

PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS Y EXPRESIVAS I

5º AÑO (ES)



INDICE

Prácticas gimnásticas y expresivas I y su enseñanza en el Ciclo Superior de la Escuela Secundaria	83
Mapa curricular.....	85
Carga horaria	85
Objetivos de enseñanza	85
Objetivos de aprendizaje.....	86
Contenidos.....	87
Eje corporeidad y motricidad.....	87
Conciencia corporal.....	87
Habilidad motriz	87
Eje corporeidad y sociomotricidad.....	87
Comunicación corporal.....	87
Orientaciones didácticas	88
Orientaciones didácticas específicas	88
Tomar en cuenta la complejidad que plantea la corporeidad	88
La enseñanza basada en la comprensión	89
La atención a la grupalidad.....	90
La conciencia corporal	90
La planificación de la enseñanza.....	90
Orientaciones para la evaluación.....	92
Bibliografía.....	94

PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS Y EXPRESIVAS I Y SU ENSEÑANZA EN EL CICLO SUPERIOR DE LA ESCUELA SECUNDARIA

Los orígenes de la gimnasia tienen una íntima vinculación con los movimientos artísticos y sus diferentes expresiones como el teatro, la danza, las artes plásticas, la música y el circo. Por lo tanto el devenir de su historia reciente nos indica, como plantea Carmen Soares, que la aparición en occidente de la gimnasia no fue exclusivamente marcada y determinada por la medicina, al tener como función la mejora de la salud, la preservación de la fuerza y el vigor físico.¹

Aquellas prácticas gimnásticas que adoptaban las formas propias de la gimnasia expresiva y rítmica y procuraban el despliegue de las posibilidades de expresión de las personas fueron perdiendo territorio frente a otro discurso que, a partir del auge de la medicina y la biología, se constituyó como hegemónico y dio lugar a expresiones de la gimnasia próximas a la denominada *gimnasia científica*. En este modelo la preocupación consistía en educar el cuerpo para funciones específicas como el vigor físico, la salud biológica, el rendimiento en el trabajo, la belleza y la ocupación el tiempo libre.

En este enfoque las ideas de *medida* y de *utilidad* pasaron a configurar las prácticas corporales que predominaron en occidente durante el siglo XIX, y la gimnasia se constituyó en un modo de adiestramiento de los cuerpos.

De este modo la *gimnasia científica* bajo la tutela de médicos y militares fue afianzándose como forma de educación del cuerpo, entendido como máquina o instrumento. Para ello se estableció la descomposición de los gestos motores para su análisis y entrenamiento. Es importante reconocer que estas corrientes aún perduran en algunas prácticas.

En la actualidad las prácticas gimnásticas y expresivas constituyen un medio para la constitución de la corporeidad y motricidad de cada estudiante y deben permitirles alcanzar la disponibilidad corporal y motriz en cada situación particular de aprendizaje.

Desde este nuevo enfoque pedagógico se busca superar aquellas prácticas que consideraban al cuerpo como un instrumento, como un objeto orgánico al cual proponían entrenar y disciplinar, para que el sujeto reprodujese movimientos o técnicas gimnásticas estandarizadas. Por el contrario, se entiende que las personas manifiestan su intencionalidad y su proyección hacia el mundo mediante su corporeidad y su motricidad.

Se considera que las personas portan y a la vez crean significados desde su corporeidad, y que las llamadas *configuraciones de movimiento*, cristalizadas en el tiempo, no deberían convertirse en una suerte de *pensamiento único* de la gimnasia. Es posible pensar a las clases de Prácticas gimnásticas y expresivas como un lugar adecuado para que cada estudiante se apropie de diversas prácticas gimnásticas necesarias para su constitución corporal y motriz que beneficien su salud y respondan a sus formas singulares de expresión motriz.

¹ Soares, Carmen, "Historia de lo diverso y lo homogéneo" en *Jornadas Cuerpo y cultura: prácticas corporales y diversidad*. Coordinación de deportes. Buenos Aires, UBA, mimeo, 2005.

