

# ¿QUE ES TENER TABLAS EN EDUCACION FISICA?

*Francisco ABARDÍA COLÁS*

*Alfonso GARCÍA MONGE*

*Profesores de Didáctica de la Expresión Corporal*

*E.U. de F. del Profesorado de EGB de Palencia*

*Universidad de Valladolid.*

## INTRODUCCION

Cualquier persona que en su infancia se deslizó y disfrutó con una patineta o unas tablas de madera se quedaría asombrado de la cantidad de “trucos” (maniobras) que un muchacho puede realizar en la actualidad con su monopatín, “skate” como ellos dicen. Ya no hay limitaciones, no hacen falta ni pendientes, ni rampas para demostrar la habilidad con la tabla. Lo que en su día comenzó como una simple necesidad de sentir el deslizamiento, el desequilibrio y la velocidad, imitando en cierto modo a otras actividades (“surfear”, conducir, deslizarse con un trineo, etc...) ; ha ido adquiriendo cuerpo y personalidad propia, se trata ahora de jugar con el espacio urbano y las formas que éste ofrece; cuesta creer que se puedan subir paredes, saltar bancos y papeleras, descender deslizándose por pasamanos de escaleras, y sin embargo éstas no son más que maniobras básicas.

Pero no sólo es un cambio técnico (tanto de materiales como de manejo de monopatín) sino que ha supuesto un cambio social, cultural y comercial que va más allá de una simple moda en el vestir y hablar, más allá de una campaña de venta de material deportivo y publicaciones especializadas (tan sólo en nuestro país existen tres revistas mensuales). Estamos ante un fenómeno que por su intensidad y características podríamos decir que se observa por primera vez en la historia del deporte. Nos referimos a lo que podríamos denominar las “pandillas deportivas”, los muchachos que se reúnen para practicar deporte. Por supuesto, siempre ha existido el asociacionismo deportivo y los grupos de juegos, pero en ninguno de estos casos los participantes tenían asumidas una identidad de grupo juvenil al igual que la pueden tener todos aquellos aficionados al “heavy rock” o a la música de los

años sesenta, o al rock and roll. Es curioso ver cómo para cualquier aficionado al patín, por tímido e introvertido que sea, al llegar a la ciudad donde no conoce a nadie, rápidamente trama amistad y se integra en el grupo de patinadores. De lo anteriormente dicho se puede sacar una conclusión clara: los muchachos están formando pandillas para practicar deporte. Las claves de estas simbiosis entre el deporte y las agrupaciones de adolescentes podríamos buscarlas en la madurez y desarrollo del deporte en la sociedad actual y en las características del fenómeno del monopatín, su relación con la calle y lo urbano.

Por tanto, nos encontramos ante una actividad que siempre se había practicado (con diferentes materiales y características pero siempre con el mismo propósito: buscar las situaciones de deslizamiento y desequilibrio) y que en la actualidad, debido a una serie de fenómenos comerciales y culturales, se manifiesta de una manera más fuerte. De aquí que nosotros, intentando recoger esta demanda social, hayamos visto el monopatín como un elemento ideal para desarrollar bastantes objetivos de los marcados en Educación Física.

Algo debe quedar claro, nuestra idea no es llevar al aula el fenómeno cultural del "skate" sino aprovechar su popularidad y sus posibilidades. Así pues, no hará falta que el profesor intente seguir una progresión para que los niños lleguen a dominar el monopatín y hacer los "trucos" que actualmente se realizan con la tabla. Esto sería, por una parte, muy difícil para el educador y, por otra, la clase de Educación Física quedaría limitada a los objetivos marcados en una escuela deportiva.

Por lo tanto, la referencia que debemos tener, al utilizar monopatines en las clases de Educación Física, no es la que nos ofrece, por ejemplo, los vídeos de "skate" sino la que nos da la visión de una tabla con ruedas, sus posibilidades para desarrollar el equilibrio, la coordinación, la agilidad, la velocidad de reacción, etc...

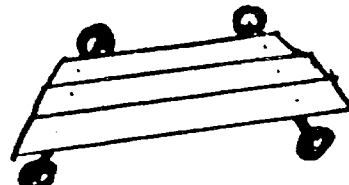
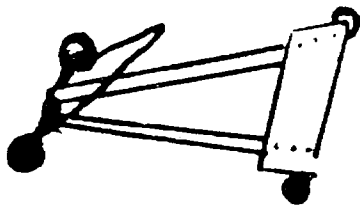
## **EL MATERIAL**

Al enfrentarnos a esta primera cuestión para llevar a la práctica nuestros objetivos, dos son las posibilidades que hemos visto de abordar el tema. Cualquiera de las dos es interesante aunque buscarán formas de trabajo y de planteamiento de la actividad diferente.

