



# THE FLIPPED CLASSROOM

FLIPPED CLASSROOM EN  
EDUCACIÓN FÍSICA

MAYO 2018



# ÍNDICE



- Introducción
- El aprendizaje invertido en EF
- Objetivo de la aplicación de FC en EF
- Reseñas
- Comparación de las aplicaciones
- Conclusiones



Coordinador del número: JUAN ROMERO

Edición de la newsletter: Andrea Santiago

© The Flipped Classroom 2018 Registro de Propiedad Intelectual de SAFE CREATIVE tuvo lugar con fecha 28 de agosto de 2016 a las 17:39 UTC I sobre la obra "The Flipped Classroom Newsletter. MAYO DE 2018", registrada en SAFE CREATIVE con código 1608289020147

Hoy en día, los docentes de Educación Física (EF), vemos que nuestras sesiones diarias resultan cortas y que las necesidades que tenemos en nuestro día a día se convierten en una dificultad añadida. Nuestro trabajo debe ser el garantizar a nuestro alumnado las mejores herramientas para su correcto desempeño en la sociedad. Para hacer frente a estas necesidades debemos tener una mayor capacidad de organización que permita aumentar el tiempo en movimiento de nuestros alumnos. En la actualidad, no sólo hacemos uso del aula o patio en las sesiones de EF, sino que debemos utilizar los entornos válidos que nos rodean, especialmente los tecnológicos. En este sentido, como docentes, tenemos la responsabilidad de utilizar prácticas adecuadas a las necesidades del alumnado, pudiendo utilizar para ello las TIC. Es importante que sepamos los beneficios y el potencial que nos pueden ofrecer en el día a día, complementando las actividades tradicionales con otras donde las TIC adquieran un papel relevante y puedan apoyar nuestra acción educativa. Es en este punto donde encontramos el modelo pedagógico Flipped Classroom (FC), que nos permitirá aligerar el tiempo dedicado a realizar las explicaciones en el aula. Nos dejará hacer que las actividades que están dedicadas a la exposición de contenidos teóricos se puedan trabajar fuera del aula, por medio de herramientas tecnológicas.

En el presente documento vamos a ver de qué manera influye la aplicación del FC en el área de EF, así como sabremos cuál es el objetivo principal a tener en cuenta a la hora de llevar a cabo este modelo pedagógico en nuestras aulas. Además, mostraremos diferentes sesiones de FC en el área de EF que nos permita ver su aplicación, las diferentes formas de actuar según el alumnado y el contenido a trabajar. Asimismo, también podremos ver los beneficios que puede aportar su aplicación en las aulas.

## El aprendizaje invertido en EF

El FC es un modelo que, mediante el uso de las TIC, permite trabajar el aprendizaje desde un punto de vista constructivista, donde el alumnado participa activamente en la construcción significativa del mencionado aprendizaje. El área de Educación Física se presenta como una asignatura eminentemente práctica. Sin embargo, hay momentos en los que se ve reducida a consecuencia de la necesidad de trabajar otros contenidos teóricos. Es aquí donde la utilización de las tecnologías y, concretamente, la utilización del modelo FC nos podría ayudar a reducir este tiempo teórico en nuestras aulas y aumentar el denominado tiempo de compromiso motor (TCM). El TCM es el tiempo que el alumnado pasa en movimiento durante las sesiones diarias.

Es el tiempo en el que el alumnado transforma las intervenciones del docente en movimiento y, posteriormente, dará lugar al aprendizaje. En el área de EF es de enorme importancia puesto que se trata del tiempo en el que el alumnado tiene actividad motora y es considerado el tiempo en el que éste aprende.



El área de EF tiene un carácter eminentemente práctico y, con la utilización de metodologías activas, permitirán aumentar el TCM en el alumnado, por lo que es aquí donde el modelo FC tiene un papel relevante, ya que nos ayudará a incrementar el nivel de actividad física y mejorar la calidad de la EF. Por otro lado, podemos distinguir algunos factores que influyen en el TCM, como son el contenido de la asignatura, las expectativas del profesorado y la organización de la clase.

