

EL GPS EN LA ENSEÑANZA Educación Física

(Palabras clave: Aprendizaje, enseñanza, docencia, GPS, Salud, Educación Física, Gimnasia)

En los últimos tiempos hemos vivido grandes avances en el terreno de la tecnología. Aparatos que a nuestros abuelos e incluso padres en su momento les parecerían de ciencia-ficción forman parte hoy día de cualquiera de nuestras vidas y, por tanto, pueden ser utilizados y adaptados para diversos fines, siendo uno de ellos la docencia.

En la primera entrega de "El GPS en la docencia" se explicó lo que era el GPS y se dieron ejemplos de utilización. Ahora es el momento de profundizar en dichas formas de aprovechamiento, empezando por cómo integrar el GPS en la didáctica de la Educación Física.

Para ello vamos a investigar un poco. El deporte últimamente está en pleno auge (no cabe aquí analizar las causas de ello, sería demasiado largo ponerse a explicar cómo los éxitos deportivos de un país animan a la población, las ventajas para la salud, etc, y de todas formas tampoco es el objetivo de este texto), siendo correr una de las actividades más populares de los últimos tiempos (lo normal es encontrar el término "running"). Son numerosas las revistas, los circuitos populares, y también las aplicaciones y dispositivos que hay para ayudar al corredor.

Nos centraremos, como es lógico, en esos dispositivos y aplicaciones. Como ya se vio en la anterior entrega, hoy en día puedes encontrar GPS en casi cualquier dispositivo, especialmente en los teléfonos móviles que casi todo el mundo tiene hoy en día (los llamados "smartphones"). Sin embargo, no todo el mundo es consciente de las posibilidades de esta utilidad (algunos ni siquiera caen en que les puede servir como navegador de coche).

Una rápida búsqueda por la red de redes nos deja claro que correr está de moda, y que para realizar esta actividad tienes gran cantidad de facilidades. Se cuentan por decenas las aplicaciones específicas gratuitas que hay para estos dispositivos: registradores, gestores, entrenadores o ayudas al co-

rededor que resultan más que prácticas. Se han analizado varias (Adidas MiCoach, Nike+, RunKeeper, Runtastic...), y tras muchas comparaciones, Endomondo se ha mostrado como la más versátil.

La página web de Endomondo se presenta a sí misma como una comunidad deportiva basada en el registro en tiempo real de actividades deportivas vía GPS, y para que puedas formar parte de ella te ofrece su aplicación, que lógicamente está preparada para cualquier sistema operativo que pueda tener tu móvil.

Una vez te instalas la aplicación y te creas una cuenta, introduces tus parámetros físicos (altura, peso, edad, sexo) y ya estás listo para empezar a registrar tus actividades deportivas. Prácticamente cualquiera, ya que incluye un cálculo de las calorías que quemas haciendo las actividades más típicas como corriendo, andando, yendo en bici (carretera, montaña o simplemente transporte por la ciudad)... y también esquiendo, practicando orientación, senderismo, alpinismo, spinning, kite-surf y toda una serie de deportes que a veces no sabes ni que existen.

Cuando terminas de registrar la práctica realizada, se sube vía internet a la página web, donde puede ser vista según la configuración que hayas elegido por todo el mundo, sólo la gente que tú elijas como amiga de entre los usuarios de Endomondo, o por absolutamente nadie.

Dicho registro incluye la distancia recorrida, el tiempo empleado, el ritmo, las calorías consumidas, un mapa que muestra el trayecto, el perfil... y si tienes un monitor de frecuencia cardíaca compatible, también las pulsaciones que has ido teniendo durante tu entrenamiento o carrera. Además, se pueden añadir comentarios para explicar tus sensaciones o lo que quieras decir, o bien para que lo hagan tus amigos.

La oferta se completa con la posibilidad de participar en desafíos oficiales o amistosos (por ejemplo más kilómetros corriendo en el mes X, los 10 km más

rápidos en bicicleta de montaña, etc) o la existencia de un calendario de eventos.

Otras aplicaciones son en esencia similares, aunque quizá cabría reseñar MiCoach, porque ofrece un entrenador personal que te permite planificar entrenamientos a largo plazo y te va asesorando durante tus prácticas.

Lógicamente, para ayudar en la docencia de la educación física no se necesita tanto, valdría simplemente un registrador que te dijera la distancia y velocidad (con sólo eso ya podrías calcular tú las calorías), aunque nunca vienen mal los extras.

De esta forma, con estas aplicaciones deportivas, además de la motivación que supondría el usar su propio teléfono móvil o dispositivo GPS un alumno puede registrar él mismo sus marcas, no necesita que nadie lo cronometre, ni pistas de distancia conocida, él sabría cuánto ha recorrido y en cuánto tiempo. Además, como el dispositivo es suyo y los datos se guardan, no necesita anotar ni recordar nada, todo estaría ahí, de manera que sería muy sencillo comprobar sus evoluciones.

Aparte, la posibilidad de registrar incluso las actividades más cotidianas como ir andando o en bici a hacer recados facilita el llevar una cuenta muy completa de calorías quemadas, lo cual es especialmente interesante si se está llevando a cabo un estudio de la dieta.

Finalmente, la opción de compartir y comentar con sus amigos sus entrenamientos, marcas y récords le da un aire de "red social" que sin duda hará más atractivo el tema a un adolescente.

Y eso, por supuesto, comentando sólo lo principal. Con un poco de imaginación todavía quedan muchas posibilidades por desarrollar.

Como puede verse, los dispositivos GPS tienen aplicaciones que poca gente habría imaginado en el terreno de la docencia y más concretamente en el de la educación física, ahora queda desarrollar su utilidad en por ejemplo Ciencias Naturales o Sociales, pero de ello nos encargaremos en un futuro artículo.

Lázaro Muñoz

Lázaro Luis Muñoz Muñoz (Albacete, 1975) es profesor de Biología y Geología y durante 10 años fue director y redactor de una de las principales revistas españolas de ocio juvenil (Minami), habiendo impartido numerosas charlas y conferencias (por ejemplo en el IVAM o en la Universidad de Cádiz) y participado en eventos relacionados con el mundo del ocio juvenil (como el Salón del Cómic de Barcelona o la ExpoCómics de Madrid), razón por la cual intenta aprovechar su experiencia para explorar e intentar innovar en el campo de la docencia.

SOCIEDAD DE LA INFORMACION

www.sociedadelainformacion.com

Edita:



Director: José Ángel Ruiz Felipe

Jefe de publicaciones: Antero Soria Luján

D.L.: AB 293-2001

ISSN: 1578-326x