

...“¡Corre Forest... Corre!”... ¿Cuánto necesito correr para estar saludable?

Arguello Luis – UNLP – La Plata – e-mail: aluis75@hotmail.com

Fontana Guillermo – UNLP – La Plata – e-mail: Guillermo.fontana@gmail.com

Romagnoli Lucia – UNLP – La Plata – e-mail: luciaromagnoli@hotmail.com

U.N.L.P Colegio Nacional Rafael Hernández. Departamento de Educación Física.

Palabras clave:

Enseñanza para la Comprensión – Atletismo - Capacidades Condicionales – Resistencia – Plan Personalizado

Abstract:

El propósito de esta ponencia es mostrar cómo se está trabajando en el Colegio Nacional, en Atletismo, en el marco de la enseñanza para la comprensión.

Se piensa, desde el Departamento una Educación Física capaz de dar múltiples respuesta a variadas y cambiantes demandas de los alumnos, capacidades individuales, características y experiencias motrices anteriores de los mismos.

Una enseñanza de la Educación Física basada en la comprensión trata de otorgar a la motricidad intención, sentido y complejidad, superando el concepto tradicional, aspirando a la formación de alumnos capaces de conocer, explicar y fundamentar los tópicos apropiados clase a clase y operar con ellos.

En esta oportunidad abordaremos los desempeños relacionados con las capacidades condicionales, en particular la resistencia. Tratamos de llevar al alumno a descubrir que tanto la fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia son una manifestación de sí mismo, de su potencialidad y posibilidades, que su desarrollo es necesario porque lo vincula con cualquier acción motriz que quiera hacer. Estas capacidades siempre estarán presentes y los favorecerá dotándolo de mayor autonomía.

Seleccionamos contenidos, que creemos, contribuyen a que los alumnos puedan y sepan elegir prácticas corporales a realizar dentro y/o fuera del ámbito escolar, en el contexto del cuidado de la salud.

Introducción:

El Colegio Nacional basa su enseñanza en el Marco de la Enseñanza para la Comprensión. Comprender es ser capaz de pensar y actuar con flexibilidad a partir de lo que uno sabe en situaciones nuevas¹. Por consiguiente una enseñanza de la Educación Física basada en la comprensión implica que se realicen actividades que suponen por parte del alumno una apropiación crítica de los desempeños de comprensión que se les presentan en las clases para poder operar con ellos, de manera que los saberes específicos trasciendan la dimensión de lo procedimental y vivencial, del hacer por hacer mismo sin fundamento o justificación de su importancia².

Nuestro proyecto pretende algo más que la simple realización de actividades planteadas por el profesor, apunta a que los alumnos quieran, puedan y sepan elegir una actividad, para realizar fuera y/o dentro del ámbito escolar, fortaleciendo el hábito por el cuidado de la salud, brindándole herramientas que les permitan elegir una actividad expresiva, lúdica o deportiva para desarrollar sus capacidades.

Los desempeños relacionados con las capacidades condicionales, y en particular la resistencia, serán abordados de manera que lleven al alumno a descubrir que tanto esta, como la fuerza, la velocidad y la flexibilidad son una manifestación de sí mismo, de su potencialidad y sus posibilidades, que su desarrollo es necesario ya que estarán siempre presentes en todas las expresiones motrices.

Enseñanza para la comprensión:

Es ser capaz de pensar y actuar con flexibilidad a partir de lo que uno sabe en situaciones nuevas. Es ir más allá de lo aprendido. Es involucrar a los alumnos en alguna clase de indagación o desempeño que implique la resolución de problemas, la argumentación, la recolección de pruebas, una estrategia, una

1 Stone Wiske Martha. (compiladora) La Enseñanza para La Comprensión. Vinculación entre la investigación y la práctica. Capítulo 3. ¿Qué es la enseñanza para la Comprensión? Editorial Paidós (2003)

2 Corrales Nidia y Cols. Editorial Noveduc (2010) La formación docente en Educación Física. Perspectiva y prospectiva Editorial

habilidad, un arte. No se trata de una rutina, sino que requiere pensar. No se trata solo de resolver problemas, sino también de encontrar nuevos problemas. No se trata solo de respuestas correctas, sino que implica explicación y justificación. No está desprovisto de emociones, sino que estimula la curiosidad, el descubrimiento, la creatividad. No ocurre en el vacío sino que implica métodos, propósitos y formas de prácticas de la disciplina dentro de un contexto social³.