La primera se refiere a la compra de material necesario para esta actividad. Un número que se puede considerar adecuado es el de una tabla para

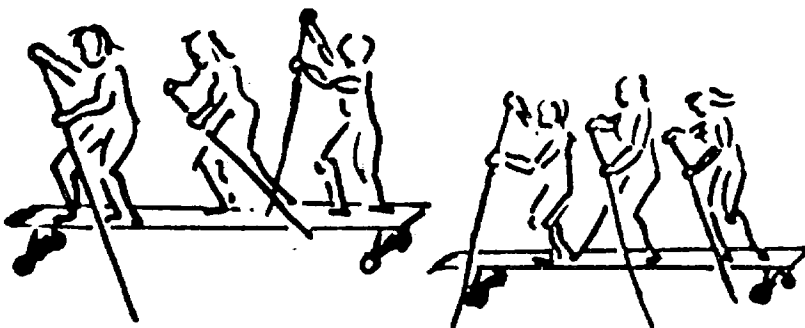
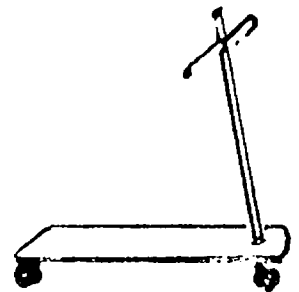
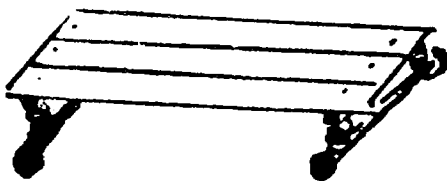
cada dos personas. En caso de decidimos por esta opción, sería conveniente ponerse en contacto con el fabricante. Recomendamos, eso sí, una calidad media. Las tablas demasiado baratas duran poco, andan mal y limitan totalmente la actividad. Sin llegar a marcas de importación, demasiado caras, podemos encontrar en nuestro país casas nacionales cuyo material puede interesarnos. Como referencia podemos decir que un monopatín completo de ocho mil a diez mil pesetas se puede ajustar a nuestros propósitos.

Hay que tener en cuenta que lo que más nos interesa de un monopatín son sus ruedas y rodamientos. Sobre las ruedas recomendaríamos que fuesen blandas ya que éstas son las utilizadas para los terrenos más irregulares, son las llamadas de "calle" frente a las duras o de "pista". Existe una escala de dureza de la que nosotros recomendaríamos escoger una rueda del 90 al 94 ("ruedas blandas".) Sobre los rodamientos aconsejaríamos que fuesen cerrados o de precisión, es decir, que no se vean las bolitas del rodamiento, ya que duran bastante más.

