

EXPERIENCIAS CORPORALES PARA EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD

Granados Restrepo Luz Dary, Instituto Pedagógico Nacional- Universidad Pedagógica Nacional, luzdy5000@gmail.com

CONTEXTUALIZACIÓN

El Instituto Pedagógico Nacional (IPN) es un colegio de carácter público que depende de la Universidad Pedagógica Nacional. La educación física en el instituto se basa en la formación del desarrollo corporal, físico y el desarrollo integral fundamentados en la premisa de Camacho (2003): “la educación física como pedagogía que procura el desarrollo integral del ser humano” (pág. 21).

MARCO TEORICO

LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS GRADOS TERCEROS DE PRIMARIA EN EL IPN

Tiene tres pilares para la formulación de sus competencias:

1. Orientaciones pedagógicas para la educación física la recreación y el deporte. MEN 2010.

La intención pedagógica que tienen las clases de educación física se encuentra reglamentada por el Ministerio de Educación Nacional que sugiere tres competencias fundamentales para el desarrollo de las clases plasmadas en el documento No 15 de Orientaciones pedagógicas para la educación física la recreación y el deporte del año 2010, definiendo las competencias así:

La competencia motriz:

MEN (2010) Es la que comprende el conocimiento y el desarrollo del cuerpo, las condiciones físicas para enfrentar distintas tareas en situaciones, las actitudes lúdicas que dan el carácter creativo y divertido a las actividades motrices, además del aprendizaje y desarrollo de técnicas de movimiento para ser eficientes ante cada situación (pág. 29).

La competencia expresiva corporal:

MEN (2010) “la competencia expresiva corporal se entiende como el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), y de mejorar la disponibilidad corporal y comunicativa mediante la expresión y la representación. Así pues, la expresión corporal se comprende como la exteriorización y comunicación de emociones, sensaciones o ideas a través de actitudes y gestos que hacen posible la liberación de tensiones internas.” (pág. 29).

La competencia Axiológica: MEN (2010) “Esta competencia se fundamenta en reconocer y valorar el cuerpo en su manifestación personal y relacional, desde una perspectiva individual y grupal. En ella se integran dos componentes: el cuidado de sí mismo y la interacción social” (pág. 29).

2. Campo de desarrollo corporal.

Desde el año 2019 su PEI se centra en el fortalecimiento de campos de desarrollo, estos son: el campo corporal, el campo personal y social, el campo expresivo y el campo científico-tecnológico-lógico. Desde estos campos de desarrollo la educación física en el IPN es considerada un área de gran importancia su enfoque educativo se basa en la definición del campo de desarrollo corporal que se define en el PEI IPN (2019) como “Exploración de capacidades que permiten el desarrollo de habilidades físicas, a través de la psicomotricidad y las cualidades motrices, el conocimiento y el cuidado del cuerpo” (p 38).

3. Desarrollo de habilidades motrices básicas

3.1. MOTRIZ

En la edades de 8 a 9 años en las clases de educación física en el IPN se busca el fortalecimiento de patrones básicos por medio de juegos que impliquen la combinación de los mismos como: correr y lanzar, saltar y lanzar, lanzar y recepcionar y todas las múltiples combinaciones que pueden surgir en el desarrollo de juegos básicos frente a los que Gallo (2012) afirma: “Desde la perspectiva de la educación corporal, importa el juego como practica corporal, no solamente por su actitud desinteresada sino también porque jugar significa transformar, transformarse, crear y crearse”. (pág.9), se realizan juegos como: la lleva, lleva de cadena, ponchados, quemados, golosa, congelados, congelados bajo tierra, entre otros.

Se formulan algunos ejercicios básicos de acuerdo a las necesidades y debilidades identificadas en los grupos desde el inicio del año, también se realizan prácticas de gimnasia y se enseñan habilidades básicas de la gimnasia artística.

3.2. EXPRESIVO CORPORAL

El desarrollo y fortalecimiento de lo expresivo corporal por medio de las prácticas corporales se entiende según Gallo (2012) como:

“Una experiencia de potenciación. Mediante el movimiento corporal hay un lenguaje que simboliza, expresa y significa; (...) son lenguajes que se manifiestan de una manera

corporal y en perspectiva educativa nos ofrece sentidos a la experiencia de movernos (...) nos conduce a varias partes o a una multiplicidad de direcciones” (pag.840).

