

# Congreso de Educación Física y Ciencias

14º Argentino, 9º Latinoamericano, 1º Internacional

18 al 23 de octubre y del 1 al 4 de diciembre 2021

Departamento  
de Educación Física

FaHCE



## Gimnasia radial Enseñar prácticas corporales durante la pandemia

Prof. Soledad Colella

Universidad Nacional de La Plata

solecolella@gmail.com

### Resumen

Este trabajo presenta un análisis sobre la experiencia de enseñar Gimnasia en la Radio. Los temas a desarrollar se presentaron en conceptos centrales como: cuerpo y el problema del ASPO, prácticas corporales en aislamiento social y ejercicios en casa, entre otros. El programa radial, de frecuencia modulada, incluyó un conversatorio basado en acuerdos previos sobre temáticas específicas y un segundo momento en el que se propusieron experiencias discursivas de clases para el público oyente.

**Palabras clave:** clases radiales, ASPO (Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio, Gimnasia.

### Introducción

Esta investigación se realiza a través del análisis de las presentaciones que se dieron entre los meses de Abril a Diciembre del 2020, y narra este proceso a la luz de una experiencia en donde “dar clases” fue posible en la ausencia de la presencia física, cuestión que compromete la pregunta por la necesidad de la presencialidad corpórea en la enseñanza y la transmisión de las prácticas corporales. La experiencia de dar clases por la radio, tuvo lugar en el programa “El Despertador”.

## Desarrollo

Esta investigación toma como punto de análisis, las clases de Gimnasia en la radio, producidas por Salud y Movimiento Pilates por las Profesoras Soledad Colella y Marcela Ochoteco, a través de la propuesta acordada con el Licenciado en comunicación Nacho Pereyra, conductor del programa, en la 221 radio (103.1 del dial) de la ciudad de La Plata. Las clases tuvieron un formato de salidas semanales, a través de llamadas telefónicas entre el conductor del programa y la Profesora invitada, donde se presentaron temas específicos que tenían como objetivo la enseñanza de esta práctica corporal, sumándole a los contenidos teóricos, la ejercitación.

Tomando el Decreto 260/2020, como antecedente de la situación, y sumando lo que el Presidente emitió en un comunicado por la TV pública, decretando el aislamiento social preventivo y obligatorio, el cual se publica el 19 de marzo de 2020 en la República Argentina ampliando la Emergencia Sanitaria y tomando medidas para contener la propagación del nuevo coronavirus. Estas medidas priorizaron el aislamiento, poniendo atención al caso de los Gimnasios y las clases de Gimnasia. En este trabajo se pone énfasis en la transformación realizada sobre las actividades que debieron modificar lo presencial en actividades virtuales, en especial, en Gimnasios y Centros de Pilates, la manera de transformar también incluyó la clase de gimnasia para la radio.

Debido a la emergencia sanitaria prolongada, se organizaron otro tipo de propuestas mediadas por tecnologías que permitieran dar continuidad a las clases sin la necesidad de la tradicional presencialidad, abriendo un cúmulo de posibilidades hasta ahora poco exploradas. La propuesta de clases radiales fue un trabajo pensado por las Profesoras Soledad Colella y Marcela Ochoteco en conjunto con el conductor del programa Ignacio “Nacho” Pereyra. Teniendo como antecedente, que debido a la difusión lograda a través de varias vías transmedia que fueron las herramientas tecnológicas de difusión óptima, dando como ejemplo: las clases del canal de Youtube: Salud y Movimiento Pilates, las que propiciaron, la continuidad de las clases y cumplir el aislamiento. Estas nuevas formas de dar clases hicieron eco, sumándose la originalidad de la propuesta radial, que a su vez contiene algo propio, ser inclusiva ampliamente respecto de las personas que eligen la clase. Cada encuentro se pensó para oyentes del programa sin distinción ni limitación, esta condición especial hizo reparar en otras posibilidades, este fue el caso

de inclusión a personas con visibilidad reducida y ciegos, ya que pudieron hacer uso de la propuesta. Si bien la clase a ciegos o disminuidos visuales no fue objetivo inicial de las clases radiales, lo cierto es que la presencia de la audición como canal principal de comunicación es inclusora, siendo la herramienta locutoria, la que lo hizo posible. La narración de los saberes comprometidos, fueron seleccionados y escritos a modo de guión, priorizando la elección de las palabras y de las metáforas, para poder suplir la presencialidad, es decir poder resignificar el encuentro. Los contenidos que formaron parte de las clases fueron seleccionados a partir de la premisa, “salir del sedentarismo”, por lo tanto debían tener relación al cuerpo y a los usos del mismo bajo las condiciones de la pandemia declarada. Las salidas en vivo de las clases radiales, se distinguieron por la importancia de los decires, causando efecto con la potencialidad del lenguaje. Las estrategias didácticas se enfocaron en traducir los saberes en relación al cuerpo, la selección de los ejercicios, dando como resultado esta posibilidad de plantear desde el decir cómo hacer las acciones, otorgando a las clases una significancia distintiva con las clases presenciales.

