Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, Nº 162, Noviembre de 2011. http://www.efdeportes.com/efd162/la-planificacion-de-la-educacion-fisica.htm

Innovando en la planificación de la Educación Física. Unidades didácticas especiales. Re-conceptualización de la unidad didáctica desde la práctica profesional

*Profesor Titular de Planificación e Innovación en EF
Responsable del grupo de investigación HUM-764 de la Junta de Andalucía: 'Programas de intervención en EF y entrenamiento deportivo con jóvenes'. Departamento de Educación Física y Deportiva, Universidad de Granada
**Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Profesor de la Facultad de Ciencias de la Educación, UG

Jesús Viciana Ramírez*
jesviciana@gmail.com
Armando Cocca Armando*
armando.cocca@gmail.com
(España)

Resumen

La práctica docente es el uno de los grandes motores de la innovación. En ocasiones, las mismas Reformas educativas globales se han apoyado en las continuas innovaciones locales de los profesores de EF. Sin ir más lejos, el bloque de Condición Física se ha transformado en esta última Ley de Educación Española (LOE, 2003) en Condición Física-Salud, provocado por las demandas sociales y por la propia práctica profesional de los docentes de EF que venían implantando este enfoque desde hace muchísimos años. En este artículo presentamos dos tipos de Unidades Didácticas que se emplean a menudo por los docentes, pero que no se han conceptuado aún. Éstas son las Unidades Didácticas Alternadas o Paralelas y las Intermitentes. Se definen, exponemos las circunstancias que dan lugar a ellas y animamos a los docentes a usarlas siempre que vean adecuadas las características a su contexto.

Palabras clave: Planificación. Unidades de contenido. Innovación.

La Unidad Didáctica (UD) es conceptuada por muchos autores como un conjunto de sesiones, variables en número, que tienen una finalidad común. Kelly y Melograno (2004) por ejemplo, incluso se atreven a concretar un número de sesiones como 'normales' para ellas, diciendo que las UDs típicas tienen de dos a seis semanas, o sea, un número de cuatro a 12 sesiones, aproximadamente.

La unidad didáctica, por ser un elemento que constituye a las programaciones de aula se define por otros autores como unidades de tiempo, como un subconjunto de un programa anual (López, 1992).

Sin embargo, a este respecto, Delaunay y Pineau (1989) resaltan que:

"muy a menudo, la unidad didáctica, centrada en la noción de tiempo (tantas horas, tantas semanas...), olvida la importancia de las nociones de objetivos y contenidos. Se considera como un recipiente, una forma que rellenar... cuando el tiempo debería ser elegido en función de los objetivos y contenidos determinados" (En Seners, 2001:83).

Por tanto y teniendo en cuenta que la finalidad de las UDs es llegar a conseguir unos objetivos educativos (aprendizajes en los alumnos, de cualquier tipo), no deberíamos circunscribirnos a una duración en sesiones determinada, ni siquiera a una organización determinada (entiéndase como un conjunto de sesiones continuas y estables dentro de una programación didáctica anual). Por el contrario, deberíamos constituir UDs según el objetivo que queramos conseguir con nuestros alumnos y organizar los periodos de tiempo de que consta la UD de la manera más efectiva posible para conseguirlos. Es por esto que algunas UDs puedan tener muy pocas sesiones y otras estén constituidas por un número elevado de ellas en comparación a otras. Ya en Viciana (2002), comentábamos este dilema de la duración de las UDs y su importancia en la planificación de los aprendizajes de los alumnos.

Pero además, en la enseñanza de la EF ocurren otras muchas cosas paralelamente que también influyen en la organización de las sesiones y de las UDs de una programación anual. Algunas de ellas por razones de organización horaria y de coordinación entre profesores de un mismo centro; y otras porque los profesores de EF, desde hace ya mucho tiempo, están comprobando o han comprobado que la mejor manera de organizar la impartición de algunos contenidos no sea la unión de un número determinado de sesiones de manera continua.

