

GYMKHANA: UNA ESTRATEGIA DE EDUCACIÓN FÍSICA



EDOMÉX



Gymkhana: Una estrategia de educación física

Autores: Autores: Benítez Mendoza Marco Antonio, Carranza Jaimes Onésimo Alejandro, Galicia Rosas Aldo Iván Efraín, Gómora Ruíz Alejandro, Moreno García Sandra Jazmín, Salazar Nava Ayumi Araceli.

Coordinación de área F019

Naucalpan de Juárez; Estado de México

12 de junio de 2023



Presentación

La escuela es un espacio en donde los educandos se apropian de conocimientos de manera formal y gradual, es por ello, que los docentes tienen la responsabilidad de brindar herramientas por medio de su quehacer pedagógico, que les permitan a los primeros, hacer frente a diferentes retos ya sean de índole cognitivo, motriz y social, esto en un ambiente de aprendizaje sano, que ayude a la interacción con los otros.

Los niños que crezcan, aprendan y maduren juntos en un ambiente educativo de sana convivencia, serán ciudadanos capaces de asumir las diferencias, respetar a los otros, dialogar y convivir. Este es el objetivo primordial de nuestro centro, lograr un clima de convivencia basado en el respeto y en la comunicación fluida, abierta y sincera.

(Navarro y Navarro, 2010)

De esta manera, el área de Educación Física cuenta con varias estrategias didácticas que sirven como medios para alcanzar los fines de los aprendizajes esperados de cada uno de los grados educativos de la educación básica, dentro de estos recursos se encuentra la gymkhana¹, la cual, tiene como objetivo principal el de fomentar la inclusión entre el alumnado en juegos y actividades físico-motrices, cognitivas y socio motrices que habrán de desarrollarse normalmente al aire libre, fomentando el trabajo en equipo.

Esta propuesta didáctica, fue diseñada para el nivel de secundaria, dirigida a los alumnos de tercer grado, está encuadrada en el componente creatividad en la acción motriz y tiene como finalidad coadyuvar al logro del aprendizaje esperado; “promueve relaciones asertivas con sus compañeros en situaciones de juego, Iniciación deportiva y deporte educativo, para fortalecer su autoestima y promover el juego limpio y la confrontación lúdica” (SEP, 2017, p. 280). En este sentido, la diversificación de la practica por medio de diferentes estrategias, beneficia a los alumnos por medio de actividades que sean de su interés.

¹ Palabra de origen hindi y persa que significa juego de pelota

GYMKHANA: UNA ESTRATEGIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Un Acercamiento a la Gymkhana: Conceptualización y características

Como se mencionó en párrafos anteriores la gymkhana es una estrategia didáctica, entendiéndola como un recurso que posee una intencionalidad pedagógica, con la cual el docente busca el logro de los diferentes propósitos educativos en la educación física y estos se apoyan del sentido lúdico, de la motivación y del gusto de los alumnos por tener una competencia sana entre ellos, al reconocer sus potencialidades y limitaciones, tanto personales como las de los demás.

Igualmente, esta estrategia posibilita y acerca al educando a la práctica de valores, puesto que fomenta el trabajo colaborativo y por ende lo obliga a dialogar, escuchar y respetar opiniones, valorar sus habilidades y reconocer las de los demás, con el objetivo de trabajar cooperativamente para solucionar los retos que se le presenten durante las actividades propuestas, así mismo, se fomenta la gestión de las emociones al tolerar la frustración cuando un reto no ha podido ser superado de manera eficaz, dominar el miedo y gestionar su alegría, reconociendo que dentro de los juegos siempre existe un ganador y un perdedor.

