos de mejora del entorno, nosotros hemos de demostrar que también somos capaces de llevarlos a cabo y liderarlos. Por lo tanto, la participación en la vida escolar me parece una buena oportunidad para mejorar el prestigio de nuestra materia, y el nuestro personal delante de nuestro alumnado. Si puede servir para dar ideas, se exponen algunos ejemplos de los proyectos en los que participa el área de Educación Física del centro en el que trabajo:

- Colaboraciones con la Universidad Blanquerna - Ramón Llull con proyectos de investigación sobre la práctica de actividad física intergeneracional entre abuelos y nietos.
- Colaboración con la fundación Sant Joan de Déu en la organización de la Caminata Solidaria Barcelona Magic Line.
- Organización de la caminata Virolai – Montserrat, juntamente con el AFA del Centro.
- Participación con el Casal de las Hijas de la Luna en actividades físicas entre gente de la 3ª edad y alumnos del centro.
- Participación en el seminario de profesorado de Educación Física del Distrito de Horta – Guinardó de Barcelona.
- Participación en el Día de l'Educació Física al Carrer organizada por el COPLEFC. Intercambio con alumnos universitarios daneses de Educación Física, a través de la Universidad de Barcelona.
- Organización de actividades deportivas en los intercambios escolares con alumnos de Londres y de Berlín.
- Acogemos estudiantes de prácticas del Grado de Educación Física y del Máster de formación de profesorado de diversas universidades.
- Participación en reuniones de padres para explicar el proyecto del área de educación física
- Organización de actividades el día de Puertas Abiertas del Centro.

Y esta apertura de miras y de implicación en la vida escolar y del entorno, permite también un aprendizaje que sería imposible de llevar a cabo sin estas actividades. Por lo tanto, cuanto mayor sea nuestra capacidad de abrirnos a nuestro entorno cercano, más oportunidades tendremos de aprendizaje para nuestro alumnado y para nosotros mismos.

¿Qué estrategias didácticas utilizas para que el alumnado aprenda más y mejor?

“La Escuela necesita transformarse cada vez más en un laboratorio y ser cada vez menos un auditorio”. Fernando Becker

Las metodologías son uno de los aspectos sobre los cuales se ha producido un gran avance en los últimos años. La llegada del trabajo cooperativo, de las gamificaciones, del aprendizaje – servicio, ... ha abierto un nuevo abanico de posibilidades a lo que eran las típicas sesiones de Educación Física basadas en el profesorado instruyendo a su alumnado. Lo que han venido a llamarse las “metodologías activas”, poniendo al alumnado en el centro del proceso de aprendizaje, son las que últimamente tienen mayor vigencia a nivel pedagógico.

Pero llegar a este tipo de metodologías no siempre resulta fácil. Se necesitan una serie de habilidades y capacidades en el alumnado para poder llevarlas a cabo con éxito. Factores como la gestión del tiempo, el reparto de roles, los códigos de comunicación dentro de un grupo, la responsabilidad del trabajo asignado, la gestión de los recursos, asumir las decisiones del grupo, la gestión emocional propia y del equipo, la solución de problemas, ... son aspectos que se ponen en juego cuando se utilizan este tipo de metodologías. Por lo tanto, será recomendable llegar a ellas, no solamente desde nuestra materia, sino desde un planteamiento global de centro. De esta forma, el alumnado va asumiendo de forma estas capacidades de forma más rápida y se avanza a mayor velocidad. Será difícil poner en práctica estas metodologías si en el resto de las asignaturas el alumnado sigue desarrollando un papel pasivo, y dónde toma pocas decisiones en su propio aprendizaje. Como ya he comentado en otros apartados, el trabajo en equipo de todo el claustro será fundamental para poder avanzar en el planteamiento didáctico del proceso educativo. He podido comprobar que cuando hay una sinergia entre las diferentes asignaturas, el alumnado aprende a gestionar más eficazmente los recursos que tiene.