Los profesores de Educación Física llevan años realizando adaptaciones de los calendarios escolares según las necesidades de cada centro y de cada profesor. Así, muchos profesores que por ejemplo coinciden en sus horarios escolares (en día y hora de clases) con otros compañeros, se ponen de acuerdo para usar las instalaciones deportivas de sus centros de manera compartida. Es frecuente, por tanto, encontrarse con profesores que comparten un día determinado de la semana para impartir clases a dos cursos de la misma etapa y que deciden alternarse en el uso del Gimnasio, en el uso de un material determinado, o en el uso de las pistas polideportivas externas de su centro.

De todos estos factores: tanto del concepto de Unidad Didáctica anteriormente señalado; de estas concurrencias diarias de los profesores de EF; como de las necesidades de los contenidos de EF y de los objetivos de dichas UDs, nace la necesidad de re-conceptualizar la UD y contemplar otras estructuras de planificación de las mismas. Vamos a comentar dos opciones de las más usadas por los profesores en estos momentos.

1. La Unidades Didácticas paralelas o alternadas

Este tipo de UDs 'especiales' se definirían como dos UDs impartidas alternadamente (en cuanto a las sesiones se refiere) en el horario normal de clases. Existen dos razones fundamentales para el desarrollo de estas UDs:

1. Los profesores de EF, a menudo, deciden impartir dos contenidos que tienen relación entre sí de manera alternada en las clases de EF. Un ejemplo de ello podría ser desarrollar la condición física y las actividades en el medio natural. De esta forma, el profesor decide impartir dos unidades didácticas de manera paralela en las clases, una centrada en condición física (desarrollo de la resistencia) y otra UD centrada en las actividades en el medio natural (a través de recorridos por entornos naturales: playa, montaña, etc.). Así, el profesor consideraría que el aprendizaje de los alumnos será más significativo, y podrán asimilar claramente la relación entre el desarrollo de la resistencia a través de diferentes métodos (continuos, fraccionados, etc.) y su aplicación al entorno natural con carreras de orientación, por ejemplo.
2. La coincidencia horaria de dos profesores de EF del mismo centro, puede provocar el reparto de instalaciones propias de EF. Por ello, a menudo se observa que para el profesor A, los lunes de 10 a 11h, utilice el gimnasio, mientras que el profesor B, el mismo día y a la misma hora, dispone de las pistas externas para el desarrollo de sus clases. La segunda hora de EF que cada profesor tiene con ese curso en concreto podrían coincidir también o no, pero lo cierto es que en ese día están limitados en el uso de las instalaciones y han llegado a ese acuerdo. Esto provoca que los profesores A y B deciden aplicar UDs paralelas, con contenidos y objetivos diferentes para cada día de la semana. Se impartirían por tanto UDs diferentes el lunes y el otro día de EF que tuvieran en la semana. Normalmente, se usaría el día que disponen gimnasio cubierto para realizar UDs cuyos contenidos requieran el uso de música (para enchufar el

aparato de música dentro del gimnasio), el uso de mucho material (para no tener que transportarlo fuera del gimnasio, como por ej. La gimnasia deportiva), etc. Mientras que el día que dispongan de las instalaciones descubiertas aplicarían UDs centradas en contenidos más propios del aire libre, como los deportes, juegos, etc.

En estas dos circunstancias han provocado la existencia de este tipo de organización en la planificación de la EF. La diferencia entre ellas es que la primera circunstancia sería un proceso intencional planificado por el profesor, que considera que así los contenidos de ambas UDs alternadas son mejor asimilados por el alumno, mientras que la segunda es una circunstancia externa (coincidencia horaria) la que provoca el uso de este recurso a la hora de planificar dichas UDs. A modo ilustrativo podemos observar esta organización en la figura 1.