Se trata de recuperar lo diverso y lo homogéneo en la gimnasia escolar, a la que se concibe como un campo amplio de saberes que contribuye a la constitución y comunicación corporal de los estudiantes.

El campo de la gimnasia alberga diferentes expresiones entre las que se cuentan la gimnasia expresiva, rítmica-deportiva, introyectiva, la ergomotricidad, las prácticas acrobáticas y la gimnasia vinculada a la salud y al deporte.

En la materia Prácticas gimnásticas y expresivas se procura ayudar a los estudiantes a descubrir ritmos, propios y grupales, experimentarlos motrizmente, reproducir otros ritmos y ajustarse a ellos, elaborar secuencias motrices con otros, con o sin elementos, con o sin soporte musical. Se propone enseñar a los estudiantes habilidades propias de la gimnasia rítmico-deportiva, aeróbica, introyectiva, danzas variadas, habilidades circenses, entre otras propuestas.

En este proceso los estudiantes organizar paulatinamente su imagen corporal, en el reconocimiento, valoración y aceptación de sí mismos y de los otros.

Se busca de este modo que esta propuesta curricular incluya a los jóvenes y les ofrezca nuevas ocasiones para la conquista de la disponibilidad motriz, la constitución del grupo y la apropiación de nuevos saberes corporales y motores.

En referencia a esta perspectiva se proyectan los siguientes contenidos en 5º y 6º año.

Prácticas gimnásticas y expresivas I correspondiente a 5º año se propone la enseñanza de como mínimo tres recortes de contenidos referidos a:

- la gimnasia deportiva;
- la gimnasia y las habilidades circenses;
- producciones corporales expresivas gimnásticas (rítmica, folklore, tango, murga, hip-hop, otras danzas).

Además, la tarea de enseñanza articulará los contenidos con la materia *Educación Física y cultura* y otras materias.

Prácticas Gimnásticas y Expresivas II de 6º año: se abordan recortes de contenidos referidos a:

- gimnasia aeróbica;
- técnicas introyectivas;
- y en esta propuesta se podrá elegir entre:
 - la gimnasia y las habilidades circenses;
 - producciones corporales expresivas gimnásticas (rítmica, folklore, tango, murga, hip-hop, otras danzas);
 - o bien, brindar ambas propuestas.

MAPA CURRICULAR

Materia	Prácticas gimnásticas y expresivas I
Año	5°
Ejes y núcleos	Corporeidad y motricidad <ul style="list-style-type: none">• Constitución corporal.• Conciencia corporal.• Habilidad motriz. Corporeidad y sociomotricidad <ul style="list-style-type: none">• Comunicación corporal.

CARGA HORARIA

La materia *Prácticas gimnásticas y expresivas I* corresponde al 5° año de la Escuela Secundaria Orientada en Educación Física.

Su carga horaria es de 72 horas totales; si se implementa como materia anual su frecuencia será de dos horas semanales.

OBJETIVOS DE ENSEÑANZA

- Propiciar la construcción de un espacio para el aprendizaje que posibilite singulares modos de expresión motriz de los estudiantes.
- Favorecer la exploración de la propia motricidad a partir de diversos recursos como imágenes, narraciones, evocaciones.
- Ayudar a los estudiantes a elaborar producciones corporales expresivas y gimnásticas en función de sus intereses.
- Propiciar el enriquecimiento de la conciencia corporal tanto global como segmentada en las prácticas gimnásticas.
- Incentivar la construcción colectiva y cooperativa en las prácticas gimnásticas y expresivas.
- Procurar que los estudiantes enriquezcan sus producciones gimnásticas y expresivas mediante la mejora de sus habilidades, la realización de combinaciones, la incorporación de variaciones, el empleo de distintos ritmos y soportes musicales, entre otros.
- Habilitar espacios para que los estudiantes evalúen sus desempeños motrices en función de indicadores acordados previamente.
- Brindar herramientas para que los estudiantes comprendan el aporte formativo de las prácticas gimnásticas y expresivas.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Reproducir, improvisar y crear ritmos asociados a diversas prácticas gimnásticas y expresivas.
- Construir ritmos grupales con elementos musicales y/o no convencionales.
- Comprender la estructura básica del tiempo musical (ritmo/compás)
- Producir secuencias de acciones motrices con finalidad expresiva utilizando estructuras rítmicas variadas.
- Obtener habilidades acrobáticas propias de la gimnasia deportiva, el circo y otras manifestaciones populares.
- Construir formas gimnásticas acrobáticas grupales.
- Explorar los malabares con diferentes elementos.
- Registrar las variaciones tónicas en reposo y en actividad.
- Evaluar las producciones propias y de los otros en función de indicadores acordados.

