

EL MOVIMIENTO EXPRESIVO EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

A " PONER EL CUERPO " PARA SEGUIR APRENDIENDO

Autora: Viviana Zappoli, 2002. Inédito.

El fin de este trabajo, es poder compartir algunas experiencias de mi práctica cotidiana, como así también mis inquietudes con respecto a contenidos como el conocimiento del propio cuerpo, y su posibilidad expresiva y de comunicación.

Cada año se me plantea como un verdadero desafío, **¿Cómo presentar estos contenidos?, ¿Cómo motivar, despertar el interés? ¿Cómo evaluar?**

Considero que muchas cuestiones, atentan contra la enseñanza de los mismos, en forma sistemática:

- Los espacios disponibles, a veces son inadecuados para lograr el clima necesario, para las actividades ligadas a estos contenidos, como relajarse y expresarse corporalmente.
- Otros contenidos son preferidos por los niños, por estar ya habituados a ellos. En ausencia de estos, no aceptan fácilmente otras propuestas
- El nivel de compromiso que se requiere, para profundizar en las sensaciones y percepciones del propio cuerpo, como en su tono muscular, el espacio que ocupa, lo que se siente al moverlo.
- La historia y la cultura en función del lugar que ocupa el cuerpo en la sociedad y en la educación de hoy.
- Contenidos que se consideran más necesarios que otros

Hoy sabemos por diferentes aportes, que estos saberes tenemos que enseñarlos, por lo tanto es un desafío pensar en propuestas de enseñanza que faciliten su aprendizaje.

Tal vez ese desafío sea, que estos contenidos se abordan en forma diferente.

Según el Diseño Curricular, en el eje: "El propio cuerpo":

"Se considerará para el primer ciclo el "registro y la verbalización de sensaciones propioceptivas", o la conciencia global y segmentaria del propio cuerpo, puesto que el cuerpo no es sólo lo visible y palpable sino que se integra entre esto y lo no visible, y se constituye tanto en lo observable como en los huesos que lo sostienen, los músculos que accionan, los órganos en sus funciones, y el resto de los sentidos en su relación con el medio."

Todos sabemos de nuestros sentidos, de la cantidad de información que nos brindan, sin embargo no tenemos tan presente el sentido propioceptivo. Gracias a este sentido sabemos que estamos parados, sentados, que nuestro brazo está flexionado, que estamos moviendo una mano, nos da conciencia de nuestro equilibrio, nuestra respiración, posición en el espacio, etc.

La propiocepción es estimulada tanto por los sentidos externos, como los internos y los receptores se encuentran en músculos, articulaciones, parte vestibular del oído.

Los sentidos se entrenan con la práctica, a través de la toma de conciencia, la observación, el registro. Al ejercitar nuestra sensibilidad propioceptiva, obtenemos una mayor información que nos permite profundizar el conocimiento de nuestro cuerpo, como un importante aspecto para una vida plena y saludable.

Es importante además en este proceso de profundo conocimiento de sí mismo, brindarle al niño la posibilidad de que descubra lo que siente y pueda expresarse en un lenguaje corporal propio, descubriendo sus posibilidades de comunicación.

El DC sostiene:

"La enseñanza de los contenidos referidos al conocimiento corporal deberá considerar particularmente el lugar del cuerpo en la comunicación, su carácter expresivo como transmisor y portador de un mensaje y como mensaje en sí mismo".

Considero fundamental este proceso de conocimiento de sí mismo en relación a la búsqueda de la propia identidad, pues conocer más el propio cuerpo ayuda a conocerse más a sí mismo y a tener una idea de sí lo más real posible.

¿Cómo sabemos de nuestro cuerpo?, ¿de nosotros mismos?..., ¿moviéndonos?..., ¿sintiendo y registrando?..., ¿emocionándonos?..., ¿creando?..., ¿en el contacto con el otro?..., ¿concentrándonos profundamente en el interior de nosotros mismos?..., ¿ampliando las posibilidades de cada uno de nuestros sentidos? O cuántas otras formas?

A intentarlo!!!!

Realicé las experiencias en tres grupos de una escuela, EGB de jornada completa, Esc.Nº 8 DE. 12.