Así mismo, no podemos pretender que el alumnado asuma estas habilidades la primera vez que utilizamos este tipo de metodologías. Por lo tanto, hemos de entender que un cambio metodológico requiere un tiempo, una progresión y una sistematización

en su uso para que realmente se muestre efectivo. Personalmente recomiendo que la progresión en su uso se fundamente en los objetivos de aprendizaje. Inicialmente es recomendable que los objetivos de las sesiones vayan encaminados a aprender los mecanismos que requieren este tipo de metodologías: observar a un compañero y dar feed-back de forma empática, aprender a trabajar con los criterios de evaluación, ser creativos en la solución de los problemas, mostrar entereza después de un error, entender el fallo como una oportunidad de autoconocimiento y aprendizaje, no hacer trampas para superar un reto, aprender a rellenar instrumentos de evaluación... Por lo tanto, dejaremos los objetivos propios de la educación física en un segundo término. Las actividades físicas serán el medio que tendremos para que el alumnado aprenda a ser competente en estas habilidades personales. Una vez el alumnado sea capaz de llevar a cabo dichas capacidades personales y sociales, será el momento de utilizar las metodologías para poder desarrollar los objetivos propios de nuestra materia. Será entonces cuando podremos utilizar el trabajo cooperativo para elaborar una coreografía, una gamificación para desarrollar la condición física, o realizar retos motores para aprender la técnica propia de un deporte. Y el alumnado, aparte de aprender conceptos y procedimientos propios de la educación física, también estará gestionando su propio aprendizaje, descubriendo cuáles son sus potencialidades y cuáles son sus limitaciones.

El papel del profesorado en este tipo de metodologías también modifica el rol que habitualmente desarrollaba en metodologías más directivas. Con las metodologías basadas en el liderazgo del profesorado, éste tomaba la mayoría de las decisiones de las sesiones y tenía el control absoluto sobre el grupo. En las metodologías activas el profesorado delega parcial o totalmente en el alumnado el ritmo de las sesiones. Por lo tanto, el profesorado no deberá instruir a todo el grupo, sino que pasa a ser un acompañante o un soporte al proceso que va haciendo el alumnado. Esto a veces genera unas sensaciones inicialmente desagradables en el docente, pues percibe que pierde el control de la situación. Al igual que el uso de estas metodologías requiere de cierto entrenamiento en el alumnado, podemos afirmar que también lo requiere en el profesor/a. Pero el análisis del funcionamiento de las sesiones e ir encontrando los mecanismos para optimizar los recursos y la metodología, consigue con el tiempo mitigar esta sensación de descontrol, hasta el punto de que más adelante costará diseñar sesiones desde una perspectiva directiva.

Así mismo, la gestión del tiempo del docente también se ve modificada con el cambio metodológico. Este tipo de metodologías requiere mayor tiempo de preparación para poder generar los recursos (fichas, documentos, instrumentos de evaluación,...) necesarios para llevar a cabo las sesiones. Durante la misma sesión, el nivel de energía y de presencia del docente será menor, pues el alumnado pasa a gestionar parte del tiempo y de los recursos. Pero en la fase post-sesión, se volverá a ver incrementada

la carga laboral del docente, pues ha de valorar el progreso de los diferentes grupos, analizar los resultados de los instrumentos de evaluación, y repensar las posibles tareas, así como las estrategias a realizar en las siguientes sesiones.

Si el proceso educativo en un alumno, por definición es un proceso lento... dejemos que también lo sea para el profesorado. Seamos pacientes con nosotros mismos!

La evaluación y la calificación en Educación Física

La asignación de números de una manera mecánica, como es común en los procedimientos cuantitativos, no garantiza la objetividad. (Cook, 1986)

Este capítulo es uno de los que mayor número de horas acostumbra a ocupar en las formaciones del profesorado. Y hasta en formaciones que no son sobre evaluación/calificación siempre aparece la famosa pregunta: “pero a esto...¿qué nota le pones?”.

En este caso, la mayoría de las respuestas están en el currículum. El concepto evaluar, etimológicamente viene del concepto poner en valor. Y, ¿qué es lo que hay que poner en valor? Pues aquello que ha aprendido el alumnado y aquello que le falta por aprender. Todas las estrategias que faciliten que el alumnado sea consciente de aquello que ya domina, de aquello que domina parcialmente y de aquello que no domina, nos ayudará a hacer un proceso evaluativo satisfactorio. Por lo tanto, lo primero que será necesario es que el alumnado sea consciente de su nivel real de conocimientos y/o de ejecución. Esto demandará inicialmente tener una autoevaluación ajustada a su nivel de ejecución. Las evaluaciones iniciales nos pueden permitir dar pistas de los conocimientos y habilidades que domina cada alumno. Sólo un inciso: cuidado con que los factores emocionales propios de la adolescencia no afecten a esta autoevaluación, pues lleva a disparidades entre el nivel real de conocimiento/ejecución con respecto al nivel percibido por el alumnado.

