



LA CONFIGURACIÓN DE LA GIMNASIA SÍNTESIS EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA

Por: Ma. Emilia Napolitano*

RESUMEN

El concepto de gimnasia, se ha ido modificando con el paso de los años, pero siempre tuvo un objetivo bien claro: la sistematicidad e intencionalidad.

Debemos entender, que dicho concepto, aparece en primera instancia en la Antigua Grecia; en el año 400 antes de Jesucristo (hace casi 2.500 años).

Con el paso de los años, tanto en el Oriente, como en el Occidente, se han creado un sin fin de corrientes de la gimnasia pensadas para mejorar la relación del sujeto con su cuerpo, el movimiento concientemente ejecutado, el medio y los demás. De hecho, es cierto que, desde la gimnasia sueca, pasando por las gimnasias formativas hasta las gimnasias blandas, se han configurado ciertos dispositivos permiten posicionarla de una forma, y no de otra.

La gimnasia síntesis, con la cual nos adherimos, toma los objetivos principales de cada una de las corrientes. En este sentido, los profesores de lo corporal deberíamos intentar fortalecer y reestablecer aquellos períodos por los que fue atravesada la gimnasia, desde los helenos hasta la actualidad, para mejorar nuestras prácticas, o al menos, intentarlo.

PALABRAS CLAVE

GIMNASIA- CUERPO- APRENDIZAJE- ENSEÑANZA

ABSTRACT

The concept of gymnastics, has been modified over the years but always had clear objectives: to be systematic and intentional.

We must understand that this concept appears at first in Ancient Greece in the year 400 BC (almost 2500 years ago).

Over the years, both in the East as in the West, it has been created a lot of gymnastics trends designed to improve the relationship between the subject with his body, the conscious movement, the context and the others. In fact, since the Swedish gymnastics, going through the formative gymnastics to soft gymnastics, it has been configured some clues that allows us to configure them in some specific ways, and not otherwise.



“Synthesis gym”, which we agree, takes the main objectives of these gymnastics trends. In this sense, corporal teachers should try to strengthen and restore those periods for which the gym was crossed, from the Greeks to the present, to look for improve our practices, or at least try.

KEYWORDS

GYM-BODY-MOVEMENT-TEACHING - LEARNING.

INTRODUCCIÓN

El concepto de gimnasia, se ha ido modificando con el paso de los años, pero siempre tuvo un objetivo bien claro: la sistematicidad e intencionalidad.

Debemos entender, que dicho concepto, aparece en primera instancia en la Antigua Grecia; en el año 400 antes de Jesucristo (hace casi 2.500 años). Los helenos, en este sentido, han entendido que la misma, era el “arte del gimnasta” (médico deportivo), y no como un sinónimo de ejercicios solamente.

Con el paso de los años, tanto en el Oriente, como en el Occidente, se han creado un sin fin de corrientes de la gimnasia pensadas para mejorar la relación del sujeto con su cuerpo, el movimiento concientemente ejecutado, el medio y los demás. En este sentido cada tendencia es un gran aporte para nuestras propias prácticas corporales.

En el marco de una cultura occidental, y consumista, donde hay una obsesión por la oferta y la demanda, la gimnasia parecería tener poco lugar, y/o poco que decir.

La gimnasia síntesis, con la cual nos adherimos, toma los objetivos principales de cada una de las corrientes. En este sentido, los profesores de lo corporal deberíamos intentar fortalecer y reestablecer aquellos períodos por los que fue atravesada la gimnasia, desde los helenos hasta la actualidad, para mejorar nuestras prácticas, o al menos, intentarlo.

En este sentido, entendemos a la gimnasia síntesis, propuesta por Mariano Giraldes, como una forma distinta, pero no única, de enriquecer nuestras prácticas, y de enseñar a los alumnos que ingresan al Profesorado en Educación Física a pensar críticamente, revisar discursos, documentos, investigar epistemológicamente, entender que deberíamos generar herramientas metodológicas que permitan investigar en el campo de la Educación Corporal, etc.

DESARROLLO

La gimnasia, desde sus comienzos, ha marcado al cuerpo, el sujeto y su movimiento de una forma tal, por las cuales, las concepciones de la misma han sido modificadas de acuerdo a los cambios que transcurrieron en las distintas sociedades.

Tanto en el Oriente, como en el Occidente, se han creado un sin fin de corrientes de la gimnasia pensadas para mejorar la relación del sujeto con lo corporal, el movimiento concientemente ejecutado, el medio y los demás. En este sentido, cada tendencia, es un gran aporte para nuestras propias prácticas corporales.

Ahora bien, es cierto que desde la gimnasia sueca, pasando por las gimnasias formativas hasta las gimnasias blandas, se han configurado ciertos dispositivos en relación al sujeto y a la propia práctica, que les permite posicionarse de una forma, y no de otra.

Por otra parte, la justificación de la Educación física en el ámbito escolar, nace contra de la gimnástica que se planteaba, pero se instaura a través de ella con una lógica de disciplinamiento del cuerpo para conseguir una determinada identidad de los ciudadanos con la nación. Por lo tanto, para lograrlo el hincapié estaba, por ejemplo, en: los valores de obediencia, las marcas militares, etc. Por ende, resulta claro decir que había que construir una identidad nacional, y que la escuela servía para ello; en nuestro caso, esa identidad, se lograba a través de las clases de Educación Física orientadas a las prácticas de la gimnasia militar.

Esa lógica a través de un sistema de control, la misma, hoy parece agotada, ya que los sujetos no van a las clases de Educación Física (más que nada los adolescentes porque son los que tienen esta práctica a contra turno), y sí acceden a gimnasios o clubes deportivos.

