

Utilización de una página web para la enseñanza del Método Pilates.

Camblor, Ezequiel¹

Jocano, Érica²

Resumen

En el presente trabajo se describe la utilización de una página web como herramienta que pretende emular los procesos involucrados en las decisiones de construcción de una clase de Pilates y que tiene como objetivos proporcionar: instancias prácticas de toma de decisiones y herramientas de nivelación de conocimientos, además de evaluar conocimientos adquiridos. La navegación por la página permite: contribuir al aprendizaje por descubrimiento, poner en juego la intuición, el pensamiento imaginativo y la flexibilidad en la resolución del problema de diseñar la clase, permitir la repetición y el cambio de estrategias de respuesta, posibilitar la transferencia del aprendizaje a situaciones de experiencia concretas, y respetar los ritmos individuales de aprendizaje.

En función de la caracterización de la enseñanza del método en la ciudad de La Plata, presentamos, una propuesta de uso de la página web, precisando sus destinatarios, seleccionando insumos y recursos, definiendo un mapa de contenidos a desarrollar. Por último, justificamos la utilidad de la página en la enseñanza del método Pilates.

Palabras clave

Pilates - página web - enseñanza - clase.

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

² Liceo Víctor Mercante.
Universidad Nacional de La Plata (UNLP).

Propuesta de uso de la página web

Los cursos en los que se enseña la técnica Pilates suelen tener una estructura con elementos que se repiten: un programa de actividades o un programa de estudio del método que incluye alguna experiencia de observación y/o práctica de dictados de clases tutoradas; y clases dadas por los profesores/instructores del método caracterizadas como prácticas con explicaciones acerca de: a. técnicas de ejercicios para principiantes y otros niveles de experticia en la ejecución del método, b. aspectos didácticos a considerar, c. aspectos de conocimiento general del método (datos históricos, beneficios, principios, etc.).

La propuesta de uso de la página web forma parte de los recursos de dictado de los programas de enseñanza con especial aplicación a la ejercitación y preparación para el dictado de la clase de Pilates³.

A continuación se seleccionan los objetivos de la actividad educativa a desarrollar:

- Nivelar al grupo de estudiantes de cursos o instructorados de Pilates proporcionando herramientas de nivelación de conocimientos a los estudiantes del método.
- Proporcionar instancias de prácticas en las decisiones de construcción de una clase.
- Evaluar conocimientos adquiridos sobre el método.

La herramienta (página web) pretende emular procesos y mecanismos mentales involucrados en las decisiones de construcción de la clase. Al usuario se le presentan actividades que aluden a requerimientos teóricos y prácticos necesarios para el diseño de la clase. El usuario analiza situaciones y variables

³ Otro recurso para la ejercitación y preparación de la clase podría ser la entrega de material digitalizado en el que se incluyan ejercicios y actividades ordenadas por nivel de dificultad y grado de experticia del usuario.

y realiza procesos de síntesis para facilitar la toma de decisiones de la construcción de la clase a dictar.

La herramienta ofrece respuestas en relación con las decisiones tomadas y de ser necesario, redirige al material didáctico adecuado para la revisión de la información y pueda analizar y repensar dichas decisiones.

Desde esta perspectiva se ponen en juego procesos de insight, de codificación selectiva (identificación de la información pertinente, es decir ejercicios adecuados), de combinación selectiva (vinculación creativa de la información, es decir combinaciones de ejercicios), y de recuperación de información de la memoria⁴.

La navegación por la actividad permite: contribuir al aprendizaje por descubrimiento, poner en juego la intuición y la flexibilidad en la resolución del problema de diseñar la clase, cambiar estrategias de respuesta y respetar los ritmos individuales de aprendizaje.

Destinatarios

Los destinatarios son alumnos de cursos o instructorados de enseñanza del método. El perfil de los alumnos se conforma a partir del relevamiento de inscripciones y asistencias en instructorados y cursos de Pilates en la ciudad de La Plata, observando mayoría de alumnos de carreras de Educación Física universitaria y terciaria, y jóvenes graduados de la carrera que suelen elegir al método como una de sus capacitaciones en el ámbito no formal. En menor medida concurren profesores con dilatada experiencia profesional y personas con alto grado de experticia en la ejecución del método que no tienen ningún

⁴ para cumplir con los objetivos se deben recuperar conocimientos adquiridos que permanecen en la memoria a largo plazo, por lo que esta actividad educativa actúa como activador trayendo los recuerdos a la memoria a corto plazo y produciendo una respuesta

vínculo con la carrera de Educación Física aunque suelen presentar antecedentes de acreditación en enseñanza superior⁵.

