

LA IMPLICACIÓN DEL ALUMNADO DE EDUCACIÓN FÍSICA A TRAVÉS DEL USO DE LAS REDES SOCIALES EN EL AULA

Sobejano Carrocera, Mario ¹ | Hortigüela Alcalá, David ² | Pérez Pueyo, Angel ³ | Hernando Garijo, Alejandra ⁴

RESUMEN

Está demostrado que el empleo de las nuevas tecnologías (NNTT) en el área de Educación Física (EF) puede conllevar una mayor implicación del estudiante hacia los contenidos impartidos. El objetivo de este estudio es mostrar una experiencia llevada a cabo en un centro educativo de España sobre el uso de las redes sociales como elemento de aprendizaje. Participaron 97 alumnos de los cursos de segundo y tercero de la Educación Secundaria Obligatoria. Todos los alumnos utilizaron la red social de Edmodo como diario de evidencias de práctica de actividad física fuera del aula. Se demostró cómo los alumnos se implicaron hacia el contenido de manera elevada, descubriendo y compartiendo entre todos las actividades deportivas realizadas fuera del aula. Se recomienda al profesorado de EF utilizar las redes sociales como medio idóneo para fomentar las relaciones interpersonales a través de la actividad física.

Palabras claves: Educación Física, redes sociales, actividad física, implicación del alumnado, motivación.

STUDENT INVOLVEMENT OF PHYSICAL EDUCATION THROUGH THE USE OF SOCIAL NETWORKS IN THE CLASSROOM

ABSTRACT

It is shown that the use of new technologies (ICT) in the area of Physical Education (PE) can lead to greater involvement of the student to the course content. The aim of this study is to show an experience carried out in a school in Spain on the use of social networks as an element of learning. 97 students participated in the second and third courses of Secondary Education. All students used social network Edmodo as evidence of daily physical activity outside the classroom. It was shown how students are involved to the high content of way, discovering and sharing among all sports activities outside the classroom. It is recommended PE teachers use social networks as an ideal means to promote them interpersonal relationships through physical activity.

Key Words: Physical education, social networks, physical activity, involvement of students, motivation

¹ IES 9 Valles, Cantabria (España) E-mail: mario.sobejano@gmail.com

² Universidad de Burgos (España) E-mail: dhortiguela@ubu.es

³ Universidad de León (España) E-mail: angel.perez.pueyo@unileon.es

⁴ Universidad de Burgos (España) E-mail: ahgarijo@ubu.es

1. Introducción

Es evidente que las dos horas de Educación Física (EF) semanales con las que contamos actualmente en España se antojan claramente insuficientes para poder generar hábitos de práctica de actividad física fuera del aula (Albarracín, Moreno & Beltrán, 2014). Bajo esta premisa se plantea la idea de definir un instrumento que garantice la implicación del alumno hacia la práctica de la actividad física (AF). Asimismo, las posibilidades de trabajo de diversidad de contenidos en el área a lo largo del curso son limitadas, debido a que nos ceñimos a un currículo con diversidad de bloques de contenidos. Es por ello que parece necesario permitir al alumnado que registre la práctica de actividad física fuera del aula, integrando dentro de procesos educativos la evaluación y la exposición de sus experiencias por y para los demás (Pazos, Venegas, Abelairas & Cons, 2015).

El punto de partida en el diseño de esta experiencia han sido las orientaciones pedagógicas y/o metodológicas sobre las finalidades que esta asignatura debe tener en el currículo. Las distintas normativas educativas publicadas en España en materia de Educación, parecen coincidir en la importancia que tienen nuestras clases en la generación de hábitos saludables en los estudiantes, de manera especial, la práctica de AF en el tiempo libre y de ocio. En este sentido, la Ley Orgánica 8/2013 es desarrollada en la etapa de Secundaria por el Real Decreto 1105/2014, que establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. En esta norma de ámbito nacional viene señalado:

“[...] A ello hay que añadir el objetivo principal de esta asignatura que es que el alumnado aprenda a realizar actividad física correctamente, y que ese aprendizaje resulte desde la propia práctica. [...] Ello no es óbice para que se programen actividades que persigan de forma explícita el cuidado de la salud, la mejora de la condición física o el empleo constructivo del ocio y del tiempo libre, pero siempre desde la perspectiva de que el alumnado aprenda a gestionarlos de forma autónoma.[...] Se pretende proporcionar a las personas los recursos necesarios que les permitan llegar a un nivel de competencia motriz y a ser autónomas en su práctica de actividades física y una práctica regular”.

