

EDUCACION FISICA DE BASE Y LAS SUPERFICIES SOBRE RUEDAS

Francisco ABARDIA COLAS

Alfredo MIGUEL AGUADO

José Carlos TEJEDOR LORENZO

Profesores E.U. de Educación. Palencia

Universidad de Valladolid

Jesús MARTINEZ GARCIA

Alumno 3º Especialidad E.F.

Dentro del contexto social en el que nos movemos, nos interesa crear, en muchos casos, recursos didácticos que tengan relación con la demanda social que exista en ese momento de la población infantil. Los objetivos a la hora de crear esos recursos son eminentemente pedagógicos, lo que significa que nuestra atención ha de estar centrada en la asimilación de estos aprendizajes. A medida que el nivel de cada niño/a evolucione irán adentrándose, poco a poco, a unas exigencias motrices adecuadas a su edad y a sus necesidades, y paralelamente podrán aplicar estos mismos recursos libremente en su tiempo libre, si es que éstos son asimilados.

Es importante destacar la importancia que tiene para nosotros, como educadores, que la asimilación de esos aprendizajes se refleje en la aplicación de éstos fuera del contexto escolar. El niño/a que en los momentos de libertad de acción aplique esos valores, normas y actitudes que intentamos desarrollar en la escuela, es el reflejo más claro de que nuestra labor como docentes está dando resultado, al menos, en alguno de los aspectos que componen la globalidad del niño.

Sobre todo en el segundo y tercer ciclo de Primaria, podemos disponer de unos materiales que nos posibilitarán incidir no sólo en el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con el Equilibrio y la Coordinación, sino también con aprendizajes "sociales" que tienen que ver con el respeto por los demás y por la intención colaborativa para desarrollar actividades en grupo, en las que cada uno es imprescindible para poder llevarlas a cabo.

Las actividades de deslizamiento ofrecen al niño la posibilidad de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices; constituyen un medio para conocerse a sí mismo, a los demás, así como la realidad, ofreciendo distintas maneras de ocupar el tiempo libre, dotándoles de un bagaje de sensaciones propio y exteroceptivas que provienen de situaciones inhabituales de equilibrio postural y de coordinaciones reflejas.

Para poder comprender cuáles son esos objetivos pedagógicos mencionaremos algunos a modo de ejemplo:

- Explorar las posibilidades de deslizamiento dependiendo del espacio: interior - exterior
- Utilizar el material como un medio para conseguir un fin
- Atender a la higiene y al cuidado corporal
- Asimilar los esquemas motores correspondientes al desplazamiento sobre ruedas a nivel individual y grupal, a través de habilidades motrices básicas sobre ruedas
- Cooperar con los compañeros en la resolución de tareas motrices
- Conocer las medidas de seguridad en el uso de ciertos materiales
- Conseguir actitudes como:
 - Confianza en uno mismo
 - Ayuda a la toma de decisiones
 - Reconocimiento de los logros y las dificultades
 - Respeto a las creaciones propias y a las de los demás
 - Respeto hacia el medio y el material

Es preciso aclarar que los conocimientos que se requieren para poder utilizar estos recursos, dentro de las sesiones de E.F. o simplemente como alternativa de Tiempo Libre con un grupo de niños/as de segundo o tercer ciclo de Primaria, son mínimos, y son los que corresponden a las medidas de seguridad que hay que tomar para evitar así situaciones problemáticas debido a caídas inesperadas y por consiguiente lesiones imprevistas.

No hay que olvidar que el fin último de estos recursos es: “aprender sobre ruedas”, con lo que los objetivos expuestos anteriormente siempre estarán presentes, y probablemente estos recursos utilizados fuera de este contexto pedagógico necesitarían de otro enfoque.

Durante estos dos últimos años en esta Escuela Universitaria se están llevando a cabo Cursos de Formación y Perfeccionamiento de Patinaje, y es ahí donde surgen trabajos monográficos relacionados con este tipo de habilidades. Este que mostramos aquí es uno de ellos, y lo escogimos entre otros debido a que, tal vez, tenga una clara intención de acercar estas actividades a todos los niños/as a través de los profesionales de la educación, especialistas o no en E.F.

Los recursos que más adelante enumeraremos, han sido ya aplicados con un grupo de patinadores de diferentes edades en esta misma ciudad, y por lo tanto, estudiados y analizados para asegurar su eficacia y su relación con los objetivos que queremos desarrollar.