A partir de esta evaluación inicial cabrá seguir evolucionando en el aprendizaje, potenciando estrategias de evaluación formativa y formadora, tal y como nos indica el currículum. Este tipo de dinámicas son las que favorecen que el alumnado vaya siendo consciente de su grado de aprendizaje... o de lo que falta por aprender. La función del profesorado será ayudar a poner en valor los aprendizajes que se vayan consiguiendo. Directamente, a partir del feed-back aportado al alumnado en sus actividades. Indirectamente a partir del diseño de situaciones que favorezcan las coevaluaciones entre el alumnado, o de actividades que permitan hacer y rehacer repetidas veces una acción.

Según el marco legislativo, la evaluación sumativa es la que concluye el ciclo y finaliza con una calificación y una valoración sobre los aprendizajes conseguidos, que acostumbran a llegar a la familia en el informe final de evaluación.

Si hasta aquí todo parece fácil... ¿porque tanto dilema con la calificación? Simplemente porque la sociedad focaliza, resume (y simplifica) el proceso de aprendizaje en una nota. Lo importante del proceso es aprobar (o sacar una calificación de acuerdo con mis inquietudes...o las de mi familia). Lo importante es la nota. Se focaliza toda la atención del alumnado y del entorno en la nota. Y el profesorado, lo sabe...y lo potencia con aquel “pues si no lo entregas, te suspendo”. La nota, la nota, sólo cuenta la nota, siempre la nota,

Lamento decir que bajo mi perspectiva los procesos educativos son mucho más ricos, variables, humanos, intensos, emocionantes, emotivos, sociales, ... que un número o dos letras. Creo que debemos poner la atención en aprender, esforzarse, ser constante, ser curioso, inquieto, en saber buscar información, en ser participativo,.... El proceso de aprendizaje es el que ha de llevarse la atención del alumnado, del profesorado y de la familia. La calificación sólo ha de ser un aspecto más dentro de este sistema, pero nunca el más importante. Últimamente no he tenido problema en cambiar alguna calificación si el alumnado ha sido capaz de justificarme sus argumentos, basándose en los criterios de evaluación. Pero el profesorado estamos lastrados por los prejuicios y creencias de lo que debe ser un buen proceso evaluativo, y diría que hasta por nuestra propia experiencia cuando hemos sido alumnos. El profesorado, y especialmente el de Educación Física, tenemos/tienen un par de principios que rigen lo que se cree que debe ser un buen proceso de evaluación: debe ser objetiva y justa. Con el paso del tiempo he ido dudado cada vez más de estos principios. Sobre el concepto de objetividad, he visto muchos profesores/a aplicando pruebas de condición física descontextualizadas y con relación directa a la calificación, aludiendo a la objetividad del método de evaluación. Lamento decir a los que defienden este postulado, que la educación se basa en personas valorando a otras personas. Y no hay nada más subjetivo que el ser humano, por definición. Por lo tanto, el proceso evaluativo será, bajo mi perspectiva, claramente un proceso subjetivo y no objetivo. Y es fantástico que así sea, porque nos permite dotar de una dimensión humana al acompañamiento sobre el crecimiento personal y académico de nuestro alumnado. La objetividad prefiero dejarla para otros aspectos de la vida.

Sobre la justicia en la evaluación puedo citar dos referencias. La primera es esta conocida viñeta:



Y la segunda, es una frase de Vicente del Bosque: “No hay nada más injusto que tratar a todos por igual”. Prefiero ser injusto y tener en cuenta las capacidades individuales de cada alumno y adaptar el proceso de enseñanza-aprendizaje (y también la evaluación) a las capacidades de cada uno.

Por lo tanto, cuando te quitas de la mochila de tu subconsciente estos dos principios, y rebajas la importancia de la calificación, la angustia y el stress que nos llega con el final de las evaluaciones baja considerablemente. Y conseguimos estar más centrados en el alumnado y sus acciones y no tanto en qué nota le ponemos.

Tus clases en general, ¿cómo son?

