



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 – JUNIO DE 2009

“REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE AVENTURA EN EL MEDIO NATURAL EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA”

AUTORIA REBECA ZURITA PEREZ
TEMÁTICA ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL
ETAPA EP, ESO, BACHILLERATO

Resumen

En el presente artículo voy a exponer cual ha sido mi experiencia en la organización de actividades en el medio natural con mis alumnos de 3º de ESO. Voy a hablar de las diferentes actividades que hemos realizado, como ha sido su organización y aspectos en cuanto a su seguridad y desarrollo. Este trabajo se ha llevado a cabo en Espiel (Córdoba) con un grupo de 25 alumnos del IES Jerez y Caballero de Hinojosa del Duque (Córdoba)

Palabras clave

Actividad en el medio natural
Naturaleza
Medio ambiente

1. INTRODUCCION

El presente trabajo como ya he comentado anteriormente lo he llevado a cabo con 25 alumnos de 3º de eso del IES Jerez y Caballero. Esta propuesta surge por dos motivos principalmente: en primer lugar por cumplir con nuestro curriculum, al ser éste un contenido a trabajar en 3º, dentro del bloque de contenidos de actividades en el medio natural; y por otro lado para hacer frente a una demanda por parte de mis alumnos para la realización de actividades físicas de este tipo.

Para mi alumnado es la primera vez que realizan actividades de este tipo con lo cual el grado de motivación con la que he contado ha sido muy alto.

Así mismo, con el desarrollo de esta actividad estamos cumpliendo con el objetivo nº6: “Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, y que contribuyan así a su conservación y mejora”.

Además con el desarrollo de este trabajo estamos contribuyendo al desarrollo y trabajo de las siguientes competencias básicas:

1. Competencia en el conocimiento e interacción con el medio físico:

- Adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible en un entorno saludable.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 – JUNIO DE 2009

- Conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables.
 - Mantenimiento y mejora de la condición física
 - Uso responsable del medio natural a través de actividades físicas realizadas en la naturaleza.
- 2. Competencia social y ciudadana:**
- Integración y fomento del respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad, el trabajo en equipo.
 - Aceptación de las diferencias y limitaciones de cada uno, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades.
 - Aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad; cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas.
- 3. Competencia autonomía e iniciativa personal**
- Participación en actividades en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica en la mejora del propio nivel de condición física.
 - Protagonismo del alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de jornadas y actividades físicas y deportivas.

2. JUSTIFICACION DE REALIZACION DE ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

La necesidad de tiempo libre en el mundo laboral y la explotación desmesurada de los recursos naturales ha provocado en el hombre una reacción de retorno al que fue su medio natural y original. A través de este contacto, surge una nueva mentalidad y una conciencia ecológica, que se plasma en la realización de muy diferentes actividades en la naturaleza.

Algunas de ellas se consideran clásicas como la marcha, la acampada o el cicloturismo. De manera creciente, aparecen otras más novedosas como el rafting, el parapente, el descenso de barrancos... La práctica de estas actividades por parte de un grupo de alumnos de cualquier centro educativo puede resultar muy difícil o casi imposible: la falta de recursos económicos y el desconocimiento sobre el tema suelen ser las dos causas más relevantes.

La mayoría del profesorado de educación física, poseemos conocimientos sobre la mayoría de deportes, pero cuando hablamos de actividades en el medio natural los que realmente poseen conocimientos somos muy pocos (ocurre lo mismo con el bloque de contenidos de expresión corporal) . Pensamos que con desarrollar una única sesión o dos al año sobre senderismo por los alrededores o una simple carrera de orientación por el centro escolar o en un parque cercano al centro, ya hemos cubierto el expediente, pero la realidad es otra. Estas actividades que realizamos puntualmente con nuestros alumnos no valen casi absolutamente para nada , así que nos debemos de preguntar:

¿Qué transferencia positiva tiene el realizar una única actividad a lo largo de todo un año ?

Seguramente al cabo de un mes, si le preguntas a los alumnos sobre lo que hicieron, la mayoría no se acuerda o no te responde. No saben que hicieron, para que lo hicieron y para que les va a servir en su vida extraescolar.

