

Aplicación de la pedagogía de las conductas motrices mediante el método Movitransfer

Revista www.accionmotriz.com, nº 9, julio 2012

ACAFIDE-Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

Alberto Masciano y Francisco Lagardera

Introducción: Descubriendo Movitransfer

Conocí a Alberto Masciano a través de Internet por mediación de un profesor de educación física que, cuando fue estudiante, participó de las prácticas motrices introyectivas que impartí como asignatura en el INEFC de la universidad de Lleida.

Esta persona recaló en Chivilcoy (Argentina) por amor y al hablar de su profesión con algunos lugareños, todos sin excepción le insistieron para que visitara el gimnasio Olimpia de esa ciudad. Para allí se fue y al experimentar el método Movitransfer se le ocurrió decirle a Alberto Masciano que se pusiera en contacto conmigo. Alberto ni lo dudó y a través de internet, correo a correo, fuimos conocedores de los intereses, inquietudes y pasiones que ambos profesamos a la educación física.

Alberto siguió tomando la iniciativa y viajó hasta España para visitarme. Pasamos dos días entusiasmados conversando en torno a Movitransfer y la educación física. Al año siguiente regresó a España por asuntos familiares y aproveché la ocasión para invitarle a impartir alguna sesión de Movitransfer en la universidad.

Pero a pesar de nuestros encuentros y de docenas de correos electrónicos no me quedaba claro el método que Alberto denominaba Movitransfer: *motricidad a la vida transferible*, un modo de impartir y orientar la educación física que aparecía ante mi entendimiento muy original e interesante pero que necesitaba conocer desde dentro, desde las tripas, para obtener una valoración ajustada de su dimensión e importancia.

¡Alberto, necesito viajar hasta Chivilcoy y conocer in situ Movitransfer! Le dije un día después de una larga conversación. La iniciativa le pareció excelente y en febrero de 2011 me personé en esa ciudad dispuesto a experimentar este original método.

Lo primero que me sorprendió cuando me dispuse a observar la primera clase de Movitransfer en el gimnasio Olimpia, fue que no se trataba de un grupo homogéneo de personas. Había niños, adolescentes, jóvenes, personas adultas y también de avanzada edad. Algunas de ellas, por su tipología, parecían deportistas en activo, auténticos atletas, otras tenían algunas dificultades con su condición física, pero todas ellas participaban de la misma clase y al parecer, cada una de ellas disfrutaba y aprendía con entusiasmo.

Gracias a esta primera experiencia comencé a vislumbrar que lo que interesa por encima de todo al método Movitransfer es la persona, con sus singularidades y procesos particulares, y a esta perspectiva tan humana y personal dedica Alberto todos sus desvelos pedagógicos.

Principios pedagógicos de Movitransfer

Movitransfer es un método basado en la pedagogía de las conductas motrices (Parlebas 2001, Collard 2004, Lavega 2004, Lagardera y Lavega 2005), pero aplicada a partir de la experiencia personal del profesor Alberto Masciano en el gimnasio Olimpia de la ciudad argentina de Chivilcoy (Lagardera y Masciano, 2011a), cuyos aprendizajes mejoran de inmediato la calidad de vida de sus practicantes, según los testimonios recogidos.

¿Qué aspectos y principios pedagógicos le convierten en un método original y necesario en la sociedad de hoy?

1º) Considera a la vida misma como el escenario pedagógico ideal para impartir las sesiones de educación física. Esto puede parecer un concepto confuso e impreciso en primera instancia, pero es la base que permite no perder el rumbo con la aplicación del método.

Dentro de ese mirar la vida hay que tener presente diferentes aspectos: el trabajo, el ocio, la recreación, los deportes y el comportamiento más cotidiano, todos los ámbitos de la vida humana, ya que en ellos siempre está implicada la motricidad.

Todas las propuestas que hace Movitransfer en las sesiones que se programan anualmente tienen su principio y fin en la propia vida, en lo más habitual y cotidiano, por esto se trata de una educación en la vida y para la vida, siendo la motricidad su guía y orientación básica, como el resto de animales, pero en el caso de los humanos, aplicando la facultad de ser conscientes del proceso y de sus logros (Lagardera, 2007b).

La motricidad es una cualidad humana que viene otorgada con el nacimiento y que se desarrolla de manera espontánea durante la infancia, evolucionando a lo largo de toda la vida, no siempre favorablemente. La cultura, la familia, la escuela y la sociedad en general, van modelando esta motricidad original, a veces en aras de la excelencia o la maestría altamente especializada, la salud, el trabajo o la recreación, limitándose así progresivamente en sus posibilidades de acción, en su repertorio motor (Lagardera, 2009).

Con la motricidad no ocurre lo mismo que con la mayoría de conocimientos y saberes discursivos y declarativos. No hay que aprender a correr o a saltar de manera natural del mismo modo que se aprende a hablar un idioma extranjero o a resolver una ecuación matemática. En el ámbito de la educación física los saberes, por ser de naturaleza motriz, son procedimentales (Parlebas, 2001) y esta evidencia, con excesiva frecuencia, se olvida o no se entiende. Para aprender a nadar, a patinar o a circular en bicicleta las personas necesitamos experimentar la práctica motriz para aprender a adoptar las conductas motrices necesarias que nos capacitan lograrlo.

2º) Pretende optimizar la motricidad original de las personas, para lo que las estimula a una búsqueda y exploración motriz constante (Feldenkrais,1980). Movitransfer pone de manifiesto que esta motricidad de origen puede ser redescubierta en un proceso de exploración y reafabetización motriz para ponerlo al servicio de la vida y mejorar así, sustancialmente, sus condiciones y prestaciones.