La gimnasia síntesis, con la cual nos adherimos, toma los objetivos principales de cada una de las corrientes. En este sentido, los profesores de lo corporal deberíamos intentar fortalecer y reestablecer aquellos períodos por los que fue atravesada la gimnasia, desde los helenos hasta la actualidad, para mejorar nuestras prácticas, o al menos, intentarlo.

En primera instancia, es necesario conceptualizar a la gimnasia, la cual es posible caracterizarla por “su sistematicidad y por pretender alcanzar y perfeccionar posteriormente una armonía entre el cuerpo, el movimiento conscientemente ejecutado y el medio en el que el hombre se mueve” (Giraldes, 1985, 11).

Además, ofrece la posibilidad de seleccionar actividades y ejercicios con fines determinados (a través de juegos, deporte y ejercicios propios de la gimnasia); y es considerada como un contenido de la Educación Física.

Sus objetivos son:

1. Desarrollar y mejorar la relación del sujeto con su cuerpo a través del uso inteligente del mismo,
2. Valorizar los saberes culturales que caracterizan esa relación, considerados como bienes culturales, y
3. Mejorar la eficacia de los movimientos que ese cuerpo es capaz de hacer.

Al hablar de gimnasia, podemos decir que “la gimnasia permite el aprendizaje sistemático e intencionado de movimientos vinculados con la formación corporal y motriz, tanto en sus aspectos instrumentales como expresivos; con la salud, a través del desarrollo de capacidades orgánicas y musculares, perceptivas y motrices; con la socialización, en la medida en que “el otro” sea valorado en las clases; y con lo intelectual y lo emocional, si se permite o promueve la aparición de la inventiva y la creatividad en la construcción de posibilidades de estar con el propio cuerpo en el mundo”¹.

En primer lugar, es preciso aclarar que, la gimnasia, fue la configuración de movimiento que primero apareció en la historia de la Educación Física en Occidente. Desde las culturas helénicas, la religión, la guerra, la paz, la supervivencia, la gimnasia ha estado presente en las diferentes sociedades con el objetivo de contribuir a resolver problemas corporales y a optimizar la relación de los hombres con el medio, y con los demás, que otorgan sentido a las acciones (Crisorio R. y Giles M. 1999, 10). En este sentido, la tarea de la Educación Corporal

¹ Crisorio R. y Giles M. (1999): Apuntes para una didáctica de la educación física en el Tercer Ciclo de la EGB. McyE.

debe ser colocar a estas prácticas en la perspectiva de la educación; por ende, deben ser socialmente aceptadas y culturalmente significativas transformándolas en saberes enseñables. Obviamente, en las distintas épocas, sus maneras de contribuir en la resolución de esos problemas y la forma de mejorar esas relaciones, han sido distintas. Y este “han sido distintas”, significa que la gimnasia que, hoy en día conocemos como tal, ha sido atravesada por muchas corrientes o tendencias que la nutrieron.

Es preciso aclarar, que M. Girdes en “La gimnasia Formativa en la niñez y adolescencia” (1985), propone tres períodos para hablar de las corrientes gimnásticas:

- 1.800 A 1.900 (nacimiento de las escuelas gimnásticas).
- 1.900 A 1.939 (gimnasia como contenido de la educación física)
- 1.939/ hasta nuestros días.

A continuación, se hará un breve repaso de los principales objetivos y aportes de las corrientes o escuelas de gimnasia, quienes nos darán un gran aporte para nuestras propias prácticas en el campo² de la Educación Corporal³:

- Gimnasia Sueca de Ling (1814): el objetivo estaba dirigido en los ejercicios donde se presentaban variaciones en las posiciones (de pie, sentado o tendido). Por otro lado, se trabajaba con cuerdas, con saltos u ondulaciones. Fue una gimnasia de posiciones.
- Gimnasia Danesa (Buhk): sus objetivos se hallaban en mejorar la fuerza, la flexibilidad y la agilidad (ejercicios de carrera, de saltos, marcha y balanceos). Los ejercicios se hacían en diferentes posiciones: posición vertical libre, arrodillados, sentados, acostados, en los espaldares, etc. Permitted la sistematicidad de movimientos, el dinamismo, el ordenamiento en la realización de la fuerza muscular (desde “pantorrilla” hasta los brazos y músculos dorsales), mejoramiento de la postura, integridad funcional del cuerpo, ritmo, flexibilidad y balanceos, preocupaciones correctivas, importancia en la destreza y mejoramiento del tiempo de clase. Fue una gimnasia de movimientos.
- Gimnasia moderna de Bode (1951): parte de la totalidad (los impulsos se originan del centro de gravedad), del cambio de ritmo (desde estados de tensión a estados de relajación), y de la economía de movimientos (posición inicial correcta y utilización de la gravedad como energía. Entiende que los movimientos totales del hombre son económicos. Aparecen los desplazamientos con elementos (pelotas, aros, sogas, rolos, clavos, etc.), que incluyen lanzamientos, balanceos, circunducciones y tomas del peso del cuerpo (a través de los cambios del peso del cuerpo).
- Método natural austriaco de Hebert (entre 1909 y 1957): Nace como una reacción en contra de los ejercicios artificiales de la gimnasia sueca y danesa. Hebert se inspiraba en las conductas motrices de los pueblos primitivos. Las clases consistían en ejercicios de: desplazamiento, en cuadrupedia, de fuerza muscular, de aumento progresivo de la actividad cardiovascular a través de saltos; luego llegaba un período de calma (donde se trabajaba el equilibrio y los lanzamientos), para continuar elevando la frecuencia cardiaca (por medio de los

² Entendemos el concepto de campo desde la perspectiva bourdiana, en tanto red de interrelaciones cuyos límites están marcados por el alcance que tiene la influencia de los sujetos que integran dicho campo.

