

Problematizar la enseñanza del contenido Gimnasia en la escuela

María Laura Pagola¹

Resumen

Esta ponencia pretende, en primer lugar, problematizar la enseñanza del contenido Gimnasia -como saber que le pertenece a la cultura y es ordenado por esta simbólicamente- y el modo en que es abordado en el Diseño Curricular de la Provincia de Bs As para el segundo ciclo de la escuela primaria.

Y, en segundo lugar, socializar el proyecto de trabajo que fue realizado en el marco de la formación primaria con la participación de alumnos pertenecientes a dos Instituciones escolares: la Escuela nro. 2, y la Escuela nro. 18. Los profesores que participaron en este proyecto fueron Jorge Cattáneo, quien trabajó con los alumnos que concurren a la Escuela nro. 18, y María Laura Pagola, en la Escuela Nro. 2 donde se trabajó la flexibilidad a través de la enseñanza de diferentes métodos y técnicas.

Esta propuesta se enmarca en la perspectiva que de la enseñanza de la Gimnasia tiene la Educación Corporal.

Palabras claves: Gimnasia, Enseñanza, Diseño Curricular, Flexibilidad

Esta ponencia pretende en primer lugar problematizar la enseñanza del contenido Gimnasia -como saber que le pertenece a la cultura y es ordenado por esta simbólicamente- y el modo en que es abordado este contenido en el Diseño Curricular de la Provincia de Buenos Aires. Y, en segundo lugar,

¹ CICES/IdIHCS-UNLP/CONICET laurapagola@gmail.com

socializar un proyecto realizado en el marco de la formación primaria más específicamente en el segundo ciclo, con grupos de estudiantes que cursan 6º año en las siguientes Instituciones escolares: la Escuela N º 2 y la Escuela N º 18 de la ciudad de La Plata.

Esta propuesta se enmarca en la perspectiva que de la enseñanza de la Gimnasia tiene la Educación Corporal y su propósito es abordar la cuestión de la educación del cuerpo, en relación a las prácticas destinadas a tal fin y realizar una articulación entre cuerpo, educación y enseñanza en el ámbito escolar. Teniendo en cuenta que, si bien la educación del cuerpo se da en diferentes ámbitos y lo largo de toda la vida, el ámbito escolar es el espacio que, de forma privilegiada, sistematiza dentro de parámetros institucionales una educación y una enseñanza del cuerpo a través de las prácticas corporales. Si se agotan en su ejecución, las prácticas no tienen un sentido duradero; lo obtienen sólo en tanto modifican la relación que las personas tienen con su cuerpo. Por ello, debemos ofrecer herramientas que permitan a las personas ser críticos, atentos, reflexivos y dispuestos a la elaboración de sentido.

¿Qué es un contenido educativo?

Un recorte significativo de un capital cultural que la sociedad ha reconocido como significativo que se transmite aprende y comparte. Esto excluye necesariamente el considerar como contenido cualquier manifestación de la constitución genética del hombre tales como las capacidades motoras.

En este sentido, consideramos a la Gimnasia como un saber culturalmente significativo. De modo que, si la gimnasia es un conjunto de técnicas, este conjunto de técnicas, remite a un artificio de la cultura, y no a nada natural. Una gimnasia que no pierde de vista esta artificialidad de los sistemas gímnicos trabaja con el lenguaje, con lo político del cuerpo y con los usos del cuerpo. En cambio, una gimnasia pensada en el nivel de lo orgánico (capacidades, potencias) remite justamente al organismo, quedando subsumida a fines puramente orgánicos.

Definir un contenido a enseñar es constituir un objeto, empezar a organizar el qué de lo que se transmitirá a los estudiantes.

En este caso, el qué [qué gimnasia] se constituye como centro de una cuestión que en la práctica requiere un abordaje amplio, que proponga y de cuenta de distintas posibilidades de ejercitarse y sus implicancias; que

acompañe a cada estudiante en su acercamiento al ejercicio, o a los efectos que se buscan con él.