“El ideal no es que un niño acumule conocimientos, sino que desarrolle capacidad”. John Dewey

Hay algunos principios que intento que rijan en las sesiones que imparto. Como propuso John Dewey, se aprende haciendo. Por lo tanto, aprovechar al máximo el tiempo de las sesiones será una de las prioridades. En este marco de aprendizaje competencial y de aplicación de los conceptos trabajados a un contexto real, nuestra materia nos ofrece un entorno dónde se ponen en práctica de forma evidente los aprendizajes que se van produciendo. Por lo tanto, el aprovechamiento del tiempo de práctica en las sesiones

producirá un mayor aprendizaje sobre el alumnado. Y al referirme a tener un tiempo de práctica elevado, no sólo me refiero al tiempo de práctica motor. Evidentemente que el tiempo de práctica motor tiene una repercusión directa sobre la mejora de la motricidad individual de cada individuo. Pero, como he comentado en apartados anteriores, hay otros aspectos que considero muy significativos a trabajar en nuestra asignatura (la creatividad, la empatía, la resiliencia, la autoevaluación, las competencias sociales,...). Por lo tanto, en todas mis sesiones intento que haya momentos intencionados dónde todas estas capacidades se pongan en juego. A veces estos momentos son con práctica motriz... y otros en los que no es posible. Uno de mis grandes retos, es encontrar este equilibrio entre el tiempo de trabajo motor y el tiempo de creación de estrategias o de reflexión sobre los aprendizajes producidos en las actividades. Algunos de estos momentos no son de práctica motriz, pero evidentemente son momentos de aprendizaje para el alumnado: crear estrategias, pensar cómo solucionar retos, observar y dar feed-back a un compañero, pactar las normas de un juego o competición....

En este intento de buscar el equilibrio, intento hacer rutinas que agilicen sobre todo el inicio y la finalización de las sesiones. Algunas de estas rutinas son, por ejemplo, hacer el encuentro inicial en el mismo punto de la pista, recoger balones y posibles distractores al inicio de la sesión para hacer la explicación inicial lo más corta posible, recordar lo que trabajamos en la sesión anterior (a ser posible, a partir de preguntas al alumnado), explicar el objetivo de la sesión y la dinámica de clase para que puedan anticipar lo que va a pasar intentando generar expectativas positivas. Otra muestra de este aprovechamiento del tiempo es que, si tengo la clase repartida en grupos, nunca reúno a todo el grupo para hacer otra explicación colectiva, sino que voy pasando grupo a grupo para comentar el cambio de tarea: de esta manera se gana tiempo de práctica, aunque tenga que repetir la explicación cuatro o cinco veces.

Después de esta rutina inicial, hacemos la parte de la activación, que siempre me gusta acabar con una forma jugada. Fundamentalmente la realizo con dos intenciones: la primera es el aumento de la intensidad física para realizar posteriormente la parte principal de la sesión. Pero sobre todo los juegos hacen que el alumnado centre toda su atención sobre la actividad que está realizando. Es muy difícil realizar un juego y tener la mente en la clase de matemáticas de la hora anterior, o en las actividades que realizarás cuando salgas del centro educativo. El juego te hace estar presente en el aquí y el ahora y olvidarte del resto de cosas del entorno. Esto permite que cuando entras en la parte principal de la sesión el nivel de atención del grupo es mayor y recibe mejor las indicaciones de las actividades a realizar. Mismamente la actitud del alumnado durante el juego permite hacer una evaluación inicial del estado en el cual llega el grupo a la sesión: si vienen con niveles de energía muy altos... o muy bajos, si están comunicativos entre ellos, si hay algún tipo de conflicto ya en el primer momento de la sesión, ...

Las actividades de la parte principal son muy variables en función de la situación de aprendizaje que se está llevando a cabo. Algunos de los principios que la rigen es que intento que la mayoría de las veces siempre trabajen con dinámicas grupales. Ya sea con grupos reducidos (parejas o grupos de 3), grupos medios (4-6 personas) o grandes grupos (entre 8 pax y toda la clase). Para hacer las agrupaciones intento respetar la mayoría de veces los factores emocionales, de manera que en su grupo de trabajo tengan alguna persona afín o de confianza. Los estudios sobre la adherencia a la actividad física indican la importancia del grupo social en el que se realiza dicha práctica, para conseguir que haya experiencias sociales positivas vinculadas a la actividad física. Personalmente puedo hacer esta metodología, puesto que en los trabajos de aula son los tutores/as las personas que realizan los grupos, e intentan que trabajen siempre con diferentes compañeros de clase. Si en el aula ya aprenden a trabajar con todo tipo de perfiles, yo puedo aprovechar para generar entornos de trabajo de confianza.

