

«Carrera aventura»: kayak, ciclismo, cross

Una experiencia para alumnos de primer año de bachillerato

Mariana Peña, Patricia Boragno
Woodlands School

Ficha técnica

Nivel educativo: Primer año de Bachillerato (4.º liceo)

Institución: Woodlands School, Montevideo

Clases: Educación Física y Deportes (Plan Integral Deportivo)

Participantes: Alumnos y docentes

Equipo de trabajo del Plan Integral Deportivo: Patricia Boragno (coordinadora Ed. Física y Deportes), Carlos de la Fuente (articulador del Programa Deportivo), Mariana Peña (docente referente del Plan Integral Deportivo [Senior 3 y Senior 4]), Marcelo Storace y Martín Fumero (docentes 2021), Santiago Bicca (docente 2022), Matías González, Adrián Urrutia y Gastón Sosa (docentes de apoyo el día de la carrera)

Autoría del relato de la experiencia: Mariana Peña y Patricia Boragno

Contacto: patricia.boragno@woodlands.edu.uy

Resumen

Este es un proyecto de la materia de Educación Física para alumnos de primer año de Bachillerato de un colegio privado de Montevideo.

Se realizó por primera vez en el 2021, como una idea innovadora, luego de vivir el encierro de la pandemia y la vuelta a clases. Implicó el desafío de valorar nuestras instancias educativas y darles un sentido real a los aprendizajes, trascendiendo las aulas y generando interés en los alumnos para que se apropien de los aprendizajes.

Pensamos en la *carrera aventura*, motivados por la trayectoria deportiva de la institución, para continuar fomentando hábitos saludables y para capitalizar la enseñanza que nos dejó la pandemia en cuanto al cuidado de la salud, la valoración de la presencialidad y el estar en contacto con el otro. El objetivo era que aprendieran a entrenarse (contenidos del currículum educativo) pero con un desafío mayor: les requería desarrollar distintas habilidades y competencias de forma individual y grupal para participar de forma activa en el proyecto.

Así comenzó este proyecto, sin un fin cerrado, sino con una idea inicial que nosotros llamamos *provocación*, a partir de la que los docentes tuvimos que investigar, estudiar y seguir muy de cerca a nuestros alumnos para encontrar sus necesidades e intereses en el proyecto.

Las ideas centrales que motivaron este proyecto fueron el aprendizaje significativo, el desarrollo de habilidades de autogestión (organización, afectivas y de reflexión) y la transferencia de conocimientos.

Palabras clave: Educación Física, aprendizaje significativo, habilidades de autogestión y transferencia del conocimiento.

Introducción

Hace ya varios años que Educación Física busca desarrollar en los alumnos de primer año de Bachillerato un aporte más específico del entrenamiento, con el objetivo de prepararlos para su vida deportiva luego que egresan del colegio.

Contamos con un alumnado muy interesado en la actividad deportiva y educamos en el concepto de calidad de vida y salud, donde la actividad física debe ser tenida en cuenta como parte de nuestros hábitos saludables y del currículum educativo.

La pandemia nos dejó muchos aprendizajes, entre ellos, la necesidad de movernos y de conocer mejor lo que hacemos. Cuando volvimos a la presencialidad, en el 2020, se comenzó a planificar un cambio en Deportes, aprovechando que *nada era como antes*. Y en el 2021 el Colegio puso en marcha su nuevo Proyecto Deportivo.

El nuevo proyecto implicó un cambio en la cultura deportiva, entendiendo que hay que pensar distinto el deporte y priorizar a nuestros alumnos como centro de la enseñanza deportiva, unificando todos los estímulos deportivos recibidos dentro del colegio y trabajando de forma colaborativa entre las distintas áreas, para fortalecer el

aprendizaje deportivo. Un objetivo que nos planteamos es unificar criterios y lograr la transferencia de aprendizajes por parte del alumno. Esto llevó a la profesionalización del equipo docente y a una tarea de revisión profunda de los planes, objetivos, contenidos, metodologías.

La reforma del programa deportivo del Colegio fue nuestro punto de partida para dar inicio al proyecto «Carrera aventura», dentro del marco del Plan Integral Deportivo (clase de Educación Física), una de las áreas de esta reforma dirigida hacia el nivel de Bachillerato.