Tras la lectura y análisis de las orientaciones legales acerca de la finalidad de nuestra materia, parece obvio que fomentar y desarrollar la práctica de actividad física saludable en el tiempo de ocio de nuestros alumnos, es hacia donde debemos orientar nuestros esfuerzos en la etapa.

Ahora bien, ¿realmente lo estamos haciendo?, y en el caso de que así sea, ¿sabemos si nuestros estudiantes practican actividad física fuera del centro escolar?, e incluso yendo más allá, si sabemos que practican regularmente actividad física, ¿lo valoramos?, o ¿se queda, en el mejor de los casos, en un reconocimiento puntual de conversaciones aisladas y circunstanciales?

Éstas y otras preguntas parecidas, son las que suscitaron la búsqueda de un instrumento que nos permitiera dar respuesta a algunas de nuestras inquietudes:

- Conocer qué alumnos practican actividad física fuera del entorno escolar.
- Valorar y potenciar la práctica de actividades físicas que no cuentan con el reconocimiento social de algunos deportes con gran repercusión en los medios de comunicación.
- Evaluar y calificar de manera positiva, todas las iniciativas que tenga nuestro alumnado a la hora de practicar actividad física saludable en su tiempo libre, (objetivo último de nuestra asignatura según las disposiciones legales).

Por lo tanto, esta experiencia tiene como objetivo realizar una breve descripción de las características de un nuevo instrumento de evaluación y calificación para la materia de Educación Física, el "Diario de Evidencias de Actividad Física" (DEAF).

2. Aspectos previos para comprender por los alumnos

Una vez destacada la importancia de conocer y valorar la práctica de actividad física por parte de nuestros alumnos, es preciso definir varios aspectos:

- Qué se entiende por "actividad física".
- Cómo pueden demostrar los alumnos sus prácticas deportivas.
- Cómo incentivar y valorar a aquellos alumnos que lo habían demostrado.

2.1 Definir a lo que llamábamos "Actividad Física"

Después de reflexionar acerca de la finalidad última de nuestra propuesta, es decir, el fomento de la práctica de actividad física en su tiempo libre y valorarla de una manera positiva, llegamos a la conclusión de que no tendría sentido acotar la tipología de actividades físicas que fueran "válidas". Así pues, se comunicó a los alumnos que sus hábitos, gustos, intereses y prácticas físicas de todo tipo serían aceptados siempre que cumplieran el requisito de "intencionalidad". Es decir, las actividades físicas dadas por válidas serían aquellas que se realizaran de manera voluntaria y cuyo fin último fuera el de la práctica de ejercicio. Ello, obviamente conlleva un tipo de indumentaria y un tipo de práctica. Lo que se pretende con esta "limitación" es descartar actividades en las que es evidente que hay actividad física, pero de igual manera es obvio que el objetivo principal no es la práctica de ejercicio, sino que éste es un medio para otro fin. Como ejemplos de estas actividades que serían rechazadas podemos señalar el desplazarse caminando a una clase de refuerzo por las tardes, el ir en bici a la escuela de idiomas, dar un paseo con los amigos con la ropa de calle...etc.

Así pues, la *intencionalidad* es la característica diferenciadora que otorga a una actividad física el rango de “válida” para ser valorada en el DEAF. La gama de posibilidades que les dejamos es casi ilimitada y a modo de ejemplo tenemos desde jugar un partido de baloncesto con los amigos, el ir a esquiar o la playa a hacer surf, hasta salir con el monopatín, hacer una ruta por la montaña, montar a caballo, o asistir a clases dirigidas en gimnasios, clubes, asociaciones...etc.

Simplemente, el hecho de que tengan la motivación de practicar una actividad que les guste y hagan “el esfuerzo” de utilizar una indumentaria deportiva, creemos que puede ser el comienzo de la generación de un posible hábito positivo.

2.2 Demostración de la evidencia de actividad física

Una vez que se definieron las características que debía tener la actividad física para ser valorada en el DEAF, llegaba el momento de explicar qué debía contener la evidencia de una actividad física. En este punto fue muy sencillo decantarse por un elemento con el que nuestros alumnos están absolutamente identificados: las fotografías y/o los vídeos cortos. Así, las evidencias que debe aportar el alumno serán aquellas que demuestren que es él/ella quien está practicando actividad física a través de vídeos cortos y/o fotos, bien sean “*selfies*” o tomadas por otra persona.

