



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Tiempo útil de las clases de Educación Física

Alumno: Celia M^a Ruiz Heredia

Tutor: Prof. D. Amador Jesús Lara Sánchez

Dpto: Didáctica de la Expresión Corporal

Junio, 2014

TFG: TIEMPO ÚTIL DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

<u>ÍNDICE</u>	PÁG
Resumen	2
Palabras Claves	2
1. Introducción	3
2. Objetivos	6
3. Metodología	7
4. Resultados y discusión	7
4.1. Resultado total de la muestra	8
4.2. Resultado en función del sexo	10
4.3. Resultado en función de la línea	11
4.4. Resultado en función del contenido de la U.D.	12
5. Apartado didáctico	13
Unidad didáctica Bádminton	15
Unidad didáctica Voleibol	21
6. Conclusiones	30
7. Reflexiones Finales	30
8. Agradecimientos	31
9. Bibliografía	32
10. Anexos	33

TFG: TIEMPO ÚTIL DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

RESUMEN

La Educación Física, en Educación Primaria (LOE), tiene enmarcada 2 h semanales, que según Olmedo (2000) a la hora de abordar esas 2 h no llegan a ser completadas en la práctica porque mucho de ese tiempo se inutiliza. Por otro lado, muchos de los docentes creen que este tiempo es vulnerable pero nos daremos cuenta con el análisis de los resultados de la investigación, como estos tiempos no son tan vulnerables, y que deberían de ser arañados para que en las clases de Educación Física puedan tener más tiempo de “compromiso motor” (Piéron 1988).

Con este análisis queremos mostrar el tiempo útil, tiempo disponible para la práctica y tiempo de compromiso motor de una clase de Educación Física y conocer los motivos por los que estos tiempos se reducen y por consiguiente estrategias para conseguir que estos sean más amplios, y por otro lado conocer si estos tiempos pueden cambiar en relación a dos unidades didácticas y si hay diferencias entre los alumnos y alumnas.

Esto lo mostraremos con una investigación realizada en un colegio donde se analizaran los distintos tiempos, con diferentes unidades didácticas, y con las fuentes bibliográficas más destacadas sobre el tema. Con ello veremos que los minutos que nos aporta el curriculum no son realmente los que trabajan los alumnos/as en las clases de Educación Física, estos son muy escasos pues presentan una media de $\frac{3}{4}$ de tiempo útil y $\frac{2}{4}$ de tiempo de compromiso motor.

PALABRAS CLAVES

Tiempo de programa de sesión, tiempo de compromiso motor, tiempo disponible para la práctica y estrategias.

1. INTRODUCCIÓN

Con este trabajo fin de grado se pretende mostrar la importancia que tiene la organización y gestión del tiempo de las clases de Educación Física en Educación Primaria. Para ello se observará y se analizará cual es el tiempo útil de una clase de Educación Física y cuál es el tiempo en el que los alumnos/as están desarrollando el tiempo de “compromiso motor” (Piéron, 1988), ya que el tiempo real de una clase de Educación Física a pesar de ser escaso no es el que realmente se muestra. Por otro lado se intentaran mostrar algunas estrategias para que el tiempo de “compromiso motor” del alumnado sea más amplio obteniendo un mayor rendimiento en las programaciones curriculares.

Hoy en día la sociedad ha cambiado completamente, en casi todos los ámbitos, sobre todo en los hábitos alimenticios y en las formas de jugar. Según Martínez–González et al. (2001) se está originando una evolución negativa de los hábitos de ocio y tiempo libre deteriorando las actividades físico deportivas, que son las más importantes para el desarrollo y práctica de la actividad motriz, para el desarrollo personal y para mejorar su calidad de vida. Este hecho no se está ocasionando con este cambio de sociedad.

Las actividades físico deportivas quedan desterradas a un segundo plano destronándolas actividades que no tienen ninguna acción motriz, como son las video consolas, los videojuegos, la televisión...por su enérgico atractivo y protagonismo.

De hecho *“los informes sobre consumos culturales ponen de manifiesto que los niños y adolescentes dedican más tiempo libre a los medios audiovisuales que a cualquier otra oferta de ocio. Las horas destinadas a ver la televisión, jugar con los videojuegos o escuchar música se han triplicado con respecto a las empleadas en leer o practicar algún deporte”* (Arroyo, 2001:77).

Para que las actividades físico deportivas no se quedarán desterradas en un segundo plano y se obtuviera un incremento por parte de los niños/as tanto fuera del horario escolar como dentro, los docentes tendrán que realizar actividades y tareas que sean motivadoras, atractivas y divertidas para los niños/as, conociendo las necesidades de estos y los tiempos de la clase, con los que trabajaremos en el resto del trabajo.

Mendoza (1995) ha destacado posibles motivos por los que se podría explicar el declive sosegado de la práctica de la actividad físico deportiva, y entre ellas se incide en la escasa importancia que se le da a la Educación Física dentro del curriculum escolar de Educación Primaria.

TFG: TIEMPO ÚTIL DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Se destaca la escasa importancia que se le da a la Educación Física dentro del currículum de Primaria porque solamente se le otorgan en la actualidad (Ley Orgánica 2/2006) dos horas lectivas semanales, de las cuales no son explícitamente dos horas, lo que quiere decir que tendríamos una media de ocho horas mensuales y con ello setenta horas lectivas en el curso escolar, que como veremos posteriormente no llegan a ser realmente estas horas y habría que pensar si son suficientes para poder desarrollar lo establecido en el currículum escolar.

A pesar de las horas establecidas según Fernández Revelles (2008) muchas de ellas se pierden por varios motivos como pueden ser, por el tiempo meteorológico, si no hay una buena gestión sobre los pabellones cubiertos, por los días festivos, por las excursiones que se realizan con los niños/as dentro del horario escolar, periodos vacacionales...

Por otro lado se refleja que la Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) establece las mismas horas semanales para el desarrollo de las clases de Educación Física, por tanto como son equivalentes y la ley en vigor actualmente es la Ley Orgánica de Educación (LOE) será a la que hagamos referencia.

Respecto a las dos horas lectivas de Educación Física en Educación Primaria (LOE) deberían de ser en teoría completas pero en la práctica no lo son, ya que muchos minutos de estas horas se pierden en la organización, no solamente en lo que compete al tiempo del explicación del docente sino en el traslado de los alumnos desde sus clases hasta las zonas habilitadas para la realización de las actividades físico deportivas, Olmedo Ramos (2000).

Muchos de los profesores creen que este tiempo es vulnerable pero nos daremos cuenta con el análisis de los resultados de la investigación, como estos tiempos no son tan vulnerables, y que deberían de ser añadidos para que en las clases de Educación Física los niños/as puedan tener más tiempo de “compromiso motor” (Piéron 1988).

Esta solamente es una tarea que los docentes con ayuda de los niños/as puedan solucionar ya que son los que realmente disponen del tiempo total de la clase, en cierta medida, y con sus habilidades y actitudes podrán hacer que estos tiempos poco a poco vayan cambiando.