3º) El alumno, en cuanto persona singular y diferenciada, se convierte en el centro del interés pedagógico. No lo son los distintos niveles de rendimiento, ni el tipo de prácticas, ni la precisión en el dominio de técnicas, sino que es la persona con sus características quien capta en todo momento la atención del docente, cualquiera que sea su edad y condición física.

Este planteamiento que tiene su origen en la pedagogía de las conductas motrices (Parlebas, 2001) invita al profesor a adoptar un punto de vista diferente, a saber, la observación constante de los comportamientos motores de los alumnos para ser interpretados in situ, de manera inmediata, como conductas motrices.



Las conductas motrices del alumno son el centro de interés pedagógico. Foto Jordi Cortez

4º) El profesor alienta y estimula constantemente la búsqueda y la discusión a partir de dejar clara la significación y el objetivo motor de cada propuesta. No es necesaria la corrección personal, ya que de lo que se trata es de incentivar un proceso singular de exploración motriz (Feldenkrais, 1980).

En vez de explicar, se ayuda e invita a los alumnos a mirar lo que sucede en clase, personas que se relajan, que comienzan a comportarse de manera muy particular, procurando que entiendan que para hacer eso no hace falta saber nada previamente, tan solo dejar que se exprese la emoción para sentirse y poder actuar libre y fluidamente.

5º) La música es un excelente acompañamiento ambiental y un recurso didáctico de mucha utilidad. Su aparición señala el inicio de una determinada situación motriz, su silencio, el cese inmediato. Al sonar la música se da inicio a la acción motriz, según la propuesta o sugerencia del profesor o de cualquier alumno si se ha dado el caso. Al detenerse, el profesor responsable desea que se detenga la práctica motriz, con el fin de hacer una pausa e iniciar una reflexión o un comentario colectivo.

Las pausas también le sirven al profesor para descansar en su atención concentrada al cambiar de una observación atenta y pormenorizada a una reflexión colectiva, en la que asume el rol de moderador, garantizando la libertad de expresión y aclarando y matizando conceptos.

Al comienzo los alumnos noveles actúan siguiendo determinados ritmos que marca la música, pero gradualmente cada cual logra realizar una interpretación personal de lo que se escucha, sin que la música sea la que dirige la acción motriz.

La música es un recurso, en ningún caso un efecto condicionante, salvo en el caso explicado, aunque también se puede utilizar bajo diferentes pautas y objetivos, como por ejemplo cuando al detenerse se les dice a los alumnos que sigan con las acciones motrices emprendidas pero prestando atención al ritmo interior, aquel que sucede y se da en el interior de sí mismo.

6º) Evaluación constante de las conductas motrices (Lagardera y Lavega, 2004, 2005), aprovechando cada pausa de clase para reflexionar colectivamente sobre todo lo que se ha observado e interpretado, pero orientando a los alumnos mediante comentarios de carácter general.

Sin aludir a ninguna persona, el profesor comenta aquellas conductas motrices que ha logrado interpretar a partir de la observación atenta de los comportamientos motores de sus alumnos y que considera congruentes con las consignas dadas.

Cuando las conductas motrices que lleva a cabo el alumno pueden resultar de alto riesgo para su salud, se dan pautas de forma sutil y siempre de modo general, sin personalizar, de tal modo que la persona afectada se sienta aludida y trate de corregirse.

También puede pedir a cualquiera de los presentes que relate lo que acaba de vivenciar, que explique sus sensaciones o bien que relacione de manera significativa la situación motriz que se acaba de experimentar con situaciones de la vida cotidiana.

En el gimnasio se ha observado que invitar a toda la clase a observar un determinado comportamiento motor e interpretarlo como una conducta motriz, origina procesos de reflexión colectiva muy estimulantes y enriquecedores, además de reforzar la significación de todas aquellas tareas motrices que se les pide que realicen.

Los saberes que se aprenden con el método Movitransfer

El método Movitransfer parte de la premisa de considerar que todas las prácticas motrices, cualquiera que sea el dominio de acción motriz (Parlebas, 2001) al que pertenezcan, requieren de una serie de condiciones o características que necesitan ser practicadas y mejoradas siempre, a lo largo de toda la vida, para que el proceso de optimización de las conductas motrices siga evolucionando positivamente sin parar mientras exista vida.

Estas condiciones están siempre presentes en todas las sesiones pues forman parte del catálogo motor indispensable para la vida: la atenta percepción de sí mismo, denominada introyección motriz;

(Lagardera 2007), la percepción consciente del tiempo (rápido, lento, cómo se percibe cuando la situación es competitiva o cuando no lo es ...), la agudeza perceptiva del espacio definido para llevar a cabo la tarea motriz (dentro, fuera, arriba, tumbado en el suelo, postura bípeda, sedente...), la manipulación de objetos extra corporales (ligeros, pesados, pelotas, pañuelos, cuerdas, aros...) y el tipo de relación que se establece con los demás participantes, la interacción motriz (Parlebas, 2001).

La trascendencia de esta elección epistemológica (conceptual) y práctica (metodológica) radica en que lo que se enseña con este método y lo que aprende el alumno son modos de actuar singulares y únicos, conocimientos procedimentales (Parlebas, 2001) denominados conductas motrices, lo que implica una revolución pedagógica sin precedentes (Parlebas 2003, Lagardera, 2007a), ya que lo más difícil es mejorar las condiciones de la vida optimizando los comportamientos necesarios para lograrlo.

a) Aprender a percibir con atención el propio cuerpo (desanudarse).