Definido el tipo de actividad física válida y las opciones que existían para la demostración de las evidencias, faltaba identificar la manera de recogerlas. Necesitábamos un instrumento que les permitiera acceder en cualquier momento y de forma sencilla a una cámara de fotos para recoger imágenes o vídeos de su práctica de ejercicio. Como es obvio, los *smartphones* reúnen las condiciones ideales que estábamos buscando:

- Acceso inmediato a una cámara.
- Uso extendido de forma generalizada entre nuestros adolescentes.
- Sencillez de utilización para compartir sus evidencias.

Así pues, consideramos el teléfono móvil como el recurso perfecto para facilitar al alumnado la recogida de evidencias de sus prácticas físicas.

Ahora bien, lo que no estaba tan claro era la forma en la que los estudiantes nos iban a hacer llegar esas imágenes o vídeos cortos. Después de un proceso inicial de búsqueda y prueba de distintas aplicaciones móviles, llegamos a la conclusión que la App escogida tendría que dar respuesta a las cuestiones:

- Debería ser una aplicación gratuita.

- Estar disponible para los sistemas operativos Android e IOS.
- Que permitiera generar grupos/comunidades en las que no fuera necesario facilitar el número de teléfono móvil.
- Sencilla de utilizar.
- Que diera opción de interacciones entre los miembros del grupo (respuestas, comentarios, likes...).
- Permitir que el moderador o persona responsable del grupo fuera el docente.

Todas estas condiciones las reúne la Aplicación móvil de la plataforma educativa "Edmodo". Esta red educativa permite conectar a profesores con los padres y alumnos bien de manera independiente o de forma conjunta. Incluso permite a los docentes formar parte de comunidades de aprendizaje sobre las materias de interés para cada uno. Entre las opciones que nos permite están asignar tareas a los alumnos, realizar encuestas, gestionar calendarios, asignar evaluaciones, pero sobre todo la más interesante para nuestro cometido es la de disponer de un espacio privado de comunicación entre los diferentes roles (profesor, alumno) mediante un sistema de mensajes y alertas entre los que se puede compartir enlaces, vídeos y fotografías.



La forma de dar de alta el servicio por parte del docente es muy sencilla y simplemente se necesita incluir una dirección de correo electrónico con la que dar de alta el centro educativo. Se pueden generar los grupos que se crea oportuno (3ºESO A, 2ºESO C...etc) para posteriormente enviar una invitación a las direcciones de correo

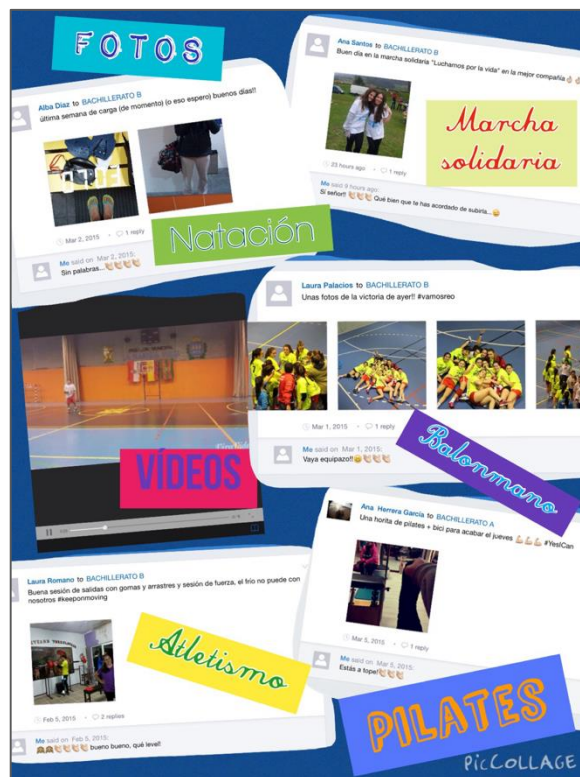
electrónico que tengan los estudiantes. En esa invitación se adjunta un código que los alumnos deberán incluir para acceder al grupo concreto de su clase. En definitiva, con esta App móvil hemos encontrado un espacio virtual de interacción grupal en el que los estudiantes pueden subir sus fotos o vídeos directamente desde la aplicación y realizar comentarios a las de los demás.