Otra característica de las sesiones es, en la medida de las posibilidades del grupo y su grado de madurez, dar autonomía al alumnado en la práctica y la gestión de los recursos. Este factor me costó mucho personalmente, puesto que la sensación de descontrol sobre el grupo y los tiempos de la sesión se me hacían difíciles de gestionar. Pero he comprobado que la única forma en que el alumnado integra de forma significativa los conocimientos y es capaz de llevarlos a su tiempo libre es demostrándole que es capaz de hacer de hacer la práctica sin la supervisión constante del profesorado. Evidentemente esta autonomía se facilita cuando el alumnado está familiarizado a este tipo de metodologías desde todas las asignaturas y forma parte del proyecto educativo de centro. Obviamente este proceso ha de hacerse de forma progresiva, y dando de forma gradual protagonismo al alumnado en la toma de decisiones. Este proceso no siempre será exitoso y habrá momentos donde el alumnado confunde autonomía con libertad. Será importante en este momento hacer procesos reflexivos sobre los aspectos actitudinales para seguir trabajando sobre el objetivo final, que es que el alumnado aprenda a gestionar la propia práctica física de acuerdo con sus necesidades e intereses, aprovechando el tiempo de práctica. Como docentes hemos de ser pacientes y perseverantes si se quiere fomentar una práctica física autónoma.

La evolución de tus habilidades docentes con el paso de los años

“Cambiar no siempre equivale a mejorar, pero para mejorar, hay que cambiar”. (Winston Churchill)

Evidentemente en los más de veinticinco años que llevo en esta profesión he cambiado mucho mi desempeño profesional. Y los cambios han sido tanto por los cambios en el entorno, como por los propios cambios personales. Y no sé si puedo afirmar si soy mejor o peor ahora que antes, pero sí que puedo afirmar que soy diferente. Seguramente habré salido ganando en algunas cosas, pero seguramente en otras habré salido perdiendo. Vamos a analizar qué ha cambiado en este tiempo.

A nivel social: La visión social que se tiene de la escuela difiere mucho de la visión que se tenía hace tiempo. Actualmente hay la creencia de que los problemas sociales deben empezar a resolverse en los centros escolares: el nivel de ansiedad y de depresión de los adolescentes, el aumento de las enfermedades de transmisión sexual, el respeto a la diversidad, la sensibilidad al consumo de alcohol y sustancias... son temas que han de tratarse en los centros educativos. Ya no somos sólo centros de transmisión de conocimientos académicos. Además, pocas son las noticias en los medios de comunicación que salen para prestigiar la institución, como por ejemplo los casos de bullying o los malos resultados en las pruebas PISA. Esta tendencia social está haciendo que el prestigio de la escuela como institución haya ido disminuyendo. Este hecho, unido a una visión proteccionista de las familias, resumida en la frase “yo quiero que mi hijo sea feliz”, hace que las decisiones tomadas desde el centro educativo sean frecuentemente cuestionadas por familias...y el alumnado. Por lo tanto, desde las escuelas hemos de gastar energías en prestigiarnos y hacer valer nuestras decisiones como expertos en educación, cuando antes nuestras recomendaciones eran escuchadas y hasta agradecidas.

Evidentemente la evolución tecnológica que ha revolucionado la sociedad, también afecta a la vida de un centro escolar. La llegada de Internet a los centros y a la educación de los niños, el uso de ordenadores, de teléfonos móviles, las redes sociales, aulas virtuales, ... ha cambiado radicalmente las formas de aprendizaje de nuestro alumnado y nos ha proporcionado nuevos medios como docentes que hemos tenido que incorporar a nuestro quehacer diario. Esto ha hecho que incorporemos nuevas estrategias educativas, y que dejemos otras de lado, pues las nuevas se muestran como más eficientes para conseguir mejorar la calidad en la educación del alumnado.

