



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 FEBRERO DE 2011

“ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL”

AUTORÍA MIGUEL ÁNGEL PRIETO BASCÓN
TEMÁTICA EDUCACIÓN FÍSICA
ETAPA EP y ESO

Resumen

En este artículo se pone de manifiesto, como debe tratarse las actividades físicas en medio natural desde el marco educativo, especialmente centrandolo todo el interés en la marcha, senderismo, la acampada y la formación de campamentos. A lo largo del artículo, se establecen las consideraciones que debemos tener en cuenta a la hora de planificar las diversas actividades en la naturaleza, así como las clasificaciones establecidas por diversos autores.

Palabras clave.

Marcha, senderismo, actividades en la naturaleza, acampada y campamento.

INTRODUCCIÓN.

El binomio hombre-naturaleza es quizás tan antiguo como nuestra propia existencia. Ya sea como fuente de vida, ya sea con objetivos educativos, recreativos, contemplativos e incluso artísticos, el ser humano ha tenido una relación de lucha, en los orígenes de nuestra existencia, o de armonía cuando con nuestra propia evolución comprendimos que debemos conservarla para garantizar la nuestra propia.

En la actualidad todo el mundo está concienciado de lo vital y necesario que es la conservación y protección del medio natural para nuestro futuro y en especial toma capital relevancia la intervención en el ámbito educativo de la etapa de primaria como estadio en el que se deben asentar los hábitos educativos de la etapa de primaria como estadio en el que se deben asentar los hábitos y actitudes positivas hacia la naturaleza, asentando valores positivos hacia ella; en definitiva sensibilizando, despertando amor y respeto por el medio natural.

La voracidad del ser humano actual, su falta de escrúpulos hacia la naturaleza, sobre todo en determinadas zonas de la tierra (Amazonas...), la falta de sensibilidad de muchas empresas que no cumplen con la normativa sobre sus vertidos y productos, ha despertado una ola ecológica paralela y directamente proporcional al daño que estamos ocasionando al medio natural, la cual, salpica a muchos sectores de nuestra sociedad, entre ellos, el educativo. Debemos pues aprovechar esta moda y no dejarla pasar convirtiéndola en un valor, un hábito, un modo de vida, y en este sentido, creo que todos coincidimos, el sector educativo tiene muchísimo que decir. La escuela, el colegio, como uno de los más importantes vehículos educativos actuales junto con los medios de comunicación-¿el más importante quizás?- y la familia, adquiere vital importancia como vía de comunicación con la naturaleza.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 FEBRERO DE 2011

Cobra pues, especial importancia la inclusión de las Actividades en la Naturaleza dentro del marco educativo como bloque de contenidos, siendo éste un importante logro del sistema legal-educativo. Sin embargo, y a pesar de todo lo expuesto los últimos estudios parecen indicar que aun siendo este bloque de contenidos obligatorio en las programaciones de Educación Física, se desarrolla fuera del ámbito escolar, como actividad extraescolar. Los motivos son varios, pero apuntas según Santos y Pastor (1999), destacan los siguientes: la falta de formación del profesorado, los requisitos y permisos necesarios así como la responsabilidad y falta de cobertura jurídica actual a la hora de organizar cualquier actividad relacionada con el tema.

Las actividades físicas en el medio natural deben desarrollarse en el centro escolar y en el medio natural, en el horario lectivo y fuera de él.

1.- MARCHA Y SENDERISMO.

La marcha constituye la base principal de la modalidad deportiva llamada Senderismo. Se ha escrito mucho sobre ella casi siempre en términos de élite o competición (montaña, etc.), pero el contexto que a nosotros nos interesa es el de nuestros alumnos y alumnas es decir, aquella que se va a realizar con fines educativos y recreativos.

Es la forma de desplazamiento intrínseca en el ser humano por naturaleza “el caminar /marchar como forma de desplazamiento” y además, dentro del contexto educativo, es el medio más simple y barato de desplazamiento, permite a los alumnos/as un gran contacto con el medio natural y el acceder a todo tipo de lugares, incluidos los más abruptos. Es muy pedagógica, permite la multidisciplinariedad y es adaptable a cualquier edad, condición física e intereses.