Sabiendo que realmente siempre van a quedar algunos minutos sueltos `porque hay situaciones que no se van a poder evitar, como por ejemplo el tiempo que se pierde de al trasladarse desde la clase hasta las instalaciones donde se desarrollan las clases de Educación Física, en este caso solamente podrán hacer que sea inferior pero nunca podrán lograr que no se pierda ningún minuto (Olmedo Ramos, 2000).

TFG: TIEMPO ÚTIL DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Si los docentes no saben gestionar correctamente el tiempo que establece el currículum para dar una clase de Educación Física, las programaciones quedaran incompletas y los niños/as no podrán desarrollar las competencias que se establecen en el currículum, que según este *“La enseñanza de la Educación física en estas edades debe fomentar especialmente la adquisición de capacidades que permitan reflexionar sobre el sentido y los efectos de la actividad física y, a la vez, asumir actitudes y valores adecuados con referencia a la gestión del cuerpo y de la conducta motriz. En este sentido, el área se orienta a crear hábitos de práctica saludable, regular y continuada a lo largo de la vida, así como a sentirse bien con el propio cuerpo, lo que constituye una valiosa ayuda en la mejora de la autoestima. Por otra parte, la inclusión de la vertiente lúdica y de experimentación de nuevas posibilidades motrices puede contribuir a establecer las bases de una adecuada educación para el ocio.”*

Por ello la importancia de estudiar e investigar sobre el tiempo de la clase de Educación Física.

Como se ha mostrado la clase de Educación Física tiene una duración determinada de sesenta minutos a los que vamos a denominar “tiempo de programa sesión”, según Olmedo Ramos (2000), este tiempo es concedido por las Administraciones públicas y paulatinamente se va a ir dividiendo en otros tiempos como veremos posteriormente. Según este mismo autor, se observa que desde que empieza el tiempo de la clase de Educación Física hasta que el docente empieza con la explicación, transcurre otro periodo de tiempo, en el cual los niños/as tienen que dirigirse hacia las instalaciones (gimnasio, pista...) cambiarse de ropa... ese tiempo, en el que no se desarrollan contenidos del currículum, tiene que ser restado del tiempo oficial del programa denominado “tiempo de programa”. Por tanto según Olmedo Ramos (2000), el tiempo de clase se encuentra limitado como máximo a cincuenta minutos.

Por otro lado desde que el profesor reparte los materiales a utilizar, explica las actividades, en conclusión empieza con la clase, hasta que la sesión termina, será el tiempo útil de clase (que este no será el mismo que el tiempo de sesión porque ya se habrán restado estos minutos).

No obstante dentro del tiempo útil tenemos el “tiempo de compromiso motor” (Piéron 1988) que son los minutos en los que los niños/as están en movimiento, por ello a este habría que restarle las explicaciones, que según García Sánchez (2010) es denominado “tiempo disponible para la práctica” y los minutos en los que los niños/as no estén realizando las actividades por diferentes motivos, tales como distracciones o tiempos de espera.

TFG: TIEMPO ÚTIL DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Por tanto se podría decir que realmente el tiempo que nos interesa es “el tiempo de compromiso motor” (Piéron 1988) y por ello hay que lograr que este sea ampliado porque en muchas ocasiones los niños/as tienen que realizar numerosas esperas para empezar con su movimiento.

La Figura 1, muestra los diferentes tiempos que se han explicado hasta ahora.

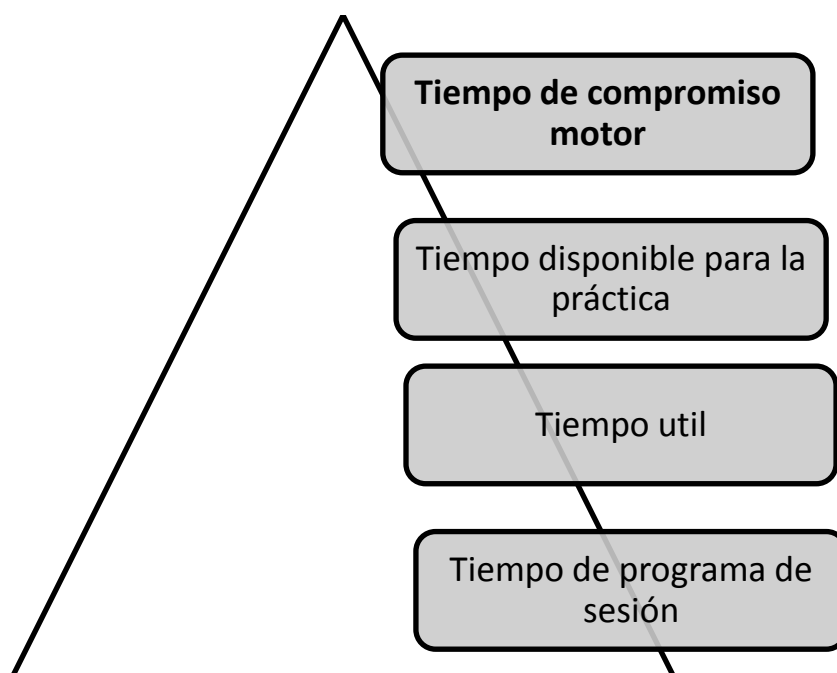


Figura 1: Tipos de tiempo que se dan en una clase de Educación Física. Modificada de García Sánchez (2010) y de Olmedo Ramos (2000).

2. OBJETIVOS

Los objetivos que se han planteado para este trabajo han sido analizar el tiempo real y el tiempo de compromiso motor de las clases de Educación Física en Educación Primaria. Conocer el tiempo real de una clase de Educación Física. Como objetivos específicos se han propuesto

- Conocer cual son los motivos por los el tiempo de compromiso motor se reduce.
- Mostrar estrategias para que el tiempo de compromiso motor sea más amplio.
- Conocer si hay diferencias en los tiempos de práctica con diferentes unidades didácticas, voleibol y bádminton.
- Conocer si hay diferencias en el tiempo de compromiso motor entre los niños y niñas respecto a los dos deportes analizados.

3. METODOLOGÍA

Para realizar este trabajo de investigación se ha utilizado una metodología de observación mediante grabaciones. Para ello se iban a realizar las grabaciones de doce sesiones de Educación Física. Estas sesiones se han aplicado a los alumnos de las dos líneas (A y B) de 5º curso de Educación Primaria de un centro educativo concertado que desarrolla su función en un medio urbano. Las sesiones corresponden a dos unidades didácticas cuyo contenido ha sido los Juegos y Deportes, concretamente Voleibol, la primera, y Bádminton, la segunda. La primera de ellas se desarrolló en tres sesiones en cada una de las líneas y la segunda en otras tres sesiones. Antes de realizar las grabaciones se solicitaron los permisos correspondientes a la dirección del centro y a los padres/madres/tutores del alumnado implicado.

Para realizar el análisis de los tiempos, se han seleccionado tres sujetos de manera aleatoria en cada una de las líneas, tres de 5º A (dos niños y una niña) y tres de 5º B (un niño y dos niñas).

Para realizar las grabaciones se ha utilizado una cámara de video Canon Legria HFR306 colocada en uno de los laterales de la pista. Que registraba el total de las clases. Posteriormente las grabaciones se volcaron al ordenador y se digitalizaron con el programa Windows Media para contabilizar los tiempos.