Contenido básico a desarrollar e insumos seleccionados

Los contenidos que se incluyen en la actividad educativa provienen del programa de enseñanza del método Pilates Reformer: la historia, la máquina, la técnica, la clase, los instructores.

Para el desarrollo del material seleccionamos diferentes insumos: imágenes para mostrar ejemplos de ayudas e intervenciones del instructor; videos para mostrar la ejecución correcta e incorrecta de ejercicios y para describir usos de las máquinas; podcast con música para la utilización en las clases; información elaborada por referentes del método; y bibliografía y publicaciones utilizadas por los usuarios del método, por sus instructores y en algunos casos de utilización en ámbitos académicos.

Luego jerarquizamos la información eligiendo los siguientes criterios:

- Análisis de la fuente relevante para la construcción de la página y pertinente al objetivo del proyecto.
- Valor del contenido en información que remita a aspectos históricos, técnicos de enseñanza y características del método: su representatividad (que se ajusten a las pretensiones y al contexto de enseñanza del método), su significatividad (conceptos clave que proporcionen unidad y anclaje a la estructura temática del curso), su transferibilidad (contenidos con mayor poder de aplicación en situaciones diferentes), su durabilidad (priorizando los contenidos menos perecederos), su relevancia (importancia y validez asignada por los miembros de la comunidad científica y académica, y de la comunidad de practicantes del método), su especificidad (priorizando los

⁵ El relevamiento de la información se realizó en el marco del proyecto de investigación “El Campo de las prácticas corporales en la ciudad de La Plata” AEIEF-IdIHICS, UNLP-CONICET (2008-2011).

contenidos abordados desde la disciplina construida por sus referentes) y por último, si es identificable, es decir el tener en cuenta y pensar en cuál sería el beneficio que obtendrían personas o instituciones al divulgar el material.

- Organizadores previos. Organización del conocimiento, en categorías supraordinadas-coordinadas-subordinadas, para la inclusión en el programa.

Recursos utilizados

Para el armado de la página web utilizamos las siguientes aplicaciones informáticas: Ardora, Wink y Audacity.

Ardora es un software ideado para los docentes, gratuito, pensado para ser usada con fines estrictamente educativos. Permite crear actividades educativas en formato html. Con esta aplicación se pueden crear más de 45 tipos distintos de actividades, por ejemplo: crucigramas, sopas de letras, completar, paneles gráficos, etc. y más de 10 tipos distintos de páginas multimedia, por ejemplo: galerías, panorámicas o zooms de imágenes, reproductores mp3 o flv, etc.

Las actividades Ardora se pueden distribuir desde un servidor web o se puede generar un paquete SCORM⁶ para subirlo a un Entorno Virtual de Enseñanza y Aprendizaje que sea compatible con SCORM o publicarlo en un servidor Web para ser accedido desde Internet, o distribuirlo a través de una Intranet, o entregarlo a cada alumno en un CD.

⁶En este caso se arma un paquete de actividades Ardora, para que se aborden como un todo utilizando los paquetes SCORM (Sharable Content Object Reference Model). Un paquete SCORM es un bloque de material web empaquetado (pueden incluir páginas web, gráficos, programas Javascript, presentaciones Flash y cualquier otra cosa que funcione en un navegador web) de una manera que sigue el estándar SCORM de objetos de aprendizaje.

Utilizamos Ardora como recurso para proponer actividades del tipo “texto e imágenes”, “seleccionar”, “panorama interactivo”, “juego de memoria”, “álbum”, “web 2.0”, “clasificar palabras”, “distinguir sonidos”, “ordenar párrafos” y “test”.

Wink es un software que permite registrar toda la actividad realizada en la pantalla del ordenador y puede ser utilizado para generar productos con fines educativos, es gratuito y multiplataforma⁷. Ofrece diferentes formatos de salida (Macromedia Flash, Standalone EXE, PDF, PostScript, HTML o casi cualquier formato de imagen) que permitieron usar html para el sitio web (tutorial), EXE para la distribución (tutorial) y PDF en la creación de manuales para imprimir.

Audacity es un programa multiplataforma de grabación y edición de sonidos fácil de usar, de libre uso y de código abierto⁸.

