

Educación Física para la vida cotidiana en el siglo XXI. El método MOVITRANSFER: motricidad a la vida transferible.

Alberto Masciano y Francisco Lagardera

Revista digital www.efdeportes.com, 16(163), 1-16. Buenos Aires (Argentina)

UNA VIDA DEDICADA A LA EDUCACIÓN FÍSICA

Me llamo Alberto Masciano y desde hace 43 años tengo la dicha de ser profesor de Educación Física. Digo esto porque, con el correr de los años, he podido comprobar lo acertado de mi elección.

Cuando estaba en el jardín del legendario I.N.E.F. General Belgrano, a punto de vivir mi primer día de clase, luego del examen de ingreso, un célebre profesor nos felicitó por estar allí y nos dijo algo que jamás olvidé: *“el profesor de Educación Física es un importante reformador social”*.



*Alberto Masciano desanudándose
frente a sus alumnos en el gimnasio Olimpia.*

Esa fue mi guía durante estos hermosos años en los que ejercí mi profesión: fui profesor en todos los niveles de la enseñanza, tanto oficial como privada, entrenador de gimnasia deportiva y natación, preparador físico de Fútbol y Básquetbol, director del Centro de Educación Física de Chivilcoy e Inspector de Enseñanza (Educación Física) de la Provincia de Buenos Aires. Así se fue realizando mi experiencia de vida en este campo de trabajo, siendo partícipe y testigo a la par de todo un panorama que día a día traté de comprender.

Aproximadamente en los primeros 15 años, aunque osado muchas veces, intenté seguir por el mismo camino que todos, enseñando desde lo que sabía, con las mejores intenciones y buscando formas, actividades y estrategias que no excluyeran a nadie.

En aquel tiempo trabajaba en las clases con métodos, técnicas y ejercicios

determinados, buscando concretar tareas homogéneas, casi diría, masificadas, como hacían los demás profesores en las escuelas.

Sin embargo, poco a poco, me invadía la sensación de que algo no estaba funcionando como deseaba. Percibía una realidad en cierto modo dolorosa, había alumnos que en la práctica deportiva destacaban en los clubes pero cuando lo hacían en la escuela no gozaban de la misma manera. Por otra parte, los alumnos con menos condiciones se veían obligados a realizar tareas aunque no entendieran su significado, ya que entonces se afirmaba erróneamente que *el deporte es fundamental para la salud de los niños*.

La observación de este estado de cosas me permitió darme cuenta de la distancia existente entre la escuela y la vida. Los pedagogos de la Educación Física señalaban teóricamente cómo ésta debía ser, pero no daban orientaciones claras y precisas sobre su enseñanza.

En las charlas que tenía con distintos niños y jóvenes de diferentes lugares del país, siempre abordaba la diferencia existente entre la teoría y la práctica, como una problemática sin resolver. De ellos escuchaba afirmaciones sobre una Educación Física que no les satisfacía, con deportes que a ellos, a veces, no les interesaban ya que sólo los más dotados disfrutaban con su práctica. Generalmente experimentaban en las clases modelos únicos que no siempre podían ser abordados con comodidad por todos los alumnos, menos aún por aquellos con alguna característica diferente que requiriera respeto por su identidad y sus tiempos de aprendizaje.

Por otro lado, en mis clases percibía como mis alumnos, y aquellos que lo eran ocasionalmente, en alguna parte del proceso de exploración motriz que les proponía, no tenían idea de cómo manejarse libre y creativamente con su motricidad, a pesar de que habían adquirido algunas destrezas, aunque carentes de significación para sus vidas.

A su vez me llamaba la atención que fueran muy pocos los que, ya finalizada su etapa escolar o durante la misma, acudían a gimnasios, clubes o lugares similares a potenciar lo que habían adquirido en la escuela. La mayoría, en cambio, acudía a lugares en los que se enseñaban disciplinas y técnicas que venían de afuera que nada tenían que ver con las prácticas motrices que se habían realizado en la Educación Física escolar. Se daba también la paradoja de que estas actividades no estaban dirigidas por profesores de Educación Física sino que en su mayoría quedaban en manos de instructores o especialistas en ese tipo de prácticas.

Esto es la constatación de un hecho real, dado que esas actividades, aparentemente novedosas, son muy atractivas para nuestros jóvenes y también para los adultos. Esto no supone una crítica a los que abrazan estas propuestas y lo hacen muy bien, pero si conviene destacar que este fenómeno debe significar una llamada de atención para la Educación Física y su modo de obrar tradicional, que sigue sin resultar atractivo para buena parte de las personas que reciben sus enseñanzas, y en gran medida, también hace languidecer la ilusión de gran cantidad de jóvenes que cada año en el mundo eligen estudiar Educación Física.

EL GIMNASIO: UN LABORATORIO VIVO

A medida que pasaban los años, sin proponérmelo y con mucho asombro, fui viendo que las cosas que decían algunos investigadores, como el caso de Moshe Fendelkrais (1980), las podía comprobar en la práctica.

En el gimnasio he podido comprobar como las conductas motrices (Parlebas, P., 2001:85) que son competentes para la mejora de la vida cotidiana, van siendo paulatinamente asumidas y construidas por los propios alumnos. Esto se consigue propiciando un marco emocional totalmente adecuado a las prácticas cotidianas, logrando concentrar la atención de los alumnos en las situaciones y los recorridos motores planteados e insistiendo en la percepción del propio cuerpo en actitud estática y dinámica, sin dar ninguna pauta sobre los modos de realizar las acciones motrices (Parlebas, P., 2001:41), que ha sido y sigue siendo la manera más habitual de enseñar Educación Física.