³ La expresión Educación Corporal, en este caso, es tomada en el sentido que le ha dado Ricardo Crisorio cuando propone reemplazar esa denominación, es decir, casi como un antónimo de Educación Física.

levantamientos y la defensa personal). Culminaba con una marcha calmante. Enseñó a amar la naturaleza.

- Calistenia: según el libro de M. Giraldes: “Gimnasia. El futuro anterior. De rechazos, retornos y renovaciones” (2001), expresa que algunos la consideraban una gimnasia mal localizada. En 1829, aparece un libro llamado: Calistenia. Los ejercicios estaban orientados a la belleza y a la fuerza muscular. Fue una manifestación menos rigurosa que la danesa y la sueca. Para autores americanos como Cooper, la calistenia es sinónimo de gimnasia.

- Gimnasia Jazz (Beckman. Año: 1963): a los movimientos gimnásticos se le agregaron: la música de jazz, muchos ejercicios se hacían en la barra y se utilizaban los elementos de la danza moderna.

- Las Gimnasias Formativas: a ésta dirección pertenecen la gimnasia natural austriaca, la gimnasia correctiva y la escolar especializada alemana. Algunos de los objetivos fue pasar de una gimnasia estática a una de movimientos, pensar en las preocupaciones del desarrollo integral del niño y pensar en una gimnasia de movimientos orgánicos.

- Gimnasia Natural Austriaca (Gaulhofer y Streicher): algunos de los objetivos fueron: además de servir para compensar los movimientos unilaterales de la vida cotidiana también sirvió para que la sucesión de ejercicios en la misma lección deben sucederse con un criterio compensatorio, el entrenamiento sistémico en la clase, rendimiento personal, canalizar la motricidad hacia lo bello y estético, búsqueda en la naturalidad de los movimientos, etc.

- Gimnasia correctiva: estaba destinada a modificar las anomalías morfológicas, también se trabajaba el tono muscular, etc.

- Gimnasia escolar especializada alemana: los aportes fueron también importantes, ya que: los alumnos eran examinados al comienzo del año con una serie de test metodológicos, se trataba de identificar las insuficiencias coordinativas, se organizaban grupos de entrenamiento en función de los resultados de las evaluaciones, se concurría a esas clases tres veces a la semana, durante una hora cada día, etc.

- Los aportes de las gimnasias blandas: las mismas critican a otras gimnasias de un modo dogmático. Creen que la única verdad es la que ellos sustentan. Los aportes fueron: tomar una conciencia del movimiento, el trabajo relajadamente y a través de la sensación, tomar al cuerpo como un todo, la toma de conciencia en la columna vertebral, y los ritmos propios de cada participante.

- El método de Matthias Alexander: se hablaba de un “trueque de posturas” (tanto de los niños hacia los padres como viceversa), ya que uno tiende a imitar a quién admira, a fin de facilitar un contacto con los mismos. Estudió los movimientos cotidianos tales como: sentarse, la posición de la cabeza, etc.

- El método de Fendelkrais (autoconciencia del cuerpo): parte de la base en que la imagen es aquella que nos formamos nosotros, la cual se relaciona con la herencia, la cultura y la auto-educación. Los ejercicios propuestos buscan reducir los esfuerzos, para ello deben desarrollar sus percepciones. Por lo tanto, hay que pensar aquello que se hace, economizar energía, descansar un momento cuando terminan los ejercicios, etc.

- Eutonía de Gerda Alexander: es una técnica que permite moverse con un grado óptimo de tensión muscular. El ejecutante debe ser capaz de observar su cuerpo en movimiento. Para ello se requiere de una conciencia de la unidad corporal y la relación con el medio externo. El contacto es sumamente importante (tocar y ser tocados).

- La antigimnasia Therese Bertherat: propone escuchar los músculos, reconocer y ocuparse de la rigidez de la espalda y la nuca; en sí, propone tomar conciencia del cuerpo. Basándose en el método Mezieres, plantea: estirar los músculos posteriores que están demasiados rígidos, luchar contra el exceso de fuerza, reeducar espontáneamente la respiración, tomar una toma de conciencia profunda de la actitud que se debe tomar (permanecer atento sobre aquello que se hace), entrenar los músculos perezosos y, por último, agrega que los músculos son los responsables de nuestra morfología, de nuestra belleza o nuestra fealdad.

▪ Los aportes de las gimnasias originadas en otras culturas:

- El yoga de Panteñjali: los objetivos son: concientizar lo corporal buscando la armonización funcional, fisiológica y energética, lograr la unidad del ser humano, relacionar lo corporal y lo emocional, abrir las puertas del corazón y su mente, y mejorar la relajación física y mental. Los aspectos mentales, fisiológicos y espirituales son interdependientes.

- El método autógeno de Schulz: se intenta buscar un estado de hipnosis, sin acudir a ella. Schulz sugiere: la tranquilidad, sensación de calor, sensación de peso en el cuerpo, concentración interna, etc.

- El physical fitness: Los orígenes del aeróbics tal y como lo entendemos en la actualidad, podemos situarlos en el año 1968. El Dr. Kenneth Cooper compiló sus ideas sobre el beneficio para el cuerpo humano del trabajo cardiovascular; el cual publicó un libro en Estados Unidos, titulado “Aeróbics (Ejercicios aeróbicos)”. Los trabajos cardiovasculares se perfeccionaron con nuevas técnicas y modalidades que finalmente dieron a la luz el aeróbic. Según el libro dice que: “los trabajos científicos de ejercicios que aspiran a la total aptitud y salud de su cuerpo, con un sistema único para medir su progreso hacia la salud máxima”⁴

Jane Fonda conoció, gracias a Jackie Sorensen, las ventajas y fue la encargada -de algún modo se erigió como símbolo- de transmitir al resto de la población americana el mundo del aeróbic. Las clases interactivas a través de libros y vídeos, sumado a la popularidad de la actriz introdujeron el aeróbic en muchos hogares de los Estados Unidos. En estos primeros pasos el aeróbic fue bien recibido aunque las lesiones y la falta de asistencia a las clases de los gimnasios no catapultaron esta actividad.

