

CANOTAJE EN LA ESCUELA SECUNDARIA, UNA PLANIFICACIÓN ANUAL DESARROLLADA EN BERISSO

Mauro Alejandro Ruani

EES N°1 de Berisso, Kayak en Pileta Berisso

ruani.mauro@gmail.com

RESUMEN

El objetivo de ésta ponencia es el de compartir con otros colegas una propuesta pedagógica de la Escuela Secundaria N°1 de Berisso, que intenta abordar la totalidad de los contenidos de Educación Física de 6° año del Diseño Curricular para la Educación Secundaria de la provincia de Buenos Aires, a través de una práctica corporal poco habitual en las escuelas como lo es el canotaje.

Para comenzar haremos un pantallazo general sobre el canotaje, sus diferentes modalidades y el enfoque que se la dará como práctica corporal escolar; luego nos introduciremos específicamente en el proyecto anual, donde analizaremos el contexto donde se desarrolla, sus componentes, las unidades didácticas, proyectos, y por último los próximos desafíos que nos proponemos enfrentar en los años siguientes.

En el desarrollo de las unidades didácticas y proyectos se desarrollarán los objetivos, contenidos, actividades, estrategias de enseñanza y evaluación de la unidad y el proyecto.

PALABRAS CLAVE: Planificación, canotaje, kayak, canoa, secuenciación y organización de contenidos.

EL CANOTAJE

El canotaje es una disciplina acuática que se practica sobre kayak y canoas, éstas embarcaciones ligeras y estrecha son propulsadas con palas para desplazarse por los más diversos ámbitos acuáticos incluyendo desde arroyos y lagos tranquilos, hasta rápidos, cascadas y olas de mar. Generalmente en

las canoas se utiliza una pala simple con una cuchara sola, y en los kayak una pala doble con una cuchara en cada extremo; en el canotaje el palista siempre va ubicado de frente hacia la parte de delantera de la embarcación llamada proa, a diferencia de la disciplina denominada remo, donde el remero se ubica de espaldas respecto a la dirección hacia donde avanza.

Si bien el canotaje es una práctica que tiene características, objetivos y significaciones muy diferentes según su modalidad y el ámbito donde se lo practique, podríamos reconocer aunque con grandes diferencias internas, dos formas muy diferentes de practicarlo: el canotaje como competencia deportiva institucionalizada y el canotaje como práctica recreativa.

El canotaje deportivo competitivo

Dentro del canotaje como práctica deportivo competitiva institucionalizada encontramos al canotaje de velocidad y al slalom como sus modalidades más difundidas y que además son disciplina olímpica. Tomando como referencia a De Bergia, Caubet, Grau, Muro y Sánchez, (1997) podríamos describirlas de la siguiente manera:

- **Canotaje de velocidad:** Consiste en recorrer en kayaks y canoas, una pista definida de agua plana y sin obstáculos en el menor tiempo posible. Las regatas oficiales tienen distancias de 200, 500, 1000 y 5000 mts. Tanto en kayak como en canoa hay competencias de 1, 2 y 4 palistas y una de relevos simple.
- **Slalom:** el objetivo de la competencia es franquear un recorrido en un río de aguas bravas, determinado por puertas, sin cometer faltas, en el menor tiempo posible. La categoría en kayak es simple (K1) y en canoas simples y dobles (C1 y C2), las tres categorías también tienen una competencia en equipos de 3. También existen otras modalidades competitivas que no son olímpicas pero cuentan con reglamentos, federaciones y competencias mundiales como maratón, carreras de descenso en aguas bravas, rodeo o freestyle, kayak surf y kayak polo.