ANÁLISIS ESTADÍSTICO

El análisis estadístico de los datos se ha realizado con el programa SPSS v. 19.0 para Windows. Se han realizado pruebas de estadística descriptiva incluyendo medias y desviaciones típicas, tanto totales como estratificadas por sexo donde se consideraron 2 subgrupos: niños y niñas; estratificadas por línea, donde se consideraron otros 2 subgrupos: A y B; y estratificadas por contenido de la unidad didáctica donde también se consideraron 2 subgrupos: bádminton y voleibol.

4. RESULTADO Y DISCUSIÓN

A continuación vamos a mostrar los resultados de cada una de las comparativas. Para poder comprender lo que significan las abreviaturas de las figuras, se ha realizado previamente una leyenda de las mismas (Figura 2).

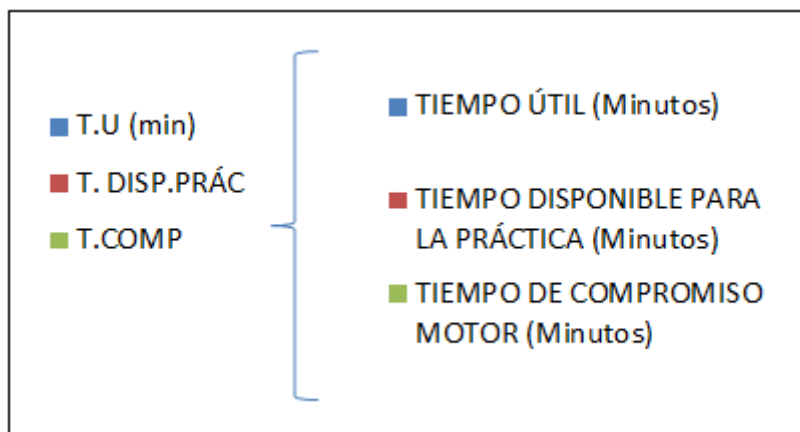


Figura 2: Leyenda para comprender las abreviaturas de las gráficas.

4.1. Resultados del total de la muestra

Con la investigación que hemos seguido y como veremos a continuación en la figura 3, se observa que la media de todas las sesiones, sabiendo que la sesión de Educación Física es de 1 h, es posible trabajar $43,2 \pm 4,6$ min, lo que sería el tiempo útil de la clase, de los cuales se utilizan $11,2 \pm 3,1$ min para dar las explicaciones previas a los ejercicios y con ello se puede decir que el tiempo real en el cual el niño está en movimiento, “tiempo de compromiso motor” (Piéron 1988), es solamente de $21,0 \pm 3,8$ min. Los tiempos citados con anterioridad se pueden observar en la siguiente figura.



Figura 3: Representación de la media de todas las sesiones

TFG: TIEMPO ÚTIL DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Una vez que hemos analizado los resultados que aparecen en la figura 3; representación de la media de todas las sesiones, vemos la enorme pérdida de tiempo que se da en una clase de Educación Física y por ello los docentes deben concienciarse en el tiempo real que los alumnos/as están trabajando y cambiar su manera de actuar para que el tiempo de compromiso motor sea más extenso, ya que este como se está comprobando es muy escaso. Para ello habría que plantearse seguir unas estrategias y recursos.

Las estrategias que propongo para aumentar el tiempo útil son las siguientes:

- Empezar la clase a su hora, este factor estará muy complicado ya que los alumnos/as tienen que desplazarse desde su clase hasta el gimnasio o pista exterior, pero lo que sí que se podría hacer es que el periodo de este transcurso fuera lo más rápido posible, para obtener un mayor tiempo. Para ello deberíamos concienciar a los alumnos/as que el tiempo que tenemos es muy breve y que debemos bajar y prepararnos en el menor tiempo posible.
- Intentar que las sesiones empiecen a primera hora del día, última o las horas pegadas al recreo para que el tiempo de aprovechamiento sea mayor ya que de esta forma nos ahorramos el desplazamiento de la clase a la zona habilitada para realizar la Educación Física.
- Requerir a los alumnos/as rapidez a la hora de acceder al vestuario.
- Ser capaz de captar la atención de los alumnos/as en un mínimo de tiempo, tanto para el comienzo de la sesión como a la hora de cambiar de actividad.
- Motivar a los alumnos/as en la programación a seguir.
- Darse cuenta de si falta algún alumno, sin necesidad de perder tiempo en pasar la lista de clase.

Otro aspecto a tener en cuenta será intentar mejorar el “tiempo disponible para la práctica”. Este tiempo es perdido cuando el docente utiliza más tiempo de lo necesitado en realizar las explicaciones previas a los alumnos/as y organizar el material.

- Realizar las explicaciones precisas, dinámicas y claras.
- Utilizar ejemplos a la hora de presentar las explicaciones.
- Cerciorarse, una vez dada la explicación que la clase ha comprendido lo presentado por el profesor realizando alguna pregunta sobre la información transmitida. (Ruiz, 1994, p.192)
- Acostumbrar a los alumnos/as a realizar el calentamiento mientras que el profesor prepara el material.
- Ubicar los materiales para que el tiempo de organización sea el menor posible.
- Ser conscientes de cambiar la actividad antes de que los alumnos/as puedan presentar aburrimiento, ya que según Piéron (1988) una de las causas principales de la aparición de

TFG: TIEMPO ÚTIL DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

problemas de disciplina y comportamientos inadecuados en las clases, suele ser por las largas explicaciones del profesor.

- Cambiar con rapidez de la explicación a la realización de la actividad.

Por otro lado para ampliar el “Tiempo de compromiso motor” habría que plantearse diferentes estrategias, ya que este tiempo es excesivamente escaso.

Algunas de las estrategias que podríamos tomar para aumentar este tiempo son:

- Actividades, juegos o deportes que sean motivadores para los niños/as.
- Realizar las actividades iniciales por parejas o por tríos, ya que de esta manera se conseguirá que los niños/as obtengan un mayor rendimiento.
- A la hora de hacer grupos para abordar algún deporte, se aconseja que se hagan varios grupos para que puedan jugar todos, ya que si por ejemplo en una clase hay veinticinco alumnos/as y se divide la clase en dos, los grupos serían de doce y otro de trece lo que hará que el tiempo de compromiso motor de los niños/as disminuya porque son muchos para poder practicar un deporte y ser participe todos de él. Por ello se deberían hacer mínimo tres grupos para que cada grupo esté compuesto por ocho miembros, de los cuales al practicar un deporte cada uno grupo tendría cuatro, un cuatro contra cuatro.
- No dejar nunca sentados a los niños/as mientras la mitad de la clase realiza los ejercicios.
- Hablar con los demás docentes y hacerles comprender que la clase de Educación Física es muy importante y que no pueden dejar a los niños/as sin Educación Física porque se porten mal o porque no hayan hecho los deberes, ya que el profesor de la clase de Educación Física es el responsable de ella y es una asignatura igual de importante que otra en el colegio.
- Las parejas las debería de hacer el profesor para evitar pérdidas de tiempo en otras cosas, se podrán poner a dos amigos o amigas siempre y cuando hayan demostrado que no por serlo pierden el tiempo programado en la sesión.