Considero desde mi punto de vista que para que un aprendizaje sea significativo y realmente le sirva, tenemos que incidir más sobre este y repetirlo con asiduidad. Es la única manera que existe para conseguir verdaderos aprendizajes. Así que desde este artículo, animo a todo el profesorado a que lleven a cabo este tipo de actividades tan motivantes para nuestro alumnado.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 – JUNIO DE 2009

Existen miles de cursos de formación para aquellos realmente interesados, y en otro caso, existen empresas que se encargan absolutamente de organizarte toda una amplia variedad de actividades de multiaventura.

3. VALORES EDUCATIVOS DE LAS ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

Además del valor educativo que poseen estas actividades, existen otros motivos también para acercarse al medio natural:

- El contacto y la contemplación de la belleza del paisaje aumenta la sensibilidad de la persona y el respeto por la naturaleza.
- Representa una forma valiosa de ocupación del tiempo libre y de ocio: la riqueza de sensaciones que propicia cambia de forma especial el carácter de quien la practica.
- Desarrollan la autonomía y permite comprobar cuáles son las capacidades y limitaciones.
- Destacan la convivencia en un grupo autosuficiente y por lo tanto la relación personal y el conocimiento mutuo.

A través de la realización de esta actividad pretendo que mis alumnos adquieran una serie de actitudes, entre las que destaco:

- **SEGURIDAD:** es muy importante que transmitamos a nuestros alumnos que para realizar cualquier actividad físico-deportiva es importante la seguridad. En este caso el alumnado nunca realizara ninguna actividad solo y sin la supervisión de los monitores o de la profesora. Tampoco se adentraran en un terreno deshabitado y siempre avisaran antes de realizar algo.
- **PRUDENCIA:** como ya hemos comentado nunca saldrán solos, siempre seguirán las indicaciones de los monitores o de la profesora, nunca se deberán de separar del grupo en el caso de una marcha o senderismo y llevaremos siempre el ritmo del más débil.
- **CONCIENCIA ECOLÓGICA:** andar por el medio natural es una actividad simple e inofensiva, pero si se realiza de manera masiva puede suponer un impacto medioambiental importante, por lo que contribuiremos a que este impacto sea lo menos ofensivo posible contribuyendo en la medida que nos toca. (no caminaremos fuera de sendas señaladas para evitar daños en la vegetación, encargaremos a algún alumno de la recogida de la posible basura que nos podamos encontrar por el camino...
- **EDUCACION:** el paisaje natural, es todavía una de las pocas cosas que nos quedan. **NUNCA ENSUCIAREMOS Y DAÑAREMOS LA NATURALEZA.**

4. CONCEPTO Y TIPOS DE ACTIVIDADES QUE SE PUEDEN REALIZAR EN EL MEDIO NATURAL

Definimos actividades en el medio natural como conjunto de actividades deportivas que se desarrollan en un espacio natural. En las última década, se ha producido un aumento de las practicas en el medio natural por varios motivos: por la evolución del deporte-evolución del tiempo libre y de ocio-



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 – JUNIO DE 2009

aspectos socioeconómicos (cambio de valores, crisis de lo urbano, desarrollo tecnológico, aumento del nivel de vida).

Existen muchas clasificaciones acerca de las actividades que se pueden realizar. Nosotros nos vamos a quedar con esta clasificación puesto que considero que es la más completa.

Según el elemento implicado

Tradicionalmente se han clasificado las actividades en la naturaleza según el medio físico implicado en su desarrollo (Bouet 1968)

- a. **Actividades de tierra:** bicicleta de montaña, marcha ecuestre, trekking, marchas, campo a través, acampada, montañismo, escalada, espeleología, carrera de orientación, turismo ecuestre, tiro con arco, rapel, esquí, esquí de fondo, trineo
- b. **Actividades de aire:** parapente, puenting, benjing, ala delta, paracaidismo, vuelo sin motor, aerostación...
- c. **Acuáticas:** natación, waterpolo, natación sincronizada, socorrismo, natación con aletas, descenso de barrancos, piragüismo, vela, raftin, buceo, windsurf
- d. **Actividades del mundo animal:** pesca, caza, equitación.