Canotaje Recreativo

Desde ésta perspectiva, la disciplina se abre en un abanico de variantes mucho más grande que incluye la utilización recreativa de diferentes embarcaciones. Tomando como referencia las clasificaciones de kayakismo realizadas por Robinson (2003/2005) y Bennett (2001:23), intentaremos hacer una enumeración aproximada de las diferentes prácticas de canotaje recreativo que se realizan en Argentina y las embarcaciones más utilizadas:

- **Canoa:** abierta por arriba, generalmente para dos o tres personas, más grande y alta que la de competencia, con mucha estabilidad utilizada para fines recreativos en aguas tranquilas.
- **Kayak abierto o sit on top:** el palista va sentado sobre el kayak, no dentro, generalmente son de plástico y muy estables, permiten al palista volver a subir fácilmente en caso de darse vuelta, lo que los hizo en los últimos años muy populares como embarcación recreativa y para la pesca. Sirve para casi todos los ámbitos.
- **Kayak de travesía:** de entre 4,5 y 5,5 metros, poseen compartimientos estancos con mucha capacidad de carga, buena navegación e ideales para largos viajes, se usa en todos los ámbitos salvo los ríos de montaña.
- **Antiguos kayak de slalom y multipropósito:** De entre 3,60 y 4,30 mts. Antiguamente se hacían todas las disciplinas con ellos, luego el diseño fue evolucionando y surgieron embarcaciones específicas para cada ámbito. Son muy buenos para iniciación ya que permiten trabajar con técnicas de casi todas las disciplinas.
- **Kayak de descenso:** de hasta 3mts, construidos en plástico para resistir fuertes golpes. Se utilizan para descender rápidos en aguas blancas o lanzarse por cascadas.
- **Kayak de rodeo:** muy pequeños y sirven para realizar piruetas y jugar en olas estáticas.
- **Kayak surf:** diseñados exclusivamente para las olas del mar, con quillas, su fondo es igual a una tabla de surf, requieren de muy buena técnica.

ENFOQUE QUE SE LA DARÁ AL CANOTAJE

Ésta propuesta tendrá un enfoque humanista (DGCyE, 2011: 12) que apunta a que la enseñanza de los contenidos específicos contribuya al proceso de formación de los jóvenes favoreciendo su disponibilidad corporal y motriz, y su formación como ciudadanos solidarios, críticos y responsables por el bien común, habilitando espacios para que los alumnos se conviertan en autores de sus proyectos.

El canotaje no aparecerá como una finalidad, sino como un medio para lograr los objetivos propuestos para el ciclo lectivo a través de una práctica contextualizada y que surge de los propios intereses del alumno. Mediante la misma, se abordarán los contenidos de los tres ejes del diseño curricular focalizando la atención en diferentes temáticas en cada unidad didáctica y proyecto.

Teniendo en cuenta las diferentes variantes del canotaje descriptas anteriormente, se apuntará principalmente a su variante recreativa, ya sea utilizando juegos para que los alumnos se apropien de los contenidos, o entendiendo a la navegación en grupo y en contacto con la naturaleza como un actividad de disfrute en sí misma. También durante una unidad didáctica los alumnos conocerán y practicarán actividad similares a las prácticas deportivo competitivas del canotaje, reflexionando sobre sus diferencias y las capacidades y habilidades necesarias para desempeñarse en cada una de ellas.

Dentro de las posibilidades se tratará de brindarle al alumno la mayor variedad de actividades y embarcaciones para enriquecer su experiencia motriz.

Por último, el canotaje es una práctica que permite una relación muy cercana con los elementos naturales, para su experimentación, reconocimiento, valoración y disfrute; por lo tanto en éste proyecto tendrán una presencia muy fuerte los contenidos del eje corporeidad y motricidad en relación con el ambiente y se orientarán las actividades hacia una educación ecológica y ambiental (DGCyE, 2008: 6).

EL CONTEXTO DEL PROYECTO

La ciudad de Berisso

Berisso es una ciudad portuaria que se encuentra en una región costera del Río de La Plata y limita con las ciudades de La Plata, Ensenada y Magdalena. Tiene varias playas en río abierto, una isla llamada Isla Paulino y un delta conformado por un gran número de arroyos.