Efectos que siempre son de buena ejecución del movimiento. Y las intervenciones del profesor tendrán que variar según la índole de las dificultades que se presentan, por ejemplo, si la dificultad que se presenta al hacerlo se origina en la falta de destreza, se modificará la consigna de modo distinto que si el problema es falta de flexibilidad.

Diseño Curricular

En el diseño curricular de la provincia de Buenos Aires para el segundo ciclo de la escuela primaria, el Juego, el Deporte, la Gimnasia y Vida en la naturaleza son considerados agentes de la Educación Física a partir de los cuales se deben desarrollar los contenidos.

Los contenidos de enseñanza se organizan alrededor de tres ejes:

Eje corporeidad y motricidad.

Eje corporeidad y socio motricidad.

Eje corporeidad y motricidad en relación con el ambiente.

Dentro de cada eje se encuentran núcleos sintéticos de contenidos. Nuestro proyecto se encuadra en el primer Eje: Corporeidad y motricidad, el cual propone como núcleo sintético la constitución corporal y los “contenidos” que el diseño propone para el desarrollo de este núcleo temático son los siguientes: Las capacidades condicionales y las capacidades coordinativas.

Para este trabajo elegimos el contenido Gimnasia por su carácter sistemático e intencional, ya que nos permite seleccionar y enseñar los métodos, las técnicas, y mediante la repetición de los ejercicios, nos posibilita desarrollar las capacidades condicionales y coordinativas. Disentimos de la concepción que adjudica a la gimnasia como única función el desarrollo de las capacidades motoras ya que están constreñidas al capital genético del niño, no son educables. Sólo cuando son puestas en relación con la cultura de lo corporal, la enseñanza de las habilidades motrices y la incorporación de hábitos de ejercicios estas capacidades se vuelven significativas.

En este caso, pretendemos trabajar la flexibilidad y comprobar las modificaciones, si es que las hubiera, en cuanto a la apropiación de las técnicas y los cambios manifiestos en los registros de flexibilidad de los estudiantes de 6to año con quienes realizamos esta experiencia.

Nuestro objetivo al plantear este trabajo fue brindar las herramientas suficientes para que los estudiantes las utilicen en la observación y resolución de los problemas que les plantean las prácticas y para problematizarlas. ¿Cómo hago una secuencia de movimientos? ¿Cuál es la mejor manera de hacerla? ¿Cómo podría modificarla?

Flexibilidad

Según la bibliografía especializada en el tema (ver por ejemplo Alter, M., 2004; Bonazzola, J., 2006; Casas, A., 2007) concuerdan en considerarla un importante componente de la aptitud física y del rendimiento que colabora en mantener y mejorar los rangos de movilidad articular, y la amplitud de movimiento, el incremento de la eficiencia mecánica y la reducción de dolores. Y su desarrollo dentro de parámetros saludables se asocia con la práctica de deportes y con la calidad de vida. Por ejemplo, saltar más lejos, hacer un saque en vóley con la técnica más efectiva, batear con mayor precisión, nadar con más soltura, etc., caminar más cómodo correr con una técnica económica, tener una postura cómoda y equilibrada. Estas cualidades son esenciales para evitar lesiones tanto en el deporte como las actividades de la vida diaria.

Tuvimos en consideración un concepto básico de biomecánica que indica que un músculo que no trabaja en toda su longitud se encuentra en desventaja mecánica para realizar una técnica, sea la que fuere.

Consideramos entonces que el desarrollo de los componentes de la aptitud física (flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad) están al servicio de un cuerpo que se mueve bien, con menos riesgos de padecer lesiones, con agilidad, con gracia con precisión.

Experiencia de trabajo

Algunos de los alumnos que participaron de este trabajo concurren a la Escuela N° 2 con jornada extendida y concurren a clases de Educación Física tres veces por semana. Y los otros dos grupos con los que trabajamos concurren la Escuela N° 18 y tienen Educación Física dos veces por semana. De los cuatro grupos evaluados, el planteo inicial era trabajar con ejercicios de flexibilidad durante cuatro semanas. El grupo (1), tres veces por semana. El grupo (2) dos veces por semana. Con el grupo (3) una sola vez. Y un cuarto

grupo que sería el grupo control a quien sí evaluamos pero no realizaron ejercicios de flexibilidad de manera sistemática.

