

HACIA UNA DIDÁCTICA DE LAS EXPRESIONES MOTRICES ATLÉTICAS

Juan David Gómez Valenzuela¹

Néstor Guillermo Díaz²

JUSTIFICACIÓN

Se pretende una reflexión acerca de la forma como el maestro interviene en la escuela; al hacer la intervención didáctica se desarrolla e implementa, la clase de Educación Física, con temáticas de las expresiones motrices atléticas.

La formación del nuevo maestro prefigura prospectivamente rasgos genéricos de los trazos que tomaran cuerpo en el momento en que el maestro elabore sus propias programaciones, en el momento que elabore sus propios constructos pedagógicos. De allí el interés de partir de un nuevo enfoque, mirar con el alumno maestro mas allá de la especificidad del problema de la enseñanza, para buscar las molduras, las matrices y los universales metodológicos que permitan abordar la enseñanza de las expresiones motrices atléticas.

La enseñabilidad y la educabilidad son elementos a tener en cuenta si pretendemos realizar una intervención didáctica pertinente. El proceso de planeación didáctica nos obliga a pensar en el tipo de sujeto que queremos contribuir a formar, es desde allí que consideramos se inicia una planeación de la clase que sea adecuada para poder desempeñarnos en nuestra sociedad.

El problema de cómo enseñar está acompañado de componentes de un orden similar como qué enseñar, cuándo enseñar y otros del orden de qué, cómo y cuándo evaluar.

Con los maestros alumnos se debe emplear un modelo de intervención didáctica, ello implica seleccionar estrategias metodológicas, definir estructuras (tipos) de aprendizajes, definir un estilo de enseñanza, definir un método de enseñanza, en

¹ Profesor Universidad de Antioquia

² Profesor Universidad de Antioquia

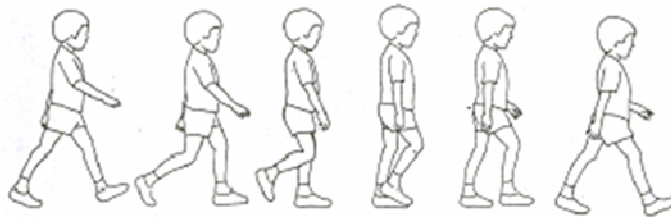
síntesis, definir una serie acciones e intervenciones pedagógicas, y esta selección implica adoptar de hecho una serie de respuestas conductuales al interior de la escuela, del espacio pedagógico que luego será determinante en la estructuración del tejido de las relaciones psicosociales (optar por un método es optar por una concepción de hombre, Jean Le Boulch).

Hoy el proceso didáctico ha recobrado la importancia restada ayer, por el interés sobre el producto final de la intervención escolar. El proceso de enseñabilidad al interior de la escuela recoge universales didácticos propios de la intervención pedagógica, hecho que favorece el posterior ejercicio pedagógico del maestro, pues no podríamos esperar serias innovaciones en la clase si los cambios no se establecen desde procesos de cualificación y formación. Esto, para la reflexión propuesta.

REFERENTE TEÓRICO

1. Las habilidades básicas para diseñar la intervención didáctica atlética.

El Caminar



Según Wickstrom " Andar en una forma de locomoción vertical, cuyo patrón se caracteriza por una acción alternativa y progresiva de las piernas y contacto continuo con la superficie de apoyo. "

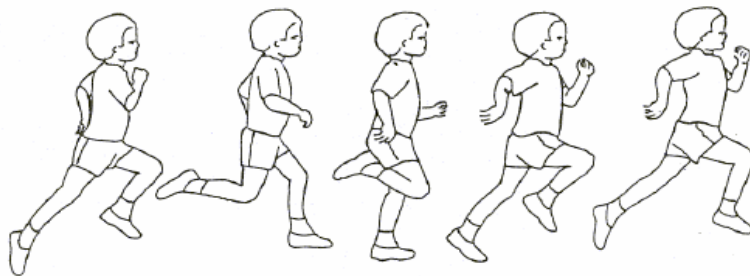
Es el primer gran desafío en el proceso de desarrollo de sus habilidades, con el cual va a observar el mundo desde otra perspectiva, un nuevo mundo para descubrir, un nuevo proceso de capacidades para avanzar en su desarrollo pues los requerimientos básicos para ponerse de pie son reflejos antigravitatorios, coordinación y fuerza.

