

## ¿QUE ES LA GIMNASIA FORMATIVA?

Por: Mariano Giraldes

Aparentemente es una pregunta de respuesta muy sencilla. Pero sucede, en realidad, que no es muy fácil contestarla por la confusión que envuelve todo lo que tenga relación con este agente de la Educación Física y que hace dudar, inclusive, de la necesidad de su inclusión en un curriculum de la especialidad.

Desde luego que todo el mundo acepta que no existe mejor manera de entrar en calor, antes de un deporte, que los movimientos gimnásticos y que la gimnasia también es adecuada para presentar un esquema en la fiesta de la Educación Física del colegio donde uno se desempeña. Pero de ahí a que comparta el escaso tiempo disponible, con el hoy sobrevalorado deporte, es otra cosa.

### ¿POR QUE ES TAN DIFICIL UBICAR LA GIMNASIA?

Por una serie de razones. Pero primero, debemos reconocer que la Argentina no es un país de raigambre gimnástica. De cualquier manera, durante años, la escuela gimnástica predominante fue la sueca. Sueca era la gimnasia que se enseñaba en el profesorado de Educación Física y la que era transmitida en los colegios.

El perfeccionamiento de los docentes de la especialidad se orientaba hacia los países nórdicos, hasta que el profesor Alberto Dallo inicia un profundo cambio a través de la utilización de los principios de la Gimnasia Moderna con hombres. Casi al mismo tiempo, entre 1959 y 1961, los profesores argentinos

pueden apreciar dos claros exponentes de las denominadas "líneas naturales": la Gimnasia Natural Austriaca, a la manera de Gerhard Schmidt, y la Gimnasia de la Escuela de Colonia testimoniada por Irma Nikolai y Liselotte Diem.

El ambiente se sacude con estas manifestaciones y durante algunos años el panorama fue el siguiente:

- La Gimnasia Sueca fue dejada de lado, pese a algunos defensores a ultranza.
- En la escuela primaria se realizaba gimnasia de acuerdo a los cánones de la Escuela de Colonia, que a su vez se nutría de la Gimnasia Natural Austriaca.
- En la escuela media y en el profesorado de Educación Física, la línea gimnástica predominante era la de la Gimnasia Moderna a la manera de Bode, Idla, Medau, Dallo.

Finalmente, en los últimos años, irrumpen con gran fuerza las vertientes deportivas de la gimnasia: la Olímpica y la Ritmica Deportiva. Ganan rápidamente adeptos ayudadas por los medios de comunicación, su innegable belleza y las visitas de equipos extranjeros que ayudan en su difusión masiva.

Como resultado de todas estas influencias, a las que se suman otras razones más complejas que las eminentemente históricas sucede que, por lo general, el profesor se recibe sin

tener claro como actuar con la gimnasia en la particular realidad argentina. Al menos como operar con grupos con necesidades formativas, con chicos definitivamente sin talento gimnástico o deportivo, con infraestructura inapropiada, carencia de material, incomprensión y falta de tiempo.

### **¿POR QUE EL NOMBRE DE GIMNASIA FORMATIVA?**

¿Por qué este nombre? ¿Acaso no toda la gimnasia es formativa? En realidad, no. No toda gimnasia es formativa. Realizada sin diagnósticos previos, mal dosificada, sin respeto por las posibilidades individuales, ajustándose a la "forma" o a la "moda", es directamente perjudicial. **Deformativa** en realidad.

Se habla de gimnasia formativa porque se intenta señalar que se basa en principios educativos profundos. La obtención de destreza física no es su objetivo central. La mera consecución de la destreza es **adiestramiento**, no educación. La gimnasia formativa pretende que el hombre aprenda a utilizar su destreza para generar conocimientos, hábitos y actitudes que le permitan satisfacer sus necesidades. Porque la posibilidad de hacer uso de la destreza, es lo que realmente es Educación. Que un chico aprenda la parada de manos u otra técnica de la gimnasia olímpica puede no servir para nada, si al mismo tiempo no ha hecho consciente que algunos movimientos de ese deporte pueden ser perjudiciales para su columna lumbar, si no sabe como cuidar su integridad corporal, si no está informado de que su salud depende de movimientos cotidianos, que también deben ser aprendidos. Tales como levantar objetos pesados del suelo, transportar, sentarse, manejar el auto, escribir a máquina, la posición al dormir, etc.