Semanalmente tomo 1 hora de las cuatro, para este tipo de propuestas. Para esta actividad dispongo, de un salón de música, amplio y cómodo y con un piso cálido y limpio.

Hace 20 años que estoy en la escuela, realizando experiencias con estos contenidos.

Suelo tener a los alumnos tres o cuatro años seguidos y es importantísimo tener en cuenta, la disponibilidad de los alumnos, cuando han tenido un proceso, por el cual ya están habituados a otro tipo de propuestas.

Según los contenidos que voy abordando, y el interés de los niños, puedo realizar hasta dos clases seguidas, en esta línea.

Es importante aclarar la necesidad de mantener el clima, es decir cómo los docentes “ponemos el cuerpo”, para que no decaiga el interés.

Cuando se está en confianza y cómodo en un grupo, todos los niños y nosotros podemos disfrutar de bailar, hacer gestos, sonidos y de jugar con el cuerpo de un modo diferente.

PRIMERA EXPERIENCIA (3 clases)

Grado: 3ero.

Cantidad de alumnos: 18

¡HOLA!!!! MANOS

1RA. CLASE

Contenido: Reconocimiento de la mano

Docente: ¿Qué podríamos decir de cómo son nuestras manos?

Lucas: - tenemos huellas digitales

Luciano: - Tienen venas

Camila: - ¡tienen arrugas!

Luciano: NO! Yo no soy viejo. Son líneas, no arrugas...

Mientras los niños responden, abriendo tantas posibilidades, me pregunté:

¿Qué quiero tomar realmente de todo esto?... Evidentemente, quiero que enriquezcan el conocimiento de su mano, pero debo limitar la propuesta a lo que me parece apropiado para la edad, y a lo que se puede tomar desde la Educación Física

Desde este lugar, consideré importante cierto conocimiento sobre los huesos, la piel, las articulaciones y la variación de sensaciones que puede percibir la mano.

Me pregunté: ¿Por qué?

Con respecto a los huesos: porque los niños ya tienen cierta noción de los mismos, radiografías, esqueletos, a través de los distintos medios, inclusive por el propio tacto, simplemente, que en lo cotidiano no se agudiza su observación en los mismos. Ellos están preparados para conocer algo más sobre ellos.

Con respecto a la piel: Porque es un referente importantísimo de nuestro cuerpo, es lo que marca el límite entre nuestro cuerpo y el mundo que nos rodea. Es el órgano que nos contiene y sostiene y podemos registrarlo con facilidad.

Con respecto a las articulaciones: Porque los niños pueden comprobar sus posibilidades y es enriquecedor en el conocimiento del propio cuerpo, comprobar que hay diferencias entre unas y otras.

Docente: Yo les voy a dar una hoja y un lápiz a cada uno. La hoja está dividida por la mitad. Van a dibujar sus manos, una de cada lado. En una de las manos van a dibujar, como la ven por fuera, y en la otra, como les parece que son los huesos por dentro.

Por ejemplo: ¿Qué vemos de la mano?

Los niños siguen respondiendo, con respecto a qué conocen de su mano.

Daniela:- La piel

Lucio: -las uñas

Lucas: - (mientras se toca una mano, con la otra) los huesos.

Docente: ¿Los huesos los vemos ?

Lucas: -Bueno..., no..., no los veo, pero los siento cuando me toco.

Docente: Entonces, dibujan, una mano como la ven por fuera y en la otra, dibujan como se imaginan los huesos. Pongan el nombre y me la dan, que la voy a guardar.

Me parece interesante esta posibilidad, de que los niños realicen una observación de sus manos, para poder plasmarla en una hoja. Por otro lado, al cabo del año, volver a realizar esta actividad funciona como evaluación y auto evaluación por parte de los niños.

Docente: Cada uno, ahora va a recorrer los huesos de la mano, bien atentos.

Traten de sentir como son, hasta donde los pueden seguir con los dedos de la otra mano, donde terminan, donde empieza otro.

Luciano, Lucio, Kevin, hablan, hacen ruidos, les digo, que traten de hacerlo sin ruidos, vuelven a concentrarse

Luciano, comienza a desplazarse hacia un rincón.

Docente: Luciano ¿Qué pasa? ¿Te gusta conocer tu mano?

