

Aprender a nadar a ritmo: ejemplo de intradisciplinariedad mediante el uso de estrategias de autorregulación

Learning to swim at your own pace: an example of intradisciplinarity through the use of self-regulation strategies

Aprender a nadar ritmo: exemplo de intradisciplinariedad por meio de estratégias de auto-regulação

Carlos Heras Bernardino

Ángel Pérez Pueyo

Israel Herrán Álvarez

(1) IES Prado de Santo Domingo. carlos.herasbernardino@educa.madrid.org

(2) Universidad de León. angel.perez.pueyo@unileon.es

(3). IES Doctor Sancho de Matienzo. iherran@educa.jcyl.es

Resumen

La experiencia que se recoge a continuación es una propuesta didáctica para el medio acuático que toma como ejes fundamentales la intradisciplinariedad, el uso de estrategias de autorregulación y la evaluación formativa y compartida. Toma como punto de partida la experiencia diseñada por Pérez-Pueyo (2005) en el marco del estilo actitudinal denominada “aprender a correr a ritmo distancias de larga duración”. La propuesta, secuenciada a lo largo de los cuatro cursos que conforman la etapa de la Educación Secundaria Obligatoria, presenta como objetivo fundamental enseñar a nadar distancias largas aprendiendo a mantener un ritmo estable. La clave reside en conseguir que todos los alumnos tengan experiencias positivas y de éxito, culminando con un reto final colaborativo que se presenta como elemento generador de actitudes iniciales positivas.

Palabras clave: *Autorregulación; Nadar a ritmo; Evaluación formativa*

Abstract

Our proposal of learning in the aquatic environment is based on three key ideas: the intradisciplinarity, or relationship with our own discipline, the self-regulation strategies

Aprender a nadar a ritmo: ejemplo de intradisciplinariedad mediante el uso de estrategias de autorregulación

and the shared and formative assessment. The starting point is the proposal by Pérez-Pueyo (2005) which is based on the Attitudinal Teaching Style which is called "learn to run at your own pace". Our proposal, which is sequenced through the four years of the compulsory secondary stage, has one main goal which is to teach how to swim long distances while doing it at the same pace. The key is to provide positive and successful experiences to all our students, to do so, we will end the lesson plan with a final collaborative challenge that is precisely the element generating the initial positive attitudes.

Keywords: *Self-regulation, own-pace swimming, formative assessment*

Resumo

A experiência recolhida abaixo é uma proposta didática para o ambiente aquático como eixos fundamentais, tendo o intradisciplinariedade, o uso de estratégias de auto-regulação e avaliação formativa e compartilhada. Ele toma como ponto de partida a experiência projetada por Pérez Pueyo (2005), sob o estilo actitudinal chamado de "aprender a correr distâncias taxa de longo prazo". A proposta, seqüenciado ao longo dos quatro cursos que compõem o ciclo do ensino secundário obrigatório, tem como objetivo principal ensinar nadando longas distâncias aprender a manter um ritmo constante. A chave é assegurar que todos os alunos têm experiências positivas e bem-sucedidos, culminando colaborativo em um desafio final que se apresenta como a geração de elementos atitudes iniciais positivos.

Palavras-chave: *Auto-regulação; ritmo Swim; avaliação formativa*

1. Introducción

La experiencia presenta una propuesta didáctica para el medio acuático que toma como ejes fundamentales la intradisciplinariedad, el uso de estrategias de autorregulación y la evaluación formativa y compartida.

Pero, sobre todo, parte de la experiencia diseñada por Pérez-Pueyo (2005) denominada "aprender a correr a ritmo distancias de larga duración" y desarrollada desde el marco del estilo actitudinal. Sobre la misma línea, en la literatura especializada podemos encontramos otras experiencias como las desarrolladas por Larraz, et al

Aprender a nadar a ritmo: ejemplo de intradisciplinariedad mediante el uso de estrategias de autorregulación

(1997,1998); Gracia-Bailó (2002), el grupo Internivelar de investigación-acción de Segovia (Barba, et al., 2006), Beleguer (2004) o Generelo, et al. (2005).

