



Año 10, N°. 10, octubre 2014 - octubre 2015



Aplicación del modelo trans-teórico en la planificación docente de Educación Física de Nuevo León

*Miguel Ángel González Pérez¹, José Luis Dimas Castro¹, José Alberto Pérez García¹, José Leandro Tristán Rodríguez¹, e Hilda Bertha Aguirre Gurrola²

¹Facultad de Organización Deportiva, Universidad Autónoma de Nuevo León, México

²Escuela de Educación Física y Deporte, Universidad Juárez del Estado de Durango, México

Resumen

El propósito del siguiente estudio es identificar las etapas de cambio de la planificación en educación física en docentes del nivel primaria, del sistema federal del estado de Nuevo León. Participaron 98 docentes quienes aceptaron responder una encuesta. Nuestros resultados indican que el 62% de nuestra muestra se encuentra en una etapa de Precontemplación, el 5% en la etapa de Contemplación, un 4% de la muestra está en una etapa de Preparación, 10% de la muestra se encuentra en la etapa de Acción, y el 19 % de la muestra está en una etapa de Mantenimiento. Este es un estudio piloto descriptivo de tipo transversal, donde la muestra fue por conveniencia y se utilizó una encuesta basada en las etapas de cambio. El modelo trans-teórico se podría utilizar para un estudio a nivel estatal y establecer estrategias para la mejora de la práctica de la planificación en Educación Física.

Palabras clave: planificación, etapas de cambio, educación física, fase preinteractiva.

Abstract

The purpose of this study is to identify the stages of change of planning in teaching physical education at the primary level, the federal system of the state of Nuevo Leon. They participated 98 teachers who agreed to answer a survey. Our results indicate the 62% of our sample is in a stage of Precontemplation, 5% in the contemplation stage, 4% of the sample is at a stage of preparation, 10% of the sample is in the action stage, and 19% of the sample is at a stage of maintenance. This

* Calle 4 poniente #307, Col. López Mateos, Santa Catarina, Nuevo León, E-mail: lod.miguelgonzalez@gmail.com, Tel. 81-1531-0701.

is a descriptive cross-sectional pilot study where the sample was for convenience and a survey based on the stages of change was used. The trans-theoretical model could be used for a statewide study and develop strategies for improving the planning practice in Physical Education.

Keywords: planning, stages of change, physical education, and pre-interactive phase.

Introducción

La planificación de la enseñanza afecta de forma positiva o negativa el comportamiento del profesor y el alumno en la sesión (Metzler y Young, 1984). El concepto de planificación se ha descrito ya en varias publicaciones e investigaciones (Clark y Yinger, 1979; Contreras, 2004; Metzler, 2005; Viciano, 2002), en este estudio la consideraremos como el proceso psicológico de reflexión continua en el que una persona visualiza el futuro, hace inventario de los fines y medios, con la finalidad de tomar decisiones para construir un documento escrito que guie su acción futura de enseñanza de forma eficaz” (Tristán, Ruiz, y López-Walle, 2011). En el ámbito de la educación física, hay muchos estudios que han demostrado la importancia que se tiene del proceso de planificación dentro del quehacer docente, entre los cuales McCutcheon y Milner, (2002) nos mencionan que la planificación se asocia principalmente al aprendizaje de los alumnos, así como al comportamiento y a la eficacia del docente. Además, en el proceso de planificación implica organizar actividades de aprendizaje a partir de diferentes formas de trabajo, como situaciones y secuencias didácticas y proyectos, entre otras (SEP, 2011).

Los estudios han demostrado la importancia que tiene la planificación. Sin embargo, existen investigaciones que han demostrado el poco interés que tienen los docentes por la planificación (Graham, 2008; Hall y Smith, 2006; Kneer, 1986; Seners, 2001). Hall y Smith (2006), mencionan que los profesores no diseñaban planes detallados, sino que solamente elaboraban sus planes en forma de notas. Por su parte, Graham (2008) señala que aun cuando la planificación es una necesidad, ésta es la parte que menos disfruta el docente en el proceso de enseñanza, por lo que muchos profesores tienen a evitarla.

