

QUÉ ENSEÑABA Y QUÉ ENSEÑO DE EDUCACIÓN FÍSICA A MIS ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

HOW HAS THE WAY I TEACH PE TO MY PRIMARY SCHOOL STUDENTS CHANGED?

Mercedes Sagüillo Rodríguez⁶⁵. Colegio Público Jorge Manrique. Palencia. España.

Artículo recibido en marzo de 2009 - Artículo aceptado en diciembre de 2009

Resumen.- Este artículo cuenta el recorrido profesional como maestra especialista de Educación Física en la búsqueda de qué saberes son necesarios transmitir a los alumnos para formar ciudadanos competentes. Todo ello mediante ejemplos concretos de prácticas llevadas a cabo a lo largo de los años.

Abstract.- This article is focused on the search for the knowledge a teacher needs for educating citizens. The text shows examples of practices through different periods of her professional career as a physical education specialist.

Palabras clave.- Educación Física Escolar; Formación permanente; Desarrollo curricular.

Key Words.- PE; Life long learning; Curriculum development.

1.- Introducción

Una de las cuestiones más planteadas en mi entorno profesional ha sido *“qué debe enseñarse de Educación Física en Educación Primaria”*.

Una pregunta seguramente con múltiples respuestas, lo cual me inquieta a la vez que me obliga a plantearme otras muchas cuestiones: ¿cuántas realidades hay del qué enseñar, tantas como profesores y contextos? Si es así, ¿podemos justificar los maestros lo que enseñamos?, ¿qué sería imprescindible enseñar de Educación Física en Educación Primaria?, ¿enseñamos lo que programamos o en qué medida se ajusta lo que programamos con los saberes que transmitimos a los alumnos?...

El formularme estos interrogantes no es repentino ni casual. Tampoco es una preocupación aislada, ya que en muchas ocasiones a lo largo de todos estos años, en cursos, seminarios y grupos de trabajo, he escuchado a maestros de Educación Física plantearse este tipo de

⁶⁵ menchisr@hotmail.com

preguntas.

Centrándome en mi realidad personal, la pregunta debe ser otra: ¿Qué enseño como maestra especialista de Educación Física en la Educación Primaria? La primera respuesta que se me ocurre parece demasiado general y obvia. Diría que intento transmitir a mis alumnos saberes, tanto generales como específicos del área, necesarios y útiles para su formación integral de ciudadanos competentes.

Para que una afirmación como ésta cobre sentido, debo profundizar en la idea básica, es decir, qué saberes debo transmitir a mis alumnos y cómo debo hacerlo; algo de gran complejidad que ha sido mi preocupación a lo largo de todos estos años de docencia y que, en definitiva, en estos momentos se convierte en la idea fundamental que nos ocupará hasta el final de este artículo, el cual consta de dos partes.

En la primera parte me ha parecido interesante analizar qué he ido enseñando en las distintas etapas de mi carrera profesional, cuáles han sido los motivos que han venido marcando mis decisiones y qué modificaciones pueden advertirse con el paso del tiempo. El seguimiento de un caso real a través de documentos concretos (programaciones, unidades didácticas, lecciones⁶⁶, relatos de lecciones, proyectos curriculares...), nos ayudará a analizar qué enseñaba hace tiempo, las modificaciones y los factores decisivos que justificarán el qué enseño ahora y por qué.

En la segunda parte me gustaría llenar de sentido la afirmación hecha más arriba y explicar, lo más claramente posible, qué y cómo enseño en la actualidad a través de ese ejemplo que venimos tomando como referente y a través de una lección ilustrada con imágenes.

2.- Primera parte: Qué he ido enseñando en las distintas etapas de mi carrera profesional

En alguna ocasión se me ha preguntado sobre qué enseño de Educación Física como especialista del área, y en todos los casos he recurrido a los últimos documentos escritos de que dispongo, con el fin de poder responder a esa cuestión y justificarlo de alguna manera.

Otra cuestión es a qué documentos podemos hacer referencia los maestros. En mi caso, estos documentos han sido de diferente naturaleza según el momento profesional en el que me he encontrado. En

⁶⁶ La utilización del término lección está ampliamente justificada y explicada en el libro "La lección de Educación Física en el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal". Bores, N. y otros (2005).

este sentido, nunca llegué a imaginar la utilidad que iban a tener todos aquellos papeles en forma de lecciones, unidades didácticas, hojas de registro del alumno, diarios, fotos... almacenados en cajones y que en ocasiones como ésta, iban a ser un importante referente.

Así pues, desde el análisis de estos documentos de diferentes etapas profesionales y de distintos niveles de concreción, intentaré hacer una reflexión sobre qué enseño de Educación Física en Educación Primaria.

Delante de un montón de carpetas, cuadernos, archivadores..., me surge un primer interrogante: **¿Qué enseñaba y qué enseño? y ¿por qué?** En un primer momento, he de confesar que me dejé llevar por una sensación placentera al desempolvar documentos cargados de recuerdos, de lugares y caras concretas, de sentimientos concretos. Una simple lectura de un diario, un dibujo o una foto me han recordado con más detalle de lo que imaginaba situaciones que más tarde me han sido de gran utilidad.