CONTENIDOS

EJE CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD

El núcleo Constitución corporal se abordará en articulación con la materia Educación Física y cultura.

Conciencia corporal

- Exploración, sensación y registro de ritmos propios. Adecuación a ritmos externos. Registro de las posibilidades expresivas. Reconocimiento de la propia habilidad motriz.

Habilidad motriz

- Habilidad para producir secuencias motrices y ajustarse a ritmos, explorando y recreando variaciones rítmicas, compases, tiempos musicales en situaciones diversas que manifiesten simultaneidad, alternancia, sucesión, canon, diálogo.
- Habilidades propias de la gimnasia deportiva: rolios, posiciones invertidas estáticas y dinámicas (vertical, medialuna, rondó, otros), giros, equilibrios, saltos.
- Habilidades acrobáticas circenses y de otras manifestaciones populares: acrobacias grupales, malabares, equilibrios; capoeira, hip hop, otras.

EJE CORPOREIDAD Y SOCIOMOTRICIDAD

Comunicación corporal

- Secuencias motrices utilizando diferentes habilidades motrices, planos, cambios de dirección, variedad de agrupamientos, con o sin elementos. Uso de la música con finalidad expresiva.
- Combinación de habilidades acrobáticas en función de proyectos grupales expresivos.
- Evaluación de la situación de inicio en relación con una propuesta gimnástica y construcción de indicadores de avance.
- Uso de la palabra como soporte rítmico del movimiento.
- Creación de ritmos para expresar situaciones y emociones.

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

Esta materia comparte criterios didácticos con Educación Física y cultura.

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS ESPECÍFICAS

Se hace necesario habilitar un *área protegida*² donde los estudiantes se animen a probar y experimentar, se equivoquen, vuelvan a intentar, disfruten de la actividad y se sientan en un espacio de contención que les posibilite ampliar sus recursos expresivos y avanzar en sus aprendizajes.

Se recomienda la utilización de elementos variados como imágenes, narraciones, evocaciones, melodías, aportadas por los alumnos o el docente para habilitar diversas vías de acceso al aprendizaje de las prácticas motrices expresivas.

La clase debe organizarse en función de intereses y posibilidades de los estudiantes. Se debe brindar un espacio para el despliegue de sus singulares modos de expresión motriz, a partir de tareas que tomen en cuenta la seguridad física de los alumnos.

TOMAR EN CUENTA LA COMPLEJIDAD QUE PLANTEA LA CORPOREIDAD

Se entiende la corporeidad como la expresión del modo de ser propio de cada sujeto. Esta noción le confiere a las clases de *Prácticas gimnásticas y expresivas* un carácter complejo, sumado a la multiplicidad de variables que en ellas intervienen.

El docente debe atender entre otras a las siguientes variables.

- Las características del espacio, la infraestructura y los materiales disponibles para las prácticas gimnásticas y expresivas.
- Las experiencias gimnásticas y expresivas del grupo de clase, en especial las que tuvieron hasta ese momento.
- Las representaciones de los estudiantes en relación con las prácticas gimnásticas y expresivas.

Es necesario que el docente presente situaciones en las cuales logre implicar a los estudiantes desde las distintas dimensiones del hacer motor propio de las prácticas gimnásticas y expresivas. Además dichas propuestas deberán tomar en cuenta sus experiencias motrices previas.