Para entender más acerca de esta estrategia se retoma a las SEP (2009) la cual la conceptualiza como una estrategia que:

Consiste en una serie de juegos que involucran fundamentalmente, habilidades motrices básicas, se pueden ordenar a manera de estaciones, como circuitos de forma simultánea o con intervalos de tiempo, utilizando claves, códigos y señales, que al descifrarlos indican pistas, tareas o lugares, sin embargo, cada uno exigirá a los participantes el cumplimiento de una tarea donde se asignan puntos o se contabiliza el tiempo, con el propósito principal de propiciar la socialización y el trabajo en equipo. La característica principal de la estrategia recae en la facilidad que el docente tenga para mediar las situaciones de juego en las diferentes tareas a proponer. (p. 341)

Haciendo hincapié a la cita anterior se puede entender que, existen muchos medios didácticos para mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje con los alumnos, a través de

GYMKHANA: UNA ESTRATEGIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

situaciones vivenciales y significativas que den como resultado la mejora de la práctica educativa con la firme intención de erradicar practicas tradicionalistas y arcaicas que sin lugar a duda carecen de pedagogía, por el contrario, un docente debe tener la habilidad y convicción para sorprender y motivar a sus alumnos y que estos últimos sean los partícipes de su propio aprendizaje, al dejarles que solucionen, indaguen y pongan a prueba su creatividad.

Finalmente, López (2009) hace mención de ciertas características que se deben considerar dentro de la elaboración y aplicación de una gymkhana subrayando que, primeramente, se debe tener en cuenta los objetivos, pues estos son los que guían la selección y organización de los desafíos y aunado a ello las actividades siempre impactan de manera directa en la creatividad, la imaginación, además de que fomentan la socialización, cooperación e interacción grupal, dentro del plano actitudinal ayuda a que el alumno comprenda las diferencias entre sus compañeros, desarrolla la autonomía y la capacidad para tomar decisiones y asumir responsabilidades.

Otra característica, tiene que ver con la duración de la misma y esto dependerá de la complejidad y el número de pruebas, también puede ser utilizada como una actividad de carácter festivo en donde se ocupe involucrar a toda la comunidad escolar, de igual forma, lo ideal es realizarla al aire libre, es decir en el patio escolar o en algún parque para generar una experiencia agradable y enriquecedora, otro aspecto es el número de participantes, y en este se puede mencionar que puede condicionar la organización, pero no existe un número mínimo o máximo, sin embargo la división en subgrupos o equipos es imprescindible pues su carácter agonístico aconseja que existan adversarios con los que el alumno compita, pero también compañeros de juego con los que tenga que cooperar para conseguir un objetivo en común.

Por último, se aconseja trabajar la cohesión e identidad de los equipos, proponiendo un nombre, inventándose una porra que los identifique y anime e incluso maquillarse o realizar disfraces colaborando con el área de artes, siempre y cuando esto no dificulten la libertad de movimiento.

GYMKHANA: UNA ESTRATEGIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Descripción de actividades

Para su correcta aplicación, los alumnos se dividen en equipos que compiten entre sí, con el fin de obtener la máxima puntuación en relación a los demás. Para distinguirlos se recomienda que cada uno lleve un color distintivo de playera o paliacate y entre los integrantes le asignen un nombre, de esta forma inicia la interacción entre los participantes.

Esta propuesta didáctica se compone de 14 estaciones, que deben de recorrer todos los equipos; al inicio de la gymkhana se le entrega a cada equipo una hoja con el nombre de las diferentes estaciones para que conozcan y tengan presente cada una de ellas, al dar inicio se le asigna una estación y al finalizar esta, cada equipo se desplaza a la estación que este desocupada; otorgando autonomía de acción; para que al final las recorran todas y tengan registrados los puntajes obtenidos en cada una de ellas.

Tabla 1

Hoja de registro de cada una de las pruebas

Nombre del equipo:		Color del equipo:	
Estación	Puntaje obtenido	Firma del responsable de la estación	Observaciones

Nota. Al final de la gymkhana se suman los puntos obtenidos de cada estación para obtener un ganador.

El responsable de la gymkhana tiene dos opciones: la primera es ir anotando en un pizarrón grande los puntajes de los equipos para que todos los participantes observen quien va ganando, la segunda es recopilar las hojas de los equipos al final, realizar la sumatoria de los puntajes obtenidos. Ambos caminos son viables, el realizarlo depende de la cantidad de gente con la que se cuente para la organización.

