

15o Congreso Argentino, 10o Latinoamericano y 2o Internacional de Educación
Física y Ciencias

Título: **Las prácticas corporales acuáticas recreativas en personas mayores.**

Jugar por jugar. Centro de Educación Física n°42, Tandil, provincia de Buenos Aires.

Ponente: Profesora Paola Beninato

Centro de Educación Física n°42, Tandil, Provincia de Buenos Aires,
República Argentina.

paolabeninato@gmail.com

Resumen:

Las prácticas acuáticas recreativas para personas mayores representan una propuesta educativa en el CEF n° 42 de la ciudad de Tandil. Dicha propuesta pensada en un primer momento por la profesora García, Cecilia y continuada por quien presenta la exposición ha sido motivo de reflexión, análisis e interpelación de la propia práctica.

Las personas mayores (más de 60 años) llegan a este espacio para jugar, nadar, aprender, relajarse y socializar. Esta intencionalidad ha representado un cambio de foco en las actividades, en las prácticas y su planificación. Atendiendo a la normativa de los CEF en la provincia de Buenos Aires los lineamientos y propósitos han ido cambiando de acuerdo a la intencionalidad del grupo, que ha adoptado una modalidad de clase basada en la recreación, en el modo lúdico, atendiendo como dice Pavía al jugador experimentado en los juegos acuáticos.

La reflexión se basa en las prácticas corporales acuáticas, las personas mayores y la recreación en un espacio para un grupo que se reúne los Lunes y Viernes a las 9.30 horas.

Palabras clave: Recreación – Prácticas acuáticas recreativas – Personas mayores

Aclaración:

Este trabajo está dedicado especialmente a la profesora María Cecilia García Pastor, por ser quien ideó este espacio y llevó adelante la recreación en sus prácticas acuáticas, en el Centro de Educación Física n°42, hasta recibir los beneficios del sistema de retiro; sentando un estilo y un acompañamiento profesional.

Introducción:

El Cef n°42, tiene su propio espacio acuático desde Noviembre del 2021, cuando fue inaugurado. Ante esta creación, el Equipo Directivo, atendiendo al conocimiento de la comunidad nos solicitó al grupo de profesores titulares posibles propuestas de prácticas acuáticas. Fue así, que, entre ellas, surgió la oferta que la profesora García denominó Prácticas acuáticas recreativas para mayores de 60 años.

Al retirarse de sus funciones tomé este espacio, en el cual me ha interpelado mucho, ya que en general, en los clubes, piletas privadas y públicas he trabajado siempre la enseñanza de la natación de todas las edades; sin embargo, aquí asisten los/as alumnos/as preparados para jugar, y hasta podría afirmar que es una clase auto gestionada, porque este proceso de juego sienta aprendizajes, ya que se disfruta, se nada y se termina la práctica con posibles actividades futuras. Estas actividades van desde solicitar nadar libre, campeonato de zambullidas o juegos de persecución. No es una novedad escribir sobre esto, pero lo considero un espacio de reflexión y de posicionamiento docente pensar en mis prácticas cuando me propongo programarlas.

No pretendo mostrar una fotografía de las prácticas acuáticas en el Cef, pero sí, analizar en profundidad estas apreciaciones, quedando abierto el canal de cooperación.

Luego de esta introducción, analizaré algunos temas como el juego en las prácticas acuáticas, la planificación, los procesos y la recreación en personas mayores.

Prácticas corporales acuáticas – tiempo libre - recreación

Me interesa destacar que las prácticas corporales definidas por Bracht y Caparroz (2009) en el Diseño Curricular del nivel Inicial del 2018 como “expresiones concretas, históricas, modos de vivir, de experimentar, de entender el cuerpo, el movimiento y nuestras relaciones con el contexto (...)” (p.75) me posicionan en comprender el accionar que se observa en cada una de las prácticas con el grupo que asiste semanalmente, ya que se configuran actividades que tienen relación con los vínculos y con la acción motriz, corporal. El medio acuático le otorga una particularidad: se manifiestan las habilidades adquiridas a lo largo de su vida. Son experiencias acuáticas que van desde el miedo a hundirse, mojarse la cara o desplazarse en la piletta con el estilo que pudieron aprender, sumado a características corporales que se muestran con o sin reparos (me refiero a los cuerpos, con cicatrices, con diferentes características). Estas prácticas corporales tienen una trayectoria que excede al ámbito escolar y que si bien, el CEF es un lugar educativo por su organización normativa y pedagógica, aparece la subjetividad corporal en donde la educación física no fue justamente la que participó de esas configuraciones. Coincidiendo con Hours, G; Martínez, S (2008) las practicas corporales, en este caso de las personas mayores, están atravesadas por historias políticas, sociales y concepciones del cuerpo en donde la vejez no jugaba, no aprendía o no tenía la oportunidad.