A modo de ejemplo:

El profesor se propone la enseñanza del siguiente contenido: "secuencias motrices utilizando diferentes habilidades, planos, cambios de dirección, variedad de agrupamientos, con o sin elementos y uso de soporte musical con finalidad expresiva".

² "La pasión por renovar el conocimiento", entrevista a Jerome Bruner en: *Cuadernos de Pedagogía*, N° 243. Barcelona, 1996.

- En este caso, puede proponer al estudiante la evocación de una secuencia de acciones motrices que haya realizado alguna vez. El estudiante recupera esta experiencia, la ensaya, la comparte con otros.
- En grupos pueden practicar alguna secuencia propuesta por el docente o por otros compañeros. Cotejan los componentes de la secuencia con una producción del estilo de la que propone el contenido. Deciden si recuperan alguna secuencia de las evocadas o inventan una nueva.
- El docente habilita un espacio para la improvisación, el ensayo, la creación en relación con cada componente, destinando el tiempo necesario. Propone a los estudiantes que seleccionen un tema musical, como posible fuente de inspiración de la secuencia. El docente les sugiere que elijan entre ajustar sus acciones motrices al ritmo o que lo transgredan.
- Una vez armada una secuencia en cada grupo, les propone que sin hablar, solo con el lenguaje corporal inviten a otro grupo a construir una secuencia en común, deciden acerca de la inclusión o no de elementos, acuerdan soportes musicales, despliegan las secuencias, organizan los desplazamientos.
- Finalmente las producciones se comparten en el grupo total. Juntos analizan sus sensaciones en la construcción colectiva y los aprendizajes logrados.

Se recomienda el empleo de estímulos variados que incidan en la conciencia de sí, posibiliten la expresión y ayuden a superar la inhibición. Algunas prácticas que pueden ayudar en este sentido son:

- trabajar las entradas en calor en círculo [...] en donde todos los participantes se ven entre sí;
- producir presentaciones en pequeños grupos e ir en forma progresiva haciendo presentaciones con toda la clase;
- propiciar que se asuma un rol de espectador respetuoso.

Resulta de interés que las diferentes formas de configuración de las prácticas gimnásticas y expresivas se organicen en un diseño de proyecto didáctico en donde los estudiantes reconozcan con claridad su situación de inicio, proyecten indicadores de avance y evalúen sus logros tanto en el proceso como al concluir el mismo.

Resulta necesario para la evaluación tomar en cuenta las condiciones de partida de cada estudiante, sus avances y la relación con las expectativas previstas.

LA ENSEÑANZA BASADA EN LA COMPRESIÓN

En la enseñanza de las habilidades es necesario asignar un tiempo para que esa habilidad pueda ser explorada, siempre que esto no represente un riesgo. Y luego avanzar desde una ejecución global a otra más específica que incorpore en su realización la identificación de sus rasgos particulares.

Se trata, además, que los estudiantes comprendan el aporte formativo que le ofrecen las prácticas gimnásticas y expresivas.

LA ATENCIÓN A LA GRUPALIDAD

El planteo de situaciones didácticas que se dirigen con frecuencia a un conjunto de estudiantes, que realizan una serie donde cada uno trabaja individualmente, debe ser superado por una propuesta en la cual se incentive la construcción colectiva y cooperativa en las prácticas gimnásticas y expresivas.

Una estrategia muy propicia es la enseñanza recíproca, combinada con el intercambio y la reflexión grupal. A partir de estas prácticas los estudiantes enriquecen sus producciones y mediante la ayuda mutua mejoran sus habilidades, realizan combinaciones, incorporan variaciones, emplean distintos ritmos y soportes musicales, expresan mensajes, entre distintas posibilidades.

LA CONCIENCIA CORPORAL

La enseñanza de contenidos tales como la percepción y/o registro de sus habilidades motrices, la aceptación de sus posibilidades y dificultades motrices, el cuidado del propio cuerpo, la reflexión acerca de la imagen corporal y el respeto entre los géneros en las actividades motrices compartidas, debe partir del reconocimiento de la situación de inicio de los estudiantes.

