



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 – ABRIL DE 2011

“LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL EN EDUCACIÓN PRIMARIA”

AUTORÍA NATIVIDAD DEL PILAR CANTERO CASTILLO
TEMÁTICA EDUCACIÓN FÍSICA, COEDUCACIÓN
ETAPA EDUCACIÓN PRIMARIA

Resumen

En la sociedad actual, que progresa hacia la optimización del esfuerzo intelectual y físico, se hace imprescindible la práctica de la actividad física, pero sobre todo su aprendizaje y valoración como medio de equilibrio psicofísico, como factor de prevención de riesgos derivados del sedentarismo y, también, como alternativa de ocupación de tiempo de ocio. De ahí, que esta área sea clave para que niños y niñas adquieran hábitos saludables y de mejora y mantenimiento de la condición física que les acompañen durante la escolaridad y lo que es más importante, a lo largo de la vida.

Palabras clave

- Educación física.
- Coeducación.
- Diversidad.
- Valores.

1. INTRODUCCIÓN.

Entre las actividades físicas en el medio natural se caracterizan por ser una materia interdisciplinar. Son actividades muy motivante para los alumnos y alumnas de esta etapa educativa al desarrollarse fuera del aula y en un ambiente natural. Tal es así que, según Gimeno Martín, destaca que, aunque las actividades físicas en el marco natural se redujeran a la marcha como actividad de traslación y a la acampada como actividad de permanencia, en ambos casos están programadas en el contexto escolar. Además, siempre facilitarán situaciones de aprendizaje reforzados por la propia intencionalidad de enseñar. Así, este tipo de actividades presenta una serie de ventajas como puedan ser la de armonizar ocio con aprendizaje, es una actividad apoyada en la socialización, se fomenta un aprendizaje voluntario y significativo y, por último, se trata de un medio motivante para el alumnado.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 41 – ABRIL DE 2011

2. LA DIDÁCTICA EN EDUCACIÓN FÍSICA.

La didáctica, de forma general, estudia el proceso de enseñanza y aprendizaje. Supone una constante toma de decisiones normativas y es un proceso en el que se desarrollan contenidos teóricos y prácticos. Viene fundamentada en el Diseño Curricular Base.

Podemos destacar algunas de las diferencias que existen a la hora de llevar a cabo la enseñanza de las materias que se desarrollan en el aula y las que se dan en espacios abiertos.

Así, el área de Educación Física se caracteriza por:

- Dinamismo.
- Implicación integral.
- Aula y material son específicos.
- Es más flexible.
- Puede ser observada desde el exterior.
- Comunicación no verbal importante.
- Descarga de tensión.
- Riesgo físico.

Mientras que las áreas que se desarrollan en el aula vienen caracterizadas por:

- Sedentarismo.
- Implicación cognitiva.
- Aula y material común.
- Más estructurada.
- No suele observarse desde el exterior.
- Comunicación no verbal poco importante.
- Acumula tensión.
- Sin riesgo físico.

En las clases de Educación Física suele haber una mayor interrelación, una participación manifiesta del alumnado, un mayor conocimiento de los alumnos y alumnas, tiene un carácter lúdico y



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 41 – ABRIL DE 2011

vivencial de la actividad, hay una demanda continua de lograr hacer algo y, tanto la intervención como los resultados no pueden ser escondidos.

3. CARACTERÍSTICAS DE LAS ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA.

De forma general, las actividades en la naturaleza presentan una serie de ventajas:

- aumentan las horas de prácticas.
- Realzan las relaciones sociales.
- Facilitan el conocer las características particulares de los alumnos y alumnas.
- Refuerzan la autoconfianza y la autoestima.
- Fortalecen la autonomía.

Cabe mencionar también algunos aspectos negativos para el profesorado encargado de organizar estas actividades, como pueden ser la de una dedicación “no reconocida” y la regulación de las responsabilidades.

Entre las actividades en la naturaleza para los alumnos y alumnas de Educación Primaria, cabe destacar la marcha como habilidad básica y como la manera que los alumnos y alumnas de estas edades se van a relacionar con el medio. Hay diferentes variables:

- Sexo.

No existen apenas diferencias entre el caminar de los alumnos y de las alumnas. La única diferencia es que la zancada de los varones suele ser más amplia por ser más altos y la de las mujeres ser menos amplia por tener las caderas más anchas.