Nuestra intervención como profesores consistió en la explicación de lo que trabajaríamos durante el próximo mes, la evaluación, recolección de los datos arrojados por el test, elección y organización de los ejercicios, la elección de las técnicas y los métodos y la enseñanza de las mismas.

El primer paso fue explicar a los alumnos el parámetro de control que usaríamos, en este caso, el Test de Wells (Sit and Rich).

A sabiendas de que existen otros test de medición de cadenas musculares más adecuados para niños en edad de crecimiento, elegimos este test porque se ajustaba a nuestras posibilidades de tiempo, considerando que en una hora de clase debíamos aprovechar para evaluar a treinta y seis niños y niñas.

El segundo paso fue la evaluación. Su finalidad prioritaria estaba en corroborar si después de cuatro semanas de trabajo había diferencia respecto a la ganancia en flexibilidad. La evaluación la volvimos a realizar después de las cuatro semanas de trabajar la flexibilidad de manera sistemática.

Desarrollo del trabajo

Los tres grupos comenzaron la misma semana. El grupo 1 trabajó tres veces en la semana. El grupo 2, dos veces en la semana; el grupo 3, una sola vez y el grupo 4 no trabajó la flexibilidad. Luego, se continuaba con la clase donde se trabajaban otros contenidos como deporte o juego según lo programado.

En primer lugar, enseñamos los ejercicios, los practicaron y dimos variantes para aquellos que no lo podían hacer con la técnica solicitada o que no se sentían cómodos en esa posición.

Ejemplo: Variantes 1: Sentarse sobre la colchoneta doblada de manera tal que la cadera estuviese más alta que las piernas.

Variante 2: Alternar las piernas y flexionar una.

Variante 3: Modificar la posición de la espalda.

Actividades realizadas semana a semana

Primera semana de trabajo

Método: Activa- estática.

Acondicionamiento previo: que consistía en movilidad articular distal periférica. Durante 5 a 6 minutos aprox.

Acondicionamiento cardiovascular con desplazamientos y balanceos durante 10 minutos.

Ejecución de los ejercicios específicos de flexibilidad.

Se seleccionaron tres ejercicios para trabajar la cadena posterior; se repitieron dos series por cada ejercicio. Y cada serie duraban un tiempo de 35 segundos.

Segunda semana de trabajo

Método: pasivo -estático y dinámico.

Orden comunitario: parejas. Asistido.

Acondicionamiento previo: movilidad articular comenzando desde la movilidad articular distal periférica hacia la proximal. Durante 5 a 6 minutos aproximadamente.

Acondicionamiento cardiovascular con desplazamientos, coordinación y balanceos durante 10 minutos.

Secuencia de tres ejercicios para trabajar la flexibilidad en esta segunda semana se agregó una serie para cada ejercicio, el tiempo fue de 35 segundos cada serie.

Tercera semana de trabajo

Método: activo -estático y dinámico.

Orden comunitario: Individual.

Acondicionamiento previo: movilidad articular comenzando desde la movilidad articular distal periférica hacia la proximal. Durante 5 a 6 minutos aproximadamente.

Acondicionamiento cardiovascular con desplazamientos, coordinación y balanceos durante 10 minutos.

Secuencia de tres ejercicios diferentes a los trabajados en la semana 1 y 2, tres series para cada ejercicio durante 40 segundos.

Cuarta semana de trabajo

Método: pasivo estático.

Orden comunitario: parejas. Asistido.

Acondicionamiento previo: movilidad articular comenzando desde la movilidad articular distal periférica hacia la proximal. Durante 5 a 6 minutos aproximadamente. Acondicionamiento cardiovascular con desplazamientos, coordinación y balanceos durante 10 minutos.

Secuencia de tres ejercicios los mismos que trabajamos en la semana 3, tres series para cada ejercicio durante 40 segundos.