Por lo antes mencionado, es necesario conocer porqué los profesores no planifican, mantiene en constante preocupación a los profesionales de la educación física y el deporte, en la búsqueda de respuestas que nos permitan comprender qué causas o situaciones ocasionan o inducen a asumir

dicha conducta. La mayoría de los docentes aceptan la relación que existe entre la planificación y el impacto que tiene en la calidad de la práctica docente, sin embargo y a pesar de ser conscientes de los beneficios que genera la planificación, pocos son los que realmente logran modificar su comportamiento y disfrutar de sus beneficios. Prochaska y Di Clemente (1982), desarrollaron un modelo trans-teórico que nos podría ayudar a comprender el comportamiento de los profesores, ya que ofrece una perspectiva integradora en la estructura del cambio intencional, con la finalidad de conocer cómo las personas intencionalmente cambian sus conductas adictivas o problemáticas. En nuestro estudio el problema es la no planificación de los profesores.

El modelo está conformado por cinco etapas por las que los individuos progresan con el fin de cambiar su comportamiento (Carron, Hausenblas, y Estabrooks, 2003; Dannecker, Hausenblas, Connaughton, y Lovins, 2003; Dishman, 1994; Mullan y Markland, 1997). Las 5 etapas son: pre-contemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento. Utilizando este modelo en el contexto de la educación física, específicamente en el proceso de planificación, se menciona que en la etapa de pre-contemplación, los docentes planifican solo por cumplir un requisito administrativo (porque tengo que entregarla). En la etapa de contemplación, el docente realiza su planificación para el aprendizaje de sus alumnos, sin embargo no lo hace con una estructura en base a un modelo de planificación. En la etapa de preparación, el docente empieza a realizar su planificación de manera más consciente, sistemática y formal, pero está en una etapa inicial de trabajo. En la etapa de acción, los docentes ya planifican regularmente para el aprendizaje de los alumnos durante los últimos 3 bloques o durante los últimos 6 meses. Finalmente, en la etapa de mantenimiento, los docentes planifican con regularidad para el aprendizaje de los alumnos por más de 3 bloques o por más de 6 meses. La modificación de dichas conductas implica la progresión de los individuos a través de las cinco etapas antes de lograr definitivamente el cambio de conducta o terminar con su adicción (Prochaska, DiClemente, y Norcross, 1992).

Este modelo psicológico, estudiado ampliamente en varias poblaciones con patologías se basa en la disponibilidad de la persona para pasar de un comportamiento nocivo a uno positivo; en este caso pasar de concebir la planificación como un requisito a como la herramienta principal en su práctica docente (Prochaska et al., 1994). A continuación mencionamos algunas investigaciones que se han realizado en otros ámbitos con la finalidad de demostrar la viabilidad del modelo en la educación física.

En estudios que han involucrado a estudiantes universitarios de diversas etnias (Suminski, Petosa, Utter, y Zhang, 2002), los estudiantes sedentarios (Rosen, 2000), y las mujeres afroamericanas universitarias (Juniper, Oman, Hamm, y Kerby, 2004). Suminski et al., (2002), informaron que había un mayor porcentaje de minorías en las etapas de pre contemplación y contemplación que estudiantes blancos. Los estudiantes sedentarios, quienes reportaron intenciones positivas para comenzar a hacer ejercicio, era más probable que actuara con la intención principal de realizar ejercicio regular, lo cual es consistente con el modelo de etapas de cambio. La intención de hacer ejercicio es un factor predictivo de ser físicamente activo después, cuando el sujeto tiene previa experiencia con el ejercicio (Rosen, 2000). Los niveles de actividad física de los afroamericanos varía entre las etapas de cambio en el estudio de Juniper et al., (2004). En la etapa de pre contemplación, las barreras percibidas fueron significativamente más altas, como la gravedad percibida, las pistas para la acción, y la auto-eficacia fueron significativamente más bajas. Por lo antes mencionado nuestro objetivo es indagar sobre la etapa de cambio de los profesores de educación física del estado de Nuevo León respecto a la planificación para conocer si tienen o no intenciones de cambiar su comportamiento hacia la planificación, preparan el cambio, han cambiado recientemente su conducta o si la han realizado por más de seis meses de forma reflexiva.