Hasta principios de los noventa el aeróbic no se convirtió en la popular actividad que es hoy en día. Los estudios de Biomecánica y Fisiología del ejercicio lograron cambiar la aburrida y anticuada metodología de enseñanza. Se optó por un método más saludable y divertido que atrajera a más gente a este mundo (a través del marketing). Es por ello que en la actualidad encontramos una gran variedad de rutinas gimnásticas aeróbicas. Algunos ejemplos son: step-aeróbic, slide-aeróbic, box-aeróbic, Aéro-local, etc. Todas estas actividades se extienden por el mundo y cuentan con un elevado número de practicantes de ambos sexos.

GIMNASIA SÍNTESIS

Es preciso aclarar que M. Giraldes (2003), en su última edición del libro “Gimnasia. El futuro anterior. De rechazos, retornos y renovaciones”, más que hablar de gimnasia síntesis prefiere hablar de Gimnasia, pero claro está, que no rechaza esta denominación.

4 Cooper K. (1968): Aeróbics. Ejercicios aeróbicos. Editorial Diana. México.

5 En nuestras concepciones, desde la mirada de la Educación Corporal, no hay un método único e inmutable. Más bien, tantos métodos para aprender como personas a las que se les debe enseñar.

Según el autor, la gimnasia síntesis es un concepto integral de la gimnasia, la cual debería ser un medio entre lo nuevo y lo viejo, el arte y la ciencia, y la práctica con la teoría y la investigación (Giraldes 2003, 398).

El no comprender cómo se constituyen nuestras prácticas, es no comprender cómo se configuraron y sistematizaron los movimientos propios de la misma. Por lo tanto, es necesario que el profesor entienda qué investiga, que produce, cómo lo produce, para qué practica, quién domina y por qué, cuál es el saber del cuerpo que circula, a qué lógicas responde, como han respondido, etc.

Para ello, hay que analizar las corrientes o tendencias de la gimnasia (seleccionando los ejercicios, métodos, movimientos apropiados para cada grupo de sujetos) sin olvidarse de la cultura y la sociedad en la que estamos inmersos. Por eso, resulta necesario, teorizar desde las prácticas corporales⁶ para asumir el papel que nos corresponde como profesores de lo corporal.

Ese teorizar desde las prácticas, debe considerar lo que ocurre en el campo de actuación con los sujetos, tanto en las escuelas, en el club deportivo, en los gimnasios, etc. El no teorizar desde las prácticas, nos dirigió a “pedir de prestado saberes” a las distintas ciencias, las cuales nos explicaron qué tenemos que hacer en nuestra práctica. Por lo tanto, la Educación Física siempre necesitó de la Pedagogía, la Medicina, la Psicología, la Estadística, la Sociología, etc., para definirse; lo que nunca pudo entender es que en vez de definirse, cada vez se alejaba más de ella misma. Podemos señalar que “ese diálogo nunca deberá ser un monólogo propuesto por otras disciplinas científicas que nosotros escuchamos dócilmente. Creo que, a veces, esos discursos ajenos nos han hecho perder el rumbo. Suele advertirse al leer algunas propuestas curriculares de la carrera de la Educación Física. A veces, parecería que muchos docentes están muy preocupados por ser expertos en pedagogía; pero no tanto en conocer lo que deben enseñar⁷”.

Los problemas de la práctica tienen que ser resueltos en la teoría. Ahora la teoría no puede dar cuenta toda la práctica. Porque la teoría tiene pliegues, no se puede decir lo que pasa realmente. El problema de la teoría se resuelve con práctica. Si nadie prueba una practica distinta, no puede probar una teoría distinta.

El profesor de la Educación Corporal debe ser un intelectual, y la posición política de un intelectual sería cambiar las condiciones de producción de saber. Debemos pensarnos como un intelectual.

Entendemos a la gimnasia síntesis, desde la Educación Corporal en la cual nos posicionamos, como un medio para:

1. La construcción del sujeto y su cuerpo.
2. La enseñanza de las distintas formas de movimiento.
3. Comprender la importancia del cuidado del cuerpo.
4. Enseñarle al sujeto qué hacer, para qué, cuándo, en qué momento, cómo y por qué.
5. Pensar distintas clases para los diferentes grupos.
6. Revalorizar el juego.

⁶ El primero en utilizar éste término fue el Profesor Ricardo Crisorio, en el marco de sus investigaciones junto con su grupo de investigación.

⁷ Giraldes, M. (2008): “Nuevos contextos, nuevos discursos, prácticas renovadas”. Publicación realizada en su blog: <http://marianogiraldes.blogspot.com>.

7. Comprender que la evaluación, en el ámbito de la Educación Física formal, es una instancia más del proceso de aprendizaje.

La construcción del sujeto y su cuerpo

En la concepción de R. Crisorio: “el cuerpo se construye (...); es decir, no se nace con un cuerpo. Existe un organismo, qué duda cabe, como existe un sistema nervioso, quién lo dudaría, y huesos, músculos y articulaciones. Pero nada de eso es el cuerpo, el cuerpo no pertenece a lo real”. Y siguiendo los lineamientos del autor, también podemos decir que: “el cuerpo, entonces, como realidad construida, desdibuja sus contornos individuales para aparecer como un cuerpo literalmente social del cual cada cuerpo singular es un ejemplo particularmente construido en la confluencia de significados privados y sociales, familiares, culturales, sencillos y complejos, presentes y pasados, cuya historia comienza antes del nacimiento y se prolonga incluso más allá de la muerte”⁸.