Cada movimiento, juego o actividad genera en los niños diferentes emociones y es posible por medio de la realización de las mismas identificar su expresión corporal: su cuerpo y gestos permite evidenciar el estado anímico y actitudinal frente a lo propuesto en clase, así mismo la técnica de un movimiento para que sea exacto necesita de una expresión corporal efectiva que nos muestra si hay más o menos gasto energético y si el objetivo será preciso y efectivo.

3.3. AXIOLOGICA

Esta competencia se desarrolla desde la concepción del fortalecimiento de los valores sociales con base en el Respeto, la colaboración, solidaridad, tolerancia, paciencia, amistad y empatía así mismo se enfatiza en la creación de hábitos para la realización de la actividad física.

Es importante resaltar la importancia que tiene el desarrollo del hábito de la práctica de la actividad motriz, se pretende que la actividad sea una práctica de realización diaria y no eventual, es por ello que desde los grados jardín hasta tercero de primaria tienen una hora de clase todos los días.

Las actividades permiten que los estudiantes puedan identificar sus emociones y dar un manejo adecuado a estas, sin desconocer que son esenciales para el desarrollo integral, se desarrollan en un espacio que permite la expresión de ellas dentro del respeto y busca la solución de las diferencias que pueden presentarse entre los estudiantes en las formas jugadas a través de procesos de mediación y conciliación entre ellos, permitiendo que establezcan compromisos de acuerdo a las situaciones presentadas en el juego.

METODOLOGIA

Se sistematizan las experiencias de la clase de educación física y su diseño pretende reflejarse en el desarrollo y la evaluación para las clases, apoyada en la experiencia e información documental para analizar, comprender y formular unas herramientas en la realización de las clases y su evaluación para niños de 8 y 9 años.

Se centra en las formas de trabajo que van desde el juego espontáneo y libre, las formas jugadas, la demostración, las tareas de movimiento cuya dirección implica utilizar desde el comando directo, la asignación de tareas, el descubrimiento guiado, la resolución de problemas, el aprendizaje cooperativo y la participación activa. Se usan los juegos guiados, ejercicios

motrices, danzas, gimnasia con diferentes aparatos, circuitos de movimientos, juego libre, mini deportes, entre otros.

Método

Los niños tienen una hora de clase de 45 minutos de lunes a viernes en los cuales se les proporcionan diversas prácticas corporales. En términos generales en todas las prácticas corporales se desarrolla la conciencia por la práctica de la actividad física, los valores, el respeto, el autoconocimiento, la autoestima, la expresión corporal, el desarrollo motriz y el manejo de las emociones.

EVALUACIÓN

Se realiza una evaluación cualitativa teniendo en cuenta el desempeño en clase y los avances individuales de acuerdo a las capacidades de cada niño la evaluación es realizada de forma trimestral donde se da una valoración de Superior, Alto, Básico y Bajo de acuerdo al desempeño motriz, axiológico y expresivo corporal durante cada trimestre que se basa en un proceso individual.

No hay pruebas estandarizadas de exigencia medibles y cuantificables que determinen que por un número exacto de repeticiones o de ejercicios se asigne tal valoración, se tienen unos mínimos pero lo que más importancia tiene es el trabajo constante en clase, el esfuerzo y el fortalecimiento en las relaciones con sus compañeros, junto con el adecuado manejo de sus emociones.

PROCEDIMIENTOS Y APLICACIONES ESPECIFICAS

1. Fortalecer la combinación de patrones básicos motrices: caminar con correr, caminar con lanzar, patear y recepcionar, correr con saltar, lanzar, recepcionar y patear entre otras múltiples Combinaciones.
2. Las danzas como forma de expresión corporal.
3. Gimnasia de piso: rollos adelante, atrás, Invertida de manos, giros, saltos y combinaciones de movimientos.
4. Trabajo en grupo y apoyo con el par: Énfasis en el respeto por el compañero y por sí mismo.

6. Aprender las fases del calentamiento para la actividad física entre estos la movilidad articular y estiramientos.
7. Clases de natación un nivel por año.
8. Participación en actividades extracurriculares de representación institucional como la gimnasia.

RESULTADOS

Dentro de las practicas corporales encontramos los juegos que contribuyen a la autorregulación de las emociones fortaleciendo la honestidad y el respeto. Los niños van creando sus propias reglas desde sus necesidades grupales y se van convirtiendo en sus jueces aprendiendo a conocer sus limitaciones.

