

JUEGOS EN KAYAK. SU UTILIZACIÓN EN LA ENSEÑANZA DE DIFERENTES MODALIDADES DEL KAYAKISMO

Ruani, Mauro, CEF N°67 Berisso, Experiencia Kayak, American Canoe Association,
ruanimauro@gmail.com

Resumen

Con este trabajo busco compartir y aportar las experiencias vividas en la búsqueda de incorporar el juego en el proceso de enseñanza del kayak y dejar un registro que pueda servir de ayuda a otros colegas.

Tras varios años de trabajar enseñando kayak en el ámbito de la escuela pública en el CEF 67 y la EES N°1 de Berisso; entrenando al equipo de Kayak Polo de la Universidad Nacional de La Plata y dirigiendo Experiencia Kayak, escuela donde brindamos cursos de kayak de travesía en el río, de roll en pileta climatizada y realizando viajes de kayak surf y ríos de montaña por diferentes lugares del país, hemos probado y disfrutado con mis alumnos muchos juegos que me gustaría compartir.

En primer lugar, se fundamentará la utilización del juego en la enseñanza del kayak y algunas consideraciones didácticas. Luego, se realizarán un listado de juegos agrupados según los contenidos a trabajar.

Palabras Clave:

Kayak, Juego, Canotaje, Enseñanza, Didáctica.

¿Por qué Incluir los Juegos al Enseñar Kayak?

Hace 8 años estaba en el campo de deportes de la UNLP dando mis primeras clases de kayak polo, había alumnos que no se animaban a inclinar el kayak para realizar algunas maniobras, pese a que yo los motivaba y creía que podían lograrlo, ellos no se atrevían a probar.

Más tarde hicimos un juego con pelota y esos alumnos antes temerosos, hacían lo imposible por ganar, incluyendo inclinar el kayak, rotar el torso y hasta chocar los kayaks de sus compañeros. La pelota y la interacción con los demás, lograron lo que yo no había podido hacer,

poner a los alumnos en su zona de desarrollo próximo (Vygotski, 1998:133). Esto fue el puntapié para empezar a indagar, probar, inventar y adaptar juegos para enseñar kayak.

Concepto de Juego Utilizado

Para este trabajo adhiero al concepto de juego como dispositivo didáctico, y más específicamente al de juego motor. Navarro Adelantado (2002:140-141), lo explica a través de la significación motriz, “entendiendo por esta el grado motriz suficiente de empleo de sistemas de movimiento que comparten paralelamente intención, decisión y ajuste de la motricidad a su contexto, sus situaciones fluctuantes en el medio o con otros, y todo ello bajo la lógica de situaciones.”

Estrategias Didácticas y Regla 20 – 40 – 60 - 80

El manual de instructores de la American Canoe Association (2019) hace hincapié en la idea de aprender haciendo y menciona algo que me resulta útil a la hora de organizar mis clases: la regla 20 – 40 – 60 – 80, ésta dice que las personas somos capaces de recordar el 20% de los que escuchamos, el 40% de lo que observamos, el 60% de lo que hacemos y el 80% de lo que descubrimos por nosotros mismos.

Por este motivo y teniendo en cuenta las estrategias didácticas planteadas por la DGCyE (2008:19), me parece interesante darle prioridad a la presentación de situaciones a explorar y problemas a resolver; reforzándolas y combinándolas con otras estrategias como situaciones para reflexionar, de enseñanza recíproca e incluso la presentación de un modelo.

Consideraciones para Implementar los Juegos en Kayak

- Seguridad: no poner en riesgo al grupo, respetar los reglamentos de navegación local y las medidas de seguridad.
- Participación activa: evitar que los participantes tengan que esperar para jugar.
- Juegos sencillos: sobre todo en la etapa inicial ya que las personas no tienen mucho control del kayak.
- Caída al agua: verificar si todos saben nadar o se sienten cómodos con la situación flotar con el chaleco. Tener la indumentaria adecuada o ropa de recambio.

- Flotación: los kayaks no deben hundirse en caso de llenarse que le entre agua. De ser necesario, usar elementos de flotación.

Recursos Materiales: Kayak

Se pueden utilizar diferentes tipos: abiertos o sit on top, de travesía, de aguas blancas, kayak polo, de paseo, slalom, embarcaciones simples y dobles, canoas, duckies y cualquier otra embarcación que pueda adaptarse a este tipo de juegos.

Respecto a los materiales, los de plástico suelen resistir más los golpes que los de fibra y los kayaks más largos si bien navegan en línea recta, son más difíciles de girar, lo que hace que en algunos juegos, como los de persecución y polo se vean limitados o requieran más espacio

Los juegos

Juegos de desplazamiento, manejo y control del kayak.

Kayak Anti Choques (Parra Alcaraz, 2010:36).

En un espacio delimitado los participantes deberán maniobrar los kayaks, avanzar, frenar, girar y retroceder sin chocar a los demás. Ideal para primeras clases.