A nivel legal: Las diferentes leyes educativas han impactado evidentemente en las sesiones de Educación Física. Inicialmente la LOGSE determinó que debíamos trabajar en nuestra materia en conceptos, procedimientos y valores. Esta trilogía de contenidos, unido a una voluntad de hacer de la Educación Física una materia “como las otras” hizo que aparecieran en nuestra asignatura exámenes teóricos, deberes para casa, libros de texto,... Evidentemente todo esto ha desaparecido en mis prácticas actuales, pero sin desaparecer los aprendizajes que producían. Simplemente he cambiado las metodologías para conseguir estos aprendizajes con otros instrumentos más aplicados y agradables para el alumnado. Posteriormente la llegada de nuevos marcos legales hicieron que tuviera que plantearme la educación por competencias: la aplicabilidad de mis aprendizajes, el cambio en el contexto del planteamiento educativo, los nuevos instrumentos de evaluación, el cambio de perspectiva educativa... hicieron actualizar muchas de las prácticas que llevaba a cabo. Y por las características del centro en el que trabajo también ganó significación en mis prácticas el intento de dar una visión interdisciplinar y transdisciplinar a los contenidos y los objetivos de nuestra asignatura, intentando buscar sinergias con otros ámbitos de conocimiento como con las áreas de música, de biología o de tecnología.

A nivel personal: He de aceptar que hubo un momento en mi carrera profesional que estaba cansado de repetir una misma forma de hacer y unos contenidos marcados por el currículo. Cada día era muy parecido al anterior, y el curso era una sucesión de unidades didácticas, diferentes entre ellas, pero con muchas coincidencias metodológicas y de planteamiento. Este cansancio personal me llevo a tomar una determinación de cambio. Este cambio empezó con una decisión personal de hacer más formación para intentar encontrar otros horizontes para la materia y para mis planteamientos docentes. Esta formación me abrió los ojos a nuevas posibilidades tanto en nuestra materia, como en los procesos pedagógicos relacionados con el aprendizaje. Hubo formaciones no sólo de educación física, sino también de tecnología, de pedagogía, de atención a la diversidad, de neurociencia, de evaluación, de metodologías, de programación, ... Estas formaciones me ayudaron a replantearme y repensar muchas de las prácticas que estaba realizando.

Casi al mismo momento, y en parte gracias a las formaciones, entré en contacto con muchos otros docentes de Educación Física. Pude contrastar con ellos planteamientos de la asignatura, metodologías, actividades... que me hicieron reflexionar sobre mi práctica y me abrieron posibilidades nuevas. A partir de algunos de estos contactos, empezaron colaboraciones estables en el tiempo que llevaron a realizar nuevas propuestas en nuestra asignatura. Lo que empezó con breves intervenciones, o con modificaciones metodológicas fue ganando importancia, hasta llegar a diseños de unidades didácticas intercentros, llegando a hacer equipos de trabajo entre el alumnado de dos centros educativos para conseguir trabajar actividades saludables en su tiempo de clase y en

su tiempo libre. Esta colaboración fue el inicio de lo que a día de hoy es el equipo de trabajo #EFTeam.... Y en el que aún seguimos repensando cómo ayudar a aprender más y mejor a nuestro alumnado en nuestra asignatura.

Consejos a los más jóvenes

“La experiencia es la maestra más exigente: primero te pone a prueba y después te enseña la lección” (Travis Bradberry)

El coordinador de la obra nos ha pedido que en este apartado intentemos dar algún consejo al profesorado novel en forma de decálogo. No soy muy aficionado a aconsejar a nadie, pues como reza el dicho “Cada maestrillo tiene su librillo”, y quizá mi librillo no coincida con el del lector. Pero por si es de interés...