GYMKHANA: UNA ESTRATEGIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Tabla 2*Actividad mete la pelota*

AUTOR:	Moreno García Sandra Jazmín
NOMBRE:	Mete la pelota
MATERIAL:	Caja de cartón 30 pelotas de esponja
DESARROLLO:	Tiempo estimado: 4 minutos Se colocará una caja de 3 a 5 metros de distancia y una línea que delimitará la ubicación de los alumnos. Lanzarán la pelota, tratando de encestar en la caja; si no encestan correrán por su pelota y lo volverán a intentar. Variante: botando la pelota y caerá en la caja
EVALUACIÓN:	Al finalizar se hará conteo de pelotas si encestaron: 0-10: 1 punto 11-20: 2 puntos 21-39: 3 puntos

Nota. En esta actividad se estimulan las habilidades motrices de manipulación.

Tabla 3*Actividad corre que te alcanzo*

AUTOR:	Adriana Gallardo
NOMBRE:	Corre que te alcanzo
MATERIAL:	30 conos, 15 bastones, 4 aros.
DESARROLLO:	Se formarán parejas o dos equipos del mismo número de integrantes. La actividad consiste en que tienen que transportar el cono con el bastón para colocarlo dentro de su aro en cierto tiempo, primero de ida y luego de vuelta, el equipo que obtenga más conos dentro del aro y lo haga en el menor tiempo gana.
EVALUACIÓN:	De 1 a 10 conos en un minuto se le otorgara 1 punto, de 10 a 20 conos 2 puntos, de 20 a 30 conos 3 puntos.

Nota. En esta actividad se estimula la velocidad, capacidad física condicional.

GYMKHANA: UNA ESTRATEGIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Tabla 4*Actividad El Bar-Man*

AUTOR:	Onésimo Alejandro Carranza Jaimes
NOMBRE:	El bar-man
MATERIAL:	1 cartulina dividida en 9 recuadros, 9 vasos de plástico, 1 mesa
DESARROLLO:	Los alumnos se colocan formados uno atrás del otro a una distancia de 3 a 5mts, a la indicación el primero saldrá corriendo hasta donde se encuentra la mesa, que en ella estará colocada la cartulina adherida a la mesa. Cada alumno tendrá que colocar un vaso invertido en la orilla de la mesa y lo golpeará ligeramente para tratar que el vaso caiga en la misma posición. Una vez logrado el reto lo colocará en el recuadro y regresará a la fila para que le toque el turno al compañero que sigue. Se cronometrará un tiempo de 3 minutos para lograr el reto.
EVALUACIÓN:	1 vaso = 1 punto 2 vasos = 2 puntos 3 vasos = 3 puntos Dependiendo el número de vasos se otorga en número de puntos

Nota. Es una actividad que estimula la motricidad fina al controlar la fuerza con la que se golpea el vaso.

Tabla 5*Actividad rayuela*

AUTOR:	Ricardo Omar Reyes Medina
NOMBRE:	Rayuela
MATERIAL:	5 Costalitos de semillas, 1 tabla con un orificio.
DESARROLLO:	Los alumnos se colocan formados uno atrás del otro a una distancia de 3 a 5mts respecto a la tabla, a la indicación, el primer alumno lanzará un costalito de semillas tratando de introducirlo en el orificio. Cada alumno lanzará por turnos la mayor cantidad de veces el costalito durante un tiempo de 3 min.
EVALUACIÓN:	3 Costalitos = 1 punto 6 Costalitos = 2 puntos 10 costalitos = 3 puntos

Nota. Es una actividad que estimula el lanzamiento de precisión en donde el alumno tiene que medir la fuerza necesaria y dar la dirección correcta para insertar el móvil dentro del blanco.

