



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

“TIPOS, CLASIFICACIONES Y RECURSOS DE LAS ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL”

AUTORÍA IGNACIO OSTOS TORRES
TEMÁTICA EDUCACIÓN FÍSICA
ETAPA ESO Y BACHILLERATO

Resumen

En el siguiente texto llevamos a cabo una contextualización de los criterios en base a los que vamos a realizar una actividad u otra, así como las diferentes posibilidades de actuación en el medio natural con respecto a la actividad física, y los recursos que debemos tener en cuenta a la hora de realizarla, concretando en el contexto escolar especialmente.

Palabras clave

Medio natural.

Actividad física

Marcha

Acampada

Seguridad

Previsión

1. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL. IMPRESCINDIBLES EN NUESTRA PROGRAMACIÓN.

Las actividades en el medio natural han ido cobrando una importancia a medida que ha ido pasando el tiempo, tanto es así que aparecen en el currículum como actividades obligatorias para la etapa de la ESO, como profesores nos tenemos que adaptar y aumentar si podemos las posibilidades de actuación en cuanto a la actividad física se refiere, de tal modo que debemos saber que posibilidades de actividad en el medio natural se nos ofrecen y podemos realizar en el centro. Debemos tener en cuenta el lema de la federación andaluza de montañismo que dice lo siguiente “ Respetar el medio ambiente hasta el punto de renunciar a nuestra actividad si con ella lo dañamos” hasta el punto que nuestros propios alumnos lo tomen como suyo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

Hammelbeck dijo lo siguiente: “La educación es mucho más que la educación física, pero muy poco sin ella”, me atrevo a realizar un paralelismo con esta frase diciendo que hoy en día la educación física es mucho mas que la actividad en el medio natural, pero muy poco sin ella. Con esto resumo la importancia que creo debe tener este tipo de actividades entro de nuestras programaciones anuales.

1.1. ¿Qué actividades físicas podemos realizar en el medio natural? ¿En función de qué?

A continuación presentaremos algunos criterios de clasificación de las actividades físicas y deportivas, según Guillén, Lapetra y Casterad (200), en el medio natural con la finalidad de orientar y organizar futuras realizaciones en el entorno.

Los siguientes criterios de clasificación tratan de puntualizar las características de las distintas actividades en la naturaleza estableciendo en cada uno de ellos una escala que marcará la dificultad o exigencia propia de cada actividad.

- A) Características espaciales: Este criterio viene referido a las condiciones espaciales que presenta cada actividad.

Espacios accesibles y próximos a nuestra localidad

Espacios no accesibles o lejanos a nuestra localidad

- B) Características de entorno: Este criterio hace referencia a las características que tiene este lugar de la práctica. A la vez nos da la información de la existencia de servicios de asistencia o atención al practicante. Según este criterio las podemos dividir en actividades habituales u ocasionales.

Actividades habituales: Realizadas bastantes veces por el practicante o practicadas asiduamente

Actividades ocasionales: Realizadas por primera o segunda vez por el practicante, o practicadas muy pocas veces, a su vez estas las podemos dividir en los siguientes apartados:

- Artificial. Por ejemplo un rocódromo, o un parque acuático recreativo.
- Acondicionamiento: Natural con elementos artificiales, por ejemplo un barranco equipado con pista de bicicros y sendero.
- Semi-salvaje: Natural limitado o balizado. Por ejemplo una estación invernal de esquí.
- Salvaje: Natural abierto o sin límites. Por ejemplo, cicloculturismo o una travesía por la montaña.

- C) Características temporales: Este criterio viene referido a las condiciones temporales que nos exige la práctica real de cada actividad.

-Estancias que requieren la estancia de uno o varios días fuera del entorno habitual. Por ejemplo una travesía.

**INNOVACIÓN
Y
EXPERIENCIAS
EDUCATIVAS**

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

-Actividades que pueden realizarse de forma puntual a modo de sesión de 1 a 3 horas. Por ejemplo, la escalada deportiva o el senderismo.

D) Características según la frecuencia de práctica: Este criterio nos marca el grado de experiencia, dominio o conocimiento que el practicante tiene de la actividad en el medio natural, derivado del número de veces que la ha realizado.

E) Características materiales: Al implicar un desplazamiento por el entorno las actividades físicas y deportivas en el medio natural requieren necesariamente de unos materiales que lo posibiliten. Gracias a la tecnología actual, estos materiales, herramientas, instrumentos y artefactos han experimentado una mejora que ha dado lugar a diversas manifestaciones de actividad en la naturaleza. También se ha creado la modalidades antes insospechadas de actividad en medio natural, por el ejemplo el salta con goma elástica, parapente o mountain bike.

Este tipo de clasificación identifica el material mínimo específico y necesario para abordar una actividad.

-Actividades que exigen una gran cantidad de material o de coste elevado.

-Actividades que requieren poco material y de coste asequible, como por ejemplo el senderismo.