Variantes: 1- Sin palas. 2. Reducir el espacio para dificultar la maniobra.

Estatuas.

Todos se desplazan libremente y al sonar el silbato deben detener el kayak dejándolo quieto.

Los últimos en hacerlo suman punto en contra y quien llegue a tres pierde el juego.

Variante: Desplazándose hacia atrás (indicar que miren detrás para no chocar).

Carreras.

Recomiendo con kayaks largos, mantener una buena separación para evitar choques.

Variantes: hacia atrás y con desplazamientos laterales.

Carrera de Balsas.

Deberán realizar balsas entre tres o más kayak sostenidos firmemente con las manos y lograr correr una carrera sin que se separen.

Variante: un integrante debe ir parado.

Cinchadas.

Dos embarcaciones se sujetan con un cabo en las manijas traseras. Los palistas se ubicarán de espaldas y deberán remar en dirección contraria. Quien logra remolcar al otro gana.

Variante: en sit on top dobles o canoas canadienses, se sientan en la misma embarcación enfrentados y gana quien logra avanzar.

El Pulpo.

Cuando el docente lo indique, los alumnos deberán cruzar el campo de juego de un extremo al otro sin ser atrapados. En el medio un participante será el pulpo e intentará atraparlos tocando con la mano o pala el kayak. En la siguiente ronda, las personas atrapadas se convierten en pulpo. Para que el juego dure más, los pulpos solo atrapan una persona por ronda.

Variantes: 1. Los pulpos que se sumen no tienen pala. 2. Todos juegan sin pala.

Manchas.

Se pueden jugar mancha común, congelada y otras. Se mancha tocando los kayaks con la pala o con la mano.

Todos son Mancha.

Cuando una persona toca un kayak suma un punto. El objetivo es sumar la mayor cantidad y evitar ser tocado por los demás. No se puede tocar dos veces seguidas a la misma persona ni mancha con mancha.

Variantes: 1. Se mancha tocando popa. 2. Tocando proa. 3. Tocando el fondo del kayak.

Juegos de Equilibrio.***Kayak Submarinos (con kayak cerrados).***

Se inundarán los kayaks hasta que queden semihundidos, los participantes deberán subirse (pueden recibir ayuda) y navegar tratando de no caerse. Se puede jugar remando con las manos o con la pala. Realizar la actividad donde sea fácil vaciar los kayaks.

Variante: si los alumnos saben realizar apoyos podrán inundar el kayak desde dentro del mismo inclinándolo y apoyándose con la pala para no caerse.

Inventa la Fórmula.

Consiste en experimentar diferentes formas de desplazarse. Las consignas pueden surgir del docente o propuestas de los kayakistas. (Parra Alcaraz, 2010:36)

Variantes: con uno o ambos pies fuera del kayak, sentados en popa o en proa, acostados, de rodillas, parados, etc.

Hacer Willy.

El desafío consiste en desplazarse hacia la zona de popa y remar sentados sobre la cubierta con la proa levantada.

Variante: una vez en popa, girar y quedar mirando hacia atrás, para luego completar la vuelta y volver al centro.

Guerra de Willy.

Como el anterior, pero los participantes podrán chocarse y ganará quien no se caiga.

Beso a la Proa.

Los participantes deberán desplazarse sobre cubierta y llegar a darle un beso a la proa del kayak sin caerse. Luego deberán volver al cockpit.

Carrera de Relevos Sumatoria (con Sit on Top Dobles).

Cada equipo tiene que disponer de un kayak y palas. Una boya se encuentra en un lugar no muy lejano. Se juega como una carrera de relevos, pero en cada relevo se suma un palista más, es decir, en la primera pasada va 1, en la segunda 2 y así sucesivamente hasta que pasen todos o ya no puedan seguir navegando. Dependiendo del peso de los participantes se puede poner un tope máximo de personas arriba del kayak.

Rescates.

El Polizón.

Consiste en probar diferentes formas de remolcar con el kayak a una persona que está en el agua (en proa y popa).

Variante: más nadadores que kayaks y a la orden del docente, los nadadores deberán buscar otro kayak, quien queda sin remolque pierde, como en el baile de las sillas.

Remolque de Contacto.

Técnica muy útil para un remolque corto y no requiere elementos. Para que los alumnos puedan descubrirlo por sí mismos, recomiendo ponerlos en parejas con dos kayaks y un remo. El desafío es trasladarse de un punto a otro sin separarse. No pueden usar otro elemento que una pala y su propio cuerpo para mover ambos kayaks y no vale remar con las manos.

Remolque con cabos.

Como el anterior pero utilizando un cabo por grupo y probando remolcar de diferentes maneras. Sería bueno hacer un cierre comparando las técnicas utilizadas con sus ventajas y desventajas.

Rescate.

Cambio de Kayak.