La percepción de sí mismo, de los demás y del entorno es la base del conocimiento y del progreso. Partiendo de este principio, Movitransfer trata de potenciar la percepción estática y dinámica del propio cuerpo, porque al afinar la percepción de sí mismo comienza a cambiar la historia de cada una de las personas implicadas, iniciándose un proceso de evolución y mejora constante. Es la puerta de entrada a la conciencia sensitiva que con su estímulo le hará comprender el significado profundo y vital que ostenta el proceso de optimizar las conductas motrices.



Alumnos del gimnasio Olimpia (Chivilcoy) desanudándose. Foto Jordi Cortez

El primer gran logro que se da gradualmente, es el poder percibir el propio cuerpo, desanudarlo, acondicionarlo y usarlo desplazándose. Iniciar este proceso de autoconocimiento y consolidarlo cuesta mucho, precisamente porque la persona no conoce recursos prácticos para hacerlo, ni tampoco para evaluarlo a la vez que se lleva a cabo la tarea motriz propuesta.

Algo que nunca falla es preguntar quién sabe mejor que nadie los nudos, molestias y tensiones de sí mismo, la respuesta no se hace esperar: *¡uno mismo!* Este es el momento en que aparece la réplica del profesor: *¡Busca tus nudos y desenrédalos!*

b) Aprender a tomar plena consciencia del tiempo en el decurso de una situación motriz.

La percepción del tiempo está muy condicionada a los rasgos de la lógica interna (Parlebas, 2002) de la situación motriz planteada, de ahí que sea necesario que el alumno comprenda claramente las características de la tarea motriz para adaptar su velocidad (lento, rápido...) a sus exigencias, pero para esto necesita ser plenamente consciente de sus vivencias en tiempo presente.

También está claramente asociada a la velocidad con que se lleva a cabo cada tarea motriz. Por esto para evaluar las conductas motrices se aumenta la velocidad de la acción motriz, ya que al aumentar el ritmo de ejecución se puede constatar hasta qué punto las conductas motrices han consolidado una evolución óptima.

c) Aprender a entrenar la agudeza perceptiva del espacio que se haya delimitado.

En todas las clases, después de los ejercicios de percepción y exploración motriz denominados desanudarse (Lagardera y Masciano, 2011b), que se desarrollan a velocidad cero (muy lentamente), aparecen los desplazamientos que pueden ser en espacios grandes, toda la sala, o parciales, según los objetivos motores pretendidos.

A los alumnos se les da muchas y variadas consignas en relación al espacio: todos evolucionan libremente por todo el espacio, utilizar un espacio restringido (pequeño, mediano o grande), no utilizar determinadas zonas y otras muchas y variadas, ya que estos rasgos del espacio forman parte de la lógica interna de la práctica, por ejemplo, tienen que buscar un espacio utilizando el galope y deciden con la carrera dónde y cómo hacerlo (encontrar un lugar para hacer lo que se les ha indicado), pero a la vez utilizan los brazos para estabilizarse o para detenerse o protegerse (el volumen de la sala también se considera espacio).

Cuando todos los alumnos utilizan el mismo espacio, lo que resulta frecuente en las propuestas estables como los circuitos, porque esto es lo que habitualmente sucede en la vida cotidiana, el profesor aprovecha para efectuar sus evaluaciones: ¿Se utiliza el espacio con criterio y congruencia en función de la consigna dada? ¿Se chocan? ¿Hay fluidez? Además, como todo el proceso se realiza lentamente el profesor también va aprendiendo a entrenar su atención para observar sus evoluciones e interpretarlas como conductas motrices.

En los alumnos noveles esta propuesta suele generar cierta confusión al verse implicados en medio de un torbellino de personas en acción, lo que puede provocarles una cierta inhibición. Una buena estrategia consiste en detener la realización de la tarea motriz y pedir a cada uno que se quede en su lugar, y con algún alumno avanzado o alguien que se lance, incluso el propio profesor, mostrar como cualquier persona puede llevar a cabo sus conductas motrices evolucionando entre los compañeros utilizando el mismo espacio.

d) Aprender a relacionarse con cualquier tipo de material adaptándose a sus características, para lograr llevar a cabo las destrezas exigidas por la lógica interna de la situación motriz planteada.

En principio es muy importante soslayar el dominio técnico en relación a las acciones motrices realizadas con la manipulación de algún material. De ahí que se utilicen con frecuencia materiales alternativos, poco habituales, para estimular el proceso de exploración motriz y de búsqueda de las propias posibilidades de respuesta con conductas motrices singulares.

Pero también se utilizan materiales convencionales, pero siempre en el marco de una propuesta en la que los más hábiles ayuden y orienten a las personas inexpertas en el modo de realizar una tarea motriz concreta.

e) Aprender a cooperar poniendo en juego conductas motrices proclives a la interacción motriz con los demás, sea de modo directo o indirecto.

La presencia de los demás participantes no es una mera copresencia, sino que pone en marcha el mecanismo de interacción motriz, bien sea de modo indirecto, compartiendo el espacio no chocando, por reducido que sea, o bien de modo directo, cooperando en la realización de la tarea motriz. Estimular y afianzar estos procesos es básico para aprender a leer indicios significativos en los comportamientos motores de los demás, los denominados praxemas (Parlebas 2001), o para interpretar adecuadamente sus conductas motrices y de este modo poder actuar en consecuencia, elaborando al instante planes alternativos.