4.2. Resultados en función del sexo

Por otro lado analizaremos las diferencias que existen entre los niños y las niñas. Los sujetos analizados han sido de las dos líneas, un total de 3 niñas y 3 niños. Como veremos en la figura 4; representación de la comparación de género, la media de los niños es de $23,3 \pm 4,2$ min y la de las niñas es de $21,50 \pm 3,2$ min, lo que representa que hay una diferencia de 1,3 min.

TFG: TIEMPO ÚTIL DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Esta diferencia no es muy notable, ya que es solamente de $1,3 \pm 0,9$ min, pero al igual que hay que aspirar a conseguir que los tiempos sean más extensos habrá que intentar que el compromiso motor de los niños y de las niñas sea igualitario, por lo que tendríamos que elegir deportes o juegos que sean motivadores para ambos sexos.

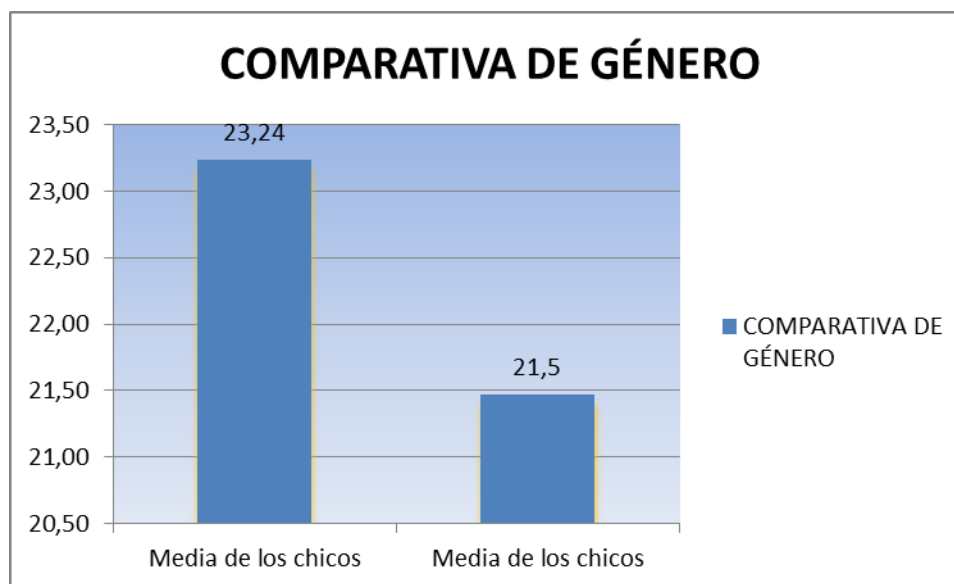


Figura 4: Representación de la comparación de género.

4.3. Resultados en función de la línea

En primer lugar se mostrarán los resultados obtenidos en las 2 líneas estudiadas, A y B en la figura 5; representación de la media, que aparece a continuación. Posteriormente analizaremos las diferencias que existen entre estas dos líneas en las diferentes variables.

La línea B tiene de media un total de $45,0 \pm 4,7$ min de tiempo útil, de los cuales el tiempo disponible para la práctica es de $11,1 \pm 1,8$ min el tiempo de compromiso motor es de $22,3 \pm 1,9$ min. Por su parte, los resultados de la línea A son diferentes, presentando $39,3 \pm 0,8$ min, con lo cual hay una diferencia de $6,1 \pm 3,9$ min, lo que hace que el tiempo de compromiso motor sea menor.

Otro hecho a destacar que puede servir también para conocer el grado de comportamiento del grupo es el tiempo disponible para la práctica. Aquí podemos ver cómo en la línea B el tiempo es algo inferior al grupo A, eso unido a que también tienen un mayor tiempo útil hace que presenten un mayor tiempo de compromiso motor. Por ello al comprobar estas dos líneas podemos decir que la línea B ha presentado un mayor tiempo útil y menor tiempo disponible para la práctica, que puede ser debido a varios motivos:

TFG: TIEMPO ÚTIL DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

- Mejores horarios y por lo tanto más aprovechamiento del tiempo, esto puede ser debido a que la línea A siempre tenía las clases de Educación Física después de la línea B, lo que se podría decir que entre que el profesor subía al B después de Educación Física y volvía a bajar con el A era un impedimento para la clase del A porque este procedimiento hacía que se perdieran unos minutos de la sesión del A.

- Que el grupo del B estuviera mejor compenetrado, motivado o reaccionara mejor a las propuestas cuando el profesor explicaba o a la hora de abordar las actividades.

En este análisis también se observa cómo el grupo que tiene un mayor tiempo útil (B) también tiene un mayor tiempo de compromiso motor.

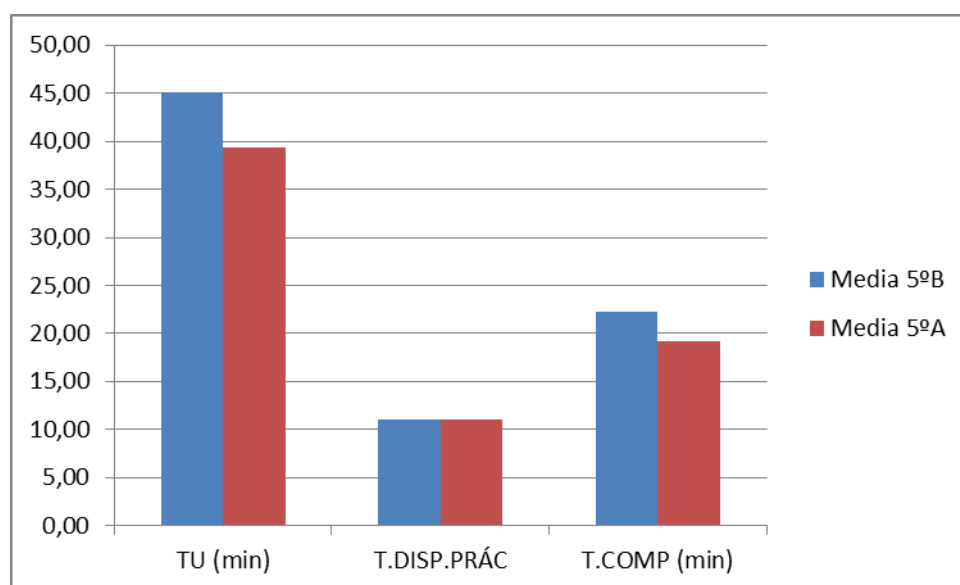


Figura 5: Representación de la media de las dos líneas

4.4. Resultados en función del contenido de la UD

Por último, en la comparación de los tiempos en función del contenido de la UD trabajada, que se muestra en la figura 6, se encuentra que la de voleibol ha presentado un tiempo útil de $3,8 \pm 0,8$ min y una diferencia más que la de bádminton. No obstante, el tiempo disponible para la práctica de la de bádminton ha sido alrededor de $2,0 \pm 1,1$ min inferior a la de voleibol, ya que los tiempos que presentan son los siguientes: bádminton $10,4 \pm 2,4$ min, y de voleibol $12,1 \pm 3,3$ min.