Las personas mayores, denominadas según la Convención interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores las define como aquellas de 60 años o más, salvo que la ley interna determine una edad base menor o mayor, siempre que esta no sea superior a los 65 años. Este concepto incluye, entre otros, el de persona adulta mayor. Desde la Educación Física, la concepción actual sobre las personas mayores se debe un debate acerca de los intereses y necesidades de las mismas. Los derechos, el curso de la vida y el

aprendizaje a lo largo de la vida (Di Domizio, 2022) hacen que las prácticas estén orientadas hacia otros aspectos.

Ahora bien, cuando hablamos de prácticas corporales y recreación/ juego, Parlebas, analizado por Saraví, J (2014) define muy bien estas asociaciones, ya que no se separan las prácticas del juego y del tiempo libre: pues reivindica la importancia del juego en sí mismo, jugar por jugar y no solamente jugar para aprender algo. Esta idea de la intencionalidad pedagógica del juego olvida la esencia del verbo jugar que se centra en disfrutar. “En el caso de la educación física esto se evidencia en tomar al juego como un paso “previo” para aprender un deporte, es decir el juego predeportivo, interpretación que desde los análisis de la praxiología motriz es entendida como errónea. Esta mirada suele olvidar que el juego tiene valores propios suficientes para ser una actividad presente por ella misma. El juego es una práctica sociocultural que debería estar dirigida a satisfacer el placer y la necesidad de los jugadores y no pensada como una única herramienta al servicio de los objetivos didácticos del educador, y desde una mirada adultocentrista” (p. 86). Desde este lugar, interpreto estas prácticas con personas mayores.

La recreación es sostenida por muchos estudios y definida a lo largo de la historia vinculada con el tiempo libre y el ocio. Pero me interesa definirla cercana al ocio, ya que este último se relaciona con la actitud y el disfrute, es ese tiempo libre para disfrutar. Suele pensarse la recreación como individual porque el disfrute es de la propia persona, sin embargo, podemos pensar que el encuentro en cada práctica favorece los valores de la vinculación corporal con uno mismo y con los pares, es decir juegos sociomotores acuáticos. Jugar con el grupo.

Las corrientes latinoamericanas vinculan a la recreación con la educación, denominándola recreación educativa porque lleva en sí una intencionalidad pedagógica, buscando el desarrollo humano y la participación de los grupos en la comunidad. (NEGRO, V. Y MONTOYA SAAB, 2022)

Planificación

El Cef posee una normativa y una forma de organizar de manera secuenciada sus contenidos a través de la Propuesta Curricular (DGCYE, anexo único, propuesta curricular para los

centros de educación física 301/2010). Su organización está dada por la división por edades, los contenidos por ejes (Corporeidad y Motricidad; Corporeidad y Sociomotricidad; Corporeidad y Motricidad en el medio ambiente) y la planificación se basa en una propuesta que puede ser un proyecto, unidad didáctica o secuenciación.

Tomando los conceptos de prácticas corporales, recreación y juego me permito pensar cómo planificar dentro de un sistema educativo como el CEF, las propuestas para disfrutar, vivenciar y determinar los propósitos que me planteo. Lo primero que planteo es observar un grupo que ya tenía una lógica en funcionamiento.

De la observación del grupo, he registrado algunas conclusiones:

- el miedo a la profundidad, en el caso de experimentar la flotación vertical en juegos o experiencias.
- La afectividad y vinculación entre sus integrantes.
- la comunicación corporal al momento de cooperar y ayudar al par
- diversidad de habilidades motrices acuáticas entre los integrantes del grupo.
- la autodeterminación de realizar actividades que sean en grupos de pares con similares características
- la elección de actividades por grupos
- la auto exigencia de otros

He tomado una pequeña encuesta muy simple acerca de lo que desean lograr en el agua. Este registro es muy informal porque tiene que ver con las charlas con cada uno/a y coinciden que les hace bien el nadar, pero mejor es el divertirse: “somos sobrevivientes de la vida y sólo queremos disfrutar y reír”, también “nadar un poco mejor”, “no tener miedo”.

A partir de este registro, la planificación debía emprender su curso y no podía secuenciarla por trimestres, sino por cada grupo y cada clase tenía otro sentido que se fue organizando de acuerdo a una organización simple y modificable según la cantidad, según la inquietud y la disposición, todo esto sin contar con los recursos materiales y edilicios de la piscina.

Tomando las orientaciones didácticas del Diseño, fundamento mi propuesta desde los siguientes lineamientos: “el sentido lúdico, en consecuencia, va más allá de los juegos. Es la presencia del placer, la libertad de acordar, deconstruir, volver a construir, la posibilidad de crear, de entrar y salir del juego o de cualquier propuesta de práctica corporal, u otra tarea con naturalidad, atendiendo a las necesidades, deseos e intereses propios y del grupo; es encontrar el bienestar y la motivación para disfrutar de una actividad.” (p.70).