Luciano: Si

Docente: ¿Por qué?

Luciano: no sé, porque es algo interesante y diferente.

Docente: Entonces, ¿Por qué, te ibas al rincón?

Luciano: Me dio ganas

Docente: Probá, ¿Cuántos huesos descubriste?

Luciano: En los dedos, tengo tres

Docente: Muy bien!!

Cuando noto que decae el interés, a través de distintas actitudes, como las de Luciano, Lucio o Kevin, intento reintegrarlos a la actividad, sabiendo que cada uno tiene sus tiempos.

A los niños en general, les cuesta concentrarse en este tipo de tarea, por momentos les atrae, por momentos les aburre. No hay un hábito de reconocerse corporalmente, ni de realizar actividades tan tranquilas. La convicción de que este conocimiento profundo de sí mismos, reditúa en una mayor disponibilidad corporal, me estimula a seguir buscando los recursos.

Docente: Ahora, se van a poner con un compañero, para recorrer una de sus manos, muy suavemente, sintiendo cómo es su piel, si es igual en todas partes, o si hay diferencias. Podemos recorrerla con un dedo, o con toda la mano y le preguntamos al compañero cómo le gustó más.

Al grupo, le gustó la idea, se crea un clima de intimidad, agradable, los niños se comentan cosas y se ríen mientras sostienen las manos.

Docente: Ahora, con mucho cuidado, se van a fijar en los lugares en donde se doblan los dedos y la mano. ¿En cuántas partes se doblan los dedos?

Los niños van diciendo y todos juntos vamos probando. Luego se cambian los roles.

Docente: Para terminar la clase, van a inventar saludos con las manos. Cuando comience la música, ustedes se desplazan caminando y cada vez que se encuentren con un compañero inventan un movimiento con las manos, como para saludarlo. Los niños se divierten, e inventan distintos movimientos, manos que suben y bajan, juntas con las del compañero, círculos, que se entrelazan.

En general buscan compañeros del mismo sexo. Veo que Ignacio se queda distanciado, y le digo: Veo que algo no te gusta

Ignacio: Que a veces a uno no le gusta que te salude alguno...

Docente: ¿Qué es lo que no te gusta?

Ignacio: Su actitud, las cosas que hacen.

Docente: ¿Qué podemos hacer con eso?

Ignacio: Hablarlo..

Docente: ¿Para qué?

Ignacio: Para no quedarse con la bronca

Docente: Entonces, ¿Lo vas a intentar?

Ignacio: Sí

Docente: Vamos a hacer una rueda, para hacer un abrazo grupal como despedida. Los niños hacen payasadas y se ríen, pero finalmente logramos tomarnos de hombros unos instantes.

2DA. CLASE

Contenido: Registro y verbalización de sensaciones exteroceptivas para expresar en movimiento lo percibido

Materiales: ositos, papel de lija, cartón corrugado, una vincha por grupo para cubrir los ojos

Los niños se separan en grupo de tres, o cuatro. Cada grupo tiene el mismo material, y además una hoja y un lápiz, y una vincha para cubrir los ojos.

Le digo a los niños, que van a hacer una actividad, para descubrir diversas sensaciones con las manos.

Consigna: En cada grupo, uno por vez, con los ojos cubiertos por la vincha, va a tocar cada uno de los materiales, que le ofrecerá un compañero. Al tocar, irá diciendo, todo lo que siente en su mano, con cada uno de los objetos. Otro compañero con el lápiz y el papel anota lo que su compañero dice. Los roles se van intercambiando, para que todos puedan tocar y percibir las distintas sensaciones. Les aclaro que se tienen que poner atención en lo que sienten con sus manos y que cada uno puede sentir cosas diferentes.

Luego, reúno los papeles y leo lo que los chicos anotaron.

- Es suave
- Rasposo
- Redondo
- Parece una persona
- Blandito
- Cosquilloso
- Un lado áspero, otro no
- Es como muchas montañas que pasan
- Pincha
- Liso
- Con olas
- Peludo

Mi intención, no sólo es que los niños estimulen el sentido del tacto a través de los objetos y agudicen su percepción en el conocimiento de distintas texturas sino que también dispongan de sensaciones concretas, percibidas por sus propias manos, para que luego puedan traducirlas en movimientos. Es decir, observar, registrar, hacer conscientes las características de los objetos, para obtener mayor información, que brinde elementos para luego expresar en movimiento lo percibido. Reconociendo de esta manera, la amplitud de movimientos posibles a realizar con las manos.