Respecto al compromiso motor, en la UD de voleibol ha sido superior a la de bádminton, (voleibol $21,5 \pm 4,05$ min y bádminton $20,12 \pm 3,4$ min quizá pueda ser por la propia dinámica del juego. En voleibol cuando un equipo está atacando, 6 personas están

TFG: TIEMPO ÚTIL DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

predispuestas a colaborar entre sí para montar el ataque y otras 6 están preparadas para realizar la defensa, eso hace que en todo momento el jugador/alumno tenga que estar preparado para intervenir. Quizá sea esa una de las claves por las que se ha obtenido un mayor tiempo de compromiso motor en esta UD.

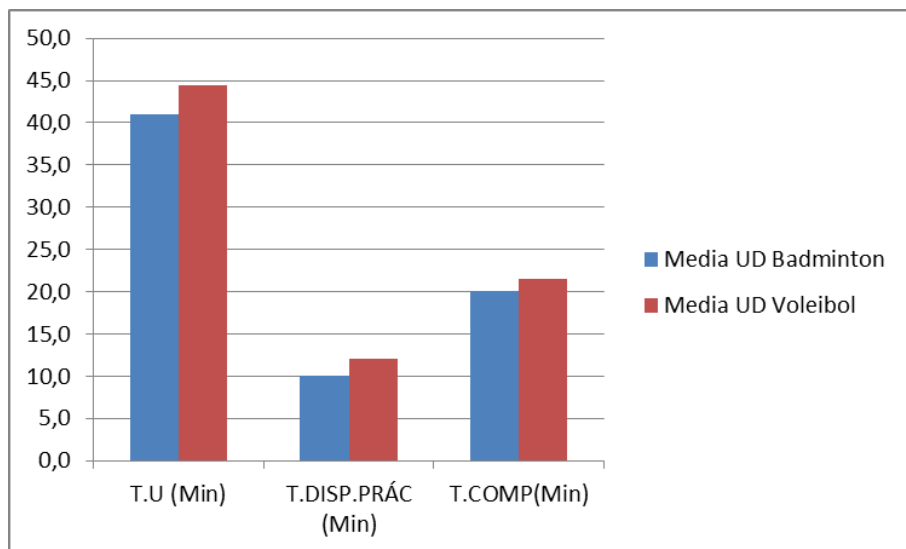


Figura 6: Comparación de las dos unidades; Bádmiton y Voleibol

5. APARTADO DIDÁCTICO

En este apartado trataremos de hacer una mejora temporal de las dos unidades didácticas: bádmiton y voleibol, que se ha desarrollado para realizar este trabajo de investigación, por medio de estrategias para que los tiempos que se han analizado anteriormente sean más extensos.

Para ello la primera estrategia que he considerado oportuna cambiar sería el horario de las sesiones de Educación Física o la manera de abordar este horario. El horario de educación Física que tenían era el que presentamos a continuación en la figura 7; Representación del horario de Educación Física.

TFG: TIEMPO ÚTIL DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00 -10:00					
10:00-11:00	Línea A	Línea B			
11:00-11:30					
11:30-12:00	R	E	CR	E	O
12:00-13:00			Línea A	Línea B	
13:00- 14:00					

Figura 7: Representación del horario de Educación Física.

Esta figura muestra como las horas de Educación Física no están posicionadas para el abordar el máximo tiempo útil de las clases, excepto las de los miércoles y jueves si se saben aprovechar. Para maximizar este tiempo las clases deberían de estar en este caso a primera hora, última y a cuarta, puesto que si están colocados de esa forma se ahorraría el tiempo de perdida que se tiene en cuanto al desplazamiento, ya que las instalaciones para realizar Educación Física están en el mismo lugar donde se desarrolla el recreo o por donde entran o salen los niños/as al colegio.

En este caso el horario del miércoles y jueves estaría bien planteado, el problema es que este colegio no lo sabía aprovechar, pues en vez de terminar el recreo y empezar la clase de Educación Física, los niños/as se iban a su correspondiente clase y posteriormente el profesor los recogía de su clase y volvían a bajar, esto hacia que el tiempo útil fuera menor puesto que perdían varios minutos, que parecen vulnerables pero no lo son, en trasladarse. La media total de minutos que se perdían por desplazamientos eran de dieciséis minutos cuarenta y cuatro segundos.

Por tanto el horario más adecuado para realizar las clases de Educación Física y ahorrarnos los desplazamientos sería colocar las clases a primera hora de la mañana, cuarta o última.

Por otro lado, mientras que los niños/as empiezan con el calentamiento el profesor coge los materiales a utilizar que previamente ha organizado. A continuación mostraremos las unidades didácticas utilizadas para la investigación con sus mejoras temporales.

UNIDAD DIDÁCTICA BÁDMITON



1. **OBJETIVOS**

- Familiarizarse con el material: raqueta y volante.
- Respetar y cuidar el material de bádminton: raqueta y volante.
- Experimentar las posibilidades motrices que ofrece el bádminton.
- Practicar los distintos golpes de este deporte: “clear”, “lob”; “smash”, “drop”.
- Mejorar la coordinación óculo – manual.

2. **CONTENIDOS**

Conceptuales

- Raqueta, volante.
- Clear, lob, smash, drop.

Procedimentales

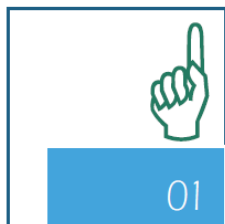
- Familiarización con el material: raqueta y volante.
- Ejecución de distintos juegos y tareas motrices de golpeo de volante.
- Ejecución de distintos golpes: clear, lob, smash, drop.
- Participación en distintos partidos de bádminton: individuales, parejas.

Actitudinales

- Responsabilidad y cuidado del material: raqueta y volante.
- Respeto a las normas de juego.
- Aceptación del resultado del juego.
- Interés por la práctica de bádminton.

3. **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- Golpea el volante en situación de juego.
- Golpea el volante varias veces seguidas.
- Ejecuta en situación de juego distintos golpes: clear, lob, smash, drop.
- Entrega el material en perfecto estado al final de cada sesión.



01 SESIÓN

OBJETIVO

Manipular la raqueta y el volante: adaptación y manejo.

MATERIAL

Raquetas de bádminton y volantes.

PARTE INICIAL

- Realizamos un calentamiento general de las partes del cuerpo, incidiendo en aquellas articulaciones más utilizadas en el manejo de la raqueta: muñecas, codos, hombros.

PARTE PRINCIPAL

- Golpear el volante verticalmente hacia arriba con la raqueta, parado en el sitio: del derecho, alternando derecho y revés y pasando el volante por encima de la cabeza con giro de 180° lateral.
- Pase al compañero al estilo tenis: golpearán el volante lateralmente a la altura de la cadera, poniendo en práctica el golpe del derecho y del revés.
- “Uno contra dos”: se coloca uno fijo que deberá pasar alternativamente a los otros dos que estarán enfrentados a él.
- “Pase a tres”: pasarse el volante entre los tres libremente intentando que no caiga al suelo.