En cuanto los alumnos logran percibir su entorno con atención plena en el transcurso de una situación motriz planteada por el profesor en el marco de un clima de seguridad emocional, se desencadena un proceso personal y único, más o menos largo y complejo en función de la biografía de cada cual, en el que cada persona trata de desprenderse de patrones motores arraigados en su motricidad que le impiden experimentar y expresarse con su auténtico repertorio motor.

El gimnasio se convierte así en un taller práctico sobre la vida, en un laboratorio vital, un lugar y un tiempo en el que se invita a cada participante a que descubra las riquezas escondidas y desconocidas de su motricidad, para ser capaz posteriormente de reorganizar y optimizar sus conductas motrices.



Alumnos del gimnasio Olimpia practicando ejercicios de flexión de tobillos para evitar lesiones.

Día a día he tenido que hacer mis propios aprendizajes. Tuve que soslayar la manera de enseñar para la que había sido entrenado, que consistía en estar corrigiendo y marcando recorridos o diciendo cómo tenía que realizarse cada acción motriz. En cambio, he descubierto la importancia de guiar el proceso de evolución personal, aprendiendo a observar comportamientos motores y a interpretar conductas motrices, puesto que de este modo puedo concretar la ayuda pedagógica en la propuesta de situaciones motrices que si tengan significado para la persona que aprende.

Al principio fue muy difícil modificar mi actitud; como le puede ocurrir a cualquier profesor; lo que implicaba alejarme y salir de un conductismo extremo, para basar mi proceder pedagógico en una participación alerta, concentrada, que siempre está preparada para sugerir, explicar, indicar a cada paso lo que va sucediendo, guiando el recorrido pedagógico por el que los alumnos van transitando.

En el gimnasio me di cuenta que había que acoger a las personas en un ambiente de tranquilidad emocional que les permitiera ser libres para poder probar, explorar y descubrir, sin ataduras, las conductas motrices que más se adecuaban y tuvieran que ver con sus emociones, sin dejar de tener presente el objetivo central de la Educación Física, consistente en ayudar a formar una persona cuya motricidad le haga competente para cualquier circunstancia de la vida, ya sea en el ámbito laboral, en el tiempo de ocio, en la práctica deportiva o en cualquier otro que elija libremente o bien necesite.

Una dificultad son los bloqueos emocionales que se dan en las personas que se inician. Esto es algo que se debe remarcar pues de ello depende el futuro desarrollo de la motricidad de cada una de ellas, puesto que todo está integrado en el organismo humano: motricidad, emoción y conciencia. *“La emoción conduce a la construcción de un conjunto concreto de mapas neurales del organismo, al que contribuyen de manera notable señales procedentes del cuerpo propiamente dicho”* (Damasio, A., 2005:133).

Lo que aquí se plantea no es una mirada científica, convencional, positivista o eminentemente teórica de la problemática motriz, sino que se trata de una propuesta para llevar a cabo un tipo de Educación Física apoyada en una intensa y concienzuda práctica investigada a través de muchos años. Este enfoque ha permitido observar en el terreno cómo suceden algunas cosas y a través del estudio de las situaciones motrices propuestas, poder sistematizarlas y hacerlas comprensibles para los alumnos.

He observado que las personas al llegar por primera vez al gimnasio, manifiestan conductas motrices impuestas desde la enseñanza de la Educación Física racionalista, tradicional o de las modas del momento. Cuando comienzan a confiar en el profesor, así como en el lugar físico en el que están, en el entorno, se van soltando emocionalmente y se disponen a experimentar acciones motrices espontáneas en las que prueban su repertorio motor, siendo este momento el punto de partida a partir del cual comienzan a explorar su motricidad y a descubrir su auténtica identidad motriz.

Las primeras situaciones motrices planteadas con el método Movitransfer le invitan a percibir su cuerpo. Al comienzo sólo lo hacen por partes, es como si estuviesen

maniatados por los aprendizajes previamente adquiridos, luego, con el correr de los días o meses, ya pueden ser capaces de realizar acciones motrices de manera fluida en las que cada persona puede expresar su singularidad, su sí mismo más auténtico, íntimo y único.

Para mejorar la percepción, el motor del aprendizaje, se considera necesario recurrir a diferentes estímulos, en especial los de carácter emocional. Para provocar un determinado clima emocional se utilizan estímulos como el silencio, distintas percusiones, la música, voces o diferentes sonidos, tratando de que los alumnos vayan disfrutando de sus preferencias.

A lo largo de los años en este laboratorio vivo que es el gimnasio, se han podido observar algunos comportamientos motores que pueden considerarse los que van marcando la evolución del proceso de adaptación y aprendizaje de cada persona a las sesiones de Movitransfer.

Cuando llegan los nuevos alumnos a la primera clase, después de dejar que suceda espontáneamente el encuentro con todos los demás participantes, toman una colchoneta para realizar las actividades del día. Al comienzo, el cuerpo del alumno novel se golpea en el suelo, se apoya mal, quedan partes contraídas y sin apoyo, más tarde con el correr de los días, las personas van percibiendo su cuerpo y reconociendo contracciones innecesarias. Naturalmente se van adaptando y comienzan a querer dejar la colchoneta para poder sentir el suelo con el que a veces chocan, se apoyan o acarician al deslizarse suavemente.

En una clase de alumnos experimentados en este tipo de procedimientos, nadie usa la colchoneta, porque hacerlo les resta libertad de actuar en el suelo y seguir explorando diferentes modos de realizar acciones motrices que les hagan cada día más competentes para satisfacer sus necesidades cotidianas. Hay que tener en cuenta que el dinamismo de la sesión les obliga a llevar a cabo conductas motrices muy variadas que responden a emociones y a circunstancias diversas, entre ellas las relativas a la presencia e interacción con los compañeros de la clase.