Presumiblemente, la mayor parte de los profesores de Educación Física, en sus procesos metodológicos, realizan minuciosas descripciones de los gestos técnicos que desean que aprendan sus alumnos. Pero... ¿cuántas veces le dedican el mismo tiempo a explicarles a sus alumnos adolescentes, por ejemplo, los

inconvenientes de determinado tipo de calzado, los problemas que los mismos acarrearán a los pies, las apariciones de dolores en la columna, como consecuencia del vencimiento de los arcos plantares, los cuidados a tener en cuenta durante el embarazo, los ejercicios convenientes durante esa etapa de la vida, la manera adecuada de barrer, de lavar y tender la ropa, de cambiar al bebé?

Desde luego que no se está insinuando que la Educación Física es una especialidad teórica, pero en toda clase, en casi cualquier latitud y por alto que sea el nivel de eficacia deportiva, existe una parte de la misma que se llama "vuelta a la calma". Y puede muy bien ser en esos momentos, que se den las explicaciones señaladas más arriba.

Puede decirse entonces, que la gimnasia formativa tiene características específicas que la distinguen. Las siguientes son algunas de ellas:

#### **1 - Intenta colaborar en la formación del hombre!**

Significa que no se agota en la mera transmisión de técnicas. Pretende crear situaciones en las que existan procesos de reflexión y toda actividad que utiliza, ya sea elemental o avanzada, debe ser un "ejercicio de razonamiento".

#### **2 - Abarca los niveles escolares:**

Porque es la orientación gimnástica que debe conducir la Escuela, ya sea ésta de nivel pre-escolar, primario o medio. Los acentos en la orientación del trabajo son distintos, pero las preocupaciones predominantes son las mismas. En renglones siguientes se profundiza sobre este aspecto.

#### **3 - Se basa en el desarrollo de las capacidades motoras.**

Porque el objetivo fundamental es que los alumnos logren un desarrollo armónico. Y se colabora en ese intento en la medida que **sistemáticamente** se favorezca el incremento de:

- Las capacidades orgánicas, resistencia

general aeróbica y anaeróbica (esta última sólo a partir de los 16-17 años),

- Las capacidades musculares: fuerza y resistencia muscular localizada,
- Las capacidades articulares: movilidad articular, y flexibilidad corporal,
- Las capacidades perceptivo-cinéticas: velocidad, equilibrio y coordinación neuro-muscular. Entendiéndose a ésta última como base para el desarrollo de la destreza y la habilidad.

Los profesores de Educación Física que trabajen con niños de estas edades y utilicen la gimnasia como agente, porque están convencidos de sus posibilidades formativas deben estar lo más informados posible acerca de los procesos de maduración, crecimiento y desarrollo característicos de esta etapa de la vida.

Es que el niño, desde su nacimiento, está sometido a cambios integradores de sus estructuras y capacidades. Y ese proceso de integración no se produce en forma uniforme ni en todos los aspectos simultáneamente. Hay periodos sensibles, en que se puede actuar con mayor éxito en el desarrollo de algunas capacidades y otros, de relativo estancamiento, que deberían ser utilizados para acentuar preocupaciones en otras áreas.

Así, por ejemplo:

El sistema nervioso central produce una rápida evolución desde el nacimiento hasta los 11-12 años. Es en esas edades, entonces, que se debe aumentar las dosificaciones en el área perceptivo-cinética, (incluyéndose en un lugar destacado el desarrollo de la coordinación neuro-muscular, a través de la incorporación de técnicas que irán haciendo aparecer la destreza y la habilidad).