Se retomó la unidad de «Formación corporal» en la que los alumnos adquieren conocimientos básicos del entrenamiento para planificar su propio plan. Se buscó dar un paso más profundo, pensando en que, si todos estos conocimientos eran necesarios para el futuro de nuestros alumnos, entonces debíamos concretar el proyecto para que no quedara solamente en teoría o dentro del Colegio, y que les sirviera para su vida y lo vivenciaran en grupo.

Las preguntas disparadoras que hicieron posible concretar la *carrera aventura* fueron:

- ¿Cuál va a ser el fin de la charla de Federico Scarabino (triatleta profesional y exalumno)?
- ¿Para qué vamos a darles esta charla?, ¿qué haremos luego con esta información?
- ¿Cómo conectamos los contenidos de la charla con los objetivos del perfil del deportista Woodlands?
- ¿De qué manera podemos lograr que los alumnos aprendan y desarrollen habilidades de forma significativa?
- ¿Es el trabajo individual o el grupal el que queremos destacar en estas edades?
- ¿Qué otros talleres o charlas pueden acompañar este proceso, fortaleciendo desde el aspecto físico, pero también cognitivo, social y emocional?

Fue en mayo que empezamos a pensar junto a Federico como si tuviéramos la edad de primero de Bachillerato (15-16 años), y transformamos el triatlón en *carrera aventura*, sustituyendo el nado por kayaks (dado que en nuestro colegio no hay natación curricular).

La charla de Federico, triatleta uruguayo, les brindó información importante sobre cómo es su deporte, sus entrenamientos, su alimentación, su vida cotidiana, el esfuerzo y la constancia para trabajar hacia un objetivo. Al finalizar, le planteamos al grupo sobre la *carrera aventura*, una prueba para realizar en equipos, de carácter obligatorio y con nota de parcial. La noticia fue recibida con entusiasmo.

Nuestro mayor desafío fue pensar en una carrera donde el objetivo principal era que todos participaran sin importar el nivel de rendimiento de cada uno y que el reto no significara un impedimento, sino un desafío a superar de forma individual y grupal. Todos tenían que apoyarse y ayudarse.

La carrera estaba pensada para setiembre, con lo cual hubo meses intensos de trabajo. Por un lado, el curso debía avanzar en el entrenamiento propio de la carrera, y, por otro lado, se requería un gran trabajo a nivel logístico para organizar la competencia, que iba a ser fuera del Colegio. Implicó un gran número de docentes en el diseño y realización de la carrera, pero el entusiasmo tanto de alumnos como de docentes hizo fácil la tarea. Todos estábamos motivados y con expectativa de ver qué iba a surgir de esta nueva experiencia. Luego de analizar varios lugares, concretamos hacerlo en el Lago Calcagno y el Parque Roosevelt.

Previo a la prueba, se llevaron adelante tres talleres complementarios con especialistas sobre liderazgo, primeros auxilios (ya que cada grupo iba a hacerse responsable de esta tarea con un pequeño botiquín) y bases del entrenamiento, mediciones físicas y alimentación.

Con la creación del proyecto «Carrera aventura» logramos motivar a alumnos y docentes. Impactamos también en la comunidad educativa. Es una prueba semestral que consta de tres disciplinas: *kayaks*, ciclismo y *cross* (resistencia), que refleja un trabajo en equipo y un aprendizaje significativo para nuestros alumnos de 16 años.

El recorrido del proyecto «Carrera aventura»

La reforma del proyecto deportivo del Colegio fue nuestro punto de partida para dar inicio a este proyecto dentro del marco del Plan Integral Deportivo (clase de Educación Física), una de las áreas de esta reforma dirigida al nivel de Bachillerato.

El objetivo de esta reforma buscaba una mirada integral del alumno, donde los conocimientos adquiridos fueran significativos y transferibles a su vida deportiva, considerando que la «educación física es un espacio donde los niños y adolescentes hacen conquistas personales, reivindican el reconocimiento de sí, aceptan sus limitaciones y reconocer sus pasividades; es el espacio a través del cual ponen a prueba su disponibilidad corporal» (Brito Soto, 2009, pp. 55-58), disponibilidad corporal entendida como el «conquistar el cuerpo y ocuparlo [...] el cuerpo inteligente es acción, cambio, innovación, es la respuesta saludable» (Grasso, 2001, p. 58).

