

COACHING Y PENSAMIENTO ESTRATÉGICO EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

COACHING E PENSAMENTO ESTRATÉGICO NA AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

COACHING AND STRATEGIC THINKING IN THE PHYSICAL EDUCATION CLASS

José Alfredo Naranjo Peralta

Magister en Educación por la Universidad de la Sabana.

Jefe de Departamento de Educación Física del Gimnasio La Montaña.

Grupo de investigación ALESDE.

josenaranjo@glm.edu.co

RESUMEN

El Coaching es una estrategia para combatir la tendencia de hoy en los jóvenes del poco ejercicio, mínimo esfuerzo físico y el abandono de sus metas. Durante el año 2014-2015 ésta estrategia ha sido aplicada en el Gimnasio La Montaña en el grado quinto en la clase de Educación Física de manera sistemática a nivel individual, y grupal (parejas, tríos y colectivo), despertando la necesidad de trabajar las capacidades físicas en clase, casa y clase nuevamente. Según Bou Pérez (2007) Coaching "es una poderosa herramienta de cambio que permite orientar a la persona hacia el éxito, facilitando la consecución de sus objetivos, metas o retos". "Es cooperativo, no directivo, basado en los procesos de aprender a aprender, lleva a cabo cambios en profundidad, transformaciones que afectan tanto a sus costumbres emocionales y a sus hábitos de pensamiento, como la capacidad de continuar creciendo". El maestro es un orientador del proceso físico, resaltando la autoconfianza y automotivación que conducen a un mejor rendimiento por parte del estudiante. Las orientaciones guía son permanentes y buscan contribuir al logro de las metas establecidas desde el inicio del bimestre, consolidando la responsabilidad, la motivación por el ejercicio, el reconocimiento individual, la disciplina y el afán por

mejorar. El "Coaching", permite que la clase de educación física fortalezca la formación integral de los ciudadanos del siglo XXI, fomentando además la inteligencia emocional en las dimensiones de autoconocimiento, automotivación, empatía y habilidades sociales. El planteamiento de situaciones problemáticas por parte del maestro, enmarcados en "Juegos estratégicos", implican el manejo de dos o tres dimensiones y variables en su solución, exige por parte de los estudiantes la búsqueda de soluciones y el desarrollo del pensamiento estratégico en ciclos de tres o cuatro semanas. Durante la solución del problema el maestro no opina, no da respuestas, ni propone soluciones. Los estudiantes crean un plan de acción, plantean estrategias, buscan soluciones, mejoran ideas a partir de la participación de todo el equipo, hallan la mejor respuesta al problema planteado, acciones todas que se aplican en últimas a la vida diaria. El trabajo cooperativo se hace evidente además al comprometerse cada uno a impedir que su compañero desfallezca. La estrategia para el trabajo individual por su parte exige chequear, realizar lista de tareas, monitorear y registrar avances, de esta manera los estudiantes ganan en autonomía, disciplina, liderazgo, han fortalecido altos niveles de atención, participación, anticipación y actitud de reto. Así los resultados obtenidos hasta el momento han permitido identificar el potencial motriz y personal de cada uno de los integrantes del grupo, han fortalecido la responsabilidad, la autonomía, la autoestima, el compromiso consigo mismo, han reconocido que al trabajar a conciencia se gana en independencia y autonomía, elementos claves para alcanzar el éxito y las metas propuestas, por último al maestro le ha enseñado que a mayor feedback, mayor conciencia, a mayor conciencia, mayor percepción de la realidad y, por ende, una mejora en el rendimiento personal de los estudiantes.

PALABRAS CLAVE: Coaching, pensamiento estratégico, Educación Física.

RESUMO

Coaching é uma estratégia para combater a tendência moderna na juventude de pouco exercício, esforço físico mínimo e o abandono de suas metas. Durante 2014-2015 esta estratégia foi aplicada no colégio Gimnasio La Montaña, na quinta série, na aula de educação física, de uma maneira sistemática, individual ou grupal (pares, trios e grupos), aumentando a necessidade de trabalhar suas capacidades, não só na sala de aula de educação física, mas também em casa e novamente na aula.

Segundo Bou Perez (2007), o coaching "é uma ferramenta poderosa para a mudança, existe para orientar a pessoa para o sucesso, facilitando a realização dos seus objetivos, metas e desafios". É "cooperativo, não diretivo, com base nos processos de aprender a aprender, conduz a mudanças em profundidade, mudanças que afetam não só os seus costumes emocionais e hábitos de pensamento, mas também a capacidade de continuar a crescer".