Bloque Académico: La repitencia y el abandono constituyen las dos caras de un mismo proceso. Por medio de un estudio que se hizo en el Colegio Nacional se observó que la tasa de repitencia era más elevada en los primeros años, lo que generó que se implementen medidas en función de evitar el fracaso escolar. Es así que se implementa el proyecto innovador: Bloque Académico. Dentro del mismo 1° y 2° funcionan como una unidad. Es un Bloque de 24 meses, se flexibilizan los tiempos de aprendizaje. Las metas del mismo son:

- Articular el nivel primario y secundario
- Incluir con calidad
- Reconocer y acompañar los tiempos de aprendizaje.

En lo posible el mismo profesor acompaña durante los dos años de proceso al alumno para garantizar coherencia, continuidad y secuenciación de contenidos.

Desde el punto de vista pedagógico, ser parte del *proyecto innovador Bloque Académico*, permitió a los docentes integrar un grupo de trabajo interdisciplinario, con lo cual el intercambio de experiencias posibilitó ajustar estrategias para desarrollar los tópicos propuestos, construir junto a colegas y alumnos una nueva manera de evaluar en el periodo de síntesis⁴ haciendo más enriquecedora las prácticas. A la vez que posibilitó conocer mejor a los alumnos y trabajar en un programa espiralado, permitiendo retomar el 2° año desde el punto que se dejó en 1° año, sabiendo cuáles contenidos reforzar y cuáles profundizar.

³ David Perkins. El aprendizaje pleno. Editorial Paidós. 2010.

⁴ Se trata de un dispositivo de evaluación en proceso en el cual durante tres o dos semanas se propone a los estudiantes la integración de los tópicos desarrollados en el año mediante la realización de una producción específica.

La presente propuesta pedagógica está organizada pensando en un proceso secuenciado dentro del Bloque Pedagógico

Capacidades Condicionales: La Resistencia Aeróbica.

Trabajar la resistencia aeróbica general ofrece el marco ideal para establecer metas que nos orienten hacia el desarrollo de prácticas corporales saludable, es decir aquellas que apuntan a estimular patrones de actividad sistemática con miras a largo plazo, que permiten al alumno reconocer su valor.

Sera fundamental propiciar una experiencia positiva, divertida, agradable y atractiva que llegue a cautivarlos. Ya que si resulta una actividad muy intensa, aburrida, o repetitiva sin un reto o propósito real, puede resultar contraproducente provocando malestar y ansiedad. Estos Desempeños serán tratados en base a la construcción, por parte del alumno, de su propio proceso de aprendizaje, para ello se le acercara la fundamentación conceptual que le permita contar con los conocimientos necesarios ante la tarea de pensar acciones y prácticas específicas. Por lo tanto la diversidad de práctica contribuirá a generar una experiencia placentera, que les permita disfrutar, conocer, comprender y valorar. Se presentaran opciones para que el alumno trabaje de manera individual, en pareja y en pequeños grupos.

Hilo conductor para 1° y 2° año:

“¿Cómo propiciar desde la Educación Física que los alumnos y alumnas quieran, puedan y sepan elegir entre diferentes prácticas corporales, aquellas que contribuyen en la construcción de su corporeidad, favoreciéndolo dentro y fuera de la educación formal?”

Tópico generativo en 1° año: ¿Qué sucedería si comenzamos a correr y nunca nos detenemos?

Metas de Comprensión en 1° año: Los estudiantes desarrollaran comprensión y valorarán:

- Conocer los diferentes ritmos de trote y su relación con la intensidad de trabajo.

- Conocer su propio ritmo de trabajo en actividades aeróbicas
- Utilizar la frecuencia cardíaca como parámetro de intensidad del esfuerzo.

Desempeños de Comprensión 1º año:

Desempeño I

- Caminar con una marcha rápida, detenerse cuando crean hayan caminado 30" – 45" – 1'. Vemos quien estuvo más cerca del tiempo real.
- Ídem con trote suave. Cuando consideren que hayan trotado durante 30" comienzan a caminar. Variar 30", 45", 1'. (duración total del trabajo 5 a 8 minutos)

¿Todos trotaron al mismo ritmo? ¿Por qué? ¿Qué creen es lo que determina que unos vayan más rápido o más lento? ¿Cuáles fueron sus sensaciones? ¿Cuál creen ustedes que es el ritmo adecuado para cada uno, teniendo en cuenta sus posibilidades? ¿Por qué?