Volviendo a la realidad y al cometido que tenía entre manos, la sensación fue de cierto vacío en la búsqueda de esos primeros documentos que elaboraba, los cuales se limitaban a una simple programación anual acompañada de algunas lecciones.

Echando una mirada rápida en documentos de cursos sucesivos observaba que hay temas que aparecen en las primeras programaciones y que en las sucesivas no, temas que se han ido quedando en el camino, mientras que otros toman una nueva dimensión y año tras año van sumando protagonismo en forma de unidades didácticas para los distintos ciclos. Aparecerán así nuevos documentos que me facilitarán la justificación del qué enseñar. Pero, ¿por qué ocurría esto?

Ahora, después de bastantes años, puedo ver qué cuestiones fueron determinantes en esta búsqueda y selección de qué enseñar, y puedo decir que ha sido de gran ayuda profundizar en lo que la ley dice que hay que enseñar, pero también disciplinarse mucho en diseñar, desarrollar y analizar, lección tras lección, año tras año, mediante la observación y la reflexión compartida. Ambas cuestiones tienen lugar a través de mi formación permanente, y en el seno del grupo de trabajo Tratamiento Pedagógico de lo Corporal⁶⁷.

Pero empecemos por el principio.

⁶⁷ El grupo de trabajo Tratamiento Pedagógico de lo Corporal está integrado por maestros generalistas, maestros especialistas de Educación Física, Profesores de Educación Física de Secundaria, Profesores de la Escuela Universitaria de Educación, monitores de natación, alumnos de la Escuela Universitaria de Educación, y coordinado por M.J. Vaca Escribano, profesor de la Escuela Universitaria de Educación.

Cuando comencé a trabajar (año 1985) el MEC formaba a los primeros funcionarios con la especialidad de Educación Física mediante un curso intensivo de tres meses. En esta memoria aparece el primer documento sobre programación y, los temas que se proponen para el ciclo superior de EGB, giran en torno a seis bloques de contenido: *1- Acondicionamiento físico (F,FL,V,R) / 2- Dominio corporal, CDG, Agilidades y destrezas / 3- Habilidades deportivas / 4- Habilidades atléticas / 5- Ritmo, expresión corporal / 6- Circuitos naturales, juegos / 7- Act. Naturaleza / 8- Pruebas físicas.*

Para saber más, dispongo de otro documento de interés; me refiero a la lección. Cada tema se desarrolla en una lección con título, objetivo, material, actividades con calentamiento o fase de animación, parte fundamental y vuelta a la calma. No hay ninguna mención a la evaluación, sólo al final del documento donde se valora el curso en términos de sensibilización de los niños y la comunidad escolar, disposición, conducta, relaciones..., nada hace referencia a la evaluación de aprendizajes motrices.

Se me venía otra pregunta a la cabeza: **¿Enseñaba aquello que programaba o no?** Parece que la respuesta era no. Entonces ¿por qué no programaba objetivos de sensibilización, disposición, conducta, relaciones..., si eran esas mis verdaderas preocupaciones? Parece que estaba trabajando más para otro currículo. Un currículo oculto.

De cuestiones como éstas me iba haciendo consciente gracias a las reflexiones desde el grupo de trabajo Tratamiento Pedagógico de lo Corporal. Hoy reconozco haber trabajado durante años con un claro distanciamiento entre lo que programaba y lo que enseñaba, es decir, entre las intenciones específicas del área de Educación Física y mis preocupaciones reales a la hora de dar clase, y relacionadas con disciplina, control, relaciones..., por otra parte comprensibles en todo maestro que empieza.

Estaba claro que había mucho que enseñaba que no estaba programado y mucho que no programaba ni enseñaba, pero centrándome en lo que sí estaba escrito referente a temas motrices, la pregunta era: **¿por qué elegía esos temas para enseñar a mis alumnos y no otros?**

Parece que, desde la revisión de mis documentos en esos primeros años de docencia, mi formación inicial marcó en aquel entonces y en gran medida mis decisiones sobre el diseño de programación.

Consciente de mis limitaciones, traté de buscar información sobre contenidos concretos, de los cuales tenía escasa formación. Fue el caso

del tema de acondicionamiento físico y resistencia, sobre el que indagué para encontrar propuestas adecuadas a mis alumnos (12-14 años) y sobre todo tener claro qué cuestiones no eran convenientes abordar. El interés por este tema tenía una razón contextual ya que los alumnos de mi colegio estaban acostumbrados a este tipo de prácticas en un pueblo con fuerte tradición atlética.

“Programación curso 1987-88. C.P. Pradera de la Aguilera. Villamuriel de Cerrato. Palencia. Programación anual 8º EGB: “Acondicionamiento físico. Resistencia aeróbica”. Lección: Prueba de resistencia Test de Cooper. Circuito: la era del recinto escolar (donde entrenan con el club de atletismo)...”

Un año más tarde me volví a encontrar con una realidad similar.

“Programación curso 1988-89. C.P. Ángel Abia. Venta de Baños. Palencia

Programación de Ciclo Superior. Tema: Resistencia campo a través.

Lugar: Circuito de la prueba de Cross Internacional que pasa junto al colegio.

Objetivo: Aumentar y desarrollar la capacidad cardio-respiratoria.

Actividades: Prueba de 12´ corriendo. Explicar lo que es “carrera continua” (ritmo constante, pulsaciones medias, respiración regular). Anotación.