De todas estas actividades nosotros vamos a realizar las siguientes:

- **Actividades de tierra:** bicicleta de montaña, escalada, carrera de orientación, turismo ecuestre, tiro con arco, rapel, senderismo por Espiel.
- **Actividades de aire:**-----
- **Acuáticas:** piragüismo.

PLANIFICACION ANTES DE LA SALIDA

Este programa de actividades lo llevaremos a cabo en Espiel. El alojamiento será en el albergue municipal y llevaremos contratados 3 monitores que permanecerán en todo momento con nosotros para el desarrollo de las actividades.

Para que una salida sea lo mas agradable posible, es importante proveerlo todo: época del año, el tipo de excursión, alojamiento, duración, lugar, medios de desplazamiento, el equipo...

En esta fase nos marcaremos los objetivos que pretendemos conseguir, prepararemos los medios y recursos de los que disponemos, materiales, transporte, seguros...

A) Información sobre el contexto: Espiel es una villa situada al norte de la provincia

de Córdoba, en la Comarca del Valle del Guadiato (Latitud 38° 11', Longitud -5° 01'), a 50 km. de la capital. Su altitud sobre el nivel del mar alcanza los 548 m.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 – JUNIO DE 2009

El término municipal tiene una extensión de 441,4 km cuadrados y lo delimitan los siguientes municipios: por el Norte, Villanueva del Duque y Alcaracejos. Por el Sur, Villaviciosa y Hornachuelos. Por el Este, Pozoblanco, Villaharta y Obejo. Por el Oeste, Bélmez, Fuente Obejuna y Villanueva del Rey.

En él se alzan también las barriadas de El Vacar, Puente Nuevo, y Fuente Agría. La población del término asciende a 2470 habitantes (2002). Pertenece al partido judicial de Peñarroya-Pueblonuevo.

- B) Información sobre el recorrido: el autobús saldrá desde Hinojosa en dirección al albergue de Espiel el día 20 de Mayo, y nos recogerá el día 22. Una vez allí tendremos programadas las diferentes actividades de senderismo, orientación, piragüismo, escalada.
- C) Información sobre los participantes: 25 alumnos de 3º de eso sin ninguna experiencia previa en este campo.
- D) Información sobre el material: los alumnos se encargaran de traer el siguiente material individual:

-mochila

-cantimplora

-gorra y protección solar

-linterna y gafas de sol

-pequeño botiquín

-botas de montaña o calzado deportivo en su lugar

-pantalones flexibles

En cuanto al material específico para cada una de las actividades, serán los monitores los encargados de traerlo y montarlo para el desarrollo de las actividades.

- E) Evaluación : una vez terminada la actividad será fundamental y necesario realizar una evaluación del proceso, del desarrollo de las actividades, del alumnado, etc.

A Continuación, vamos a desarrollar algunas de las actividades que vamos a realizar:

2. LA ESCALADA



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 – JUNIO DE 2009

La escalada la realizaremos el primer día de llegada. Utilizaremos dos vías de escalada de nivel de iniciación. Entre el equipamiento necesario con el que vamos a contar nos encontraremos con :

Arnés

Con la utilización del arnés nos amarramos a la cuerda y es el que distribuirá cómodamente nuestro peso en caso de una caída. **El arnés de escalada debe de contar con las siguientes partes:**

1. Cinturón Hay cinturones de diferentes anchos y acolchonados con el fin de brindar mayor comodidad.
2. Pierneras. También hay en distintos anchos y acolchonados.
3. Punto de amarre: este punto debe de unir las pierneras con el cinturón, ya sea por medio de la cuerda o por medio de cintas y costuras.
4. Zona de ajuste: en algunos arneses el ajuste se llevará a cabo con una hebilla. En otros, la zona de amarre y la zona de ajuste serán la misma. Si el arnés se ajusta por medio de hebillas, deberemos de conocer perfectamente el sistema de bloqueo de éstas para evitar un deslizamiento del arnés al aplicarle peso.
5. Cinta de aseguramiento: en algunos modelos existe una cinta plana que une las pierneras con el swami y sirve exclusivamente para colocar el instrumento de aseguramiento, ya sea para asegurar o para rapelar, en ningún caso se podrá utilizar como punto de amarre.