Aquel cuerpo, es el que le permite la comunicación con el otro, y a su vez, la identificación de los sujetos con distintas personas, prácticas, elecciones, etc. En este sentido, a partir del lenguaje, los sujetos van construyendo un mundo.

Por lo tanto, el sujeto existe antes de tener un cuerpo, e incluso permanece después de no tenerlo: de la muerte, porque está sostenido por el significante: el lenguaje (Soler, 1999: 3).

Las capacidades motoras y condicionales, en este sentido, deberían ayudar a la inserción del sujeto en la cultura. Las mismas, son un medio para el conocimiento del sujeto y su cuerpo, el conocimiento a través de lo corporal con los otros (en el sentido que le dan significatividad), con el medio (en el cual se inserta) y con el movimiento.

En este sentido, entendemos que “el cuerpo se construye en relación a otros y con otros portadores de lenguaje que inscriben con palabras las significaciones necesarias que habilitan la construcción del cuerpo”⁹.

Por lo tanto, es el otro el que le da el significante en el contexto del lenguaje; en este contexto hay un único fin: insertarse en la cultura. Según Lacan (1949), para armar un cuerpo, hace falta un organismo vivo y un significante. Esto lo explica a través del modelo teórico del estadio del espejo, en donde un niño se mira en el espejo y le pregunta a su madre si aquel que ve ahí es él, y su madre le contesta que sí. Según Lacan, ese es el momento de la introyección del yo. Pero en verdad, ese no es el “yo”; esa es la imagen en el espejo. Esta imagen es plana, no tiene volumen, y no es tridimensional. Por lo que no somos aquello que se refleja en el espejo.

Es socialización con “otro” la que nos permite insertarnos en la cultura.

Ahora bien, ¿cómo contribuye la gimnasia en esta socialización? La gimnasia les permite a los sujetos seguir aprendiendo a partir de un “otro” también. Esta práctica, a través del placer por el movimiento conscientemente ejecutado, le permite al sujeto, por medio de las capacidades condicionales (fuerza muscular, resistencia aeróbica y velocidad) y coordinativas (capacidad de acoplamiento de los movimientos, de destreza, de reacción, de ritmización, de precisión, de diferenciación temporal y espacial, de diferenciación de dinámica, de temporalización, de equilibrio, etc.), conocerse a sí mismo y a los demás e insertarse en el medio cultural donde se encuentra, a través del lenguaje (verbal y/o corporal).

⁸ Crisorio, Ricardo (1998) “Constructivismo, cuerpo y lenguaje”. Revista Educación Física y Ciencia. Buenos Aires.

⁹ Crisorio R. y Giles M. (2008): “Educación Corporal: Algunos problemas”. Acta en las 1ras Jornadas de Cuerpo y Cultura. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Universidad Nacional de La Plata.

Centrándonos en esta práctica educativa cabe aclarar que, las mismas, deben ser ejercitadas de la manera más rica posible. Para favorecer las relaciones con los demás compañeros, resulta necesario durante las clases, que se privilegien distintos tipos de ordenamientos comunitarios. Tengamos en cuenta que los sujetos, muchas veces, sólo juegan, hacen gimnasia o deporte con los más conocidos de ellos; entonces, es el momento de conversar con los sujetos, y explicarles que también es necesario hacer prácticas con otros compañeros, para conocerse a sí mismo y a los demás.

Si bien es cierto que dentro de la Parte Central del Plan de Clases, priorizamos los ejercicios de fuerza muscular, resistencia aeróbica, velocidad y movilidad articular, deberíamos incluir las demás capacidades coordinativas porque son tan importantes como las demás. En este sentido, en el proyecto final realizado para la adscripción a la cátedra de Educación Física 2, en el eje Gimnasia 2 (año 2007), titulado: “La gimnasia en la Universidad”¹⁰, hemos presentado una clase, donde, por ejemplo, en el momento de ejercitar la resistencia aeróbica, proponíamos formas de moverse distintas, donde en cada parte de los circuitos los sujetos debían (sin olvidarnos del objetivo central) realizar trabajos de equilibrio, puntería, etc.

Por último, es necesario decir que, tenemos que escuchar acerca de lo que al otro le gustaría hacer con su cuerpo. Así, nos vamos dando cuenta que sus deseos y de lo que le hace falta. Una vez que nos ganamos la confianza, le podemos hacer una propuesta distinta.

Para ello, tenemos que entender: ¿de qué cuerpo hablo?, ¿qué concepto de cuerpo tienen los sujetos? si es el cuerpo ligado a la salud hay que ayudarlo a conseguir los aspectos en la salud biológica, ¿es el cuerpo relacional con los otros?, ¿es el cuerpo del narcisismo e individualismo?, ¿el cuerpo útil para el rendimiento deportivo?

Debemos revisar los sentidos que quieren los sujetos.

Si vamos a enseñar algo que tiene implicancias en lo corporal, tenemos que pensar en esa intervención. Segundo tenemos que ver por dónde vamos a ir para conseguirlo. Tercero tenemos que saber que, lo que enseñamos, va a tener importancia, en la medida que pueda ser aprehendido; es decir, en la medida que los sujetos puedan romper la maraña de los aspectos sociales, culturales, políticos, económicos etc., que se tejen en torno del cuerpo.