A partir de este concepto se pensaron prácticas que permitieran repensar las clases, encontrar una nueva motivación para estas edades y que pudieran transferirlo a su vida deportiva y cotidiana.

Las ideas centrales que motivaron el proyecto fueron el aprendizaje significativo, el desarrollo de habilidades de autogestión (organización, afectivas y de reflexión) y la transferencia de conocimientos. El aprendizaje por proyectos, según Blásquez Sánchez (2017), es un enfoque didáctico que busca implicarse en la realidad del alumno y el entorno. Se fundamenta en el enfoque constructivista: los alumnos construyen su aprendizaje, ya que participan en la resolución de situaciones auténticas y reales. La motivación se da por el logro del producto y de los aprendizajes significativos, fomentando el trabajo colaborativo, en equipo y una participación activa. «El alumno que comprende el valor aplicativo de lo que está aprendiendo, descubre así la necesidad del aprendizaje» (Blásquez, 2017, p. 58).

Uno de los aspectos que impulsaron a concretar este proyecto fue la ilusión de enseñar *fuera del aula*, a partir de la pregunta ¿para qué necesitan mis alumnos aprender este contenido? Así, pensamos en generar la necesidad y, a medida que íbamos avanzando, observábamos qué elementos nuevos requerían nuestra atención. De esta forma fuimos incorporando los talleres mencionados.

Recibimos entonces a Federico Scarabino, exalumno y triatleta uruguayo, quien compartió experiencias que enriquecieron a todo el grupo. A raíz de la charla

motivacional de Federico aplicamos una encuesta a nuestros alumnos para recoger información sobre los aprendizajes adquiridos y habilidades aplicadas.

(Véase Encuesta sobre la charla)

Planificamos una carrera para competir en equipo con disciplinas que no eran las habituales, buscando generar una instancia desafiante y motivadora para provocar un nuevo aprendizaje. Cada equipo estaba conformado por cuatro alumnos (mixtos); cada uno competía en las tres disciplinas y se sumaban los mejores tres tiempos del equipo.

La preparación de la carrera llevó cuatro meses de trabajo, en que los alumnos realizaron sus planificaciones de entrenamiento individual y se fijaron objetivos alcanzables, los que iban ajustando sobre la base de la experiencia o práctica.

El punto de inicio de las prácticas y planificaciones fue la batería de tests físicos realizados al grupo: test de resistencia, de abdominales, de agilidad, de salto horizontal, de flexibilidad y FMS (que evalúa disfunciones funcionales). La exigencia de la prueba era alta. Los alumnos eran testeados previo al trabajo de planificación de su entrenamiento, para fijarse objetivos de mejora con relación a su nivel alcanzado.

Los equipos fueron elaborados por los docentes, teniendo en cuenta los niveles alcanzados en los tests físicos, garantizando así que todos los equipos estuvieran formados por alumnos con distintos rendimientos, y que fuera una competencia pareja a nivel general.

En cuanto al desarrollo de habilidades de autogestión, se planificaron distintos talleres de formación para que los alumnos tuvieran posibilidades de adquirir conocimientos. Estos fueron:

- Liderazgo, a cargo del experto Jaime Lokier
- Primeros auxilios», a cargo de la Lic. en Enfermería del Colegio, Adriana Portos
- Bases del entrenamiento, a cargo del Lic. Carlos de la Fuente
- Seguridad acuática, a cargo del Gvs. Gustavo Fungi (nuevo taller del 2022)

