

DILEMAS DEL CONCEPTO “GIMNASIA ESCOLAR”

Profesor Marcelo Husson

Año 2012

Podemos considerar a la gimnasia como una configuración de movimientos constituida por un conjunto de destrezas o habilidades corporales de muy diversa procedencia que respondiendo a una propia lógica particular sistematiza los movimientos para poder así establecer una relación adecuada entre el medio-que es el lugar donde las acciones se realizan-, su cuerpo y los demás-quienes significan sus acciones- mediante el uso del juego, la ejercitación, la exploración y el análisis de los movimientos.

El concepto “configuración de movimiento” es desarrollado originalmente por Norbert Elías y nos ayuda a superar la visión de las gimnasias como simpleBb ,v .v wcbn no onjunto de actividades o ejercitaciones físicas de características a-históricas y universales y entenderlas como movimientos o acciones constituidas por un sentido que las direcciona y las distingue culturalmente en un tiempo histórico determinado.

Cuando decimos que la gimnasia se compone de un conjunto de destrezas y habilidades corporales de muy diversa procedencia estamos haciendo referencia a los aportes que las corrientes de la gimnasia en Occidente han hecho a partir del año 1800 a la actualidad.

Las prácticas corporales y las “soluciones” que las gimnasias han encontrado a los problemas del cuerpo han sido muy diferentes a lo largo del tiempo en función del progreso del conocimiento y de las necesidades e intereses de las personas.

Observemos algunas de las técnicas o familias de movimientos con las cuales ciertas corrientes o direcciones de la gimnasia construían y aún hoy construyen sus prácticas.

1) La Gimnasia Sueca de Pedro Enrique Ling (1814).

Se la concebía como una gimnasia de posiciones, los gimnastas pasaban de una posición a otra. Las técnicas corporales estaban orientadas a lograr fuerza

y estiramiento en los músculos. Dirigido al principio a niños y a jóvenes y aplicado luego a los reclutas con claras finalidades correctivas.

2) La Gimnasia Danesa de Niels Bukh.

Esta gimnasia mantiene sus finalidades correctivas pero sus técnicas abundan en movimientos orientados en conseguir fuerza, flexibilidad y agilidad mediante el uso de movimientos de oscilación y rebotes.

3) La Gimnasia Moderna de Rudolf Bode. (1951).

Esta gimnasia recibió una fuerte influencia desde la danza. Sus técnicas se orientan a lograr movimientos expresivos y rítmicos, prevalecen los grandes desplazamientos en base a los saltos, la carrera, el salticado, la circunducción de brazos, los balanceos y todas las variaciones de la locomoción. Su preocupación no es el rendimiento aeróbico, sino la ejecución correcta de los movimientos. A diferencia de las anteriores, esta gimnasia no desarrolló técnicas de movimientos tendientes a enriquecer la fuerza o la flexibilidad tal como lo hacían la Gimnasia Sueca y Danesa.

4) La Gimnasia Aeróbica y sus variantes (salsa, step, aero box, localizada y spinning, por solo mencionar algunas).

Es de todas las mencionadas la más difundida. Sus técnicas coreografiadas están orientadas a exigir el esfuerzo cardiovascular.

5) La Gimnasia Formativa.

Comprende a la Gimnasia Natural Austríaca, La Gimnasia Alemana y la Gimnasia Correctiva. Esta corriente a diferencia de las anteriores estaba orientada en sus fundamentos a los niños en edad escolar. De las tres gimnasias que conforman esta corriente a modo de ejemplo solo mencionaré brevemente a la primera de ellas.

La Gimnasia Natural Austríaca de Gaul lo hofer y Streicher, 1920, que nace como una gimnasia orientada a los niños. En sus técnicas de movimientos prevalecen los ejercicios en pequeños grupos y el uso del juego en la naturaleza, en contraposición a las formas tradicionales de la gimnasia que las consideraban estereotipadas, geométricas y con excesivos ejercicios de orden (Giraldes, 2001).

