

RECURSOS PARA LA PRÁCTICA DOCENTE (I)

ÁREA: Educación Física.

NIVELES o ETAPAS: EP, ESO y BACHILLERATO.

DESTINATARIO: docentes de E.F.

TIPO DE CONTENIDO: estrategias para mantener la atención en una sesión de E.F (ejemplo práctico).

TIPO DE ENSEÑANZA: apto para enseñanza presencial, no presencial (telemática) o dual (combinación de ambas).

ADVERTENCIA: *esta propuesta es solo orientativa. Requerirá de adaptación, dependiendo de las necesidades y preferencias de cada docente, de las características del alumnado, de la disponibilidad de recursos tecnológicos, así como de las circunstancias sanitarias y laborales que existan en cada momento.*

Antes del diseño y puesto en práctica se cualquier recurso, se recomienda encarecidamente, la consulta de la [Guía Recomendaciones docentes para una Educación Física escolar segura y responsable ante la “nueva normalidad”. Minimización de riesgos de contagio de la COVID-19 en las clases de EF para el curso 2020-2021](#). Editada y publicada por el Consejo General de la Educación Física y Deportiva* (Consejo COLEF).

PUNTO DE PARTIDA

Se recomienda consultar e investigar previamente sobre **estrategias para captar la atención** que podrías utilizar en tu **práctica diaria o que consideres valiosas**. Posteriormente, establece una **sesión de clase concretando el tema, la materia a trabajar y el nivel educativo y específica y argumenta las estrategias concretas** que emplearías para captar la atención de tu alumnado y, de esta manera, evitar la dispersión.

En este documento se presenta un **ejemplo práctico que puede ser extrapolado**.

SELECCIÓN Y RECOPIACIÓN DE ESTRATEGIAS PARA CAPTAR LA ATENCIÓN

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

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

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

Teniendo en cuenta las **estrategias para captar y/o mantener la atención**, recogidas en el **apartado teórico**, a continuación, presento una **recopilación de aquellas que utilizo más habitualmente en mi práctica diaria, independientemente del tipo de contenidos**, y que, por lo general, resultan **bastante eficaces**:

“EF segura y responsable ante la nueva normalidad”

CREAR RUTINA DE INICIO RÁPIDO DE LA CLASE	Desde el primer día (con el fin de que se convierta en una rutina), antes de entrar en el aula, espero bajo el umbral de la puerta hasta que todo el alumnado está preparado para comenzar (han recogido los materiales de la asignatura anterior, están sentados y están en silencio). En ese momento, cuando todas las miradas están pendientes del profesor, entro con determinación y seguridad, <u>les dirijo mi mejor sonrisa y les digo en voz alta mientras les miro: “Hoooooola, buenos días”</u> . Y les pido que ellos me devuelvan el saludo (solo es necesario la primer vez). A partir del primer día, se convierte en una rutina que están esperando y que les mantiene alerta. <u>No tengo necesidad alguna de mandar callar ni de alzar la voz. El entusiasmo y la alegría se transmiten con un simple saludo y resulta contagioso,</u> especialmente en los cursos de 1º y 2º ESO.
CAPTAR LA ATENCIÓN DE TODOS: NO HABLAR HASTA QUE SE CALLEN	Desde el primer día les acostumbro a <u>respetar los turnos de palabra</u> , de manera que, cuando uno está hablando, los demás deben permanecer callados. Si al estar explicando, hay alumnos/as que hablan entre ellos sin venir a cuento, yo me callo. Tras unos segundos, se dan cuenta de que deben volver a una escucha activa y retomo la explicación. También lo hago cuando tiene la palabra un alumno/a y alguien le interrumpe. Le pido que calle y se mantenga en silencio hasta que los que están interrumpiendo se den por aludidos, sin necesidad de gritar ni llamar su atención. De esta manera, <u>damos valor y significado al “silencio”</u> .
ACTIVIDADES DE ARRANQUE PARA FOCALIZAR LA ATENCIÓN	<p>En mi caso, cuando salimos del aula (gimnasio, aula polivalente, patio, etc.), hay un <u>momento inicial que consiste en que todos nos colocamos sentados, formando un círculo y sin dar la espalda a nadie</u>. De esta manera, todos tenemos contacto visual y conseguimos captar mucho mejor la atención del alumnado. En esta disposición, cuando todos están en silencio, es cuando les doy las <u>primeras indicaciones sobre cómo vamos a organizar el trabajo en la sesión y resolvemos las posibles dudas</u>, si las hay (5 minutos).</p> <p>Por otro lado, aprovecho esta disposición para realizarles preguntas rápidas (dirigidas o discrecionales, según lo que me interese) sobre el trabajo de la última sesión, lo que tiene un <u>triple propósito</u>: conectar con las últimas tareas o actividades (con lo que compruebo si realmente han comprendido lo realizado); aclarar conceptos e introducir en materia a los alumnos/as que, por alguna razón, pudieran haberse ausentado en la sesión anterior.</p>
NEUTRALIZAR A LOS DISTRACTORES	Dependiendo de las circunstancias y, en función, del alumno/a en concreto, suelo utilizar <u>varias estrategias</u> : llamar su atención mediante un comentario en voz alta que resulte jocoso (pero no ofensivo) para que se sienta interpelado y observado por el resto de los compañeros/as; preguntarles en voz alta con el fin de comprobar si están atentos o no a lo que estamos haciendo; detener la clase súbitamente y dejar de hablar; solicitar su colaboración para que siga con la explicación o que ayude con alguna tarea; otorgarle alguna responsabilidad o actividad puntual o temporal; etc. <u>Todas estas acciones tienen la misma intención</u> : de manera sutil y elegante (sin necesidad de alzar la voz ni