- En grupos de 6 alumnos. Trotar en hilera, cuando el de delante de una señal deberá:

1. El último pasa al primer lugar.
2. El último pasa al primer lugar circulando en zig-zag entre sus compañeros.
3. El grupo que forma la hilera estará numerado, el número indicado por el profesor será quien corra a ocupar el primer lugar

¿Qué sensaciones tuvieron? ¿Qué sucedió cuando debían pasar a sus compañeros? ¿Por qué? ¿Cómo se modifico el ritmo? Entonces... ¿Qué determina que trotemos más rápidos o más lentos?

Al final de la clase se explica que son las capacidades condicionales, cuáles son. Ocupándonos en este momento, con especial atención de la resistencia. Se la define con el aporte de lo que todos van diciendo cuando la profesora les consulta que saben de la resistencia. Y además se explica sobre las características que debe tener la actividad para que sea realmente un trabajo de resistencia aeróbica general. Para la clase próxima deberán investigar y responder por escrito: ¿De qué otras maneras, además de trote, se puede ejercitar la resistencia aeróbica? ¿Cuáles son los beneficios de la misma?

Desempeño II

En esta clase se enseñara a tomar la frecuencia cardiaca. Se hará una breve introducción de que es la frecuencia cardiaca. ¿Saben tomarse la frecuencia cardiaca? ¿Quién puede explicarlo? Se conversa y practica como se debe tomar. Dónde. Cuáles son las opciones para contar las pulsaciones. Para qué sirve conocer la frecuencia cardiaca.

- Se tomara la frecuencia cardiaca antes de comenzar el trabajo. Trotaran durante 30" – 45"- 1'. Cuando se indica que paren, se vuelve a tomar la F C. La misma deberá encontrarse entre 120 - 150. El que se encuentra dentro de esos parámetros suma 1 punto, el que no resta 1 punto.

¿De qué creen depende que la frecuencia cardiaca suba? ¿De qué manera logran mantener una frecuencia cardiaca acorde a sus posibilidades? (para aprender a regular el ritmo).

Al final de la clase se les indica que deberán realizar un registro familiar de la frecuencia Cardiaca. Averiguar la de los papas, los hermanos, los abuelos. (Aplicación). Se les propone que se la tomen en reposo y en actividad. Deberán traerla por escrito. A la clase siguiente, reunidos en pequeños grupos compararan la información (Comparación) [En 2° año esta misma actividad se vuelve a repetir pero para procurar que los alumnos, ahora puedan darse cuenta de las diferencias que presenta la frecuencia cardiaca entre ellos, y entre los familiares según la edad cronológica. (Contraste). Aquí se les pide que fundamenten las actividades realizadas con argumentos conceptuales sobre el funcionamiento cardiorrespiratorio y la incidencia de la actividad motriz sobre la F C. Buscar información, elaborar afiches, difundir. (Justificación)

Tópico generativo en 2° año: ...” ¡Corre Forest, corre!... ¿Cuánto necesito correr para estar saludable?

Metas de Comprensión en 2° año: Los estudiantes desarrollaran comprensión y valorarán:

- Las capacidades condicionales y su importancia en diferentes prácticas motrices, juegos, deportes y actividades cotidianas
- La resistencia aeróbica general y su desarrollo personalizado.

Desempeño I

A través de un trabajo en pequeños grupos de a dos o tres personas, en el cual puedan proponer una planificación de 30 minutos de trabajo aeróbico, utilizando las distintas formas de entrenamiento provistas a lo largo de las clases en forma práctica y mediante textos referentes a los mismos. Como son: Trabajos Fraccionado, Trabajo por Distancia y Trabajo por Tiempo y Distancia.

La planificación es desarrollada, fuera de la clase de Educación Física para que los alumnos puedan detenerse y sustentarse en las diferentes lecturas aportadas por la bibliografía de la materia, debe ser traída a la clase siguiente, donde el docente luego de una revisión la intercambiará con otros grupos, quienes llevarán a cabo la práctica de lo planificado por sus compañeros en el campo de deportes.

Previo al desarrollo de la misma, se les dará a cada grupo 10 minutos para la revisión de lo expresado por sus compañeros, pudiendo evacuar dudas antes de llevarlo a cabo.

