

**Problematizar la enseñanza del contenido Gimnasia en la escuela**

María Laura Pagola.

Centro Interdisciplinario Cuerpo, Educación y Sociedad (CICES) Instituto de Investigaciones en Humanidades y Ciencias Sociales (UNLP-CONICET).

[laurapagola@gmail.com](mailto:laurapagola@gmail.com)

**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 Esc. nro.2, y la Esc. nro. 18. Los profesores que participaron en este proyecto fueron Jorge Cattáneo, quien trabajo con los alumnos que concurren a la Esc. Nro. 18, y María Laura Pagola, en la Esc. Nro. 2 donde se trabajó dentro del contenido Gimnasia la flexibilidad a través de la enseñanza de diferentes métodos y técnicas.

Palabras claves: Gimnasia-Enseñanza-Diseño Curricular-Flexibilidad.

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 a lo largo de toda la vida, el ámbito escolar es el espacio que democratiza la transmisión de esos saberes por considerarlos, contruidos, legitimados y acordados. Y como tales no son propiedad de los sujetos, sino que circulan en las sociedades. La Gimnasia, sistematiza dentro de parámetros institucionales una educación y una enseñanza del cuerpo a través de las prácticas corporales.

Si las practicas se agotan en su ejecución, 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 dispuesto 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, la flexibilidad.

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” (Bourdieu, 1989)

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 abordará la consigna de modo distinto que si el problema es falta de flexibilidad. Un ejemplo de esto puede ser un salto en largo, donde para realizarlo se necesita además de la adquisición de la técnica, rangos de movilidad articular óptimo. O si la falta de flexibilidad en los músculos flexores y rotadores de la cadera impacta en la mecánica de la marcha o la carrera. Ocasionan molestia o dolor en la zona lumbar como consecuencia de una postura inadecuada, provocada la mayoría de las veces por acortamientos y debilitamientos musculares.

### **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 consideradas las prácticas 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 éstas, están constreñidas al capital genético del niño y no son educables. Sólo cuando son puestas en relación con la cultura de lo corporal, es decir la enseñanza de las habilidades motrices, los usos del cuerpo y la incorporación de hábitos de ejercicios, estas capacidades se vuelven significativos porque nos proponemos, problematizarlo, construirlo y constituirlo en objeto de pensamiento

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**

La flexibilidad: Según la bibliografía especializada en el tema (Alter, M, Bonazzola, 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. Ej: 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) está 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 Nro.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 a la Escuela Nro. 18 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, si 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 adecuadas 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 trabajo 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 mismos estaban pensados por cadenas musculares según los principios que propone Busquet. 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: Colocar un suplemente debajo de la cadera ocasionando la elevación de la misma respecto a los segmentos inferiores. Y de esa manera compensar acortamientos en caso de que hubiera.

Variante 2: Alternar las piernas y flexionar una, cada vez.

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.

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 aprox.

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 seg cada serie.

- Tercera semana

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 ejercicios durante 40 segundos.

- Cuarta semana.

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 test en el grupo de escolares que realizaron diez clases respecto a los otros grupos.

Como dijimos al comienzo este test no es el más adecuado para medir la flexibilidad en alumnos de doce años por estar los mismos en periodo de desarrollo y este modo de medición no contempla las deferencias en cuanto al crecimiento. Pero si nos fue de utilidad a los efectos de poder comparar los dos registros realizados.

No obstante esto en un próximo trabajo expondremos los datos obtenidos antes y después de la realizar las secuencias de ejercicios durante las cuatro semanas. Tema que no consideramos central para esta exposición.



## **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 las diferencias en los resultados según la frecuencia del trabajo semanal, evidente en la velocidad de apropiación de las prácticas. Los alumnos que trabajaron tres veces a la semana incorporaron rápidamente las técnicas mientras que quienes trabajaron sólo una necesitaron que se les recordara los ejercicios cada vez.

Finalmente, destacamos 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; es decir, desde una perspectiva que trascienda el enfoque de la medicina de la salud e instale el sentido de la práctica en la educación del cuerpo.

## Bibliografía.

- Alter, M. (2004). *Desarrollo de ejercicios*. Barcelona: Editorial 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. (comps.). (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). Evaluación de la aptitud física: selección, administración de protocolos y valores de referencia En Jiménez Gutiérrez, A. (coord.). *Entrenamiento personal. Bases, fundamentos y aplicaciones*. (pp. 225-257). Buenos Aires: Editorial Inde.
- Di Santos, M. (2012). *Amplitud de movimiento*. Barcelona: Ed 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*. Recuperado de Memoria Académica: [http://www.fuentesmemoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.685/ev.685.pdf](http://www.fuentesmemoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.685/ev.685.pdf)
- Pagola, M. (2015) La enseñanza y la transmisión de la gimnasia en el marco de la educación corporal En Crisorio, R. (Coord.). *Ideas para pensar la educación del cuerpo*. (pp. 62-68) La Plata: EDULP.