Parámetros de análisis del paso: longitud del paso, contacto de pie, base dinámica, ángulo del pie, Flexoextensión de cadera, mecanismo rodilla tobillo, inclinación de la pelvis, rotación de la pelvis, inclinación del tronco, acción de los brazos.

Comprender las relaciones que guardan estos parámetros con el desarrollo de la habilidad es necesario para evidenciar su madurez en el proceso, y lograr el patrón maduro. El diseño y ejecución de juegos y actividades por parte del maestro, proporcionará al sujeto estímulos para crecer y desarrollarse.

Caminar ofrece los fundamentos coordinativos y desarrolla capacidades para la nueva acción a aprender, la carrera.

El Correr



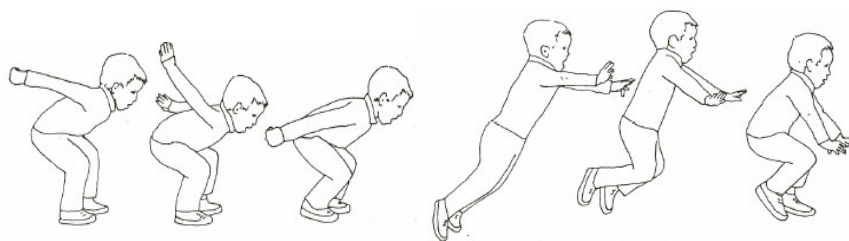
	1	2	3	4
--	---	---	---	---

Lo define Wickstrom como "una muy bien coordinada serie de saltos".

Esta nueva acción inicia en la coordinación del caminar, la cual es fortalecida con el crecimiento y desarrollo del sujeto. Al madurar y desarrollar la coordinación y la fuerza, se posibilita incrementar la frecuencia de los pasos, y así pasar del caminar al correr.

Algunos elementos que nos ayudarán a reconocer la madurez de la carrera son: la pierna que toma contacto con el suelo se flexiona en tobillo, rodilla y cadera (secuencias 1 y 2); al recibir el peso del cuerpo luego de la fase de vuelo, se inicia con un apoyo progresivo desde el borde externo del talón hasta los metatarsianos y dedos, pasando por un momento vertical en el que el peso del cuerpo gravita sobre la pierna de apoyo, para luego pasar a la fase de impulso (secuencia 3), en la que se realiza una extensión de la pierna que genera la acción necesaria para pasar a la fase de vuelo (secuencia 4), en ésta, el cuerpo se encuentra suspendido en el aire, momento en que el sujeto realiza las acciones necesarias para lograr la longitud del paso, flexionando la cadera de la pierna libre y elevando la rodilla; y así aprestarse para el siguiente apoyo e iniciar una nueva secuencia de la acción.

El Saltar

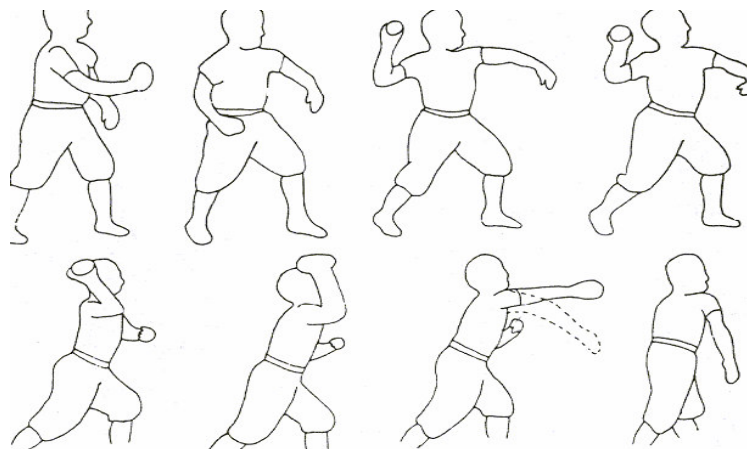


En el caminar se dan los prerequisites para el correr, a su vez el correr ofrece los prerequisites para saltar. Cuando el sujeto realiza un aumento de la longitud de zancada da inicio al salto de manera básica o rudimentaria, esta acción de impulso desarrollada en el correr, genera la coordinación necesaria para la fase de salto.