Las clases radiales se organizaron con la planificación de temas en relación a saberes de la educación del cuerpo, con la particularidad que, los receptores serían quienes escuchaban la radio, y esta condición aportó en el análisis de cómo utilizar la radio como medio para transferir saberes del cuerpo. Los saberes que se seleccionaron debían contener: postulados teóricos posibles de ser desarrollados en poco tiempo, entre diez y quince minutos en vivo, además hacer posible con estos, una parte práctica, ejercitable. Los temas tenían que estar en relación exclusiva a la postura, incluyendo los problemas que resultan del sedentarismo en relación a la columna vertebral y las articulaciones, así se definió el núcleo de nuestras planificaciones, los objetivos eran, dar cuenta de las consecuencias que acontece la inmovilidad, difundir la gimnasia y moverse en casa. Se creó un espacio en vivo en las clases radiales, que transformó la clase convencional. Las clases radiales se organizaron en dos partes, la parte introductoria de aproximadamente cinco a ocho minutos, donde se exponían saberes teóricos del cuerpo, relacionados con la postura de la columna vertebral, los recorridos articulares, los gestos deportivos, las lesiones, y “la lógica de las cadenas musculares” (p.10) como refiere Colella, S.; Ochoteco, M. (2017) y una segunda parte donde se llevaban a cabo los ejercicios seleccionados para esos temas específicos. Se incluyeron diferentes propuestas didácticas en relación al tema del día, armando una combinación entre el tema, los

ejercicios propuestos y las preguntas improvisadas y elocuentes de Nacho Pereyra que le daban una impronta al momento. Este formato se mantuvo cada jueves entre las 09 y las 10 de la mañana por la radio platense. La incorporación de la música para el segmento final, hizo del mismo, un tiempo extra en un espacio virtual, aportando a las clases de la radio, la optimización del movimiento de manera extraordinaria.

Clase radial: (link para escucharla) <https://radiocut.fm/audiocut/sole-radio-221>

A continuación, algunos diálogos del Programa del link, del 17 de Septiembre 2020, titulado: “Movilidad, una cualidad corporal”. Expondremos aquí el guión del programa, en recortes dividido en 2 partes, la parte 1: contenido del día, y la parte dos: ejercicios con música.

PARTE 1:

S: y además intentando recuperar justo el tema que traemos hoy, Movilidad

N: muy bien

S: Si, porque perder movilidad, nos hace perder funciones del cuerpo, sobre todo articulares, para hoy les traemos el tema de la movilidad, porque? porque es una propuesta para movernos en casa, por lo tanto es una manera de comenzar muy sencilla, con trabajos de movilidad articular

N: a ha

S: Vieron las articulaciones del cuerpo, las que estudiamos desde que somos chicos

N: si

S: Entonces que pasa con esta cualidad del cuerpo? o sea, la capacidad motora de la movilidad involucra, primordialmente a la columna vertebral

N: a ha

S: y además a las otras articulaciones del cuerpo, esto depende de otros factores, musculares sobre todo, porque te acordas cuando dijimos que somos este sistema de sistemas?

N: me acuerdo

S: Bueno, este sistema muscular si no tiene capacidad de flexibilizarse para estirarse o de contraer un músculo para hacer fuerza, las articulaciones se mueven menos

N: Bien, a ver te voy a frenar ahí

S: dale

N: contraer un músculo, también es una articulación?

S: contraer un músculo hace que tu articulación se mueva

N: bien

S: en su rango óptimo o menos, porque si tenes menos fuerza logras menos movimiento

N: muy muy importante esto

S: es muy importante

N: porque nosotros somos un cuerpo y por ahí a veces no pasamos por nuestra cabeza, por nuestros pensamientos, como se mueve el cuerpo

PARTE 2:

S: Exacto, y como se mueve es una buena pregunta, por ejemplo, pensemos en los movimiento que puede hacer el brazo con el hombro

N: me estoy parando he

S: exacto

N: ya está, estoy parado

S: entonces si vamos a entrar por las cosas importantes, independizando que voy a mover

N: si, a ha

S: vamos a empezar desde arriba

N: desde arriba

S: Mati tiene un temita preparado?

N: si, Mati tiene un temita preparado

S: me va a salir el “inglish”, Jamiroquai

N: aaaaaaaa bueeeeee

S: y vamos a empezar a pensar, vamos a entrar a imaginarnos por ejemplo, un hermoso parque

N: me gusta eso

S: arrancamos ya desde el verde, un pastito, los árboles, lugares que vamos a elegir para hacer un trote suave

N: a ha, suave

S: imaginate, entras caminando, ya elegís el lugar,

N: si

S: si es el comedor de casa, sacate el gato que tenes a upa, correlo, apaga el tele, deja el celular

N: la corro a Gabi

S: y cuando empieza el temita, Nacho, moveme los brazos como si fueras a trotar

N: sin trotar, solo muevo los brazos?