El generar una especie de “red social educativa”, en la que incluso se puede invitar a las familias a participar en ella, nos permite que todos sean conscientes de las actividades que practican sus compañeros. Este aspecto ayuda a dar protagonismo a todos aquellos que ya practican actividad física en su tiempo libre y por otro lado, y muy importante, a fomentar que los más sedentarios se puedan unir a alguna de las prácticas que hacen los “más activos”.

2.3 Valoración de las Evidencias de Actividad Física

El último de los aspectos que teníamos que definir de toda nuestra propuesta, era la manera de valorar las evidencias de nuestros alumnos. Está claro que en lo que respecta a su utilización como un instrumento de evaluación, son múltiples las opciones que podemos manejar como docentes. Por un lado podemos utilizar el DEAF como un instrumento de evaluación que nos permite conocer los hábitos saludables de nuestros estudiantes sin que ello tenga repercusión en la calificación de la asignatura de Educación Física. Por otra parte, si el docente lo considera oportuno y previo reflejo en las Programaciones Didácticas del departamento, se podría incluir entre los instrumentos de calificación que se manejan a la hora de establecer las notas de los estudiantes, bien por unidad didáctica, de manera trimestral o para todo un curso lectivo.

En concreto, en nuestra primera experiencia nos hemos limitado a los casos de “redondeo” de la calificación trimestral. Todos aquellos alumnos que necesiten 0.25 puntos o menos para subir su calificación, lo conseguirán siempre que hubieran aportado 5 evidencias de su práctica de actividad física durante ese trimestre. A modo de ejemplo, un alumno que haya obtenido una nota de 7.80, subirá



su calificación a 8 siempre que cumpla el requisito de las 5 evidencias. Como es obvio, las combinaciones en cuanto al número de evidencias y a los porcentajes de calificación de este instrumento son múltiples, y dependerán en todo caso de la importancia que se le quiera otorgar a la utilización constructiva por parte de nuestros alumnos de su tiempo libre mediante una consolidación de hábitos saludables y práctica de actividad física.

3. Aspectos positivos de su puesta en práctica

Uno de los aspectos más positivos que tiene esta experiencia es la posibilidad que otorga al alumnado a la hora de decidir cómo y cuándo participar a través de las fotos y vídeos que se realice fuera del aula. Esto favorece su implicación hacia los contenidos, derivando en una mayor autonomía hacia la práctica (Hortigüela, Pérez-Pueyo & Calderón, 2016). Además, se permite fomentar la práctica de actividades y contenidos que no son tan comunes en el área de la EF, adquiriendo así la materia una dimensión que vas más allá de las dos horas semanales presenciales.

Por otro lado, los estudiantes comparten sus experiencias, algo que sirve de nexo entre la responsabilidad entre las tareas del aula y el plano más emocional y personal (Martos, Torrent, Durbá, Saiz & Tamarit, 2014). El alumno disfruta y se implica más cuando se le permite exponer y demostrar vivencias que ha practicado y que tienen que ver con la temática abordada en el aula, algo que el uso de las redes sociales favorece sin ninguna duda. Esa interrelación entre los contenidos de clase y las actividades físicas y deportivas extraescolares, garantiza el empleo del cuerpo y el movimiento como herramientas fundamentales en el disfrute del tiempo libre, uno de los principales objetivos que emanan de la EF.

Por otro lado, el uso de esta red social de manera periódica puede ser de verdadera utilidad para que entre los compañeros se fomenten las relaciones interpersonales y entre ellos descubran actividades deportivas que en muchos casos ni conocían. Atendiendo a la programación de aula, son diversas las posibilidades existentes para relacionar los contenidos vistos en otras Unidades Didácticas con las que restan por abordar, pudiendo el docente flexibilizar y adaptar lo previsto a partir de los intereses mostrados por los estudiantes.

Pero quizás, lo mejor de todo sea la facilidad, intuición y accesibilidad en su uso, ya que de modo muy sencillo permite al docente controlar el trabajo y las aportaciones de cada uno de sus alumnos, así como la regulación de sus intervenciones en el periodo estimado y delimitado de trabajo. Otra ventaja es su utilización en la totalidad de los cursos, ya que en función del tipo de contenido trabajado y la profundidad del mismo, la reflexión asociada a cada imagen/vídeo aportado por el estudiante podrá ser mayor o menor, vinculado todo ello a una mayor autonomía y dominio de la práctica.