En el gimnasio se ha podido constatar como las conductas motrices logran optimizarse de manera inesperada, aunque la situación motriz no sea modificada, sino que permanecen las mismas tareas motrices en clase durante varias semanas. Estas transformaciones positivas se logran gracias a los estímulos que los alumnos se dan entre sí, por la impronta personal de algunos de ellos o porque al repetir las mismas tareas motrices durante algunas semanas, se fomenta la confianza en sí mismo para superarse día a día

Se intenta que entiendan por qué eligen llevar a cabo una determinada conducta motriz. Por ejemplo, galopan (desplazarse lateralmente) porque no tienen clara la acción a realizar. Generalmente llegan a la conclusión de que ante la incertidumbre galopan, mientras que cuando alguien les envía la pelota, cambian de ritmo y corren para atraparla.

Esto es fundamental porque al saber para qué se pueden utilizar y en qué circunstancias las diferentes conductas motrices que se están optimizando, comienza un proceso muy bonito de búsqueda y exploración motriz, que lleva implícito siempre una mejora y un crecimiento personal, que puede modificar muy positivamente la calidad de la vida.

Estos cinco grandes saberes procedimentales constituyen la estructura básica de la motricidad implicada en todos los ámbitos de la vida cotidiana, por lo que optimizar las conductas motrices en relación a estas competencias, que pueden funcionar además como grandes objetivos pedagógicos, implica una mejora sustancial en la calidad de vida, sea cual sea el nivel de optimización logrado.

Lo que se puede destacar de la experiencia acumulada hasta hoy, es la rápida comprensión que de este método han logrado, tanto las personas que por una necesidad vital se orientaron a conseguir logros deportivos, como aquellas otras a las que nunca se les dio bien la práctica deportiva.

Los circuitos cognitivos

Un circuito cognitivo se compone de varias estaciones o talleres en los que se tienen que llevar a cabo diferentes tareas motrices. Se denomina así porque los diferentes grupos de alumnos van pasando por todas las estaciones. Es un recurso muy habitual en las clases de educación física, pero en Movitransfer constituye una parte central del método.

Si bien se dan algunas pautas biomecánicas y fisiológicas de carácter general para facilitar la comprensión de las tareas motrices, lo que se trata de clarificar es el objetivo motor de cada estación o taller, tratando de respetar los ritmos propios de cada alumno, así como su personalidad e impronta, ya que a través de sus sugerencias se pueden modificar algunos aspectos parciales o generales de la propuesta pedagógica. Solo desde la clara significación de los aprendizajes que cada persona emprende es posible una autoevaluación comprensiva y eficiente, de ahí que este aspecto sea de gran relevancia, por esto el nombre de “circuitos cognitivos”.



En un circuito cognitivo varios talleres comparten un mismo espacio. Foto Jordi Cortez

Los circuitos se programan a partir de la constante evolución de los alumnos, de ahí la necesidad de ir variando periódicamente su diseño. En función de las dificultades más habituales se programan estaciones que obliguen necesariamente a los participantes a desarrollar conductas motrices competentes en esa situación motriz, precisamente aquellas que más les conviene optimizar.

Todas las estaciones fomentan la estrategia motriz a partir de comprender globalmente la situación motriz planteada y de observar lo que allí sucede, pero teniendo en cuenta que se actúa formando parte de un grupo o equipo.

¿Voy por acá o por allá? ¿Pasa él o yo?, por lo que se van estableciendo códigos, lo mismo que ocurre en la vida cotidiana, tratando de ser estratega con las prioridades: si tengo que invadir un espacio donde juegan a la paleta, pasaré luego del golpe o bordearé por atrás, además el hecho de seguir a mi compañero no me da derecho a pisar o chocar a otro, y así sucesivamente.

Los circuitos cognitivos ponen en situación a los participantes para que sean capaces de desarrollar conductas motrices congruentes con procesos activos, dinámicos y reales que implican observar, elegir y decidir estrategias motrices en un marco de permanente evolución.

Las estaciones están inspiradas en situaciones habituales de la vida cotidiana en las que todos los participantes tienen que tener en cuenta el espacio que ocupan los otros participantes, respetar los diferentes tiempos y velocidades, considerar las acciones motrices que llevan a cabo las otras personas, sean o no del mismo equipo, actuar en consecuencia de un modo coherente, corregir sobre la marcha o poner en acción un plan alternativo, haciéndolo de un modo coordinado con los compañeros de grupo y a veces bajo presión competitiva.

Los circuitos no tienen orientación hacia una práctica motriz o deporte específico, sino que apuntan a dominios de acción psicomotriz o sociomotriz (Parlebas, 2002) de manera general. Se trata de casi juegos deportivos (Parlebas, 2001) y situaciones motrices planteadas como ejercicios didácticos (Parlebas, 2001) que pueden asemejarse a algunos deportes pero que no pretenden constituir un modo de iniciación deportiva, sino que se aprovechan sus características y el conocimiento que de ellos tienen muchos alumnos para diseñar alguna estación que sea clara de entender y especialmente motivante.

Los circuitos cognitivos tienen la misión de ofrecer al alumno la posibilidad de poner en juego tanto las conductas psicomotrices como las sociomotrices, aunque es preciso destacar que aunque en algunas estaciones las tareas sean de carácter psicomotor, la interacción indirecta siempre está presente, puesto que se les obliga a utilizar a la vez un mismo espacio, no solo en copresencia, es decir, en comotricidad (Parlebas, 2001), sino interactuando espacial y temporalmente.

