

LA PEDAGOGÍA DEL RIESGO

AUTOR: MANUEL PARRA BOYERO

PROFESOR DE LA FAC. DE CIENCIAS DEL DEPORTE DE EXTREMADURA
DIRECTOR DEL GRUPO DE TRABAJO SOBRE ACTIVIDADES EN LA
NATURALEZA DE LA F.C.C.D. DE EXTREMADURA

1.- El túnel de las sensaciones.

¿Qué diferencia encontramos entre los dos siguientes sucesos?

Propongo a un amigo que hagamos puenting,, que no se preocupe, que yo controlo. Lo llevo a la barandilla. Le digo que no pasa nada, que ya otros se han tirado y que sólo unos pocos caen, le pongo algo en la cintura, le conecto piezas de aluminio a la misma, le tranquilizo comentándole que todo está bien, que se relaje y que va a tener un tremendo “subidón” de sensaciones, que después se va a sentir feliz, relajado. Sin estar muy seguro de nada, mi amigo se tira, chilla, se relaja, promete volver a hacerlo desde un lugar más alto y se va a casa.

Propongo a una amiga que nos inyectemos heroína,, que no se preocupe, que yo controlo. La llevo a un lugar poco transitado. Le digo que no pasa nada, que ya otras se han inyectado y que sólo unas pocas caen, le pongo algo en el brazo, le conecto un pinchazo, le tranquilizo comentándole que todo está bien, que se relaje y que va a tener un tremendo “subidón” de sensaciones, que después se va a sentir feliz, relajada. Sin estar muy segura de nada, mi amiga se pincha, chilla, se relaja, promete volver a hacerlo aumentando la dosis mientras ella controle y se va a casa.

En principio la diferencia es patente, la primera propuesta es saludable (obviando el posible ataque al corazón, y lo que supone el dejarte arrastrar a una actividad sin conocer nada de ella). El segundo supuesto, suele provocar claros y demostrados efectos negativos para la salud personal, familiar y social.

Pero si dejamos atrás estos argumentos, realmente poco se diferencian. Alguien, sin estar realmente preparado (físicamente, técnicamente) se sumerge en una actividad, percibe una gran emoción, la adrenalina le invade, se siente feliz y al final se encuentra en disposición de tachar en el calendario de sensaciones sentidas antes de irse a la tumba, la de puenting y se acabó; busca la siguiente emoción en el registro y a por ella.

Viviendo en el mundo que vivimos, en ocasiones, el sentir, el abrir nuestros poros a las sensaciones de la más diversa naturaleza, no sólo está bien sino que es necesario. La búsqueda de las sensaciones más hedonistas del repertorio, lo consideramos justificado, es más, es lo que persiguen gran parte de los practicantes. El problema lo encontramos cuando nos convertimos siempre y sin excepción, en meros consumidores de sensaciones, sin sacar más provecho de las mismas, que la propia sensación. Cuando no nos sumergimos en los diferentes procesos de asimilación y reflexión de lo acontecido el resultado puede llegar a ser peligroso. Puede que más que formar a las personas, ayude a deformarlas.

¿Podemos considerar el tirarse por un puente (y por ende cualquier actividad de aventura) una experiencia vital, rica, plena y con fin en sí misma? Sin lugar a dudas que sí. ¿Sería posible que también lo fuera pero tomando medidas formativas y vivenciales anticipadamente? Sin lugar a dudas que sí. Este aprendizaje o el proceso metodológico seguido para llegar a él, es nuestra aportación en la presente comunicación. Ni mucho menos se trata de domesticar las emociones y las sensaciones, queremos por el contrario que sean más indómitas, más completas, que el practicante las disfrute de manera más íntegra, que el deleite aumente.

De tal forma, surge lo que denominamos la pedagogía de la aventura, una propuesta que persigue humanizar, o sea, engrandecernos personalmente y socialmente, utilizando como herramienta principal los deportes de aventura.

2.- Nuestro crédito: el punto de partida. La posición.

“La aventura presenta desarrollos de muy diversa naturaleza, perdiendo en ocasiones sus tradicionales límites de acción, adoptando esquemas de muy diversos planteamientos y dispar naturaleza. Son múltiples las actividades de aventura posibles, nos encontramos con un bloque en expansión, con unos horizontes totalmente imprevisibles de acción, magia e innovación.” (Parra M. y Rovira, C.M. 2002)

Todos conocemos que las actividades de aventura se han democratizado, que están actualmente al alcance de una gran masa social. A la par, la escuela se ha hecho eco de este fenómeno y las introduce en sus programas. De igual manera, no dejan de proliferar empresas que ofertan estas prácticas dentro de sus paquetes de actividades. Se han incrementado de forma llamativa las escuelas deportivas relacionadas con estos deportes, se utilizan cada vez más en proyectos de educación social y como terapia de ejecutivos de grandes empresas. Asistimos pues, a un crecimiento espectacular en todos los campos de aplicación.

