

## **El Plan de clase en la gimnasia escolar.**

Husson, Marcelo<sup>1</sup>

**Palabras claves:** Propuesta de enseñanza - gimnasia escolar - P.U.E.F -  
gimnasia síntesis.

### **Introducción**

“El plan de Clase” puede ser entendido como la estructura que sistematiza, ordena y da coherencia a una propuesta de enseñanza referida en este caso a la gimnasia en la escuela primaria. Se puede afirmar también en un intento por conceptualizar y definir su alcance teórico que programa y planifica las situaciones de la clase para que los niños adquieran las competencias corporales y motrices relevantes al marco político contextual en que se desarrolla la actividad.

No tiene esta ponencia por objeto profundizar en las variables ni en las teorías que explican el complejo proceso de los aprendizajes, sólo mencionar, dado lo reducido de la exposición, el posicionamiento teórico que enmarca este trabajo.

El aprendizaje constituye dentro de este proceso la variable sobre la que el profesor posee el menor control, y ello se da porque no resulta factible garantizar que los aprendizajes ocurran ni en los tiempos ni en las condiciones deseadas, es más no está el profesor en condiciones de poder asegurar en qué grado se van a producir ya que estos están condicionados por las posibilidades, intereses y deseos individuales de los aprendices. Lo que no exime al maestro del cuerpo a buscar todas las estrategias para generar en los niños los intereses y deseos que ayuden a construir los aprendizajes sobre los saberes enseñados.

El plan es un esquema tentativo que facilita la concreción de la clase y la encadena con las siguientes y posibilita un ordenamiento de las actividades pero

---

<sup>1</sup> Departamento de Educación Física.  
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (FaHCE).  
Universidad Nacional de la Plata (UNLP)

varía más o menos lo programado según las necesidades emergentes (Giraldes, 1982).

“Particularmente en la gimnasia escolar facilita dosificar adecuadamente las ejercitaciones, efectuando las correcciones oportunas, realizando un seguimiento individual y posibilitando evaluar correctamente el proceso de enseñanza-aprendizaje, de modo tal que los alumnos puedan verificar sus logros” (Luguercho, 2002, 1).

Así planteado, el plan de clase aparece como un referente flexible de la práctica del maestro del cuerpo capaz de adaptarse a situaciones que surjan de la propia clase y esta flexibilidad con la cuál debe ser concebido le posibilita adecuarse a los intereses y las necesidades de los aprendices.

“Ningún contenido de la educación física es suficiente por si sólo para satisfacer las necesidades de movimientos de niños y adolescentes. Es por ello que resultaría adecuado destinar un 50 por ciento del tiempo disponible para la enseñanza de juegos o deportes y que el otro 50 por ciento del tiempo se lo dedique a la enseñanza de las gimnasias” (Giraldes 1982, 141).

### **El plan de clase de la escuela primaria**

La clase de Educación Física en las escuelas primarias de la Provincia de Bs As dura 50 min, a lo que deberíamos restar los minutos que insumen el traslado del aula al patio, el cambio de indumentaria, el tiempo que lleva al profesor el adecuar a los niños al clima de clase deseado más otros imponderables que no mencionados pero que retrasan el comienzo de la misma.

Obviando esas circunstancias diríamos que teóricamente destinaríamos de 5 a 10 minutos a la “**preparación previa**”; 35 minutos al desarrollo de la **parte central** y 5 minutos a la **vuelta a la calma**.

Considero más apropiado llamar clase y no estímulo al espacio curricular, para evitar referencias mecanicistas o biologicistas que nada tienen que ver con la

lógica y las posibilidades de enseñanza de los saberes corporales y motrices que adquieren valor y sentido en la gimnasia escolar.

De manera tal que se resignifica en este ámbito a la gimnasia escolar -de características plenamente formativas- desde su valor cultural por sobre su valor biológico, sin que ello implique dejar de considerar las adaptaciones biológico-funcionales como deseables y necesarias. Pero dado el ámbito y las condiciones en que ocurren las clases tales adaptaciones dudosamente han de ocurrir. Con lo cual queda que solo hemos de contentarnos, y eso nos es poco, con la tarea de la educación postural, la enseñanza de nuevas técnicas de movimientos, la corrección de otras insuficientemente aprendidas y la ejercitación saludable de las capacidades corporales y motrices. Logrando elevar los saberes del cuerpo a un bien cultural, a una verdadera cultura del cuerpo que le permita al niño poder hacer gimnasia, querer hacer gimnasia y saber hacer gimnasia (Giraldes, 2002).

Considerando un legado de la gimnasia sueca, diríamos que la clase debería ser concebida como una experiencia integral en donde todos los sistemas y funciones han de ser ejercitados, y si las condiciones son las adecuadas producir las adaptaciones funcionales requeridas (Giraldes, 2001).