Por tanto, el FC se trata de un modelo pedagógico que da un giro a la estructura de clase utilizada tradicionalmente. Se modifica el tiempo de clase dentro y fuera del aula, dando más protagonismo al alumnado que será el encargado de organizar y planificar su aprendizaje, con un grado máximo de responsabilidad. Si realizamos una correcta utilización nos permitirá eliminar explicaciones o exposiciones relacionadas con los contenidos propios de la actividad, sustituyéndolos por otras sesiones o trabajos de investigación o recogida de información fuera del aula. De esta forma, las sesiones diarias se dedicarán fundamentalmente a la realización de las actividades prácticas, la resolución de problemas, el apoyo, la evaluación, etc. Para ello, el docente deberá elaborar diferentes materiales que el alumnado trabajará fuera del aula para posteriormente utilizar el tiempo de clase para una atención más personalizada.

Se aprovecharán las sesiones para trabajar directamente con el alumnado, facilitando su participación activa, proporcionando el docente el apoyo suficiente para que construya su propio aprendizaje.

## Objetivo de la aplicación del FC en EF

Sin lugar a dudas, uno de los objetivos principales de la EF en el sistema educativo actual es conseguir una práctica diaria de ejercicio físico en el alumnado y, para ello, el aspecto motivacional juega un papel muy importante.

Este aspecto es de enorme importancia puesto que puede influir en el comportamiento de las personas en general y en el alumnado participante en actividades físicas y deportivas en particular. La utilización del modelo FC puede ofrecernos una respuesta positiva para tratar de conseguir aumentar al máximo el TCM, pudiendo luchar por nuestra finalidad: disminuir el tiempo sedentario de nuestro alumnado. Además, integrando las TIC en el aula podremos hacer a los alumnos más partícipes en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El FC es un modelo para buscar conseguir nuestro objetivo principal: favorecer al máximo el potencial del alumnado y mejorar la calidad de la educación.

## Reseña de las aplicaciones de FC en EF

A continuación podrán ver algunas aplicaciones de Flipped Classroom en el área de Educación Física. Para cada uno de los ejemplos propuestos seguiremos la siguiente estructura: breve explicación de la propuesta, alumnado al que va dirigido, temporalización y/o cronograma y los contenidos a trabajar.

### I. Rounders (Baseball)

Para el trabajo a realizar en esta sesión, el docente envía un vídeo explicativo en inglés confeccionado por él mismo y subido a la plataforma Youtube. En dicho vídeo, expone los objetivos principales a trabajar en la clase posterior relacionados con el beisbol, sus jugadores y el procedimiento del juego, con el objetivo de reducir el tiempo de teoría-explicación para ganar más tiempo de práctica en el patio. Con esto, además, consigue que el alumnado trabaje un lenguaje distinto al castellano y los prepara y motiva para la clase.

#### 1. Alumnado al que va dirigido

-La presente práctica va dirigida al alumnado de 3º y 4º de Educación Primaria.

#### 2. Duración de la aplicación o cronograma

- La actividad está elaborada para ser realizada en una única sesión práctica en el centro.



### 3. Contenidos a trabajar

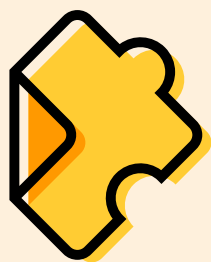
- Los contenidos que van a ser trabajados son los relacionados con el béisbol: jugadores y sus funciones y reglas del juego.

Práctica realizada en el Colegio San Prudencio Ikastetxea, recogida de:

<https://colegiosanprudencio.net/es/noticias/2017/04/24/flip-ped-classroom-clase-invertida-en-physical-education-3rd-and-4th-classes-educacion-fisica>

### 2. Ataque y defensa en Voleibol

Antes de comenzar con el trabajo propuesto para la siguiente Unidad Didáctica, el docente propuso el visionado a través de EDpuzzle con el objetivo de saber el nivel inicial con el que comenzaban los alumnos. Para ello, les ofreció una pregunta abierta sobre el conocimiento de los aspectos principales que iban a trabajar del voleibol. Asimismo, ese vídeo iba a estar disponible durante todo el desarrollo de la UD con el objetivo de que pudiesen observarlo cuando quisieran o lo necesitaran.