TIEMPO	VUELTAS	PARADAS	PULSO

Recuperación activa en caso de agotamiento.

Ejercicios de estiramientos”.

Ante la necesidad que nos surge a mis alumnos y a mí de anotar resultados se elabora una especie de ficha u hoja de registro como la arriba descrita. En ella se anotan resultados personales de las pruebas de carrera a las que los alumnos se enfrentan. Con los años esta idea se convertirá en un referente de gran utilidad para la evaluación y mejora de resultados.

Hemos expuesto dos ejemplos de cómo lo contextual da sentido a ciertos aprendizajes y cómo estos cobran interés para nuestros alumnos. Por mi parte no quedaba más que buscar situaciones educativas en las que todos y cada uno de los alumnos tuviesen oportunidad de aprender.

Pero, ¿qué más factores influyeron en las decisiones sobre qué enseñar?

Mi experiencia en el campo de la Educación Física, mi bagaje motivador y las modas del momento también van a condicionar la selección de temas a llevar a cabo con mis alumnos.

La implantación de la especialidad de Educación Física trajo consigo un "boom" de materiales didácticos para juegos y deportes que acaparan cursos de formación del profesorado e inundan los catálogos y publicaciones. Como la mayoría de los docentes, yo no quedé al margen de las modas del momento, ni a las presiones sociales y culturales. Mis programaciones se ven contaminadas de ideas recogidas en esos cursos a los que yo también asistí.

Es comprensible en los primeros años de docencia la búsqueda de lo novedoso y de la variedad para sorprender al alumnado (vuelve a aparecer mi obsesión por un alumnado contento y controlado). En estos momentos valoro enormemente mi interés por estar al día y conocer cosas nuevas. Por otra parte pienso qué peligroso hubiese sido depender año tras año de las novedades del mercado para concretar mi programación. No fue así por razones que más adelante comentaré y que tienen que ver con la formación permanente.

En este proceso crítico ante las modas de "esto me vale y esto no", se recogen en mi programación de entonces algunos temas que hoy siguen formando parte de mi programación didáctica como: La orientación / El bádminton / Bailes de diferentes culturas / Técnicas de expresión corporal...

Revisando la *programación para el ciclo superior en el curso 1990-91. C.P. Ángel Abía. Venta de Baños* podemos comprobar qué pocas modificaciones se hacen en cuanto a su forma. Los cambios más importantes tienen lugar en otro documento más cercano a la realidad

diaria y que nos iba a posibilitar analizar la práctica para saber realmente qué enseñaba. Nos referimos a la **Lección**.

Los profesores que formábamos parte del grupo de trabajo, a través del análisis de estas prácticas, intuíamos que había ciertos temas que se brindaban a una gran coherencia entre lo que se quería enseñar para esa edad y el cómo hacerlo. Buscar situaciones educativas para llevar a cabo ciertos aprendizajes y a lo largo de varias lecciones, daría lugar con el tiempo a las primeras unidades didácticas.

Sin dejar de elaborar, desarrollar y analizar de forma sistemática lecciones y unidades didácticas se analizan con profundidad los Objetivos Generales para área desde la LOGSE lo que permitiría justificar las unidades didácticas que se venían trabajando hace tiempo como: *“Conocer algo más de nuestro cuerpo y sus posibilidades a través de la carrera”*. Curso escolar 1992-93. C.P. Tello Téllez. Justificación: desde el objetivo 3 (regular y dosificar su esfuerzo), objetivo 1 (conocer y valorar su cuerpo) y objetivo 2 (adoptar hábitos de higiene y de ejercicio físico).

Al tiempo que se consolidan unidades didácticas como la anteriormente citada, se crean otras nuevas, fruto de experiencias conjuntas con profesores de la Escuela Universitaria de Educación y que entrarían a formar parte de mi programación. Así se elaboró una nueva programación para el segundo ciclo de Educación Primaria. Curso escolar 1992-93. C.P. Tello Téllez y posteriormente en el C.P. Jorge Manrique durante varios cursos escolares. Unidades didácticas:

- Inicio de curso: *“Crear una estructura de juego: normas, ritos, hábitos.., los desplazamientos” / “Acercar el juego a los lugares creados en el patio”*.
- En pleno curso: *“Conocer algo más de nuestro cuerpo y sus posibilidades a través de la carrera” / “Equilibrándonos” / “Las cuerdas: Saltos, tracciones y representaciones” / “La expresión corporal en el 1,2,3 zapatito inglés” / “Saltando”⁶⁸ / “Actividades motrices con balones: lanzando, botando...” / “Identificar, crear y gestionar actividades motrices a través de propuestas de juego”⁶⁹ / “Educación sensorial”*.
- Final de curso: *“Construimos nuestro material de juego” / “Acercamiento al juego popular”*.

⁶⁸ Unidad didáctica elaborada a partir de la experiencia compartida con F. Abardía Colás, profesor de la Escuela Universitaria de Educación.

⁶⁹ Unidad didáctica elaborada a partir de la experiencia compartida con A. García Monge, profesor de la Escuela Universitaria de Educación.