Desde nuestro punto de vista, la rapidez de los acontecimientos, la falta de referentes teóricos y didácticos, la falta de formación e información, el crecimiento vertiginoso de los mismos, por nombrar algunos de los factores, lleva implícito que todos caminemos un poco desbocados, dando palos de ciego, sin tener más referencias que las propias actividades, sus acciones técnicas y las sensaciones; nos encontramos perdidos, sin rumbo y por otra parte, limitados y comprimidos, ya que no podemos desarrollar plenamente todas sus capacidades.

Muchos profesionales, que trabajamos en el mundo de la aventura, (en alguna empresa, en escuelas deportivas) corremos el peligro de convertirnos en meros inductores de sensaciones sin aprovechar el potencial educativo y de construcción personal y grupal que manifiestan, si se tratan de la manera adecuada.

También nos resultan preocupantes aquellos que en el campo docente sólo ofertan caramelos de sensaciones, exentos de asimilación y reflexión, que propicien el crecimiento personal y el deseo de la profundización en nuevos aspectos técnicos y de seguridad, que nos permitan abordar las siguientes con más garantías.

Encontramos incierto el camino que encabezan aquellos que sólo muestran interés por el aprendizaje técnico de los diferentes deportes de aventura, olvidándose del fantástico caldo de cultivo que se encuentran en los mismos para el desarrollo de la personalidad y de las habilidades sociales.

En ocasiones se pone la actividad por encima de las personas que van a participar. En otras, se acosa con conocimientos técnicos y se roba espacio para la experiencia; a veces se piensa sólo en lo educativo y se olvidan las sensaciones, la salud y el aprendizaje técnico.

Es primordial conseguir el equilibrio. Hay que bucear en los espacios, infraestructuras, nuevas actividades y recursos que permitan su puesta en práctica. Es importante preocuparse por conseguir cada vez más clientes, pero esto sólo no es suficiente. Es trascendental sistematizarlas, dotarlas de corpus teórico y reorganizarlas para que seamos más certeros en nuestras acciones, hay que conocer de manera clara hacia dónde queremos ir, cuáles son nuestros objetivos, cuáles nuestras posibilidades, qué temporalidad queremos dar a nuestras acciones. Se hace imprescindible que ahondemos en verdaderas estructuras pedagógicas que den sustento a su puesta en funcionamiento, a su sistematización, su temporalización y posterior evaluación, que permitan sacarles todo el jugo y que faculten a las personas que las llevan a cabo un control de las riendas de su vida.

Es inevitable dejar que nuestra adscripción pedagógica dentro de la educación física escolar no trasluzca, aún cuando hablamos de escuelas deportivas y empresas, aunque, no parece que esto reste interés a la proposición inicial, dado que, en la inmensa mayoría de los casos, nuestro posicionamiento personal ante el todo que representa la realidad que nos rodea, impregna en mayor o menor medida nuestras intenciones como docentes en el área de educación física. Como educadores que somos, nos planteamos la importancia del proceso y no sólo del resultado final.

Nuestro enfoque se aleja del puro eficientismo y la competitividad, se apoya en supuestos pedagógicos que intentan posibilitar el desarrollo de las capacidades humanas múltiples y variadas, aunque no totalmente independientes de una realidad que, al cabo, orienta la acción.

El centro de nuestra labor profesional son las personas, reconocida esta obviedad, sigamos avanzando:

- Si la educación física lleva ese “nombre de pila”, el hecho de trabajar por el crecimiento personal de los alumnos desde y a través de lo corporal es para nosotros un principio irrenunciable. Utilizamos como herramienta las actividades de aventura y propuestas alternativas novedosas, que proporcionan el fondo emocional, utilizando entornos, espacios, materiales y propuestas que invitan a aprender y a participar. En ellos generamos actividades de reto individual o colectivo, en los que está presente la interrelación y una cooperación necesaria y efectiva para resolver los diferentes desafíos.

- Trabajar por el crecimiento personal implica enfoques humanizadores, basados en las componentes humanas de la persona. Lo emocional, lo corporal y lo intelectual como plantas del edificio humano que vamos construyendo y que debemos mantener en buen estado. El trabajo desde y para la globalidad de los individuos, no sólo fijándose en aspectos intelectuales o físicos sino también en los sentimentales y emocionales.