- 1 Haz tu faena con pasión:** el alumnado tiene un sexto sentido para percibir cuando alguien relata algo que le apasiona, frente a alguien que simplemente le da clase. Si desprendes pasión, tu vivencia como docente es más gratificante a título personal, y el alumnado estará más abierto al aprendizaje. Las emociones positivas...se contagian.
- 2 Fórmate:** Tener una plaza en un centro educativo no es un final. Es el inicio. Y si quieres transitar con éxito profesional, y tener sensaciones positivas, no dudes en formarte en cualquier aspecto que tenga que ver con la labor docente.
- 3 Logra un equilibrio entre tu tiempo laboral y tu tiempo de ocio:** nuestra profesión demanda un alto grado de implicación personal. Esto produce muchas alegrías, pero también un desgaste a nivel emocional. Intenta crear espacios para cuidarte y tener un buen equilibrio emocional.
- 4 No tengas miedo a equivocarte:** El aprendizaje de cualquier cosa en la vida se basa en la repetición, intentando hacer las cosas mejor progresivamente. Por lo tanto, sólo quien prueba cosas aprende. Si enseñamos al alumnado que cada error es una nueva oportunidad para aprender... ¿qué tal si nos lo aplicamos a nosotros? Siempre hay una siguiente sesión para volver a intentarlo.

-
- 5 **Humaniza el proceso:** somos personas trabajando en equipo con más personas para intentar educar a personas. En un mundo cada vez más basado en datos, calificaciones, diagnósticos, porcentajes, inteligencias artificiales, ... intenta entender el proceso poniendo en valor aquello que nos hace humanos: felicita, anima, corrige, pregunta, escucha, aplaude, empatiza, sonríe, dialoga, castiga, acompaña, entiende, limita, aporta, ... Dedicar tiempo para hablar con tu alumnado para establecer un clima de comunicación y que puedan sentir que hay alguien que se interesa por ellos.
 - 6 **Aprende a pedir ayuda:** La llegada a un centro educativo es compleja. Se desconocen los mecanismos de trabajo, las relaciones entre los compañeros, las particularidades de cada alumno, ... Hay muchas variables que interfieren en tu desempeño diario. No dudes en pedir ayuda ante situaciones que crees que dudas o que no controlas. Cuanta más información tengas, mayor será tu capacidad de acertar en tu toma de decisiones.
 - 7 **El adolescente prefiere un referente que un transmisor de conocimientos:** nuestra ejemplaridad a nivel de valores es nuestra mejor carta de presentación. Como dice el coordinador de este libro: seamos sus "influencers". Si conseguimos ganarnos su confianza, tendremos mucho terreno ganado como personas con capacidad de influir en sus vidas.
 - 8 **Una buena planificación ayuda a controlar el grupo:** Uno de los aspectos que más preocupa a los estudiantes de prácticas que tengo es ... ¿seré capaz de controlar al grupo?, ¿me harán caso?. Para combatir esta inseguridad, lo mejor es una buena planificación de tus clases. Dedicar tiempo a pensar qué aprendizajes quieres obtener, cuáles son las mejores estrategias, que metodologías utilizarás, como compartirás los objetivos con el alumnado, como atenderás a la diversidad del grupo, anticipa los posibles puntos débiles que pueden aparecer.... Cuanto más preparada lleves la sesión, mejor será el resultado de la misma, y más seguro te sentirás en el momento de impartirla.

-
- 9 **Relativiza la burocracia:** Hoy en día la ocupación temporal que nos requieren las tareas burocráticas en nuestra jornada laboral es significativa. Hay que documentar todos los procesos para que todo quede registrado. En la medida de lo posible, intenta dedicar más tiempo a preparar sesiones y a dialogar con tu alumnado, que a estar sentado delante de la pantalla rellenando documentos.
- 10 **Y si un amigo te recrimina que tenemos muchas vacaciones... no te enfades! Es verdad!!! Es una de las muchas partes positivas de nuestro trabajo. Y de paso, le invitas a que se haga profesor/a, pues necesitamos gente implicada para mejorar la sociedad del futuro. Pero no te enfades:** es sólo envidia de que, posiblemente en su faena, no tengan la posibilidad de sentir que están haciendo un bien a la sociedad, que están ayudando a muchas personas a crecer personalmente, que cada día es diferente, que siempre hay momentos de sonrisas durante un día, que no hay día sin anécdota que contar al llegar a casa, que aún te emocionas pensando en cómo irán las sesiones que has preparado para mañana, que trabajas con adolescentes llenos de vitalidad y energía, Y que sí: cuando llega Navidad, Semana Santa y el verano...descansamos!!

Pd: y si quieres acabar de convencerlo, le cuentas que de los 365 días que tiene el año, pasamos más días sin alumnos que con alumnos.

#EFteam[📶]



COPEFC
Col·legi de Professionals de l'Activitat
Física i de l'Esport de Catalunya