Antes de proceder a la exposición de los recursos, es conveniente recordar que éstos tan sólo son una breve exposición de todos aquellos que pueden extraerse de estas actividades sobre ruedas, y que dependiendo del grupo con el que trabajemos serán de una forma u otra.

Para favorecer la visión general de todas las actividades que se pueden llegar a plantear, lo haremos de una forma escalonada englobando algunas actividades que sirvan de ejemplo según el grado de dificultad.

El primer paso que debemos dar es el que corresponde a la familiarización con el material que vamos a utilizar: los monopatines. Tenemos que revisar su estado antes de ponernos en marcha, para ello miraremos que los ejes están bien apretados (para dar mayor estabilidad) y que sus ruedas giran adecuadamente y no tienen demasiada holgura.

A esta familiarización con el material también vamos a prestar atención a la indumentaria que deberíamos de utilizar para nuestra seguridad, nos referimos a: guantes y rodilleras. También es interesante aconsejar que para esa actividad lleven ropa deportiva vieja por si hay alguna situación de “rasponazos”. Las manos y las rodillas son los puntos de apoyo más comunes para la realización de estas activi-

dades y también son las protagonistas en caso de caída, por ello debemos de prevenir aconsejando su uso.

PRIMEROS INTENTOS

NIVEL INICIAL

Las propuestas han de comenzar por la adaptación individual al nuevo medio sobre ruedas. Los objetivos que nos proponemos llevar a cabo con estas propuestas son:

1. Adaptación al “suelo rodante”
2. Descubrimiento del lado predominante, tanto de impulsión como de equilibrio.
3. Similitudes con la fauna animal, para comprender la situación de las crías de ciertas especies.
4. Comprensión de las sensaciones que provienen del juego con la fuerza de gravedad: Principios de estabilidad

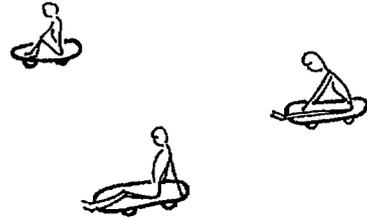
Nos interesa en estos primeros contactos que vivencien las sensaciones de desequilibrio y reequilibrio a través del disfrute de su propio cuerpo encima de una tabla con ruedas, jugando con la equilibración simétrica de su peso en los ejes longitudinal y transversal de la superficie, llegando así a comprender cuál es la zona de estabilidad del conjunto Persona-Patín.

Algunas normas de seguridad:

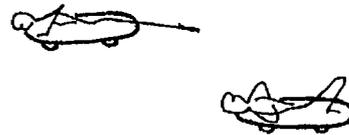
- a) es interesante que se formen grupos de tres o de cuatro para que puedan ayudarse unos a otros para llevar a cabo las propuestas
- b) convendría, si podemos, realizar estos primeros retos sobre una superficie que no deslice (colchonetas, césped, tierra...)
- c) mediante las preguntas intentaremos que nos den repuesta a ciertos consejos para no provocar algún tipo de lesión, ésto es:
 - no colocar los dedos el borde de la tabla cerca de las ruedas
 - repartir el peso del cuerpo simétricamente en la superficie (Monopatín)

- existe mayor estabilidad (seguridad) cuando estamos tumbados, sentados, agachados, de rodillas... por dos razones: tenemos mayor estabilidad (principio de estabilidad Altura del C.D.G.). si existiera alguna caída no dolería mucho ya que estamos muy cerca del suelo.

A.1. Descubramos diferentes formas de sentarnos en el monopatín. Imaginemos que vamos en marcha, ¿cuál es la más segura? ¿por qué?



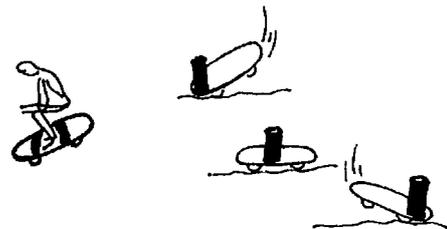
A.2. ¿De cuántas maneras podemos tumbarnos encima de la tabla? ¿qué peligros pueden existir si nos ponemos en marcha?



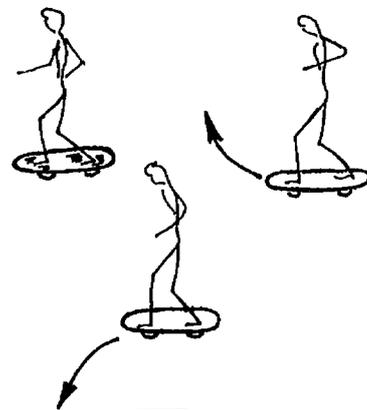
A.3. ¿Cuántas formas conocemos para estar de rodillas sobre la tabla? ¿cuál es la mejor para impulsarnos?



