



Los Malabares dentro de la Educación Física

Autor:
Cristóbal Gutiérrez Lillo
Profesor de Educación Física, UMCE

RESUMEN.

El presente artículo trata sobre los problemas que posee la educación física para la correcta consecución de aprendizajes esperados, según los programas del Ministerio de Educación de Chile; la poca cantidad de horas semanales, contenidos que no siempre se cumplen por temas de planificación horaria.

Una visión crítica sobre la realidad de muchos colegios del país y vías alternativas para intentar mejoras dentro del sistema.

Palabras clave: educación, educación física, hábitos, actividad física.

CONTEXTO

El conflicto estudiantil que remeció al país durante el año 2011 deja en la palestra social la calidad de la educación y las deficiencias y desigualdades que posee nuestro sistema educacional. Según las encuestas, una mayoría de la población apoya para que se realicen cambios profundos, reconociendo la importancia de la educación para el desarrollo del país. Sin embargo, y sin desmerecer los avances que se han logrado en materias educativas, como aumentar el presupuesto para la educación, aumento de becas e instalar el debate en la materia dentro de cada rincón de Chile, hasta el momento los cambios han sido sólo de forma y no de fondo como se pretende.

En una mirada más amplia, más allá del lucro y la gratuidad, existen otros temas relacionados que son de igual importancia si queremos mejorar la educación. No basta con una educación gratuita si la calidad de los profesores no es la adecuada, fruto de carreras universitarias que no cumplen con su rol formador y que sólo se preocupan por tener un número determinado de alumnos para recibir mensualmente recursos; y cuando los docentes son de calidad por lo general buscan alternativas en donde se les remunere de forma tal que puedan vivir al menos sin preocuparse de llegar a fin de mes. Lamentablemente eso lo pueden entregar los colegios del sector privado, es necesario mejorar la remuneración docente. Finalmente, para mencionar otro aspecto y no desviar el fin de este escrito, podríamos mirar con detalle lo que se está enseñando en colegios y cómo se enseña.

LA EDUCACIÓN FÍSICA

No caben dudas que se trata de un subsector del currículum que es muy importante.

Permite desarrollar habilidades sociales, mejorar la autoestima, la toma de decisiones y es parte integral del proceso educativo ya que la actividad física favorece las funciones ejecutivas como la memoria, el análisis de resultados, la percepción y la elaboración; ayuda a la consecución de diversos aprendizajes (Mineduc, 2011).

La práctica regular de actividad física moderada a vigorosa posee beneficios para la salud, como la mejora de la resistencia cardiorrespiratoria y muscular, la fuerza y la flexibilidad, entre otras, pudiéndonos ahorrar, mediante las respectivas políticas deportivas y de salud relacionadas al ejercicio físico, millones de dólares en consultas por estrés, licencias médicas falsas, tratamientos para enfermedades producidas por factores de riesgo para la salud, por mencionar algunos. Sin embargo, los problemas comienzan cuando el Ministerio de Educación plantea que estos beneficios “aumentan proporcionalmente a la intensidad y al tiempo que le otorgan los alumnos cada día” (Mineduc, 2011, p.2). Somos un país sedentario y las estadísticas lo corroboran: en 2010 un 67% de la población mayor de 15 años tenía exceso de peso, situación que ha empeorado en comparación con años anteriores (Minsal, 2010). Estos números alarmantes van aumentando conforme van pasando los años en la vida de las personas. Todo indicaría que éstas, a medida que van aumentando en edad, se mueven menos, juegan menos, tienen otros intereses o preocupaciones, todo esto sumado a los avances tecnológicos y la reducción de áreas verdes y espacios de esparcimiento, han ido liquidando la práctica de la actividad física.

En la consulta pública 2011 sobre las bases curriculares en educación física, el Mineduc busca que los niños aprendan a gozar de la actividad física, de modo que adquieran el hábito de practicarla. Aquí los cuestionamientos son variados puesto que, lamentablemente, la cantidad de horas semanales para educación física son insuficientes, lo que se

traduce en muchos colegios a una vez a la semana, sin mencionar que se van muchos minutos de la sesión cuando los alumnos deben, al comienzo y al término de la misma, ir a camarines para el cambio de vestuario y el aseo correspondiente. Entonces los profesores de educación física deben formar hábitos en sus estudiantes de forma tal que, como puntapié inicial, se disminuya la población con exceso de peso puesto que una persona que goce de la actividad física la practicará de forma constante y estará combatiendo el sobrepeso.

Las interrogantes comienzan a aparecer. Cómo lograr en una hora y treinta minutos por semana inculcar hábitos de realizar actividad física, de ejecutar ciertos movimientos; en definitiva, lograr determinados contenidos planteados por el Mineduc según el nivel en que nos encontremos como profesores. Cómo llegar de forma progresiva y sistemática en una hora y treinta minutos a una actividad física moderada a vigorosa sin poner en riesgo la salud de los alumnos. Cómo preocuparse de los avances de cada uno de los cuarenta a cuarenta y cinco alumnos. Cómo lograr el desarrollo cualitativo de las habilidades motoras básicas, que se perfeccionan con la práctica (Mineduc, 1991).