S: exacto, fijate que el tema te da un “que bien que estoy”...

N: es cierto, es cierto

S: ¿entendes?

N: lo estoy haciendo he!

S: tac, tac, tac, movimiento escapulo humeral

N: escapulo humeral

S: que es la articulación del hombro, está involucrada la clavícula, el húmero la escápula, por lo tanto es por delante del tórax hacia el brazo, y hacia la espalda

N: sos una genia

S: todo esto, con el gesto del trote

N: sabes lo que estoy haciendo yo? no sé si esto está bien, no solo estoy moviendo los bracitos, sino que estoy haciendo una breve reflexión de mis rodillas también, con la música

S: claro, porque imaginate que aparte de ese bailecito que vos te imaginas que te desplazas, avanzas, con una caminata ágil

N: me encanta, me encanta

S: y después, en el estribillo, ahí vá! , ese trotecito que aparece, no?

N: si! sip!

S: arriba, respirando

N: me encanta, me encanta Sole

S: entonces vamos a comenzar con un trote suave, con un trabajito, y si estoy en el comedor de mi casa, porque no pude salir, estoy haciendo una caminata ágil, pero involucro el trabajo de los hombros, el movimiento de los brazos flexionados

N: si

S: ángulo de 90°

N: Bien

S: y un brazo va para adelante cuando el otro va para atrás

N: si

S: al igual y disociado que los pies, atenti con esto

N: aaaa.... muy bien

S: si uso mi brazo derecho,avanzo con mi pierna izquierda, eso es facilisimo

N: muy bueno, si, si lo estoy haciendo

S: dos minutos de caminata o trotecito y una pausa, recupero con una caminata comodísima

N: cómo sería eso? tranca

S: tranca, paseo, paseo

N: un paseíto

S: ese trote me hacía acordar cuando Julio Canale, nos decía, salgan a trotar

N: si claro, cómo no!! Canale te sacaba a trotar siempre

S: y todas deslizamos nuestras zapatillas por la cancha, nadie hacía fase de vuelo, ¿viste?

N: ja,ja,ja se escuchaba el ki,ki ki,

S: claro! entonces el profe se paraba al lado y te decía, podes levantar los pies!!  
Por favor!

N: claro!! Levanta, exacto, exacto

S: entonces Mati, nos vamos al segundo tema

N: a, espere, espere Colella, el descanso de cuánto?

S: vamos a hacer todo de dos minutos por dos minutos

N: todo de dos minutos, dos minutos, dos minutos

S: entro con esa caminata ágil de dos minutos o trotecito y recupero con esa caminata cómoda de dos minutos

S: escuchate esto

N: a ver, vamoosooooos!

S: si no nos sacamos la jungla que tenemos en la cabeza con este tema

N: vamossssss! qué lindo Colella, que linda la música que me trae!!

S: Entonces, si con este tema no nos preparamos para dar un trote ágil, al movimiento de los brazos, no lo preparamos con ninguno.

N: me estoy moviendo, me estoy moviendo Colella

S: se vienen los dos minutos de trote moderado, si estoy en el comedor de casa, al movimiento le voy a dar agilidad, más dinámico, en el lugar, le meto un saltito, uso ese desplazamiento para recuperar, mis brazos están activos, uno y el otro

N: hermoso, perfecto

S: respiro

N: estoy respirando

S: muy bien! entonces el desplazamiento de los brazos más ser ágil, el paso entre muslo y pierna va ser más dinámico, y por lo menos dedíquenle esos dos minutos a pensar en el cuerpo

N: que bueno

S: que está pasando con las articulaciones, cuanto las puedo mover, que está pasando con el ritmo cardíaco, o como se incrementa

N: que bueno esto que decís, sabes lo que también me gusta Sole, es el acompañamiento de la música, porque me parece que también si uno está en su casa, puede hacer es listita de Spotify, y decir che bueno, hoy me toca las articulaciones y ponerse estos dos temas y chau

S: y ya esta! te organizas dos minutos de trote por dos minutos de caminata unas diez veces, unos diez bloques

N: diez bloques

## **Conclusión**

Con la llegada instaurada de la pandemia, los modos de dar clases debieron ajustarse a la enseñanza transmedia. La utilización de tecnologías y plataformas fueron el medio ante el cierre de los espacios de clases presenciales y el aislamiento obligatorio. De la propuesta de Gimnasia radial, no solo quedan archivos de material rico en contenido y ejercicios; sino que pueden ser el inicio de un trabajo que se extienda a futuro, gestando una alternativa de la enseñanza de prácticas corporales en espacios radiales.

## **Referencias**

Colella, S; Ochoteco, M. (2007): Manual Pilates Reformer nivel II. 1era. ed. La Plata: Arte editorial Servicop.