En los términos descriptos planteo la enseñanza de la gimnasia escolar observando la alternancia necesaria y permanente entre la síntesis –que se da al momento de la ejecución de la destreza o habilidad corporal- el análisis – se instrumenta en la clase cuando los aprendices practican la destreza o habilidad en vista de corregir los errores en la ejecución- y la vuelta a una síntesis – a la capacidad corporal y motriz que contiene a la destreza o habilidad- que no es final dado que el análisis recomienza ante cada situación de aprendizaje no resuelto.

### **¿Qué capacidades ejercitamos en las clases?**

“Las capacidades corporales y motrices pueden ser definidas como las cualidades de una persona en movimiento que se expresan y advierten en su motricidad”

(Giraldes, 1988, 21). Ellas son:

1. La resistencia general aeróbica.
2. La fuerza muscular.
3. La velocidad de reacción.
4. La flexibilidad corporal.
5. El equilibrio estático y dinámico.
6. Las capacidades coordinativas (destreza y habilidad).

Con respecto a las capacidades coordinativas Meinel y Schanabel (1986) las clasifican en:

- La capacidad de diferenciación.
- La capacidad de acoplamiento.
- La capacidad de reacción.
- La capacidad de orientación.
- La capacidad de equilibrio.
- La capacidad de adaptación.
- El ritmo.

La importancia de estas capacidades en la clase de gimnasia radica en que la ejecución de destrezas o habilidades que la contengan mejora los patrones coordinativos, por ello resulta interesante que estas capacidades se encuentren presente en la ejercitación aeróbica y de combinar esta última capacidad corporal con el resto de las capacidades en pos de favorecer en estas edades el incremento de la disponibilidad corporal y motriz, entendida como la capacidad de adecuar la motricidad a situaciones diversas y cambiantes. (Giles, 1999)

“Al referirnos a las capacidades corporales utilizamos el término capacidades y las ubicamos mas cerca de lo adquirido, desarrollado y aprendido en la práctica que en las condiciones heredadas. Reservamos el término “cualidades” para identificar

a las propiedades cualitativas del movimiento tales como: el dinamismo, la fluidez, la precisión el ritmo y la armonía que se encuentran presentes permanentemente en la correcta ejecución de los movimientos corporales.” (Giraldes, 1988, 21).

En esta propuesta de gimnasia las prácticas de enseñanza del maestro del cuerpo han de estar orientadas a:

- La construcción de saberes sobre el propio cuerpo y su postura más adecuada según sus posibilidades.
- La construcción de saberes con respecto a las técnicas de movimiento de las gimnasias.
- Los saberes necesarios para ejercitar de manera saludable las capacidades orgánicas, musculares y coordinativas.

### **¿Qué contenidos vinculados con lo corporal enseñamos en la clase de gimnasia?**

Los contenidos educativos que constituyen la clase se extraen de la cultura de la sociedad, son tradiciones sociales que se transmiten, aprenden o comparten, es decir no son “una manifestación, con contenido particular de la constitución genética del hombre” (Parson,1952,32). Sino haceres y saberes históricamente constituidos y socialmente organizados.

Se trata de hallar haceres y saberes; técnica de salto a piernas juntas, ejecución de abdominales en posición de gatillo de fusil, técnica de carrera en velocidad, elongación con insistencias activas, y todas aquellas técnicas que constituyen la práctica de la gimnasia con las que el sujeto puede interactuar para desarrollar estructuras y capacidades, con la guía y participación del docente y no de considerar a esas estructuras y capacidades como contenidos. Esto deja fuera del concepto de contenido educativo a las capacidades corporales dado que son manifestaciones del capital genético del hombre, no de la cultura en que viven (Crisorio, 1995).

En estas prácticas corporales se ha de visualizar el uso de las técnicas que logran el conocimiento del cuerpo, la regulación del tono y de las sinergias musculares, las correctas técnicas del movimiento y la postura adecuada a la situación de reposo o de movimiento.

Mariano Giraldes (1988,22) agrega que “cuando en todo proceso de enseñanza aprendizaje aparece la preocupación técnica en la ejecución de un movimiento aparece la destreza, entendida como todos los automatismos a que se llega sobre la base de los patrones de movimientos adquiridos y cuando esa destreza se concreta en una situación cambiante, como por ejemplo un juego aparece la habilidad; entendida como el uso inteligente de la destreza. No puede haber ajuste técnico de cualquier ejercicio si éste no se ejecuta con *fluidez, precisión, dinamismo, ritmo y armonía*.