O professor é um conselheiro do processo físico, destacando a autoconfiança e motivação que levam a um melhor desempenho do aluno. As orientações são uma guia permanente e procuram contribuir para a consecução dos objetivos estabelecidos desde o início de dois meses, consolidando a responsabilidade, a motivação para o exercício, o reconhecimento individual, a disciplina e o desejo de melhorar.

O coaching na aula de educação física permite fortalecimento integral dos cidadãos do século XXI, e promove a inteligência emocional nas dimensões de autoconhecimento, automotivação, empatia e habilidades sociais. A abordagem de situações problemáticas pelo professor, enquadrada em "jogos estratégicos" que envolvem a manipulação de duas ou três dimensões e variáveis na sua solução, exige dos estudantes que buscam soluções, desenvolvimento do pensamento estratégico, em ciclos de três ou quatro semanas. Durante a solução o professor não pensa, não dá respostas ou propõe soluções.

Os alunos criam um plano de ação, estratégias presentes, buscam soluções, ideias de melhorar a participação de toda a equipe, sendo assim a melhor resposta para o problema; todas as ações se aplicam à vida quotidiana. O trabalho cooperativo é evidente também no empenhamento de cada um para evitar que seu parceiro vacile.

A estratégia de trabalho individual, por sua vez, requer verificação, que se execute uma lista, que se faça uma pilotagem e registro do progresso, para que os alunos ganhem em autonomia, disciplina, liderança, fortaleçam altos níveis de atenção, interesse, antecipação e atitude de desafio. Assim, os resultados obtidos, até agora, permitem identificar o potencial motriz e pessoal (individual) de cada um no grupo, tendo fortalecido a responsabilidade, a autonomia, a autoestima, o compromisso para si e consigo mesmo, reconhecendo que através do trabalho, ganham, em forma consciente, independência e autonomia, elementos-chave para o sucesso e as metas estabelecidas. Finalmente, ao professor aprende que em tanto mais feedback, maior consciência e maior consciência, um aumento da percepção da realidade e, portanto, um melhor desempenho pessoal dos alunos.

PALAVRAS-CHAVE: treinamento, pensamento estratégico, Educação Física.

ABSTRACT

Coaching is a strategy to attack today's trend in young people of little exercise, minimum physical effort and the abandon of their goals and dreams. During 2014 and 2015 this strategy has been implemented at "Gimnasio La Montaña" in fifth level, in the physical education class. The strategy was implemented in a systematical way, individually as well as in groups. It increased the necessity of working on the physical capacities, not only at school but also at home.

According to Bou Pérez (2007) Coaching "is a powerful tool of change that allows orientating a person towards success, facilitating the attainment of their individual goals or challenges. It means to cooperate, not to manage, based on the processes of learning. It carries out deep changes, transformations that affect their emotional behaviors, thinking habits, and the aptitude to continue growing".

The teacher is the guide of the physical process, highlighting the self-confidence and the self-motivation for students to have a better performance. These orientations are permanent and seek to contribute to the achievement of the established goals from the beginning of the two-month period, consolidating the responsibility, the motivation for the exercise, the individual recognition, the discipline and the need for improvement.

"Coaching", allows the physical education class to strengthen an integral formation of citizens for the 21st century; promoting, in addition, an emotional intelligence in the dimensions of self-knowledge, self-motivation, empathy and social skills. The approach on problem-based learning, framed in "Strategic games", involves the managing of two or three dimensions and variables in its solution. Firstly, it requires that the students look for solutions, and secondly the development of the strategic thinking in cycles of three or four weeks. During the solution of the problem the teacher does not give answers, nor proposes solutions to the students.

Students build an action plan that includes different strategies like looking for solutions, improving ideas from the team members, finding the best answer to the problem, and finally, applying those strategies to their real lives. The cooperative work is evident when each of the members of the group prevents that one of them gets weak. The strategy for the individual work demands to self-monitor, to organize lists of tasks and to register the advances. In this way, the students increase their autonomy, discipline and leadership; they strengthen levels of attention, participation and attitude of challenge. Thus, the obtained results will have allowed the students to identify their personal potential and the one of each one of the members of the group. They will also have strengthened their responsibility, their autonomy, their self-esteem, and their commitment with themselves. They will also understand that when working consciously, it is obtained independence and autonomy, which are key elements to reach success. Finally, students will have a better conscience, better perception of reality and an improvement of their personal performance.

KEY WORDS: coaching, strategic thinking, and physical education.

REFERENCIAS

1. <http://www.educar-hoy.es/p/coaching-educativo-y-de-familia.html>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=o2M5M76j2Q8>
3. <http://www.ugto.mx/internacional/images/pdf/4b.pdf>