GYMKHANA: UNA ESTRATEGIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Tabla 6*Actividad taco bomba*

AUTOR:	Deici Pérez Arrollo
NOMBRE:	Taco bomba
MATERIAL:	15 platos y 2 bomba destapa caños
DESARROLLO:	Se colocan los platos de plásticos dispersos en el lugar designado, a una determinada distancia se encontrarán los alumnos con dos bombas detapacaños, los cuales tendrán que salir corriendo para succionar el plato y trasportarlo a otro punto designado, regresan y entregan la bomba a los demás compañeros, así sucesivamente hasta que pasen todos los alumnos.
EVALUACIÓN:	Se determina por tiempo. 1 min- 3min= 3 punto 3 min- 5min= 2 puntos 5 min- en adelante = 1 punto

Nota. Es un juego donde se estimula la velocidad y precisión en la ejecución.

Tabla 7*Actividad pelota al aire*

AUTOR:	Aldo Ivan Efraín Galicia Rosas
NOMBRE:	Pelota al aire
MATERIAL:	5 pelotas playeras
DESCRIPCIÓN:	La intención del juego es trasladar el mayor número de pelotas playeras en la distancia establecida del área de juego. Formas de trabajo: individual / pares / grupal La consigna inicial es golpear la pelota con cualquier parte del cuerpo, desplazándose por el área de trabajo, para llegar a la zona segura sin dejar caer el móvil, si por algún motivo toca el piso regresan al punto de partida. Todos deben golpear la pelota, de tal manera que busquen la estrategia efectiva para desplazarse y transportar el móvil. Se espera que el grupo proponga alternativas para llevar la mayor cantidad de pelotas.
EVALUACIÓN:	De acuerdo al número de pelotas que logren transportar es el número de puntuación otorgada

Nota. La intención de la actividad es que el alumno participe en actividades de iniciación deportiva, fortaleciendo sus habilidades motrices específicas (golpes, desplazamientos).

Tabla 8

GYMKHANA: UNA ESTRATEGIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Actividad transportando el paliacate

AUTOR:	Ayumi Araceli Salazar Nava
NOMBRE:	Pelota al aire
MATERIAL:	Conos, bastones, paliacates y 1 aro
DESCRIPCIÓN:	Colocar 15 conos en línea a dos metros de distancia aproximadamente, donde se ubicará cada alumno, cada quien, con un bastón, al inicio de la fila se colocan paliacates que deben llevar de uno en uno utilizando los bastones y pasándolo de un compañero a otro hasta llegar al último compañero quien debe lanzar el paliacate a un aro. Tratando de llevar el mayor número de paliacates hasta el aro en 5 minutos, si se cae un paliacate en el trayecto ya no se puede levantar.
EVALUACIÓN:	1 punto por cada paliacate que logren llevar durante el tiempo establecido

Nota. Es una actividad que fortalece el trabajo en equipo y la tolerancia.

Tabla 9*Actividad pase volado*

AUTOR:	Sergio Luis
NOMBRE:	Pase volado
MATERIAL:	2 cajas grandes de cartón, 1 pelota de pilates, 1 botella de plástico, 1 costalito, 1 pino de boliche.
DESCRIPCIÓN:	La actividad consiste en recostarse uno detrás de otro, guardando un espacio entre cada uno, delante de ellos habrá una caja de cartón con los materiales, usando sus pies tendrán que pasarlos de uno en uno ya que detrás habrá otra caja en la cual deberán depositarlos. No podrán pasar el segundo implemento sin antes haber pasado el primero y así sucesivamente. Si el objeto cae regresará a la caja. Solamente el jugador de en frente puede tomar el objeto con la mano para acomodarlo en sus pies.
EVALUACIÓN:	Se obtendrán 3 puntos si logran pasar todos los objetos. Se obtendrán 2 puntos si transportan de 3 a 4 objetos. Se obtendrá 1 punto si transportan 1 objeto.

Nota. En esta actividad se estimula el equilibrio y la fuerza en músculos específicos del cuerpo.