Zamarripa (2010), nos presenta un estudio sobre las etapas de cambio, enfocado más hacia la actividad física, en la población regiomontana, el estudio se realizó en personas mayores de 15 años del municipio de Monterrey. Los resultados muestran que la parte de los participantes (57%) se localiza en las etapas inactivas. La mayoría son contempladores (30,3%) y precontempladores (26,8%). Solamente el 20% se está preparando para el cambio. Por otra parte, el 6,2% se encuentra en la etapa de acción. Finalmente, el 17,1% se encuentra en la etapa de mantenimiento.

Sin embargo, poco se sabe acerca del pensamiento de los docentes de educación física del nivel de primaria del estado de Nuevo León hacia la planificación y cuál es la visión que se tiene de la importancia que conlleva la planificación en el proceso de aprendizaje de sus alumnos, por estas razones, el objetivo de la investigación será el de indagar sobre la etapa de cambio de conducta para conocer si los docentes, tienen o no tiene intenciones de cambiar su comportamiento inactivo hacia la planificación, si están buscando preparar el cambio, si han planificado recientemente en base a las necesidades de sus alumnos o si lo han venido haciendo por más de seis meses.

Método

Participantes

Los sujetos de estudio fueron 98 docentes de educación física, del nivel de primaria del sistema transferido del estado de Nuevo León, quienes a través de medios de redes sociales, llamadas por medio de celulares, correos electrónicos (emails), contestaron voluntariamente a la encuesta, de los cuales 56 fueron hombres y 42 mujeres, de diferentes zonas escolares y supervisiones de educación física del estado.

El trabajo de investigación es un estudio piloto y se basa en un diseño de estudio descriptivo de tipo transversal, donde se realizó un muestreo por conveniencia con los docentes de educación física del nivel de primaria del sistema federal de la subsecretaria de educación pública del estado de Nuevo León. La estimación de la muestra es de 992 (según la Dirección de Educación Física y Deportes de la Secretaría de Educación del Estado de Nuevo León, Ciclo Escolar 20014-2015), donde se decidió encuestar la mayor cantidad de posibles sujetos, que al final fueron # docentes, los cuales fueron entrevistados por vía electrónica (redes sociales, emails, llamadas telefónicas, mensajes de texto). Los docentes que participaron en el estudio representan aproximadamente el % del total de los docentes de educación física del nivel de primaria del sistema federal del estado de nuevo león.

Instrumentos y Procedimientos

Para obtener la información necesaria en esta investigación se utilizó la encuesta digital denominada “Etapas de cambio en la planificación” (Anexo 1). Este cuestionario fue elaborado tomando como referencia La encuesta lleva situado en su encabezado una pequeña descripción e instrucciones de cómo se tiene que realizar el llenado, también presenta información sobre el género, y los datos generales de la supervisión y zona a la cual está asignado su centro de trabajo escolar. La encuesta de Etapas de Cambio en la Planificación (Anexo 1) se basa en el modelo trans-teórico de cambio de comportamiento (Buckworth, Dishman, O’Connor, y Tomporowski, 2013; Buckworth, Lee, Regan, Schenider y DiClemente, 2007; DiClemente, Schlundt, y Gemmell, 2015; DiClemente, Velasquez, y Velasquez, 1991; Prochaska y DiClemente, 1983; Mullan y Markland, 1997; Prochaska et al., 1994, 1992; Rosen, 2000).