2. Contextualización

La propuesta ha sido diseñada e implementada por el departamento de Educación Física del IES “Prado de Santo Domingo”, situado en la ciudad madrileña de Alcorcón y con un proyecto propio denominado “IES de especialización deportiva”. Cuenta con cuatro horas semanales en el área de Educación Física (dos de ellas vinculadas al proyecto con la organización que se muestra en las Figuras 1 y 2) y una optativa de Deportes a lo largo de toda la ESO.



Figura 1.
Deportes incluidos en el proyecto de especialización deportiva

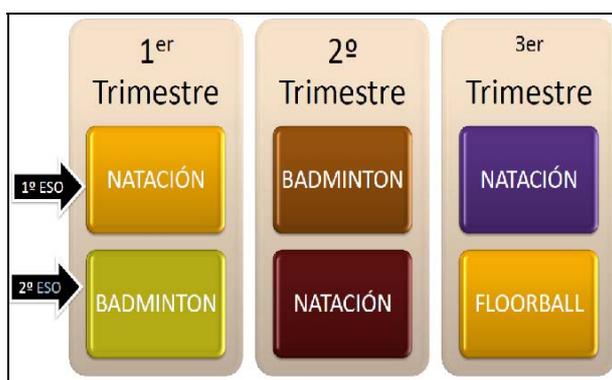


Figura 2.
Ejemplo de organización temporal del proyecto

3. Diseño y desarrollo

Se trata de una propuesta desarrollada para el medio acuático, secuenciada para los cuatro cursos de la etapa y en la que el objetivo fundamental es enseñar a los alumnos a

Aprender a nadar a ritmo: ejemplo de intradisciplinariedad mediante el uso de estrategias de autorregulación

realizar un nado continuo manteniendo un ritmo estable (ver organización de las sesiones de natación en la figura 3).

Temporalización trimestral	Distribución de la sesión de natación				
Sesión 1	Actividad de arranque (10 minutos)	Unidad nado continuo (20 minutos)	Unidad retos y propuestas colaborativas		
Sesión 2					
Sesión 3					
Sesión 4			Unidad desplazamientos y sensaciones		
Sesión 5					
Sesión 6					
Sesión 7			Unidad iniciación a crol		
Sesión 8					
Sesión 9					
Sesión 10					
Sesión 11					
Sesión 12					

Figura 3.

Organización sesiones natación: ejemplo 1ºESO

El punto de partida de la propuesta son los aprendizajes y experiencias de éxito que los alumnos han adquirido en la unidad de correr a ritmo constante que desarrollamos en el primer trimestre en 1ºESO (Pérez-Pueyo, 2005). Así, conocida la manera de regular y dosificar el esfuerzo en el medio terrestre, es momento de aprovechar estos conocimientos para que autorregulen su aprendizaje en el medio acuático.

Al inicio de la unidad, como en otros contenidos, se les plantea un reto colaborativo a toda la clase y a conseguir al final de la misma, con el fin de generar actitudes de equipo. En la tabla 1 podemos observar dos ejemplos para 1º y 4º de la ESO.

Una vez definido el reto, comienza la propuesta de autorregulación. Un aspecto importante de la implementación de esta metodología es la preparación previa del material que los alumnos emplearán para organizar y gestionar su propio trabajo de clase. En este sentido, el profesor diseña una serie de plantillas (figura 4), en las que se recogen diferentes tipos de tareas secuenciadas y organizadas por colores (figura 5) en

función de la complejidad (distancia de las series), y todas ellas basadas en un trabajo fraccionado.

Tabla 1.

Ejemplos de retos grupales finales

Ejemplos de retos	
1° ESO	Se plantea a los alumnos que sean capaces de estar durante al menos 25 minutos nadando colectivamente sin que en ningún momento haya más de 1/3 de los alumnos parados
4° ESO	Se propone ser capaces de nadar de manera colectiva en 20 minutos la distancia equivalente al número de alumnos del grupo x 1000 (Ej: en un grupo con 35 alumnos, nadar más de 35000 metros).