Sumado a esto, Montoya (2020), analiza los elementos transformadores de la recreación. He tomado los más importantes para este grupo.

* La recreación orienta una integración de los deseos individuales en proyectos colectivos: La práctica se convierte en un proyecto colectivo al momento de jugar, al momento de ponerse a disposición de ese otro/a que comparte conmigo.

* La recreación genera encuadres habilitadores y modificables. Prácticas corporales en el juego que son experimentadas y se quedan como por ejemplo la inmersión en una mancha para no ser atrapado en personas.

* La recreación construye guías para conectar el tiempo mágico del juego con la vida cotidiana. Volver a jugar otros tiempos, otras vivencias. Tomar aquello que disfruté y sentirlo jugando con otros/as en el medio acuático.

Desde estos lineamientos teóricos diagramé clases con uno, dos o más momentos.

Ejemplo:

- Iniciación con juegos centralizadores o de todo el grupo
- Organización de actividades y/o juegos en pequeños grupos
- Cierre lúdico o con la experimentación de zambullidas y flotación vertical.

Los propósitos, los contenidos y las orientaciones se encuentran en el Diseño Curricular. La misión de los CEF en la provincia de Buenos es abierta y respeta la demanda de la comunidad. Por ello, identificar estas necesidades se construye con la práctica.

Construir una propuesta para este grupo y reflexionar acerca de las necesidades y la puesta en papel de lo que hacemos en la práctica diaria debe responder a estas cuestiones de intención:

-Proceso grupal: ¿ hay o no?

-Rol del docente: ¿ qué facilita o no?

-Hasta dónde vamos.

-Coherencia entre la intencionalidad y la propuesta

Responder estas intenciones, aún sigue en proceso. La apropiación de saberes y actualización de nuevas prácticas acuáticas llevan también a un proceso paralelo de formación interior y continua.

Conclusiones

En coincidencia con Crisorio, evocando a Parlebas (2021) “la Educación Física debe dejar de ocuparse del ejercicio para ocuparse de quien se ejercita”, es decir, “desplazar la mirada puesta en el movimiento humano hacia el sujeto que se mueve”, son lemas de la praxiología motriz y de una práctica de la Educación Física Corporal con la centralidad en una enseñanza más amplia, en donde los saberes para las personas mayores resulte un disfrute y se vuelva un aprendizaje en la vida.

Luego de meses en estas prácticas sigo cuestionándome, las actividades, los juegos, evidenciando una mejora en las características de la recreación, los juegos y la animación, que sigo buscando en la capacitación. Pero el sentido de estas prácticas y de esta exposición se relacionan con el análisis y la necesidad de propuestas pensadas para personas mayores que desean disfrutar en el medio acuático, y si se puede aprenden a nadar, a flotar, pero la enseñanza está puesta en la motivación y la auto determinación.

Jugar por jugar tiene créditos infinitos a lo largo de la vida.

Bibliografía:

- DGCYE (2010) Anexo único, propuesta curricular para los Centros de Educación Física 301/2009. Buenos Aires.
- CONVENCIÓN INTERAMERICANA SOBRE LA PROTECCIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS DE LAS PERSONAS MAYORES
- CRISORIO, R. A. L. ROCHA BIDEGAIN Y A. LESCANO (Coords.) (2021). Enseñanza y educación del cuerpo. La Plata : EDULP. Prácticas Corporales en Educación Corporal (Cap. 4)
- HOURS, G.; MARTÍNEZ, S. (2008) Prácticas corporales. Campo y actores [En línea]. Jornadas de Cuerpo y Cultura de la UNLP, 15 al 17 de mayo de 2008, La Plata. Disponible en Memoria Académica: http://www.fuentesmemoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.676/ev.676.pdf Prácticas corporales. Campo y actores.
- MONTOYA SAAB, ALEJO (2020) Recreación: otra forma de hacer mundos. En M. B. Barboza Yance, L. M Bertolesi, G. Garzón, J. M. Obeid y M. Vera (Eds.), Conferencias del 2do Congreso Internacional de Juego, Recreación y Tiempo Libre (pp. 107-119). Buenos Aires. Espíritu Guerrero.
- NEGRO, V. Y MONTOYA SAAB, A. (2022). Clase 1: Recreación ¿educativa? Educación física, juego y recreación educativa. Buenos Aires: Ministerio de Educación de la Nación.
- PAVÍA V. (2006) Jugar de un modo lúdico. Buenos Aires. Novedades Educativas.
- SARA VÍ, JM. Prácticas corporales, tiempo libre y praxiología motriz. Revista Impetus - Universidad de los Llanos- Villavicencio, Meta. Colombia vol.8 N°2 - año 2014.