En parejas, los participantes deberán intercambiarse los kayaks sin caerse al agua. Como variante puede agregarse una persona que ayude.

Todos al Agua.

Todos tienen que bajar al agua (en kayak cerrados preferentemente sin volcarlos) y luego volver a subir.

Variantes: 1. Juego cooperativo, el grupo tiene que lograr el objetivo ayudándose. 2. Dos equipos y gana el que logra primero el objetivo, pueden ayudarse entre compañeros de equipo. 3. Individual, para practicar el auto rescate.

Kayak Polo Modificado.

Con la lógica del Handball pero sobre kayak. La cancha oficial es de 35 x 23 mts, se juega 5 versus 5 y en dos tiempos de 10 minutos. Estas reglas se pueden modificar.

Las reglas mínimas para practicarlo de forma simple podrían ser:

- La pelota se puede jugar con las manos y con la pala.
- No está permitido cargar la pelota y remar.
- Quien tiene la pelota puede pasarla, lanzar a meta o driblear (con auto pases)
- El equipo que defiende puede interceptar los pases con pala o pelota.
- No quitar la pelota de las manos.
- No empujar ni agarrar los kayaks con las manos.

- Nunca disputar la pelota con la pala cuando está al alcance de las manos de alguien.
- No poner en riesgo a ningún participante.
- Gana quien convierte más goles.
- Cualquier jugador puede ser arquero en cualquier momento de juego.

Metas: dos arcos de 1 x 1,5 metros colgados o sostenidos por una base flotante con su marco inferior a 2 metros de altura. Podemos utilizar metas alternativas como:

- Arcos: de waterpolo,
- Arcos sobre el borde de la pileta con conos.
- Arcos inflables flotantes.
- Kayak o canoas fondeados. Para hacer gol se debe tocar con la pelota o embocarla dentro.
- Una persona parada en cada extremo de la cancha, a la que hay que darle un pase de aire para anotar.

Protección: se usa casco con reja de protección facial y chaleco, que brinda flotación y protege las costillas. En caso de no contar con todo el material, recomiendo jugar de una forma tranquila, adaptar algunas reglas y/o usar palas de plástico.

Juegos con Pelota.

La mayoría tienen la lógica o reglas del kayak polo.

Kayak Polo con Manos.

Se juega sin pala y es buena opción para espacios chicos y evitar golpes con la pala.

Kayak Polo con Pelota Gigante.

Con pelota grande y sin palas (para que no se pinche). Se dificulta agarrarla y hace que los jugadores habilidosos no puedan destacarse, obliga al trabajo en equipo.

Suma de Pases.

Dos equipos. El que logra sumar "X" cantidad de pases, suma un punto. Variante para experimentados: solo se cuentan los pases que se reciben sin tocar el agua.

Que no se Caiga.

Juego cooperativo con varias pelotas. Los participantes deben realizar pases sin que las pelotas caigan al agua durante “X” Tiempo. Se puede poner una tolerancia de “X” pelotas que caigan al agua. Aclaro que no es fácil dar pases certeros desde el kayak.

Variante para principiantes. Hay que sumar “X” pases certeros para lograr el objetivo sin importar cuántos caigan al agua.

Para Finalizar

Este trabajo me ayudó a revisar y ordenar varias actividades y juegos realizados en los últimos años. Al ponerme a escribirlos, fueron apareciendo nuevas ideas y renovaron mis ganas seguir jugando en las clases.

Si bien considero que el juego no es la única forma de enseñar kayak y que para ciertos contenidos prefiero otras estrategias, me parece muy bueno que esté presente en nuestros procesos de enseñanza.

Comparto una frase de Pescetti que resume el juego desde otra mirada (1992):

Los juegos son importantes porque enseñan alegría, porque nos arrancan de nuestra pasividad y nos colocan en situación de compartir con otros. [...] Brindan un buen clima de encuentro, una actitud distendida, nos revelan torpezas de un modo que no nos duele descubrirlas, cambian los roles fijos en un grupo, son otra manera de incorporar una sana y necesaria picardía, despiertan, -desactivan la bomba-.

Referencias

- American Canoe Association (2019). *Instructor's Manual*. Virginia: American Canoe Association.
- DGCyE (2008). *La planificación, una hipótesis para la enseñanza de la Educación Física*. La Plata: DGCyE
- Navarro Adelantado, V. (2002). *El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores*. Barcelona: INDE.
- Parra Alcaraz, C. (2010). *El Piragüismo como una propuesta de enseñanza recreativa*. Sevilla: Wanceulen
- Pescetti, L. (1992). *Taller de animación y juegos musicales*. Buenos Aires: Guadalupe.

Rivero, I. (2008). ¿Qué aprendemos a enseñar? El juego en la formación del profesor de Educación Física. *Educación Física Y Deporte*, Volumen 27(1), 43–56.

<https://doi.org/10.17533/udea.efyd.300>

Vygotski, L. (1988). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Barcelona: Grijalbo.