Otro indicador que se muestra claramente en los alumnos nuevos es el lugar elegido para iniciar la clase. Esto pudiera parecer poco importante pero, en este laboratorio vivo que es el gimnasio, todo está relacionado. Se ha podido comprobar cómo eligen el lugar donde sentarse, lo que es una muestra del temor inconsciente, a veces consciente, que sienten las personas que eligen el lugar donde sentarse para luego acostarse y comenzar con las primeras secuencias del trabajo inicial denominado “desanudarse”. La inseguridad inicial hace que observen mucho y no elijan el lugar donde podrían estar más cómodos, sino que eligen una ubicación en la que se sienten más resguardados. Así, los lugares elegidos por quien se inicia son los rincones y junto a las paredes, luego de un tiempo y a medida que confían en el lugar y en ellos mismos, observan con tranquilidad y encuentran el lugar que les permite aprovechar más favorablemente el espacio, según la consigna dada. Después, al transcurrir más tiempo y tener más seguridad, puede observarse que eligen los lugares bien ubicados en el centro. Nunca se ha observado a persona alguna que manifestando en su conducta motriz dudas y temores haya elegido el centro, aunque este lugar estuviera desocupado.

Todo esto puede servir para reflexionar y tener muy en cuenta la singularidad de cada persona con respecto a la evolución de sus conductas motrices y el rol que en todo este proceso puede jugar el profesor de Educación Física, como acompañante y guía en esta hermosa exploración motriz en la que se descubren importantes aspectos de la propia vida.

PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS DEL MÉTODO

Todas las reflexiones y consideraciones hasta aquí realizadas poco o ningún sentido tendrían si no fueran acompañadas de alguna propuesta concreta, pero es precisamente la puesta en práctica sobre el terreno; sobre lo que Parlebas (2001, 2003a y 2003b) y Lagardera (2007a-b, 2009) han insistido reiteradamente; lo que caracteriza a Movitransfer, una manera de hacer Educación Física que constituye toda una historia de vida y que de modo sintético se va a mostrar, con la finalidad de compartirlo con la comunidad académica y profesional para que pueda divulgarse y mejorarse con el transcurrir del tiempo.

1•) La persona como centro del quehacer pedagógico

Lo han dicho otros muchos autores pero en este caso representa el eje vertebrador de toda la práctica pedagógica de este método. Se requiere una perspectiva y una sensibilidad plenamente humanística para entender y aplicar este principio. *“Para que en un inmediato futuro se pueda rentabilizar el valioso capital social de la Educación Física, en cuanto pedagogía que es capaz de incidir en la totalidad del ser humano mediante la inmersión de los sujetos en su propia realidad vital, se requiere situar como objeto central de la acción educativa a la persona que aprende”* (Lagardera, F., 2007a).

Cada persona supone una historia de vida, una biografía y por tanto merece ser considerada como tal. El alumno y sus circunstancias son el centro de atención pedagógica, entre ellas destaca sobre todas las demás su estado emocional en el momento en que entra en la sala del gimnasio para participar en la clase.



Una misma consigna puede desencadenar la puesta en marcha de conductas motrices muy diferentes.

El respeto a la singularidad de cada persona, la reflexión comprensiva hacia las diferencias en los procesos de aprendizaje individuales, la explicación pormenorizada sobre el modo en cómo se van a desencadenar los acontecimientos que se plasman en situaciones motrices concretas o la empatía solidaria con los estados de ánimo de cada participante, son modos de obrar constantes en el pedagogo que guía el proceso.

No existen las órdenes, sino sugerencias y explicaciones comprensivas que motivan a los alumnos para que tengan ganas de llevar a cabo cada una de las tareas motrices que se proponen, pero en ningún caso se muestran modos de resolverlas, sino que es la exploración de la motricidad original de cada cual la que debe solventar los problemas planteados.

2*) La percepción de sí mismo y del mundo

La percepción es la puerta para que las personas implicadas comiencen a comprender y vivenciar los procesos de aprendizaje. *“Es la percepción del entorno de la célula, y no sus genes, lo que pone en marcha el mecanismo de la vida”* (Lipton, B. H., 2007:16), y también ocurre así en los organismos complejos, como los seres humanos, puesto que la percepción es la puerta de entrada de cualquier aprendizaje.



La percepción es la puerta de entrada de cualquier aprendizaje, por esto se necesita entrenarla.

Es un requisito fundamental sugerir la realización de tareas motrices que estén claramente explicadas en cuanto a las características de su lógica interna (Parlebas, P., 2001:302; 2003a:146): rasgos espaciales, temporales, de los objetos de práctica y de la interacción entre los participantes; que se puedan concretar y evaluar con facilidad para que los alumnos avancen en la percepción de su propio cuerpo, de modo que sean capaces de hacerse cargo de su estado emocional y de las circunstancias que determinan el contexto de la práctica, extrapolable a la realidad cotidiana.

No solo la motricidad, sino que es todo el ser el que necesita de las percepciones constantes de sí mismo y del contexto para elaborar los mapas sensitivos que son

visualizados en el cerebro como imágenes que dan origen a las sensaciones, a los sentimientos y a los pensamientos. *“El cerebro levanta mapas del mundo a su alrededor así como de sus propias actividades. Estos mapas se experimentan como imágenes en la mente humana, y el término imagen se refiere aquí no sólo a la imagen de índole visual, sino de cualquier procedencia sensorial, ya sean auditivas, viscerales o táctiles, entre otras”* (Damasio, A., 2010:41).