#### 4- Tiene presente otros aspectos indispensables del movimiento humano,

Por importante que sea el punto anterior en relación con el desarrollo armónico y la salud, la gimnasia formativa debe considerar, además:

- El factor espacial y cómo se usa el cuerpo en el espacio disponible y en las tres dimensiones del mismo.
- Que al moverse el hombre clarifica su concepción del propio cuerpo.
- Esa concepción lo hará tomar conciencia de sus límites y posibilidades corporales. Y esto aparenta el intento con las técnicas psicomotrices.
- En las tareas que se proponen se aprende a regular la posición del cuerpo en relación con las cosas y las personas (trabajo con elementos).
- El manejo de objetos: a los que se les imprime impulso y se amortigua su caída.
- La velocidad del movimiento: rápido, lento.
- La acción que todo el cuerpo realiza: soporta, esquiva, propulsa, levanta, tracciona.

#### *Un ejemplo práctico:*

Si se intenta el perfeccionamiento de la resistencia aeróbica se puede hacer correr, simplemente a los alumnos alrededor del gimnasio. Deberán dar un número determinado de vueltas, con control de la frecuencia cardíaca. Pero también se los puede llevar a que corran de todas las maneras posibles, prueben otras formas de correr como el saltado, los galopes laterales y los rebotes en el lugar y avanzado, uso distinto del espacio en vez de ordenarse en círculo, prueben en parejas o con elementos, cambien el ritmo, la dirección de la carrera, usen la pared para apoyarse, etc.

#### 5- No es tan formal como antes.

Se refiere a que no se persigue la "forma gimnástica" extraída de un modelo de la gimnasia olímpica o de la rítmica deportiva. La forma que se busca es la del movimiento biomecánicamente bien ejecutado. Porque de lo contrario, éste, no beneficia sino que perjudica. Por ejemplo, si al realizarse rebotes en el lugar, en puntas de pies no se corrige la posición de las rodillas, no se remarca

el apoyo del talón al caer, ni la absorción del peso del cuerpo; el ejercicio pierde totalmente sus aspectos positivos.

#### 6 - No es de corte militar.

La Educación Física entró en la escuela a través de la gimnasia. Con ella se pretendía formar ciudadanos aptos para la guerra y aunque esa intención cambió, dejó un legado de voces de mando nada amistosas. Muchas veces la conducción autoritaria, centrada en el profesor, dificulta los vínculos afectivos que deben existir entre éste y sus alumnos.

Y sucede que ese vínculo es el único camino para lograr que la clase sea una experiencia individual. Que es insustituible y negarla es negar el aprendizaje.

La actual gimnasia formativa revisa sus fundamentos y pretende no descuidar detalles. Comienza por el tono de voz que utiliza el profesor, cuida la atmósfera de la clase, intentando que sea amistosa, permisiva, no competitiva. El aliento permanente, la ausencia de agresividad o ironía en el comando, el respeto por los ritmos individuales de aprendizaje, el preferir recomendar, sugerir y orientar al mandar, la comprensión de que el trabajo corporal mecánico, sin la atención comprometida, produce modificaciones muy poco duraderas, son algunos de los aspectos que de no observarse, pueden muy bien decidir el fracaso del proceso de enseñanza-aprendizaje.

#### 7 - Utiliza nuevos conceptos acerca de edad cronológica y edad biológica.

La práctica docente muestra permanentemente que los grupos de clase no progresan con la misma velocidad. Los de una edad menor, pueden progresar más rápidamente que chicos mayores. Por otra parte, en todo planteo de educación física debería manejarse la siguiente premisa: la afirmación de que al tener un chico 12 años pertenece a un determinado nivel, es muy imprecisa. Depende si morfológica, física y socialmente hablando es un pre-adolescente, si está en la adolescencia, o si es un post-adolescente. En

consecuencia se necesita un indicativo para conocer la edad de desarrollo.

Los más usados —de acuerdo a TANNER— son:

- edad del esqueleto.
- edad dental.
- edad morfológica.

La edad morfológica es la más difícil de medir, la dental se mide por calcificación, la ósea por osificación.

Es posible entonces, que tres niños de 14 años, NO tengan la misma edad en absoluto.