edpuzzle

Una vez visto el vídeo, comenzaron a trabajar en clase los distintos ejercicios para entender los movimientos de ataque y defensa en voleibol. Además, realizaron ejercicios para aclarar las dudas que el alumnado tuviese durante la ejecución. Además, como mejor se aprende es jugando. Por lo que durante las sesiones posteriores el alumnado seguía practicando los principales movimientos mediante diferentes partidos en los que todos y todas iban jugando y participando. Durante todas estas sesiones el docente se encargaba de corregir y conseguir que todo el alumnado aprendiese y disfrutase con la práctica. Para llevar a cabo la evaluación de estos contenidos, el docente los dividió en dos partes principales: por un lado la parte práctica y por otro la parte teórica.

- Para la evaluación de la parte práctica, el docente utilizaba la observación directa diaria para valorar el esfuerzo y la actitud. Por parte del alumnado, éstos realizaban una coevaluación mediante una rúbrica que fue mandada por correo. Mientras unos realizaban los ejercicios, los demás se encargaban de la evaluación mediante la utilización de iPads. - Para la evaluación de la parte teórica, el docente utilizó la herramienta EDpuzzle mediante la inclusión de preguntas en el vídeo elaborado para trabajar los contenidos. Esta plataforma le permitió obtener un informe detallado de las preguntas que realizaban los alumnos, sabiendo cuáles obtenía calificación positiva y cuáles eran negativas.

### 1. Alumnado al que va dirigido

- La presente práctica va dirigida al alumnado de 4º de la ESO.

### 2. Duración de la aplicación o cronograma

- La práctica está diseñada para el desarrollo de una Unidad Didáctica completa.

### 3. Contenidos a trabajar

- Los contenidos que se trabajarán principalmente son los aspectos técnico-tácticos relacionados con el voleibol. Práctica elaborada por Vicente Estrada Hidalgo, recogida de:

<https://www.theflippedclassroom.es/flippeando-el-voleibol-ataque-y-defensa/>

### 3. "Orientación deportiva"

Para la realización de la siguiente propuesta, el docente utilizó la plataforma Edmodo como entorno de trabajo para la realización de diferentes actividades como pueden ser cuestionarios o vídeo-lecciones. Para acceder a dicha plataforma el alumnado debía utilizar un código QR facilitado por el docente. Mediante la plataforma Edmodo, el alumnado debía ver mediante vídeo-lecciones el contenido a trabajar en las sesiones posteriores y realizar cuestionarios sobre los mismos para comprobar el nivel de conocimiento que tenían. A partir de ahí, en las sesiones prácticas realizaría las tareas activas que requerían el conocimiento expuesto anteriormente a la sesión.



Los recursos elaborados por el docente, como pueden ser los vídeos, oscilaban entre los 6 a 15 minutos y eran extraídos y modificados de la plataforma Youtube. En definitiva, el docente utilizaba recursos fuera del aula para comprobar el grado de conocimiento sobre los contenidos a trabajar, por si eran necesarias lecciones adicionales para aclarar conceptos que, posteriormente, se trabajarían de forma activa para alcanzar los objetivos propuestos.

#### 1. Alumnado al que va dirigido

- La presente práctica estaba destinada a alumnos y alumnas de 4º de la ESO.

#### 2. Duración de la aplicación o cronograma

- La práctica estaba diseñada para ponerla en práctica durante una Unidad Didáctica completa, compuesta por las siguientes sesiones:

· Sesión 0: Conocimiento y uso/manejo de la plataforma Edmodo.

· Sesión 1: Uso y conocimiento sobre la brújula y su uso junto al mapa.

· Sesión 2: Las carreras de orientación, tipos de recorridos y la tarjeta de control.

· Sesión 3: Cabuyería: tipos de nudos y funciones de los mismos.

· Sesión 4: Realización de carreras de orientación en espacios urbanos/mixtos y conocimiento de las normas de las carreras, uso de las tarjetas de control.