La Enseñanza de distintas formas de movimientos

El enseñar distintas formas de movimientos, implica tener presente las tendencias de la gimnasia, en nuestras prácticas educativas. Cada una de estas corrientes, ha hecho un aporte significativo a la gimnasia (dentro de cada contexto). Por ello resulta necesario, retomar los objetivos, que consideremos más apropiados, para brindarles a los sujetos prácticas distintas, donde se pueda pensar lo que se está haciendo. También, resulta necesario que los sujetos puedan contextualizar tanto estas prácticas de la gimnasia, como así también, el deporte, el

10 En este proyecto, se realizó un resumen de lo acontecido durante el año lectivo 2007, acerca de las responsabilidades, actividades y funciones a desarrollar como ayudante adscripta (coordinar grupos de lecturas con la profesora Viviana Bulus, colaborar y participar de las clases de trabajos prácticos, asistir a las clases mismas, dictar dos clases, colaborar en la revisión de los trabajos prácticos obligatorios y participar en las reuniones de capacitación interna). Como una de las funciones, fue dictar dos clases, para ello, fue necesario desarrollar un Plan de Clases en el cual se realice hincapié en: el acondicionamiento previo, la parte central y la parte final. Al finalizar las clases, debía incluir un apartado acerca de alguna reflexión sobre las mismas.

juego, la vida en la naturaleza, etc., y comenzar a pensar, analizar y entender porqué se construyeron de esa forma y no de otra.

Para ello, consideramos que un punto importante es ayudar a que la gimnasia no desaparezca en el ámbito educativo.

Por un lado, porque algunas veces, se usa a la gimnasia a modo de castigo.

Por otro lado, muchas veces los sujetos en la escuela no quieren hacer gimnasia, aunque después acceden a un gimnasio. Por lo tanto, no es que los ellos consideren que la gimnasia es aburrida, más bien, es el profesor el que ayuda a eso. Con esto no se quiere decir que la gimnasia tiene que ser divertida, ni que debemos ser payasos, lo que se quiere decir es que aquel que practica la gimnasia debe sentir placer por lo que hace y siente. Insistimos, el profesor debería planificar clases, donde ayude a los sujetos a sentir placer por el movimiento.

En tercer lugar, porque en este sentido, los sujetos parecerían mostrar mayor entusiasmo en la práctica deportiva. Por lo tanto, si tenemos en cuenta que las clases de Educación Física son de dos clases por semana, deberíamos pensar dar un día una clase de gimnasia y otro, destinarla a la práctica deportiva. Y no utilizar a la gimnasia solamente como acondicionamiento previo para el deporte que se haya seleccionado.

Si entendemos que los sujetos no son iguales, hay que pensar en ejercicios alternativos para cada parte de la clase. Tanto en la ejercitación de la fuerza muscular, como en la resistencia aeróbica, como en la movilidad o la velocidad, deben poder pensarse tantas alternativas como sujetos posibles. Desde luego que, no estamos diciendo seleccionar un ejercicio para cada sujeto, más bien, estamos diciendo que frente a estas dificultades, deberíamos ser capaces de resolver ciertos problemas que se presenten en la práctica.

Por último, hay que tener en cuenta que, se utiliza la parte final (o vuelta a la calma) para hacer algún tipo de reflexión sobre la clase (en caso de que no se hagan ejercicios de equilibrio o de relajación utilizando, por ejemplo, el método autógeno de Schulz). Consideramos que no debería ser éste el momento para la reflexión, más bien, la reflexión debe existir durante toda la clase. Desde que los alumnos llegan hasta que se van.

Comprender la importancia del cuidado del cuerpo

El Profesor M. Giraldes (2001) en su libro expresó: “Cuide a su cuerpo, le puede durar toda la vida”¹¹. Para ello, el sujeto debe ser capaz de comprender: en primera instancia, que cada uno tiene una postura corporal diferente (no por ello mejor ni peor, más bien, distinta); en segundo lugar, el sujeto debe apropiarse de ciertos hábitos y formas de cuidarse; en tercer lugar, debe comprender que hay ejercicios a diario que pueden realizarse de forma perjudicial (como agacharse, barrer, etc.); y en último lugar, que dentro de los propios movimientos de la gimnasia o el deporte, también pueden realizarse ejercicios inconvenientes (durante la carrera, al realizar fuerza muscular en los abdominales, en los glúteos, etc.).

A través de un uso adecuado del cuerpo, lo que sugerimos es que aprenda a cuidarse de sí mismo. Este cuidado del cuerpo supone: aprender a cómo poner la mano y la pierna en tal o cual ejercicio, como hidratarse, como comer, etc. Cosas que sino las enseñamos nosotros, no se lo enseña nadie.

¹¹ Giraldes, M. (2001): Gimnasia. El futuro anterior. De rechazos, retornos y renovaciones. Editorial Stadium. Buenos Aires.

Cuidado del cuerpo al hacer gimnasia, deporte o cuando juega (juega para no lastimarse a sí mismo, y no lastimar o un otro); respeto por sí mismo, y por el otro. Después, ese uso adecuado del cuerpo, se transforma una construcción personal de gestión del propio cuerpo Enseñarle al sujeto qué hacer, para qué, cuándo, en qué momento, cómo y por qué.

Que pueda pensar el alumno en aquello que hace, cómo lo hace, cuándo, con quién, qué realiza, para qué, por qué, en qué momento, etc. Si bien el alumno, en el momento de llegar a la clase tiene diferentes saberes, debemos hacer que nuestra práctica sea lo más rica posible, y lo más importante, que se adapte a cada sujeto; más allá de que tengamos un grupo entre treinta o cuarenta alumnos.

Los sujetos, tienen que aprender que para cada uno de ellos hay una postura que es la que se adecua con sus posibilidades y condiciones; y que, para cada uno, también hay ejercicios que pueden realizarse en tal o cual momento, y otros que no (pero que eso no significa que, más adelante, no los pueda hacer, al contrario).

Debemos brindarles diferentes herramientas para que ellos mismos hagan un uso inteligente de su cuerpo.

Pensar distintas clases para los diferentes grupos

Para asumir la responsabilidad de que no se puede hacer la misma clase para todos los grupos. Tenemos que tener en cuenta que, hay diferentes tipos de grupos (sujetos que acceden al jardín de infantes, a la escuela, a la colonia de vacaciones, al gimnasio, los adultos mayores, etc.), y, por lo tanto, diferentes modos de enseñar las prácticas.

