



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

“SALIMOS AL AIRE LIBRE”

AUTORÍA JOSÉ MANUEL PORTELA PÉREZ
TEMÁTICA EDUCACIÓN FÍSICA
ETAPA EP

Resumen

A través del desarrollo de este artículo, pretendo que el alumnado sea consciente del medio ambiente mediante la realización de actividades en el medio natural, en donde ellos van a ser los únicos protagonistas en su proceso de aprendizaje. Concretamente, se va a hacer una salida a una playa cercana, en donde se trabajarán distintas actividades deportivas para que valoren, y disfruten de un día en la playa.

Palabras clave: Educación Física. Actividades en la playa.

1. JUSTIFICACIÓN.

La Naturaleza o el entorno natural se ha considerado, desde tiempos atrás, como un medio propicio y adecuado para favorecer el desarrollo íntegro de las personas, apareciendo, de forma significativa, la relación existente entre pedagogía-naturaleza. Con esta actividad se pretende, entre otros aspectos, favorecer, por parte del alumnado, la adquisición de aprendizajes, capacidades o actitudes diversas, mediante la práctica del ejercicio físico en el entorno natural, contribuyendo a fomentar su mejora y desarrollo, tanto en el aspecto psicomotor, como en el cognitivo-intelectual y afectivo-social, puesto que en este tipo de actividades se establecen relaciones muy intensas. Además, mediante la práctica de actividades al aire libre, se contribuye a que el alumnado relacione el ejercicio físico en diversos entornos, favoreciendo el enriquecimiento de estímulos externos y fomentando la adquisición y práctica de hábitos de cuidado, respeto y mejora de la naturaleza, a través de la concienciación de su importancia para nuestro desarrollo y de la apreciación de la influencia del ser humano en dicho entorno.

Esta salida del centro escolar, aparece reflejada en la Programación General Anual, y se les facilitará a los padres de los alumnos, con la suficiente antelación, una circular informativa, donde se detallarán los aspectos de esta salida, la cual deberán traer los alumnos y alumnas firmadas por sus padres.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

Esta actividad ha sido desarrollada, principalmente para el alumnado del Tercer Ciclo de la Etapa de Educación Primaria, aunque por sus características metodológicas y de aplicación, puede ser adaptada para otros ciclos y etapas educativas con las convenientes modificaciones y rectificaciones. Será aplicada, a mediados del Tercer Trimestre, aproximadamente a mitad del mes de Mayo, de forma que el alumnado lleve a la práctica, en un entorno próximo y agradable, los conocimientos y contenidos adquiridos a lo largo del curso.

2. PLANIFICACIÓN PREVIA DE LA SALIDA

8:30 horas: Encuentro en el aula. Recordatorio y comentario sobre las normas de convivencia y actuación establecidas previamente, así como una valoración sobre la importancia de su cumplimiento. Observación acerca de la salida.

9:00 horas: Salida desde el colegio.

9:45 horas: Llegada a la playa. Salida del autocar y partida hacia nuestro lugar de estancia y encuentro.

10:00 horas: Calentamiento. Juegos y actividades de familiarización y conocimiento del espacio de acción.

- Gran grupo: paseamos por el espacio todos juntos, tomando contacto con el entorno. El maestro establece los límites del espacio de acción.
- “Pollos, lobos y serpientes”: Espacio previamente delimitado. Se divide la clase en tres equipos o grupos, designando tres guaridas. Cada equipo se coloca un distintivo que los identifique (cada equipo con un pañuelo o una cinta de un color; o, si esto no es posible, cada equipo se puede colocar el pañuelo en una parte del cuerpo, por ejemplo: los pollos se lo pueden atar en un brazo, los lobos en la cintura y las víboras en una pierna. Es importante que esté en lugar visible. Los tres equipos se colocan dispersos por el espacio. Los “pollos” deben coger a la “serpientes” (huyendo de los “lobos”), los “lobos” deben coger a los “pollos” (huyendo de las “serpientes”), y las “serpientes” deben coger a los “lobos” (huyendo de los “pollos”). A la señal del maestro se procederá al inicio del juego. Cuando se coge a un adversario se le conduce cogido del brazo hasta su guarida, en ese momento, los dos jugadores son invulnerables. Los “apresados”, una vez en la guarida, pueden ser liberados si un compañero suyo les da una palmada en la mano. Por lo que un equipo tiene que desarrollar estrategias para intentar cazar a “su comida”, huyendo de sus enemigos; y mantener vigilada su guarida, para que no les liberen a sus presas, además de intentar liberar a los de su equipo que hayan sido apresados.