En esta breve descripción sólo he mencionado algunas “corrientes o direcciones” de la gimnasia que seguramente ayudarán a comprender de que hablan los especialistas de la gimnasia cuando afirman que sus prácticas están constituidas por un conjunto de técnicas de muy diversa procedencia que han de favorecer una relación más adecuada entre el cuerpo, el medio, sus acciones y el cuerpo de los demás.

Concretar este propósito de la gimnasia conlleva en el aprendiz el desafío de “saber hacer gimnasia” y el “poder hacer gimnasia”, dos elementos diferentes pero a la vez complementarios de los que no debe olvidarse el “maestro del cuerpo” en sus clases.

Saber hacer gimnasia implica en el estudiante el conocer y el poder respetar los propios límites; dominando el uso de las sinergias musculares según cada práctica, la regulación del tono muscular y la depuración de las técnicas de los movimientos, desechando aquellas inconvenientes o potencialmente perjudiciales (Crisorio, Giles, 1999). Retomando la gimnasia su preocupación inicial sobre los ajustes posturales adecuados.

El poder hacer gimnasia, por otro lado implica tener la aptitud y la actitud de llevar a la práctica y aplicar en la ejercitación corporal los saberes anteriormente mencionados.

Retomando nuevamente la conceptualización que describía al comienzo del texto, debemos atender ahora la cuestión referente a “la lógica particular con la que la gimnasia piensa y lleva a cabo sus prácticas en la que podemos observar la concurrencia de los aspectos cualitativos y cuantitativos del movimiento.

Cuando en la clase la preocupación pasa por la enseñanza de una destreza o de una habilidad estamos ante los aspectos cualitativos de los movimientos que están compuestos por **la fluidez, la precisión, el ritmo, la armonía y el dinamismo**.

¿Cuál es la diferencia concreta entre destreza y habilidad?

Se entiende la destreza 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 lo es en un juego, aparece la habilidad; entendida como el uso inteligente de la destreza (Giraldes, 1986).

Por su parte los aspectos cuantitativos del movimiento lo constituye la dosificación de la carga del esfuerzo, que será dosificada con los componentes de la carga externa (volumen, duración, intensidad, densidad y frecuencia) respetando y adecuando la ejercitación a los principios del entrenamiento (especificidad- esfuerzo adecuado- sobrecarga- continuidad- regularidad- reversibilidad- progresión- progreso a saltos- recuperación y periodización) (Giraldes, 2001).

Considerando por un lado lo cualitativo del movimiento y por el otro lo cuantitativo la gimnasia para poder así alcanzar sus propósitos debe atender a su propia lógica y sistematizar sus técnicas para que estas puedan ser aprendidas y/o producir adaptaciones funcionales en sus prácticas.

En base a lo expuesto podemos considerar a la gimnasia como una configuración de movimientos que responde a una forma propia y particular de accionar en sus prácticas y que se diferencia por ello del juego, el deporte, la natación y la vida en la naturaleza, pero que interactúa con ellos para compensar y corregir las deficiencias pero también para favorecer y potenciar las posibilidades corporales (Crisorio, Giles. 1999).

En la clase de gimnasia, fundamentalmente en los primeros años, la alternancia con el juego es permanente. ¿Resulta fácil de confundir el juego con la gimnasia?

Si bien todos sabemos que ambas prácticas corporales son diferentes, hay situaciones de clase que pueden llegar a resultarnos confusas.

Comencemos por definir al juego y así estableceremos mejor las diferencias.

Lo definimos de modo general como una actitud voluntaria tendiente a la ganancia del placer y que orienta la acción hacia actividades no productivas (Crisorio, Giles.1999).

Decimos además que el juego es una actividad libre, que tiene un tiempo y espacio propio dentro del tiempo y espacio de la realidad. Le brinda la

posibilidad al jugador de apropiarse de una situación que de lo contrario lo tomaría como un sujeto pasivo.

Aquí observamos un elemento que claramente establece diferencias entre el juego y la gimnasia y que no nos permitirá confundirnos; “la finalidad de su práctica”.

Al jugar, el jugador no establece finalidades por fuera de ella, sólo lo hace por el placer de representar un rol o función que de lo contrario, por fuera de esta situación no podría llegar a realizar.