La Escuela Secundaria N°1 de Berisso

La Escuela de Educación Secundaria N°1 de Berisso cuenta con 1260 alumnos repartidos en 45 cursos, se encuentra en la zona céntrica de la ciudad y por su parte trasera pasa el Canal Saladero. En la escuela contamos con un salón amplio que se ha convertido en guardería náutica y un flotín que permite bajar las embarcaciones al río de forma muy cómoda y segura. Desde hace 20 años que a través del EES N°1 y el CEF 67 se vienen desarrollando actividades de canotaje en la escuela, permitiéndole a los alumnos conocer desde adentro los paisajes característicos de nuestro ambiente. Dentro de la escuela se encuentra la orientación en Educación Física.

La escuela es una de las pocas en el país que cuenta con canotaje como propuesta curricular anual, por ese motivo éste año han venido a filmar las clases para un programa de canal encuentro que saldrá al aire en el transcurso del año.

El Proyecto Educativo Institucional

Los alumnos de primer ciclo de ésta escuela cursan Educación Física con un profesor designado por curso como en la mayoría de las escuelas. El proyecto de segundo ciclo está organizado en varias unidades temáticas anuales donde los alumnos pueden elegir según sus intereses la disciplina que más les guste. Esto favorece el desarrollo de la materia ya que el alumno asiste por su propia decisión. Entre las unidades temáticas podemos encontrar vóley, gimnasia, hándbol, vida en la naturaleza, canotaje, básquet, fútbol y hockey.

El diseño curricular de la provincia de Buenos Aires

La organización de los diseños curriculares en la provincia de Buenos Aires tiene un criterio psicopedagógico (DGCyE, 2008: 5), en el cual se ha pasado de una lógica disciplinar, donde el centro del proceso de enseñanza lo ocupa el contenido, a otra forma de organización según la cual el alumno es el centro de dicho proceso. Por consiguiente los contenidos se han organizado en tres ejes:

Corporeidad y motricidad, “Corporeidad y sociomotricidad” y Corporeidad y motricidad en relación con el ambiente”

LA PLANIFICACIÓN ANUAL

Formato de la planificación y cómo se realizó.

Luego de repasar los objetivos y contenidos del diseño se plantearon unidades temáticas, unidades didácticas y proyectos teniendo en cuenta las características de la zona, las posibles salidas y el material disponible, a partir de ahí se utilizó el formato de grilla para reorganizar objetivos y contenidos y luego se presentó en formato enumerativo para tener un mayor control de la coherencia interna. Por último, se reorganizaron, secuenciaron y especificaron objetivos y contenidos.

Docentes y cantidad de alumnos

Cada grupo de canotaje tendrá un máximo de 20 alumnos, las actividades estarán a cargo de un profesor con conocimientos de canotaje y un docente/guardavidas.

Recursos materiales

El espacio de trabajo y los materiales se comparten con el Cef de Berisso, se cuenta con aproximadamente 20 kayak simples, uno doble, 10 canoas, palas simples y dobles para todas las embarcaciones, chalecos salvavidas de diferentes tamaños y un flotín para embarcar y desembarcar de forma cómoda y segura.

Temporalización

Teniendo en cuenta que las prácticas de canotaje incluyen un tiempo de preparación y guardado de las embarcaciones, y además para poder recorrer la zona se necesita un poco más de tiempo que una hora; las dos horas de clases semanales se darán seguidas.

UNIDADES TEMÁTICAS, DIDÁCTICAS Y PROYECTOS.

El proyecto consta de 5 unidades didácticas y 5 proyectos, de los cuales se trabajaran tres por trimestre y uno durante todo el año. Para una mejor

organización de los contenidos algunos de ellos fueron agrupados en 3 unidades temáticas.

En la unidad temática “HME del canotaje” se incluirán las unidades didácticas “iniciación al canotaje” y “prácticas de canotaje en pileta”

En la U.T. Navegación, aparece la U.D. Navegación en equipo y el proyecto de Travesía.

En la U.T. “juegos y deportes con kayak y canoas” se incluirán las U.D. “el canotaje como deporte” y “juegos con kayak y canoas”

A continuación se detallarán las unidades didácticas y proyectos con sus respectivos componentes en el orden que se trabajarán durante el año.