10:30 horas: Desarrollo de las estaciones programadas. Para el adecuado transcurso y organización de las actividades propuestas, dividiremos la clase en dos grupos de trabajo, contando cada uno con el acompañamiento de un profesor. Cada grupo comenzará por una estación, el trabajo en cada una de ellas se llevará a cabo durante un tiempo determinado, que será el mismo para todas las estaciones (15



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

minutos), realizando una posterior rotación con el objeto de que todo el alumnado pase por las estaciones propuestas, las cuales son las siguientes:

- **“Sogatira”**: Para el desarrollo de este juego comenzaremos con un pequeño estiramiento específico de los distintos segmentos corporales, en estado estático. Posteriormente, dividiremos el grupo, a su vez, en dos sub-grupos.

Para la práctica de esta actividad se marcarán dos líneas paralelas en el suelo, a una distancia de un metro y medio aproximadamente. Los grupos se disponen uno a cada extremo de la soga, la cual debe estar estirada y tendida en el suelo; y en su mitad se coloca un pañuelo atado, que estará justo en el centro de las dos marcas. El objetivo del juego es el siguiente; cada grupo agarrando la soga deben tirar de ella e intentar traer el pañuelo hacia su lado, de forma que traspase la marca del suelo más próxima a ellos, arrastrando con ello al equipo contrario.

- **“La lucha canaria”**: Para el desarrollo de esta estación dispondremos al grupo de trabajo por parejas. Se comienza con un breve comentario acerca de la lucha canaria (en qué consiste, historia,...), explicando la técnica de agarrada inicial, para comenzar la lucha, así como algunas mañas de fácil ejecución, como la *cogida de muslo*, *vacío o traspié*, (es adecuado incidir, desde el principio, en que no consiste en derribar al contrario, sino ejecutar una maña sin que el otro oponga demasiada resistencia).

Una vez aprendidas, se pueden realizar luchas, pero haciendo hincapié en las medidas de seguridad.

- **“Voley-playa”**: En esta estación, comenzaremos con un breve comentario acerca de los golpes básicos del voleibol (“toque de antebrazo” y “toque de dedos”).

- *A durar*: entre todos los componentes del grupo, jugaremos a ver cuánto duramos golpeando el balón sin que se nos caiga. Debemos utilizar ambos golpes y pasarnos la pelota entre todos.

- *Partidillo*: Se divide el grupo en dos equipos, situándose cada uno a un lado del campo delimitado (marcas en el suelo y un elástico o cuerda colocada entre dos palmeras de la playa), y se imita un pequeño partido introduciendo algunas normas.

- El balón debe pasar por todos los componentes del equipo antes de golpearlo hacia el lado contrario.
- Un mismo jugador no lo puede golpear de forma seguida más de una vez.
- No se permite que el balón bote en el suelo.
- El saque se realizará desde la línea de fondo de la cancha, de forma que describa una parábola en el aire.

El partido se puede realizar con o sin puntuación, el maestro actuará de supervisor.

- **“Frisbee”**: En esta estación comenzaremos con un breve comentario sobre el “disco volador” y sus tipos de lanzamiento.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

La clase se dispone por tríos, cada uno con un frisbee; el profesor explica y demuestra los tipos de lanzamientos y pases que los alumnos deben realizar.