Podríamos definirla como aquellos desplazamientos individuales o grupales, personas /alumnos, por cualquier medio mecánico, animal o a pie para llegar a un determinado lugar o para realizar actividades variadas en lugares previstos con antelación.

La marcha puede tratarse de dos maneras o desde dos perspectivas fundamentales:

- 1.- Como fin en sí misma, realizarla por el medio que sea con un recorrido más o menos largo.
- 2.- Como medio para facilitar otra actividad en un lugar determinado que necesita de la marcha para acceder allí.

Será muy importante tener en cuenta en la programación de una marcha dos factores fundamentales:

- 1.- Factores Humanos: el tipo de personas a quien vaya dirigida la actividad condicionará el itinerario a seguir, fundamentalmente atendiendo a criterios de edad y condición física.
- 2.- Factores ambientales: la época del año, la altitud, el tipo de terreno,...condicionarán la forma de transporte, los víveres, el vestuario...

A la hora de planificar una actividad que va a tener por objeto una marcha, habrá que observar una metodología práctica, la cual habrá que observar durante una serie de fases:

- a) Fase orientativa: son las decisiones que hay que tomar antes de efectuar la marcha. En este apartado se atenderá a los siguiente:
 - Grupo de alumnos/as a la que va dirigida (intereses...)
 - Objetivos del alumnado:
 - o Interacción grupal.
 - o Orientación.
 - o Juegos.
 - o Sensibilización a la naturaleza.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 FEBRERO DE 2011

- o Profundizar en los conocimientos de las Ciencias Naturales.
- o Actividades interdisciplinares.
- Los permisos del centro, de la familia, y sobre todo el seguro escolar, si está al día.
- Planificar la actividad según los objetivos y la capacidad de los sujetos. Dentro de este apartado:
 - o Transporte
 - o Dinero necesario
 - o Permisos (ICONA, Medio Ambiente...)
 - o Reuniones previas con el alumnado.
 - o Botiquín, el cual dependerá de la estación del año.
 - o Reconocimiento previo de la zona.
 - o Longitud del recorrido.
 - o Peso que hay que transportar.
 - o Necesidades nutritivas e hídricas.
- b) Fase práctica: son las decisiones que hay que tomar durante la marcha. Generalmente hacen referencia a los problemas que surgen y que hay que resolver en el mismo momento tomando la decisión más apropiada (lesiones, quemaduras, lluvia, la falta de agua, rotura del material, ...)
- c) Fase concluyente: son las decisiones de después. Versan sobre la recogida del material, la limpieza de la zona, recogida de basura, recuento de los niños, evaluación de los que se ha realizado (trabajos de clase...)

A continuación daremos una serie de consejos prácticos para la realización de una marcha:

- Debe iniciarse lentamente.
- Marchar por la izquierda y en columnas en zonas de tráfico rodado y si es de noche con luz.
- Los atajos cogerlos al bajar no al subir.
- El profesor debe ir en la cabeza seguidos de los más "débiles" y cierran los más resistentes.
- No arrojar basura durante la marcha.
- No cambiar bruscamente el ritmo.
- La bota nunca nueva, los pies limpios y las uñas cortadas.
- La bota con la suela mejor de goma.
- Calcetines lisos de hilo y encima uno de lana.
- No se deben atravesar sembrados y en caso necesario hacerlo por la huella del de delante y por el linde.
- Respetar las propiedades privadas.
- Rodear el ganado sin asustarlo ni gritarle
- Cada uno controla y ayuda a los que tienen delante y detrás.
- Parar a la voz de alarma en caso de accidente o dificultad.
- Siempre habrá que prestar mucha atención al fuego.
- Prever el equipo y su repuesto según la época del año.
- Llevar el macuto equilibrado.
- Llevar siempre control del grupo.
- Es preferible caminar por sendas o caminos claros.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 FEBRERO DE 2011

- Paradas las necesarias pero cortas y en lugares resguardados.
- Subir y bajar las pendientes en zig-zag.
- Son más peligrosos las bajadas, poner más atención.
- En la primera parada, se aconseja que sea a los diez minutos, ajustar las botas, macuto...
- No permitir ni las disgregaciones ni las iniciativas personales.
- Adaptarse a las posibilidades de los más débiles.
- Procurar siempre llevar un cuchillo, cuerda y pañuelos para construir tablillas y camillas.
- Llevar brújula y plano.
- Servirse de alumnos/as aventajados.
- Llevar botiquín y potabilizadores de agua, así como otros elementos sanitarios a juicio del profesor.
- No comer durante la marcha, preverlo durante los descansos.
- No conviene beber durante la marcha, mejor enjuagarse la boca.
- Alimentos energéticos y nunca de digestión lenta. Se aconseja los frutos secos y azucarados.
- Informar de las paradas previstas.
- Tener previstos los medios de transporte así como los posibles retrasos.