A lo largo de los años se ha podido observar que esa percepción de sí mismo y del entorno no solo se puede entrenar de modo estático y con velocidad cero, muy lentamente, sino que puede perfeccionarse de manera dinámica, porque lo útil para la vida cotidiana es ser capaz de percibirse en acción, para poder evaluarse y modificar las conductas motrices como algo habitual en nuestras vidas, lo que significa seguir aprendiendo a mejorarse como persona.

3*) *Desanudarse: ¿Cómo me siento hoy, aquí y ahora?*

Instalar en el quehacer cotidiano de los alumnos la idea del estado general de mi cuerpo en el día de hoy, es un punto de inflexión en el trabajo específico de la Educación Física que se realiza en el gimnasio, que también puede realizarse en cualquier ámbito de la vida, puesto que si el objeto central del quehacer pedagógico es la persona que aprende, de manera coherente se tiene que considerar cómo se percibe cada persona implicada a la hora de comenzar la clase, para que cada cual pueda tomar una decisión congruente con su necesidad en cada momento, lo cual es aplicable a cualquier otra circunstancia.

A la hora de abordar de manera coherente el primer principio del método y siendo conscientes de que los alumnos no eran capaces de percibir su realidad sensitiva a partir de consignas grupales, se tuvo que elaborar una estrategia pedagógica que permitiera a cada una de las personas participantes un momento y un espacio para conectarse consigo misma, de modo que al comenzar cada uno tuviera una información fiel del estado global de su ser.

De aquí surgió la propuesta de “desanudarse” de manera personal. Consiste en ofrecer a cada participante un tiempo y un espacio para que a través de un proceso de introyección motriz (Lagardera, F., 2007b) vaya afinando la percepción de sí mismo, de sus estructuras profundas, tratando de percibir con plena atención todo su cuerpo para ir deshaciendo o desanudando las pequeñas congestiones, dolores o nudos que va descubriendo en su cuerpo, de forma estática y dinámica, estirando y comprimiendo, tonificando y relajando; pero también para ser capaz de percibir su estado de ánimo y sus emociones, de manera que conectando con su respiración, suspirando o incluso emitiendo sonidos, cada persona va llevando a cabo un proceso único, marcado por su propio ritmo y necesidad, que le permite descubrir su estado vital en ese mismo instante.



Desanudándose tumbado en el suelo.



Desanudándose desde postura arrodillada.



Desanudándose desde la postura sentada.

Este es el punto de partida que permite a cada persona aprender a entrenar sus conductas motrices para optimizarlas progresivamente.

4°) Globalidad y conducta motriz

La literatura sobre Educación Física está repleta del concepto de globalidad, pero otra cuestión es mostrar con propuestas concretas como se aborda esta cuestión central. Si se desea que cada alumno sea capaz de construir su propia identidad motriz no hay otro camino que plantear situaciones motrices que permitan que cada persona dé respuestas globales, aunque se trate de acciones motrices sencillas al comienzo del proceso.

De ahí la necesidad de utilizar un concepto que defina con claridad esa globalidad: La noción de conducta motriz *“responde a la totalidad de la persona que actúa, a la síntesis unitaria de la acción significativa o, si se prefiere, del significado actuado. Esta doble perspectiva que combina el punto de vista de la observación externa (el comportamiento observable) y el del significado interno (la vivencia personal como percepción, imagen mental, anticipación, emoción...) permite al concepto de conducta motriz desempeñar un papel crucial en la Educación Física”* (Parlebas, P., 2001:85) que se interesa por la optimización de la vida cotidiana a través de las prácticas motrices, como es el caso de Movitransfer.



Cada persona a través de su conducta motriz expresa de modo global todo lo que es en ese instante.

Pero la Educación Física no requiere tan solo utilizar un concepto, por potente y completo que sea, sino que necesita aplicarlo cotidianamente en las propuestas de clase. Desde el primer momento en Movitransfer se procura que los alumnos traten de dar respuestas globales a los problemas planteados, primero entrenando de manera elemental y sencilla las percepciones sensoriales de diferentes partes del cuerpo, para de manera guiada ir conduciéndolos a que sean capaces de percibir y poner en acción todo su ser, para dar respuestas competentes a través de sus conductas motrices.

Se parte del principio de considerar que las personas actuamos en la vida de manera global y que cuando llevamos a cabo una conducta motriz es todo el ser el que actúa a la

vez, con toda su historia, biografía y circunstancias, de ahí que sea toda la persona la que al actuar globalmente favore la realización de tareas motrices concretas. Esto se aplica de manera real y evaluable en cada sesión, por ejemplo, el alumno al jugar libremente con su cabeza siente como se involucra todo el cuerpo, hasta la punta de los dedos del pie, dando de este modo con su conducta motriz una respuesta única y singular a la situación planteada.

5•) *Fluidez y lentitud*

Es preciso aprender a manejar la lentitud porque con ella de aliada se puede iniciar cualquier exploración motriz que sea capaz de favorecer la percepción de la conciencia de sí. De este modo la lentitud se convierte en un proceder muy seguro para que los practicantes vayan descubriendo la gran variedad de respuestas motrices que son capaces de dar al planteamiento de cualquier problema o tarea motriz.

Actuar con lentitud permite percibir, sentir, evaluar, modificar y mejorar la realización de cualquier acción motriz necesaria para llevar a cabo la tarea motriz propuesta, pero sobre todo, permite que cada persona se exprese a través de sus conductas motrices, propias e intransferibles, que le dotan de singularidad y personalidad propia.



La lentitud es necesaria para lograr prestarse atención a sí mismo.