### **¿Cuáles son las capacidades que no ejercitamos en clase por considerarlas desaconsejables?**

- La resistencia anaeróbica láctica: dado los productos metabólicos de desechos que generan. Por ello resulta conveniente realizar movimientos de elevada intensidad con una duración no mayor a 10 segundos.
- La fuerza estática: caracterizada por tensiones isométricas y mala irrigación.
- La fuerza máxima. Deben evitarse las ejercitaciones que empleen cargas máximas o cercanas a las máximas

### **La estructura de la clase**

Se divide en tres partes las cuáles pasare a describir.

### **Parte Inicial (5 a 10 min)**

Generalmente la primera parte de la clase recibe el nombre de “Entrada en calor” si bien esta denominación no es desafortunada no es la mas adecuada dado que concebimos la primera parte de la clase como un proceso integrado en donde la preparación deja de ser solo orgánica – muscular, articular y funcional- para ser considerada desde los aspectos social y psicológico, en donde el contacto con el otro a partir de el juego resulta significativo.

Podemos resumir diciendo que la finalidad de esta parte radica en predisponer positivamente al aprendiz para la práctica corporal y que tal momento debería ser considerado como de un suave despertar muscular, articular y cardiovascular. En donde debieran de priorizarse las ejercitaciones que generen contracciones y relajaciones musculares de baja intensidad por sobre las insistencias pasivas extensas.

Desde la movilidad articular utilizar las articulaciones de los hombros, columna vertebral y cadera, considerando adecuado tanto para la preparación muscular y articular 3 series de 10 a 12 repeticiones cada una.

Los ejercicios de estiramiento y de movilidad articular realizados al comienzo de la clase deben diferenciarse de las actividades que se realizan durante la parte central que implican un trabajo corporal de mayor rigor e intensidad.

Luego resulta conveniente preparar el sistema cardiovascular combinando diferentes formas de locomoción que han de ganar en complejidad e intensidad.

Adquiriendo progresivamente la forma lúdica o terminando en un juego que sea de fácil organización, que no deje alumnos excluidos y que no presente momentos de inmovilidad.

### **Parte Central (35 min)**

Este modelo debe ser tomado como una sugerencia ordenadora y obviamente factible de ser modificada, los tiempos que se asignan a cada una de sus partes

son flexibles pero se encuentran determinados por la duración mínima necesaria para que la práctica resulte adecuada.

- Resistencia aeróbica: 15 min.
- Fuerza muscular: 15 min.
- Velocidad de reacción: 10 min.
- Flexibilidad corporal: 10 min.
- Equilibrio y Coordinación: no se le asigna un tiempo en particular dado que se combinan con las demás capacidades.
- Propio cuerpo y postura: 10 min.

De este desarrollo surge una pregunta ¿En qué orden deben ubicarse las capacidades corporales y motrices en la clase?

Brevemente diremos que las capacidades perceptivo cinéticas (equilibrio-velocidad y coordinación) deben utilizarse con el menor grado posible de fatiga, por lo que han de aparecer al comienzo de la parte central, la resistencia aeróbica, luego de ellas aunque si el nivel aptitudinal es bajo se recomienda llevarla lo mas atrás posible de la parte central, la flexibilidad corporal puede ubicarse en cualquier lugar aunque observando lo anteriormente descripto se la ubicaría al final de la parte central.

Es por ello que en una clase de 50 minutos no resulta posible la práctica de todas las capacidades motoras y se deberá optar por combinar la mayor cantidad de ellas observando que las prácticas respondan a los intereses y las necesidades de los aprendices considerando favorecer desde este planteo el enriquecimiento de la disponibilidad corporal y motriz en los niños.

### **Vuelta a la calma (5 minutos)**

La vuelta a la calma es una parte importante de la clase de gimnasia aun cuando invocando razones de tiempo se la descuida.

La estructura de la misma depende de la actividad que desarrollarán los alumnos

con posterioridad a la clase de educación física. Si se encuentran en el nivel primario es posible que después deban volver al grado, por ejemplo a una actividad intelectual donde predomina la inmovilidad. En este caso, lo más indicado será una actividad calmante.

En este momento de la clase se pueden practicar actividades relacionadas con el equilibrio, la flexibilidad corporal, la relajación, la higiene, juegos de poca actividad corporal o donde predomine lo sensorial, explicaciones de lo realizado y todo tipo de actividades que favorezcan la calma y el reposo. Se debe entender que en la vuelta a la calma las actividades a realizar no procuran lograr ningún objetivo relacionado ni con el aprendizaje ni las adaptaciones funcionales, solamente el de preparar al alumno para retirarse de la clase.

