

Carta a los profesores de educación física sobre la educación

José Antonio Marina • Rafael Bernabeu



FUNDACIÓN DE AYUDA
CONTRA LA DROGADICCIÓN



© José Antonio Marina, Rafael Bernabeu, 2005

Edita:

FAD Fundación de Ayuda contra la Drogadicción

Avda. Burgos 1 y 3

28036 Madrid

Teléfono: 91 383 80 00

Diseño y maquetación:

ADDO Estudio Gráfico

Impresión:

Ancares Gestión Gráfica

Depósito legal:

A

nte las quejas universales sobre la educación, queremos adoptar una actitud más creadora y rebelde.

Nos hemos metido en un círculo de excusas en el que la culpa siempre la tienen los demás. Esperamos ilusamente que “alguien” resuelva los problemas. ¿Y si en vez de lamentarnos hiciéramos cada uno de nosotros lo posible por mejorar el mundo educativo desde nuestra propia situación? Como estamos seguros de que ese es el camino hemos propuesto una MOVILIZACIÓN EDUCATIVA DE LA SOCIEDAD CIVIL. La FAD, desde el principio, se mostró dispuesta a participar en este proyecto porque considera que la educación es la forma más eficaz para prevenir las conductas de riesgo, entre las que juega un triste protagonismo el consumo abusivo de drogas.

El lema de la Movilización Educativa es “Para educar a un niño hace falta la tribu entera”. Esto quiere decir que todos –padres, docentes, médicos, jueces, policías, políticos, periodistas, intelectuales, medios de comunicación, etc.etc.- tienen una función educativa. La educación tiene como grandes objetivos facilitar la felicidad personal y la dignidad de la convivencia. Es un proyecto esencialmente ético que nos incumbe a todos, aunque padres y docentes sean los más directamente implicados.

Mucha gente estaría dispuesta a colaborar en esta Movilización Educativa, pero no sabe cómo hacerlo. Por esa razón, nos gustaría publicar una serie de “manuales de primeros auxilios educativos”, para cada una de las profesiones. Nos ha parecido que el dirigido a los profesores de educación física debería ser uno de los primeros, porque creemos que pueden ejercer una influencia educativa extraordinaria. Desde siempre la FAD lo ha considerado así, y por eso organizó hace años el CLUB DEL BUEN DEPORTISTA, que ha obtenido gran éxito, y cuyos principios te adjuntamos por si no los tienes.

¿Qué valores psicológicos, ciudadanos, éticos, pueden fomentarse a través del ejercicio físico, del deporte, de la educación física, en suma? Para resumirlos nos hemos guiado por el libro de Jesús Vicente Ruiz Omecaña, “Pedagogía de los valores en la Educación Física”, una clara muestra de que este asunto empieza a preocupar a los profesionales.

La educación –la buena y la mala- se da en todas partes, no sólo en los colegios. Es una actividad universal, es todo lo que se hace con una norma desinteresada, con la intención de ser mejor, con método, con paciencia, con respeto y para alcanzar la felicidad y la dignidad. La educación física es el espacio educativo en el que se ordenan los juegos, en donde se puede aprender que el cuerpo y las palabras y los números tienen relaciones un poco mágicas. Nadar es una sensación de ligereza, correr es una sensación de libertad, jugar un partido de algo es una sensación de orden, navegar es una sensación de calma, hacer gimnasia es una sensación de equilibrio... No llegamos a alcanzar el significado de las sensaciones si no conocemos las palabras. Y además, con las palabras no sólo puedo sentir yo, sino que empiezo a preguntarme qué sienten los otros, cómo experimentarán ellos esos juegos, qué pueden hacer que yo no puedo y al contrario, qué diferencias y que semejanzas tenemos. Un partido dura, por ejemplo, 30 minutos, hay que contar el tiempo, hay que contar los puntos, hay que contar los jugadores, hay que medir las distancias, hay que regular el esfuerzo, hay que medir la fuerza, atención, hay que tener cuidado de no hacerse daño, de no hacer daño. Hay reglas.

En la educación física se educa el cuerpo y el movimiento, se enseñan algunos deportes y se proponen otros que no caben en el colegio. No hay que añadir nada, sólo comprender el significado del deporte, del juego, del movimiento, y buscar la forma de que el niño y el adolescente puedan observarlo, hacer pequeñas reflexiones, comprender la importancia de algunas cosas, fundamentalmente de la que ahora resulta urgente ocuparse: la salud.