Consigna: ¿Podemos representar con las manos, estas características que ustedes fueron anotando? Por ejemplo ¿Cómo sería un movimiento suave con las manos?

Ezequiel:- así !!! Muestra, las manos relajadas, algo redondeadas y las mueve suavemente
 Malgúen:- parece una nube
 Julieta: - Puede ser así como una caricia

Docente: Sí, cada uno se puede imaginar algo diferente, siempre que les parezca que es un movimiento suave
 ¿Y si quisiéramos hacer las ondas del cartón corrugado? Que ustedes dijeron que sentían como olas o montañas?

Santiago muestra olas con sus manos, que suben y bajan (lo hace llamativamente rápido) Le pregunto a los niños como lo está haciendo y los niños dicen muy rápido (los niños también lo percibieron) les propongo probar y hacerlo rápido pero también lento. El hacerlo rápido agrega una dificultad más.

Los niños prueban con sus manos, siempre desde su lugar en la rueda. A continuación pregunto, como se podría hacer con las manos el papel de lija, que dijeron que raspaba, pinchaba.

Ignacio: Como me pasa con algunos juegos de la computadora, cuando se frena, mientras lo dice, abre una mano, la desplaza y por momentos frena y la sacude.

Camila: - Puede ser así..., como pinches... (mientras abre y cierra las manos con fuerza)

Florencia: - Pero a mí no me gustó cuando toqué la lija, así que las saqué enseguida las manos (Con sus manos hace que toca y luego las "saca", las retira para atrás, y con cara de asco)

Docente: ¡Qué cara!

Florencia:- Sí de ¡Puaj!!!

Los chicos se ríen, prueban el movimiento de Florencia, con "cara...de...", pero además le agregan el sonido, el Puaj!!!

Les cuento a los niños, que la idea es escuchar diferentes temas musicales, para luego probar esos movimientos acompañados con la música.

Elegida la música, propongo que cada uno ocupe un lugar en el salón del que no va a salir, es decir, buscarán los diferentes movimientos, pero sin desplazamiento y según el tema musical que se escuche, ellos moverán sus manos, con la suavidad de una caricia, como olas o montañas que suben y bajan o movimientos “pinchudos” que se “frenan” o se “saca la mano” porque no agrada.

La propuesta es que a este último le agreguen sonido como el puaj u otro.

La docente cambia los distintos temas musicales, y los niños prueban los distintos movimientos. Algunos lo hacen fluidamente, otros miran lo que hacen sus compañeros

TERCERA CLASE

“MIS MANOS SE DISFRAZAN”

Recursos: Guantes

La idea de trabajar con los guantes, surge como elemento motivador y además es un recurso como para ayudar, a centrar la atención en el movimiento que están haciendo las manos

Consigna: Hoy vamos a retomar el trabajo de las manos, pero con los guantes.

Se van a reunir en grupos de tres y se van a poner de acuerdo, para mostrar detrás del telón, los distintos movimientos, ustedes van a elegir el orden y como los van a hacer. En el momento de mostrar me van a decir como es el orden de la música que debo poner.

Los niños se reúnen en grupos y conversan.

Mientras los miro, pienso: “Serán capaces de resolver solos, esta propuesta grupal? Es decir, todos tendrán una propuesta y serán escuchados?, ¿podrán organizar una secuencia?.

Decidí, que era mejor recorrer los grupos, para coordinar, qué movimiento harían primero, cual después, si los tres harían el mismo o diferente, etc.

Si bien los niños están acostumbrados a ponerse de acuerdo en grupo para los juegos u otras actividades, no les resultó fácil armar el esquema que querían mostrar, por lo cual fue muy útil mi recorrida, para que ningún grupo se quedara sin poder mostrar su producción.

En el salón hay un escenario, donde crucé unas sábanas atadas, atrás de las cuales los grupos mostraron su trabajo.