A.4. Ahora intentaremos mantenernos de cuclillas encima del monopatín ¿dónde están situados nuestros pies? ¿por qué? ¿sería lo mismo si nos pusieramos de pie?



A.5. Muy bien, pongámonos de pie pero sin "estirar" las rodillas del todo ¿dónde hemos puesto los pies? ¿qué ocurre si movemos los pies del sitio?



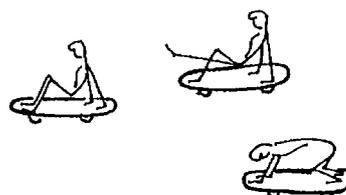
... Ya en superficie deslizante:

CON AYUDAS DE LOS COMPAÑEROS/AS

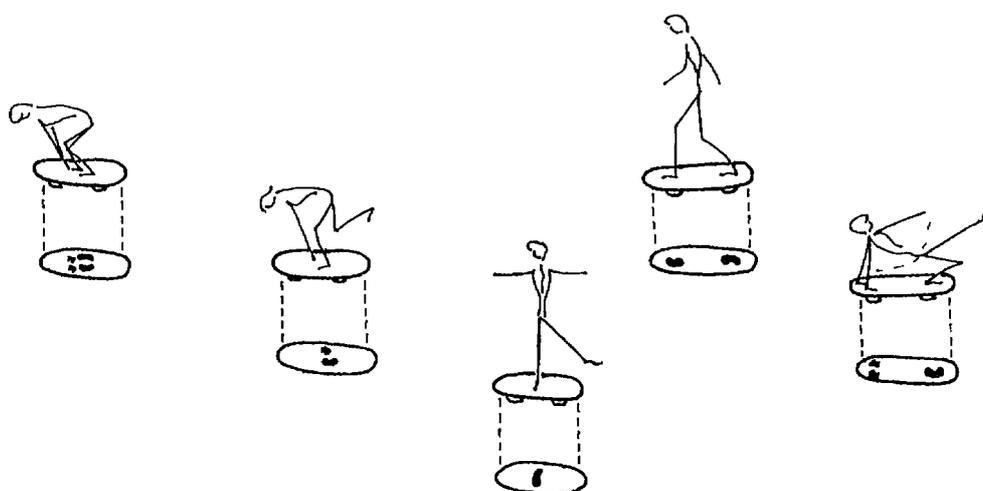
B.1. ¿Qué hay que hacer para poder ponerse encima de la tabla sin que ésta “me juegue una mala pasada”?



B.2. Veamos cuántos apoyos diferentes existen, utilizando pies y manos, pero sólo vale ponerlos en los extremos del patín:



B.3. Lo mismo pero ahora sólo vale poner esos apoyos en el medio del patín ¿qué ocurre ahora? ¿por qué es tan fácil desequilibrarse? (Principio de Estabilidad: Amplitud de la Base de sustentación)



... Ahora nos desplazamos:

Primero nos empujan

C.1. Como los Fórmula1, uno es el motor regulando la velocidad y el otro, sentado en el patín, controla la dirección.



C.2. Busquemos distintos vehículos a través de distintas posturas encima del patín, ¿cuál es la más segura de todas? ¿por qué?



C.3. Y si va (despacio) marcha atrás el vehículo ¿es lo mismo? ¿qué se siente?



C.4. Ahora seremos arrastrados por una cuerda, ¿es lo mismo que ser empujados? ¿qué es mejor? ¿qué diferencias hay?



C.5. ¿Cómo pueden ir dos bólidos juntos? ¿Y tres?..cuatro, etc.



(Formación de los primeros grupos sobre ruedas)

... Y si nos impulsamos nosotros mismos:

D.1 ¿Cómo nos podemos impulsar si estamos de rodillas encima de la tabla? ¿qué pierna prefieres para impulsarte? ¿cómo podemos frenar? ¿y girar?