En el Taller de Liderazgo, los alumnos aprendieron los distintos tipos de liderazgo y también lo importante que es desarrollar bien ese rol. A partir de esa charla los grupos tuvieron que definir los posibles líderes del grupo, tanto el día de la carrera

desde lo motivacional como el rol de liderazgo durante la organización previa. En estas competencias, la figura del líder dentro del equipo es clave. El Taller de Primeros Auxilios brindó conocimientos básicos y fundamentales para resolver situaciones cotidianas dentro de una competencia, como posibles caídas y raspones, esguinces o mareos provocados por la exigencia deportiva y mala alimentación o hidratación. El Taller sobre las Bases del Entrenamiento permitió profundizar en los conceptos curriculares de Educación Física correspondientes al contenido de primer año de Bachillerato y su aplicación concreta y reflexión sobre el trabajo individual: el plan de entrenamiento. Y el Taller de Seguridad Acuática fue fundamental para conocer y profundizar en un tema tan importante como el cuidado personal y del otro en un medio cambiante. Los conocimientos previos aprendidos fueron de gran relevancia a la hora de entrar al agua.

Por otro lado, se generaron instancias para que se pudieran aplicar dichas habilidades:

- Definición y organización de la carrera. Cada equipo debía llevar dos bicis, un botiquín que el Colegio le entregaba la semana anterior, vestir un mismo color de remera, identificarse con un número que el Colegio le daba, registrar el tiempo de cada carrera de sus compañeros, definir roles y liderazgos en los distintos momentos (dentro del agua, la motivación, los primeros auxilios, etc.)
- Inscripción grupal a través del formulario de inscripción Carrera Aventura.

Esto implicaba una organización individual y de grupo que ponía en juego la capacidad de organización, gestión de la información y aplicación de los conceptos adquiridos, en pos de los objetivos buscados. Todos los conocimientos que iban adquiriendo se ponían en práctica de una u otra forma. En ese sentido, la capacidad de cada grupo determinaba el éxito de la carrera.

Uno de los objetivos más importantes del Nuevo Proyecto Deportivo del Colegio fue potenciar la transferencia de conocimientos y experiencias motrices de nuestros alumnos, y en esta carrera lo buscamos desarrollar. La institución posee una rica variedad deportiva y desde los 3 años los alumnos tienen una gran carga horaria. La acumulación de todos estos conocimientos prácticos y teóricos son de suma importancia para la formación integral de los alumnos. Transferir estos aprendizajes a otras disciplinas nuevas o distintas genera una mayor comprensión y dimensión del

aprendizaje que trasciende a la materia Educación Física. Esta carrera brinda la oportunidad de que esto sea posible dada sus características. Es una prueba nueva que nuestros alumnos no han realizado antes y que los desafía e invita a poner en acción sus aprendizajes.

Algunas interrogantes surgieron mientras se elaboraba el proyecto en relación con la adquisición de los conocimientos y su aplicación, y a la participación de todos los alumnos del curso, sin importar su capacidad: ¿serían capaces de consolidar equipos para participar de la mejor manera posible sin perder el espíritu de competencia pero manteniendo el foco en el aprendizaje y superación personal?, ¿lograríamos como equipo docente generar instancias para que pudieran transferir sus conocimientos y desarrollar sus habilidades de autogestión?

Nos dimos cuenta de que este proyecto era ambicioso y muy desafiante. Implicaba un esfuerzo extra en relación con una clase tradicional donde la creatividad y pienso del equipo docente era clave. El día de la carrera fue c una fiesta, La alegría, motivación y disposición de todos (alumnos y docentes) fue impresionante. Más aún, teniendo en cuenta que era la evaluación del curso. Pero nadie vivió ese estrés. La alegría de los alumnos que mostraban por toda la actividad, los nervios por poder completar la carrera y sumar puntos para su equipo, compartir la experiencia de salir del Colegio, fue lo que prevaleció y nos impactó mucho.

La carrera resultó ser muy exigente a nivel físico, pero todos la pudieron completar y eso nos dio satisfacción y tranquilidad. Las dificultades que fueron surgiendo se iban resolviendo y la jornada transcurrió como estaba planificada. En la evaluación final se anotaron varios puntos a mejorar para una futura carrera, considerando la mirada de los docentes externos que ese día nos acompañaron.

Aprendimos que el día de la competencia se aplica el conocimiento adquirido, pero no se puede enseñar nada nuevo porque los nervios y los tiempos no ayudan y esto puede dificultar la competencia, como nos pasó con el tema de la autonomía de nuestros alumnos, que no fue la esperada, y tal vez nuestra labor como docentes debería haber estado más presente durante el proceso, generando instancias de resolución de problemas durante las clases (en el Colegio), si era lo que buscábamos el día de la carrera.