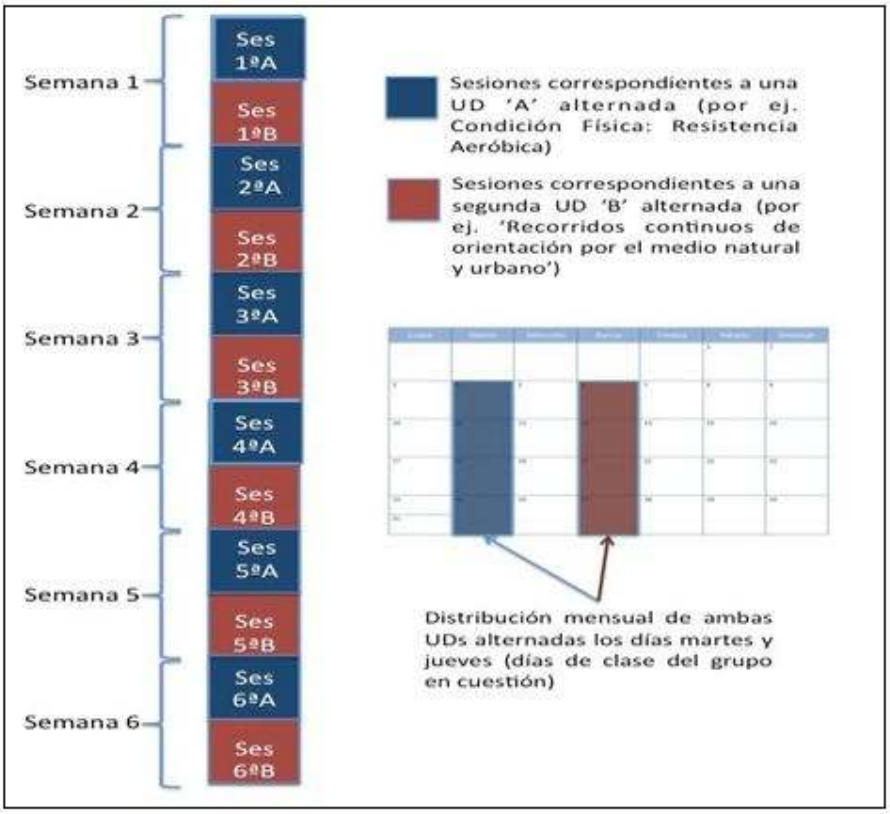

Figura 1. Esquema de la aplicación de dos Unidades Didácticas (A y B) Alternadas durante el curso académico

En la figura observamos la aplicación de sesiones paralelas pertenecientes a dos UDs diferentes, que pueden estar conectadas en sus objetivos (caso 1 anteriormente mencionado) o no estarlo (caso 2).

2. La Unidades Didácticas intermitentes

Este tipo de UD, igualmente especial como el caso de las alternadas, se definiría como una UD impartida en pequeños trozos temporales durante todas las sesiones del curso o de un periodo concreto. Por ejemplo, dedicar diariamente (o sea, en todas las sesiones del curso o de un periodo concreto, por ej en el primer trimestre [septiembre-diciembre] los primeros 10 minutos de clase a un contenido especial [ej. el calentamiento]).

En este caso existe, desde nuestro punto de vista, sólo una razón para llevar a cabo este tipo de UDs, y es el propio contenido-objetivo que queramos tratar. Sin embargo, hay varios contenidos-objetivos propicios para ello:

1. El calentamiento. En todos los cursos de la etapa de la ESO se indica en el RD 1631/2007 el calentamiento como contenido a desarrollar dentro del bloque de Condición Física-Salud. La diferencia entre cada curso se marca con la profundidad con que se trata dicho contenido. Algunos docentes optan por crear UDs 'normales', de 4-6 sesiones para abordar dicho contenido. Sin embargo a muchos otros les resulta engorroso estar dedicando sesiones enteras a calentar, sabiendo que lo van a hacer durante todo el curso, y optan por este tipo de UDs Intermitentes. En este caso se trataría de dedicar los primeros minutos del calentamiento de cada sesión del curso o de un trimestre, a desarrollar el calentamiento, concienciar al alumno de su importancia y practicar diferentes tipos del mismo (generales, específicos para cada actividad física a realizar en la parte principal de las sesiones que se traten en ese momento, e incluso a que los alumnos sean los que dirijan las tareas del calentamiento previo diseño del profesor o propuestas por ellos mismos. Todo, según el curso que estemos tratando).
2. La flexibilidad. Esta cualidad física relacionada con la salud, también aparece como contenido a desarrollar en el bloque de Condición Física-Salud en el primer nivel de concreción del currículo español. La flexibilidad es aconsejable practicarla al final del calentamiento o al final de las sesiones cuya actividad principal lo requiera, por ello, estaríamos en el mismo caso que el calentamiento y por tanto podríamos aplicar de la misma manera una UD intermitente. La única diferencia es que en este caso podríamos también aplicarla al final de las sesiones y no al principio como en el calentamiento.
3. La relajación-respiración. El contenido de relajación y de respiración es claramente un contenido de vuelta a la calma del trabajo físico realizado en la sesión. Por tanto, al igual que en la flexibilidad, es aplicable una UD intermitente con las mismas características que hemos señalado en el caso anterior.
4. Objetivos centrados en las actitudes y en la capacidad crítica y reflexiva de los alumnos. Estos objetivos suponen una adquisición prolongada y continuada durante el curso, independientemente del contenido que tratemos. Formar alumnos críticos no corresponde con ningún contenido concreto, sin embargo es una competencia muy aplicable a la vida, deseable y trabajable durante todos los momentos del curso académico. Lo normal en estos casos es dedicar a estas UDs intermitentes la parte final de la sesión, la denominada 'vuelta a la calma'. Se trataría de aplicar técnicas socializadoras al final de la clase para analizar, sintetizar, extraer conclusiones y debatir los contenidos de las clases críticamente, formando al alumno de una manera reflexiva durante todo el curso. En este caso, como en los anteriores, la duración de esta UD intermitente constaría de la suma de todas las vueltas a la calma de las sesiones que la integraran.

2.1. La duración de las UDs intermitentes

Podríamos pensar en un principio que la duración de las UDs intermitentemente aplicadas como hemos expresado anteriormente es relativamente corta, pero nada más lejos de la realidad.

Algunos profesores, como hemos mencionado, realizan UDs 'normales' de 5-6 sesiones dedicadas íntegramente al calentamiento o a la flexibilidad. La duración total de estas UDs sería

de 6 sesiones x 55-60 minutos, con un total de 360 minutos. Y aunque es cierto que posteriormente también realizan calentamientos o flexibilidad en las siguientes sesiones a esta UD, también debemos considerar que no ponen énfasis en su aprendizaje, sino simplemente en aplicar los contenidos aprendidos.

Si consideramos que el curso académico completo (desde mitad de septiembre hasta mitad de junio) posee 65-70 sesiones en total y que un profesor decide aplicar una UD intermitente durante todas estas sesiones durante un periodo de 10 minutos al comienzo de cada una, tendríamos una duración total de 70 sesiones x 10 minutos = 700 minutos. O sea, una duración equivalente a unas 11-12 sesiones completas.