4. Algunos factores a tener en cuenta

Siendo muchas las ventajas que ofrece el tratamiento de esta esta red social a la hora de compartir experiencias y favorecer la implicación del alumno hacia el aprendizaje, hemos de ser conscientes de algunas pautas a valorar para que el componente de trabajo sea plenamente educativo.

En primer lugar, hay que prestar especial atención a la cantidad y sobre todo al tipo de imágenes que el alumnado sube a la red, advirtiendo desde el comienzo las condiciones que debe reunir: contexto deportivo, indumentaria adecuada y breve explicación de la misma. Esto permitirá al profesor hacer un filtro de todas las imágenes que suben, comprobando que todas ellas contribuyen a los fines pretendidos.

También es conveniente limitar el número de subidas semanales de las imágenes o los vídeos, debiendo estar éstos adecuados a la temporalización establecida por el docente del trabajo. No interesa tanto el número de subidas que haga cada alumno como la variedad de las mismas y la reflexión que se asocie tanto a la práctica deportiva propia como a la de los compañeros.

Por ello, tanto el material compartido por el alumnado con la clase como los comentarios que se establezcan en torno a los mismos, deberán ser modulados por el profesor, haciendo de ellos una continuación en la clase presencial. Esa linealidad entre los contenidos curriculares y el tiempo de ocio de práctica de actividad física del estudiante generará una mayor motivación hacia los deportes practicados y, por ende, una actitud más positiva hacia la práctica (Baena, Granero, Sánchez & Martínez, 2013).

5. Conclusiones

Es importante que el docente de EF valore el uso de las nuevas tecnologías para estimular y potenciar la práctica de actividad física de los estudiantes fuera del aula. De este modo favorecemos su capacidad creativa, de indagación y de disfrute por lo que hace. El principal aporte de esta experiencia es demostrar cómo el uso de las redes sociales no tiene por qué asociarse a unas prácticas más sedentarias en la etapa de secundaria, ya que pueden presentar el efecto contrario, siendo un incentivo a la hora de realizar práctica de actividad física y compartirla con los compañeros.

Consideramos que esta propuesta puede ser de verdadero interés para todos aquellos docentes de EF interesados en promover el aprendizaje activo entre sus estudiantes, utilizando para ello aplicaciones sencillas acordes a los intereses de los alumnos. Por ello, y siendo especialmente conscientes de la escasez de horas con las que cuenta nuestra asignatura, parece necesario que desde el ámbito docente nos replanteemos nuestra forma de enseñar y de fomentar prácticas y estilos de vida saludables.

6. Referencias bibliográficas

- Albarracín, A., Moreno, J.A., & Beltrán, V. J. (2014). La situación actual de la educación física según su profesorado: Un estudio cualitativo con profesores de la Región de Murcia. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 27(10), 225-234.
- Baena, A., Granero, A., Sánchez, J.A., & Martínez, M. (2013). Apoyo a la autonomía en Educación Física: antecedentes, diseño, metodología y análisis de la relación con la motivación en estudiantes adolescentes. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 24, 46-49.
- Hortigüela, D., Pérez-Pueyo, A., & Calderón, A. (2016). Efecto del modelo de enseñanza sobre el autoconcepto físico del alumnado en educación física. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 30, 76-81.
- Ley Orgánica 8/2013 para la mejora de la calidad educativa, de 9 de diciembre. Boletín Oficial del Estado, nº 295, 2013, 10 diciembre.
- Martos, D., Torrent, G., Durbá, V., Saiz, L., & Tamarit, E. (2014). El desarrollo de la autonomía y la responsabilidad en educación física: Un estudio de caso colaborativo en secundaria. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 26, 3-8.
- Pazos, J., Venegas, M., Abelairas, C., & Cons, M. (2015). La construcción del conocimiento desde la vivencia/experiencia del alumnado de la materia Educación. Desarrollo motor en la formación del docente de Educación Infantil. *Estudios Pedagógicos*, 41, número especial, 181-192.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. Boletín Oficial del Estado, nº 3, 2015, 3 de enero.