Respecto a la mochila o macuto también conviene tener en cuenta una serie de recomendaciones, entre las que puedo destacar las siguientes:

- Ha de tener una capacidad no muy grande, de unos 20 litros, pues estamos pensando en salidas cortas, de poco tiempo.
- Ha de ser cómoda y para ello los tirantes deben ser acolchados y anchos, y con unas tiras para llevar las manos. Llevará cinturón que reparta el peso entre los hombros y cadera, que evite además que la mochila "culee".
- Deberá llevar correas laterales para estrecharla en caso de portar poco material.
- El tejido será duro y a ser posible impermeable.
- A la hora de hacerla tener en cuenta que el peso cuanto más abajo este más estabilidad tendrá, con el centro de gravedad bajo y centrado, el saco abajo que además de servir como acorchamiento para los riñones es lo último que se usa. Sobre el saco, lo que más pese, como por ejemplo la comida y arriba los objetos menos importantes y que vayamos a utilizar inmediatamente (ropa...)

2.-ACAMPADAS Y CAMPAMENTOS.

2.1.-LA ACAMPADA.

Acampar no es otra cosa que permanecer en el campo durante un determinado tiempo, utilizando los medios naturales a nuestro alcance así como los artificiales que llevemos con nosotros, con unos determinados fines u objetivos:

Existen múltiples clasificaciones, veamos algunas de ellas:

- Según su finalidad:
 - o Preparatorias o experimentales
 - o De recuperación o descanso.
 - o Pedagógicas o educativas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 FEBRERO DE 2011

- o De capacitación
- o Ordinarias.
- Según su duración:
 - o Corta
 - o Media
 - o Larga
- Según el tiempo:
 - o Diurnas.
 - o Nocturnas
- Según el montaje:
 - o Diseminadas
 - o Agrupadas
 - o Escalonadas
 - o Enlazada
- Según los medios:
 - o Vivaqueo: acampar sin modificar el medio ambiente.
 - o Fortuna: se modifica el medio ambiente con medios naturales.
 - o Normal: con tiendas típicas.

Desde el punto de vista metodológico, existen tres fases bien diferenciadas para la realización de una acampada:

1.-Presentamiento: consiste en la elección del lugar y observar sus características. Ha de ser un lugar seguro, protegido del viento (a sotavento), sombreado o soleado según la estación del año, sin posibles desprendimientos, y por supuesto nunca en el cauce de un río. Otro aspecto importante es observar si hay agua potable cerca así como leña...

2.-Asentamiento: consiste en allanar el terreno, quitar las piedras y crear una infraestructura de campamento alrededor de la zona.

3.-Postacamapada: recogida del material y limpieza de la zona fundamentalmente.

La técnica de la acampada dependerá única y exclusivamente de la época del año en la que estamos así como el lugar elegido (baja montaña, nieve...)

Respecto al material y equipamiento adecuado y recomendado para una acampada, podríamos destacar que lo fundamental es que sirva de protección y de abrigo. Sus principales propiedades serían entre otras:

- Solidez y resistencia (cremalleras, costuras...)
- Ligereza
- Amplitud (que no presione, cómodo)
- Impermeabilidad y transpiración.
- Estética y colorido (sobre todo si se va a la alta montaña)

Daremos a continuación una relación del material mínimo de uso personal recomendado a la hora de salir de acampada:

- Para las piernas: calcetines de hilo o lanilla.
 - o Medias de lana



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 FEBRERO DE 2011

- o Unas buenas botas (según terreno)
- Para la cintura, cadera y muslos.
 - o Leotardo
 - o Pantalones
 - o Ropa interior
- Para el tronco: camiseta interior de algodón.
 - o Jersey de lana con los agujeros no muy gruesos.
 - o Chubasquero
 - o Plumíferos
 - o Chaquetilla
- Para las manos: guantes de tinsulathe.
 - o Manoplas de nylon o cuero.
- Para las orejas: pasamontañas.
 - o Orejeras
 - o Cinta de cabeza
- Para la cabeza: gorra de sol.
- Para el cuello: pañuelo o bufanda.
 - o Una braga.