En la gimnasia por su parte se instrumenta con la finalidad de establecer una relación más adecuada con el cuerpo (cualquiera sea esa relación).

Ejemplifiquemos

Los niños se encuentran jugando al “osito dormilón” (juego de persecución en donde un niño simulando estar dormido debe ser despertado ante los gritos de sus compañeros, cuando el niño es “despertado” los persigue en un tramo lineal de aproximadamente 20 metros, luego de la persecución y cuando el resto de los niños llegan a salvo el juego vuelve a comenzar sumándose como perseguidores todos los niños que fueron atrapados).

En esta situación de clase planteada. ¿Que debemos observar para decir que los niños además de jugar están haciendo gimnasia?

Para poder afirmar que en éste caso el juego constituye un recurso para que los niños se apropien de un saber previamente aprendido (por ejemplo la técnica de la carrera) en la práctica de la velocidad de reacción (capacidad corporal predominante en el esfuerzo) deberíamos poder reconocer dos principios que caracterizan a la gimnasia y la diferencian de otras configuraciones de movimiento.

Estos son el principio de la sistematicidad y el principio de la intencionalidad.

La sistematicidad de la gimnasia.

Es la repetición cíclica del ejercicio¹ o del movimiento² dosificado con los componentes de la carga externa (volumen, duración, densidad, intensidad y

¹ Sujeto a un método de ejecución. Responde a principios técnicos.

² Acción más libre y espontánea.

frecuencia) respetando los fundamentos fisiológicos (principios del entrenamiento deportivo) que rigen el entrenamiento saludable de las capacidades corporales (resistencia aeróbica, fuerza muscular, velocidad, equilibrio, flexibilidad y coordinación) (Giraldes, 1992).

Al dosificar correctamente la carga del esfuerzo sistematizamos la actividad corporal. Ejemplifiquemos como dosificamos correctamente el esfuerzo utilizando el juego mencionado anteriormente.

Capacidad Motora: Velocidad de Reacción

Actividad: Juego “Osito Dormilón”

Volumen: (representa la cantidad de esfuerzo realizado; se expresa en mts, kms, series o repeticiones). Cantidad de carreras: 7 repeticiones.

Duración: (tiempo que dura el esfuerzo; se expresa en minutos o segundos) Cada carrera dura 7 segundos aprox.

Intensidad: (magnitud del esfuerzo en la unidad de medición y se expresa en km/h, mts/seg o en un porcentaje de la velocidad máxima). Cada carrera se realiza al 100% de la velocidad.

Densidad: (es la pausa del ejercicio) Entre cada carrera el descanso se de 2 min.

Frecuencia: (es la cantidad de veces en la unidad de entrenamiento que debe repetirse el esfuerzo.) Se debe repetir el esfuerzo 3 veces a la semana.

Cuándo en la clase enseñamos una técnica corporal. ¿Cuántas veces el niño debe repetir el movimiento?

Si la respuesta que se nos ocurre es hasta que le salga, muy probablemente la mayoría de los alumnos pasaría todo el tiempo de la clase intentando aprender el gesto. Y hasta es probable que se vayan con una sensación de fracaso. Ello es así dado que no todos los alumnos tienen la misma facilidad para aprender ni la misma motivación, además la fatiga inhibe la coordinación neuro-muscular y entorpece el aprendizaje motor.

Es por ello que para sistematizar correctamente la enseñanza de una técnica corporal, el alumno debería repetir aproximadamente el ejercicio de 5 a 10 veces y entre 10 y 15 segundos cada vez durante la clase de gimnasia,

ejercitarno en la capacidad corporal correspondiente y continuar con la práctica en la clase siguiente. Esta dosificación del ejercicio resulta un referente para la práctica, de ninguna manera ésta fijando una regla fija, pero si debemos observar que cuanto más cansado se encuentre el niño más se dificulta y entorpece el proceso de aprendizaje.