El primer circuito del curso siempre se plantea teniendo en cuenta la experiencia del curso anterior, tomándose como referencia pedagógica para desde esa base ir avanzando, modificándolo en función de la comprensión, motivación y evolución de los alumnos, ya que siempre hay que tener en cuenta que el propósito más importante de todo el proceso es lograr que cada alumno sea capaz de mejorar y optimizar sus conductas motrices.

El diseño de cada estación puede responder a una u otra lógica interna, pero todos los alumnos deben comprender, asumir y aplicar que en una actividad grupal toda decisión personal tomada fuera del contexto global de todas las situaciones motrices que están a la vez activadas, corre un alto riesgo de ser equivocada.

Sirva al respecto el ejemplo siguiente: *tengo que pasar por debajo de la soga la pelota a mi compañero de grupo, pero al observar todo el espacio veo a dos personas que, participando en otra situación motriz, vienen persiguiéndose desplazándose sobre unos zancos, me detengo, espero que pasen y luego continuo con la acción motriz que tenía intención de llevar a cabo.*

Es decir, nadie posee ni da receta alguna sobre cómo actuar o evolucionar en cada estación del circuito, ya que esto viene dado por la evolución de cada situación pedagógica planteada. Pero todos los participantes tienen claramente asumido que sus conductas motrices no cesan de optimizarse y

de hacerse más y más competentes en la medida que comprenden la globalidad de todo el circuito y las consecuencias prácticas que esto entraña.

La formación de pequeños grupos para actuar en las diferentes estaciones puede ser de distintas formas, según los objetivos pedagógicos perseguidos. Si se pretende fomentar un trabajo intenso y fluido se les deja agruparse por sus preferencias, que casi siempre igualan niveles. Si en cambio se pretende que algunos afiancen sus conocimientos, llevando y guiando a los que menos saben, se proponen líderes por parte del profesor.

De lo que se trata es de variar situaciones motrices para observar comportamientos motores e interpretar conductas motrices, que posteriormente serán comentadas y puestas a consideración del grupo, intercambiando experiencias que se acaban de vivenciar en clase.

Los circuitos suelen ser de seis estaciones, porque como los grupos de clase suelen ser en torno a veinte personas, permite en treinta minutos que todos pasen por los seis circuitos en periodos de cinco minutos, lo que representa una duración ideal para completar con los trabajos de exploración y percepción que se han realizado en la fase inicial de la clase.

Se establece un orden de recorrido, que algunos días se cambia por sorpresa, para provocar nuevos ajustes en las conductas motrices y se evalúa. La música acompaña los tiempos de ejecución y al detenerse señala los cambios de una a otra estación.

Al finalizar se recogen impresiones y se intercambian vivencias, sin establecer modelos únicos pero sí destacando actuaciones que merece la pena comentar e incluso mostrar, para que así los demás vayan día a día comprendiendo más claramente la significación de cada conducta motriz.

Los circuitos suelen estar vigentes en torno a cuarenta días, de ocho a diez sesiones, durante los que se puede constatar una evolución muy favorable de todos los alumnos, cualquiera que sea el proceso personal en que se encuentre en la optimización de sus conductas motrices. A partir de la tercera semana se van acortando los tiempos de permanencia en las estaciones para permitir la doble participación en algunas de ellas, hasta lograr una duplicidad de los seis itinerarios con el fin de mejorar la resistencia de los alumnos, que se requiere en la vida cotidiana.

Cada nuevo circuito trata de apoyarse pedagógicamente en el anterior, para seguir desarrollando conductas motrices desde lo conocido a lo desconocido. Hasta que se decide cambiar un ciclo o circuito completo y darle una nueva orientación, tal como ocurre, por ejemplo, con los circuitos de verano, en los que aparecen las paletas, los tejos, los zancos, las carreras al aire libre, es decir, circuitos más aeróbicos y tonificantes, como corresponde a la estación del año.

Evaluar conductas motrices

La evaluación de las conductas motrices es un proceso constante en el método Movitransfer. Todas las pausas que se llevan a cabo en una sesión tienen como objeto reforzar la comprensión y significación de las tareas motrices propuestas y valorar el proceso de evolución de las conductas motrices que van surgiendo en cada clase.

Dentro de este proceso de evolución existen algunos indicios o señales que, tanto el profesor como los alumnos, tienen que tener en cuenta a la hora de interpretar las conductas motrices que van emergiendo.

A veces es la propia conducta motriz la que supone la mejor vía para su interpretación, puesto que está asociada a toda una serie de signos y señales que así lo testifican, es lo que se denomina semiotricidad (Parlebas, 2002), que puede manifestarse en relación a la ocupación del espacio (globalidad), a la coordinación, estabilidad y velocidad (fluidez), a la relación con los otros (interacción motriz), a la manipulación del objeto de juego (destreza), a la estrategia motriz (Parlebas, 2001) elegida o a todas a la vez, pero también pueden detectarse síntomas relativos a las emociones, al estado de ánimo o a cualquier otro rasgo personal.

Al ser la conducta motriz un concepto sistémico, unitario y global, es ella misma en su totalidad la que otorga la información más valiosa. Pero para empezar es preferible aprender a detectar algunos indicios o indicadores básicos a tener en cuenta: la globalidad de las conductas motrices que se desean optimizar, la fluidez y la estrategia motriz aplicada en cada situación motriz concreta, sin desconsiderar otros aspectos como puedan ser la propia biografía del alumno, su afectividad o sus destrezas en la manipulación de algún material.

a) La globalidad de toda la conducta motriz realizada sin importar el grado de maestría alcanzado sino su congruencia en relación a la tarea motriz solicitada.