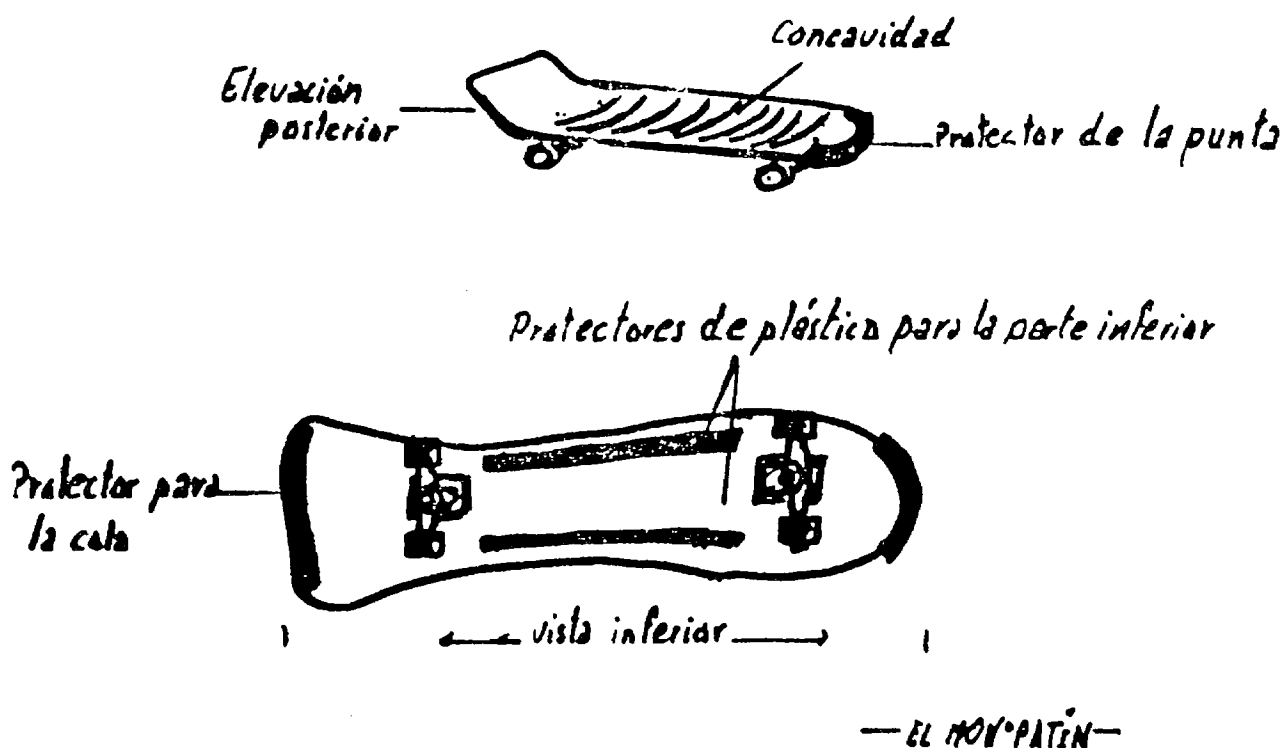


*Diferentes posibilidades de construcción*

*de tablas con ruedas*



*Ejes y ruedas en los bancos suecos para la "carrera de góndolas"*



## TERRENO Y EPOCA DEL AÑO

Las ruedas blandas pueden adaptarse bien a cualquier tipo de asfalto. Por razones de seguridad, intentaremos que la actividad se desarrolle en un lugar amplio (para evitar choques y golpes con las tablas), limpio de piedras, cristales, etc... (podrían frenar bruscamente la tabla, además del peligro que suponen las caídas, y sin grietas y socavones).

Es preferible que la actividad se desarrolle al aire libre ya que el monopatín podría deteriorar materiales de interior como son la madera o los poliuretanos. Además, esta actividad provocaría un ruido excesivo en una instalación cubierta.

El deterioro de la tabla y la falta de adherencia de las ruedas al suelo húmedo impiden que practiquemos monopatín con el terreno mojado; por ello, la época más recomendable sería de cara al verano, en el tercer trimestre.

## ACTIVIDADES, PROGRESIONES Y EDADES

El desarrollo motor necesario para plantear estas actividades nos lleva a pensar que las edades idóneas serían entre los diez y los catorce años.

Hemos considerado tres fases marcadas en la progresión del trabajo con las tablas con ruedas:

- 1- Familiarización con móvil
- 2- Adaptación móvil-medio
- 3- Desarrollo de habilidades complejas.

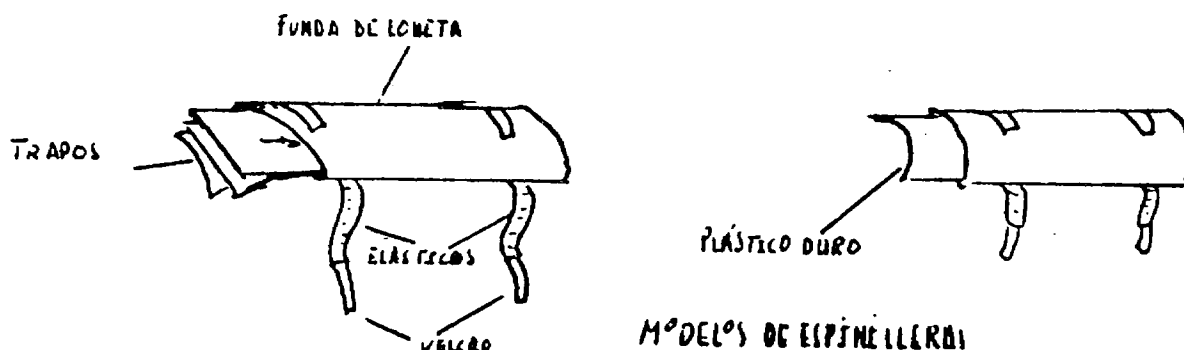
Vamos a ver cuál es la idea que refleja cada una de estas fases y qué tipo de actividades podrían considerarse en cada una.

