

# COMPROMISO MOTOR EN LAS SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA.

José María Rabal Alonso, Jose María Álvarez Martínez-Iglesias, Jesús Molina Saorín.

*UNIVERSIDAD DE MURCIA*

## **Introducción.**

La práctica de actividad física asegura una vida saludable y longeva (Faff, 2004); según el CDC (Centre for Disease Control and Prevention), las personas que realizan actividad física siete horas a la semana tienen un 40% menos de posibilidades de sufrir muerte prematura que las personas que practican menos de media hora de actividad motriz semanal. En ocasiones, las clases de Educación Física son el único tiempo que los alumnos destinan a la práctica deportiva o actividad motriz -en general- y es por eso que hoy día, ante el avance desmesurado del sobrepeso y obesidad infantil, y ante la falta de práctica de actividad motriz se hace necesario plantarse si realmente el tiempo de actividad motriz en las sesiones de Educación Física es suficiente. En este sentido, Hellín, García, García y Yuste (2013), afirman que es esencial realizar actividad motriz en los colegios de forma supervisada. En la literatura especializada se analiza de qué modo se distribuye, utiliza y aprovecha el tiempo destinado en las clases de Educación Física. Piéron (1988) diferencia en su trabajo cuatro grandes categorías; en primer lugar el – como él llama- “tiempo de programa”, que no es otro que aquél que se puede observar como el tiempo invertido en la actividad motriz del alumnado, así como otros aspectos pedagógicos, no coincidiendo – evidentemente- con el tiempo total destinado a la sesión. Con un mayor nivel de concreción sería posible añadir una subdivisión correspondiente al tiempo de compromiso motor que se realiza dentro de unos objetivos específicos, y quedar definido como “tiempo de tarea”. Por su parte, Generelo (1995) introduce el término compromiso fisiológico, añadiendo el factor de frecuencia cardíaca al tiempo de compromiso motor, que años más tarde define junto con Plana (1997)

como el grado de implicación de un sujeto en una actividad físico-deportiva a nivel fisiológico.

## **Metodología**

Se ha llevado a cabo mediante la observación directa de sesiones (de 45, 60 y 90 minutos) de Educación Física en todos los cursos de Educación Primaria hasta completar un total de 14 horas de observación. Durante la observación se anota todo lo que ocurre en una matriz de observación, puntualizando en qué momento -exactamente- ocurre dicha acción. Finalizada la observación, se clasifica cada situación registrada durante la sesión según las variables seleccionadas para el estudio. Una vez clasificadas todas las situaciones, se procede a realizar el sumatorio de tiempos en los que los alumnos han realizado actividad motriz dentro de los límites de la sesión de Educación Física, obteniendo como resultado el tiempo de compromiso motor referente a un curso y sesión en concreto. Realizado esto, se continúa con el análisis. Dicho análisis parte de la clasificación de las observaciones realizadas en función del curso y duración de la sesión, teniendo como auxilio las tablas de Excel generadas, de manera que se ha obtenido la media aritmética de tiempo de compromiso motor de un ciclo o curso en concreto. Del mismo modo, se ha extraído el rendimiento de las sesiones en porcentajes, pudiendo identificar así el aprovechamiento real de las distintas sesiones.

## **Resultados**

Teniendo en cuenta los resultados, se demuestra cómo las sesiones observadas en esta investigación superan los tiempos de compromiso motor marcados por Piéron (1988), Fernández-Revellés (2008) y Tinning (1992), autores que mencionaban valores próximos a 15 minutos en sesiones de 60 minutos, mientras que este estudio ha reflejado valores medios de tiempo de compromiso motor en torno a 23 minutos para las mismas sesiones. Lejos queda el 25% de tiempo de compromiso motor de Tinning y el 30% de Piéron, sobre el 38,61% que se ha obtenido de media para todas las sesiones observadas durante la investigación. Si bien es cierto que el compromiso fisiológico acuñado por

Generelo y Plana (1997) no ha sido estudiado, se puede apreciar cómo las clases realizadas bajo metodologías más controladas por el profesor (como el caso del mando directo), parecían presentar en el alumnado un mayor rendimiento físico, debido en parte a las exigencias de los maestros, frente a la permisividad de los maestros más experimentados que utilizaban metodologías en las que los alumnos regulaban la intensidad de su actividad; bien es cierto que estas -tal y como ya anunciaba Martín-Recio (2003)- ofrecen mayor tiempo de compromiso motor.

### **Discusión y conclusiones**

Como conclusión, y tras valorar adecuadamente las observaciones de la sesión de 90 minutos, se observa que las sesiones de 60 minutos son ciertamente más productivas que las sesiones de 45 minutos. Así mismo, se ha podido observar que los valores medios de tiempo de compromiso motor están muy por encima de los valores estipulados en estudios anteriores, en todas las sesiones observadas durante la realización de esta investigación.

### **Referencias bibliográficas**

- Fernández, A. B. (2008). El tiempo en la clase de educación física, la competencia docente tiempo. *Deporte y actividad física para todos*, 4, 102-120.
- Generello, E. (1995). Seguimiento del Compromiso Fisiológico en una clase de deporte educativo en las primeras edades de educación primaria. Tesis doctoral. Universidad de Zaragoza.
- Hellín, M., García-Jiménez, J. V., García-Pellicer, J. J. y Yuste, J. L. (2013). Influencia del tipo de organización sobre los tiempos de práctica en las clases de educación física. *EmásF, revista digital de educación física*, 21.
- Martín, F. (2003). Incidencia del estilo de enseñanza utilizado sobre el tiempo de compromiso motor. *Efdeportes*, 62.
- Piéron, M. (1988). *Didáctica de las actividades físicas y deportivas*. Madrid: Gymnos.

Piéron, M. (1998). Investigación sobre la enseñanza de la educación física. Implicaciones para los profesores. *Nuevos horizontes en la educación física y el deporte escolar*, 199-224.

Piéron, M. (2005). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Barcelona: INDE Publicaciones.