En este análisis comparativo a lo largo del tiempo, surgen nuevos interrogantes: **¿Qué se quedó en el camino, qué sobrevivió y por qué?**

En la programación que acabamos de ver surgen nuevos títulos de temas, otros hacen referencia a contenidos anteriormente trabajados, y otros han desaparecido, pero lo realmente novedoso e importante es que todos y cada uno de los temas hacen referencia a unidades didácticas, a través de las cuales adquieren su total significado. Ahora el *qué enseñar* y el *cómo enseñar* forman parte de un mismo proceso de elaboración, de desarrollo y de análisis de varias lecciones, todo ello en una estrecha e inseparable unión.

Cuando en el grupo de trabajo contaba a compañeros qué y cómo enseñaba a mis alumnos, me daba cuenta de la cantidad de elementos con que contaba para justificarme: programaciones, unidades didácticas, lecciones, narrados de lecciones, imágenes..., los cuales guardaban un estrecha relación y se justificaban unos en otros.

Volviendo a la unidad didáctica que hemos tomado como ejemplo podemos comprobar la continua referencia al qué y cómo enseñar.

Diario-curso 1992-93/ C.P. Tello Téllez, “Conocer algo más de nuestro cuerpo y sus posibilidades a través de la carrera”, Lección 2ª:

Entrada en tarea (c1, p1, a1): Calentamiento específico....

Primeras exigencias (p1, a2): Preparar atuendo, relojes, con quién se corre...

Exigencia personal (c3, p7, a3): Carrera continua 12'. Circuito de recuperación.

Reflexión (c4, p8, a3): Llenar hoja de registro, comparar con el día anterior...

DIA	TIEMPO	VUELTAS	PARADAS	PULSO	DISTANCIA

En cada fase de la lección aparece la actividad y el contenido de concepto, procedimiento o actitud (*c, p, a*), que a su vez aparece especificado en la unidad didáctica: *c1: calentamiento, actividad previa a la carrera / c3: elementos que intervienen en la carrera / p7: adecuación de las posibilidades de cada uno en la carrera / a3: interés por aumentar la competencia y la habilidad motriz en la carrera...*

En las reflexiones de esta lección, anotaba: *... saben calentar. Deciden correr solos o con otro y lo hacen suave, sin acelerones. Toman el pulso y anotan en la hoja de registro... Vanesa estaba contenta, había aguantado más que el otro día sin parar...*

Parecen detalles sin importancia: repetir la prueba, anotar en su hoja de registro con doble recuadro y comparar resultados, elegir su reto y con quién correr..., pero en estos cambios están las transformaciones más profundas de esta unidad didáctica.

Siguiendo con la preocupación de concretar el *qué* y *cómo enseñar*, me sumaba a la pregunta del grupo de trabajo Tratamiento Pedagógico de lo Corporal: **¿Qué enseñar que merezca la pena ser aprendido?**

¡Cuántas reflexiones y selecciones a lo largo de los años de práctica docente para contar hoy por hoy con unos temas de interés para mí y para mis alumnos! Mentiría si dijera que lo que interesa a mis alumnos es este tema sí, o este tema no. A mis alumnos les interesan todos y cada uno de los temas de la programación actual, porque se llevan a cabo en situaciones educativas en las que todos caben y todos están presentes. Todos participan del aprendizaje. Todos pueden progresar y mejorar. Disfrutan aprendiendo y comprobando lo que aprenden, y así lo reclaman al año siguiente.

Por tanto, éste es el doble reto al que me enfrento día a día: elegir y justificar un tema de interés para esa quincena y concretar situaciones educativas más propicias para elaborar las lecciones.

En esta idea, se siguen seleccionando temas para la programación:

“Curso escolar 2003-04, C.P. Jorge Manrique. Palencia. Programación para el segundo ciclo de Primaria en unidades didácticas:

SEPT.: Escenarios: “El gimnasio como lugar de actividad motriz y juego”

1ª OCT.: Cultura motriz: “¿Jugamos bien a pillar?”

2ª OCT.: Conocimiento y control corporal: “Nos equilibramos y equilibramos objetos”/ “Trepas, suspensiones, equilibrios y giros”

1ª NOV.: Posibilidades y limitaciones corporales: “Me enfrento al rival”

2ª NOV.: H. locomotrices: “Saltos de obstáculos”

DICIEM.: Cultura motriz. Juegos que favorecen el conocimiento corporal y desarrollan habilidades y destrezas motrices: “Aprendemos a botar y lanzar para poder practicar juegos que saben nuestros padres: El balontiro, baloncesto, voleibol...” / “Juegos de tradición: gomas, tabas, chapas”

1ª EN.: Comprobación de lo aprendido en el trimestre anterior.

2ª EN.: Saber de los deberes, posibilidades y limitaciones corporales: “Conocer algo más de nuestro cuerpo y sus posibilidades en aguantar corriendo”

1ª FEB.: “Explorar, disfrutar y mejorar las habilidades específicas: “Mejoramos el salto a la comba y lo compartimos con los demás”

2ª FEB.: Recursos expresivos y comunicativos del ámbito corporal: “Técnicas de expresión corporal: acciones cotidianas” / “Sombras chinescas”

MAR.: Cultura motriz. Estrategias de los juegos motores reglados: “Estrategias en juegos de persecución” / “Estrategias de juegos con balón en cancha separada”.

1ª ABR.: Comprobación de lo aprendido en el trimestre anterior.