La intencionalidad de la gimnasia

“En un principio se hacía gimnasia para preparar al ciudadano para la guerra. Posteriormente para Niels Bukh, fue importante mejorar la postura de los campesinos daneses y nacieron las preocupaciones morfogenético- posturales que jamás abandonarían a la gimnasia de cualquier orientación” (Giraldes, 2001). La gimnasia moderna buscaba movimientos rítmicos y expresivos utilizando las diversas formas de desplazamiento. La gimnasia aeróbica fijaba su acento en los beneficios cardio- vasculares, la gimnasia formativa pensaba en dotar al niño de una formación corporal integral.

Basándonos en lo expuesto podemos hacer el siguiente análisis. Si bien cada corriente de la gimnasia persigue propósitos diferentes ya sea por el tiempo en que fue creada o la población a que está dirigida podemos decir que resulta un propósito de la gimnasia transmitir saberes relacionados con el correcto uso del cuerpo y favorecer la transferencia de estos aprendizajes a la vida cotidiana, a la misma práctica gímica o a las actividades lúdicas y deportivas.

La gimnasia como contenido

Como dijimos anteriormente, la gimnasia es una configuración de movimientos que la Educación Física toma de la sociedad por su significabilidad social y cultural y adecúa esta práctica a las necesidades e intereses de los alumnos. Los saberes que sobre el cuerpo y el movimiento la gimnasia ha construido a lo largo de la historia corporal del hombre los pone al servicio de la relación de los alumnos con sus cuerpos y extrae de ellas un conjunto de prácticas y discursos de alto contenido educativo (Crisorio, Giles 1999).

El concepto de gimnasia expresado antes debe enseñar a los estudiantes a ajustar la actuación corporal a las situaciones diversas y cambiantes de las prácticas corporales generando la enseñanza de situaciones relacionadas con el

uso del propio cuerpo y la postura, las destrezas y las habilidades y sobre la enseñanza del uso correcto de las capacidades motoras (Giraldes, 1986).

Por ello, la clase de gimnasia debe favorecer aquellos ejercicios o movimientos que evitando estereotipar al extremo las acciones corporales generen situaciones en donde prevalezca el juego pero también el análisis y la exploración de las acciones.

¿Qué se propone enseñar la 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”(Stenhause, 1991), 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 gatillo de fusil”- y todas aquellas técnicas que resulten significativas a los intereses y necesidades del alumno, con las que este pueda interactuar para desarrollar estructuras y capacidades (motoras), con la guía y participación del docente y no considerar esas estructuras y capacidades (motoras) como contenidos de la educación (Crisorio, Giles. 1999).

Desarrollando lo expresado líneas arriba decimos que la gimnasia propone la transmisión de saberes relacionados con la: formación corporal, la formación postural y la formación funcional.

Realicemos un sintético análisis para su mejor comprensión.

Formación corporal: implica la enseñanza de las destrezas y habilidades de los juegos, los deportes, la danza o la gimnasia.

Formación postural: el conocimiento del propio cuerpo y la postura requiere ajustes posturales a partir de un saber corporal intencionado. Es por ello que si deseamos enseñarles a los alumnos un nuevo ajuste postural para incorporarlo como un hábito deberán pensar permanentemente en como usan su cuerpo. A pesar de ello la gimnasia correctiva nos enseña que no basta solamente el aspecto perceptivo de la postura (sentir el cuerpo) si no que debe ir

acompañado por una ejercitación muscular que fortalezca la musculatura profunda (tónica) y estire la musculatura superficial (fásica).

Sintetizando, podemos decir que un correcto ajuste postural se logra integrando tres niveles.

a) Nivel cortical: se identifica con el nivel de las respuestas voluntarias y conscientes de los alumnos ante las consignas del profesor en la clase. Como ejemplo podemos citar el siguiente ejercicio postural: "sentado sobre los isquiones, abdomen ligeramente contraído, hombros relajados y hacia atrás, enderezó el tronco como si tirasen de la cabeza hacia arriba." La repetición de este ejercicio que constituye el nivel de las respuestas corticales genera en el alumno la posibilidad de incorporar un nuevo hábito postural que supere el ya instaurado.

b) Nivel de las respuestas automáticas: constituida por todos los estereotipos adquiridos en general por la postura, fuera de toda intervención de la voluntad y que la educación física debe poner bajo el control cortical (nivel de las respuestas voluntarias).