Calzado

En cuanto al calzado cada alumnos utilizara su propia zapatilla de deporte. Pero es fundamental hace mención a las características que debe de tener un buen calzado de escalada: el zapato de escalada debe de calzarnos ajustado y debe estar recubierto, en la suela y la banda, de hule adherente. **Existen tres tipos de zapatos:**

En primer lugar deberá de ser **Rígido**: la suela de este zapato, llamado pie de gato es poco flexible debido, por lo general, a una entresuela rígida debajo de los dedos del pie. Proporciona mucha estabilidad en micro apoyos, aunque sacrifica sensibilidad y adherencia.

En segundo lugar deberá de ser **Suave**: este zapato deberá de ser flexible. Proporciona mucha sensibilidad y adherencia, aunque debido a lo flexible del zapato, su utilización requiere más fuerza en los pies para lograr buena estabilidad en micro apoyos.

Por último será **Versátil**. El zapato versátil posee el equilibrio perfecto entre dureza y suavidad aunque carece de la especialización. Es el que te recomiendo para cuando te inicias en este deporte. Generalmente tiene forma de bota y es medianamente flexible. Cuerda



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 – JUNIO DE 2009

Cuerdas

La cuerda es el accesorio más importante de todo el equipo, es en ella donde se disipará la energía producida por la caída. Nos detendrá en ese caso y proporcionará seguridad durante todas nuestras escaladas.

Existen dos tipos de cuerdas:

En primer lugar tendremos las cuerdas estáticas. Este tipo de cuerdas no presentan características de elongación por lo que no absorben el impacto en caso de caída y transmiten toda la energía de la caída tanto al escalador como al punto de anclaje. No sirven para escalar como puntero. Estas cuerdas jamás se deben de utilizar para puntear, sólo deben de utilizarse para escalar en un sistema de yoyo, ya que son más resistentes a la abrasión.

En segundo lugar podemos hablar de las cuerdas dinámicas, las cuales se estiran al momento de recibir alguna caída o simplemente soportar una carga, estas son las cuerdas recomendadas para escalar pues absorben la energía producida en la caída transmitiendo menor fuerza de impacto tanto a los anclajes como al escalador.

Por últimos no se nos podrán olvidar los mosquetones y las anillas

3. ORIENTACION

La segunda actividad que realizaremos será un cross de orientación por los alrededores del albergue.

Los alumnos con ayuda de una brújula tendrán que averiguar los grados a los que se encuentran diferentes puntos y la distancia a través del talonamiento.

Antes del desarrollo de la actividad vamos a ver algunos aspectos sobre el mismo:

El deporte de Orientación es un deporte en el cual vamos a utilizar un mapa detallado y preciso y una brújula para encontrar una serie de puntos en el terreno.

Una carrera de orientación consiste en una salida, una serie de puntos de control numerados en el orden que deben ser visitados y una llegada. En el terreno, una baliza marca la localización exacta del punto de control que el orientador debe visitar.

En el mapa, la salida se señala con un triángulo, los puntos de control se marcan con círculos unidos por líneas y numerados en el orden que deben ser visitados y la llegada con dos círculos concéntricos. El círculo del punto de control está centrado sobre el elemento que debe ser encontrado. Este elemento característico está también definido en la descripción del control. Para verificar la visita a un punto, el orientador usa una pinza de mano situada junto a la baliza con la que hará una marca en su tarjeta de control. Cada pinza hace un diferente tipo de marca.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 – JUNIO DE 2009

La ruta entre “controles” no está especificada y es enteramente a elección del orientador. Este elemento de elección de ruta y la habilidad para navegar por el terreno es la esencia de la orientación. La mayoría de pruebas de orientación usan salidas escalonadas para asegurar que cada orientador tenga la elección de hacer su propia navegación, pero existen otros formatos de pruebas como son los relevos o aquellas en las que el orientador debe encontrar los controles en el orden que desee.