2ª ABR.: Explorar, disfrutar y mejorar las h. manipulativas: “Mejoramos el juego con palas y raquetas y multiplicamos las posibilidades”/ “Malabares”.

1ª MAY.: Ámbito corporal como fuente de sentimientos y emociones: “Sentimientos de confianza y empatía con el otro”.

2ª MAY.: Conocimiento y control corporal “Habilidades gimnásticas”

1ª JUN.: Escenarios (patios, parques...): “Nos orientamos con plano y buscamos pistas”. “Salida al Medio Natural cercano: Monte el Viejo”.⁷⁰

⁷⁰ Unidad didáctica elaborada a partir de la experiencia compartida con A. Miguel Aguado, profesor de la Escuela Universitaria de Educación.

2ª JUN.: Compartir, reproducir y transformar la cultura motriz: “Bailes de nuestra tierra y de otras, de otras épocas y de ahora...: rock, rap, merengue, salsa, jota, tango...”.

**A lo largo del curso: “Técnicas corporales saludables” (Programa de tutores y especialistas).“*

Esta programación, en el intento de ser completa y equilibrada⁷¹ propone aprendizajes compartidos con otros profesores del centro como el “Programa de técnicas corporales saludables”, el “Programa de natación escolar”, salida al Medio Natural... Es una programación pública conocida por los profesores, alumnos y padres, a los cuales se les entrega a principio de curso.

3.- Segunda parte: Una experiencia práctica de qué y cómo enseñar

Esta segunda parte estará dedicada a contar *qué y cómo se enseña y aprenden los alumnos*, y lo haré mediante un ejemplo o experiencia práctica del tema al que venimos haciendo referencia desde el principio, la unidad didáctica hoy titulada *“Conocer algo más de nuestro cuerpo y sus posibilidades en la idea de aguantar corriendo”*, como consta en la programación anteriormente citada.

Así pues echaremos mano del nuevo diseño de unidad didáctica a modo de carpeta y haremos un breve recorrido por cada uno de los apartados.

CONTEXTO

Temático: En torno a lo que el niño aprende de sí mismo: Posibilidades y limitaciones corporales / Material: Llevada a cabo en el gimnasio del colegio y haciendo uso de material como bancos, conos, cronómetros... / Temporal: Enero-Febrero / Humano: Grupo de 4ºB, C.P. Jorge Manrique.

PROYECTO

Título: “Conocer nuestro cuerpo y sus posibilidades: aguantar corriendo”.

JUSTIFICACIÓN

. Desde los objetivos generales del área (LOE 1,2 y 3)

⁷¹ Una programación que nace de la interpretación de la Propuesta Curricular por J.M. Vaca Escribano, presentada en Ágora nº 1, (2002, pp19-119).

. Actualmente justificaríamos desde competencias básicas de autonomía e iniciativa personal, aprender a aprender, interacción con el mundo físico-salud, social y ciudadana-respeto, matemática.

. Desde el campo de contenido: Lo que el niño aprende de sí mismo en posibilidades y limitaciones en capacidad de resistencia.

. Desde la programación a lo largo de los diferentes ciclos.

. El interés del tema: autoestima, autonomía, transferencia al tiempo de ocio...

OBJETIVOS

Potenciar las posibilidades de aguantar corriendo en función de los límites personales / Adecuar su respuesta motriz a las respuestas corporales / Marcar su reto personal de durar corriendo en función de su conocimiento corporal / Probar y analizar la respuesta corporal aguantando corriendo.

CONTENIDOS

Posibilidades y limitaciones motrices / Actuación adecuada ante retos de aguantar corriendo / Valoración de la propia actividad y la del otro.

EVALUACIÓN

Hojas de registro para regular aprendizajes y evaluación.

CRITERIOS METODOLÓGICOS Y ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA, APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

Situaciones educativas en las que se desarrolla (trabajos con el tutor- hoja de registro y lecciones de Educación Física).

Como se ha venido diciendo no sería suficiente con leer el título de la unidad didáctica, ni tampoco los objetivos y contenidos de la misma para saber qué se enseña. Sólo desde el narrado de prácticas concretas podremos saber todo sobre este tema. Esta unidad didáctica suele llevarse a cabo en cuatro o cinco lecciones, nos centramos aquí en una de ellas.

LECCIÓN 2ª. Fecha: 4 Febrero 2004. Grupo: 4ºB

UNIDAD DIDÁCTICA: “Conocer algo más de nuestro cuerpo y sus posibilidades en la idea de aguantar corriendo”

MOMENTO DE ENCUENTRO:

. Acceso al gimnasio en silencio y sin molestar. Charla y cambio de calzado.

. Gimnasio preparado con un circuito para correr ya conocido.

. Pizarra con el título: “Mi reto: aguantar corriendo”, recuadro de elementos de ayuda para aguantar corriendo y su hoja de registro personal. Revisar resultados anteriores para el reto de hoy: aguantar corriendo 8/10 minutos rebajando paradas, sin parar, igualar la marca anterior... Leer sus retos. ¡Ojo Miguel!

MOMENTO DE CONSTRUCCIÓN DEL APRENDIZAJE:

. Calentamiento general de articulaciones y específico con estiramientos.