Posteriormente se le dará total libertad a los alumnos, en cuanto a los tipos de pases, pudiendo, incluso, inventar o realizar pases nuevos: variando las formas de coger el frisbee, variando la altura, realizar lanzamientos estáticos y dinámicos, en suspensión,...

- **“Fútbol-playa”**: Entre todos los componentes del grupo realizaremos pases variados, comenzando por el pase con el interior del pie, de forma que la pelota llegue controlada a nuestro receptor, para ir aumentando de forma progresiva la dificultad, variando los tipos de pases (hacer hincapié en que los pases deben ser suaves, el balón tiene que ir siempre controlado): con el interior, con el exterior, de tacón, con el muslo, con la cabeza,...

Posteriormente, con el campo previamente delimitado, realizaremos un pequeño partido, para lo cual se formarán dos equipos. Las porterías las marcaremos con conos. El partido lo podremos realizar, tanto, con porterías pequeñas, sin porteros (para lo cual hay que marcar un pequeño área alrededor de la portería, donde no se puede entrar, con el fin de que la portería no esté siempre cubierta) o con porterías grandes, con porteros. Para que sea gol, el balón no debe superar una altura prevista de antemano.

- **“Las palas”**: En esta estación también comenzaremos con un breve comentario de introducción. Recordatorio del agarre de la pala y formas de golpeo (drive, revés, bolas altas y bolas bajas).

Por parejas, realizamos un pequeño calentamiento de unos 2 o 3 minutos, pasándonos la pelota de forma suave y variando los golpes, posteriormente, de forma progresiva, vamos juntando las parejas (2, 4, 8,...) hasta que esté todo el grupo realizando pases entre sí.

A continuación, se forman equipos de 2-3 componentes y se juega un pequeño partido. El campo delimitado, de forma previa y como red se usa un elástico o cuerda atada entre dos palmeras. Se introducen pequeñas normas:

- Se debe dar un mínimo de tres golpes por equipo antes de pasar la pelota al campo contrario, de forma que todos los de un equipo participen antes de pasar la pelota.
- No valen los mates.
- La pelota no puede botar en el suelo.

El saque se hará desde la línea de fondo del campo y de forma que la pelota describa una parábola en el aire.

0:00 – 0:15 horas: Breve estiramiento y ejercicios de respiración tumbados en el suelo, sobre las toallas. Mientras los alumnos descansan y reponen energías, el profesor recordará una serie de consignas y pautas sobre la actuación y los límites del espacio de acción, así como una serie de



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

normas a seguir por el alumnado, puesto que posteriormente van a contar con un tiempo determinado en el que podrán jugar o hacer lo que ellos quieran.

0:15 – 13:00 horas: Juego libre y baño en la playa.

13:00 horas: Vuelta al colegio.

3. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

El enfoque metodológico de la Educación Física es fundamental para configurar recursos y elementos organizativos, para que de esta forma se derive en un proceso de enseñanza-aprendizaje lo más efectivo posible, contribuyendo al logro de los objetivos propuestos.

Durante los juegos y actividades se propone una metodología activa, que potencie la construcción de aprendizajes significativos. La actividad constructiva del alumno es el factor decisivo en la realización de los aprendizajes escolares. Es el alumno quien modifica y reelabora sus esquemas de conocimiento, construyendo su propio aprendizaje. En este proceso el maestro actúa como guía y mediador, para facilitar la construcción de aprendizajes significativos, que permiten establecer relaciones entre los conocimientos y experiencias previas y los nuevos contenidos.