La fluidez en las acciones motrices se incorpora desde el primer momento junto a la lentitud. Pero se trata de un perfeccionamiento constante y permanente, a lo largo de toda la vida, puesto que a medida que la persona está más y mejor entrenada todo lo que hace fluye con armonía, coordinación, estabilidad y sentido estético. *“Todas las reacciones, de*

forma directa o indirecta, muestran una clara finalidad: hacer que la economía interna de la vida funcione de manera fluida” (Damasio, A., 2005:43). La experiencia muestra que a partir de un adecuado acompañamiento cada persona encuentra su armonía funcional de manera singular y fluida.

Al no ser la forma de realizar la tarea motriz el objeto central del quehacer pedagógico en Movitransfer sino la respuesta personal, es decir, la conducta motriz de cada cual, se puede poner énfasis en el quehacer específico de cada persona para facilitar que pueda hacerse cargo de las propuestas que hace el profesor en relación a sus propias respuestas, lo que a su vez le permite fluir en cada acción motriz que necesita realizar, cualquiera que sea su nivel de destreza o habilidad. Este modo de proceder permite que cada persona se sienta eficiente en relación a las competencias consolidadas, dado que aprende a conocer sus límites en ese momento, y a la vez, saber que puede seguir mejorándose, lo que a la postre resulta decisivo para la afirmación de su propia identidad como ser único.

Se trata en suma de aprender a llevar a cabo, con la ayuda y guía de un profesor de Educación Física, las conductas motrices de manera óptima y eficaz, de modo natural, sencillo, con menos esfuerzo y tensión, con soltura, fluyendo, expresándose de manera muy personal, siendo en todo momento la expresión motriz de uno mismo.

6•) Estabilidad estática y dinámica

Desde el inicio del proceso, personal de cada practicante, aparece la estabilidad como concepto a entender y consigna a practicar. Todos los alumnos se familiarizan con el suelo, con su consistencia, con el contacto de su cuerpo con esa superficie, tomando conciencia del papel que juegan los brazos como grandes facilitadores de las acciones motrices que libremente realizan en el suelo: rodando, deslizándose, arrodillándose o sentándose de modo fluido, económico y eficaz.



La vida requiere estabilidad para desarrollarse y mejorar.

A través de un proceso de descubrimiento progresivo, el profesor va sugiriendo y el alumno experimentado qué acciones motrices elegir en cada caso para llegar a ser capaz de identificar su estabilidad, estado óptimo de equilibrio o cualquier otra circunstancia personal, lo que le permite optimizar de modo consciente sus conductas motrices en el suelo, sentado o de pie, en desplazamiento o de manera estática.

Se proponen tareas motrices que invitan al alumno a explorar con mucha lentitud su motricidad de origen, la que otorga la vida con el nacimiento, en la que los brazos y las manos, cuando se es consciente de ello, ayudan a mantener una estabilidad firme, que además de evitar caídas y sacudir miedos, va impregnando las conductas motrices de confianza y seguridad, para seguir mejorándose y transformarse en otras más necesarias o innovadoras.

7*) *Las circunstancias y el contexto*

En la vida cotidiana nos vemos obligados a actuar en múltiples y diversas circunstancias, para dar respuestas adaptadas a la necesidad del momento. Es por esto que en el gimnasio se presentan situaciones motrices en contextos muy diversos para estimular la aparición de conductas motrices ajustadas a su lógica interna, tratando de lograr de este modo la evolución más óptima de cada una de las personas implicadas.

El profesor da consignas precisas sobre la utilización del espacio (todo el espacio del gimnasio, una parte, solo pisando las líneas que limitan las planchas que componen el suelo, limitado a la superficie de una plancha...) para estimular la percepción de los alumnos, ya que en clase pueden producirse circunstancias inesperadas, como el cruce de un compañero en la trayectoria del desplazamiento que se acaba de iniciar u otras que obligan a modificar el proyecto de conducta motriz que se pretendía realizar.

Resulta de gran interés para la vida cotidiana aprender a evolucionar por todo el espacio sin interactuar con el resto de personas respetando el espacio individual de acción motriz, de acuerdo al objetivo motor de la situación motriz planteada, o bien en otros, provocando la interacción motriz, para que aprendan a actuar de manera congruente con la consigna dada.

Se colocan objetos (variados en color, forma y peso) que hay que manipular o no, a veces se pueden intercambiar otras no, a veces se pueden interceptar otras no, y así sucesivamente, de modo que se van modificando intencionadamente las condiciones del entorno de la acción motriz para que la adaptación sea eficaz, económica y fluida.



Sea cual sea la tarea a realizar la lectura e interpretación del contexto de la práctica es necesario.

De este modo van apareciendo conductas motrices en relación a la cooperación o en relación a la competencia, ambas situaciones como estrategias de aprendizaje, que siempre tienen en cuenta las características del entorno y las circunstancias.

Se trata de que los alumnos aprendan que, tanto en una situación psicomotriz como en una sociomotriz, en donde el espacio sea utilizado de manera común y colectivamente, tal y como ocurre en un espacio público, una calle o una plaza, cualquier decisión que se tome sin tener en cuenta todo el contexto puede ser equivocada.

8*) Tareas motrices por estaciones

Si bien el entrenamiento por circuitos es un tema abundantemente tratado y desarrollado en la literatura concerniente a la Educación Física, no lo es tanto poner énfasis en la comprensión práctica de los mismos y en sus cualidades pedagógicas.

Se trata de utilizarlos desde una perspectiva y objetivo pedagógico diferente, de un modo comprensivo e interactivo para el practicante, por lo que podrían denominarse también itinerarios motores cognitivos.

Los talleres o puestos se diseñan a partir de situaciones psicomotrices y sociomotrices de cooperación, en función de los objetivos pedagógicos que el profesor pretende alcanzar, si bien el espacio en donde éstos se llevan a cabo resultan con frecuencia comunes a varios de ellos, lo cual constituye un entorno con un alto nivel de complejidad que los practicantes deben aprender a resolver.