F) Características cognitivo motrices: Este tipo señala las características de tipo cognitivo motriz que se le plantean al ejecutante cuando realiza una actividad de este tipo. Entendemos por exigencias cognitivo motrices aquellos procedimientos conocimientos, experiencias y estrategias que a efectos de aprendizaje requiere la práctica de una actividad en el medio natural concreta ya sean estos de tipo mental o de tipo motriz, habilidad o técnica.



- Habilidades de difícil nivel cognitivo-motriz, por ejemplo el parapente.

C/ Recogidas Nº 45 - 6ªA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

- Habilidades de fácil nivel cognitivo-motriz, por ejemplo el propio senderismo anteriormente nombrado.

G) Características según los recursos humanos: Esta tipología hace alusión al conjunto de personas expertas en la materia o disciplina a realizar que haya disponibles o sean necesarias para que la actividad tenga un desarrollo óptimo, hablamos de los responsables técnicos, en función a las características, al riesgo de la actividad u otros factores, se aconseja mas o menos personal.

- Actividades que requieren la presencia de varias personas responsables-expertos. Por ejemplo la espeleología

- Actividades que requieren la presencia de una sola persona responsable, por ejemplo la bicicleta de montaña.

TIPOS Y CLASIFICACIONES DE LAS AFIN.

Los tipos y clasificaciones de las actividades físicas en el medio natural los podemos fijar en torno a cuatro criterios diferentes.

En función al medio donde se llevan a cabo:

- Terrestres: Son los más comunes dentro del entorno educativo, pero a su vez dentro de estos mismos existen los deportes terrestres de competición y de recreación:
 - Competición (Esquí, carrera de trineos, carrera de carros y perros, trial, motocross...)
 - Recreativos (Estos son las mas comunes en nuestro entorno docente, ya que requieren de costes mas reducidos, posibilidades ambientales mayores, y posibilidades motrices que no cubren las expectativas del discente, entre ellos cabe destacar la marcha, y la acampada)

La marcha en el medio natural, o como algunos llaman senderismo es una posibilidad deportiva al alcance de todos y casi todos nuestros alumnos, normalmente en el ámbito escolar tiene lugar como actividad extraescolar, debido al tiempo que ocupa la actividad, que resulta superior al de una sesión. Conocemos los siguientes tipos aplicables a la escuela:

Marcha de aproximación, para bajar del autobús y llegar al lugar donde parará la excursión.

Marchas radiales, desde el propio campamento, se realizan marchas de ida y vuelta al campamento, teniendo a este como punto de salida y llegada de todas ellas.

Marchas de rastreo, o en busca de pistas, lo podemos aproximar a la orientación, o incluso plantearlos de manera similar.

Marchas de acondicionamiento físico, normalmente deberíamos emplearlas al inicio del curso para sentar una sólida base sobre la que poder trabajar todo el año.

Marchas por etapas, realizando una actividad diferente en cada una de las paradas realizadas dentro de la propia jornada.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

Marchas por niveles, llegado a un punto en concreto, los alumnos que deseen continuar, podrán hacerlo, y aquellos que se encuentren fatigados, quedarán realizando una actividad en ese lugar donde se ha realizado la primera parada.

Marchas de exploración, conociendo nuevos parajes naturales con la ayuda de más de un responsable.

Por otro lado podríamos hablar de acampada, decimos que acampamos cuando tras hacer un alto en el camino, nos paramos a pasar la noche en ese punto o uno cercano.

Conocemos varios tipos de acampada, entre las que señalaré:

- Cotidiana: Aquella que realizamos con ayuda de tienda de campaña, un saco de dormir y esterilla.
- De fortuna: Se necesita experiencia para llevarla a cabo y conocimientos en cabuyería, construcciones y fuegos, ya que aprovecharemos las posibilidades de una cueva, rocas o alguna coyuntura para pasar la noche.
- Vivaqueo: Se pasa la noche solamente con un saco y una esterilla a la intemperie.

Acuáticos: (como el windsurf, surf, pesca, buceo libre, etc...)

Aéreos: (como el parapente, aerolígeros, paracaidismo, etc...)

Otro criterio que empleamos es la relación que guarda con el medio natural.

Íntima. Cuando la actividad solamente se puede realizar en el medio natural, es el caso de la mountain bike, descensos BTT etc...

Prescindible. La actividad tiene relación con el medio natural, pero se puede llevar a cabo dentro de un marco urbano. La mayoría de las actividades que llevamos a cabo en la escuela son de este tipo, ¿Por qué? Pues muy sencillo, porque, en un entorno de asfalto, jardines y barrotes, debemos enseñar el proceso de iniciación para posteriormente poderlo aplicar al ámbito natural puro. Es el caso de la orientación, donde enseñaremos a leer el plano, usar la brújula, picar tarjeta de control, leer tarjeta de descripción etc...Dentro del recinto escolar, para posteriormente aplicarlo en el bosques, monte o campiña.