En cuanto a la transferencia de conocimientos, aún debemos ser más explícitos en lo que buscamos, trabajando de forma sistemática y ayudando en el ejercicio diario, al

igual que la reflexión, para que puedan avanzar y profundizar sobre estos aspectos que son de mucha importancia; porque cuando nos tomamos el tiempo, los resultados son asombrosos.

Lo más importante como docentes es el aprendizaje que nos aportó la experiencia en su totalidad y cómo el trabajo en equipo potenció un contenido que se enseñaba año tras año y lo transformó en una experiencia única y significativa para todos.

Datos relevantes durante y después de la «Carrera aventura»

Fue un buen ejercicio hacer un seguimiento con los alumnos a través de reflexiones que buscaban ir mejorando la propuesta y tener un panorama de cómo se iba desarrollando el proyecto.

Implementamos una batería de formularios que apuntaban a distintos aspectos. Por un lado, un formulario de recolección de información acerca de la charla inicial para luego realizar un análisis con dicha información y, por otro lado, diseñamos propuestas didácticas apropiadas, potenciando la reflexión, autoevaluación y transferencia de conocimientos. Se comprometió al alumno a un tiempo de trabajo serio y dedicado con valor relevante para la nota del parcial.

Como dato concreto y significativo están los comentarios al finalizar la carrera, cuando a modo de entrevista personal se intentó recolectar las vivencias sinceras y valiosas por encontrarse aún en situación de competencia. Los comentarios de los padres no fueron registrados en su momento, sino que los hicieron de forma verbal luego de recibir el video con la experiencia y las fichas individuales que reflejaban el proceso de entrenamiento de cada alumno; valoraron mucho el proyecto y lo destacaron como innovador y muy motivante para sus hijos.

Aquí se pueden ver los documentos que apoyan estas afirmaciones:

- Reflexiones de alumnos sobre la charla que dio inicio a este proyecto
- Análisis de la encuesta sobre la charla
- Propuesta didáctica: Plan de entrenamiento
- Video de la carrera aventura con palabras finales de alumnos
- Fichas individuales con evaluación y reflexión de los alumnos

Valoración y reflexión docente sobre la experiencia

Tanto docentes como alumnos y padres hemos realizado una muy buena valoración de la experiencia. Fue algo innovador para nuestra Institución por la forma en que se realizó y por todos los aspectos que se fueron incorporando a la propuesta inicial.

Según Carbonell (2001), teniendo en cuenta el contexto en el que nos encontramos, podemos innovar en educación a través de una renovación pedagógica. Considerando que este proyecto buscó cambiar las propuestas pedagógicas en las clases de Educación Física, nos encontramos dentro de lo que el autor define como *innovación*.

Sin dudas que en la evaluación final se marcaron varios aspectos para seguir mejorando, pero que aportan a superar cada año la propuesta. Fue una experiencia que tanto docentes como alumnos pudimos disfrutar y compartir durante siete meses de clases, ya que abarcaba la planificación, preparación, la competencia en sí y la premiación, junto con la reflexión y evaluación del proyecto en todas sus dimensiones.

Fue un proyecto compartido y disfrutado, pero a la vez desafiante. Si bien la idea original surgió del equipo docente, a medida que se presentaba a los alumnos iba tomando otras dimensiones, el docente iba observando las necesidades, los intereses y gustos de los alumnos para poder concretar un proyecto donde ellos fueran protagonistas y se sintieran motivados.

Esta forma de plantear el proyecto y de guiarlo nos lleva a la filosofía Reggio Emilia, que en Woodlands School se trabaja en el nivel inicial y con la que los docentes de Educación Física estamos familiarizados. El pedagogo promotor de esta filosofía, Loris Malaguzzi (1993), la define como prácticas educativas que implican una mirada distinta de los procesos de aprendizajes en relación con lo convencional, donde el niño construye su propio aprendizaje a partir de provocaciones y proyectos que pueden surgir del docente, del ambiente o del grupo. El autor destaca tres elementos fundamentales: un niño autónomo, capaz y creativo; un docente investigador y observador; y un ambiente estéticamente pensado. La «[...] estética, no entendida como el concepto clásico de belleza, sino como concepto mucho más complejo [...] como todo aquello capaz de activar las percepciones sensoriales» (García Montenegro, 2011, p. 35).