4. EL SENDERISMO

Otra de las actividades que vamos a realizar en esta excursión va a ser el senderismo, entendida como una actividad de marcha a pie, que discurre por itinerarios peatonales, preferentemente tradicionales y ubicados en el medio natural, formado por la conexión de caminos, veredas, sendas, calzadas o cualquier tipo de vías de comunicación, generalmente no aptas para los vehículos de motor.

Realizaremos dos senderos: el primero lo realizaremos el primer día, y lo utilizaremos como vía para llegar al sitio donde realizaremos la escalada. Se trata de un sendero de dificultad baja a unos ocho km del albergue rural.

El segundo sendero que realizaremos será el segundo día, y también lo utilizaremos como medio para llegar al embalse de puente nuevo, donde realizaremos la actividad de piragüismo.

El senderismo nos reporta una serie de beneficios que transmitiremos a nuestros alumnos. Entre los beneficios más importantes destacamos:

- Mejora la condición física y psíquica del individuo de una manera saludable y distendida, a través de una actividad deportivo-recreativa adaptable a la escala del practicante.
- Permite conocer y descubrir nuevos entornos naturales y paisajísticos.
- Contribuye a respetar y proteger el medio ambiente.
- Nos acerca a otras actividades, no necesariamente deportivas, pero de conocimiento del medio (fotografías, dibujo, estudios de plantas, animales y minerales, entrevistas con la gente...) Así, a través del senderismo conocemos y disfrutamos de todo aquello que vamos encontrando, a nivel histórico, social, natural y cultural (interdisciplinariedad).

A continuación vamos a ver qué tipos de senderos existen:

Un sendero es un itinerario diseñado para visitar lugares de interés paisajístico, cultural, turístico, histórico y social a través de caminos o pistas. Se distinguen cuatro tipos:

Senderos de Gran Recorrido (GR): de distancia superior a los 50 kilómetros, su señalización (en rocas y árboles) es blanca y roja. Aparecieron en Cataluña hace casi veinticinco años, debido a su vecindad con Francia, donde el proyecto había avanzado mucho a partir de 1945. El GR 7 -primer gran



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 – JUNIO DE 2009

recorrido español- comenzó a ser balizado en 1974, pero hasta mediados de los ochenta no se crearon en nuestro país comités de senderos dentro de las federaciones territoriales de montañismo.

Senderos de Pequeño Recorrido (PR): su distancia es de entre 10 y 50 kilómetros, y se señalizan en blanco y amarillo.

Senderos Locales(SL): no superan los 10 kilómetros y se indican en blanco y verde.

Senderos Urbanos: circunscritos a un ámbito urbano, su señalización es amarilla y roja.

5. PIRAGUISMO

La última actividad que realizaremos será el **piragüismo, canotaje o canoa kayak**. Se trata de un deporte acuático que se practica sobre una embarcación ligera, normalmente de fibra de vidrio o plástico en embarcaciones de recreo y fibras de kevlar o carbono en embarcaciones de competición.

Esta actividad la realizaremos en el embalse de Puente Nuevo. Se trata de una actividad muy motivante para nuestros alumnos, puesto que vamos a trabajar en un medio al que habitualmente no están acostumbrados.

En esta actividad realizaremos entre otros juegos o actividades, las típicas carreras de piraguas, piranmano(mezcla de balonmano y piragua)

5. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Acuña Delgado, A. (1991). *Manual didáctico de actividades en la naturaleza*. Sevilla: Wanceulen.
- Ascaso, J., Casterad, L., Generelo, E., Guillén, R., Lapetra, S. & Tires, M. P. (1996). *Actividades en la Naturaleza*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- Bravo Berrocal, R. (1996). *Las actividades como medio de la Educación Física*. En, Actas del III Congreso Nacional de Educación Física de Facultades de Educación y XIV de Escuelas Universitarias de Magisterio (pp. 39-43). Guadalajara: Universidad de Alcalá

Autoría

-
- Nombre y Apellidos: Rebeca Zurita Pérez
 - Centro, localidad, provincia: I.E.S Jerez y Caballero (Hinojosa del Duque) Córdoba
 - E-MAIL: zuper80@hotmail.com