. Recordar los elementos de ayuda para aguantar corriendo (calentar bien, ritmo constante, a mi ritmo, postura corporal, respiración...), reparto de papeles entre la pareja y elegir banco-meta. Insistimos en los retos personales marcados.

. Vuelta de reconocimiento para marcar el ritmo personal.

. La prueba con la misma organización del día anterior: cada pareja en su banco-meta, correr por el circuito regulando su ritmo de carrera, optar por el circuito de recuperación en caso de agotamiento y recuperar, tomar pulsaciones, anota en su hoja de registro..., la pareja le aconseja sobre su ritmo, anota las vueltas en la hoja de registro del otro, le da tiempos parciales... Luego cambio de papeles (mientras unos toman el pulso, los otros calientan)...

. Comentamos los datos de sus hojas de registro y los retos conseguidos.

. Estiramientos. Relajación por parejas de piernas, espalda, hombros..., (técnicas corporales saludables). Colgarse de la espaldera.

MOMENTO DE DESPEDIDA:

Comentarios, cambio de atuendo, charla y vuelta al aula.

RELATO COMENTADO DE LA LECCIÓN DEL 4 Febrero 2004

“Todo dispuesto, el circuito, las hojas de registro y los datos de la pizarra (el título - “Mi reto: aguantar corriendo”-, dibujo del circuito

de carrera, un ejemplo de su hoja de registro con el reto de hoy -8' o 10' corriendo sin parar- y un apartado que dice "lo que nos ayuda"). En el vestuario se interesan por mis intenciones de hoy. Ellos, como siempre, llegan con sus historias, y yo les voy introduciendo en la mía, que se convertirá poco a poco en la nuestra."

De nuevo compruebo cuánto me facilita la disposición e implicación de los alumnos todos esos elementos que insinúan con tanta evidencia lo que allí va a tener lugar, algo que no es exclusivo en esta unidad didáctica, pero sí original en cada una de ellas.



„Revisamos los retos de los días anteriores y Carmen leía: “aguantar corriendo 8' sin pararme y a mi ritmo”, luego escriben su reto de hoy dentro de las posibilidades de cada uno y del tiempo a elegir (8' y 10'). Carmen escribía “superar o igualar mis vueltas sin paradas”. Miguel escribía “aguantar 8' corriendo y parándome menos de 6 veces”. David, con 31 vueltas el día anterior, marcaba su reto en 10' seguro de sus posibilidades para eso y para más. Paloma, nos recuerda los elementos de mejora que nos ayudan a aguantar corriendo y cómo se usa y cuando el circuito de recuperación.”

Son escasos minutos en los que mis preguntas personales directas y de interés común, no dan escapatoria, deben captar la atención de los alumnos y dar sentido a lo que allí se intenta explicar para poder aprender.



“Cada pareja elige su banco-meta, dejan sus cuadernos, adecuan su atuendo, deciden quién correrá el primero... y se acercan a calentar a la vez que no dejo de enviarles mensajes: qué articulación y por qué hoy específicamente, corrijo posturas, informo de qué músculos estiran...”

Los observadores que asisten a estas prácticas, comentan el interés que tiene el que yo participe del calentamiento con ellos a la vez que sigo comentando cuestiones del tema de hoy. Todas y cada una de las intervenciones realizadas hasta ahora permitirán la disposición para los aprendizajes posteriores.

“Últimos acuerdos: David insiste a su compañero Diego que le diga en voz alta cómo va. Informo que avisaré cada minuto para que ellos se regulen, ¡jojo con el ritmo de carrera!, les recuerdo... y comienza la prueba. ¡Sara, vas a buen ritmo! ¡Podéis quitaros la ropa que sobre!, ¡Ángel, vas muy deprisa! Los anotadores cumplen su misión con gran interés y responsabilidad, sintiéndose parte del reto del compañero y partícipe de su éxito. Son 8´ / 10´ intensos, con diferentes cometidos, todos ellos importantes que deben cumplirse con rigor para conseguir saber más de sí mismos en esto de aguantar corriendo.

Miguel lleva un ritmo más constante, David con su ritmo fuerte, se dispone a pasarle pero entiende que picarse no forma parte de su reto. Ángel, muy agotado; así lo ve su compañero. Mis mensajes en voz alta o de forma personal permiten la reflexión en la acción para llevar a cabo el objetivo de correr al ritmo propio y no por encima de sus posibilidades. Diego me pidió el cronómetro, estaba totalmente implicado en la actividad, él que cada vez se revela más contra lo escolar. Él se encargó de cantar cada minuto lo cual les permite regularse y dosificarse según su reto. Se

informa de la mitad de la prueba y ellos valoran y calculan. Se oye: María ¡12 vueltas, vas bien! Últimos refuerzos para los que manifiesta síntomas de cansancio ¡respira bien!, ¡mueve los brazos!... Diego canta 8´ y se acercan a tomarse el pulso, los de 10´ siguen corriendo. Ángel se ha tumbado exhausto y con síntomas de ahogo. Mientras, los anotadores han empezado a calentar, ahora les toca a ellos correr.”