La salud puede considerarse un valor pero en realidad es una condición. Es el requisito para todo lo demás. La salud es el principio de equilibrio en el organismo, no sólo como realidad biológica, sino también como realidad afectiva, cultural y social. La alimentación, el sueño, la higiene son aprendizajes básicos. Y a partir de ellos es posible un aprendizaje más complejo, el del significado del cuerpo en las relaciones con los otros, que tiene un contenido psicológico y que como se sabe, tiene conexiones importantes con las emociones y los sentimientos, y también con la idea que cada uno se va haciendo de sí mismo, el autoconcepto, la autoestima, la autoimagen, etc...

No se puede enseñar todo esto como se enseñan las matemáticas o la lengua, hay que enseñarlo con relación a algo, en este caso, con relación al deporte. Para ello sería importante introducir algunos elementos de reflexión en la educación física, para crear un clima de aprendizaje significativo en los alumnos. El deporte debe ser expansivo y liberador, no se puede intelectualizar, aunque sí tiene un componente de pensamiento, como hemos dicho antes. No serviría poner a los niños a escribir sus sensaciones después de un partido de fútbol o de una carrera, no se trata de eso. Pero sí se puede enseñar, por ejemplo, a:

- Comprender las sensaciones corporales en el deporte: Esta es una forma de que el niño aprenda a regular su esfuerzo, a soportarlo, y esa es una capacidad del control de la conducta, fundamental en educación.
- Competir sin agredir, a ganar o a perder, a cumplir las reglas de un juego; ese es un aprendizaje de la socialización.

Es decir, en cada clase de educación física se puede elegir un aspecto concreto, un punto de observación, el tema del día. El deporte da para mucho, pero sin olvidarse de que en la clase de educación física lo fundamental es eso, educar el cuerpo en movimiento dentro de una norma y con unas metas.

Ya hemos visto que la salud, la regulación del esfuerzo, la capacidad de soportarlo y la no agresión son cuatro temas importantes. ¿Cuáles más? En primer lugar, aprender a cooperar y a rivalizar simultáneamente. En segundo lugar, la aceptación de los límites, tanto los que se imponen o se acuerdan socialmente, en grupo, como los de uno mismo. Y también la superación o la transformación de esos límites en otros nuevos. En tercer lugar, la disciplina, sobre todo con relación a la figura del profesor, en este caso, el entrenador, y en relación al entrenamiento. Ya sabemos que el deporte también da pereza, que el profesor puede parecer un pesado, pero eso es la voluntad: seguir adelante a pesar del cansancio, de la falta de ganas, del enfado. No se trata de llevar el esfuerzo al extremo, pero sí de aprender a mandar sobre nuestro propio cuerpo.

Esto último puede ser un punto importante de la educación física, a lo mejor el más importante, porque significa crear una estructura de la personalidad que pueda al mismo tiempo comprender las necesidades corporales y tener una autoridad sobre las tendencias del cuerpo, que regule nuestros estados corporales y organice la actividad física. Y hay que recordar que no sólo el deporte es una actividad física, todo lo que hacemos es una actividad física, en todo participa nuestro cuerpo, esto es lo que se llama el tono corporal, que es un estado de activación muscular variable que da lugar a un nivel de actividad determinado del cuerpo y que tiene relaciones muy directas con la afectividad y también con el pensamiento. Es lo que comúnmente observamos en las personas: "está tenso", "está tranquilo", "está inquieto", "está irritado", "está abstraído", "está atento", "está cansado". Todo esto parte del tono corporal.

La educación física, por lo tanto, tiene mucho que ver con el origen de muchos procesos de aprendizaje y con muchas de las capacidades vitales más básicas. Se supone que sobre la base de un buen desarrollo físico, de un estado saludable, se puede construir todo lo demás, el desarrollo afectivo, intelectual y social. Pero lo que ocurre muchas veces es que esa base se desatiende, se descuida, se olvida y se trabaja forzando al cuerpo, se pierde la conciencia de los límites físicos, nos perdemos en otros intereses, en la urgencia de las cosas. La educación física puede ayudar mucho a aumentar el respeto, comenzando por el respeto al propio cuerpo.