Atraer la atención de los estudiantes respecto de las sensaciones que experimentan durante la ejecución de una acción motriz específica, enseñarles a percibir el desarrollo de sus capacidades condicionales, la amplitud de su movilidad articular, la trayectoria del cuerpo o de alguno de sus segmentos en el espacio, la relación del ritmo respiratorio con la regulación del esfuerzo, el cuidado propio y de los otros en las prácticas gimnásticas y expresivas, son algunos ejemplos de intervención pedagógica que inciden en la autoconciencia, la estiman de sí y en la asunción de posiciones críticas respecto de imágenes externas y modelizadas del cuerpo.

El docente debe procurar, mediante el diálogo y la reflexión sobre los valores de las distintas actividades y tareas, que los estudiantes tomen conciencia de la propia corporeidad y de la necesidad de cuidar, desarrollar y mantener el estado de capacidad y bienestar corporal. De este modo se busca generar el hábito de la actividad corporal en estudiantes que se encuentran próximos al egreso del sistema educativo y luchar contra el alto grado de sedentarismo que aqueja a todos los estratos sociales

En relación con la conciencia corporal, ésta puede abordarse mediante consignas que se proponen al grupo total, o en forma personalizada y, como otra variante, con la asistencia de un compañero. En estas situaciones se procura que los estudiantes profundicen en el conocimiento de sí mismos.

LA PLANIFICACIÓN DE LA ENSEÑANZA

Las clases de Educación Física necesitan ser planificadas a partir del enfoque adoptado en el presente Diseño Curricular. Para ello requiere que el docente tenga en cuenta lo siguiente al momento de realizar la planificación.

- Utilizar la planificación como herramienta para anticipar posibles recorridos e intervenciones.
- Elaborarla en base a acuerdos con los colegas a nivel de la institución y/o del distrito para realizar por ejemplo: muestras gimnásticas, encuentros de movimiento expresivo y otras producciones gimnásticas y expresivas.
- Organizarla seleccionando alguna o algunas modalidades: unidades didácticas, unidades temáticas y proyectos. En todos los casos se deberán encontrar al servicio de la enseñanza de los contenidos curriculares y del logro del conjunto de objetivos de aprendizaje previstos en el Diseño Curricular para cada año de este Ciclo.
- Procurar la unidad de sentido en las propuestas de enseñanza, sosteniendo la coherencia interna de los diferentes componentes: objetivos de aprendizaje, ejes y contenidos, estrategias de enseñanza, consignas de actividades, evaluación –de los aprendizajes motores y de la enseñanza– y recursos, entre otros.

De este modo se pretende incentivar a los jóvenes, dado que cada modalidad representa una experiencia de impacto formativo y promueve el logro de aprendizajes motores a lo largo del año, y supera aquellas prácticas donde los contenidos se enseñan de modo acumulativo, rutinario o errático.

Es importante incluir, entre las modalidades seleccionadas, proyectos didácticos protagonizados por los estudiantes, donde se impliquen en la construcción, la selección de los contenidos y las actividades, la gestión y la realización de un producto final. A modo de ejemplo se puede mencionar un encuentro de producciones gimnásticas y expresivas, entre diferentes posibilidades. Otra alternativa que complementa a la anterior es la producción de documentos escritos vinculados a sus prácticas motrices.

ORIENTACIONES PARA LA EVALUACIÓN

La evaluación supone un proceso complejo, continuo y sistemático, integrado y coherente con el proceso de enseñanza, que permite obtener información acerca de las actuaciones motrices de los estudiantes y de los sentidos y conceptos que construyen acerca de las mismas. A partir de esta información se pueden emitir juicios de valor y tomar decisiones pedagógicas adecuadas.³

Se procura la formación de sujetos reflexivos, críticos y autónomos y por ello se pondrá el énfasis en las propuestas de coevaluación y autoevaluación. Sin embargo, cabe aclarar que el docente es el principal responsable del diseño de las situaciones evaluativas y de las decisiones finales que surjan de las mismas.

En las situaciones evaluativas que se propongan se tomará en consideración la complejidad del acto motor, atendiendo a sus aspectos socio-afectivos, perceptivos, cognitivos y motrices específicamente.