A los niños les causó mucha gracia ver las manos de sus compañeros, haciendo esos movimientos, algunos asoman la cabeza a través de la sábana, hablan, tratando de ponerse de acuerdo. Todos quieren volver a hacerlo.

Les propongo invitar a un grado, para que los venga a ver. Les encantó la idea, y llamé a 1er. Grado con su maestra. Les contamos que las manos con guantes iban a jugar y a decir distintas cosas con la música.

Al cabo de la muestra, hicimos una evaluación:

Pregunté:

- Si les había gustado
- Que habían hecho las manos
- Que les había gustado más

Respuestas de los chicos:

- Los niños de 3ro. Comentaron que en algunos grupos no se notaba, cuales eran los movimientos, o eran todos iguales. Que a veces las manos no se veían Aquí, me di cuenta que la evaluación de lo que había pasado, no era solo un cierre de este ciclo de clases, sino, parte del aprendizaje, en tanto los niños podían discernir acerca de distintos aspectos de la propuesta.
- Otros comentaron, que algunas manos parecían que se peleaban y después se amigaban
- Los niños de 1º se mostraron muy atentos y sorprendidos, e insistían en probar ellos también. (les propuse que en la próxima clase lo hacíamos, dado que también son mis alumnos)

SEGUNDA EXPERIENCIA

Grado: 1º

Cantidad de alumnos: 16

1ra. Clase

Contenido:

Desplazamientos teniendo en cuenta la actitud y lo expresivo. Corporización de imágenes.

Propuesta a partir de un cuento de María Elena Walsh "la Plapla" del libro Cuentopos de Gulubú

Síntesis del cuento

Felipito Tacatún, alumno de 1er. grado, estaba en la escuela, escribiendo en su cuaderno enrolladas emes, orejudas eles, y elegantísimas zetas.

De pronto vió que una de las letras, se despatarraba y se ponía a caminar muy oronda y después patinaba muy contenta. Felipito, le preguntó ¿ Quién es usted, señorita ? y la letra caminadora, contestó : - soy una plapla. Luego, siguió saltando a la rayuela.

Felipito le dijo y le mostró a la maestra, lo que había descubierto. Ella guardó la plapla en una cajita, porque sabía que cada vez que aparece una de estas letras, se arma tal alboroto en la escuela, que nadie estudia ese día.

La propuesta, será, utilizar las formas de desplazamiento que aparecen en el cuento, para recorrer el espacio, con acento en lo expresivo.

Docente: Les voy a leer un cuento

Fede:- No, eso no es Educación Física

July: - Sí, es divertido, porque lo leemos y después nos imaginamos todo los movimientos

Docente: (lee el cuento),... los niños fascinados y atentos

Docente: Marqué, una línea en el piso con cinta de pintor, atravesando el salón, les propuse pararse ahí, uno al lado del otro, como en un renglón, todas las letras ordenaditas.

Les conté que oronda significaba, vanidosa.

Consigna: Cuando comience la música, van a **caminar**, como esa letra muy vanidosa y agrandada, y al detenerse, vuelven al renglón.

Federico: No podemos ser una plapla!!!

Marta: No, pero podemos imitarla

Docente: claro... Repito la consigna, de caminar inventado diferentes maneras de ir agrandada y muy oronda.

Los niños se divierten y ríen. Algunos llevan manos en la cintura, otros, miran hacia arriba, o se menean de un lado a otro.

Voy incentivando para que todos se miren, y se enriquezcan con las respuestas de los demás.

Consigna: Esta plapla, también patinaba, ¿Cómo se patina?

Federico: Así, muestra, **desplazamiento arrastrando los pies**

Daiana: llevando los pies, para un lado y otro

Con música de vals, les propongo probar, los niños, juntan y separan las piernas y agregan giros.

Les propongo, seguir arrastrando los pies y **combinar con giros**. Los niños, bailan y se divierten.

Consigna: Voy a ir nombrando a cada uno, y ustedes se ponen detrás y lo imitan, no sólo como hace el paso, sino también, como lleva sus brazos, su cabeza, su espalda.

Todos quieren ir adelante y levantan la mano, les digo que van a pasar todos. Algunos están atentos y respetan la consigna, otros, sólo siguen detrás sin fijarse demasiado...