Se le solicito contestar Sí o No para la primera afirmación: [1] Actualmente yo planifico para cumplir con un requisito administrativo (porque lo tengo que entregar). Se les solicito a los docentes que leyeran la siguiente definición de planificación, “La planificación para el aprendizaje incluye, realizar un proceso de reflexión continua de los componentes de la planificación (aprendizajes esperados, competencias, propósitos, contenidos, actividades, valoración, evaluación, etc.) para secuenciarlo e interrelacionáoslos en un documento escrito, tomando como referencia los intereses y necesidades de los alumnos”, posteriormente se le pidió que contestara Sí o No a las siguiente afirmación: [2] Actualmente yo planifico para el aprendizaje de los alumnos. Si la respuesta fue Negativa (No), le solicitamos que contestara el siguiente cuestionamiento: [3] Yo tengo la intención de planificar más para el aprendizaje de los alumnos en los próximos 2 meses.

Si su respuesta es “No”, en ese momento el docente finaliza su encuesta, si es afirmativa (al igual que si su respuesta fue afirmativa en la pregunta 2), le pedimos que lea la siguiente definición de planificación regular, “Para que la actividad de planificar sea regular, debe de sumar 20 minutos o más para el diseño de un plan de sesión y hacerla para todas las clases de la semana. Por ejemplo, si el día lunes te tocan 3 clases, quiere decir que por lo menos 1 hora le dedicaste a planificar el día anterior a la impartición de la sesión”, y a continuación le solicitamos que conteste las siguientes afirmaciones: [4] Yo he planificado regularmente para el aprendizaje de los alumnos, los últimos 3 bloques o durante los últimos 6 meses. [5] Yo he planificado con regularidad para el aprendizaje de los alumnos más de 3 bloques o por más de seis meses. Siguiendo el algoritmo presentado en el cuadro 1, los participantes fueron ubicados en una de estas cinco etapas de cambio.

Tabla 1. Categorización de la planificación en las etapas de cambio.

Etapa	Número de pregunta				
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Precontemplación	Sí	No	No	----	----
Contemplación	No	Sí	No	----	----
Preparación	Sí	No	Sí	No	No
Acción	No	Sí	----	Sí	No
Mantenimiento	No	Sí	----	Sí	Sí

Dos de los investigadores contactaron, se presentaron e identificaron, adecuadamente, ante los docentes de educación física por medio de redes sociales, vía email, mensajes de texto y whatsapp. Luego de preguntarles, si deseaban colaborar con el estudio y con su consiente y previa autorización, se les pidió información sobre su zona y supervisión donde se encontraba su centro escolar donde laboran, así como se consideró los datos de la fecha en la que se tomó la encuesta y el sexo del docente encuestado. Los docentes regresaban las respuestas por los mismos medio, y los encuestadores se encargaban de la captura final de los datos en la encuesta digital. Se optó aplicar este instrumento ya que se ha utilizado en diferentes investigaciones en el ámbito de la actividad física (Bess y Lewis, 2003; Jiménez, Moreno, Leyton, y Rabaz, 2015; Medley y David, 1998; Pinto, Lynn, Marcus, DePue, y Goldstein, 2001).

Análisis estadístico

El análisis de las respuestas de las encuestas se generó a través de una macro (Visual Basic) y una fórmula

[=SI(I1=1,"Precontemplación",SI(Y(I1=0,K1=1,M1=0,O1=0,Q1=0),"Contemplación",SI(Y(I1=0,K1=0,M1=1,O1=0,Q1=0),"Preparación",SI(Y(I1=0,K1=1,M1=0,O1=1,Q1=0),"Acción",SI(Y(I1=0,K1=1,M1=0,O1=1,Q1=1),"Mantenimiento","")))))], que nos ayudó a determinar la etapa de cambio al término de la aplicación de la encuesta en el programa de EXCEL 2013 para ambiente Windows 8®.