- Ritmo.

El ritmo va a venir dado por la frecuencia y amplitud de los pasos así como la sucesión de los momentos de marcha y reposo. Cada cuarenta minutos aproximadamente debe de haber unos diez minutos de reposo para nuestros alumnos y alumnas. Tiempo que se puede emplear para explicar el paisaje, la botánica, etc.

- Tipo de terreno y la pendiente.

Los niños y niñas de Educación Primaria no tienen desarrollado el patrón de la marcha por lo que es aconsejable que se realicen los caminos en zig-zag para reducir la pendiente. Es también conveniente evitar caminos con pendiente muy alta. Se debe evitar los recorridos espontáneos así como decantarse por los senderos anchos y claros, con pocos desniveles y cercanos a centros poblados. Siempre realizar una documentación acerca de la zona, de sus peligros y de su vulnerabilidad ecológica.

- Peso.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 41 – ABRIL DE 2011

Se han realizado estudios que demuestran que las mochilas que llevan los alumnos y alumnas de estas edades producen escoliosis. Por ello, las mochilas más adecuadas son las de escalada al tener un tamaño menor. Se tendrá también en cuenta que tengan una zona de refuerzo en la base de la mochila, que tengan un acolchado que proteja la espalda y los hombros, que no lleven objetos puntiagudos ni fuera de la mochila y que el peso esté bien distribuido.

Así, vemos que los objetivos de la marcha pueden tener un matiz educativo, recreativo, competitivo, utilitario, etc. dentro de dos concepciones de la misma; como fin en sí misma o bien como medio para acceder o facilitar una actividad. Se debe tener claro que los objetivos deben ser alcanzables y por ende, asumidos por todo el grupo o en su defecto por el mayor porcentaje posible de sus componentes.

4. TIPOS DE DECISIONES A TENER EN CUENTA PARA UNA ADECUADA SALIDA AL MEDIO.

Teniendo en cuenta toda la información anterior, hay dos tipos de decisiones que se deben tener en cuenta:

4.1. Las decisiones preactivas.

Dentro de las decisiones preactivas cabe destacar las siguientes:

- Número y características de los participantes.

Proporción mínima es de unos veinte alumnos y alumnas por maestro o maestra puesto que así hay más posibilidades de una adecuada intervención didáctica.

- Objetivo de la marcha.

Puede tener un matiz educativo, divertido, etc.

- Recorrido y duración.

Evitar los recorridos elegidos por el azar y optar por senderos donde se facilite el tránsito de los alumnos y alumnas de estas edades.

- La mochila y peso a transportar.

Procurar que los alumnos y alumnas lleven el peso bien distribuido y bien equilibrado.

- Previsiones hídricas.

Las necesidades hídricas van a depender de la intensidad de la actividad, de la temperatura, de la humedad, de la altitud y de las características del alumnado. Los efectos de la deshidratación se aprecian por la aparición de sed, malestar, falta de apetito, inquietud, cansancio, aumento del ritmo cardíaco, aumento de la temperatura y náuseas.

- Recomendaciones al alumnado.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 – ABRIL DE 2011

Se debe recomendar a nuestros alumnos y alumnas la necesidad de beber desde el comienzo de la actividad y nunca esperar a tener sed. Frecuencia de ingestión alta haciendo que tomen líquidos en pequeñas cantidades cada veinte minutos aproximadamente.

- La cantimplora.

La cantimplora debe ser vitrificada, de acero inoxidable o de aluminio revestida de fieltro. Será adecuado que sean a modo de riñonera o de mochila.

- Previsiones nutritivas.

Para las previsiones nutritivas se deberá tener en cuenta que la relación peso-volumen sea baja y siempre alimentos de fácil asimilación entre los que estarían los frutos secos, dátiles, orejones, chocolatinas, plátano, manzanas, etc.

- Calzado.

Para la elección del calzado se hará hincapié a los padres y madres que el pie del alumno o alumna de esta etapa educativa se encuentra en pleno desarrollo y es fácilmente deformable por lo que se debe evitar que se trate de un calzado con suela muy dura o blanda así como las punteras estrechas o que sean zapatillas deportivas de pieles duras. Se recomendarán por tanto zapatillas deportivas ligeras y cómodas para los senderos poco abruptos ya que en terrenos accidentados carecen de precisión.

- Previsión meteorológica.