Es un placer ser testigo de este grado de autonomía que por otro lado no es casual ya que constantemente insistimos en este tipo de saberes, en cada lección, en cada unidad didáctica, un curso tras otro... Por tanto, la actividad totalmente controlada por ellos, me permite observar con detalle a corredores y anotadores e intervenir en el aprendizaje individualizado de cada alumno

“Es el momento de cambio de papeles que podría suponer cierto caos. Todo lo contrario, cada pareja hace sus ajustes con la serenidad que da estar centrados en la tarea. Anotaciones de resultados (vueltas y paradas, definen el ritmo de carrera en términos de constante, suave y a mi ritmo...) y previsiones para el que corre ahora.”

La dinámica de la propuesta es de gran interés, ya que alterna la idea de reto, esfuerzo y superación personal, con la idea de ser un acto compartido en el que la pareja se pone a disposición del otro para informar, registrar, aconsejar e incluso animar. Todo ello en un ambiente de gran respeto entre ellos. Un buen ejemplo de educación para la ciudadanía.

“Aitor está muy centrado en su reto y Miguel es el que ahora le va dando datos en voz alta. Hay niños que corren juntos a la vez que charlan, más tarde se ve cómo algunos ajustan su ritmo personal y

se separan, es una muestra de gran madurez, seriedad y respeto para la consecución de su reto.”

Las decisiones metodológicas son importantes y favorecen o no el logro de los objetivos: las características del circuito evitan todo tipo de rivalidad; nadie gana ni pierde, nadie llega el primero, todos llegan, todos cuentan vueltas, se puede recuperar en caso de necesitarlo..., la propuesta abierta para que se formulen proyectos personales en cuanto al tiempo de prueba, si correr solo o con alguien, los distintos papeles a desempeñar... De nuevo la estrecha relación de qué y cómo enseñar.

“Por segunda vez se canta el fin de la prueba y se van a tomar el pulso.

Ángel tumbado en las colchonetas, dice que está mareado, yo le doy algún consejo. Mientras, los demás, revisan sus resultados, comparten con alegría los retos bien planteados y por tanto superados y completan con éxito cada apartado de la hoja de registro: nº de paradas cero, ritmo constante, pulsaciones dentro de los límites... El caso de Ángel se convertirá en tema a tratar para el próximo día, ya que es un claro ejemplo de correr por encima de las posibilidades. Se relajan por parejas y estiran como al inicio de la lección”.

Relajar y estirar es una práctica habitual en nuestro colegio a través del “Programa de técnicas corporales saludables”, un proyecto compartido por tutores y especialistas que proporcionan aprendizajes para una vida saludable

“Valoro por tanto los aprendizajes de este tema, su interés y utilidad dentro y fuera del colegio, estando segura que serán capaces de transferir los aprendizajes a otras situaciones y contextos. Aprendizajes sobre los que venimos insistiendo durante años y que consideramos de gran interés para su vida.”



“Últimos minutos para comentarios sobre resultados de sus retos, de problemas encontrados y cómo lo han resuelto, información y consejos que han dado a compañeros... Felicitaciones. En el vestuario siguen comentando. Vuelvo a comprobar una vez más que ésta es una buena actividad para mis alumnos.”

Se completará la unidad didáctica y dos meses y medio más tarde, después de vacaciones de Semana Santa, se retomará el tema a través de una lección de recuerdo. Será una nueva oportunidad para comprobar qué aprendizajes han sido significativos para los alumnos.

Me resulta gratificante leer estas anotaciones de hace cinco años y comprobar que a día de hoy este proceso de enseñanza-aprendizaje tiene total validez ante la nueva ley (LOE) cuando nos dice que la escuela debe formar personas competentes las cuales deben ser capaces de movilizar los recursos personales (saberes, actitudes, emociones, valores...) para alcanzar el éxito en la resolución de una tarea y en un contexto concreto.

4.- Conclusión y previsión de futuro

Las conclusiones de hoy, después de escribir este artículo, no son más importantes que las que continuamente hago al finalizar cada unidad didáctica, ya que cada reflexión y cada valoración de cada una de ellas, no hacen sino aportarme mayor claridad sobre el qué y cómo enseño a mis alumnos.

Por ello, para finalizar, y siguiendo con el ejemplo que nos ha servido de referencia, no puedo pasar por alto las anotaciones que recogía en el apartado de análisis de la unidad didáctica:

“Tengo mucho interés en estudiar los retos posibles para diferentes edades / No plantearía este reto personal sin dar opción a la mejora y a la superación en todos y cada uno de mis alumnos. Para ello se han contemplado situaciones educativas que lo favorecen/Algunos alumnos intuían una nueva hoja de registro para facilitar la información de tiempos parciales por minuto.”

Después de cinco años de estos apuntes y como cada año, vuelvo a llevar a cabo esta unidad didáctica en los tres ciclos y compruebo la importancia de la hoja de registro que no deja de ser una historia personal de aprendizaje y autoevaluación, así como un documento valioso de comprobación de *qué enseñó y qué aprenden* mis alumnos.

Hoy por hoy dispongo de diferentes hojas de registro para los diferentes niveles de aprendizaje, cada una de ellas cargadas de intenciones didácticas y pedagógicas:

DÍA	TIEMPO	VUELTAS	PARADAS	RITMO
		○		<input type="radio"/> Como la liebre <input type="radio"/> Al mismo ritmo

En el primer ciclo se trabaja con una hoja de registro con título, nombre y curso, un recuadro donde dibujan el circuito de carrera y cuatro apartados para cuatro días como los que se muestran a continuación. La unidad didáctica comienza con la referencia a cómo correr y la fábula de la liebre y la tortuga.