Los grupos de personas, para participar en los puestos de manera cíclica y rotatoria, se forman de muy diversos modos en función de las características de la clase y de los objetivos que persigue el profesor, unas veces libremente, otras eligiendo a líderes, otras acogiendo a alumnos nuevos que pueden tener necesidades emocionales y requieren de una

buena acogida y ayuda solidaria.



*Distintas tareas motrices por grupos pero en un espacio común,
lo que requiere leer el contexto para mejorar la percepción.*

Se suelen proponer seis talleres o tareas motrices diferentes en cada ciclo programado (que suele durar de cuatro a seis semanas) por la operatividad del número de alumnos que forman cada clase (en torno a veinte o veinticinco personas) y del espacio disponible en el gimnasio. Todas ellas se explican con claridad para que todos puedan comprender los problemas a resolver, pero en todo momento de la sesión se intercambian opiniones en torno a su operatividad y en algunos casos estos itinerarios se modifican a partir de las reflexiones de los alumnos.

Las diferentes estaciones en donde se llevan a cabo las tareas motrices asignadas tienen un espacio de acción motriz común, con el objetivo de estimular en los participantes la percepción del objeto a manipular, las evoluciones de los compañeros de grupo y el espacio a ocupar de manera mancomunada con otras personas con las que no se interactúa, condición que aumenta la complejidad de la tarea motriz propuesta, pero que sin embargo, configura un escenario usual en el desempeño de la vida cotidiana.

Durante cuatro semanas, con una frecuencia de dos sesiones a la semana, los talleres se mantienen como una parte central de la clase de Educación Física. Este es el tiempo promedio que se ha comprobado tardan los practicantes en mostrar conductas motrices ajustadas a la lógica interna de las situaciones motrices propuestas.

Hay personas que a la tercera semana logran asumir conductas motrices óptimas para resolver los problemas planteados, pero éstas de un modo intencionadamente pedagógico, asumen el rol de líderes y guías de las personas que tienen alguna dificultad, dado que los grupos de clase son muy heterogéneos. Un grupo de trabajo o equipo puede estar formado por un deportista altamente competente, una persona de avanzada edad, otra con dificultades motoras a consecuencia de algún traumatismo o un niño, de manera que se forman, a veces muy intencionadamente, grupos muy heterogéneos y en otros homogéneos para permitir la evolución que requiere cada persona en un momento dado. Lo relevante no es el modo concreto de realizar la tarea motriz, sino el proceso que sigue cada persona para

llevarla a cabo.

Se plantean situaciones motrices con competición en alguna estación para que aprendan a manejarse con algunas dosis de estrés, tal y como ocurre en la vida cotidiana, a su vez se les propone que sean capaces de pensar y aplicar alguna modificación en una estación concreta, pero sobre todo que puedan explicar las consecuencias después de experimentarlas, lo que supone una excelente oportunidad pedagógica de evaluar el proceso de aprendizaje.

A partir de las cuatro semanas, el tiempo que por experiencia se sabe que las conductas motrices consideradas competentes se van incorporando; en algunos casos más en otros menos, acorde a las historias personales y al grado de implicación personal con la práctica motriz realizada; se pide que una estación-taller de las seis propuestas se haga dos veces, hasta llegar gradualmente a que todo el recorrido se realice por partida doble, lo que pone de manifiesto la resistencia aeróbica de los alumnos, procedimiento que funciona a modo de evaluación de la condición física que les resulta sumamente estimulante y que también les permite conocer sus propios límites, obligándoles a graduar la intensidad de sus acciones para que les sea posible finalizar con éxito el recorrido, competencia de gran utilidad en la vida real.

Después de esto se da por finalizado el circuito y se plantea la posibilidad de abrir o iniciar otro diferente que responda a otros objetivos y necesidades.

9*) Educación Física crítica y comprensiva

Muchos y valiosos autores han hablado y escrito sobre la reflexión permanente en las sesiones de Educación Física, pero en este caso Movitransfer lo convierte en un principio pedagógico activo, de modo que el profesor busca en todo momento que las personas implicadas comprendan por qué y para qué tienen que llevar a cabo determinadas tareas motrices, y en todo caso, siempre se estimula la posibilidad de realizar una reflexión sobre la práctica en el terreno, de modo que la crítica sistemática forma parte del método.

Se trata de un recurso didáctico que resulta muy activo y fluido, de manera que se convierte en mucho más que una estrategia comunicativa, ya que constituye un modo de obrar comprensivo en cualquier momento del proceso. El profesor detiene la tarea motriz que se está realizando y pregunta, indaga, compara y estimula la participación del protagonista, siempre con tacto y precisión, producto de una constante y atenta observación y de un finísimo y sutil entrenamiento en la interpretación de las conductas motrices de los alumnos.



Durante la clase y al final de la misma siempre se produce una puesta en común.

A las tareas motrices propuestas se les da algunas veces una clara significación deportiva, pero en otras se las asocia de manera comprensiva con problemas habituales de la vida cotidiana, ya que es muy importante que todas las personas comprendan con claridad el significado de cada una de las situaciones motrices en las que se implican.

La clase finaliza siempre con una puesta en común de todos los participantes en la que pueden expresar libremente las emociones experimentadas en la sesión, los procesos de aprendizaje que han vivido o cualquier otra cuestión, sensación o impresión que deseen compartir con los demás. Con el paso del tiempo, gracias al clima de confianza creado, todas las personas logran superar sus inhibiciones y, más tarde o más temprano, logran expresarse ante los demás de manera libre y fluida.

¿POR QUÉ REPENSAR LA EDUCACIÓN FÍSICA?