En este sentido, si decimos que todos los sujetos tienen distintas significaciones, por ende, cada grupo va a tener distintas formas de realizar y pensar las prácticas. No es posible, por lo tanto, reproducir un tipo de clase para cada grupo con los que nos enfrentemos en el ámbito educativo. Por ende, no podemos dar la misma clase para cada grupo; aunque pueda parecer difícil.

Por otra parte, dentro del mismo grupo, y teniendo en cuenta que los sujetos acceden a nuestras prácticas con un saber, se debería escucharlos, pensar en sus propuestas (que pueden ser muy válidas), pensar en sus necesidades, etc. Por supuesto, que no significa enseñar cualquier cosa o no enseñar. No estamos diciendo que “todo vale”. Pero si es importante, saber cuáles son los gustos de los sujetos, las necesidades, las inquietudes, etc. Cuando decimos que los mismos son distintos culturalmente, estamos diciendo que pertenecen a grupos de pares diferentes, con una familia diferente, que realizan prácticas corporales fuera del ámbito escolar (o los que no), con una cultura distintas, con particularidades diferentes, etc. A su vez, cada grupo en la práctica de la gimnasia (como así también con los demás contenidos de la Educación Física), deberá encargarse de consensuar en relación a las preferencias, inquietudes y necesidades; ya que habrá tantas experiencias, formas de resolver los problemas y decisiones posibles, como grupos.

Revalorizar el juego

Porque el juego también permite conocerse con otro, con uno mismo, con los objetos, el medio, etc.

Los juegos pasivos, dinámicos, de atención, de expresión, deben también ser parte de nuestras clases. Nos pueden ayudar mucho con la motivación del alumno. Además realizar ejercicios que permitan el aumento de la temperatura corporal, aumento de la velocidad de los impulsos, prepararnos para las actividades posteriores, disminuir la viscosidad muscular, etc. En este

sentido, podríamos decir que el juego nos permite preparar al sujeto de forma placentera para la realización de la clase.

Según el apunte interno realizado para el eje gimnasia 1, el profesor S. Lugüercho propone que los juegos deben ser:

- De fácil organización: para no demandar mucho tiempo en las explicaciones. Además, tiene que tener pocas reglas, por el mismo motivo.
- Dinámico: para lograr los aspectos fisiológicos necesarios para acondicionar el cuerpo para las actividades de la Parte Central de la clase.
- No excluyente: es necesario proponer juegos que no eliminen a los sujetos. De este modo, no se cumplirían ni con los objetivos fisiológicos, ni con los motivacionales.
- Participativo: pensar juegos en donde todos puedan participar activamente.
- Placenteros: que estos juegos permitan a los sujetos una motivación inicial, donde el sujeto desee participar activamente durante toda la clase, y quiera aprender.

Aunque también, podríamos decir que no se enseña a jugar en las clases porque el juego tiene que servir para otra cosa (por ejemplo, como acondicionamiento previo). Si nosotros estamos preocupados porque el juego dure tantos minutos, entonces, el alumno no juega, porque cuando está jugando y lo está disfrutando, nosotros lo hacemos terminar.

Cuando en realidad, cabría plantear el hecho de jugar para disfrutarlo, mejorarlo y convertirlo en un juego donde los sujetos se apropien de él con sus propias reglas (inventadas por ellos).

Por otro lado, habría que pensar si siempre que nosotros creemos que el sujeto está jugando, efectivamente lo está haciendo, o si cuando planteamos un juego, ellos van a tener ganas de jugar.

La evaluación, en la Educación Física formal, es una instancia más del proceso de aprendizaje. Para entender que la evaluación es una instancia más del proceso de aprendizaje, y que no debe ser considerada en relación a la cantidad de repeticiones que los sujetos hayan realizado para tal o cual ejercicio, o en relación a si “juega bien o mal” a tal o cual deporte. Además, consideramos que ese “jugar mal o bien” está atravesado por la subjetividad del docente.

No podemos evaluar técnicas o niveles de rendimientos. El sujeto y su cuerpo son mucho más que eso, y tienen mucho más para decir.

Por tanto, concordamos que la evaluación debe ser un medio que abarque todo el proceso educativo; es decir, desde el primer día de clase hasta el último. Por eso, consideramos que la evaluación, en el ámbito escolar, tiene que ser: diagnóstica, formativa y sumativa.

Si bien es cierto que en el ámbito formal, debemos calificar a nuestros alumnos, la evaluación puede ser un momento de incertidumbre para el docente. Es más, nada nos dice que esa nota que hayamos seleccionado, sea la que les corresponda.

Pero como en la escuela, hay que evaluar y poner una nota en cada trimestre, entonces la mirada la podríamos dirigir en:

- La participación,
- La preocupación,
- La apropiación de los saberes (si creo que se apropió de los mismos),
- El desenvolvimiento,
- El compromiso,
- Las relaciones con los compañeros y el profesor, etc.

Por otro lado, también es cierto que el profesor esta atravesado por distintos discursos, pero debe poder hacer algo con ellos. Lo que nos parece importante es que hay que pensar que:

- Uno no siempre tiene ganas de enseñar,
 - que el que aprende no siempre tiene ganas de aprender,
 - que no hay formas de saber si el que aprende aprendió algo,
 - el que tiene ganas de aprender lo va a poder aprender, en la medida que tenga a alguien que le enseña, pero además lo va a aprender de otra manera.
- Por último, podemos decir que los sujetos van a aprender lo que quieran si quieren. Ahora bien, si no quieren, no van a aprender nada.