Debemos consultar la meteorología con anticipación y suspender la actividad ante la amenaza de cambio de tiempo.

- Permiso y autorizaciones.

Para los participantes de la actividad se deberá aportar una autorización paterna o materna, un seguro de responsabilidad y una póliza médica. En cuanto a la actividad, realizar una presentación del programa de actividades y una autorización del propietario de la zona u organismo.

- Otros aspectos.

Aquí se recogen aspectos como el tipo de tienda, los sacos de dormir, los aislantes, la indumentaria que debe tratarse de ropa que aisle el cuerpo del ambiente ya que puede reducir la ganancia de calor por irradiación en un ambiente caluroso o demorar la pérdida de calor por conducción o por convección con el frío.

- Bajas temperaturas.

Mientras más espesa es la zona del aire atrapado junto a la piel más eficaz es el aislamiento. Se deberá llevar un gorro pues cerca del cuarenta por ciento del calor se pierde por la cabeza, tener en cuenta que la ropa mojada pierde cerca del noventa por ciento de sus propiedades aislantes y que los colores oscuros absorben la luz y lo añaden a la ganancia de calor por irradiación.

- Altas temperaturas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 – ABRIL DE 2011

Para las altas temperaturas se deberá llevar ropa compuesta por algodones y linos que absorben el agua más fácilmente y permiten la transpiración del sudor. Se debe tener en cuenta que la ropa sintética y de goma produce una alta humedad relativa cerca de la piel y demora la evaporación, inhibiendo significativamente el refrescamiento por evaporación. Los colores serán claros ya que reflejan los rayos de sol.

4.2. Las decisiones interactivas.

Las decisiones interactivas que se deben tener en cuenta son:

- La marcha debe iniciarse lentamente.
- Se marchará en fila india.
- Si solamente hay un maestro o maestra, irá en la cabeza de la fila, seguido de los más lentos y al final los alumnos y alumnas más rápidos.
- Se circulará por la izquierda en zonas donde exista tráfico rodado.
- Es preferible caminar por senderos limpios de maleza y en días calurosos evitar marchas prolongadas por el asfalto.
- Las paradas serán cortas y resguardadas de las inclemencias del tiempo.
- Se debe controlar a los integrantes del grupo al comenzar, al finalizar y en cada descanso.
- En las subidas y bajadas los desplazamientos deben seguir los caminos marcados en zig-zag.
- Utilizar las lindes para no atravesar los huertos sembrados.
- Dejar cerradas las verjas de los caminos y las puertas de las cabañas.
- Colocar las piedras de los muros si se desprenden al saltar.
- Los animales de ganado deben ser rodeados sin vociferar ni asustarlos.
- El calzado debe estar usado, las uñas cortadas y los pies limpios.
- Llevar la mochila lo más equilibrada posible, evitando objetos puntiagudos en la zona de contacto con la espalda y colgar objetos fuera de la misma.

4.3. Las decisiones postactivas.

Entre las decisiones que deberíamos tomar después de la marcha, mencionamos:

- Reunir todas las fotos que se hayan realizado.
- Realizaremos una memoria en el que se reflejen todos los datos de la marcha y todas las decisiones que se hayan tomado.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 41 – ABRIL DE 2011

- Se realizarán trabajos en clase de manera que los alumnos y alumnas recopilen toda la información que se les ha facilitado, sus vivencias, etc.

Es importante tanto motivar como concienciar a los alumnos y alumnas antes de que realicen la salida al medio. Algunas de las indicaciones que se deben dar son:

- No arrojar desperdicios.
- No practicar el coleccionismo (de piedras, flores, etc.)
- Respetar y cuidar las fuentes, ríos y otros cursos de agua.
- Prestar atención a los posibles agentes motivadores de incendios.
- Llevar botiquín.
- Conocer las señalizaciones.

5. LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA LEGISLACIÓN EDUCATIVA.

Tal y como se recoge en el anexo II del Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, el área de Educación Física se orienta al desarrollo de las capacidades vinculadas a la actividad motriz y a la adquisición de elementos de cultural corporal que contribuyan al desarrollo personal y a una mejor calidad de vida.