#### 8 - Se manejan conceptos relativamente bien establecidos en relación con el rendimiento de niños y adolescentes:

Los siguientes son algunos de ellos:

- En el niño debería equilibrarse: estudio, juego, reposo, y sueño. Además, la prevención de todo tipo de ansiedad.
- La palabra clave para caracterizar al niño y al adolescente es vulnerabilidad.
- La Educación Física en el periodo de crecimiento debe estar destinada a favorecer el desarrollo y no a someterlo a esfuerzos desproporcionados.
- Es necesario recordar que si bien muchos chicos pasan buena parte de su ocio inactivos, en general sentados frente al televisor, el gasto diario energético es muy grande y debería evitarse todo esfuerzo excesivo, que supere las reservas.
- Hay niños con talento físico, intelectual y emocional que pueden dedicarse a la competencia intensa sin problemas. Pero la mayoría definitivamente no dotadas y requieren ayudas cuidadosamente planeadas.
- Estos últimos, exigidos más allá de sus posibilidades, experimentan ansiedad, fracasan y no suelen retornar a las

prácticas físicas.

- Los eslabones más débiles de la cadena y que suelen claudicar ante esfuerzos excesivos son las conexiones músculo-tendinosas y las epifisis de los huesos.

#### 9 - Se ubica a la competencia en su justa dimensión:

Porque el modelo de educación física que ha de promoverse no es el que exalta la relación de dominio-sumisión hacia la que tiende toda pedagogía cuyo puntal es el rendimiento y la competencia. Es preferible enfocar las actividades de la educación física bajo las perspectivas de la cooperación y la tolerancia hacia los demás.

Los profesores de educación física no sólo deben tomar conciencia, sino que además deben desalentar concretamente, la práctica del deporte competitivo, en sus manifestaciones totales, antes de los 12 años. De acuerdo a las investigaciones sobre lesiones en deportistas de edad escolar, no debe especializarse a un joven antes de los 16-18 años.

#### 10 - Utiliza un especial ordenamiento para el trabajo.

Quiere decir que la lección y los estímulos que en ella se suceden no son caprichosos ni sometidos al estado de ánimo del profesor. Tampoco la clase consiste en un "agrupamiento" de ejercicios. Está planeada de manera que al tener resuelto el profesor qué hacer, puede concentrarse en cómo hacerlo.

**Ese especial ordenamiento es el plan de clase:** la gimnasia formativa —como tantos otros modelos del pasado— divide su lección en tres partes:

**Primera parte:** motivación, animación, entrada en calor.

**Segunda parte o parte central:** entrenamiento sistemático y adecuado a la edad, posibilidades individuales de la resistencia, la fuerza, la movilidad, la velocidad, el equilibrio, la destreza y la habilidad.

**Parte final o vuelta a la calma:** a través de

juegos de poca actividad, técnicas de relajación (de acuerdo a los grupos) o explicaciones del profesor, de lo realizado o a realizarse.

Las tres partes mencionadas ocupan el tiempo disponible de la clase. En el modelo que se propone **NO SE DIVIDE** el tiempo, sino que el total disponible se utiliza de la manera que sigue:

A la motivación, animación y entrada en calor se le adjudican:	5 a 7 minutos
Al entrenamiento sistemático de las capacidades motoras:	40 minutos
A la vuelta a la calma	5 minutos
<b>TOTAL</b>	<b>50 minutos</b>

Otras pormenorizaciones exceden las posibilidades de este artículo.

Se remarca —sin embargo— que tal como se desprende de lo dicho **no se comparte** el criterio, bastante generalizado, de dividir el tiempo de la clase en una parte para Gimnasia y otra para Juegos-Deporte.

#### 11 - Rechaza la clase frontal como único estilo de enseñanza:

Es evidente que la gimnasia no debe hacer oídos sordos a los aportes de las ciencias que puedan colaborar a fundamentarla. Observando el área pedagógica, se hace claro que aunque el estilo de enseñanza más usado tradicionalmente haya sido el de la "demostración e imitación", vehiculizado a través de la mencionada clase frontal, ese método dificulta las relaciones grupales, no favorece el desarrollo de la propia imagen (lo que incide negativamente sobre el equilibrio emocional) y no apoya los procesos intelectuales porque **impide o dificulta:**

- el pensar por sí mismo.
- reunir datos.
- evaluar la propia actividad o la ajena.
- juzgar, organizar, recordar y proyectar.
- llegar a conclusiones.

