

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

Arguello Luis
Fontana Guillermo
Romagnoli Lucia

Introducción

El presente artículo tiene como propósito compartir una experiencia de trabajo en Atletismo, realizada en el Colegio Nacional, en el marco de la Enseñanza para la Comprensión.

Desde el Departamento se piensa en una Educación Física capaz de dar múltiples respuestas a las variadas y cambiantes demandas de los alumnos, a sus capacidades individuales, a sus características y experiencias motrices anteriores.

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, a fin de que puedan operar con ellos.

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

Una propuesta de integración pedagógica

En el marco de la Enseñanza para la Comprensión, varios autores realizan valiosos aportes y dialogan con esta nueva mirada del aprendizaje. Según

Perkins (2010), 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 social.

Este abordaje propone 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 habilidad, un arte.

Tal como expresa Wiske (2003) “comprender es ser capaz de pensar y actuar con flexibilidad a partir de lo que uno sabe en situaciones nuevas”. Por consiguiente una enseñanza de la Educación Física basada en la comprensión implica que se realicen actividades que suponen una apropiación crítica por parte del alumno de los desempeños de comprensión que se les presentan en las clases para poder operar con ellos. De esta manera, los saberes específicos trasciendan la dimensión de lo procedimental y vivencial, del hacer por el hacer mismo, sin fundamento o justificación de su importancia (Corrales y colaboradores, 2010).

En relación a esto, 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 del 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 con la resistencia, serán abordados de manera que lleven al alumno a descubrir que tanto esta, como la fuerza, la velocidad y la flexibilidad son manifestaciones de sí mismo, de su potencialidad y sus posibilidades, que su desarrollo es necesario ya que estarán siempre presentes en todas las expresiones motrices.

Fortalecer la permanencia y el egreso

La repitencia y el abandono constituyen las dos caras de un mismo proceso. Una investigación realizada en el Colegio Nacional, permitió observar 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 denominado *Bloque Académico*¹, en el que primero y segundo año funcionan como una unidad. Como su nombre lo indica, es un bloque de veinticuatro meses que permite flexibilizar los tiempos de aprendizaje. Sus metas son:

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

En este recorrido 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 de este proyecto permitió a los docentes integrar un grupo de trabajo interdisciplinario, que posibilitó el intercambio de experiencias y el ajuste de estrategias para el desarrollo de los tópicos propuestos.

Construir junto a colegas y alumnos una nueva manera de evaluar en el período de síntesis², permitió un modo enriquecedor de llevar adelante las prácticas, conocer mejor a los alumnos y trabajar en un programa espiralado, que permite retomar el segundo año desde el punto en que se dejó en primero, sabiendo qué contenidos reforzar y cuáles profundizar.

Luego de esta breve introducción, presentamos la propuesta pedagógica para Atletismo, la cual está organizada pensando en un proceso secuenciado dentro del Bloque Académico.

¹ Ponencia realizada por el equipo directivo del Colegio Nacional en el marco de la JEMU en el año 2012.

² Se trata de un dispositivo de evaluación en proceso en el cual durante dos o tres semanas se propone a los estudiantes la integración de los tópicos desarrollados en el año mediante la realización de una producción específica.

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 saludables, es decir, aquellas que apuntan a estimular patrones de actividad sistemática con miras a largo plazo, que permiten al alumno reconocer su valor.

Será 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 acercará 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 permitirá disfrutar, conocer, comprender y valorar. Se presentarán opciones para que el alumno trabaje de manera individual, en pareja y en pequeños grupos.

Hilo conductor para Primero y Segundo 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 Primer Año

¿Qué sucedería si comenzáramos a correr y nunca nos detuviéramos?

Metas de Comprensión en Primer Año

Los estudiantes desarrollarán 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 Primer Año

Desempeño I

- Caminar con una marcha rápida, detenerse cuando crean hayan caminado 30" – 45" – 1'. Vemos quién 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 y otros 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 adelante dé 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 modificó el ritmo? Entonces ¿qué determina que trotemos más rápido o más lento?

Al final de la clase se explica qué son las capacidades condicionales, cuáles son. Ocupándonos en este momento, con especial atención de la resistencia. Se la define con el aporte de todos cuando el profesor les consulta acerca de sus conocimientos sobre la resistencia. Por otro lado, se explican las características que debe tener la actividad para que sea realmente un trabajo de resistencia aeróbica general.

Para la siguiente clase se les pide investiguen y respondan por escrito: ¿De qué otras maneras, además del trote, se puede ejercitar la resistencia aeróbica? ¿Cuáles son los beneficios de la misma?

Desempeño II

En esta clase se enseñará a tomar la frecuencia cardíaca. Se hará una breve introducción acerca de qué es la *frecuencia cardíaca*. Se indagará si saben tomarse la frecuencia cardíaca, si alguien puede explicarlo. Se conversa y practica: dónde, cuáles son las opciones para contar las pulsaciones. Para qué sirve conocer la frecuencia cardíaca.