Resultados

Los sujetos de estudio fueron 98 docentes de educación física, del nivel de primaria del sistema transferido del estado de Nuevo León, quienes a través de medios de redes sociales, llamadas por medio de celulares, correos electrónicos (emails), contestaron voluntariamente a la encuesta, de los

cuales 56 fueron hombres y 42 mujeres, de diferentes zonas escolares y supervisiones de educación física del estado. La estadística descriptiva se presenta en la Figura 1.

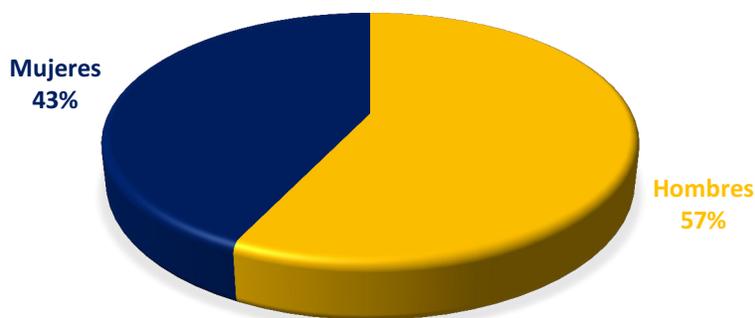


Figura.1. Estadística descriptiva del genero de los docentes de educación física, del nivel de primaria del sistema transferido del estado de Nuevo León ($n = 98$).

De los docentes encuestados, 61 docentes nos mencionaron que planifican para cumplir un requisito administrativo por lo cual el 62% de nuestra muestra se encuentra en una etapa de Precontemplación. 5 Docentes mencionaron que planifican en base a los aprendizajes de los alumnos pero su planeación no cuenta con una estructura general, eso nos indica que el 5% están en una etapa de Contemplación. 4 Maestros tienen la intención de empezar a planificar en base a los aprendizajes de sus alumnos y con una estructura ordenada, que esto nos refleja un 4% de la muestra está en una etapa de Preparación. En lo que respecta a los docentes que están planificando durante los ultimo 6 meses de una manera regular para el aprendizaje de los alumnos solo 10 docentes mencionaron que lo están realizando, esto nos refleja un 10% de la muestra se encuentra en la etapa de Acción. Por ultimo solo 18 docentes establecieron que ellos planean de forma regular desde más de 6 meses en base al aprendizaje de los alumnos que nos da que el 19 % de la muestra está en una etapa de Mantenimiento (Figura 2).



Figura 2. Etapas de cambio en la planificación de docentes de Educación Física del nivel de primaria del sistema federal del estado de Nuevo León.

Discusión

El estudio demostró que el 62% de los docentes de nuestra muestra, solo planean por un requerimiento, y no por atender las necesidades de los alumnos, varios autores ya han estudiado esta problemática (Graham, 2008; Hall y Smith, 2006; Kneer, 1986; Seners, 2001), sobre el poco interés que tienen los profesores por la planificación. Inesperadamente solo el 19% de los sujetos planea de una manera consiente y sistemática en base al aprendizaje de los alumnos, a pesar de la información sobre la importancia de la planificación ya existente (Byra y Coulon, 1994; Clark y Yinger, 1979; Piéron, 1999; Tristán et al., 2011).

Nuestros resultados nos señalan que hay un 57% en las etapas interactivas, 20% está preparado para un cambio y el 23% están en las etapas de acción y mantenimiento. En nuestro estudio muestra que el 67% de los docentes se encuentran en las etapas interactivas, el 4% está dispuesto al cambio y el 28% se encuentran en las etapas de acción y mantenimiento. Es necesario concientizar a los docentes de educación física que la falta de planificación reflexiva le puede generar mayores problemas en la sesión con los estudiantes, ya que los alumnos se percatan con mucha facilidad cuando los profesores no llevan un programa establecido. Por lo tanto, sería importante que para que los profesores realicen un cambio es necesario que un maestro que diseña su planeación proporcione apoyo a los que no lo hacen y le explique los beneficios que se tiene al llevar a cabo la planificación de la sesión (Bess y Lewis, 2003).