Los primeros indicios que llevan a interpretar que las conductas motrices de un alumno empiezan a evolucionar favorablemente, se producen cuando se observa que su comportamiento motor está implicando a todo el cuerpo a la vez en un marco de total libertad emocional.

Cuando se observa que cabeza, tronco, brazos, manos, cadera, piernas y pies, es decir, todo el cuerpo, se implica en cada comportamiento motor, está apareciendo la globalidad como indicador de que la persona empieza a estar preparada o en disposición para comenzar a optimizar sus conductas motrices, ya que se está orientando hacia la unidad de todo su ser en acción, lo que hace aparecer de inmediato la economía y eficiencia motriz.



La globalidad es un indicador del grado de optimización de la conducta motriz. Foto Jordi Cortez

Actuar motrizmente implica a toda la dimensión del ser a la vez, al estado de ánimo, a todas las partes del cuerpo, a la afectividad, a las emociones, a los pensamientos, a la experiencia biográfica de cada persona, es por esto que es necesario hacer referencia a las conductas motrices y a sus procesos de optimización, que son muy dispares, puesto que la evolución de cada persona es una vía singular y diferenciada.

Las acciones cotidianas como cruzar una calle, dar la señal de alto a un taxi, acelerar la marcha o correr cuando se ve llegar al autobús, se realizan de modo natural globalmente, sin trabas adquiridas. Esa misma espontaneidad y naturalidad es la que se busca en las conductas motrices que se ponen en marcha en clase con Movitransfer.

b) La fluidez como encadenamiento de unas conductas motrices con otras dándoles sentido de continuidad, coordinación, estabilidad y equilibrio.

Se estimula permanentemente la fluidez ya que es un claro signo de que las conductas motrices empiezan a optimizarse. Hay que tener en cuenta que cada acción motriz sirve de apoyo o impulso para la siguiente, por ejemplo, rodar e impulsarse con el brazo y la pierna para incorporarse es una situación motriz que encadena varias acciones motrices de manera fluida, que puede seguir o no, con un giro o con otro desplazamiento, pero que siempre están marcadas por la estabilidad.

Mediante la exposición práctica ante los demás de alguna conducta motriz llevada a cabo por un alumno experimentado, nunca como modelo a imitar, se puede abordar la fluidez como rasgo de la conducta motriz, aunque también puede explicarse su significado práxico por medio de la palabra y ejemplos dados por el profesor.

Se explica que las acciones de la vida, las más eficientes y económicas, son siempre fluidas. Para aclararlo, se buscan ejemplos entre todos los presentes, surgiendo siempre acciones cotidianas bien conocidas, como por ejemplo: *apoyo un pie en el pedal de la bicicleta, mientras me empujo con la otra pierna y en cuanto percibo este empuje paso la pierna que ha empujado sobre el asiento, me siento y pedaleo a continuación manteniendo la estabilidad.*

Cuando el alumno entiende la importancia de coordinar de manera fluida las acciones motrices con un objetivo motor claramente determinado, se entrega a una exploración motriz que, aunque al principio no parece tener sentido, lo llevará a disfrutar de la evolución de sus conductas motrices al sentirse plenamente consciente de este proceso.

La fluidez es un rasgo que marca la evolución óptima de las conductas motrices básicas para la vida en los alumnos noveles. Se trata de la fluidez en la tarea de desanudarse para pasar de la postura tumbada en el suelo a la de rodillas, a la de sentado y luego a la postura bípeda (de pie, parados).

Posteriormente se les pide que, cuando actúen libremente, tengan en cuenta que el progreso y mejora personal se produce al utilizar el espacio con criterio de economía y disponibilidad, al cambiar fluidamente de posición (tumbados, sentados, arrodillados, parados), al cambiar de ritmo, al darle singularidad a cada conducta motriz y al permitir de modo natural la emergencia de los propios

estados emocionales. Se les hace ver que es más natural emitir un suspiro, que contenerlo, por ejemplo.

Cuando los alumnos expertos muestran sus conductas motrices cada vez más fluidas, los noveles al observarlos comprenden lo que tienen que intentar hacer sin necesidad de emularlos. Lo fluido siempre surge desde la estabilidad y actúa en armonía hacia más estabilidad. Si les cuesta entender las explicaciones que les da el profesor, se les muestran en ese momento imágenes cotidianas de deportistas, bailarines o de gente común en las que aparecen estables y con una perfecta sincronización de sus brazos y especialmente de sus manos durante la acción motriz, con las que comprueban que eso que les parecía tan raro, sucede cada día constantemente.

Cuando los alumnos comprenden claramente lo que tienen que hacer, lo que se les pide, se inicia una búsqueda que al principio parece artificial, pero que con el correr de los días va tomando un tono de naturalidad que incluye la impronta personal, que es su propia conducta motriz, a la que se incorporan los brazos, las manos y los dedos para mejorar su estabilidad realizada de manera fluida y eficaz.

c) La estrategia motriz necesaria para aprender a leer y decodificar la situación motriz y adoptar las conductas motrices más eficaces, lo que se logra al percibir, elegir y decidir de modo justo y adecuado a la lógica interna de la situación motriz planteada.

Las conductas motrices se optimizan de manera notable cuando se mejora la capacidad de observar, de elegir, de decidir y cuando se actúa y se incorpora gradualmente la autoevaluación. Es por esto que gran parte de las propuestas de Movitransfer están relacionadas con observar, elegir y decidir. Pongamos por caso un ejemplo de la vida cotidiana: *voy a cruzar la calle, miro para ambos lados, incluso en calles de una sola dirección, elijo qué voy a hacer y por donde, lo decido y lo hago.*

Desde el comienzo hay que tratar que cada alumno al dirigirse a un lugar de la sala para iniciar la sesión, sea consciente de que lleva a cabo una conducta motriz que implica observar, elegir, decidir y actuar.