c) Mecanismos reflejos de ajuste: el punto de partida de estos reflejos se encuentra a nivel de las articulaciones, tendones y el oído interno. Estos reflejos son significativos porque producen incremento en el tono de la musculatura antigravitacional cada vez que se realizan posiciones que generen un nivel de estiramiento profundo y alineación postural. Por ejemplo, cuando al alumno se le indica que se pare derecho, contraiga el abdomen y lleve los hombros ligeramente hacia atrás, se incrementa el tono de la musculatura antigravitacional porque se activan los reflejos de enderezamiento. Por ello podemos decir que generar un nuevo ajuste postural implica el activar los reflejos de enderezamiento. Sólo hay que saber cómo hacerlo.

Formación funcional: este punto hace referencia a la enseñanza sobre el uso correcto de las capacidades motoras (Giraldes, 1986).

La enseñanza en la gimnasia

Ya para finalizar restaría hablar del proceso de enseñanza de la gimnasia. Este requiere la implementación de un espiral dialéctico que alterna la síntesis, el análisis y vuelta a la síntesis en la práctica corporal.

La síntesis entendida como un resumen de la disponibilidad corporal de los alumnos que ponen en práctica en la clase luego que el profesor muestra o explica la ejercitación corporal.

El análisis es el momento de la corrección de las destrezas o habilidades realizadas en la síntesis.

Y la vuelta a la Síntesis: es decir a la ejercitación de la capacidad corporal.

Presentemos un ejemplo sobre una situación práctica que nos permitirá además aplicarla a otras situaciones. Para ello retomamos el ejemplo del juego presentado.

Síntesis

El profesor explica las reglas en el juego “el osito dormilón”, y les dice a los niños que cuando los empiecen a correr ellos deben salir lo más rápido posible para no ser atrapados. Luego de explicar las reglas el profesor y aclarar las dudas realiza recomendaciones sobre la técnica de la carrera o sobre aquellos aspectos relacionados con el uso correcto de la destreza o habilidad que crea pertinente.

Los alumnos juegan durante poco tiempo, el suficiente para observar como resuelven la situación planteada.

Análisis

Si el profesor observa deficiencias en los movimientos, como por ejemplo que los niños al correr no lo hacen con la técnica apropiada, o no anticipan las acciones y se chocan o no han comprendido las reglas del juego, interrumpe la actividad y realiza las correcciones que correspondan dando un tiempo para practicar aquello que aún no han podido resolver satisfactoriamente.

Síntesis: Los niños vuelven a jugar, como lo hacían en la síntesis inicial pero ahora la duración del juego será de acuerdo a la dosificación de la carga que corresponda según la capacidad corporal que están ejercitando; en este caso es la velocidad de reacción.

La síntesis nunca es final, sino que siempre se vuelve a la síntesis inicial cada vez que se presentan dificultades que entorpecen la práctica.

De lo expuesto podemos observar que la relación que se genera entre el juego y la gimnasia es una relación de alternancia en donde éste suele aparecer (si la actividad de la clase lo permite) una vez que los niños han la actividad propuesta. Y cada vez que la actividad de la clase de gimnasia es un juego vemos a los alumnos y alumnas interesarse por lo que, de otra manera, les resultase fatigoso y tedioso (Crisorio, Giles. 1999).

BIBLIOGRAFÍA

- Crisorio, R. Giles, M. "Apuntes para una didáctica de la educación física en el tercer ciclo de la EGB." 1999. Bs As. McyE.
- Giraldes, M. "Gimnasia. El futuro anterior". 2001. Edit. Stadium. Bs As.
- Giraldes, M. "Didáctica de una cultura de lo corporal". 1992 Edición del Autor.
- Giraldes, M. "La gimnasia formativa en la niñez y la adolescencia". 1986. Edit Stadium.
- Langlade, A. Langlade, N, R de. "Teoría general de la gimnasia". 1986. Edit. Stadium. Bs As.
- Stenhouse, L. "Investigación y desarrollo del currículo". 1991. Edit Morata. Madrid.