¿Cómo lo logramos?

Según Kelly (1982) cada asignatura y cada contenido requieren diferentes cantidades de repeticiones, además de factores motivacionales del alumno y cómo el profesor enseña, para lograr una internalización por parte del alumno. “Los años de la niñez son críticos en la formación de hábitos y en la del carácter. La principal razón por la que la niñez es tan efectiva como periodo de estructuración de hábitos (...), es por constituir la época más plástica de la vida” (Kelly, 1982, p.177). El autor acota la niñez entre los seis y los doce años.

Existen diferentes opiniones sobre el tiempo en que demora una persona en adquirir un hábito, en donde depende también la complejidad del mismo. Una de las teorías más aceptadas es la de Maltz (1999) quien afirma que se pueden modificar las conductas en veintiún días.

Veintiún días, un día a la semana, da como resultado veintiuna semanas, 5 meses que necesitamos para la adquisición de hábitos en educación física en muchos de los establecimientos educacionales del país. Los profesores saben que cualquier contenido o habilidad que no se practica de forma regular no genera avances. Considero que una vez por semana para la práctica de actividad física es demasiado poco, insuficiente tanto para generar un hábito como para entregar todos los contenidos de manera adecuada.

Frente a esta situación existen alternativas o vías de solución:

- Por una parte, siendo lo más lógico y adecuado para todos, aumentar las horas semanales de educación física a cuatro, en donde realmente se tenga el tiempo y los estímulos necesarios para lograr la maduración de los contenidos en los alumnos.
- Otra alternativa, que por más drástica que sea no deja de ser considerable, es reducir los contenidos en ciertos niveles para dedicarles más tiempo con tal de lograr los aprendizajes esperados. Alternativa compleja puesto que ya existe una comprensión de contenidos importante en educación física y acotarla aún más sólo traería más consecuencias.
- Aumentar la cantidad de horas de los talleres deportivos para que se cumpla y favorezca el hábito de la práctica de actividad física. Sin embargo, esto no favorece la consecución de muchos otros contenidos de vital importancia en el subsector.
- Que alumnos cumplan con las tareas no presenciales que el profesor les entregue, de forma tal de aumentar la cantidad de horas a la semana y favorecer la formación del hábito. Esta es una estrategia muy utilizada en muchos subsectores que llenan a los alumnos con guías de ejercicios a desarrollar pero lamentablemente en educación física muchos de los contenidos son subjetivos

o bien los resultados de esas tareas se irán manifestando al final del proceso o bien muy cerca de éste, con lo que se corre el riesgo de no intervenir ni evaluar de manera formativa a los alumnos, pudiendo tener consecuencias como mala formación motora, malos hábitos alimenticios, entre otros.

- Un fuerte y verdadero compromiso escolar, es decir, directivos, docentes y padres para con el cumplimiento de tareas no presenciales (punto anterior), de forma tal de tener un control mayor que en ocasiones el profesor de educación física no puede manejar. Se trataría, entonces, de cumplir con la idea de facilitadores de estos actores en cuanto a preocupación y facilitación de tiempos y espacios para favorecer la educación física en general propuesta por el Mineduc (2011).
- Mejorar la capacidad docente para efectuar las clases de forma tal que puedan, siguiendo la línea de Grundy (1991), pasar de la racionalidad técnica, gran culpable de la desprofesionalización docente, a por lo menos otra de tipo práctica para dar los primeros pasos sobre un "renacer docente".

Sin importar la alternativa que se elija o las medidas que se tomen respecto al tema, lo que importa es que se necesita hacer algo. Un cambio, una recopilación de realidades para su interpretación y análisis con el fin de generar mejoras en las clases de educación física y en la docencia en general. Nadie dice que sea fácil, pues de serlo los cambios ya se hubieran dado; solamente no puedo entender cómo esos profesores que recién vienen saliendo al mundo laboral con muchas ganas, ideas y energías, con el pasar de los años y las malas condiciones docentes, caen en ese viciado sistema educacional que hoy ha generado este malestar general de la población. Esto tiene que cambiar.

BIBLIOGRAFÍA

GRUNDY, S. (1991). Producto o praxis del currículum. Madrid: Morata.

KELLY, W. (1982). Psicología de la educación. Madrid: Morata.

MALTZ, M. (1999). Psico cibernética. Madrid, Open Project

MINEDUC (1991). Programa de estudios, Primer Año Básico Educación Física. Gobierno de Chile.

MINEDUC (2011). Bases curriculares consulta pública educación física. Gobierno de Chile

MINSAL (2010). Indicadores de obesidad en la población chilena. Gobierno de Chile.