En el desarrollo del estudio nos encontramos con distintas limitaciones, en primer lugar no se pudo contar con la mayor cantidad de docentes de educación física adscritos al nivel de primaria del sistema federal del estado de nuevo león, por la situación demográfica. Sin embargo, la muestra nos puede dar un pequeño indicio de la situación actual de los docentes con respecto a la proceso de planificación, suponemos que la resistencia hacia este punto en específico puede ser por diversos factores, uno de estos lo podemos atribuir al tiempo que se le invierte a la etapa de planificación, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OECD), en su estudio (OECD, 2014) nos menciona que de una semana laboral, un docente invierte cerca de 7 horas para la preparación de las sesiones y su planificación, y que la relación de la eficacia del profesor al planear para el aprendizaje de los alumnos toma tiempo y esfuerzo (McCutcheon y Milner, 2002).

Hall y Smith (2006) nos refieren que los profesores elaboraban su planeación en forma de notas. Graham (2008) señala que la planificación es una necesidad, pero esta parte no es la que más se disfruta en la enseñanza lo que trae como consecuencia que muchos profesores tiendan a evitarla. Finalmente, Elizondo (2014) menciona que otra de las problemáticas es que los docentes compran las planeaciones ya realizadas por editoriales comerciales y estas no concuerdan con los tiempos disponibles. Lo cual en nuestro estudio queda demostrado que el 67% de la muestra, no llevan la planificación en relación a las necesidades de los alumnos.

La SEP (2011) en sus lineamientos vigentes, menciona que todo profesional de la educación sabe que para alcanzar el aprendizaje esperado, por ser una actividad con intención formativa, esta deberá ser preparada con anticipación, y que el proceso de planificación no basta solo con enlistar las actividades o tareas a desarrollar por los alumnos, si no que representen verdaderos retos cognitivos y motrices. Piéron (1999) nos señala que los docentes deberían aprovechar esta fase del proceso de enseñanza-aprendizaje, para determinar los objetivos en base a las características y necesidades de sus alumnos. Sin embargo, nuestro estudio demuestra que solo el 28% de los sujetos de la muestra representativa, consideran lo antes mencionado y solo el 4% tiene la intención de llevarlo a cabo.

En conclusión, la aplicación del modelo trans-teórico de cambio de comportamiento en base a la planificación en la educación física, en los sujetos estudiados, permitió identificar que la mayoría de los profesores se encuentran en etapas inactivas de precontemplación y contemplación de planificación y un porcentaje muy bajo en etapas de acción y mantenimiento. Además, que un

porcentaje muy bajo de los que se encuentran en etapas inactivas tienen la intención de empezar a llevarla a cabo de una manera sistemática y organizada en base a los aprendizajes de los alumnos. Se deberían realizar futuros estudios utilizando las etapas de cambio en el proceso de planificación y establecer estrategias para la mejora de la planificación de la sesión de educación física en Nuevo León.

Referencias

- Bess H, M., y Lewis, B. A. (2003). Physical Activity and The Stages of Motivational Readiness for Change Model. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 4(1-8).
- Buckworth, J., Dishman, R. K., O'Connor, P. J., y Tomporowski, P. D. (2013). *Exercise psychology*. USA: Human Kinetics.
- Buckworth, J., Lee, R., Regan, G., Scheider, L.K., y DiClemente, C. (2007). Decomposing intrinsic and extrinsic motivation for exercise: Application to stages of motivational readiness. *Psychology of Sport Exercise*, 8(4), 441-461. <http://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.06.007>
- Byra, M., y Coulon, S. C. (1994). The effect of planning on the instructional behaviors of preservice teachers. *Journal of Teaching in Physical Education*, 13(2), 123–139.
- Carron, A. V., Hausenblas, H. A., y Estabrooks, P. A. (2003). *The Psychology of Physical Activity* (Vol. 1). McGraw-Hill Companies.
- Clark, C. M., y Yinger, R. J. (1979). Three Studies of Teacher Planning. The Institute for Research on Teaching (Erickson H, Vol. 252). Michigan.
- Contreras, J. O. (2004). *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. España: INDE.
- Dannecker, E. a, Hausenblas, H. a, Connaughton, D. P., y Lovins, T. R. (2003). Validation of a stages of exercise change questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74(3), 236–247. <http://doi.org/10.1016/j.humov.2008.02.007>