A partir de estas reflexiones se ha ido razonando y descubriendo otras posibilidades en la enseñanza y en el aprendizaje de la Educación Física. Abordarla teniendo en cuenta la singularidad de cada persona, implica iniciar un proceso permanente de exploración de la motricidad de origen y de desarrollo y mejora del repertorio motor, que comienza en la infancia y continua a lo largo de toda la vida.

Para transformar la Educación Física no se descartan otras propuestas, cualquiera que éstas sean, siempre que se respete el proceso de aprendizaje de cada persona, lo que significa que éstas no tienen que ser guiadas para resolver las tareas de un modo concreto y estandarizado, lo que conduciría y limitaría su proceso, sino que respetando las singularidades de todas las personas, éstas puedan ser capaces de construir permanentemente su propio itinerario motor, lo cual no impide que aquellas que lo deseen elijan llevar a cabo cualquier práctica deportiva o cualquier otra, guiados por profesores especialistas en cada una de ellas.

Si se cumpliera con rigor y fidelidad este principio de máximo respeto y consideración a la singularidad de cada ser humano que acude a las clases, los profesores de Educación Física estarían obligados a definir con precisión la función de cada tarea pedagógica, convirtiéndose de este modo en verdaderos especialistas en la motricidad humana, sin recurrir a justificaciones con funciones y objetivos que no son específicos de este ámbito del saber, lo que convertiría en imprescindible el rol pedagógico del profesor de Educación Física a lo largo de la vida de las personas en todos los ámbitos sociales de su proceso vital: escuelas, clubes y gimnasios.

Esta perspectiva permite que la Educación Física pueda aplicarse en cualquier etapa de la vida de cada persona pudiendo ser su intervención útil y eficiente, tanto en el deporte como en los juegos, en las tareas motrices implicadas en la vida cotidiana o en las nuevas realidades e intereses corporales y motores de cada persona, pudiendo realizar en cada caso, los ajustes y las compensaciones necesarias para beneficio de todos y cada una de las personas influidas por su pedagogía específica.



Personas de cualquier edad y condición pueden compartir las sesiones de Movitransfer.

A partir de esta propuesta la mayoría de los gimnasios, con este o con otro nombre, también podrían funcionar como si fueran escuelas en donde las personas pudieran seguir desarrollando su motricidad en función del itinerario motor elegido.

Dentro de este principio de respeto a las personas se considera de capital importancia que los profesores, además de tener claros los objetivos motores a lograr con sus propuestas de trabajo, tienen que saber comunicárselos con la mayor claridad y precisión posible a sus alumnos, no sólo de la escuela sino de todos los ámbitos en los que se actúe. En consecuencia, para facilitar ese diálogo se requiere la utilización de modos simples y claros para nombrar los procesos y las tareas motrices propuestas, a la par que es preciso la utilización de recursos múltiples y variados que puedan llegar con éxito a la más amplia diversidad de personas.

La comunicación es un requisito básico para hacer posible una Educación Física renovada y de calidad. Es imprescindible establecer en el quehacer pedagógico cotidiano formas permanentes de comunicación para que la persona que aprende pueda expresar sus

ideas, comentar sus temores, sus dudas y también compartir sus logros.

Ningún aprendizaje, menos aún los motores, pueden ir separados de las emociones. La persona que actúa lo hace con todo su bagaje personal, con sus emociones, con sus afectos, sus éxitos y fracasos, con toda su biografía, de ahí que resulte imprescindible que los profesores aprendan a interpretar las conductas motrices de sus alumnos, es decir, la manera singular con la que cada persona lleva a cabo una acción motriz cualquiera.

Los tiempos en los procesos de aprendizaje necesitan ser personales, con propuestas aplicables y transferibles a la vida cotidiana donde claramente se pueda comprobar que es así. Las situaciones pedagógicas programadas se plantean con una amplitud y al mismo tiempo precisión tales, que posibilitan que las personas lleguen a ser competentes para resolver los problemas motores que aparecen en su vida diaria.

Esta forma de orientar la Educación Física no es incompatible con el desarrollo deportivo ni con la multitud de prácticas motrices que las personas pueden elegir, lo que se propone es volver la mirada a la raíz de la motricidad, a su esencia, lo que permitirá a estas mismas personas ser capaces de hacer elecciones adecuadas para ser felices con aquellas prácticas motrices que cada una desee hacer y estén capacitadas para hacerlo

De acuerdo con esto se considera que la percepción es la puerta de entrada para los aprendizajes motores, incluso de cualquier tipo. En lo cotidiano cada persona incorpora las cosas tal como las percibe. En este sentido, la tarea de la Educación Física consiste en garantizar que los alumnos puedan enriquecer esa percepción, ya que esto les permite tomar cada vez más conciencia sobre su evolución motriz y su significado, lo que redundará en un desempeño más armónico, eficaz y placentero de su vida cotidiana.

Todo esto que se plantea ha sido comprobado durante muchos años de trabajo en los que se ha intentado evaluar y registrar todo aquello que se ha observado e interpretado. Se ha podido comprobar que, junto a la evolución motriz, las personas desarrollan su personalidad y se adaptan a las circunstancias de la vida de una manera más competente. Los alumnos más deportistas, al conocer y comprender su propia motricidad, optimizan sus logros deportivos, mientras los demás mejoran aspectos habituales en su vida cotidiana lo que les proporciona mucho bienestar y confianza en sí mismos.

Esta forma de plantear la Educación Física es mucho más amplia, ya que las personas llegan a comprender que no sólo es el deporte lo que interesa sino que lo importante es su desarrollo motor, rico y personalizado, que puede ser aplicado en cualquier ámbito. Comprueban que por medio de este tipo de aprendizaje, cada persona puede hacer la elección que desee para poder mejorar su calidad de vida.