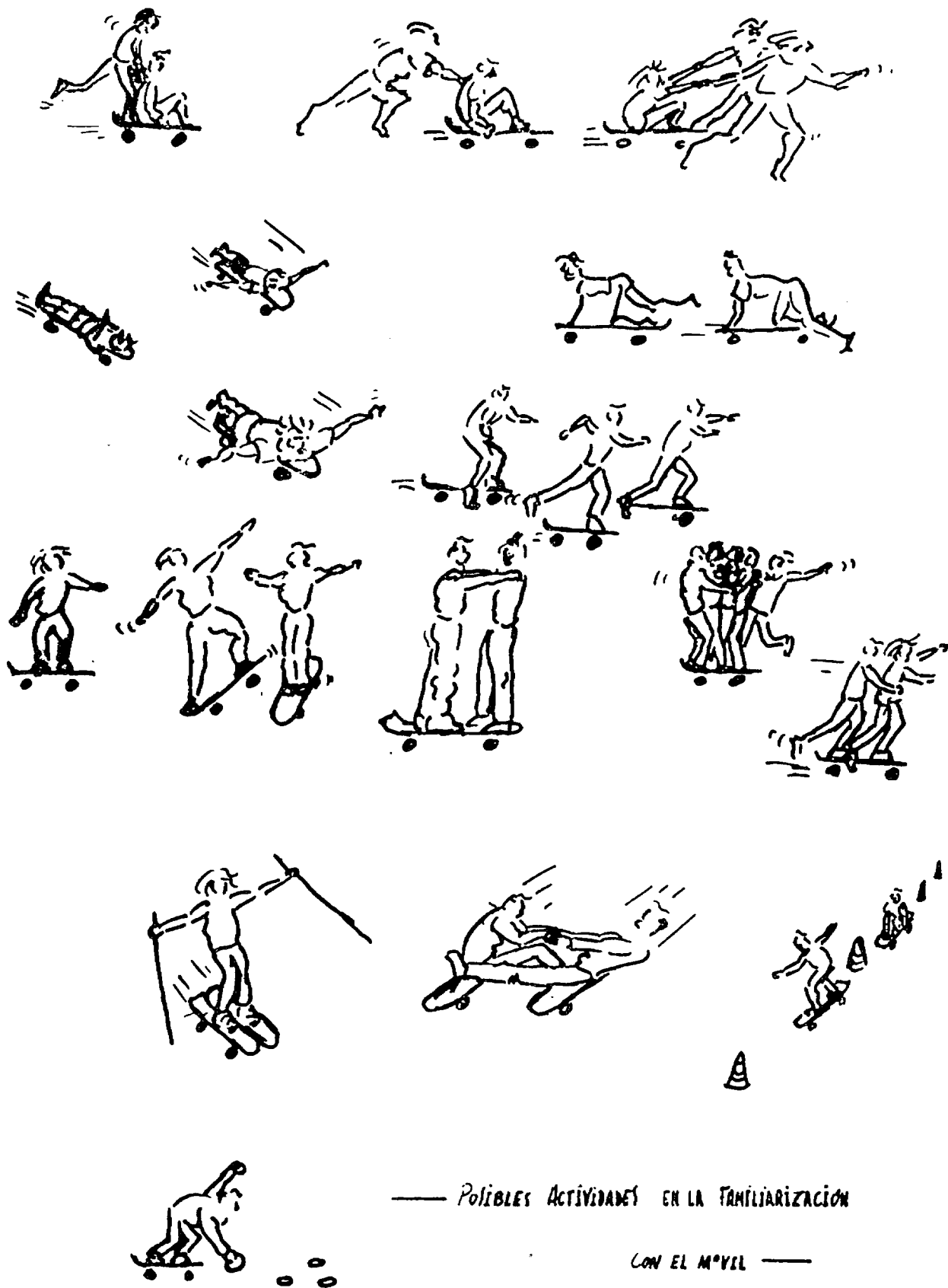
Con el fin de facilitar las maniobras y el conocimiento de la tabla, éstas tienen diferentes formas, siendo recomendables una angulación en su parte posterior (cola) y una concavidad en su parte central.

La segunda posibilidad de la que hablaba consiste en proponer una actividad con bicicletas, monopatines y patines que los alumnos traigan, a la que se puede añadir la construcción de tablas con ruedas, carricoches, patinetas, etc... Es esta opinión muy interesante en la que a través del intercambio de materiales y con un sistema de enseñanza recíproca se pueden conseguir muchos objetivos de tipo relacional y social. Por otra parte si planteamos la construcción, reciclaje y arreglo de material, en colaboración con otras asignaturas (talleres de tecnología), el campo de los objetivos abiertos se amplía de una manera muy interesante.

Si nuestro propósito es que el alumno progrese en el dominio de la tabla aprovechando todas sus posibilidades y, además, perseguimos que llegue a conocer ese material, cómo arreglarlo y cuidarlo e, incluso, cómo construirlo, podríamos optar por una solución mixta que combine las dos posibilidades anteriormente expuestas.