SEGUNDA CLASE

Contenido: Movimientos rectos y curvos

Desplazamientos por caminos rectos y curvos

Recurso: Diferentes hojas con diseños que ocupan la hoja, espirales, curvas, eles o emes muy enrolladas, etc.

Docente: Chicos, miren, traje unas plapas, que inventé. Los niños miran

Docente ¿Qué diferencia, hay entre estas plapas, y los renglones de un cuaderno?

Matías: - el renglón es derecho, y las plapas son curvas

Federico: - Las del cuaderno son líneas rectas

Ari: - Son caminos rectos y caminos curvos

Docente: Hoy quería que probaran, inventar caminos rectos y curvos, como hacen en el patio, pero aquí lo van a hacer con música.

Consigna: Vamos a empezar con los rectos. Al comenzar la música, cada uno va caminar inventando un camino recto, y lo van a seguir hasta llegar a la pared, o las gradas, sin cambiar de camino, (lo muestro) Pueden ir y venir por ese camino, hacia delante y hacia atrás. Sólo al golpe de pandero, podrán elegir otro camino recto.

Fede: (mirando las baldosas) - Hay que caminar por estas líneas, (las líneas que separan las baldosas)

Me di cuenta que para los niños era mucho más claro seguir esas líneas, que los caminos abstractos. Por lo tanto propuse, seguir las diferentes líneas, pero recordando no cambiar de camino hasta el golpe de pandero.

El seguir las líneas de las baldosas, le dio al desplazamiento otra riqueza, y en ese ir y venir, los niños se iban cruzando entre sí, atravesando y cubriendo el espacio, es un desplazamiento grupal, muy interesante de ver. Por otra parte la música, generaba un clima de diversión, acentuado por el canto de los niños, que reconocieron la canción.

Siguiente propuesta

Docente: ¿Cómo sería, ahora hacer los otros caminos, los curvos, con muchas vueltas con muchos rulos como las plapas?

July:- así, (se levanta y muestra un desplazamiento, tipo serpentina)

Federico: - así, se para y empieza a girar sobre sí mismo, como espiral

Docente : Ese rulo está muy bien, pero... ¿Fede se desplazó, hacia otro lugar?

Matías: No, se quedó en el mismo lugar.

Docente: Bueno, ahora vamos a buscar las curvas, con el desplazamiento, ir de un lado a otro y después pueden probar si pueden hacer movimientos con el cuerpo rectos o curvos.

Docente: Voy a poner otra música distinta para los caminos curvos.

Federico se sienta en un rincón.

Docente: Fede..., por qué te vas?

Federico: Porque me aburro, quiero hacer otra cosa

Federico, tiene mucha energía, siempre se mueve a mucha velocidad y con mucha fuerza, me parece muy valioso que pueda realizar este otro tipo de propuestas, aunque su tiempo de atención y concentración en las mismas sea más limitado que el de sus compañeros.

Los desplazamientos variados para recorrer el espacio, dan lugar a pasos, que al acompañarse con la música, van conformando un lenguaje del movimiento

En Educación Física estos contenidos, son tomados continuamente, pero con un abordaje diferente pueden aportar al desarrollo de un lenguaje expresivo y creativo.

Para terminar la clase, cada uno elige el movimiento que más le gustó.

TERCERA EXPERIENCIA (dos clases)

PRIMERA CLASE

Grado: 3ro

Contenido: REGISTRO DEL APOYO DE LOS PIES
Despertar las sensaciones del pie en el piso
Sentir el peso del cuerpo sobre los pies

Docente: Chicos, hoy nos vamos a sacar las zapatillas, para sentir más nuestros pies, al caminar.

Los niños corren, excitados a sacarse las medias y las zapatillas. Leo, me mira diciendo que no, con la cabeza. Aclaro, que el que no quiere sacárselas, puede hacer el trabajo con las zapatillas .

Diana, se acerca y me dice que está resfriada y no se las va a sacar.

Tanto Diana como Leo se incorporaron, este año a la escuela y evidentemente no les agradó la propuesta.

La posibilidad de hacer el trabajo con las zapatillas, los incorporó a la tarea, pero mantienen una actitud de desconfianza.