Para el desarrollo de esta actividad, y teniendo en cuenta las características del alumnado, se utilizará principalmente una estrategia instructiva, debido al carácter novedoso de actividad. Por otra parte, se busca asegurar inicialmente unos dominios básicos o instrumentales de las tareas, que permitan crear en el alumnado un mínimo grado de disponibilidad motriz que posibilite una participación más activa en su proceso de aprendizaje, mediante el empleo de las estrategias participativas y emancipativas en el proceso de enseñanza. Se pretende que el alumno tome decisiones de forma razonada y coherente sobre diferentes situaciones que se le van presentando. Por tanto, la estrategia instructiva tendrá un carácter transitorio y no restrictivo; es decir, en la instrucción del alumno se integran opciones metodológicas que aseguran su participación en el proceso de enseñanza – aprendizaje.

En cuanto a los métodos de enseñanza, utilizaremos, con mayor frecuencia:

- La Instrucción directa (Mando directo y Asignación de tareas)
- La Búsqueda (métodos indagativos: descubrimiento guiado y resolución de problemas)

El Mando Directo lo utilizaremos por el carácter novedoso de la actividad, y para conseguir que los alumnos/as adquieran una serie de dominios básicos y mínimos, que creemos que no conseguirían con otro estilo de enseñanza, junto con la Asignación de Tareas, que permitirá a los alumnos, mejorar el ritmo de ejecución después de haber adquirido cierto grado de conocimiento o dominio, pudiendo tomar decisiones.

En cuanto a la Resolución de Problemas y al Descubrimiento Guiado, son estilos que fomentan la implicación cognoscitiva directa del alumno/a en su aprendizaje; los utilizamos para cuando haya un cierto grado de dominio, alcanzado a través de la instrucción directa. Así puedan buscar distintas



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

alternativas a las actividades propuestas, favoreciendo un aprendizaje activo, significativo y que “obligue” a la búsqueda de soluciones favorables.

Por lo que respecta a las técnicas de enseñanza, podemos decir que se opta, en la mayoría de las actividades, por una estrategia en la práctica global. Se trata de actividades definidas en las que se utilizarán los mensajes verbales y visuales para transmitir lo que hay que hacer, realizando la actividad en su totalidad. Además, el profesor será el encargado de dar el Conocimiento de Resultados, siempre que se precise. Se tratará de un CR o feedback principalmente concurrente (durante la tarea), puesto que se trata del más eficaz. Según la recepción, utilizaremos tanto masivo, como grupal o individual y de tipo explicativo (se detecta el error y se explica la causa) o prescriptivo (detecta el error, explica las causas y da pautas para superarlos). Debido a las características y tipos de las actividades, la organización de la clase se basará en dos grupos (dentro de estos dos grupos de trabajo, cada estación, ofrece la posibilidad de dividirlos, a su vez, en equipos).

Debido a que las tareas que se presentan no son de complicada organización, es más recomendable la utilización de estrategias globales, porque las acciones a realizar pueden ser diferentes. Los mensajes visuales y verbales son los de más fácil comprensión para el alumnado. Creemos que la sola utilización de un canal no es recomendable para que los niños/as capten la información inicial que queremos transmitir.

El rol del profesor es muy activo, por lo que se refiere a la preparación, planificación y supervisión de las diferentes estaciones, además de que debe de estar atento para garantizar el adecuado transcurso de la salida, evitando cualquier tipo de contratiempo; y, por el contrario, en su ejecución adopta un rol secundario, para que así el alumno trabaje realmente de manera autónoma, siendo adecuado también que se implique, pero sin restar protagonismo al alumnado. El profesor establece una relación de confianza hacia las posibilidades de acción del propio alumno/a, y al mismo tiempo intervendrá cuando la dinámica de la actividad lo requiera (por ejemplo, para corregir posibles errores).