La evaluación adquiere diferentes funciones según el momento en que se realice. Al inicio de un proyecto didáctico como por ejemplo una muestra expresiva, será necesario detener la mirada sobre las habilidades motrices y los recursos expresivos disponibles en los estudiantes.

Será indispensable reconocer junto con los estudiantes, sus condiciones motrices de partida y proyectar logros posibles en función de los objetivos de aprendizaje.

En las diversas instancias de evaluación se recopilan datos acerca del desempeño de los estudiantes en las prácticas gimnásticas y expresivas: cómo las piensan, cómo las conceptualizan, cómo se vinculan con los otros, cómo las valoran, cómo las realizan.

Al transitar este proyecto didáctico de una muestra expresiva, el docente analiza junto con los estudiantes el proceso realizado, los avances y las dificultades en sus prácticas gimnásticas y expresivas.

La evaluación surge de contrastar los aprendizajes motores alcanzados al término de una etapa con los objetivos de aprendizaje previstos, teniendo en cuenta las diversas condiciones motrices que los estudiantes disponían al inicio, las particularidades del proceso y el contexto. Las conclusiones de la evaluación sirven como aporte para la toma de decisiones de acreditación y promoción.

Al evaluar se deben tener en cuenta tanto a los aspectos técnico-motores observables, como también a los procesos realizados para aprender, a las actitudes emocionales y éticas que constituyen el entramado fundamental de las acciones motrices, a la resolución práctica, efectiva, de las situaciones problemáticas propuestas por el docente o definidas por sus pares, a la interacción con los compañeros para aprender diferentes prácticas gimnásticas y expresivas.

³ Prácticas gimnásticas y expresivas I comparte criterios para la evaluación con todas las materias del Ciclo Superior.

Por todo lo expuesto se excluye de este *Diseño Curricular* un recorte reduccionista, donde se evalúa la calidad de los gestos motores, de manera descontextualizada y tomando como referencia un modelo externo de comparación técnica. Por el contrario, el docente debe considerar en la actuación motriz de cada estudiante su desempeño global. Esto significa tomar en cuenta la tarea realizada, cómo piensa y siente el estudiante esa actuación, qué opina sobre su desempeño y cómo se vincula con otros en la tarea realizada y qué significado tiene ese aprendizaje para su vida.

Se recomienda profundizar las orientaciones para la evaluación mediante la lectura de este apartado en la materia Educación Física y cultura.

BIBLIOGRAFÍA

- Aisenstein, Ángela, "En el templo del saber no sólo entra el espíritu. Aprendiendo a poner en cuerpo", en Gvirtz, Silvina (comp.), *Textos para repensar el día a día escolar*. Buenos Aires, Santillana, 2000.
- DGCyE, *Diseño Curricular para 4° año de ES. Educación Física*. La Plata, DGCyE, 2010.
- — —, *Diseño Curricular para 3° año de ES*. La Plata, DGCyE, 2008.
- — —, *La planificación, una hipótesis para la enseñanza de la Educación Física*. DGCyE, La Plata, 2008.
- — —, *La comprensión en las clases de Educación Física*. La Plata, DGCyE, 2008.
- Fouchet, Alan, *Las artes del circo*. Buenos Aires, Stadium, 2006.
- Gómez, Jorge, *La Educación Física en el patio*. Buenos Aires, Stadium, 2002.
- Gómez, Raúl, *El aprendizaje de las habilidades y los esquemas motrices en el niño y el joven*. Buenos Aires, Stadium, 2000.
- Inverno, Josep, *Circo y Educación Física*. Barcelona, Inde, 2003.
- Soares, Carmen, "Historia de lo diverso y lo homogéneo", en *Conferencia Jornadas Cuerpo y Cultura: prácticas corporales y diversidad*, Coordinación de Deportes. Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires, Mimeo, 2005.
- Vigarello, George, *Corregir el cuerpo. Historia de un poder pedagógico*. Buenos Aires, Nueva Visión, 2005.