Tabla 10*Actividad el pulpo*

GYMKHANA: UNA ESTRATEGIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR:	Octavio calderón
NOMBRE:	El pulpo
MATERIAL:	3 pulpos fabricados con bastidores para bordar y 5 listones
DESCRIPCIÓN:	<p>La actividad consiste en transportar una pelota la cual será colocada en el bastidor formando la cabeza del pulpo. Cada bastidor tendrá 5 listones los cuales son los tentáculos, cada alumno debe tomar un listón y desplazarse de un extremo al otro del área determinada.</p> <p>Repetir la actividad amarrándose el listón en un pie.</p> <p>Repetir la actividad amarrándose el listón en la cabeza.</p> <p>Los alumnos deben dar una propuesta para transportar la pelota</p>
EVALUACIÓN:	<p>Un punto por cada segmento corporal con el que logren trasladar la pelota</p> <p>Un punto extra si los alumnos sugieren una forma diferente de trasladar la pelota</p>

Nota. Es una actividad socio motriz en donde se estimulan el equilibrio y el trabajo en equipo.

Tabla 11*Actividad Troya*

AUTOR:	Marco Antonio Benítez Mendoza
NOMBRE:	Troya
MATERIAL:	Bloques de madera, conos y una mesa
DESCRIPCIÓN:	<p>Los alumnos se agruparán por parejas, se pondrán de acuerdo quien inicia cargando al otro (caballitos), enseguida se colocarán en una línea de salida previamente establecida, de frente a ellos se colocarán unos bloques de madera sobre una mesa, el juego consiste en transportar la mayor cantidad de bloques a un punto previamente establecido durante un tiempo de 5 min.</p>
EVALUACIÓN:	<p>Se colocará en la hoja de registro la cantidad de bloques que lograron transportar durante el tiempo establecido.</p>

Nota. En esta actividad se estimula la capacidad física condicional de fuerza.

Tabla 12*Actividad memoria*

GYMKHANA: UNA ESTRATEGIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR:	José Guadalupe
NOMBRE:	Memoria
MATERIAL:	11 aros y hojas con los códigos
DESCRIPCIÓN:	<p>Esta actividad consiste en memorizar las diferentes secuencias en un tablero, este será trazado en el piso colocando los aros. De la siguiente manera:</p> <p style="text-align: center;">10 8 3 9 6 1 5 4 7 2 0</p> <p>Para iniciar la actividad el equipo se colocará en la posición donde se encuentra el número "0".</p> <p>La finalidad es terminar en el número "10".</p> <p>El desplazamiento entre los aros será saltando con pies juntos.</p> <p>El objetivo es memorizar la posición de cada cuadro según el número que le corresponda con respecto a la secuencia.</p> <p>Los participantes que atinen la posición de la secuencia tendrán la posibilidad de avanzar un cuadro más, esto será consecutivo hastaerrar su movimiento.</p> <p>Los participantes que se equivoquen en su movimiento tendrán que formarse nuevamente al final de la fila.</p> <p>Una vez que los participantes concluyan el juego completo ya no podrán apoyar a sus compañeros de equipo y tendrán que colocarse en el espacio ubicado detrás de la meta o número "10".</p> <p>El tiempo destinado a la actividad es de 6 minutos</p>
EVALUACIÓN:	La evaluación se designara de acuerdo al tiempo que tardaron en llegar hasta el otro extremo.

Nota. Es una actividad donde se trabaja la memoria motriz.

GYMKHANA: UNA ESTRATEGIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Tabla 13*Actividad la frontera*

AUTOR:	Alejandro Gomora Ruiz
NOMBRE:	La frontera
MATERIAL:	2 bastones, 2 tarugos y 1 resorte
DESCRIPCIÓN:	Se pondrá el resorte a una altura de metro y medio, el objetivo se cumplirá cuando el equipo completo logre pasar por arriba del resorte sin tocarlo, si algún integrante del equipo toca el resorte se tendrán que regresar y comenzar de nuevo, todo esto deberá hacerse a contra reloj en un máximo de 5 minutos
EVALUACIÓN:	3 puntos si logra pasar todo el equipo en el tiempo determinado 2 puntos si logran pasar más de 10 integrantes 1 punto si logran pasar menos de 10 integrantes

Nota. Es una actividad socio motriz en donde se trabaja el dialogo, el trabajo en equipo y la cooperación.