El espacio desempeña un papel importante en la actividad motriz, el alumnado suele identificar la actividad física con un espacio muy determinado. La voz del maestro será la que lleve la actividad motriz a otros espacios y lugares que, de ordinario, no se identifican con específicos del área de Educación Física. Con esta actuación se pretende que niños y niñas aprendan a utilizar todo el espacio útil y disponible del entorno, favoreciendo que el alumnado relacione la actividad física en diversos lugares, y contribuir, en la medida de lo posible, a fomentar, la adquisición de hábitos de conocimiento, cuidado y mejora del medio natural, como parte importante para nuestro desarrollo, así como tomar conciencia de las posibilidades lúdicas que nos ofrece el entorno.

Las actividades girarán en torno a los juegos o a un planteamiento lúdico que contribuirá al desarrollo y perfeccionamiento de diferentes habilidades y destrezas, favoreciendo una mejora de la condición física en un proceso que atiende a la evolución de los alumnos/as. El juego es un elemento fundamental, en este caso concreto, realizando básicamente juegos de equipo, en el que el objetivo se consigue por la suma de esfuerzos, desarrollando la estrategia, tanto de cooperación, como de cooperación-oposición fundamentalmente. La progresión se basa en juegos simples que se van convirtiendo en juegos codificados y reglamentados.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

	G																		
Juego libre y baño																			
Actitud de respeto por las normas, compañeros y entorno natural																			
Conductas Observables		Actitud en la sesión: (P) Positiva, (N) Normal y (D) Deficiente. Adquisición de las capacidades propuestas: (S) Si, (N) No y (A) En aprendizaje.																	

Evaluación de la Enseñanza:

Para este apartado el profesor llevará a cabo un **diario de clase** en el que se recogerán aquellos aspectos negativos o que no han sido los esperados en una previsión inicial, con el fin de corregirlos en posteriores ocasiones; o en caso que sea posible, modificar algunos aspectos de las sesiones posteriores que preveamos que puedan presentar alguna dificultad.

Con el fin de valorar la disposición del alumno hacia el desarrollo de actividad, podemos realizar una escala de actitudes que nos permitirá conocer una serie de actitudes, valores y normas de comportamientos que deben ser captados, desarrollados y aprehendidos por los alumnos/ as, y que son necesarios para la consecución de las capacidades u objetivos del área de Educación Física. Con ellas se pretende que los alumnos/ as sean conscientes de los logros conseguidos (positiva, negativa, afianzamiento) tanto en el aspecto motor, como en al aspecto actitudinal, respeto por su cuerpo, por los compañeros, por las instalaciones y material o por su disposición para el aprendizaje.

ESCALA DE ACTITUDES

Alumno/ a:

Curso:

Fecha:

Comportamientos y actitudes	La tiene	La usa	Algunas veces	Raramente	Nunca
Acepta las					



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

conductas de otros compañeros					
Colabora con los demás en los juegos					
Manifiesta interés por mejorar su competencia					
Valora los logros alcanzados por sus compañeros					
Respeto y cumple las normas que se proponen					
Apoya a sus compañeros cuando se equivocan					
Acepta las decisiones del profesor					
Manifiesta confianza al moverse					
Manifiesta disposición para la autosuperación					
Acepta su propia realidad corporal y la de sus compañeros					
Manifiesta responsabilidad en la práctica de las actividades físicas					
Participa en clase con gran					



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 17 – ABRIL DE 2009

disposición					
Cuida las instalaciones (naturaleza) y el material					

5. BIBLIOGRAFÍA

Devís, J. y Peiró, C. (2002). *Actividad motriz y salud en la escuela*. Barcelona: Inde.

Lavega, P. (2003). *El juego en Educación Física Primaria*. Barcelona: INDE

Moreno Murcia, J.A. (2002). *Aprendizaje a través del juego*. Málaga: Aljibe

Sánchez Bañuelos, F. y Fernández, E. (2003). *Didáctica de la Educación Física para Primaria*. Madrid. Prentice Hall.

Autoría

- Nombre y Apellidos: José Manuel Portela Pérez.
- Localidad: Santa Cruz de Tenerife
- E-mail: toscal4@hotmail.com