D.2. Y si estamos de pie, ¿cuál es la forma de impulsarse? ¿qué pierna has elegido para impulsarte? ¿y si lo haces con la otra pierna, es lo mismo, por qué? (Predominio lateral en la impulsión y en el equilibrio)

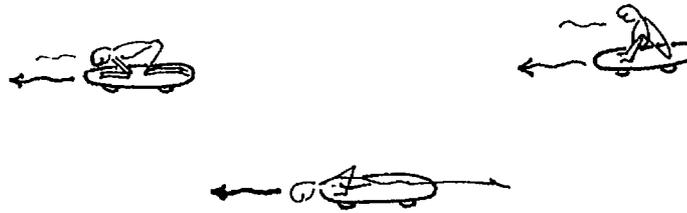
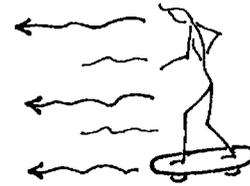


D.3. Con un sólo impulso, quién llega más lejos:

- De rodillas
- De pie

¿Cómo podríamos llegar más lejos?

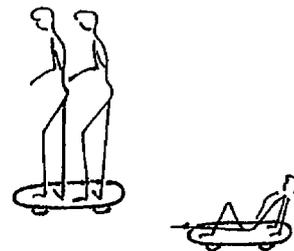
(Noción de aerodinamismo, comprender la importancia del buen estado del material: ruedas y rodamientos)



POR PAREJAS (SIGUEN EXISTIENDO AYUDAS)

Es conveniente que todas las propuestas se realicen primero sin movimiento (situación estática) y después con movimiento, tanto hacia delante como hacia atrás (situación dinámica)

E.1. Propuesta simple de equilibrio y control sobre el patín, los dos compañeros intentarán mantener la misma posición.



E.2. Lo mismo pero las posiciones tienen que ser laterales

(los empujes ahora serán hacia la derecha o izquierda, aquí también existe predominancia lateral en el desplazamiento)



E.3. Buscaremos posiciones en donde uno vaya hacia delante y el otro hacia atrás.

(Estas posiciones reflejan diferentes sensaciones, mientras un compañero va en sentido de la marcha el otro, según su posición, va en sentido opuesto; por eso ha de existir un acuerdo en la colaboración entre los dos, sobre todo vemos que hay un control del que va en sentido de la marcha sobre el otro, corrigiéndole la posición o los movimientos que ejecute)



... Y SI CERRARAMOS LOS OJOS

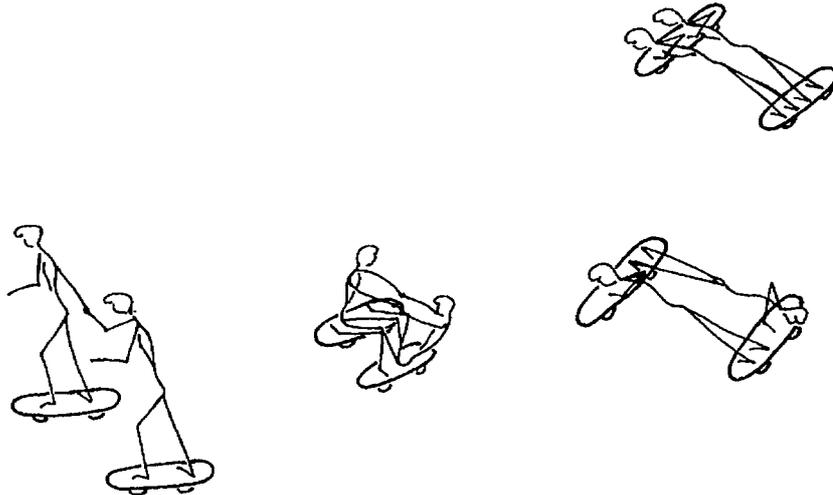
Las sensaciones producidas al deslizarse con los ojos cerrados son extremadamente enriquecedoras para obtener ciertos automatismos posturales que son necesarios para lograr el dominio corporal sobre esas superficies deslizantes.

Uno de los factores que influyen decisivamente en el Equilibrio es la Capacidad Visual, y si ésta queda anulada, el cuerpo ha de compensar este déficit a través de otros mecanismos que le den la información necesaria para no perder esa estabilidad. Las sensaciones provinientes del exterior (tacto, oído, etc) son codificadas a través de los receptores exteroceptivos, y aquellas que provienen del propio organismo (presión en las cápsulas articulares, grado de tensión en los husos musculares, etc) son codificadas a través de los receptores propioceptivos. Estos receptores propio y exteroceptivos son los que darán la información al individuo procediendo así a ese reajuste corporal necesario para mantener el equilibrio.