En cuanto al material, recomendamos también el uso de guantes (unos de jardinería pueden servir), ropa vieja que cubra tanto las piernas como los brazos pero que permita una buena movilidad (no utilizar nunca vaqueros) y como protecciones más necesarias aconsejamos el uso de espinilleras, que los alumnos se pueden fabricar fácilmente con trapos viejos, plástico duro de tuberías o aislantes de las paredes o cámaras frigoríficas.





## **1. Familiarización**

Desarrollaremos en este primer contacto con la tabla el conocimiento de las propiedades y posibilidades de la tabla, el gusto por el desplazamiento con la misma, los equilibrios fundamentales y la cooperación en el aprendizaje.

Se trata de tomar conciencia de cómo es la tabla (peso, forma, tamaños y partes) y cómo actúa, cómo puedo deslizarme sobre ella y cómo se comporta en diferentes terrenos (velocidad, vibraciones, descontrol, derrapaje, frenado, etc...).

Los dibujos que se adjuntan representarían la clase de actividades que corresponderían a esta primera fase.

Toda esta fase, como la siguiente, estarán marcadas por su carácter eminentemente lúdico y por tratar de desarrollar los aprendizajes de forma global y simétrica.

## **2. Adaptación móvil-medio**

Cuando el alumno ha superado de forma agradable la primera etapa, buscaremos una mayor eficacia en el control del monopatín, más posibilidades de desplazamiento, frenado y puesta en movimiento del móvil y el desarrollo de equilibrios más complejos.

Es ahora cuando el alumno empieza a disfrutar no sólo con el simple desplazamiento sino también con el aprendizaje de tareas que requieren un grado de habilidad mayor y que le llevarán a ir controlando la tabla para sentir seguridad sobre ella.

Derrapajes, salto sobre la tabla en movimiento, agarre de la tabla en el aire para parar, saltar con la tabla, puesta en movimiento gracias a la técnica de "zig zag", automatización, estabilidad sobre la tabla en diferentes posiciones y a diferentes velocidades constituirían la estructura de esta segunda fase.

En los dibujos se observan posibilidades que pueden surgir de la combinación del monopatín con otras actividades: salto de altura, salto de longitud, carreras de velocidad y fondo, partidos de baloncesto, etc...

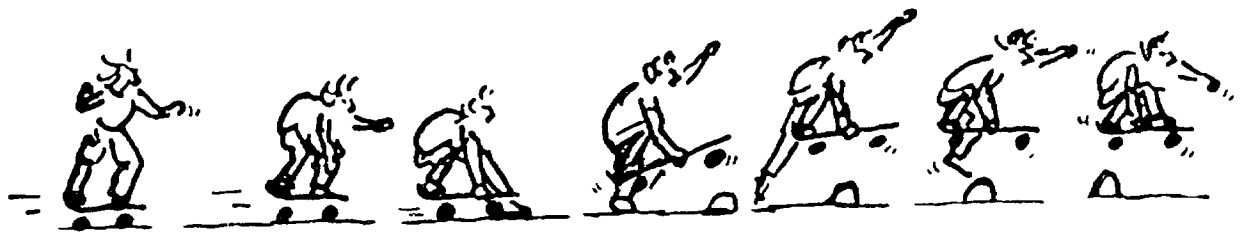
## **3. Desarrollo de habilidades complejas**

Hemos llegado a un buen control de la tabla; intentaremos ahora lograr un dominio total, una perfecta combinación sujeto–tabla. Ya no sólo perse-

guimos seguridad o control sino que buscamos un aprovechamiento total de las posibilidades de la tabla.

Salvar obstáculos, girar con la tabla, realizar equilibrios invertidos sobre ella, dominar perfectamente diferentes formas de frenar y poner en marcha, poder realizar algunas coreografías con el patín, son ahora las actividades a poner en práctica.

Estas fases podrían coincidir con las diferentes edades. Debemos tener en cuenta que, si la actividad en los primeros cursos les resulta atractiva, seguirán practicando por su cuenta y nos encontraremos con muchachos que, de un año para otro, han experimentado un desarrollo de la técnica considerable. Estos casos, además de suponer un reconocimiento de nuestra labor, nos serán de gran ayuda a la hora de plantear una enseñanza por niveles, encargándose estos alumnos de ayudar a cada uno de los subgrupos.



*Salto con tabla apoyo de un pie*



*Salto con tabla*



— 3º FASE DESARROLLO DE HABILIDADES COMPLEJAS —