DiClemente, C. C., Schlundt, D., y Gemmell, L. (2015). Readiness and stages of change in addiction treatment. *The American Journal on Addictions*, 13(2), 103–119. <http://doi.org/10.1080/10550490490435777>

DiClemente, C., Velasquez, M. M., y Velasquez, M. M. (1991). The Process of Smoking Cessation: An Analysis of Precontemplation, Contemplation, and Preparation Stages of Change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(2), 295-304.

Dishman, R. K. (1994). *Advances in exercise adherence*. Champaign, IL, England: Human Kinetics.

Elizondo, I. (2014). *El uso del tiempo libre en la escuela*. (P. LLC, Ed.). Bloomington, IN.

Graham, G. (2008). *Teaching Children Physical Education: Becoming a Master Teacher*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Hall, T. J., y Smith, M. a. (2006). Teacher Planning, Instruction and Reflection: What We Know About Teacher Cognitive Processes. *Quest*, 58 (4), 424–442. <http://doi.org/10.1080/00336297.2006.10491892>

Jiménez, R., Moreno, B., Leyton, M., y Rabaz, C. (2015). de Psicología Motivación y estadios de cambio para el ejercicio físico en adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(3), 196–204. <http://doi.org/10.1016/j.rlp.2014.11.001>

Juniper, K. C., Oman, R. F., Hamm, R. M., y Kerby, D. S. (2004). The relationships among constructs in the health belief model and the transtheoretical model among African-American college women for physical activity. *American Journal of Health Promotion*, 18(5), 354–357.

Kneer, M. E. (1986). Description of Physical Education Instruction Theory. *Journal of Teaching in Physical Education*, 5, 91–106.

- McCutcheon, G., y Milner, H. R. (2002). A Contemporary Study of Teacher Planning in a High School English Class. *Teachers and Teaching; Theory and Practice*, 8(1), 81-94.
- Ingledeew, D. K., Markland, D., y Medley, A. R. (1998). Exercise Motives and Stages of Change. *Journal of Health Psychology*, 3(4), 477–489.
- Metzler, M. W. (2005). *Instructional models: for physical education*. Arizona: Holcomb Hathaway Publishers, Inc.
- Metzler, M. W., y Young, J. C. (1984). The relationship between teachers' preactive planning and student process measures. *Research Quarterly for Exercise y Sport*, 55(4), 356–364.
- Mullan, E., y Markland, D. (1997). Variations in self-determination across the stages of change for exercise in adults. *Motivation and Emotion*, 21(4), 349–362.
<http://doi.org/10.1023/A:1024436423492>
- OECD (2014) *Indicator D4: How much time do teachers spend teaching?*, in Education at a Glance 2014: OECD Indicators, OECD Publishing.
- Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. España: INDE
- Pinto, B. M., Lynn, H., Marcus, B. H., DePue, J., y Goldstein, M. G. (2001). Physician-Based Activity Counseling: Intervention Effects on Mediators of Motivational Readiness for Physical Activity. *Annals of Behavioral Medicine*, 23(5), 2–10.
- Prochaska, J. O., y DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy: toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 19(3), 276–288.
- Prochaska, J. O., y DiClemente, C. (1983). Stages and Processes of Self- Change of Smoking - Toward An Integrative Model of Change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390–395.
- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., y Norcross, J. C. (1992). In search of how people change: Applications to addictive behaviors. *American Psychological Association*, 47, 1102–1114.