La charla fue nuestra provocación, para luego seguir avanzando todos hacia un objetivo común que no conocíamos y que iba haciendo *camino al andar*. Esta falta de conocimiento del recorrido, por momentos desafiaba al equipo docente. El no tener todo pensado (que no implica desorden ni mucho menos falta de planificación) no es una tarea fácil ni conocida. Pone al docente en un plano vulnerable, donde tiene que mostrar sus habilidades de adaptación, creatividad, trabajo en equipo, disponibilidad emocional y profesionalismo (investigación y estudio). Genera aprendizajes y promueve una cultura colaborativa que, según Montero Mesa (2011), implica relaciones entre los docentes que se basan en la confianza, en compartir experiencias y en el trabajo en equipo. Donde las nuevas prácticas pedagógicas promueven el aprendizaje profundo y significativo, y «la clave para la transformación es el poder del capital profesional».

Podemos decir que la cultura colaborativa se vio reflejada en las acciones propias de este proyecto, que mostró que es necesario compartir y recurrir a otras áreas para transferir y solidificar conocimientos. También se generó una instancia de cierre donde se mostró y contó la experiencia de la *carrera aventura* al *staff* docente (véase [Presentación del proyecto al staff docente](#))

Este proyecto permitía abrir las puertas de nuestra materia y conectarlas con la vida del alumno, despertar interés y necesidad de aprender para seguir avanzando. Esto se vio reflejado el día de la entrega de premios, que se acompañó de una instancia formativa junto al análisis de los resultados obtenidos a nivel individual y grupal. Se presentó una planilla de datos genéricos, en la que se podían ver los tests iniciales de cada uno, el objetivo de mejora planteado para la carrera y los tiempos reales en cada disciplina, aprendiendo así sobre estadísticas y porcentajes aplicados en las fórmulas de entrenamiento desde un ejemplo concreto y real, el suyo (véase [Análisis de datos de la carrera para alumnos](#)).



Referencias bibliográficas

- BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D. (2017). *Métodos de enseñanza en educación física. Enfoques innovadores para la enseñanza de competencias*. Barcelona: INDE.
- CARBONELL, J. (2001). La innovación educativa hoy. En *La aventura de innovar. El cambio en la escuela*. Madrid: Morata.
- GRASSO, A. (2001). *El aprendizaje no resuelto de la Educación Física. La corporeidad*. Buenos Aires: Novedades Educativas.
- GARCÍA MONTENEGRO, I. (2011). Vivir y atravesar la experiencia educativa de Reggio Emilia. *Tarbiya, Revista de Investigación e Innovación Educativa*, 42, 29–38.
- MALAGUZZI, L. (1993). *La educación infantil en Reggio Emilia*. Barcelona: Octaedro.
- RED GLOBAL DE APRENDIZAJE. *Aprendizaje profundo*.

Material de apoyo al curso Educación Física (para alumnos)

- ESTAVILLO, D. *Manual del entrenamiento*. Repartido del curso de formación docente en Woodlands School.
- ALARCÓN, N. (marzo, 2000). [Periodización y planificación del entrenamiento deportivo](#). *Revista digital G-SE*.
- HEGEDÜS, J., y MOLNAR, G. (mayo, 2021). [Las áreas funcionales aeróbicas](#).
- MASFERRER LLANA, D. (enero, 2015). [Principios de entrenamiento](#). *Revista digital G-SE*.

Charlas formativas Woodlands School:

- La preparación. A cargo del triatleta uruguayo Federico Scarabino (mayo, 2021)
- Liderazgo. A cargo del experto Jaime Lokier (agosto, 2021).
- Primeros auxilios. A cargo de la Lic. en Enfermería Adriana Portos (agosto, 2021).
- Bases de entrenamiento. A cargo del Lic. Carlos de la Fuente (julio, 2021).
- Seguridad acuática. A cargo del Gvs. Gustavo Fungi (agosto, 2022).