La clave de la educación física puede estar en que el respeto a quien nos da unas órdenes (en un contexto educativo, el profesor, en otros contextos, el entrenador) y la atención a cómo nuestro cuerpo responde a esas órdenes nos permite decidir nuestro comportamiento con una forma de obediencia flexible, razonable y acordada. Para el niño, el profesor de educación física establece esas metas y su cuerpo le enseña cómo alcanzarlas, lo que le cuesta y cómo lo consigue. Educativamente, el niño puede interiorizar esa autoridad sobre su cuerpo que es respetuosa y que debe ser razonable, y convertirla posteriormente en su propia autoridad. Se trata de una voluntad interna que se regula constantemente a través de los estados corporales, que busca una postura, un nivel de activación, un tono, un nivel de esfuerzo, que atiende a las necesidades de alimentación, descanso, higiene. Es una forma directa e inequívoca de relación con uno mismo que abre posibilidades en la relación con los demás y que, no hay que olvidarlo, no podemos aprender solos, necesitamos confiar en quienes nos educan para incorporar a nuestra vida esas capacidades.

Antes decíamos que la salud puede aprenderse a través de la educación física, y que se puede aprender también a controlar la conducta, a regular el esfuerzo y a no agredir. Se puede aprender a no hacerse daño, en resumen. Algo tan sencillo requiere mucha atención, posiblemente porque los aprendizajes esenciales son temas delicados, que hay que cuidar mucho. Aunque el colegio es siempre un lugar “lleno de niños”, los profesores suelen tener la capacidad de observar a sus alumnos con detenimiento, durante muchas horas. Esa atención cotidiana es importantísima. Al conocer un poco esos mundos interiores que lleva cada niño consigo, el profesor es un observador de su desarrollo y tiene la oportunidad de influir positivamente en él. Para ello es necesaria una calma, un clima de tranquilidad, la sensación de que hay mucho tiempo por delante... y todo esto parece que en algunos casos se está perdiendo.

Los profesores tienen la posibilidad de construir una especie de protección alrededor del niño en el colegio que compense algunas de las influencias más negativas de su entorno cotidiano, aunque para ello tiene que contar con la colaboración de la familia y crear una relación de confianza. El colegio puede ser un lugar de atención al desarrollo del niño y del adolescente que, al margen de los objetivos académicos, no está determinado por unos objetivos tan concretos como pueden ser los del médico, los del psicólogo, los del entrenador... es decir, que en el colegio se debería tener una actitud general de atención, en el fondo, una actitud reflexiva y calmada basada fundamentalmente en la confianza afectiva.

La educación física, según todo lo anterior, es una asignatura que además de sus objetivos tradicionales, debería permitir al profesor cumplir alguna de las siguientes metas:

- 1.- Observar el estado general de salud del niño y si su desarrollo es adecuado.
- 2.- Enseñar una disciplina razonable orientada a la consecución de metas alcanzables y satisfactorias.
- 3.- Crear interés y capacidad de reflexión en el niño con respecto a su propia salud.
- 4.- Liberar la capacidad imaginativa y creativa del niño dentro de las normas de un deporte.
- 5.- Enseñar las relaciones entre los aprendizajes intelectuales y la actividad física.
- 6.- Crear relaciones de grupo sujetas a reglas, fundamentalmente la regla de la no agresión.
- 7.- Ayudar a que el niño desarrolle su voluntad y compruebe los resultados de su esfuerzo.
- 8.- Mejorar la aceptación de los límites.

Una vez establecidas unas metas básicas, el profesor puede desarrollar otros dos aspectos importantes en la educación del niño que tienen una relación muy clara con el deporte. El primero de ellos es el conocimiento de la naturaleza y el segundo es la elaboración de proyectos personales. Un ejemplo de cómo se puede educar en estos dos aspectos puede ser el siguiente: en un instituto de Extremadura un grupo de alumnos y profesores hacen todos los años un recorrido de varios días en bicicleta por la Ruta de la Plata, en el que aprenden al mismo tiempo cómo llevar a cabo un viaje “con sus propias fuerzas” y de esta manera descubren otros significados en el cami-



no. Este tipo de actividades tienen un contenido educativo múltiple, lo que resulta una característica fundamental de los aprendizajes que permiten al alumno una actividad más creativa y motivadora. Además, permite ver los dos aspectos señalados anteriormente: la naturaleza y los proyectos personales.

La naturaleza suele imponernos una forma de descubrirla que requiere esfuerzo físico y que frecuentemente puede llevarnos a desarrollar un proyecto personal, más o menos complejo. Al igual que en el colegio se aprenden normas que indican una forma y no otras de acceder al conocimiento, la naturaleza nos enseña también que unas formas y no otras de estar permiten descubrir su valor. El deporte, especialmente en la naturaleza, se convierte en una pequeña empresa que tenemos que planificar, es siempre un proyecto. Y la importancia educativa está en el hecho de que actualmente resulta imprescindible, en una sociedad tan compleja, desarrollar en el niño la capacidad de organizar sus propios proyectos personales de manera satisfactoria y respetuosa. Establecerse unas metas que hacen necesaria la planificación y la búsqueda de recursos (personales y materiales) son los pasos para cualquier deseo que queramos llevar a cabo.