En el segundo ciclo la hoja de registro dispone de un apartado para datos personales y cuatro apartados para anotar los retos de los diferentes días. Hay que decir que estos ajustes en las hojas de control no es algo casual, más bien es el fruto de las necesidades que van surgiendo a mis alumnos y a mí. Así sucedió hace años cuando a un alumno se le ocurrió rodear las vueltas cada vez que yo cantaba un minuto. Le hice saber que era una buena idea y al día siguiente todos adoptábamos esa iniciativa. Al año siguiente José se sentía orgulloso al ver la nueva hoja de registro modificada con su idea.

MI RETO:.....

DIA	T	VUELTAS ○	PARADAS	PULSO	RITMO
		Suave			Constante A mi ritmo Con acelerones Muy rápido Con paradas

En el tercer ciclo la hoja de registro es más compleja y sigue evolucionando según evolucionan las propuestas. Se trabaja con diferentes retos y con tiempos muy variables lo cual hace que la casilla de las vueltas tenga un diseño que mostramos más abajo.

MI RETO:.....

DIA	T	VUELTAS						PARADAS	PULSO	RITMO
		1	2	3	4	-	-			
		-	-							Suave Constante A mi ritmo
										Con acelerones Muy rápido Con paradas

- - - - -

Todo ello para poder visualizar fácilmente el número de vueltas en un tiempo concreto y poder dar información al corredor, siempre con la idea clara de aguantar corriendo el mayor tiempo posible. Así he visto retos escritos que no dejan de asombrarme:

“Aguantar corriendo 14’ y terminar la prueba como para correr infinito / Aguantar corriendo el mismo tiempo que ayer pero sin agobiarme para no parar / Aguantar corriendo 10’ a un ritmo que me permita hacer un sprint en el último medio minuto.”

La hoja de registro se ha convertido en un documento útil para el tutor en problemas matemáticos que ellos resuelven muy interesados: cálculo de distancia recorrida según las vueltas dadas al circuito de 50 m., cálculo de pulsaciones por minuto si las tomamos en medio minuto, cuarto de minuto, la media de vueltas por minuto...

No es la única ocasión en la que los aprendizajes de Educación Física son compartidos con otras áreas como lengua, a través de proyectos laboriosos de análisis de textos escritos, elaboración de guiones y puestas en escena con técnicas de expresión corporal.

Podría seguir argumentando por qué este tema merece la pena que esté en mi programación y no debo olvidar mencionar la fuerza del factor emocional ante un reto como éste de “aguantar corriendo”, por otra parte no deja de ser un reto como tantos otros de la vida misma. Mi cometido es proporcionarles el mayor número de elementos que den seguridad y el de mis alumnos comprobar que “son capaces” esta vez y tantas otras como quieran.

Otro valor educativo de este tipo de aprendizajes es que son fácilmente transferibles al tiempo de ocio. Me consta que muchos de mis antiguos alumnos practican este hábito saludable y participan de esta tradición de nuestra tierra, de salir a correr con familiares o amigos. Una práctica que puede estar al alcance de todos.

Como decíamos al principio de este artículo, los temas que propongo a mis alumnos y la forma de hacerlo dan garantías de aprendizaje a todos y cada uno de ellos. Las situaciones educativas no son excluyentes, todo lo contrario, Ingrid y Omar, niños extranjeros con dificultades no sólo de idioma, entran a formar parte de la dinámica y me sorprende gratamente su interés por saber utilizar la hoja de registro. Pero no sólo ellos, también Mario que tiene la atención tan dispersa, o Ana que le cuesta tanto comunicarse, o Carlos que es tan bueno corriendo..., así tantos casos únicos como alumnos tengo en clase.

En nuestro grupo de Trabajo Tratamiento Pedagógico de lo Corporal somos conscientes desde hace tiempo de que la labor del maestro es de permanente dedicación, de constantes actuaciones y reflexiones y de continuos cambios, pero también sabemos que hay un camino recorrido en la búsqueda de la calidad educativa y que podemos hacer alguna afirmación sin equivocarnos. Ésta es una de ellas: La unidad didáctica de *“Conocer algo más de nuestro cuerpo y sus posibilidades en la idea de aguantar corriendo”* merece la pena estar en nuestras programaciones.

5.- Bibliografía

BORES, N. Y OTROS (2005): **La lección de Educación Física en el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal**. Inde. Barcelona.

TORRES, J. (1991): **El currículo oculto**. Morata. Madrid.

VACA ESCRIBANO, M.J. (2001): Innovación Educativa. El ámbito de lo corporal en la Educación Primaria, una propuesta curricular para el curso 2001-2. Vaca Escribano, J.M., **Ágora nº 1**.

VACA ESCRIBANO, M.J. (2002): Relatos y Reflexiones sobre el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal en la Educación Primaria. **A.C. “Cuerpo, Educación y motricidad”**. Palencia.

VACA ESCRIBANO, M.J. (2008): “Contribución de la educación física escolar a las competencias básicas señaladas en la LOE para la Educación Primaria”. (**Revista Tandem**”), nº 26, pp. 52-61.

ZABALZA, M.A. (1989): **Diseño y desarrollo curricular**. Narcea. Madrid.