- Se tomará la frecuencia cardíaca antes de comenzar el trabajo. Trotarán durante 30" – 45"- 1'. Cuando se indica que paren, se vuelve a tomar la F. C. La misma deberá encontrarse entre 120 – 150 pulsaciones. El que se encuentra dentro de esos parámetros suma 1 punto, el que no resta 1 punto.
¿Qué factores hacen que la frecuencia cardíaca suba? ¿De qué manera lograrán mantener una frecuencia cardíaca acorde a sus posibilidades? (para aprender a regular el ritmo).

Al final de la clase se les indica que realicen un registro familiar de la frecuencia cardíaca. Averiguar la de los papás, los hermanos, los abuelos. (Aplicación). Se les propone que se la tomen en reposo y en actividad. Deberán traerla por escrito. En la clase siguiente, reunidos en pequeños grupos, compararán la información (Comparación) [En segundo año se repite la misma actividad, esta vez para procurar que los alumnos se den cuenta de las diferencias que presenta la frecuencia cardíaca entre ellos, y entre sus familiares según la edad. (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 Segundo Año

“¡Corre Forrest, corre!” ¿Cuánto necesito correr para estar saludable?

Metas de Comprensión en Segundo 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 -dos o tres personas- se propone 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 (Trabajo Fraccionado, Trabajo por Distancia y Trabajo por Tiempo y Distancia).

La planificación se desarrolla 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 10 minutos a cada grupo para la revisión de lo expresado por sus compañeros, pudiendo evacuar dudas antes de llevarlo a cabo.

Cada grupo hará la planificación que le tocó, en simultáneo con sus compañeros. Al término de dichas prácticas, se reunirán para hacer una reflexión de la vivencia, que será guiada por el docente, encargado de 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 el 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 5 (Zannata y colaboradores, 2004)³ trotar lo que puedan, caminar lo que necesiten. Luego, en base al registro inicial (lo que corrió – camino) y a sus posibilidades, se les ayudará a ir variando e incrementando progresivamente las variables distancia – tiempo, en cada clase, con el fin de lograr un 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 parámetros que les permitirán 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?

A modo de conclusión

Luego del desarrollo de la presente propuesta, podemos afirmar que, en definitiva, no es otra cosa que el resultado de un proceso reflexivo sobre las prácticas 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 hacerlos partícipes de forma activa del proceso enseñanza - aprendizaje para que puedan apropiarse de los contenidos y resignificarlos en diferentes prácticas dentro y fuera del ámbito formal.

³ Referencia metodológica. Capítulo 1, pág. 38.

Referencias Bibliográficas

- Arias Mercader, M.J. y otros (2012) *Estrategias de intervención en gestión para el diseño de una política Educativa: El Bloque Académico*. Ponencia realizada en el marco de las XI Jornadas de Enseñanza Inicial, Primaria y Media Universitaria (JEMU) “Las Prácticas Educativas en tiempos de inclusión” de la UNLP.
- Brach, V. y Crisorio, R. (2003) *La Educación Física en Argentina y Brasil. Identidad, desafíos y perspectivas*. La Plata: Ediciones Al Margen.
- Balzarini, I. (2007) *¿De qué hablamos cuando hablamos de Conciencia Corporal?* Recuperado de <http://educacionfisicaingrid.blogspot.com.ar/>
- Blyte, T. y Colaboradores (2006). *La Enseñanza para La Comprensión*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Crisorio, R. y Giles, M. (Dir) (2009). *Educación Física. Estudios Críticos*. La Plata: Ediciones Al Margen
- Corrales, N.; Ferrari, S.; Gómez, J. y Renzi, G. (2010). *La formación docente en Educación Física. Perspectiva y prospectiva* Editorial. Buenos Aires: Editorial Noveduc.
- Devis Devís, J. y Peiró Velert, C. (1992) *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La salud y los juegos modificados*. Barcelona: Editorial Inde.
- Dirección General de Cultura y Educación de la Provincia de Buenos Aires. *Diseño Curricular para la Educación Secundaria. 1° y 2° año SB*. La Plata: DGCyE.

- Dirección General de Cultura y Educación de la Provincia de Buenos Aires. *Documento Curricular N° 1: El adolescente, su cuerpo y su motricidad*. La Plata: DGCyE.
- Stone Wiske, M. (comp.) (2003). Cap. 3 “Qué es la Enseñanza para la Comprensión”. En *La Enseñanza para la Comprensión. Vinculación entre la investigación y la práctica*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Zanatta, A. (2004) *La Orientación Deportiva del Niño. Práctica Multideportiva*. Buenos Aires: Edición del Autor.
- Colegio Nacional de la Universidad Nacional de La Plata. Capacitación Pedagógica 2012. *Apuntes internos del Departamento de Educación Física*.
- Perkins, D. (2010). *El aprendizaje pleno. Principios de la enseñanza para transformar la educación*. Buenos Aires: Editorial Paidós.