VUELTA A LA CALMA

- Por parejas se lanza al aire el volante verticalmente hacia arriba lo más alto posible con la raqueta diciendo el nombre de un ave. El compañero tratará de atraparlo sin que caiga al suelo y lo volverá a lanzar diciendo el nombre de otra ave.



02 SESIÓN

OBJETIVO

Adquirir soltura en el pase – recepción del volante desde distintas posiciones y ángulos.

Realizar el pase recepción en posición estática y en movimiento.

MATERIAL

Raquetas de bádmiton y volantes.

PARTE INICIAL

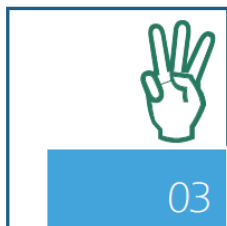
- Trote suave alrededor del gimnasio.
- Puesta a punto de las diferentes partes del cuerpo.

PARTE PRINCIPAL

- “¿Quién llega más lejos?: por parejas, salen todas las pareja golpeando el volante verticalmente hacia arriba intentando avanzar lo que puedan sin que se le caiga y pasándosela al compañero. Si no se le cae se irá poniendo de diferentes formas cada vez más difíciles. Para motivarlos, cuando pasen unos minutos podremos decirles que ganara la pareja que menos veces se le caiga el volante y antes haga el recorrido.
- Uno de pie y otro sentado, pasarse el volante. El volante debe ir colocado para el que está sentado, dirigiéndolo al frontal de su cara. Cambio de rol.
- Lo mismo ahora los dos sentados.
- Por parejas realizarán un circuito a la vez que se pasan el volante. (Pasar por un banco sueco, por unas colchonetas, esquivar aros, hacer zic zac entre conos, etc.), mientras los demás compañeros estarán realizando la actividad anterior.

VUELTA A LA CALMA

- Se forman dos grupos y se va pasando la raqueta manteniendo el volante en equilibrio sobre la misma de mano a mano.



OBJETIVO

Practicar el golpe de “clear”, “drop”, “smash” y “lob”.

MATERIAL

Raquetas de bádminton, volantes, goma elástica para simular la red.

PARTE INICIAL

- Por parejas con el material de bádminton, dejamos cinco minutos libres para que se vayan pasando libremente y posteriormente se trabajarán los pases ya vistos.

PARTE PRINCIPAL

- Explicación del golpe “clear”: elevar la raqueta, llevándola desde atrás y darle al volante con contundencia y a la vez con precisión para que no sobre pase la línea de fondo. Practicar por parejas este tipo de golpes.
- Explicación del golpe de “lob”: elevar el volante con la raqueta pegándole de tal manera que pase por encima de nuestro contrario y así no pueda recepcionar el volante. Practicar por parejas este tipo de golpes.
- Explicación del golpe “smash”: darle con todas nuestras fuerzas un poco hacia delante y hacia abajo, para que el oponente no pueda recepcionar el volante bien. Practicar por parejas este tipo de golpe.

VUELTA A LA CALMA

- Se divide la clase en grupos de 5 alumnos/as formando un círculo. El juego consiste en golpear el volante verticalmente y hacia arriba lo más alto posible, evitando que caiga al suelo, pero antes de golpear como están todos del grupo numerados, se dirá el número del siguiente compañero que deberá golpear desde el centro.



04 SESIÓN

OBJETIVO

Perfeccionar el golpeo de volante con la raqueta. Perfeccionar el “clear”, “lob”; “smash”, “drop”.

MATERIAL

Raquetas de bádmiton, volantes, goma elástica para simular la red.

PARTE INICIAL

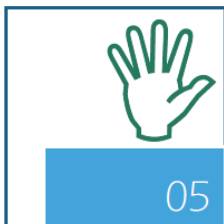
- Carrera suave durante cinco minutos.
- Calentamiento global de las partes del cuerpo incidiendo en las siguientes articulaciones: codos, muñecas, hombros.

PARTE PRINCIPAL

- Se forman seis grupos de cuatro colocados en zic – zac que deberán pasarse el volante golpeándolo con la raqueta.
- Circuito de partidos: se formarán cuatro pistas en las que se jugarán partidos de dobles de bádmiton, poniendo en práctica todos los golpes aprendidos.

VUELTA A LA CALMA

- Se divide la clase en grupos de 5 alumnos formando un círculo. El juego consiste en golpear el volante verticalmente y hacia arriba lo más alto posible, evitando que caiga al suelo, pero antes de golpear como están todos del grupo numerados, se dirá el número del siguiente compañero que deberá golpear desde el centro.



05 SESIÓN

OBJETIVO

Practicar el deporte bádminton mediante la flexibilización de las normas del juego.

Respetar las normas y reglas del juego.

MATERIALES

Raquetas de bádminton, volantes, goma elástica para simular la red.

PARTE INICIAL

○ Por tríos pasarse el volante triangulado entre los tres compañeros en ambas direcciones, variando la distancia entre ellas. Los pases que practicarán serán todos los que hemos visto en las demás sesiones.

PARTE PRINCIPAL

- “Bádminton voleibol”: se formarán cuatro equipos y dos pistas para que puedan jugar los cuatro equipos a la vez. Consiste en dar tres pases en el campo propio antes de pasar al campo contrario e intentar hacer tanto.
- Minipartidos de bádminton, de 6 alumnos/as cada equipo con lo cual se quedaría subdividido a un tres contra tres.

VUELTA A LA CALMA

- Se juegan dos contra dos, pero con una sola raqueta que deberán ir intercambiársela en cada pase de la pareja.

UNIDAD DIDÁCTICA VOLEIBOL



INICIACIÓN AL VOLEIBOL

1. **OBJETIVOS:**

- Conocer y practicar los principales golpes de balón que se utilizan en el deporte del voleibol.
- Utilizar los golpes de voleibol en situaciones de juego.
- Familiarizar al alumno con los principales golpes de voleibol.
- Seleccionar las respuestas adecuadas en situaciones de juego.
- Conocer las principales reglas del juego.
- Coordinar sus acciones con las del equipo-grupo.
- Participar en juego de forma cooperativa.

2. **CONTENIDOS:**

Conceptuales

- El deporte del voleibol.
- Manejo de balón.
- Golpes de balón: toque de dedos, antebrazos y saque.
- Conocimiento del campo de juego.
- Rotaciones.

Procedimentales

- Actividades de familiarización con el balón.
- Tareas para progresar en el toque de dedos.
- Juegos que implican percepción de los límites del terreno de juego y de la altura de la red.
- Juegos adaptados.

Actitudinales

- Disfrutar en el juego.
- Valoración de su función dentro del equipo y juego.
- Respeto a las normas o reglas.
- Valorar el esfuerzo personal, la colaboración grupal y la aceptación del resultado.

3. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conoce el campo de voleibol.
- Domina el toque de dedos en situación de juego.
- Utiliza el golpeo de antebrazos en situación de juego.
- Coordina sus acciones con las del equipo participando activamente en el juego de forma cooperativa.
- Sabe cómo y cuándo se realizan las rotaciones.
- Participa activamente progresando en el juego.