En lo que concierne al material propiamente dicho de acampada he aquí unos breves consejos sobre el mismo:

- Mochila (para montañas es mejor la que carece de estructura metálica)
- Saco de dormir (la pluma para el frío es lo mejor de manera que las costuras de arriba y abajo que unen las capas no coincidan para que no haya capas de aire)
- Esterilla
- Tienda de campaña (el doble techo es muy aconsejable y a ser posible de nylon, de suelo resistente y ligera)
- Cantimplora (de goma o aluminio, mejor con marmita)
- Mapa del lugar y brújula
- Mechero y cerillas.
- Cuerda.
- Navajas multiusos
- Material de aseo
- Botiquín de primeros auxilios
- Linterna
- Plástico, mosquitero, amaca...
- Camping gas o infiernillo

2.2.- El campamento.

Podríamos decir que los campamentos son la puesta en práctica de los conocimientos sobre las actividades en la naturaleza, son una forma de educación, un tipo de vida en comunidad con deseo de



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 FEBRERO DE 2011

aventura y todo ello en plena naturaleza. Cumplen múltiples objetivos pero fundamental es el de huir de la industrialización, mecanización de las grandes urbes y relacionar al individuo con el mundo natural.

El campamento es el ejemplo más claro de recreación aplicada a la educación, los alumnos/as acampantes participan y disfrutan de las actividades y a la vez aceptan las reglas y normas de la comunidad, vivenciando una serie de experiencias que no ocurren en su vida ciudadana.

Al concretar los objetivos de nuestro campamento debemos tener muy presente que:

- Son lo primero que se concibe y lo último que se consigue.
- Son los referentes constantes de nuestra programación.
- Deben ser claros.
- Deben ser medibles.
- Los redactaremos utilizando preferentemente verbos del tipo:
 - o A nivel de conocimientos: conocer, distinguir, analizar...
 - o A nivel psicomotor: verbos de acción (transportar, correr...)
 - o A nivel socio-afectivo: valorar, ayudar, participar, sentir...
- Nos plantearemos:
 - o Objetivos generales que dependerán del planteamiento docente, las metas propuestas por el colegio.
 - o Objetivos específicos que serán los propios de cada monitor/ profesor, área...

Los fines de un campamento podrían ser:

- Educativos.
- Recreativos
- Higiénicos.
- Deportivos.
- Competitivos.

Sus propósitos particulares responderán a cuatro apartados:

- De descanso.
- De estudio
- De trabajo
- De recreación

A la hora de preparar un campamento deberemos tener en cuenta como referente principal a los destinatarios y más concretamente:

- Sexo
- Clase social
- Nivel cultural
- Edad.
- Lugar de residencia
- Creencias
- Características previas del grupo
- Integración y deficiencias varias.

Otros aspectos importantes al realizar un proyecto de campamentos son:

- Presupuestos
- Transporte, material, seguro, propaganda, equipamientos...

C/ Recogidas N° 45 - 6ªA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 FEBRERO DE 2011

- Personal
- Horarios, reglamento, plan de estudios y actividades.
- Reconocimiento médico y permisos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ACUÑA, A. (1991). Manual didáctico de Actividades en la Naturaleza. Sevilla, Wanceulen.
- ACUÑA, A. (1993). Apuntes de la Asignatura de Actividades en la Naturaleza. FCAFD, Granada.
- CALLEJÓN, J.A. (1993). Programación de Actividades en el Medio Natural. Granada.
- ROMERO, O. (1999). El Medio Natural como Escuela de Formación: El senderismo. En Élide, nº 2, Mayo, pp.75-81.
- SANTOS, M. Y RUIZ, F. (1999). Actividades Físicas en el Medio Natural en el Entorno del Centro Escolar de Primaria. Almería, APEF.

Autoría

-
- Nombre y Apellidos: MIGUEL ÁNGEL PRIETO BASCÓN
 - Centro, localidad, provincia: Montalbán (Córdoba)
 - E-mail: Yankee1310@hotmail.com