1 – Unidad Didáctica: INICIACIÓN AL CANOTAJE:

Dado que el canotaje se practica en un ámbito inusual y que podría implicar riesgos si no se lo practica con precaución, comenzaremos el año con ésta unidad donde se les brindará a los alumnos las herramientas técnicas para manejarse con seguridad sin poner en riesgo su propia integridad ni la de los demás. Se apuntará a que los alumnos se familiaricen con el entorno, los elementos específicos y las maniobras básicas. Los alumnos explorarán la navegación de a uno y en parejas.

Las clases de ésta unidad se desarrollarán cerca del muelle en un lugar donde no hay navegación de otras embarcaciones.

Los objetivos de aprendizaje serán: Utilizar las H.M.E. del canotaje, paladas y timones, para resolver problemas de navegación en un ámbito de aguas tranquilas; y respetar las normas y alcanzar la disponibilidad corporal y motriz suficiente para desempeñarse con seguridad y placer en las prácticas de canotaje.

Los contenidos de mayor presencia son, dentro del eje “Corporeidad y Motricidad” los del bloque de habilidades motrices. También aparece con mucho énfasis el contenido “técnicas y normas de seguridad” del bloque “La vida cotidiana en ámbitos naturales. De éstos contenidos se desprenderán los temas: uso y colocación del chaleco salvavidas, traslado de embarcaciones,

embarco y desembarco, paladas, timones y formas de desplazarse en el agua entre otros.

Actividades y estrategias de enseñanza. Por una cuestión de seguridad, para las primeras actividades se utilizará la presentación de un modelo cuando trabajemos los contenidos de seguridad, embarque y desembarque y otros. Luego cuando la seguridad esté garantizada se pasará a que los alumnos exploren la navegación y se presentarán problemas a resolver, como navegar en línea recta, en forma de círculos, etc. En caso de que se sume algún alumno nuevo a las clases o si un alumno tiene clara una técnica que otro compañero no, se utilizará la enseñanza recíproca como estrategia.

Se realizará una actividad evaluativa donde los alumnos deberán prepararse para navegar, trasladar la embarcación y realizar un recorrido en línea recta y en zigzag a través de 4 boyas, al finalizar deberán frenar al lado del muelle y desembarcar. Se utilizará una lista de control donde se anotará si logran con facilidad, con dificultad o si no logran navegar en línea recta, girar en las boyas, frenar, embarcar y desembarcar, así como también si produjo alguna situación riesgosa.

2- Unidad Didáctica: NAVEGACIÓN EN EQUIPO

En esta unidad se recorrerán distancias un poco más largas saliendo a navegar por la zona, nos encontraremos con otras embarcaciones que le agregarán dificultad a la navegación, esto implicará que docentes y alumnos acuerden procedimientos para evitar riesgos. Entenderemos a la navegación en equipo como un juego cooperativo, donde el objetivo es que toda la flota pueda disfrutar y completar el recorrido, realizándolo en forma segura.

Los objetivos apuntan a que los alumnos utilicen las técnicas de la unidad anterior con mayor eficiencia y autonomía, que reconozcan las dificultades que presenta el entorno, anticipen maniobras de los compañeros y otros navegantes para prevenir riesgos, y que conozcan códigos de comunicación corporales específicos del canotaje.

Del bloque corporeidad y sociomotricidad surgen los principales contenidos trabajados: la toma de decisiones en la resolución táctica, la anticipación como

capacidad colectiva, y los códigos de comunicación corporal; y del bloque las acciones motrices en la naturaleza: la planificación de acciones de desplazamiento y superación de obstáculos naturales en grupo.

De los contenidos seleccionados surgen temas como: los obstáculos y las formas de superarlos, zonas de mayor atención, acuerdos grupales de navegación seguridad, lectura de maniobras de otras embarcaciones, señales de comunicación en el agua, los factores climáticos y su implicancia en la navegación.

Las actividades principales serán salir a navegar por diferentes canales y arroyos, previamente se conversará sobre posibles riesgos y obstáculos y se acordará grupalmente la forma de proceder ante ellos. Al finalizar se realizarán charlas reflexivas sobre las situaciones que surgieron y las decisiones tomadas.