Al ver la excitación de los niños, Diana resuelve sacarse las zapatillas, aunque no así Leo.

En ese momento pensé que lo explicitado el año pasado a los niños con referencia a conocer su cuerpo de distintas maneras o inventar movimientos, o moverse con la música, no lo tuve en cuenta al incorporarse niños nuevos...

Por otra parte, tomé conciencia que los niños que traen una experiencia del año anterior, responden de otra manera a estas propuestas de enseñanza. Profundizan más, disfrutan más, comprenden más y los tiempos para la tarea se alargan.

A continuación, les propongo, a los niños, caminar, teniendo en cuenta las distintas partes del pie que van tocando el piso. Les pido que sientan cómo es ese apoyo.

Docente: Chicos, caminen lentamente, tratando de descubrir, cómo se va apoyando el pie en el piso. ¿Qué parte se apoya primero?, ¿Qué otra parte después?, ¿Si se apoya todo el pie al mismo tiempo?

A los niños les atrae este caminar lento, registrando los apoyos. Aunque, algunos no están concentrados en eso, sino que saltan, otros hacen ruidos con los pies al pegar en el piso, como aplausos en el piso. El tiempo de concentración y de registro es muy personal y creo importante que todos estén disfrutando y riendo.

COMENTARIOS DE LOS NIÑOS

Daniela : - antes de apoyar el talón de nuevo, quedan las puntitas del pie en el piso

Ignacio: - Señor, hay un "impulsamiento" cuando apoyamos los dedos. Es como si los pies dieran un saltito, para volver a caer y seguir caminando.

Docente: Claro, hay una parte del pie que empuja el piso para dar el paso

Luciana: - Es como un sube y baja, porque cuando una parte sube, la otra baja.

Les propongo a los niños, que observen, este rechazo del piso, que se siente en la almohadilla del pie.

Docente: -¿ Qué parte del pie se apoya primero?

José: - Talón. plantilla y dedos

Docente: ¿Plantilla?

José : -La parte del medio

Docente : - Se llama planta

Mientras se van agregando comentarios, e informaciones los niños siguen caminando, acompañados de una música suave y agradable.

Me parece interesante que los niños hayan descubierto a través de ese registro conciente, de ese movimiento vivenciado, de ese "estar atento a las sensaciones", el pasaje del peso del cuerpo en las distintas partes del pie, el rechazo del pie en el piso, la elevación y el descenso del pie.

Al tocar el timbre les propongo a los niños continuar la próxima semana.

SEGUNDA CLASE

EL MOVIMIENTO EXPRESIVO "ESE DESAFÍO"

Contenido: Reconocimiento del pie, sus apoyos
Movimiento expresivo a partir de los pies

Material: Una pelota de tenis, por cada alumno

Recordamos la clase anterior del pie, y lo que aprendieron sobre sus apoyos al caminar. Les cuento que la propuesta de ese día es continuar en el conocimiento de los mismos.

La propuesta es masajear un solo pie, con la pelota de tenis, pues permite luego del masaje registrar sensaciones diferentes, al compararlo con el otro pie (que no se tocó) ayudando a tener un registro más profundo de esa parte del cuerpo, además de descubrir los efectos del auto masaje. Los registros tienen que ver con cambios de temperatura, tamaño, tono muscular y otros. Esto no se les dice a los niños, lo importante son sus propios registros y que observen, que puede ser diferente de uno a otro.

Los niños descalzos y parados, hacen rodar la pelota de tenis con un pie, les propongo, que presionen en distintas partes y entreguen el peso del cuerpo a la pelota.

Mientras explico lo que van a hacer, lo muestro.

Claudio juega a patear la pelota, me acerco y le pregunto:

Docente ¿Que pasa? Claudio

Claudio: - yo..., ya lo conozco el pie

Docente: ¿Preferís mirar esta parte de la clase?

Claudio: - ¡No!..., no lo conozco tanto

Cuando noto, que a alguno de los niños no le interesa la propuesta, me acerco, para ayudarlo a retomar la tarea con algún recurso, pero también me parece interesante, respetar sus tiempos en estos procesos.

Si, el no hacer de uno, se convierte en una interferencia para el desarrollo de la clase, los reúno en rueda y conversamos sobre las dificultades y lo que sienten al respecto, pues aporta a la comprensión de cada uno, de estos contenidos alejados de los más tradicionales y que se enseñan de forma diferente.