AUTOREGULACIÓN: Hacia el nado continuo		Nivel de la sesión: sencillo
Ficha 6	Agrupamiento: individual	Tiempo Total: 20 minutos
Descripción: Realizar series de 50 metros descansando 45". Ritmo de nado continuo. Estilo crol en todas las series		
AUTOREGULACIÓN: Hacia el nado continuo		Nivel de la sesión: sencillo
Ficha 7	Agrupamiento: parejas	Tiempo Total: 20 minutos
Descripción: Series de 50 metros en forma de relevos. Descanso: tiempo que tarda el compañero en realizar su serie. Ritmo de nado continuo. Estilo crol		
AUTOREGULACIÓN: Hacia el nado continuo		Nivel de la sesión: sencillo
Ficha 8	Agrupamiento: parejas (nado en pareja)	Tiempo Total: 20 minutos
Descripción: Series de 50 metros en forma de relevos (nado en pareja). Descanso: 45". Ritmo de nado continuo. Estilo crol		
AUTOREGULACIÓN: Hacia el nado continuo		Nivel de la sesión: sencillo
Ficha 9	Agrupamiento: individual o pareja (nado en pareja)	Tiempo Total: 20 minutos
Descripción: Series en pirámide (25 metros + 50 metros) Descanso: 45". Ritmo de nado continuo. Estilo crol.		



Figura 4.

Plantillas elaboradas por el profesor

Nº tarea	1-9	10-18	19-24	25-30
Intensidad	Sencillo	Medio	Alto	Muy alto

Figura 5.

Secuencia de tareas-niveles intensidad

Aprender a nadar a ritmo: ejemplo de intradisciplinariedad mediante el uso de estrategias de autorregulación

Partiendo de una prueba de evaluación inicial de nado continuo, y tomando como referencia las plantillas diseñadas por el profesor, los alumnos deciden qué tarea van a desarrollar en cada una de las sesiones de la unidad (Figura 3), recogiendo en un planificador individual (figura 6).

	NÚMERO DE TAREA	NIVEL DE DIFICULTAD	AUTOEVALUACIÓN DEL TRABAJO <small>ajuste a lo planificado, nivel de cansancio, ajuste de la sesión al nivel propio, etc.</small>
SESIÓN 1			
SESIÓN 2			
SESIÓN 3			
SESIÓN 4			
SESIÓN 5			
SESIÓN 6			
SESIÓN 7			
SESIÓN 8			
SESIÓN 9			
SESIÓN 10			
SESIÓN 11	Nado continuo 12 minutos		

Figura 6.

Planificador de trabajo autorregulado

Los criterios que se les aporta para desarrollar el planificador son las siguientes:

- Debe haber una evolución coherente en el tipo de tarea elegida a lo largo de las sesiones.
- Es obligatorio que, al menos, un 50 % de las tareas recogidas en el planificador impliquen trabajo con compañero
- La última tarea del planificador (antes del reto final) la define el profesor y consiste en realizar un nado continuo cuya duración depende del curso (Ej: en 1ºESO deben realizar un nado continuo de 12 minutos).

La autonomía de los alumnos en su proceso de trabajo convierte al profesor en un mediador, permitiéndole generar un auténtico proceso de evaluación formativa al aportar información a los alumnos sobre los aprendizajes fundamentales: ritmo de nado, frecuencia de respiración, errores técnicos importantes que precisen mejora.

4. Evaluación

La propuesta de evaluación se caracteriza por su carácter formativo y compartido y por estar integrada en el proceso de enseñanza aprendizaje.

El planificador se convierte en un instrumento de autoevaluación importante donde los alumnos realizan una autoevaluación diaria no estructurada de su trabajo, sensaciones y experiencias vividas en la sesión (ver figura 6).

Al final de la unidad didáctica, los alumnos trasladan la información contenida en el planificador a una presentación (prezzi, power point o similar) en la que recopilan de cada sesión los siguientes aspectos: a) *Descripción de la tarea planificada*, b) *Descripción de la tarea desarrollada (si se ha modificado por alguna razón)*, y c) *Comentarios*. Esta presentación se convierte en instrumento de calificación, que es valorada a través de una escala graduada (figura 7).