Saltar hacia abajo cuando el niño desciende escalas de la mano del adulto, es una acción que fortalece esta habilidad; no obstante al niño, no le será suficiente haber alcanzado unos niveles adecuados de fuerza y coordinación para la óptima ejecución de la habilidad, ésta le exige rapidez y potencia, por su mayor riqueza motriz, además se necesita decisión, arrojo y valentía para aventurarse a saltos cada vez más complejos.

En los saltos, podemos observar una estructura de fases que nos permite comprender su accionar, estas son: impulso, pique, vuelo y caída. Ellas nos permiten saltar de diferentes formas y en diferentes direcciones.

El Lanzar



La acción de lanzar en su patrón maduro es descrita como la coordinación de aceleraciones y desaceleraciones, el sujeto debe aumentar la velocidad de movimiento

de la pierna contraria al brazo lanzador para luego desacelerarla, y frenarla; a su vez este movimiento ha permitido una rotación en cadera con la que se retrasa el brazo que lanza, para luego con la aceleración que produce la rotación de la cadera y el tronco, terminar en una acción llamada latigazo, simultánea al freno de la pierna opuesta al brazo lanzador.

En esta habilidad confluyen elementos ya desarrollados en las otras habilidades, el paso adelante con la pierna contraria al brazo lanzador, como un elemento que denota coordinación, la acción de extensión de la pierna del brazo lanzador generando el impulso para lanzar; cuando el lanzamiento se realiza enérgicamente conlleva un impulso, que se convierte en salto al momento de arrojar el objeto, además estas características denotan en que instancia del proceso se encuentra el desarrollo de la habilidad.

El lanzar se realiza de dos formas: por encima del hombro y por debajo del hombro, siendo la más común y la más eficiente en términos de precisión y potencia el lanzamiento por encima del hombro; en ambas formas se emplean coordinaciones similares de lanzamiento.

DISEÑO DEL TALLER

TEMA

Ofrecer una propuesta pedagógico didáctica para trabajar desde las expresiones motrices atléticas.

PLAN DE ACTIVIDADES

Realizaremos talleres prácticos en cada una de las habilidades, haciendo destacando la participación pedagógico didáctica del educador como elemento vital para potenciar el proceso de crecimiento y desarrollo. Talleres caminar, correr, saltar, lanzar.

RECURSOS DIDÁCTICOS

Aula, video beam, computador, banca, viga de equilibrio, unitor, colchonetas, bastones, cuerdas, conos, testimonios, cajón sueco, elástico, pista ciudadela robledo, varas de bambú, pelotas de caucho, pelotas de beisbol, guantes de beisbol, aros, papel periódico, cinta de enmascarar, 20 bombas calibre r15, balones con asa, balones medicinales, balones de baloncesto, balones de voleibol.

REFERENTE BIBLIOGRÁFICO

Wickstrom, Ralph L, Patrones motores básicos, alianza editorial, Madrid 1990.

Hernández, j. L. Devís, j. Peiró, c. Rivera, E. Trigueiros, C. Generelo, E. Ríos, M.

Velásquez, R. Guillén, R. Santos, L. Castañer, M. Camerino, O. Sicilia, A. López, V.

Fdez, J,M. Didáctica de la Educación Física, una mirada transversal, Biblioteca nueva, 2004.

Universidad de Antioquia, microcurriculo área pedagogía motriz, Medellín, 1994.

García Forero, José Antonio. De cero a gesto, Proceso metodológico para la enseñanza de las diferentes pruebas atléticas. Santa Fe de Bogotá. Coldeportes

Barbany, Buendia, Funollet, Hernández, Olivera, Porta. Programas y contenidos de la Educación Físico Deportiva en B.U.P y F.P. Barcelona. Paidotribo.

Olivera Beltrán, Javier.(1993) 1169 Ejercicios y Juegos de Atletismo. Barcelona. Paidotribo.

Concejo nacional de acreditación, pedagogía y Educación, compilación de documentos preparados por distintos autores, Bogotá, 1999.