Las estrategias de enseñanza se basarán principalmente en presentar situaciones para la reflexión, para que el alumno pueda alcanzar un aprendizaje basado en la comprensión de la toma de decisiones, para que el día de mañana pueda navegar con autonomía. El armado de parejas para las canoas y la selección del tipo de kayak será la principal herramienta del docente para que todos los alumnos se sientan incluidos y puedan completar los recorridos, también nos permite ofrecerle a los alumnos más hábiles una embarcación que les presente mayor dificultad, para que no se les haga aburrido ir al ritmo de todo el grupo.

Durante toda la unidad se utilizará en todas las clases co-evaluación mediante charlas reflexivas para analizar las decisiones tomadas por los compañeros y docentes ante diferentes situaciones, pensar posibles alternativas y así mejorar. Al finalizar la unidad los alumnos deberán realizar en grupos, una comparación escrita sobre la forma en que afrontábamos diferentes obstáculos o situaciones de navegación al comienzo y al final de la unidad, luego se realizará una puesta en común. En la primera unidad la mirada estaba puesta sobre el alumno, en ésta sobre el grupo como un equipo.

3- Proyecto: CARACTERÍSTICAS AMBIENTALES DE NUESTRO DELTA

Este proyecto cierra el primer trimestre y tiene dos finalidades: la primera, que los alumnos conozcan y puedan registrar las cosas buenas y malas que tienen nuestros ríos mediante una jornada con un viaje en lancha a la Isla Paulino; y la segunda, fortalecer los vínculos del grupo, dado que las clases son solo una vez a la semana y más adelante deberán organizar, gestionar y llevar a cabo varios proyectos grupales.

El producto final del proyecto es la exposición de los registros realizados y diferentes análisis sobre ellos. La forma de presentación será acordada con el grupo, pudiendo ser una muestra fotográfica, un video u otra que surja de los intereses y capacidades de los alumnos.

Los objetivos apuntan a que los alumnos reconozcan las virtudes y problemáticas del ambiente de nuestra zona y alcancen una conciencia crítica, actuando con sentido social.

Todos los contenidos surgen del eje corporeidad y motricidad en relación con el ambiente. También se incluye el contenido el uso de la tecnología y sus aportes para la vida en la naturaleza. Las actividades se acordarán con los alumnos.

La evaluación será sobre el producto final a presentar, que por grupos puede ser una producción fotográfica, video, relato escrito u otro. Se verificará mediante el mismo hasta qué punto se cumplieron los objetivos. En la producción se deberá mostrar la naturaleza de nuestra zona, los problemas ambientales que nos afectan, tratar de identificar los sujetos individuales o colectivos responsables de los mismos y proponer una idea para generar algún cambio.

4 – Unidad Didáctica: EL CANOTAJE COMO DEPORTE

En ésta unidad se trabajará con adaptaciones de las dos modalidades olímpicas de ésta disciplina: el canotaje de velocidad y el slalom con kayak y canoas. No se extenderá más de 2 clases ya que la unidad de juegos presenta una riqueza más grande desde lo socio motriz.

Los objetivos son que los alumnos conozcan y practiquen los juegos deportivos seleccionados utilizando las H.M.E. para resolver situaciones y que analicen críticamente los valores que subyacen a las prácticas deportivas.

Los contenidos provienen en su mayoría del bloque “la construcción del deporte escolar”, del eje “corporeidad y sociomotricidad”. Las actividades serán carreras de velocidad en línea recta de diferentes distancias, y de slalom pero en aguas planas, ambas en kayak y canoa doble. También se proyectará un video mostrando las competencias de ésta disciplina.

Se evaluarán la participación en los juegos y la presentación de un trabajo práctico individual donde los alumnos deberán resumir las reglas básicas del deporte, averiguar en qué lugares se puede practicar en la zona y reflexionar sobre los valores que subyacen a las prácticas deportivas del canotaje y compararlas con otras con mayor difusión.