PERSPECTIVAS Y CONSIDERACIONES FINALES

El modo de proceder en Educación Física que aquí se acaba de exponer de manera sucinta, denominado Movitransfer, ha sido experimentado durante más de dos décadas en el gimnasio Olimpia de la ciudad argentina de Chivilcoy, un modo pedagógico de proceder que sigue vigente al día de hoy.

Esto es una experiencia compartida entre profesores y alumnos, una aventura cuya exploración ha seducido y seduce tanto a unos como a otros. El profesor se siente útil y eficaz, el alumno se sabe el auténtico protagonista. La fidelidad de estos últimos se manifiesta claramente en una vinculación promedio de ocho años a una institución cuyo uso debe pagar, pero cuyos beneficios experimenta en todo su ser.

El profesor aprende constantemente de la observación atenta de los comportamientos motores de sus alumnos y la interpretación in situ, sobre el terreno, de sus conductas motrices, lo que implica una lectura profunda y densa más allá de las apariencias, puesto que incluye a las emociones, las circunstancias del día y tener en cuenta la biografía de cada persona implicada.

Este rol del profesor observador, activo y atento, que es capaz de interpretar las conductas motrices de sus alumnos sin perder la estructura de la dinámica general de la clase, que sabe pararla para provocar una reflexión colectiva en torno a una determinada conducta motriz o que es capaz de compararlas sin necesidad de establecer juicios de valor estimulando el esfuerzo y los progresos de cada persona, es algo que se aprende con un entrenamiento específico y con una experiencia crítica y reflexiva.

Los alumnos comprenden lo que hacen, por qué lo hacen y para qué, aprenden a valorar los indicios que señalan cambios en sus conductas motrices, pueden llegar a ser conscientes de su aprendizaje motor pero también de su apertura a la vida, de los cambios sustanciales que se van produciendo en su vida cotidiana, de su alegría y vitalidad, de cómo son capaces con paciencia y tenacidad de ir superando las dificultades, de manera que esta pedagogía de las conductas motrices se transforma poco a poco en una escuela de vida, en una Educación Física que permite que cada persona pueda conectarse a su propia energía, la que fluye en todo organismo vivo, pero que en los humanos, si se aprende y entrena, puede llegar a ser un proceso consciente generador de gran bienestar y confort.



*Todas las personas que participan en las clases
entienden la significación de las acciones motrices que realizan.*

La Educación Física se convierte de manera práctica, puesto que sus conocimientos son de carácter procedimental (Parlebas, P., 2001) y popular, incide en toda la población, en una educación de y para la vida, en una educación que estimula y ayuda a explorar, descubrir y optimizar la motricidad originaria, aquella que sirvió de soporte al modelaje de una cultura física que no siempre ha sido la mejor para las personas implicadas en el proceso de aprendizaje, ya que a muchas ha imposibilitado el desarrollo de una riqueza motriz auténticamente genuina y personal.

Desde esta perspectiva comprensiva de la pedagogía de las conductas motrices, en donde la persona es siempre la referencia central, el método Movitransfer espera contribuir, aunque sea humildemente, a reivindicar una Educación Física abierta al mundo y a la vida, que sea capaz de ofrecer a los hombres y mujeres que viven en el siglo XXI, conceptos, valores y procedimientos para su inclusión activa en la sociedad, de manera que sus profesionales puedan convertirse en guías que sepan iniciar a todas las personas en el maravilloso mundo de la vida sensitiva y la motricidad consciente, camino necesario para que cualquier persona, sea cual sea su ámbito de acción e interés personal y profesional, sea protagonista consciente de la evolución y optimización de sus conductas motrices, proceso constante y permanente que es una pieza clave para lograr una vida plena y feliz.

Sobre todo lo aquí expuesto existen testimonios de sus protagonistas, aunque la opción más práctica y eficaz es que participen activamente en algún curso de formación específico del método Movitransfer para profesores de Educación Física o que se acerquen personalmente a observar in situ esta experiencia que sigue llevándose a cabo en un gimnasio de una ciudad en la provincia argentina de Buenos Aires. ¿Si acontece aquí por qué no va a ser posible en cualquier otra parte de nuestro pequeño planeta?

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Damasio, A. (2005) *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona, Crítica.
- (2010) *Y el cerebro creó al hombre. ¿Cómo pudo el cerebro generar emociones, sentimientos, ideas y el yo?* Barcelona, Destino.
- Feldenkrais, M. (1980) *Autoconciencia por el movimiento. Ejercicios para el desarrollo personal*. Buenos Aires, Paidós.
- Lagardera, F. (2007a) “La conducta motriz: nuevo paradigma de la Educación Física para el siglo XXI”. *Revista Tándem*, nº 24, Barcelona.
- (2007b) *Ejercicio físico y bienestar. Las prácticas motrices introyectivas en el INEFC de la universidad de Lleida*. Edicions de la Universitat de LLeida.
- (2009) “Educación Física sostenible”. *Revista: www.accionmotriz*, nº 2, universidad de Las Palmas de Gran Canaria
- Lipton, B.H. (2007) *La biología de la creencia. La liberación del poder de la conciencia, la materia y los milagros*. Madrid, Palmyra.
- Parlebas, P. (2001) *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz*. Barcelona, Paidotribo.
- (2003a) *Elementos de sociología del deporte*. Málaga, Instituto Andaluz del Deporte.
- (2003b) “Un nuevo paradigma en educación física: los dominios de acción motriz”, en *Congreso FIEP, La Educación Física en Europa y la calidad didáctica en las actividades físico-recreativas*. Cáceres, universidad de Extremadura.