Al ubicarse en la sala y estar cerca unas personas de otras va apareciendo el sentido espacial, de modo que todos tratan de adaptarse en todo momento, tal y como ocurre en la vida cotidiana.

En este momento inicial se ha comprobado que surgen las primeras aplicaciones conscientes de visión periférica, de predicción de situaciones motrices nuevas, de reconocimiento de situaciones motrices habituales, de modificación consciente de conductas motrices por otras que resulten totalmente personales y eficientes.

Sobre el rol del profesor en Movitransfer

El rol del profesor en la aplicación del método Movitransfer puede concretarse en los siguientes aspectos y consideraciones:

1) El profesor trata de acoger al alumno, de aceptarlo tal cual es, en todos los aspectos, procurando que el ambiente y sus compañeros también lo hagan. Cuando un alumno es capaz de captar esta cálida acogida, comienza sin complejos la verdadera búsqueda que lo llevará al crecimiento personal.

A veces una charla, otras una melodía, en otras un comienzo alegre, pero lo fundamental es poder comunicar con claridad qué es lo que se va a buscar y descubrir en el tiempo de clase, pero sobre todo explicar porque conviene al alumno iniciar esta búsqueda. Se trata de estimular el proceso personal de exploración motriz.

Al iniciar cada sesión de clase, los alumnos más experimentados se ejercitan libremente mientras los nuevos son atendidos personalmente por el profesor, quien les da todas las explicaciones necesarias para que sean capaces de entender el significado de las situaciones motrices que se van desencadenando en la sala.

2) El profesor se prepara pacientemente para permitir que el momento de clase sea vivenciado por cada uno de sus alumnos, pero para esto tiene que formarse como un atento y experto observador de comportamientos motores y un eficaz intérprete de las conductas motrices de cada uno de sus alumnos.

Este rol de agudo observador y mejor intérprete, somete al pedagogo durante la impartición de la clase a una intensa exigencia de concentración, que resulta con frecuencia una experiencia agotadora, pero a la vez muy atractiva, ya que hace despertar en el pedagogo la pasión necesaria para ser capaz de educar en el gozo de aprender, actitud básica para toda persona que decida dedicarse al arte de enseñar a optimizar las conductas motrices.

Hay que entrenarse para poder observar e interpretar los indicios que se van detectando. ¿Se trata de conductas motrices globales, fluidas o aparecen gestos incorporados de otras vivencias muy arraigados?

El docente va aprendiendo y creciendo a la vez que sus propios alumnos, de manera que cada día con la atenta observación de los comportamientos motores de sus alumnos se convierte en un intérprete más audaz y eficaz de sus conductas motrices. La práctica constante y consciente de este proceder le transformará en un maestro.

3) El profesor es un acompañante sagaz del proceso personal de evolución de cada alumno desde el primer instante en que comienza la clase. Observa cómo llegan, qué hacen, cómo se relacionan...

El profesor, según interpreta todo aquello que observa y percibe al inicio de la sesión, puede comenzar con una charla, con un silencio, con una música suave, con algún casi juego deportivo (Parlebas, 2001), con la finalidad de que cada uno vaya logrando gradualmente prestarse atención a sí mismo.

El cuerpo se puede percibir globalmente, pero sobre todo emocionalmente, siempre tendría que ser así, pero hay bloqueos que inhiben esa percepción emocional que necesitamos reencontrar y el profesor está atento para darse cuenta, acompañar y ayudar si fuese necesario.

4) El profesor reflexiona con los alumnos sobre el proceso seguido en clase, dando algunas indicaciones o pautas que, serán seguidas o no, pero siempre son ejercidas en libertad. También se puede dar alguna información más estructurada, porque se pretende que los procedimientos necesarios e importantes para la vida cotidiana sean comprendidos, después cada persona de manera libre decide cómo, cuándo y en qué circunstancias llevarlo a cabo.



El profesor genera y estimula la reflexión sobre las conductas motrices. Foto Jordi Cortez

El profesor está en todo momento concentrado observando e interpretando para seguidamente detener la tarea motriz propuesta y estimular la reflexión. Se puede afirmar que en Movitransfer se crece con el delicado equilibrio entre lo libre y lo dirigido, pero teniendo muy claro que al final del proceso lo que ha hecho el profesor ha sido ayudar a elegir en libertad.

5) El profesor conoce el itinerario motor o biografía motriz de cada persona, ya que de manera general se puede considerar que algunas prácticas motrices no son inofensivas, muy al contrario, todas dejan su huella, de ahí que cueste mucho esfuerzo poder liberarse de algunos patrones motores aprendidos en otros momentos de la vida, ya que incluso en algunos casos generan mucha angustia en los participantes pues son fruto de experiencias motrices negativas.

En estos casos el profesor procede del modo más discreto posible, mirando sin evidenciar, pero permaneciendo totalmente atento para darse cuenta de la evolución de cada persona y poder destacar los pequeños cambios que puedan producirse, pues este es el punto de partida personal.

Es muy importante entender lo que sucede en las situaciones motrices que se plantean en clase, puesto que el profesor tiene que procesar permanentemente la entrevista o entrevistas en las que el alumno le contó parte de su historia biográfica, para saber relacionarla con los comportamientos motores observados y realizar una interpretación ajustada de sus conductas motrices.