Luego la propuesta es continuar masajeadando ese mismo pie, pero sentado, haciendo rodar con la mano, la pelota por el pie, como conociendo el pie a través de la pelota. Luego, les pido que dejen la pelota y comparen un pie con el otro, cómo sienten el pie masajeadado y cómo sienten el otro.

Durante la clase José y Sebastián se molestan con los pies, me acerco y les pregunto porque no están haciendo el trabajo:

José: - Porqué hay un momento que me aburro

Sebastián: - No me gusta el espacio cerrado, lo del pie me gusta porque cuando me aburro en casa, juego con el pie

REPUESTAS DE LOS NIÑOS

Santiago: - El que masajee, lo siento más liviano y rápido, y el otro más pesado y lento

Daniela: - El que le pase la pelotita lo siento más caliente

Florencia: - No, yo más frío

Lucio: - Yo lo siento más abajo

Luciano: - y yo..., más largo

Rocío: - Siento el latido en el pie

El percibir sensaciones en una zona del cuerpo y comparar con la otra, permite registrar mejor muchas referencias del propio cuerpo.

Para continuar la clase les propongo a los niños que caminen, pero esta vez no como la clase anterior, sino inventando apoyos diferentes de los pies, por ej. apoyando primero dedos o planta, o apoyando un pie de una manera y otro pie de otra.

Con música de las películas de Chaplin, los niños comienzan a desplazarse, con posturas muy variadas, la música los estimula. Pies chuecos, hacia adentro o hacia fuera, arrastrando etc.

Detengo la música y les propongo.

Docente: - Al poner los pies de una manera diferente de lo habitual, y desplazarse, algunos pueden imaginarse que son alguien que **ustedes** conocen, o un personaje o un animal etc. Si es así, traten de poner todo el cuerpo como, ese personaje, acomodando el cuerpo a esa forma de caminar.

Los niños disfrutan y se divierten

Personajes que surgieron: Chaplin, equilibrista, pingüino, el chapulin colorado, la momia, monos, etc.

En el salón hay dos cajas de dos metros de alto, donde venía un órgano y se guardaron para jugar, o para hacer escenografías, les propuse uno por vez salir desde atrás de las cajas y mostrar su personaje

Los niños se muestran felices, cómodos, alegres

Para terminar la clase nos reunimos en rueda, y les pregunto cómo se sintieron, todos dicen que se divirtieron y Claudio agrega: Señor, esto me gustó, pero lo de la pelotita, no... No me gusta estar tranquilo, pero... me gusta cuando estoy cansado.

EL ESTÍMULO SONORO

Es importante al elegir el estímulo sonoro, tener muy claro cuál es la respuesta motriz, por su ritmo, y el clima, que puede movilizar en el grupo. No es tan complicado..., ¿Qué siento yo al escuchar esta música? ¿Cómo me movería...? Estas son preguntas que tenemos que hacernos al elegir este recurso.

Si quiero que patinen, o que balanceen una cinta, buscaré un vals. Si quiero movimientos rectos, como muñeco articulado, puedo utilizar música de aerobics. Si son curvas puedo llevar Flamenco, o polcas, si quiero que galopen y salten.

Este recurso es fundamental, para un clima suave o enérgico, o para apoyar y favorecer las búsquedas expresivas, siempre que estimulen el contenido que se está enseñando, alejándose de movimientos estructurados y estereotipados.

CONCLUSIONES

Quise compartir estas experiencias, porque considero, que se puede ampliar la mirada de la Educación Física, despegando de ciertas tradiciones curriculares.

Ofrecer a los niños variedad de experiencias de aprendizaje, es enriquecer su disponibilidad corporal.

Hay que recuperar el cuerpo que vincula con lo afectivo, las emociones, la creatividad que los niños puedan inventar con su cuerpo diferentes movimientos y construir un lenguaje para comunicar ideas, fantasías, sensaciones, etc.

En estas propuestas, se involucra un compromiso diferente, pero también se juegan aspectos fundamentales, en el desarrollo de un niño feliz, viviendo plenamente su cuerpo.