OBJETIVO

Introducir a los alumnos en el juego de voleibol.

MATERIAL

Balones de goma espuma de voleibol.

Cuerdas de comba.

PARTE INICIAL

- “La bandera”: cuatro alumnos la paran, tienen que pillar al resto de la clase. Cuando son pillados, se llevan a un punto predeterminado donde esperarán en cadena agarrados de la mano, a que les salve un compañero. El juego finaliza cuando todos están pillados.

PARTE PRINCIPAL

- Hacer golpes de balón con las manos en tríos, intentando que no caiga el balón al suelo.
- Por parejas, golpes alternativos contra una pared sin que caiga el balón al suelo. Cuando pasen unos minutos podemos motivarlos diciéndoles que vayan contando las veces que se les cae el balón para ver que pareja ganará y observar si la evolución es positiva.

TFG: TIEMPO ÚTIL DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

- Jugamos uno contra otro, colocamos en medio una cuerda de comba para simular la línea (o utilizamos alguna del suelo si está pintado) y jugamos permitiendo un bote antes de golpear el balón.
- El mismo juego, dos contra dos.

VUELTA A LA CALMA

- “Pobre gatito”: sentados en círculo, uno en el medio hace de gatito. Tiene que hacer reír al compañero que escoja mientras imita a un gatito. El compañero lo acariciará mientras dice: “pobre gatito, pobre gatito”. Si se ríe, se convierte en gatito.



OBJETIVO

Introducir a los alumnos en el juego del voleibol.

MATERIAL

Balones de gomaespuma de voleibol.

PARTE INICIAL

- “La cadena de dos”: uno se la “queda”, cuando pille a otro van de la mano a pillar a los demás, separándose de dos en dos para seguir pillando.

PARTE PRINCIPAL

- Disponemos a los alumnos/as en grupos reducidos (4 participantes) y les damos a cada grupo un balón, que vayan haciendo golpes alternativos entre todos sin que caiga el balón al suelo.
- “A, e, i, o, u”: con los mismo grupos, van haciendo toques de balón y cada toque es una vocal, hasta llegar a la “u” en la que el alumno que le toque, hará un remate intentando

TFG: TIEMPO ÚTIL DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

golpear a un compañero, si le da el alumno golpeado lleva la “b” de burro, sino la llevará el alumno que haya fallado el remate. Así hasta completar la palabra “burro”.

VUELTA A LA CALMA

○ Por parejas uno se tumba y el compañero le pasa suavemente el balón de voleibol rodando por el cuerpo y se van cambiando los papeles.



SESIÓN

OBJETIVO

Iniciar a los alumnos/as en el toque de dedos.

MATERIAL

Balones de gomaespuma de voleibol.

PARTE INICIAL

○ “El filtro”: dos equipos, uno se coloca a lo largo de la línea central y el otro por todo el terreno de juego, uno de la línea central elige la mitad del campo donde quiere pillar, no pudiendo pasar al otro campo, para hacerlo debe tocar a un compañero y este será el que salga a pillar en la dirección que quiera. Conforme van siendo pillados quedan eliminados hasta que pillen a todos, pero estos sergiran el juego interrumpiendo el paso a los del grupo contrario para que no puedan pillar a sus compañeros. Ganará el equipo que consiga pillar al otro en el menor tiempo.

PARTE PRINCIPAL

- Breve explicación de la técnica del toque de dedos y reparto de un balón para cada pareja para que estos realicen el toque de dedos de forma libre y continuada.
- Grupos de cuatro, hacer toques continuados de dedos sin que caiga el balón al suelo, sin que pueda darle el mismo dos veces seguidas al balón.
- Partidillo, con red, dos contra dos empleando sólo el toque de dedos.

VUELTA A LA CALMA

- Estiramientos del tren superior.



OBJETIVO

Iniciar a los alumnos en el toque de antebrazo.

MATERIAL

Balones de gomaespuma de voleibol.

Bancos suecos.

PARTE INICIAL

- “El stop”: se la quedan tres, tienen que intentar pillar al resto de compañeros, a los que pillen se colocan en posición de Stop. Se pueden salvar si un compañero pasa por debajo de sus piernas. El juego finaliza cuando toda la clase esté pillada.

PARTE PRINCIPAL

- Explicación y demostración del profesor del toque de antebrazos.
- Por parejas:
 - Uno lanza el balón al aire y el otro, tras dejarlo botar lo retiene en los antebrazos. Después cambio de roles.
 - Lanzar el balón de antebrazos contra una pared después de botar de forma alternativa.
 - Se pasan el balón de antebrazos con bote.
- “Ping-pong”: situados uno frente a otro y separados por picas, golpean el balón con los antebrazos. Intentan pasar el balón por encima de las picas, de tal forma que el compañero oponente tenga dificultades para devolverlo.

VUELTA A LA CALMA

- “Gol entre las piernas”: colocados en grupo de seis, en círculo de pie, con las piernas abiertas y con una mano en las espaldas, con la otra intentamos meter el balón por entre las piernas de los compañeros golpeando el balón y a su vez que no nos metan gol a nosotros.



OBJETIVO

Iniciar en la práctica del saque.

MATERIALES

Balones de gomaespuma de voleibol.

PARTE INICIAL

- “Mancha pulpo”: en el campo de voleibol. Dos alumnos en cuadrúpeda se la “quedan”. El resto de jugadores corre por el campo de voleibol evitando que los “pulpos” les toquen. Si esto ocurre también se convierten en “pulpos”. El juego termina cuando todos son “pulpos”. El que se sale de las líneas del campo de voleibol se convierte automáticamente en “pulpo”.

PARTE PRINCIPAL

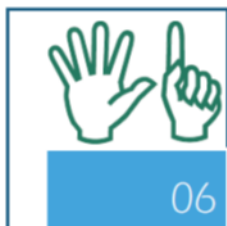
- Explicación - demostración del saque de abajo.
- Explicación de la posición en el momento del saque:
 - Pierna contraria al brazo que saca, adelantada.
 - Brazo que saca estirado hacia atrás.
 - Ligera flexión de piernas.
 - Mano que sujeta al balón separado del cuerpo.
 - Sin balón en la mano, efectuamos el gesto completa del saque de abajo.
- Por parejas lanza contra la pared, golpeando el balón con una mano.

TFG: TIEMPO ÚTIL DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

- Uno hace el saque y el compañero lo recepciona con golpe de antebrazos y lo coge tras el rebote. Ahora, saca él.
- El mismo ejercicio que el anterior pero con goma o red.

VUELTA A LA CALMA

- Recogemos el material y comentamos el transcurso de la sesión.



OBJETIVO

Mejorar el saque y los toques aprendidos.

MATERIALES

Balones de gomaespuma de voleibol.

Red de voleibol o cuerda.

PARTE INICIAL

Corremos alrededor de la pista y calentamos todo el cuerpo haciendo hincapié en las partes del cuerpo que se utilizarán más, durante 6 minutos.