Cada grupo hará la planificación que les tocó, en simultáneo con sus compañeros.

Al término de dichas prácticas, se reunirán para hacer una reflexión de la vivencia.

La reflexión estará guiada por el docente, quien conducirá a que los alumnos a partir de las experiencias, tanto de planificación, comparación y ejecución de las mismas, puedan comprender los contenidos, su aplicación y a través de su apropiación la resignificación de los mismos.

Para ello se pensarán las prácticas a partir de diferentes interrogantes, como por ejemplo:

- ¿El trabajo que realizó cada grupo en el campo, estuvo de acuerdo a las posibilidades de cada alumno? ¿Por qué?
- ¿Se cumplió con el objetivo: Trabajo aeróbico?
- ¿Los parámetros de evaluación les sirvieron a ellos (los alumnos) para determinar que trabajo?
- ¿Qué relación podemos encontrar con otros campos y ámbitos? De qué manera?

Todos estos interrogantes y los demás que surjan en el debate, son pensados para que los alumnos puedan apropiarse de los contenidos partiendo de la comprensión de un modo diferente de los mismos.

Desempeño II

Trabajo fraccionado de trote. En parejas, uno corre y el compañero registra. La consigna será, en 5⁵ Trotar lo que puedan, Caminar lo que necesiten. Luego, en base al registro inicial (lo que corrió – camino) y a sus posibilidades, se les ayudara a ir variando e incrementando progresivamente las variables distancia – tiempo, en cada clase, con el fin de lograr una trabajo sistemático y continuo. Se deberá llevar el registro diario de la actividad a fin de poder valorar los avances conseguidos. Se les enseñará a utilizar la frecuencia cardíaca como uno de los parámetro que les permitirá determinar a qué intensidad trabajar en función de los objetivos que se propongan.

- ¿Cuál es el ritmo adecuado para poder trotar sin detenerse? ¿Es el mismo en todos nosotros? ¿Qué es lo que determina que vaya más rápido o más lento? ¿Será a la velocidad que trotan los compañeros o las propias sensaciones?

Conclusión:

La presente propuesta no es en definitiva otra cosa que el resultado de un proceso reflexivo sobre las practicas docentes y sobre la revisión de lo que se enseña. Pensar nuevas estrategias, idear alternativas, experimentar nuevos caminos fortalecen nuestra tarea. La misma es una búsqueda constante para lograr enseñar a todos y cada uno de nuestros alumnos. Es nuestra responsabilidad educativa garantizar el desarrollo de la disponibilidad corporal en todos.

Enseñar, no garantiza el aprendizaje de los alumnos... Sí creemos en hacer partícipes de forma activa a todos los alumnos del proceso enseñanza aprendizaje para que puedan apropiarse de los contenidos y resignificarlos en diferentes prácticas dentro y fuera del ámbito formal.

Bibliografía

- Brach Valter – Crisorio Ricardo. Ediciones al Margen (2003) La Educación Física en Argentina y Brasil. Identidad, desafíos y perspectivas.
- Balzarini Ingrid. Extracto (2007) ¿De qué hablamos cuando hablamos de Conciencia Corporal?
- Bleythe Tina y Colaboradores. Editorial Paidós (2006). La Enseñanza para La Comprensión.
- Crisorio Ricardo – Giles Marcelo (Dir) Ediciones al Margen (2009). Educación Física. Estudios Críticos.
- Corrales Nidia, Ferrari Silvia, Gomez Jorge, Renzi Gladys. Editorial Noveduc (2010) La formación docente en Educación Física. Perspectiva y prospectiva Editorial
- Devis – Devis – Velert. Editorial Inde (1992) Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La salud y los juegos modificados.
- D.G.C y E Diseño Curricular para la Educación Secundaria. 1° y 2° año SB
- Documento Curricular N° 1: El adolescente, su cuerpo y su motricidad.
- Stone Wiske Martha. Editorial Paidós (2003) La Enseñanza para la Comprensión. Vinculación entre la investigación y la práctica
- Zanata Alfredo. Editorial (2005) La Orientación Deportiva del Niño. Practicas en multiespacio.
- Apuntes internos del Departamento. Capacitación Pedagógica Interna 2012. Colegio Nacional. U.N.L.P

- Perkins David. Editorial Paidós (2010). El aprendizaje pleno. Principios de la enseñanza para transformar la educación.