La enseñanza de la Educación Física en alumnos y alumnas de seis a doce años debe fomentar especialmente la adquisición de capacidades que permitan reflexionar sobre el sentido y los efectos de la actividad física y, a la vez, asumir actitudes y valores adecuados con referencia a la gestión del cuerpo y a la conducta motriz. En este sentido, el área debe orientarse a crear hábitos de práctica saludable, regular y continuada a lo largo de la vida, así como a sentirse bien con el propio cuerpo, lo que constituye una valiosa ayuda en la mejora de la autoestima. Además, las posibilidades expresivas del cuerpo y de la actividad motriz potencian la creatividad y el uso de lenguajes corporales para transmitir sentimientos y emociones que humanizan el contacto personal.

Por todo ello, la complejidad del fenómeno deportivo exige en el currículo una selección de aquellos aspectos que motiven y contribuyan a la formación del alumnado, tanto desde la perspectiva del espectador como desde la de quienes los practican. De ahí, que la estructuración de los contenidos de esta área refleje cada uno de los ejes que dan sentido a la Educación Física en la enseñanza primaria: el desarrollo de las capacidades cognitivas, físicas, emocionales y relacionales vinculadas a la motricidad; la adquisición de formas sociales y culturales de la motricidad; y la educación en valores y la educación para la salud.

Del mismo modo, el área de Educación Física contribuye esencialmente al desarrollo de diferentes competencias básicas. Mencionar su intervención en la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, mediante la percepción e interacción apropiada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado mejorando sus posibilidades motrices.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 – ABRIL DE 2011

La Educación Física contribuye de forma esencial al desarrollo de la competencia social y ciudadana pues las características de esta área la hacen propicia para la educación de habilidades sociales, cuando la intervención educativa incide en este aspecto. Del mismo modo, la educación física ayuda a aprender a convivir, fundamentalmente en lo que se refiere a la elaboración y aceptación de reglas para el funcionamiento colectivo, desde el respeto a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad. Al mismo tiempo, ayuda a la consecución de la Autonomía e iniciativa personal en la medida en que emplaza al alumnado a tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva.

El área contribuye, como el resto de los aprendizajes, a la adquisición de la competencia en comunicación lingüística, ofreciendo una gran variedad de intercambios comunicativos, del uso de las normas que los rigen y del vocabulario específico que el área aporta.

Finalmente destacar que se puede apreciar cómo la Educación Física contribuye a la finalidad de la Educación Primaria que, según el artículo 3 del Decreto 230/2007, de 31 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la educación primaria en Andalucía, es el de proporcionar a todos los niños y niñas una educación que permita afianzar su desarrollo personal y su propio bienestar, adquirir las habilidades culturales básicas, relativas a la expresión y comprensión oral, a la lectura, a la escritura y al cálculo, así como desarrollar habilidades sociales, hábitos de trabajo y estudio, el sentido artístico, la creatividad y la afectividad.

5. BIBLIOGRAFÍA.

- Álvarez, L. y Soler, E. (1996). *La diversidad en la práctica educativa*. Madrid. Editorial CCS.
- Decreto 230/2007, de 31 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Primaria en Andalucía.
- Gil, R. (1997) *Manual de orientación educativa*. Madrid, Escuela Española.
- Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- López Melero, M. (2004). *Construyendo una escuela sin exclusiones. Una forma de trabajar en el aula con proyectos de investigación*. Málaga. Ediciones Aljibe.
- López Melero, M., Maturana Romencín, H., Pérez Gómez, A. I., Santos Guerra, M. A. (2003) *Conversando con Maturana de Educación*". Málaga. Ediciones Aljibe.
- Marchesi, A.; Coll, C. y Palacios, J. (1990) *Necesidades educativas especiales y aprendizaje escolar*. Madrid. Alianza Psicología.
- Orden de 25 de julio de 2008, por la que se regula la atención a la diversidad del alumnado que cursa la educación básica en los centros docentes públicos de Andalucía.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 – ABRIL DE 2011

- Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.

- Vidal, J. G.; Manjón, D.G. y Herrera, J.A. (2005) *Guía para elaborar programaciones y unidades didácticas en educación infantil y primaria*. Madrid. EOS, Gabinete de Orientación Psicológica.

- Villa Sánchez, A. (Coord). (1996). *Evaluación de experiencias y tendencias en la formación del profesorado*. ICE-Universidad de Deusto. Ediciones Mensajero.

Autoría

- Natividad del Pilar Cantero Castillo
- Alhaurín de la Torre, Málaga
- E-mail: nati.cantero@hotmail.com