5- Unidad Didáctica: PRÁCTICAS EN PILETA

Ésta unidad comienza luego de las vacaciones de invierno, dado que por el frío se hace menos amigable ir al río, aprovecharemos para realizar dos clases con kayak en una pileta climatizada. La mayoría de los kayaks son embarcaciones cerradas, en caso de darse vuelta si la persona no sabe hacer el roll se llenan de agua y es necesario rescatar al kayak y al kayakista. En las dos clases los alumnos aprenderán a resolver con tranquilidad esa situación y practicarán las técnicas de apoyos, que sirven para evitar una caída en caso de desequilibrarse. Todo esto en un ambiente controlado como es la pileta, donde el alumno puede ver debajo del agua lo que hace. Éstas técnicas serán de vital importancia para que el alumno se sienta seguro y con confianza al subirse a un kayak y le permitirá desempeñarse con mucha mayor soltura en lo que queda del año.

El objetivo de la unidad es que los alumnos alcancen una disponibilidad corporal y motriz que les permita disfrutar del canotaje con placer y seguridad.

Los contenidos hacen referencia a HME y seguridad, de éstos se desprenden los temas: abandono del kayak, rescates, el uso del cubrecockpit, apoyo bajo y apoyo alto.

Para las actividades de rescates se presentará un problema a resolver y para el uso del Cubrecockpit y apoyos se mostrará la técnica adecuada. También se mostrará la técnica de roll para que los alumnos la conozcan, pero no se practicará ya que presenta bastante complejidad.

Dado el poco tiempo de desarrollo de la unidad, no se evaluarán los aprendizajes de las HME, sino la participación en las clases.

6 – Unidad Didáctica: JUEGOS CON KAYAK

En ésta unidad los alumnos ya debería estar familiarizados con la actividad y dispondrían de HME para manejarse con seguridad en el agua, esto les brinda una mayor soltura y les permite focalizar la atención no en la técnica ni en la embarcación, sino en lo que pasa alrededor. Se trabajará con diferentes juegos tradicionales de cooperación y oposición y una adaptación del kayak polo a través de la cual aparecerá la estrategia y los sistemas de ataque y defensa, que no estaban presentes en las otras unidades.

El principal objetivo de ésta unidad es que los alumnos practiquen juegos de cooperación y oposición proponiendo el planteo estratégico, asumiendo roles y funciones, disponiendo de sistemas defensivos y utilizando las HME para resolver situaciones del juego.

Los contenidos de ésta unidad pertenecen en su totalidad al bloque “la construcción del deporte escolar” del eje “corporeidad y sociomotricidad”.

Las actividades estarán agrupadas por un lado en torno a la práctica, invención y adaptación de juegos tradicionales para practicarlos en la clase integrando a todos los alumnos con un fin recreativo; y por otro la práctica adaptada del kayak polo, donde incluiremos actividades de juego, de juego simplificado, sistemas de ataque, defensa y estrategias.

Las estrategias didácticas estarán orientadas a que los alumnos puedan inventar, explicar y organizar sus juegos, de ésta manera se prepararán para el proyecto de intervención comunitaria que trabajaremos más adelante. Se fomentará siempre la inclusión y participación de todos. Continuamente se presentarán charlas participativas para realizar acuerdos estratégicos. La

selección de embarcaciones es una gran estrategia, para ayudar los alumnos que estén menos familiarizados con la actividad.

La evaluación se trabajará de dos maneras: 1 -los alumnos deberán crear y dirigir un juego para que todo el grupo lo juegue. Se utilizará la coevaluación y sus propios compañeros evaluarán. 2- Mediante una lista de control se registrará la participación en el juego de kayak polo, registrando si los alumnos son capaces de lanzar, de pasar, de ocupar las diferentes posiciones, etc.

7 – Proyecto: TRAVESIA

Éste proyecto consiste en la preparación y la concreción de una travesía a un lugar más lejano que los que habitualmente frecuentamos. Saldremos a la mañana, compartiremos un almuerzo y varias actividades y regresaremos por la tarde.