Prochaska, J. O., Velicer, W. F., Rossi, J. S., Goldstein, M. G., Marcus, B. H., Rakowski, W., Rossi R., S. (1994). Stages of change and decisional balance for 12 problem behaviors. *Health Psychology, 13* (1), 39–46.

Rosen, C. S. (2000). Integrating stage and continuum models to explain processing of exercise messages and exercise initiation among sedentary college students. *Health Psychology, 19*(2), 172–180. <http://doi.org/10.1037/0278-6133.19.2.172>

Seners, P. (2001). *La lección de educación física*. Barcelona: INDE.

SEP (2011). Educación Básica. Primaria. Primer Grado.

Suminski, R. R., Petosa, R., Utter, A. C., y Zhang, J. J. (2002). Physical activity among ethnically diverse college students. *American College Health, 51*(2), 75–80.

Tristán, J., Ruiz, J., y López-Walle, J. (2011). *La relación de la planificación en la interacción sobre los comportamientos del profesor principiante y con experiencia así como la de sus alumnos en un estudio de casos*. España: Editorial Académica Española.

Viciano, J. (2002). *Planificar en Educación Física*. Barcelona: INDE.

Zamarripa, J. (2010). *Motivaciones y etapas de preparación para el cambio de comportamiento ante la actividad físico-deportiva en Monterrey (N.L., México)*. Tesis doctoral. Universidad de Murcia, Murcia, España.

Anexo 1. Instrumento de evaluación de las Etapas de cambio en la planificación.

Etapas de cambio en la planificación (Prochaska, 1982)

con un 0 si la respuesta es NO y con un 1 si la respuesta es un SI. Asegúrate de leer la pregunta completa.
 Para dar respuesta a las preguntas toma como referencia la definición de planificación regular.
 Sé lo más sincero posible. Gracias por tu ayuda.

LIMPIAR ENCUESTA

Fecha: Sexo: Supervisión: Zona:

Coloca un **0** si la respuesta es **No**
 Coloca un **1** si la respuesta es **SI**

1	Actualmente yo planifico para cumplir con un requisito administrativo (porque lo tengo que entregar)	<input type="text"/>
<p>Analiza la siguiente definición de planificación, después tomando como referencia lo mencionado sobre planificación contesta las preguntas 2 y 3. La planificación para el aprendizaje incluye realizar un proceso de <i>reflexión</i> continua de los componentes de la planificación (aprendizajes esperados, competencias, propósitos, contenidos, actividades, valoración, evaluación, etc.) para <i>secuenciarlos e interrelacionarlos</i> en un <i>documento escrito</i>, tomando como referencia los <i>intereses y necesidades</i> de los alumnos.</p>		
2	Actualmente yo planifico para el aprendizaje de los alumnos	<input type="text"/>
<p>Si contestaste "SI", pasa a la pregunta 4, si contestaste que "NO", contesta la siguiente pregunta</p>		
3	Yo tengo la intención de planificar más para el aprendizaje de los alumnos en los próximos 2 meses	<input type="text"/>
<p>Si contestaste en la pregunta 2 "NO", da un clic en "Finaliza Encuesta".</p>		
<p>Analiza la siguiente definición de planificación regular, después tomando como referencia lo mencionado sobre contesta las preguntas 3 y 4. Para que la actividad de planificar sea <i>regular</i>, debe de sumar 20 min. o más para diseño de un plan de sesión y hacerla para todas las clases de la semana. Por ejemplo, si el día lunes te tocan 3 clases, quiere decir que por lo menos 1 hora le dedicaste a planificar el día anterior a la impartición de la sesión.</p>		
4	Yo he planificado regularmente para el aprendizaje de los alumnos, los últimos 3 bloques o durante los últimos 6 meses.	<input type="text"/>
5	Yo he planificado con regularidad para el aprendizaje de los alumnos más de 3 bloques o por más de seis meses	<input type="text"/>