Desde luego, que la clase frontal debe seguir usándose. Pero con el convencimiento de que la directividad de hoy sólo se justifica si prepara para la independencia progresiva del mañana. El progreso se considera en función de las oportunidades que proporciona el profesor o maestro y los métodos que utiliza para que cada alumno pueda desarrollar su valor físico. Y esto implica no solamente una mejor ejecución, sino también un conocimiento más profundo de lo que se está ejecutando a cada momento. Esto implica que se consideren los otros estilos de enseñanza. MOSSTOM en su libro "Del comando al descubrimiento" los caracteriza como sigue:

- Método de las tareas de movimientos: se aproxima bastante al utilizado por la escuela de Colonia, con sus preguntas: ¿quién ve...?, ¿quién es capaz de...?, ¿quién sabe...?, ¿quién puede...? A través de sugerencias o explicaciones (a veces inclusive demostraciones), el maestro indica la tarea física que pretende tal como en el método de la demostración e imitación. Luego los alumnos inician la actividad a voluntad y sin el comando directo del profesor. Ejecutan durante cierto tiempo y también pueden cesar a voluntad.
- Método de la enseñanza recíproca: se establece sobre la base de que un sólo maestro no puede observar y evaluar de inmediato toda la clase. Se le confía a un alumno la observación de la ejecución de una tarea determinada, además de proporcionarle información sobre los aciertos y los errores. Si los alumnos saben qué buscar y cómo corregir los errores observados se hallan en condiciones de actuar como correctores y observadores. Este estilo es un excelente medio para mejorar el clima social de la clase porque crea una situación de real ayuda entre compañeros y libera al maestro, quien podrá hacer todo lo que crea necesario y estar en el lugar que se lo necesite.

Constitución de pequeños grupos: consiste en la organización de grupos compuestos por

3 ó 4 personas. A cada miembro se le asigna una función dentro del grupo. Si lo constituyen 3 alumnos, el número 1 es el ejecutante, el número 2 el observador y el número 3 el que registra al observado.

Los valores de este estilo son los siguientes:

- Se desarrolla el sentido de responsabilidad o se pone de manifiesto su ausencia. Por lo tanto, resulta un elemento de diagnóstico sobresaliente para identificar el clima grupal, las relaciones individuales dentro del grupo y la capacidad potencial de ejercer liderazgo.
- Se desarrolla un tipo especial de disciplina. La más importante, la que se establece entre alumnos, no la que se ubica entre el profesor y sus alumnos, como generalmente se cree.
- Dado que cada miembro del grupo asume todas las funciones rotativamente, la capacidad de comunicarse con otros se incrementa.
- Como seguramente surgirá más de una opinión, nace la necesidad de examinar alternativas.

Este estilo es particularmente beneficioso para ser utilizado con grupos numerosos que cuentan con pocas instalaciones. Cada alumno se halla implicado en la situación de grupo, comprometido con su actuación particular y es este compromiso lo que establece la diferencia entre este estilo y la organización de clase que obliga al alumno a estar meramente en un grupo a la espera de su turno para ejercitarse.

Programa individual:

La esencia de la enseñanza es el aprendizaje individual. Nadie puede aprender por otro. Se programa y conduce la clase de manera que el alumno tenga amplia oportunidad para desarrollar su automotivado aprendizaje, evaluar su desempeño y tomar decisiones durante un tiempo relativamente prolongado. Alcanzar este nivel es uno de los objetivos para una sociedad democrática.

El componente que realmente cambia en es-

te estilo de enseñanza es que la evaluación no la hace un compañero o el profesor. La realiza el alumno sobre sí mismo. Es una autoevaluación. Que lo coloca mucho más cerca de haber alcanzado el objetivo "independencia individual".

#### Descubrimiento guiado:

Hasta donde se llegó en lo que a una utilización de la libertad se refiere, el alumno se encuentra en una situación de **pasividad cognitiva**.