Observaciones:

El grupo (1) Realizó los ejercicios tres veces. Durante la semana número uno y la cuatro. Total: diez clases.

El grupo (2) Realizó los ejercicios dos veces durante la semana número uno y la número cuatro. Las otras dos semanas lo realizaron una sola vez.

Total: Seis clases.

Grupo (3) Realizó una clase por semana.

Total: cuatro clases.

Los motivos por los cuales no se pudieron realizar todas las clases previstas responden a las contingencias a las que nos vemos afectados, tales como suspensión de clases, y faltas de alumnos y profesores. Sin embargo, el hecho de que la carga horaria de la asignatura estuviera distribuida en tres clases semanales, nos permitió de todos modos cumplir con el trabajo y obtener cambios significativos en el modo de realizar los ejercicios por parte de los alumnos como así también valores superiores en cuanto a los datos obtenidos por el flexitest en el grupo de escolares que realizaron diez clases respecto a los otros grupos.

En la continuación de este trabajo daremos todos los datos obtenidos en ambas mediciones para cada uno de los escolares evaluados que participaron en este proyecto.

Resultados

La medición realizada al finalizar la serie de trabajos nos permitió observar mejoras en los grados de movilidad articular de los distintos grupos en proporción directa a la frecuencia con la que realizaron los ejercicios. En esta misma relación se verificó una mejor ejecución de los ejercicios y un mayor grado de conocimiento de las técnicas de trabajo.

Discusión

Las limitaciones y el sesgo del trabajo no habilitan a sacar conclusiones respecto de las ventajas del método. Sin embargo, nos atrevemos a destacar favorablemente los efectos de la apropiación de las técnicas por parte de los

alumnos, ya que el contacto frecuente con ellos nos permitió observar que aplicaban esas técnicas a otras instancias de la vida escolar. Por ejemplo, incorporaron los ejercicios de flexibilidad dinámica antes de hacer un deporte.

Destacamos también los efectos que produce trabajar una, dos o tres veces en la semana y la importancia de que el maestro colabore en la construcción de saberes relacionados con la postura, las destrezas, las habilidades y el uso de las capacidades orgánicas (flexibilidad) desde una perspectiva que particularice a los alumnos y adopte estrategias adecuadas a la realidad de cada uno.

Bibliografía

- Alter, M. (2004). *Los estiramientos. Desarrollo de ejercicios*. España: Paidotribo.
- Bonazzola, J. (2006). Bases, evaluación y aplicación de la flexibilidad en los programas de ejercicio para la salud. En Jiménez Gutiérrez, A. [et al.]; Adrián Casas, (comp.). *Fundamentos científicos y metodológicos del ejercicio en la prevención e intervención sobre las enfermedades cardiovasculares* (pp. 153-173). La Plata: Editorial UCALP.
- Bordoli, E.y Blezio, C. (comp.) (2007). *El borde de lo (in) enseñable. Anotaciones sobre una teoría de la enseñanza*. Montevideo: Udelar.
- Bourdieu, P. (1999). *Meditaciones Pascalianas*. España: Anagrama.
- Casas, A. (2007). Entrenamiento personalizado Bases fundamentos y aplicaciones. En Jiménez Gutiérrez, A. (coord.) (2007). *Entrenamiento personalizado Bases fundamentos y aplicaciones* (pp. 225-257). Buenos Aires: Inde 2.
- Di Santos, M. (2012). *Amplitud de movimiento*. España: Paidotribo.
- Husson, M. (2008). La gimnasia como contenido educativo. Su didáctica [En línea]. *Jornadas de Cuerpo y Cultura de la UNLP*, 15 al 17 de mayo de 2008, La Plata. Disponible en Memoria Académica: http://www.fuentesmemoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.685/ev.685.pdf
- Pagola, M. L. (2015). La enseñanza y la transmisión de la gimnasia en el marco de la educación corporal. En Crisorio, R.; Rocha Bidegain, L. y Lescano, A. (coord.) *Ideas para pensar la Educación del Cuerpo* (pp. 62-68). La Plata: Edulp. Recuperado de <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/46746>