... Y CUANDO ESTAMOS POR PAREJAS SOBRE DOS MONOPATINES:

F.1. Intentamos buscar posiciones sobre los dos monopatines guardando bien el equilibrio ¿cuáles son adecuadas para luego poder deslizarnos?

(Buscar todas las posibles combinaciones)



F.2. Nos podremos deslizar si nos empujan, ¿qué posiciones son las más seguras?



... Y SI SOMOS TRES (CADA UNO CON SU MONOPATIN)

En estas propuestas la colaboración entre compañeros ha de ser muy estrecha, ya que para conseguir la coordinación interpersonal necesaria para estas situaciones motrices han de estar previamente de acuerdo todos los componentes del grupo.

La resolución de problemas motrices es lo que más nos va a interesar en este tipo de propuestas, ya que las habilidades sobre estas superficies con ruedas ya tendrían que estar dominadas. La dificultad que existe ahora es el qué y el cómo elaborar esas creaciones por tríos.

Empujados o traccionados:

G.1. Sentados sobre las tablas, ¿podremos mantener la alineación cuando nos empujen?



G.2. Ahora tendremos que intentarlo de pie cada uno en su monopatín cogiéndonos de la mano para no separarnos cuando traccionen de nosotros.



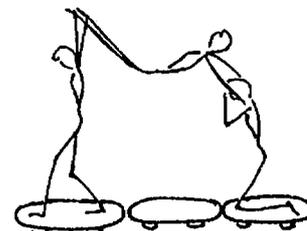
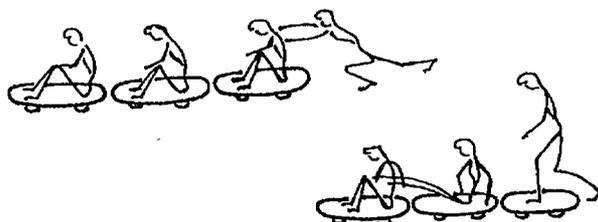
G.3. ¿Seremos capaces de mantener un triángulo?

¿y un triángulo equilátero? ¿qué ocurre, por qué es difícil mantener ese triángulo?



G.4. ¿Existen otro tipo de combinaciones más complejas de posiciones y distribución del trío? ¿cuáles son?

(Demos libertad a la imaginación)



Como podemos observar la Coordinación Dinámica General es protagonista en todas las propuestas en las que intervienen los desplazamientos, incluso indirectamente para aquellos compañeros/as que impulsan o traccionan de los que van sobre las superficies rodantes. Pero en todas aquellas situaciones motrices en donde lo que interesa es mantener una postura determinada sin mover ningún segmento corporal interviene otro tipo de Coordinación: la Coordinación Estático Clónica, por la que los grupos musculares se contraen y se relajan repetida e intermitentemente para conseguir así mantener esa inmovilidad articular y segmentaria. Independientemente de si existe desplazamiento (conjunto Persona-Patín) no debemos confundir ese desplazamiento con el estatismo que mantiene el sujeto en determinadas situaciones. Con lo que por un lado parece ser a primera vista unas Coordinaciones Dinámicas Generales, por otro son Coordinaciones Estático Clónicas. Esta diferenciación nos interesa para analizar las propuestas según su dificultad, y sobre todo según los objetivos de los niveles de ejecución que queramos trabajar.

Los Equilibrios realizados sobre estas superficies nos dan la posibilidad de trabajar muy directamente lo concerniente a la Actitud Postural, incidiendo en todos los movimientos de la columna vertebral y de las cinturas pélvica y escapular. Al mismo tiempo el tema relacionado con las Equilibraciones puede ser tratado simultáneamente dependiendo del nivel que vaya adquiriendo el grupo de niños/as con el que estemos llevando a cabo este tipo de actividades.

Esperamos que este artículo haya servido para mostrar el potencial educativo que tienen las actividades realizadas con este tipo de materiales, y pueda servir de referencia para aquellas personas que se animen a utilizar estos recursos con grupos de niños/as en el horario escolar o extraescolar.

BIBLIOGRAFIA

FEINEMAN, N. (1991): *Wheel Excitement*. Hearst Books/New York. New York.

GUTMAN, B. (1992): *Blazing Bladers*. TOR. New York.

LE BOULCH, J. (1987): *La educación psicomotriz en la escuela primaria*. Paidós. Barcelona.

WICKSTROM, R. L. (1990): *Patrones Motores Básicos*. Alianza Deporte. Madrid