Se propone entonces, que el término común "exploración del movimiento", sólo sirve para identificar una frase del procedimiento cognitivo y necesita ser suplementado. La fase de explotación o investigación debe estar precedida por una motivación que se satisface con el acto del descubrimiento mismo.

Es necesario ahora precisar que cosas pueden descubrir las personas. Estas son algunas:

- Hechos
- Ideas y conceptos
- Relaciones (semejanzas y diferencias)
- Principios
- Orden o sistema
- Una actividad física particular
- ¿Cómo?
- ¿Por qué?
- Límites (cantidad de actividad, velocidad, etc.)
- Cómo descubrir

#### Resolución de problemas:

La resolución de problemas es el nivel que sigue al descubrimiento guiado. Mientras que en este último la dependencia de las respuestas (que se esperan del alumno) y de los indicios (que se esperan del profesor) constituyen la esencia del estilo, en la resolución de problemas se espera que el alumno encuentre por sí mismo la o las respuestas, de acuerdo con su total arbitrio. El grado de libertad y de participación individual, independiente

del control del maestro, es casi completo. Sólo que los problemas siguen siendo planteados por el maestro. Pero los procesos de investigación, explotación, descubrimiento y de evaluación del valor de lo descubierto son totalmente conducidos y ejecutados por el alumno.

Cuanto más amplia sea la experiencia de un individuo en la solución de problemas referente a una actividad, tanto mayores serán las posibilidades de transferirlas a otras áreas. En este sentido, la transferencia se relaciona con las dimensiones emocional y cognitiva que con tanta frecuencia condicionan las respuestas físicas.

#### Creatividad:

El paso siguiente es la capacidad de que el alumno se formule a sí mismo la pregunta, no que se la formule el maestro. Con este paso se alcanza el nivel creador del hombre. Del nivel donde el individuo percibe lo que los otros no ven, oye lo que otros no oyen y piensa lo que otros no piensan.

¿Puede enseñarse la creatividad? Tal vez. El individuo puede aprender a incrementar su capacidad de preguntar, de examinar y de innovar; también a considerar una situación de nuevas maneras y a tratar una nueva instancia según una variedad de alternativas.

#### 12 - Ofrece un enfoque individual:

Se refiere a la cantidad y calidad de ejercitación que se pretende de cada alumno. Tradicionalmente la gimnasia usaba dosificaciones idénticas para todos. Se luchaba con un ejercicio demasiado difícil para las posibilidades individuales o se resolvía fácilmente, sin esforzarse lo suficiente.

Actualmente, se opera intentando que cada alumno seleccione el ejercicio de acuerdo a sus potencialidades. Ya no hay más un ritmo impuesto, para todos igual, que se mantiene durante toda la clase. Ese ritmo, a veces, era altamente satisfactorio, pero muchas otras era más importante que el ejercicio en sí. No debe interpretarse que ya no existen situaciones de ajustes ritmicos, ante combinacio-

nes de movimientos, realizados en parejas o pequeños grupos e inclusive, momentos donde todo el grupo sea "comandado" por el profesor. Simplemente se remarca que ese comando no es lo único, ni lo más importante de la clase de gimnasia formativa. Esa forma de conducción suele basarse en la suposición de que un grupo está trabajando mejor y el profesor está llevando la clase como corresponde, cuando todo el mundo realiza la misma tarea, a un mismo tiempo y con una misma cadencia. Pero de esta manera lo que sin duda se logra es **uniformidad**. Y esta uniformidad no puede conciliarse con ninguno de los principios pedagógicos que se consideran válidos actualmente.

Y finalmente, pero no al final.....

#### **El profesor es ejemplo de lo que predica:**

Que es una verdad muy antigua. Sólo que las más recientes experiencias lo confirman. Los alumnos, en general, no se sienten motivados a absolver programas de aptitud física si es patente que sus profesores mismos no los practican. ¿Por qué ha de ser valioso para mí, lo que no es valioso para ellos mismos? En el esquema lógico de un adolescente actual esa es una pregunta obligada. Y a esta altura no es posible contestar: "Haz lo que yo digo, pero no lo que yo hago".