El primer aprendizaje sería entonces el de la organización del tiempo, algo que en la educación física es básico. Podemos poner el ejemplo de un grupo de alumnos que decide ir un fin de semana a la montaña en invierno. Para empezar tienen que saber qué tiempo hará, tendrán que buscar información, seguramente en Internet. Después, deberán conocer el lugar al que van a ir, dónde están los refugios, cuáles son los caminos, por dónde no deben ir. Tienen que estar en buena forma física y preparar una alimentación adecuada. Necesitan el material propio de la montaña en invierno, lo que les habrá obligado a una planificación anterior para conseguir los recursos económicos que necesitan. Finalmente, tendrán que llegar hasta la montaña, elegir el modo de transporte. Esto sólo para empezar.

En estas pequeñas decisiones el niño y el adolescente, cuando tienen una ayuda del profesor, dentro de una actividad organizada por el colegio, pueden extraer importantes aprendizajes, que solamente serán reconocidos como tales si algún adulto se los hace observar y les indica el valor que tienen. Cualquier actividad física que para el niño o el adolescente tengan un carácter de aventura, de lo inesperado o lo desconocido, da lugar a aprendizajes muy vitales, muy motivadores. La responsabilidad del profesor, además de la seguridad de sus alumnos, es saber identificar esos aprendizajes y no dejarlos pasar, sacarles provecho. En realidad, todos los recursos y las posibilidades están en el alumno y en la realidad en la que vive.

La fortaleza física del niño y del adolescente le aportan un conjunto de actitudes positivas, no nos referimos a actitudes agresivas, sino de afirmación de la personalidad, al mismo tiempo que sus puntos débiles o aquellos aspectos en los que se observa menos capacitado con relación a otros, le permiten tener una idea real de sí mismo, mantener un cierto equilibrio, aunque en la infancia y en la adolescencia las creencias sobre uno mismo tienden inevitablemente a los extremos.

En conjunto, adquirir un buen equilibrio físico que se proyecte en una idea ajustada y flexible de uno mismo, es muy necesario para que el crecimiento y los cambios que se producen durante la infancia y especialmente en la pubertad y en la adolescencia puedan experimentarse con una seguridad básica, con unos fundamentos sólidos que contrarresten los vaivenes que se viven a lo largo del desarrollo. Como uno de nosotros ha señalado en el libro APRENDER A VIVIR, lo que pretende la educación es ayudar a formar una personalidad con recursos suficientes para enfrentarse bien con los problemas. En esta carta hemos pretendido tan sólo hacerte más consciente de lo que sin duda ya sabes, la importancia formativa, psicológica, ética, ciudadana, de la educación física.

Te animamos, además, a que participes en la Movilización Educativa de la que te hablábamos al principio. Un profesor aislado se siente a veces incapaz de educar. Necesitamos sabernos acompañados en esa tarea. Nuestro correo es movilizacioneducativa@telefonica.net

Un cordial saludo

D *ecálogo del buen deportista*

(Club del Buen Deportista)

- Se es Buen Deportista dentro y fuera del campo de juego.
- Para ser Buen Deportista hacen falta reflejos, agilidad, aguantar el cansancio, entrenarse y no perder el ánimo cuando se va perdiendo.
- El Buen Deportista es valiente. Hace lo que le parece bueno aunque le exija esfuerzo.
- No se puede jugar si no se respetan las reglas del juego. El Buen Deportista las respeta y las hace respetar.
- El Buen Deportista no hace trampas ni dentro ni fuera del terreno de juego.
- El Buen Deportista, cuando juega en equipo, no pretende lucirse por su cuenta. Sabe que quien tiene que ganar es el equipo. Ayuda y acepta la ayuda de los compañeros.
- El Buen Deportista intenta ganar a los demás, pero sobre todo hay que ganarse a sí mismo, procurando jugar mañana mejor de lo que juega hoy.
- El Buen Deportista sabe que para jugar bien hay que jugar con inteligencia y que el entrenamiento es el medio para conseguirlo.
- El Buen Deportista está orgulloso de serlo.
- El Buen Deportista busca, sobre todo, ser mejor persona.