Utilizamos Audacity para la edición y grabación de sonidos en la actividad “distinguir la música apropiada en una clase”.

Mapa de contenidos del sitio

- Pantalla de Bienvenida
- Secuencia de acceso a pantallas, se sugiere la navegación en el siguiente orden:
 - 1) **Inicio**. Descripción de uso de la actividad e información sobre la navegación (Texto e imágenes).
 - 2) **El Método**. Información de las características del método y de la máquina (Texto e imágenes).
 - 3) **El Reformer**. Muestreo general de la máquina (Galería de imágenes).
 - 4) **Sus Partes**. Actividad para diferenciar las partes del Reformer (Seleccionar).

⁷ Valido para Windows y para varias versiones de Linux

⁸ Es uno de los programas libres de edición de sonido más fiable y avanzado que existe actualmente. Está disponible para diferentes plataformas como Windows y GNU/Linux.

- 5) **Sus Accesorios.** Actividad que muestra las formas de uso de los accesorios de la máquina (Panorama interactivo).
- 6) **Los Ejercicios.** Actividad de memoria para valorar el conocimiento de los ejercicios, su ejecución y nivel de dificultad (juego de memoria).
- 7) **La Técnica.** Actividad para valorar la ejecución correcta de un ejercicio (Álbum).
- 8) **La Observación.** Muestreo de puntos clave de la técnica a observar en la clase (Tutorial Wink).
- 9) **Las Correcciones.** Muestreo del rol del instructor en la corrección y asistencia en la clase (Web 2.0).
- 10) **Los Niveles.** Actividad para valorar el conocimiento de una amplia variedad de ejercicios catalogados por nivel de dificultad (Clasificar palabras).
- 11) **La Música.** Actividad para evaluar la selección apropiada de la música en una clase (Distinguir sonidos).
- 12) **La Clase.** Actividad para evaluar la decisión del orden del ejercicio en la clase (Ordenar párrafos).
- 13) **Test.** Autoevaluación (Test).

Justificación de la utilidad de la página web

La utilización de la página tiene como propósito el entrenamiento virtual para facilitar la práctica de toma de decisiones seleccionadas para la construcción de una clase, especialmente en las primeras etapas de formación de un instructor del método. La herramienta está diseñada para originar bajo condiciones de prueba los ejercicios del método Pilates y el acceso a información seleccionada de las características del mismo.

Las actividades que se presentan al usuario se desarrollan involucrando los contenidos requeridos en la arquitectura de una clase, se simula la toma de decisiones que el profesor realiza en su construcción.

Con los diferentes ejercicios se evalúa la coherencia de una clase con sus objetivos; las posibles lesiones o consecuencias que surgen de la mala elección de los componentes de la clase; y el conocimiento teórico/práctico del usuario al realizar las actividades.

La utilización de la herramienta no solo se justifica en la imposibilidad de práctica de todos los estudiantes en situación real (debido a la limitación de tiempo/espacio que se tiene en el curso/instructorado) sino también en la posibilidad de realizar estas prácticas sin causar lesiones a los practicantes.

Bibliografía

Johnson-Laird, P (1990). ¿Cómo debería estudiarse la mente? En: Johnson-Laird, P. El ordenador y la mente. Buenos Aires: Paidós.

Simon, H. (1992). La teoría del procesamiento de la información sobre la solución de problemas. En: Carretero, M. y García Madruga, J. (Comp.) Lecturas de psicología del pensamiento. Razonamiento, solución de problemas y desarrollo cognitivo. Madrid: Alianza.

Sternberg, R. (1985). “La Teoría Triárquica de la Inteligencia: comprender el autogobierno mental”. (En: Pueyo, A. (1996). Los componentes cognitivos de la inteligencia. Cáp. 5. Barcelona: Paidós. pp97 a 124 –

Sternberg, R. (1986). Introducción. ¿Cómo es el enfoque del procesamiento de la información en las capacidades humanas? En: Sternberg, R. Las capacidades humanas. Un enfoque desde el procesamiento de la información. Barcelona: Labor Universitaria

Sternberg, R. (1997). Las tres claves de la inteligencia exitosa. En: Sternberg, R. Inteligencia exitosa. Como una inteligencia práctica y creativa determina el éxito en la vida. Buenos Aires: Paidós.

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

Burbules, N. C. y Callister, T.A. (2001). Educación: riesgos y promesas de las nuevas tecnologías de la información. España: Granica Cap.1, 3 y 4.