El día que alguien decide no trabajar, no se toma como algo que está mal, sino como parte del proceso personal de cada cual, de lo que sucedió ese día... En Movitransfer se aplica la máxima de que lo que sucede es porque conviene.

Al correr de los días la situación de cada persona va madurando de modo natural y no forzado, cada cual sigue su proceso pues no hay un modelo ni un tiempo común, pero si se puede constatar que todas las personas cuando son capaces de darse cuenta de su proceso evolutivo e integrarse completamente en la dinámica de la clase, experimentan una felicidad parecida al lograrlo.

Consecuencias inmediatas de aplicar Movitransfer de manera coherente

Aplicar el método Movitransfer implica aceptar que el centro de interés pedagógico está en las características de cada alumno expresadas a través de sus conductas motrices. Esto implica un cambio de paradigma sustancial en la educación física dominante actualmente a nivel mundial (During 1992, Parlebas 2003, Lagardera 2007a).

Esto quiere decir que el profesor actúa atendiendo constantemente a la singularidad de cada alumno, por lo que la diversidad se convierte en un estímulo y una riqueza, en ningún caso un problema, de modo que ya no es necesario disponer de grupos o clases homogéneas para actuar pedagógicamente de manera competente.

“Si se concibe a cada persona como un ser único y singular, resulta coherente abogar por un cambio radical en los sistemas educativos que pongan a la persona en el centro de su interés. Desde esta perspectiva la pedagogía de las conductas motrices se convierte en un proceder congruente para lograrlo” (Lagardera y Lavega, 2011:39) y Movitransfer un método eficaz de aplicarlo.

La pedagogía de las conductas motrices y su aplicación mediante el método Movitransfer trasciende el marco de la educación formal y se sitúa en el marco de una educación para la vida permanente y necesaria, pues las competencias motrices explicitadas a través de las conductas motrices se convierten en pautas de comportamiento habituales que mejoran sustancialmente la calidad de la vida, cualquiera que sea la edad y condición física de la persona afectada (Lagardera, 2009).

La pedagogía de las conductas motrices sitúa a la educación física en un plano muy distinto al resto de materias escolares, ya que se trata de un conocimiento procedimental, de naturaleza práxica, y transdisciplinar, ya que supone un soporte vital de primera necesidad para cualquier otra disciplina curricular (Lagardera, 2009).

En definitiva, se puede concluir que Movitransfer no supone tan solo un método de educación física original y novedoso, sino que sienta las bases para convertir a los gimnasios y salas de fitness en auténticas escuelas (Masciano y Lagardera, 2011c), en escenarios pedagógicos orientados a mejorar considerablemente la calidad de vida de sus usuarios, dado que las personas tenemos la posibilidad de seguir aprendiendo a lo largo de toda la vida.

Referencias bibliográficas:

During, B. (1992) *La crisis de las pedagogías corporales*. Málaga, Unisport

Collard, L. (2004) “Aplicaciones de la noción de conducta motriz al entrenamiento deportivo”, en *La ciencia de la acción motriz*, Lagardera y Lavega edit., Lleida, Edicions de la Universitat de Lleida.

Feldenkrais, M. (1980) *Autoconciencia por el movimiento. Ejercicios para el desarrollo personal*. Buenos Aires, Paidós.

Lagardera, F. (2007a) “La conducta motriz: un nuevo paradigma para la educación física del siglo XXI”. *Revista Tándem* nº 24, Barcelona.

(2007b) *Ejercicio físico y bienestar. Las prácticas motrices introyectivas en el INEFC de la universidad de LLeida*. Lleida, Edicions de la Universitat de Lleida.

(2009) “Educación Física Sostenible”, revista [www.accionmotriz](http://www.accionmotriz.com), nº2, ACAFIDE-Universidad de las Palmas de Gran Canaria.

Lagardera, F. y Lavega, P. (2003) *Introducción a la praxiología motriz*. Barcelona, Paidotribo.

(2004) *La ciencia de la acción motriz*. Lleida, Edicions de la Universitat de Lleida.

(2005) “La educación física como pedagogía de las conductas motrices” en *Revista Tándem* nº 18, Barcelona.

(2011) “Educación física, conductas motrices y emociones”, en revista *Ethologie & Praxeologie* nº 16, nouvelle série, París.

Lagardera, F. y Masciano, A. (2011a) “Por una educación física sostenible para el siglo XXI: la pedagogía de las conductas motrices en el gimnasio Olimpia de Chivilcoy”. XIV Seminario Internacional en Praxiología Motriz. Universidad Nacional de La Plata (Argentina), octubre de 2011.

(2011b) “Aprendiendo a desanudarse: una práctica psicomotriz introyectiva de autoconocimiento y autorregulación emocional”. XIV Seminario Internacional en Praxiología Motriz. Universidad Nacional de La Plata (Argentina), octubre de 2011.

(2011c) “Educación Física para la vida cotidiana en el siglo XXI. El método Movitransfer: motricidad a la vida transferible”, en [www.efdeportes](http://www.efdeportes.com), Buenos Aires.

Lavega, P. (2004) “Aplicaciones de la noción de conducta motriz a la enseñanza”, en *La ciencia de la acción motriz*, Lagardera y Lavega edit., Lleida, Edicions de la Universitat de Lleida.

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

(2002) *Elementos de sociología del deporte* (2ª edición). Málaga, Instituto Andaluz del Deporte.

(2003) “Un nuevo paradigma en educación física: los dominios de acción motriz”, en Congreso FIEP “La Educación Física en Europa y la calidad didáctica de las actividades físico-recreativas”. Cáceres, Universidad de Extremadura.