Los objetivos apuntan a alcanzar la disponibilidad corporal para realizar la travesía, fortalecer hábitos de práctica sistemática de actividades motrices y que los alumnos produzcan el proyecto participando democráticamente en la toma de decisiones.

Dentro de los contenidos, aparece la resistencia, como capacidad principal para realizar ésta travesía, el resto de los contenidos surgen del eje “corporeidad y motricidad en relación con el ambiente”, aparecen la asunción de roles, la alimentación y nutrición, el equipo personal y grupal, y el diseño y aplicación de forma democrática para la conducción, participación y toma de decisiones.

Las actividades previas serán remadas un poco más largas que lo habitual y la organización y repartición de roles para la travesía, así como la elección del destino.

Se evaluará si los alumnos cumplen o no con los roles asignados, la forma de evaluación se elegirá con los alumnos.

8 – PROYECTO DE INTERVENCIÓN COMUNITARIA

En éste proyecto los alumnos deberán organizar una jornada en la que se transmitan las prácticas del canotaje y la relación con el medio natural a

alumnos de una escuela rural muy cercana a la zona de playas donde se realizará el campamento. La jornada se realizará durante el campamento y los alumnos diseñarán el proyecto y la forma de evaluar junto con el docente.

9 – PROYECTO: CAMPAMENTO EN LA PLAYA

El campamento se realizará con otros grupos de la escuela en La Balandra, una playa de Berisso. Se llevarán diferentes kayaks y canoas para hacer la primera experiencia en aguas abiertas. Con éste proyecto se completan los contenidos y objetivos que hacen referencia la corporeidad y motricidad en relación con el ambiente.

10 – PROYECTO PERSONAL DE ACTIVIDADES MOTRICES

En éste proyecto que transcurrirá durante todo el año, los alumnos deberán elaborar una planificación para mejorar sus capacidades, en base a la práctica corporal que ellos practiquen o deseen planificar.

Se hará especial hincapié en los contenidos del bloque “constitución corporal” del eje “corporeidad y motricidad”. Se comenzará con planes de sesiones y se culminará con un proyecto completo en el cual se reflexiones sobre beneficios y perjuicios de determinadas prácticas corporales.

Se evaluarán los proyectos de los alumnos y su adecuación a los principios de salud, recuperación, sobrecarga, esfuerzo, considerando los métodos y las tareas para su desarrollo.

PROYECTOS A FUTURO

Si bien el proyecto a priori abarca todos los contenidos y objetivos del diseño curricular todavía se puede mejorar para que las prácticas del canotaje sean aún más atractivas para los alumnos. Quedan pendientes para otros años incorporar las siguientes actividades:

- Renovación de material: para brindar más variedad a las prácticas a través recaudación de fondos mediante un evento organizado por toda la comunidad escolar.

- Viaje al mar: para que los alumnos tengan la experiencia de conocerlo y practicar kayak surf.
- Viaje al río Quequén: donde existen pequeños saltos y un poco de corriente, ésta experiencia es inolvidable y el grado de dificultad es bajo, además es un río muy seguro.
- Participación en Torneos Evita: ya que cuenta con la disciplina canotaje y por lo poco difundida que está la actividad a nivel escuelas, es imposible participar en torneos inter escolares.

BIBLIOGRAFIA

Bennett, J. (2001). *Manual del kayakista de aguas bravas*. Barcelona: Paidotribo

De Bergia E, Caubet JM, Grau, Muro I, Sánchez JL. (1997). *Iniciación al piragüismo*. Madrid: Gymnos

DGCyE (2003). *Aportes para la construcción curricular del área Educación Física, tomo II*. La Plata: DGCyE.

DGCyE (2008). *La planificación, una hipótesis para la enseñanza de la Educación Física*. La Plata: DGCyE.

DGCyE (2008). *Los aprendizajes motores en el medio natural*. La Plata: DGCyE.

DGCyE (2011). *Diseño Curricular de 6° año de ES Educación Física*. La Plata: DGCyE.

Robinson, J. (2003/2005). *Guía ilustrada de kayak de mar*. Madrid: Tutor.