Escasa. La relación que guarda es muy poca, pero sin embargo existe, dentro de este tipo de actividades debemos diferenciar entre las prácticas y las artísticas:

Prácticas, como es el caso del socorrismo, este se puede llevar a cabo en piscinas también, y la relación con el medio natural no es muy estrecha.

Artísticas, como es el caso de la fotografía o incluso la pintura del medio natural.

Otros tipos que podemos encontrar es en función de la relación que guardan entre si los participantes:

**INNOVACIÓN
Y
EXPERIENCIAS
EDUCATIVAS**

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

- Individual: El participante toma las decisiones por sí mismo sin consultar a nadie y teniendo él toda la responsabilidad sobre la misma, es el caso del raid de caballos.



- Conjunto: Los participantes deben tomar las decisiones de mutuo acuerdo para decantarse por una actitud u otra, es el caso del Kayak-2.
- Equipo: El participante tiene una responsabilidad que realiza por el bien del equipo y para el equipo.

Por otro lado podemos hablar de la organización de la actividad:

Actividades libres, como puede ser una simple salida familiar a recorrer un día una zona natural (paseo en bicicleta por el parque de Cazorla)

Actividades espontáneas, requieren un mínimo de organización, pero no están cerradas a la misma, como es el caso de una salida de escalada, donde se prepara el material, el muro, los elementos de seguridad pero no queda cerrada la actividad.

Actividades organizadas, como podría ser el caso de una travesía en trineo y perros. Normalmente en el ámbito escolar todas nuestras actividades estarán muy preparadas y organizadas, ya que simplemente por temas de rutina, seguridad, precisión y por favorecer también la evaluación, nos ahorraremos grandes esfuerzos en la actividad.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

Al plantear una actividad en el medio natural, hemos de plantearnos los recursos disponibles o asequibles para la actividad. Hablaremos de los siguientes recursos:

- Recursos humanos: Debemos contar con un número mínimo de profesionales en la materia específica, además de algún profesor colaborador, o incluso algún alumno voluntario, toda esta demanda de técnicos por llamarlos así, estarán en función a la oferta de participantes en la actividad y la actividad en cuestión.
- Recursos ambientales: Resulta complicado acertar en las predicciones ambientales con absoluta seguridad, pero si que debemos manejar unos índices o porcentajes de probabilidad de precipitación, un bagaje de temperatura, de humedad, etc... Para realizar la actividad en las mejores condiciones posibles, o abortarla en caso de no ver viable.
- Recursos materiales: En cuanto al material a emplear, podemos hablar de dos tipos principalmente, uno, aquel que resulta asequible por si bajo coste o por la disponibilidad de los alumnos, como es el caso de unas zapatillas deportivas o una cantimplora, pero por otro lado hablaremos de material que bien puede ser muy caro, bien no se puede transportar, o bien resulta complicado encontrarlo, como es el caso de una canoa de Kayak, en estas ocasiones, la decisión mas adecuada sería el alquiler del mismo, con la consecuente subida del presupuesto en la actividad como ahora veremos.
- Recursos económicos: Hablaríamos de las posibilidades económicas de nuestros alumnos, así como del presupuesto planteado por la actividad, ambas tienen que resultar medianamente parejas y consecuentes una a la otra. En caso de resultar la actividad demasiado cara, siempre hay soluciones y salidas para abaratar costes. Por un lado estarían las rifas, las loterías e Navidad, la venta de camisetas, polvorones e incluso aceite, por otro estarían las ayudas externas, que siempre debemos solicitarlas como docentes con ayuda del director de centro o en su defecto jefe de estudios, que serían ayudas a las cajas de ahorros, ayuntamientos o planes de subvención.
- Aspectos legales: Debemos analizar la situación legal para visitar una zona natural, permisos, licencias etc... También los seguros pertinentes para realización de la actividad, tanto de prevención laboral, como de riesgo, así como las autorizaciones de los padres y madres, sin ella el alumno no hará nunca la actividad, a no ser que sea mayor de edad.

BIBLIOGRAFÍA

- Gómez, E. Tejero, L. *Guía de descenso de cañones y barrancos* – Sierra de Guara, Ed. Barrabés, Madrid
- Gómez, E. Tejero, L. *Guía de descenso de cañones y barrancos* – Pirineos, Ed. Barrabás. Madrid
- Grassi, L. *Espeleología. Nuevos criterios de exploración de grutas y programa de entrenamiento*. Ed. Gymnos, 2000. Madrid
- Hattingh, G. *Escalada en roca vs escalada en paredes*. Ed. Paidotribo, 2001. Toledo



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

- King, J. Bradley, M. Karakoram Highway- The high road to China, Ed. Lonely Planet, 1998. Berlin

Autoría

- Nombre y Apellidos: Ignacio Ostos Torres
- Centro, localidad, provincia: Córdoba
- E-mail: Donignacio84@hotmail.com