### 3. Contenidos a trabajar

- Las actividades a desarrollar irán enfocadas al trabajo de contenidos relacionados con la orientación deportiva: la brújula y su uso, el mapa de orientación y su uso, las carreras de orientación y cabuyería, siendo el eje principal de la unidad didáctica las carreras de orientación. Práctica recogida del artículo: «Las Flipped Classroom a través del Smartphone: efectos de su experimentación en Educación Física Secundaria» Autores: Iván Gómez García, Nuria Castro Lemus, Purificación Toledo Morales

4. "Medición de la condición física" La propuesta mostrada a continuación utiliza la metodología cooperativa a la misma vez que utiliza el modelo FC. En un primer momento el docente conformó diferentes grupos de 6 miembros cada uno, divididos en función de su criterio. Cada alumno debía trabajar las actividades individuales que el docente había preparado pero tenían que tener en cuenta también el rendimiento grupal mediante la realización de tareas cooperativas. A continuación, los alumnos se asignaban las diferentes pruebas de aplicación a la sesión, se pasaron un test de cinco preguntas a cada grupo con cuestiones clave sobre el test para afianzar y asegurar los aspectos clave en el desarrollo de las pruebas.

El docente utilizó la plataforma Blendspace, en la que se incluirían todos los vídeos sobre las explicaciones técnicas sobre las pruebas de evaluación. Por ejemplo, si un alumnado tenía que preparar una prueba acerca del “salto a pies juntos”, éste visualizaba el tutorial correspondiente y tomaba anotaciones en una ficha elaborada para ello.



Además, el docente introdujo un formulario de Google que debía ser rellenado por los alumnos. Para facilitar el acceso el docente creó el blog: <http://proyectoolimpico.tumblr.com/> en el que los alumnos debían recoger la información correspondiente en relación al vídeo visualizado. El alumnado podía acceder a más contenidos mediante el acceso al blog con el código QR asignado por el docente.

1. Alumnado al que va dirigido

- La presente propuesta práctica está dirigida al alumnado de 2º de la ESO.

2. Duración de la aplicación o cronograma

- La práctica estaba diseñada para ponerla en práctica durante una Unidad Didáctica completa, compuesta por las siguientes sesiones:

· Sesión 1: Explicación de la actividad. Presentación del blog. Distribución de roles. Flipped Classroom: Visualización de los videos en casa. Completar la ficha olímpica.

· Sesión 2: Aportar la ficha olímpica. Formación de expertos.

- Sesión 3 Course Navette.
- Sesión 4 Jornada Olímpica.
- Sesión 5 Jornada Olímpica. Flipped Classroom: Introducción de los resultados en Google formularios. Reflexión y valoración de los datos obtenidos.

3. Contenidos a trabajar - Las actividades a desarrollar irán encaminadas al trabajo de los contenidos recogidos en el bloque de contenidos: "Actividad Física y Salud" Práctica recogida del artículo: "Implementación del Puzzle de Aronson apoyado en el Flipped Classroom para la medición de la condición física en los alumnos de 2º de ESO". Autor: Raúl L. Martínez Campillo

# Comparación de las aplicaciones

Como podemos ver en las propuestas mencionadas anteriormente, mediante la aplicación del FC podemos trabajar desde sesiones individuales donde queramos trabajar algún contenido específico (como se puede ver en la nº1) a otras donde se desarrolle una UD completa compuesta por varias sesiones (como pueden ser las 2, 3 y 4). En la propuesta 1 tan sólo se necesita la visualización de un vídeo antes del desarrollo de la sesión para que el alumnado conozca los contenidos y aspectos a trabajar, mientras que en las demás, se irán trabajando a lo largo de cada una de las sesiones propuestas. De este modo, en las propuestas 2, 3 y 4 se requiere la utilización de otras plataformas (por ejemplo Edmodo o Blendspace) donde se incorporarán los recursos necesarios para que el alumnado trabaje fuera del aula, que además, permitirá el uso de las TIC.

Todas estas propuestas podrán ser aplicadas a cualquier edad de cada una de las etapas de la educación, como pueden ser educación primaria o secundaria. En aquellas etapas más tempranas la complejidad será menor y con tan sólo incluir algún vídeo tutorial bastará y en las etapas más tardías se podrá aumentar la complejidad e introduciremos el uso de otras herramientas. Además, con estas aplicaciones nombradas, podemos ver que el FC se puede aplicar para trabajar cualquier tipo de contenido asociado a la EF: deportes, habilidades motrices, actividad física y salud, etc. El FC ofrece gran cantidad de actividades para el trabajo de diferentes contenidos.