“EF segura y responsable ante la nueva normalidad”

	descalificar), hacer consciente al alumno/a disruptivo que su comportamiento es inadecuado y que tanto sus compañeros/as como el profesor esperaran un comportamiento diferente por su parte.
ORGANIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE LA SESIÓN	Trato de distribuir las explicaciones, tareas y/o actividades, respetando la <u>curva de atención y valorando el nivel de implicación cognitiva o física</u> que se requiere, no dejando NUNCA para el final ni para el arranque de la sesión lo más exigente.
INTERPELAR A LOS ALUMNOS/AS	Con frecuencia, suelo preguntar a los alumnos/as con un <u>doble propósito</u> . Por un lado, hacerles ver que saben más de lo que creen (cuando se trata de presentar un determinado contenido); y, por otro lado, con el fin de asegurarme de que han entendido y siguen el hilo de la explicación. En ese sentido, no me conformo con un simple asentamiento comunitario o colectivo de cabeza. La forma de asegurarme es solicitar la repetición de la explicación de manera breve a quien sospecho que puede haberse perdido. Si responde positivamente, continúo. En ocasiones, la explicación de un alumno/a con sus propias palabras es una buena oportunidad para que alguien que también estaba despistado se enganche de nuevo.
DESPLAZAMIENTOS DEL PROFESOR POR EL AULA	Cuando me encuentro en el aula y debo dar alguna explicación o les pregunto, <u>suelo moverme por diferentes partes del aula</u> con el fin de garantizar que todos los alumnos/as, independientemente, de dónde estén situados <u>escuchan al emisor alto y claro</u> . Esto sirve tanto para cuando habla el profesor como cuando lo hace un estudiante. El nivel de activación del alumnado cuando el profesor está junto a ellos cambia totalmente.
ORGANIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE LOS ALUMNOS	En mi caso, la <u>distribución y agrupamientos de los alumnos cambia con frecuencia</u> , teniendo en cuenta la naturaleza de los contenidos. No obstante, suelo <u>recomendar agrupamientos por afinidad</u> y, a veces, condicionados, con el fin de que todos/as tengan siempre, al menos, una persona de referencia con la que se sienten más o menos cómodos para trabajar. No obstante, el inicio y el final de las sesiones las termino casi siempre sentados en un círculo (cuando no estoy en el aula).
ACTIVIDADES MOTORAS ESTIMULANTES	Cuando se trata de una explicación teórica en el aula, dependiendo del nivel de activación que requiera y dependiendo de su naturaleza, suelo recurrir de manera imprevista a alguna acción que permita “romper” con el inmovilismo del pupitre, para <u>reactivar o reconectar al alumnado</u> (pedirles que hagan una serie de respiraciones profundas de pie, al mismo tiempo que realizan movimientos coordinados con las extremidades).
MOMENTO FINAL	Suelo <u>terminar las sesiones con el alumnado sentado en un círculo</u> (sin dar la espalda a nadie) con el fin de realizar un rápido resumen de lo trabajado, remarcar aquellos aspectos o aprendizajes más interesantes, resolver dudas o recordarles algo para la próxima sesión.