A MODO DE CIERRE (PROVISORIO)

Insistimos, debemos apropiarnos de esta gimnasia, llamada gimnasia síntesis, a la cual nos adherimos, seleccionando las formas de movimiento y los objetivos principales de cada una de las corrientes. En este sentido, los profesores de lo corporal deberíamos intentar fortalecer y reestablecer aquellos períodos por los que fue atravesada la gimnasia, desde los helenos hasta la actualidad, para mejorar nuestras prácticas, o al menos, intentarlo. Debe tener objetivos claros, una intención y sistematicidad para mejorar la relación del sujeto con su cuerpo, el movimiento concientemente ejecutado, el medio y los demás.

Por lo tanto, deberíamos proponerles, a los sujetos, hacer más gimnasia síntesis, planificando diferentes tipos de clases para ayudarlos (de acuerdo a cada grupo y a los deseos de los mismos), a sentir placer por el movimiento.

Consideramos que no debería usársela como un acondicionamiento previo para el deporte solamente, sino, que es necesario entender que es un contenido de la Educación Física, tanto como la práctica deportiva.

Por otro lado, nos podríamos preguntar si ¿es posible la educación? la verdad que no es una pregunta fácil de resolver. Lo que si es posible es la instrucción, de hecho todos aprendimos a comportarnos de una manera en ciertos ámbitos. En este sentido, si tenemos en cuenta que los sujetos van a aprender si quieren, entonces nuestra tarea es difícil y complicada. Habría que pensar en ¿qué hacer cuando el sujeto no tiene ganas de aprender?

En la escuela se transmiten saberes, el problema que visualizamos en la escuela es el no enseñar a decidir. Lo mismo pasa en los gimnasios o en los clubes. Para aprender a decidir, los sujetos, tiene que tener opciones, y para tener opciones tiene que tener saber. En las escuela, en el gimnasio, en los clubes deportivos, etc., no se les dan opciones y, por ende, no se les enseña a decidir.

Frente a estas problemáticas, debemos desenvolvernos como profesores de lo corporal, nadie dijo que el camino fuese fácil. Lo importante es buscar, de algún modo, que los sujetos sientan placer por el movimiento, revalorizar la importancia de la gimnasia, tener en cuenta los sujetos que acceden a nuestras prácticas, y cómo conciben a sus cuerpos, ayudarlos a pensar, darles posibilidades para que puedan elegir, etc.

Como profesores, formadores de futuros profesores, deberíamos proponer la gimnasia síntesis, como una forma de la gimnasia. Así, como también, deberíamos ser críticos con cada una de las corrientes. Como dice el profesor Mariano Giralde: “ni todo lo viejo es malo, ni todo lo nuevo es bueno”. Debemos presentarles a los alumnos de nuestro Profesorado, todas estas formas distintas de ver a la gimnasia, con su sistematicidad e intencionalidad, pero debemos también ayudarlos a pensar críticamente, a revisar documentos, a investigar, a entender la epistemología de aquello que se dice, crear herramientas metódicas para generar

investigaciones, etc. Los alumnos de nuestra Universidad, tienen que entender que no sólo los profesores en Educación Física se forman por hacer deportes, juego, natación y gimnasia, sino, que se forman utilizando a los mismos para pensar las prácticas.

BIBLIOGRAFÍA

1. Bourdieu, P y Wacquant L. (1995): Respuestas. Para una antropología reflexiva. Editorial Grijalbo. México.
2. Crisorio, R. (1998): “Constructivismo, cuerpo y lenguaje”. Revista Educación Física y Ciencia, año 4, Departamento de Educación Física. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. La Plata, Buenos Aires.
3. Crisorio R. y Giles M. (1999): Apuntes para una didáctica de la educación física en el Tercer Ciclo de la EGB. McyE.
4. Crisorio R. y Giles M. (2008): “Educación Corporal: Algunos problemas”. Acta en las 1ras Jornadas de Cuerpo y Cultura. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Universidad Nacional de La Plata.
5. Giles, M (2007): “Educación Física o Educación Corporal. ¿Qué práctica transmitimos?”, en el acta del 7mo Congreso Argentino y 2do Latinoamericano de Educación Física y Ciencia.
6. Giles M, (1997): “De la realidad soñada a la realidad vivida. La historia de un sin fin”, inédito.
7. Giraldes, M. (1985): La gimnasia Formativa en la niñez y adolescencia. Editorial Stadium. Buenos Aires, Argentina.
8. Giraldes, M. (2001): Gimnasia. El futuro anterior. De rechazos, retornos y renovaciones. Editorial Stadium. Buenos Aires.
9. Giraldes, M. (1994): Didáctica de una cultura de lo corporal. Edición del autor. Buenos Aires.
10. Giraldes, M. (2008): “¿Por qué no podemos enseñar como nos gustaría?”. Publicación realizada en su blog: <http://marianogiraldes.blogspot.com>.
11. Giraldes, M. (2008): “Las contradicciones de nuestras prácticas”. Publicación realizada en su blog: <http://marianogiraldes.blogspot.com>.
12. Giraldes, M. (2008): “Educar sin culpas”. Publicación realizada en su blog: <http://marianogiraldes.blogspot.com>.
13. Giraldes, M. (2008): “Nuevos contextos, nuevos discursos, prácticas renovadas”. Publicación realizada en su blog: <http://marianogiraldes.blogspot.com>.
14. Lacan J. (1949): “El estadio del espejo como formador de la función del yo”. Comunicación presentada en el XVI Congreso Internacional de Psicoanálisis. Zurich.

*Profesora en Educación Física. Maestranda en Educación Corporal. Integrante de los grupos de investigación: “Metodología y Educación Corporal”, en el Centro Interdisciplinario de Metodología de las Ciencias Sociales (CIMECS); y “Las prácticas en la enseñanza deportiva: del alto rendimiento a la formación, el camino inverso”, en el Grupo de Estudios de Educación Corporal. Integrante del grupo de estudio: “La gimnasia en los diferentes ámbitos de desempeño”.