### **Ejemplos donde se alterna la síntesis, el análisis y la síntesis en la fuerza muscular**

#### **Parte central (35 min)**

##### Capacidad motora fuerza muscular

Destrezas: Carretilla frontal- Cuadrupedia (*nombre del saber corporal a presentar*)

*Actividad:* (el profesor muestra y explica. Síntesis. El alumno resuelve a partir de lo que pudo construir luego de la observación) "A" sostiene las piernas y traslada a "B" por todo el espacio regulando la velocidad de traslado de acuerdo a las posibilidades de su compañero. "B" no debe arquearse exageradamente en la cintura. Para evitar ello la toma debe hacerse por arriba de la cintura. Luego de 10 segundos de traslado cambian los roles. "C" se desplaza en cuadrupedia alta sin utilizar sus rodillas en el traslado

Observación: el profesor observa la ejecución y si presenta errores realiza correcciones.  
*(Análisis. El profesor vuelve a mostrar y explicar la/s destreza/s)*

*(Vuelta a la síntesis, se aplica el saber enseñado en la capacidad motora)*

### CAPACIDAD MOTORA

Tipo de fuerza: Fuerza Rápida

Grupo muscular: Extremidades superiores

Tipo de tensión: Dinámica

Volumen: 3 series

Duración: 15 segundos

Intensidad: máxima velocidad de ejecución

Densidad: 2 minutos

Juego: El cazador

“A” traslada a “B en carretilla intentando interceptar a “C” que se desplaza por todo el espacio en cuadrupedia, “C” es interceptado cuando su perseguidor le toca el hombro con la mano. Cambio de roles al finalizar la persecución.

Pausa Activa: Elongación de pectorales

Método Insistencia Pasiva:

Volumen: 1 serie de 2 repeticiones

Duración: 5 a 10 segundos

## CAPACIDAD MOTORA FUERZA MUSCULAR

**Destreza:** salto a piernas juntas con impulso de brazos.

Actividad: -el profesor muestra y explica; descripción de la destreza- Avanzar saltando por todo el espacio piernas juntas con impulso de brazos y amortiguando la caída (descripción de la técnica de salto).

*Observación: el profesor observa la ejecución del ejercicio e interviene corrigiendo los movimientos en caso de presentarse dificultades.*

*(Vuelta a la síntesis, se aplica el saber enseñado en la capacidad motora)*

Grupo muscular: Tren inferior

Tipo de tensión: Dinámica

Volumen: 3 series (9 a 12 repeticiones si es una ejercitación)

Duración: 15 segundos

Intensidad: máxima velocidad de ejecución

Densidad: 2 minutos.

Juego: Canguros saltarines

“A” y “B” avanzan corriendo por todo el espacio tomados de ambas manos, deben perseguir e introducir dentro de la “trampa” a “C” que avanza saltando a piernas juntas por todo el espacio, si “C” es capturado antes que finaliza el

tiempo del juego es liberado para que vuelva a escapar y vuelve a ser perseguido. Se rotan los roles del juego para que todos puedan ejercitarse según la dosificación.

Y ya para finalizar esta ponencia diría que en estos ejemplos ha quedado plasmada la manera en que la gimnasia articula el espiral dialéctica en que se alterna la síntesis con el análisis y la vuelta a la síntesis.

En estos ejemplos el juego tiene un valor significativo en la práctica corporal, este valor es el valor de la alternancia con la gimnasia; dado que el juego permite la apropiación de un saber que de lo contrario quedaría por fuera de la inteligencia y comprensión de los niños. En la clase de gimnasia ingresa el juego, cuando la actividad y el profesor lo permiten, y se ponen en práctica de esa manera los saberes previamente aprendidos.

Aunque no es cualquier juego el que utilizamos en la clase, si no aquel que permite dosificar el esfuerzo según los principios fisiológicos requeridos para la práctica, y en ella deben observarse los principios que logran movimientos mas eficientes y económicos .

### **Bibliografía**

- Diaz Barriga, A,(1988). Didáctica y Curriculum. México, Nuevomar.
- Crisorio, R,(1995). "El problema de los contenidos de la Educación Física". Publicado en la revista "Pista y Patio" n° 3. Buenos Aires.
- Crisorio, R., Giles, M., (1999). " Apuntes para una didáctica de la educación física en el Tercer Ciclo de la EGB". Buenos Aires. McyE.
- Giraldes, M. (1982) " Metodología de la Educación Física". Editorial Stadium. Buenos Aires.
- Giraldes, M.,(1985) "La Gimnasia Formativa en la niñez y la adolescencia". Editorial Stadium. Buenos Aires.

9º Congreso Argentino y 4 Latinoamericano de Educación Física y Ciencias  
Departamento de Educación Física  
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación  
Universidad Nacional de La Plata

Giraldes, M., (1994).” Didáctica de una cultura de lo corporal”. Edición del autor.

Buenos Aires.

Giraldes, M.,(2001) “Gimnasia. El Futuro Anterior”. Editorial Stadium. Buenos

Aires.

Luguercho, Sergio, (2002). “El Plan de Clase”. Apunte de divulgación interna de la  
Cátedra Educación Física 1 del Profesorado Universitario en Educ. Física. UNLP.