Asimismo, para el trabajo de estos contenidos y mediante la aplicación del FC, podemos ver que seremos capaces de aplicar al mismo tiempo el trabajo con otras metodologías diferentes como pueden ser el trabajo colaborativo o cooperativo o aquellas relacionadas con el aprendizaje cognitivo. Para finalizar, podemos observar que el FC nos permitirá realizar una evaluación del alumnado tanto inicial, continua o final que nos servirá para observar el grado de aprendizaje de nuestro alumnado. Beneficios de estas aplicaciones A la hora de utilizar el modelo FC debemos saber que es un proceso sencillo y atractivo tanto para el alumnado como para el profesorado. Ofrece una experiencia diferente y única que nos aporta unos beneficios que debemos aprovechar.

A continuación vamos a exponer algunos de estos beneficios:

- Permite obtener una visión constructivista de la educación, en la cual el contenido deja de ser transmitido sin más y donde el estudiante participa activamente en la construcción de su aprendizaje.
- Se fundamenta en teorías cognitivas donde tiene más importancia el proceso seguido que el resultado obtenido, en las que los estilos dominantes son los de naturaleza cognitiva y se búsqueda.
- Promueve el autoaprendizaje, el trabajo autónomo y la gestión del tiempo en los alumnos, de manera que se aumenta la eficacia de la sesión de clase puesto que se alcanza una mayor comprensión de los contenidos a conseguir en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

- Fomenta la individualización del alumnado, ya que permite respetar el ritmo de aprendizaje de cada uno de ellos.
- Puede ayudar al alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE) puesto que permite al docente proporcionarle ayuda en todo momento, facilitando su integración.
- Permite aumentar la interacción alumno-profesor y alumno-alumno debido a un mejor uso del tiempo, proporcionando un mayor número de interacciones comunicativas dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Permite que los padres/madres del alumnado se integren en el proceso de enseñanza-aprendizaje y se establece una comunicación con los mismos. Este aspecto es de enorme importancia puesto que las familias forman parte de la comunidad educativa y debemos tenerlos en cuenta.
- El aumento de la práctica permitirá incluso una mejora de la salud ya que el alumnado estará más tiempo realizando actividades motoras. En definitiva, la práctica de FC en el área de EF permitirá que el alumnado adquiera un mejor conocimiento, ponga en práctica una mayor actividad, mejore la motivación por la realización de las actividades, y tengan una mayor implicación o compromiso por lo que hacen con el correspondiente aumento de la responsabilidad.

## Conclusiones

De estos beneficios, una de las conclusiones que podemos obtener del uso del FC es que el docente puede dedicar más tiempo a la atención de aquellos alumnos o alumnas que presenten una mayor dificultad, proporcionando por tanto al alumnado la posibilidad de acceder a los contenidos facilitados. Con esta modelo no pretendemos sustituir al profesorado por sólo herramientas tecnológicas, sino que seamos capaces de combinar la utilización de estas herramientas con la intervención de los docentes. Por otro lado, la motivación es una de las herramientas más poderosas con las que cuenta un docente, por lo que bien empleada puede facilitar la consecución de los objetivos que todo educador tiene, entre los que se encuentra la adquisición de nuevos aprendizajes. Si conseguimos que el alumnado esté motivado, lograremos que disfruten de las sesiones de EF, implicaremos a un mayor número de alumnos y será más probable que dediquen más tiempo de actividad física fuera del horario escolar. Además, con el uso del FC en EF, se podrá crear un ambiente de aprendizaje colaborativo que traerá consigo el aprendizaje de otros conocimientos como pueden ser el respeto, la aceptación de normas de conducta, el aprendizaje de valores, etc. Por último, y no menos importante, nos permitirá la involucración de la familia en el proceso de enseñanza-aprendizaje desde el principio, facilitando el trabajo de docentes y alumnos.