ANÁLISIS DE UNA SESIÓN DE CLASE:

TEMA	Inicio de Unidad Didáctica de Country Line Dance .
MATERIA	Educación Física
NIVEL EDUCATIVO	3º ESO
ESTRATEGIAS PARA EVITAR LA DISPERSIÓN	
SESIÓN INICIAL (PRESENTACIÓN) 50-55 minutos	<p>Esta primera sesión la realizo en el aula. Por lo tanto, <u>llevo a cabo la mayoría de las estrategias y acciones descritas en el apartado anterior</u>.</p> <p>Al mismo tiempo, de manera complementaria, a la hora de presentar una nueva Unidad Didáctica, suelo <u>aplicar algunas iniciativas específicas que me garanticen su atención y, sobre todo, generen expectativas positivas</u> sobre lo que les espera en la sesión siguiente.</p> <p>Soy consciente de la enorme trascendencia que tiene para la atención y motivación del alumnado <u>preparar detenidamente la primera sesión de cada nuevo contenido</u>, puesto que la primera impresión, en estos casos, es determinante para “engancha” al alumnado, captar y mantener su atención y, sobre todo, que no empecemos a tener “bajas no justificadas”. Dependiendo de cómo se lleve a cabo esta primera sesión, <u>despertaremos una mayor o menor “atención voluntaria”</u>. Al mismo tiempo, suelo pensar en <u>acciones que provoquen una “atención espontánea”</u> que permitan enganchar a aquellas personas que no cuentan con la suficiente motivación intrínseca.</p> <p>En este caso, he escogido un contenido que, <i>a priori</i>, suele generar un rechazo inicial en la mayoría de los alumnos, en especial, entre los varones. Sin embargo, la recompensa final merece la pena. La clave es analizar, explicar y hacerles conscientes, de una manera divertida, las razones por los cuáles el baile les suele generar un rechazo “patológico” o “visceral”. Por ello, mi estrategia se centra en <u>explicarles con metáforas y ejemplos</u> estos motivos para que los entiendan, <u>interpelando constantemente a los alumnos “objetivo” (10 minutos)</u>. Un ejemplo recurrente que utilizo para captar su atención es compararles la dedicación desde hace años a otras actividades extraescolares (deporte federado, idiomas, instrumentos u otras aficiones) en relación con el tiempo que han dedicado a aprender a bailar, que en la gran mayoría de los casos, es limitada o nula. Por otro lado, les explico que intenten recordar cómo eran sus habilidades al principio y cómo las han desarrollado como fruto del entrenamiento y la dedicación de tiempo (perseverancia y esfuerzo). Al mismo tiempo, les hablo de la importancia de tener experiencias positivas y su efecto en el aprendizaje. Les pongo algunos ejemplos. Si esto fuera poco, me introduzco en el terreno emocional y conecto con ellos al hablarles, de una manera divertida, lo bien valorado que está a nivel social tener habilidades relacionadas con el baile. Les pongo ejemplos de las fiestas del cole, de los fines de semana o de las fiestas de los pueblos en verano.</p> <p>Tras 10 o 15 minutos de introducción donde genero expectativas y curiosidad, les hago <u>preguntas exploratorias y de detección de conocimientos iniciales</u> relacionadas con el “country” (origen, significado, aspectos culturales, tipos de bailes, etc.). A continuación (5 minutos), les muestro una breve secuencia de la película “Footlose” (2011), donde se observa un baile <i>country line dance</i>, que es el estilo de baile que trabajaremos en la Unidad Didáctica. Utilizo esta secuencia del <i>remake</i> de la película original de 1984 porque conecta más con los centros de interés del alumnado.</p> <p>Acto seguido, les explico durante 5 minutos las características básicas del <i>country line dance</i> (<i>hojas de baile, paredes, counts, músicas, etc.</i>) y les enseño en pocos minutos (15 o 20 minutos) una coreografía mítica del baile <i>country line dance</i> en nuestro país, que se popularizó con la canción “No rompas más” (Coyote Dax) y que me permite que todos (sin</p>

excepción) completen su primera coreografía con cierto éxito. A continuación, indico un resumen de las características de esta primera coreografía introductoria:

1. ELECTRIC SLIDE ([clicar para ver el tutorial](#)):

Coreógrafo: Desconocido.

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

Música sugerida: *“No rompas más” – Coyote Dax; Billy_ray_cyrus- "Achy_breaky_heart"; Shania Twain - "I'm gonna getcha".*

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