Tabla 14*Actividad trampolines*

AUTOR:	Cinthy Leticia
NOMBRE:	Trampolines
MATERIAL:	2 sabanas matrimoniales, 1 pelota de yoga, 1 pelotas voleibol y platillos
DESCRIPCIÓN:	Se divide al grupo en dos equipos y se le proporciona una pelota y una sábana a cada equipo, la actividad consiste en lanzar y atrapar la pelota del equipo A al equipo B y viceversa, siguiendo esta dinámica se lograrán puntos cada que se atrapa la pelota. Los equipos deberán irse desplazando en dirección de las manecillas del reloj. Tendrán 3 minutos para hacerlo primero con la pelota de yoga y luego otros 3 minutos para hacerlo con la pelota de voleibol.
EVALUACIÓN:	gana el equipo con mayor número de atrapadas durante el tiempo destinado

Nota. Es una actividad donde se estimula las habilidades de manipulación y el trabajo en equipo otorgando variabilidad en el manejo de implementos.

GYMKHANA: UNA ESTRATEGIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Tabla 15*Actividad pelota equilibrista*

AUTOR:	Raúl Bernal
NOMBRE:	Pelota equilibrista
MATERIAL:	8 pelotas de fitball
DESCRIPCIÓN:	<p>Se divide al equipo en dos, del mismo número de integrantes, se forma un círculo con 8 pelotas Fitball y el primer grupo adoptara la posición que se indique (sentados, hincados, acostados en caída libre).</p> <p>Para obtener 1 punto, tendrán en equipo que durar 10 segundos sin que ningún integrante toque el piso, enseguida pase el siguiente grupo misma dinámica, todos los puntos obtenidos suman para el equipo al que representan.</p>
EVALUACIÓN:	<p>Cada equipo puede obtener un máximo de 8 puntos, en 8 intentos. Para conseguir 1 punto el equipo debe permanecer 10 segundos en equilibrio.</p> <p>Si algún integrante toca el piso pierde un intento de los 8 posibles.</p>

Nota. Es una actividad donde se trabaja la fuerza y el equilibrio dinámico y estático.

Conclusiones

Esta actividad se puso en marcha con alumnos de la telesecundaria Lic. Adolfo López Mateos, en el municipio de Naucalpan de Juárez, México, el día del estudiante, fue muy exitosa y motivadora, permitió la interacción entre los participantes, la confrontación lúdica se dio de forma armónica y los resultados en cuanto a puntajes marcaron un empate entre dos equipos por el tercer lugar, lo que se hizo para determinar un tercer lugar fue recurrir a la apreciación de los responsables de cada estación (situación que no estaba considerada) para saber desde su punto de vista en que equipo de los que estaban en cuestión mantuvo mejores relaciones entre sus compañeros (compañerismo, respeto a los otros), además de seguir las indicaciones de acuerdo a lo planteado.

En suma, se puede asegurar que este tipo de actividades tienen un impacto positivo para cada uno de los estudiantes, ya que permiten la interacción social, al mismo tiempo que ponen a prueba habilidades de diferente índole, igualmente, se considera que dentro de otras áreas de formación se pueden utilizar estos recursos didácticos enfocándolos a los objetivos que cada docente se plantee dentro de los aprendizajes de cada una de las asignaturas, pues tienen un carácter transversal que brindan una amplia gama de posibilidades para llevar el proceso de enseñanza-aprendizaje de forma dinámica y divertida.

Referencias Bibliográficas

- SEP (2009). *Programa de estudio 2009. Quinto grado. Educación básica primaria*. Secretaría de educación pública.
- SEP (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral. Educación Física. Educación básica. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación*. Secretaría de educación pública.
- Navarro Sánchez, A. y Navarro Sánchez, J. (2010). La gymkana como actividad recreativa para trabajar la convivencia en la escuela. *Revista digital EFDeportes*, 15 (3).
<https://www.efdeportes.com/efd150/la-gymkana-para-trabajar-la-convivencia-en-la-escuela.htm>
- López Fernández, I. y Malavé Madrona, P. (2009). Las gincanas como recurso metodológico en el área de educación física. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 31 (4).
https://www.researchgate.net/publication/306325576_Las_gincanas_como_recurso_metodologico_en_el_area_de_educacion_fisica