PUNTUALIDAD (si no se puntúa en este criterio no se puede aprobar el trabajo) (1 pts)	Entregó el trabajo con retraso. <i>0puntos</i>	Entregó el trabajo con antelación a la fecha indicada. <i>1 punto</i>	
ORTOGRAFÍA (si no se puntúa no se puede dar por definitivo el trabajo) (2 pts)	El trabajo tiene entre 4-7 faltas de ortografía. <i>0puntos</i>	El trabajo tiene entre 1-3 faltas de ortografía y no lo vuelve a entregar corregido. <i>1 punto</i>	El trabajo no tiene ninguna falta de ortografía o presenta faltas de ortografía y lo vuelve a presentar corregido <i>2 puntos</i>
ESTRUCTURA (2 pts)	Al trabajo le faltan varios aspectos de los solicitados en la estructura <i>0puntos</i>	Al trabajo le falta uno de los siguientes aspectos: portada, bibliografía, limpieza-orden <i>1puntos</i>	El trabajo tiene portada, bibliografía y está limpio y ordenado. <i>2puntos</i>
ORGANIZACIÓN (3 pts)	El trabajo no tiene una organización clara en relación a lo solicitado. <i>0puntos</i>	En algún momento se percibe cierto desorden (encabezado, información, imágenes...), <i>1.5 puntos</i>	El trabajo está muy bien organizado (encabezados, información, imágenes...). <i>3puntos</i>
CONTENIDO (3 pts)	El trabajo no posee el contenido exigido o su nivel de desarrollo es mínimo. <i>0puntos</i>	El trabajo posee los contenidos exigidos pero el nivel de profundización es mínimo en algunos de los aspectos indicados en la estructura. <i>1.5 puntos</i>	El trabajo presenta todos los contenidos desarrollados con un nivel de profundidad adecuado. <i>3 puntos</i>

Figura 7.

Rúbrica de puntuación de la presentación (power-point o similar)

Aprender a nadar a ritmo: ejemplo de intradisciplinariedad mediante el uso de estrategias de autorregulación

La última tarea del planificador (nado continuo) también se convierte en una actividad de evaluación y calificación, desarrollándose un proceso simultáneo de heteroevaluación y coevaluación en parejas mediante una rúbrica en la que se valoran indicadores vinculados del tipo: estabilidad en el ritmo, estabilidad en el ritmo de respiración, cumplimiento de las condiciones de nado continuo, etc.

Finalmente para la valoración del trabajo diario se emplean dos instrumentos de evaluación: a) Un registro de anécdotas (heteroevaluación), que sigue el modelo presentado por el Grupo Actitudes (Pérez-Pueyo, 2010), y b) Perfil de nado: gráfico de barras presentado por los alumnos donde se evidencia por colores la evolución en las tareas mediante los colores que establecen la complejidad de las mismas (figura 8).

Nombre:						Grupo:						
Sesión	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Nº tarea	3	5	8	9	12	14	17	18	20	22	25	Tarea Final: nivel Muy alto
Intensidad	Sencillo	Sencillo	Sencillo	Sencillo	Medio	Medio	Medio	Medio	Alto	Alto	Muy alto	

Figura 8.

Ejemplo de perfil de nado

5. Conclusiones

El principal aprendizaje desarrollado por todos los estudiantes es conocer el ritmo propio de nado continuo. Este aprendizaje es clave para disfrutar de la natación, ya que de la elección del ritmo adecuado depende el éxito a la hora de cubrir una distancia larga, así como el tener experiencias positivas con esta actividad física. Asociado a este aprendizaje, los alumnos aprender a ser autónomos generando significatividad sobre experiencias reales y conocimientos relevantes útiles para su vida.

Referencias

- Barba, J.J., & López-Pastor, V.M. (coords.). (2006). *Aprender a correr con autonomía. Unidades didácticas en primaria y secundaria*. Buenos Aires: Miño y Dávila
- Gracia-Bailó, F. (2002). La Educación Física en la escuela Rural. *Tandem*, 9, 48-58.

Larranz, A. (1997). Experiencias y recursos para la Educación Física en la Escuela Rural. En V. M. López-Pastor & R. Monjas, *Curso de Verano sobre la Educación Física en la Escuela Rural*. Segovia: E.U. Magisterio de Segovia.

Larranz, et al. (1998). Una propuesta para trabajar la resistencia aeróbica en Primaria. *Jornadas Provinciales de EF de Huesca*. Huesca: CPR de Sabiñanigo

Pérez-Pueyo, A. (2010). *El Estilo Actitudinal. Una propuesta metodológica para desarrollar unidades didácticas en educación física*. Madrid: CEP.