PARTE PRINCIPAL

- Librementemente, los alumnos van haciendo toques de balón practicados a lo largo de las sesiones anteriores.
- “Achicar balones”: dos equipos enfrentados cada uno en su campo, el objetivo consiste en enviar al campo contrario el mayor número posible de balones. Los lanzarán con el saque de voleibol.
- Colocados en tríos: uno a un lado de la red (o cuerda) que será quien saque; los otros dos, al otro lado de la red (o cuerda), uno realizará, la recepción con toque de antebrazos y el

TFG: TIEMPO ÚTIL DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

otro, el toque de dedos o colocación respectivamente. Después de cada intento cambiarán de papeles.

VUELTA A LA CALMA

- Comentamos la sesión trabajada.



OBJETIVO

Iniciación a la situación real de juego.

MATERIAL

Balones de gomaespuma de voleibol.

Red de voleibol o cuerda.

PARTE INICIAL

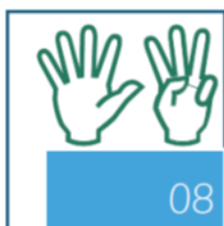
- “Los paquetes”: por parejas, uno detrás del otro, ocupando todo el polideportivo, uno persigue a un compañero. Si éste se coloca delante o detrás de una pareja, sale corriendo el alumno que sobra de los tres, y se convierte en perseguidor.

PARTE PRINCIPAL

- Dividimos la clase en grupos de 5 y vamos haciendo toques de voleibol en círculo sin que caiga el balón al suelo.
- Explicación de la situación real de juego con red seis contra seis.
- Intentaremos que asimilen las rotaciones, las zonas y la forma de sumar los tantos.
- Una vez asimiladas haremos unos partidos de 4 contra 4.

VUELTA A LA CALMA

Comentario de la sesión.



08 SESIÓN

OBJETIVO

Practicar la situación real de juego.

MATERIAL

Balones de gomaespuma de voleibol.

Red de voleibol o cuerda.

PARTE INICIAL

- 5 minutos de trote suave alrededor de la pista.

PARTE PRINCIPAL

- Hacemos grupos de 4, para que practiquen toques con el balón mediante la técnica de voleibol intentando que no caiga al suelo.
- Con los mismos equipos jugamos unos partidos con las normas de voleibol, haciendo cruces entre los 4 equipos.

VUELTA A LA CALMA

- Hacemos ejercicios de relajación y estiramientos por parejas.

6. CONCLUSIONES

Después de todos los análisis, sea observado que el tiempo real de una clase de Educación Física es alrededor de $3/4$ del tiempo que realmente está contemplado en el horario establecido por el sistema (por tanto los restantes minutos se pierden a la hora del traslado, puntualidad del profesor o motivación del alumnado) y que el tiempo de compromiso motor es algo más de $2/4$.

Los motivos por los que el tiempo de compromiso motor se reduce son; el primero es porque este tiempo va ligado a los demás tiempos y estos se van reduciendo, por ello hay que intentar desde el comienzo de la sesión que los tiempos sean lo más propios posibles y por otro lado puede que las actividades que tienen que realizar los alumnos/as no sean motivadoras para ellos o que estén mal organizadas, factores que afectan a que este tiempo sea reducido.

Como estrategias para conseguir que el tiempo de compromiso motor sea mayor se han propuesto las siguientes: lograr desplazarnos lo más rápido posible a la zona habilitada para la realización de las clases de Educación Física, realizar las actividades por parejas, tríos o como mucho grupos de 3 o 4 alumnos/as para conseguir que todos obtengan un mayor rendimiento, no dejar nunca sentados a la mitad de la clase mientras los otros trabajan, hablar con los demás docentes de que solamente el profesor de Educación Física es el que tiene el consentimiento de decir si alguno de los alumnos/as no puede realizar Educación Física un día determinado, en conclusión intentar que la clase este lo más organizada posible y que trabajen todos por igual.

Por otro lado se ha observado que los deportes que cuentan con más interacción entre unos alumnos y otros, como puede ser el voleibol, presentan mayor tiempo de compromiso motor.

Por último podemos decir que el tiempo de compromiso motor de las alumnas y de los alumnos en relación a los dos deportes analizados es similar, sin existir diferencias entre ellos.

7. REFLEXIONES FINALES

Para finalizar creo que este trabajo fin de grado desarrolla los conocimientos adquiridos en toda la carrera ya que he aprendido a realizar correctamente una clase de Educación Física y para mí ha sido muy útil y pienso que para todas las personas que lo lean lo será. Por otro lado quiero hacer constancia que un trabajo de estas características presenta una gran labor de

TFG: TIEMPO ÚTIL DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

planificación, estudio del tema seleccionado y análisis, ya que en este caso se han tenido que grabar todas las sesiones de Educación Física de dos líneas y posteriormente analizar los diferentes tiempos de 6 sujetos y una de las ventajas que he tenido con este trabajo ha sido la oportunidad de profundizar y trabajar en un tema que me interesa mucho, “el tiempo útil de la clase de Educación Física”.

En conclusión puedo decir que una vez realizado este trabajo estoy lista para ejercer mi profesión ya que el hueco vacío que podía haberme quedado con la formación académica lo ha rellenado este trabajo por medio de la interacción con los niños/as y el análisis profundo de las clases de Educación Física.

8. AGRADECIMIENTOS

A mis **Padres, Hermanas y Javier Requena Ramos**, que siempre me acompañan a lo largo del camino, brindándome las fuerzas necesarias y momentos de ánimo, cariño y comprensión para continuar con mi trabajo y hacer que este momento llegará.

A mi tutor el **Dr. Amador Jesús Lara Sánchez** quien me ha orientado en todo momento en la realización de este proyecto que enmarca el último escalón hacia un futuro y con el cual personalmente he aprendido tanto.

9. BIBLIOGRAFÍA

Arroyo, I. (2001). La comunicación audiovisual en la escuela. *Cuadernos de Pedagogía*. 300: 77-82.

Fernández, A. (2008). El tiempo en la clase de educación física. *Deporte y actividad física para todos*. 4: 105-107.

García Sánchez, J.M. (2010) Aspectos organizativos de la clase de Educación Física. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*. 2 (11).

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 106, de 4 de mayo de 2006.

Martínez-González, M.A., Varo, J.J., Santos, J.L., De Irala, J., Gibney, M., Kearney, J. y Martínez, J.A. (2001). Prevalence of physical activity during leisure time in the European Union. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 33 (7): 1142-1146.

Mendoza, R. (1995). Situación actual y tendencias en los estilos de vida del alumnado. *Primeras Jornadas de la Red Europa de escuelas promotoras de salud en España*. Granada.

Olmedo, J.A. (2000) Estrategias para aumentar el tiempo de práctica motriz en las clases de Educación Física escolar. *Apunts: Educación física y deportes*, 59, 22-30.

Piéron, M. (1988). *Didáctica de las actividades físicas y deportivas*. Gymnos. Madrid.

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

Ruiz, L.M. (1994). *Deporte y Aprendizaje*. Proceso de adquisición y desarrollo de habilidades. Visor. Madrid.