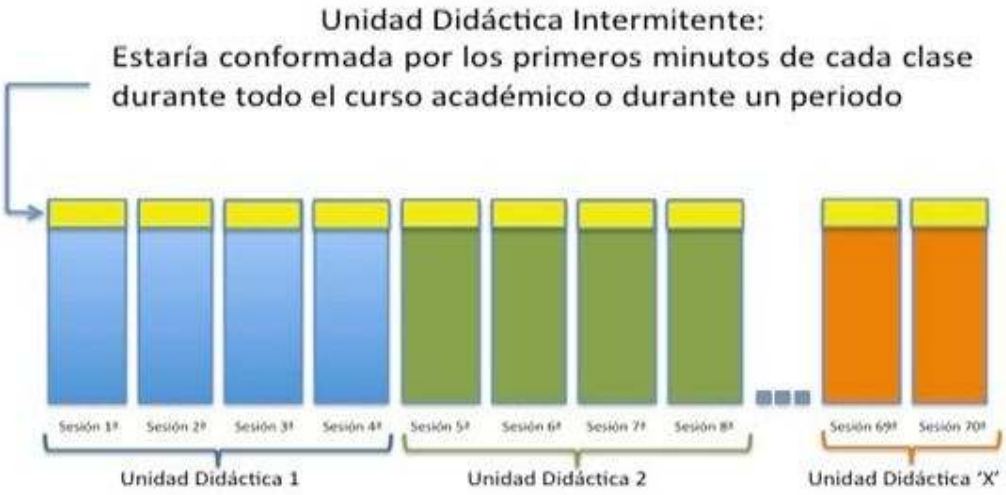

Figura 2. Esquema representativo de una Unidad Didáctica Intermitente.

Entre otras ventajas de este tipo de UDs intermitentes, destacamos estas tres como las principales:

1. La duración podría ser mucho mayor. El tiempo dedicado al aprendizaje de estos contenidos parece verse favorecido aplicando este tipo de UDs que las UDs normales.
2. La adecuación de estos contenidos a su aplicación real. El hecho de aplicar estas UDs intermitentes implica que se esté calentando, realizando flexibilidad o formando alumnos críticos en relación a cada contenido desarrollado durante el curso. En cada UD del curso, los contenidos y objetivos cambian, pero siempre se realizarían calentamientos específicos para cada uno de ellos, siempre aplicaríamos ejercicios de flexibilidad adecuados al trabajo realizado (poniendo énfasis en el tren superior o inferior por ej.), y siempre estaríamos formando alumnos críticos en todos los contenidos tratados en las UDs que estuviéramos desarrollando en esos momentos.
3. Mayor tiempo de asimilación del aprendizaje programado. No es lo mismo intentar que en unas sesiones continuas el alumno asimile todos los tipos y particularidades del calentamiento o todos los métodos de desarrollo de la flexibilidad, que hacerlo por fases durante el curso, con suficiente tiempo para que se aprendan los métodos, se apliquen y que incluso el alumno participe en su aprendizaje proponiendo variantes a las tareas, tareas nuevas o incluso que explique y dirija a sus compañeros en la realización de las mismas.

3. Conclusiones finales

Como conclusiones finales resaltamos las siguientes:

1. La planificación de la EF es un proceso creativo, dinámico y que no debe estar sujeto a un planteamiento rígido.
2. Las innovaciones en la planificación de la EF vienen dadas, en ocasiones, por la propia práctica profesional, adelantándose a las innovaciones teóricas sobre cómo planificar.
3. Las Unidades Didácticas Alternadas e Intermitentes son buenas aplicaciones de estas innovaciones en la planificación. Los objetivos educativos se ven facilitados en su consecución si se aplican correctamente.
4. Esperamos que estas aclaraciones conceptuales motiven al profesorado de EF a poner en práctica este tipo de Unidades Didácticas, si aún no lo habían realizado.

Referencias bibliográficas

- Delaunay y Pineau (1989). Un programme-la lechón-le cycle en EPS. *Revue EPS* 217, 49-52. París.
- Kelly, L.E. y Melograno, V.J. (2004). *Developing the physical education curriculum. An achievement-based approach*. Human Kinetics, Champaign, IL.
- López, (1992). *L'action pédagogique et formation d'adultes*. PUF. París.
- Senners, P. (2001). *La lección de Educación Física*. INDE. Barcelona.
- Viciana, J. (2002). *Planificar en Educación Física*. INDE. Barcelona.