Las practicas expresivas corporales contribuyen en el libre desarrollo de las emociones junto con la coordinación audio-rítmica y permiten obviar algunos paradigmas establecidos socialmente que predominan en estas edades, donde los niños consideran que el baile es solo para las niñas. La danza se convierte en una herramienta para reconocer sus emociones y ser conscientes de su cuerpo, danzar es una experiencia divertida para ellos.

Las practicas gimnasticas permiten un desarrollo de la coordinación dinámica general, junto con la habilidad de identificar sus falencias y fortalezas a nivel físico; así mismo algunas actividades que generan miedo o ansiedad antes de realizarlas, al lograr el resultado final es evidente el manejo de las emociones y la satisfacción de su realización con éxito logrando un fortalecimiento para la autoimagen, fortaleciendo la imagen corporal como lo dice Gallo (2010), esta “responde al modo como aparece el propio cuerpo en el campo de la percepción”. (pág.175)

La repetición de ejercicios logra el mejoramiento en el manejo de su cuerpo y la constancia para mejorar sus habilidades físicas, emocionales y trabajando la tolerancia a la frustración, ya que según Gallo (2012) “la motricidad no está relacionada con la conciencia, no es un yo-pienso, sino un yo-. puedo” (pag.10)

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En cuanto a lo motriz:

Las prácticas corporales de educación física permiten la exploración y el conocimiento de su cuerpo identificando sus debilidades y fortalezas.

Los niños mejoran el equilibrio y logran controlar su cuerpo, saltan a dos pies sin dificultad y realizan saltos con ritmo alternando los pies como en la golosa, caminan en todas las direcciones en líneas rectas y curvas, mejora su fuerza en general, son más veloces, logran lanzar y patear pelotas con exactitud, bailan con ritmo diferentes géneros musicales, logran combinar la mayoría de patrones sin dificultad, realizan formas de movimientos y combinaciones con y sin elementos y aprenden a realizar un calentamiento con movilidad articular y estiramientos de forma adecuada antes de iniciar cualquier actividad física

En cuanto a lo social:

En las practicas grupales fortalecen los procesos axiológicos y emocionales estableciendo dentro de este marco el respeto por sí mismo y por el otro, hacen nuevos amigos cuando encuentran en otras habilidades en común y cuando ayudan a sus compañeros a superar retos trabajando con un objetivo en común.

Trabajan con el género opuesto y comparten con este sin dificultad, les gustan y disfrutan los juegos en grupo, solucionan diversas situaciones conflictivas durante el juego o las actividades sin necesidad de la intervención del adulto, ayudan a los demás, siguen las instrucciones de las diferentes actividades corporales y buscan la mejor forma

Les produce felicidad la realización de experiencias corporales motrices, son más independientes y seguros de sí mismos, pierden su egocentrismo y logran trabajar en colaboración y cooperación con sus compañeros, llegando a la Inter motricidad término utilizado por Pierre Parlebas (2001) definido como “la realización que se basa en la ejecución de interacciones motrices, de cooperación y/o de oposición entre varios practicantes.” (p.275). logran tomar decisiones por sí mismos y en grupos, llegan a acuerdos que benefician al grupo para cumplir el objetivo planteado.

En cuanto a lo emocional:

Hay actividades individuales que representan retos y que al lograrlas se fortalece su autoestima.

Se observó durante las clases que la participación fue activa a medida que el niño va tomando más confianza en sus habilidades y va conociendo su cuerpo se va relajando y va aumentando la seguridad y la confianza en sí mismo para las prácticas corporales.

REFERENCIAS

Camacho, H. (2003). Pedagogía y didáctica de la educación física. Armenia: Kinesis

Instituto Pedagógico Nacional. Proyecto Educativo Institucional. (2019)

Gallo L. H. (2012) Las practicas corporales en la educación corporal. Revista Brasileira ciencias do Esporte. 34 (4). 825-843

Gallo L.H. (2010). Los discursos de la Educación física contemporánea. Bogotá: Kinesis.

Ministerio de Educación Nacional. Orientaciones pedagógicas para la Educación física Recreación y deporte. Documento No 15. (2010). Bogotá D.C. Colombia.

Parlebas P. (2001) Juegos, deporte y sociedad, Léxico de la praxiología motriz. Barcelona: Paidotribo.