- El proceso de humanización persigue la consolidación de actitudes para la vida. La conformación de esas actitudes es pues un objetivo del educador. Una de nuestras grandes misiones es, ni más ni menos, que la de generar las condiciones idóneas para que la mayor parte de las personas que confían en nosotros, esos veinte o veinticinco individuos que cada cincuenta minutos se someten a nuestro criterio, sean cada vez más solidarios, más autónomos, más respetuosos con los demás y el entorno y más inteligentes a la hora de tomar decisiones sobre su salud y su bienestar.
- El cuerpo pues, no es un extraño para el propio sujeto, en realidad no es un instrumento que accionamos en determinadas ocasiones puesto que esto revierte el proceso humano por el mecánico (Heredia, De Alauf y Rodigou, 1990).
- Nuestro compromiso docente no es, en definitiva, limitante ni limitado, atiende a necesidades comunes y universales de las generaciones con las que vamos trabajando promoviendo a la acción, a la respuesta y a la adaptación.
- Partimos de la práctica (experiencia directa) para llegar posteriormente, tras un proceso de asimilación de lo acontecido y de reflexión, a la teoría. “Las reflexiones y las valoraciones posibilitan la toma de conciencia con respecto a modos de comportamiento, actitudes personales y modos de proceder en la realización de las tareas” (Lehmann, J. 2003). Debemos afianzar en nuestras acciones educativas, las condiciones estructurales en las que cada uno de los individuos pueda desarrollar su singularidad. Para ello es necesario que nos sintamos a gusto, que partamos de la libertad de opción y de respuesta, que la metodología no sea agresiva. Este principio representa el fundamento para la disponibilidad a aprender, a realizar experiencias y a aceptar nuevos desafíos.

Buscamos pues lo relevante en cuanto a sensaciones, experiencias y vivencias que puedan optimizarse en el interior de nuestro grupo de clase. Esto nos lleva a procurar y provocar ambientes y situaciones generadoras de estas experiencias que, con la debida orientación, sean significativas es decir: ayuden a producir cambios en la actitud y la interpretación de nuestros clientes o alumnos hacia la realidad, persiguiendo que ejerzan una profunda influencia en posteriores situaciones vitales, educativas o laborales.

Disponemos por otra parte de referentes importantes en los que apoyarnos a la hora de fijar de forma reflexiva nuestras posiciones:

- La pedagogía libertaria y su aplicación en la educación física, que persigue que se formen individuos comprometidos consigo mismos y con una colectividad, en la que se respeten las particularidades de cada uno/a, contribuyendo su crecimiento y desarrollo. Ferrer Guardia y Carrasquer. (1935)(1978)
- La pedagogía crítica y sus imbricaciones en la educación física. Habermas (1987) y Kirk (1999), este último plantea tres intereses constitutivos del saber, el interés técnico, el interés práctico y el interés emancipatorio.
- Las perspectivas críticas a la hora de plantear los diferentes enfoques de la educación física y la salud promovidos por Devís y Peiró. (1992)

- La pedagogía de la experiencia o de la vivencia divulgada en los últimos años de forma activa por Ziegenspeck. (1996) como revitalizador de las ideas pedagógicas del filósofo Kurt Hahn, que persigue una educación hacia la responsabilidad, el compromiso humano, la formación hacia el respeto y hacia la iniciativa.
- Gutiérrez (1995), Fraile, (2001) o Parra, (2001) reivindican una visión crítica de los fines de la educación física moderna desde la responsabilidad y el compromiso de nuestra área hacia la transmisión de valores sociales.

En definitiva, nos alineamos con aquellos que piensan en la educación física como motor y promotor de experiencias en el plano afectivo-social desde lo corporal, con sus implicaciones y compromisos éticos y como tributaria de una educación global e integral de nuestros niños, jóvenes y clientes.

Desde esta declaración de intenciones vamos a echar un vistazo a los objetivos de nuestro proyecto pedagógico.

3.- La pedagogía de la aventura. Finalidades.

“ La decadencia de los valores en la sociedad actual pide a gritos un reencuentro con la iniciativa, la imaginación, la libertad, la creatividad, la salud, el amor, la belleza, el esfuerzo... y al mismo tiempo anula todo esto a través de los medios de comunicación y su política global. “ (Montávez, M. y Zea, M^a. J. 2004).

La pedagogía de la aventura alberga un potencial explosivo que resuelve parte de las preocupaciones de la escuela actual y por ende de los requerimientos que hace la sociedad a la escuela.

Promueve la apertura de uno mismo a nuevos horizontes buscando la adquisición de conocimientos a través de experiencias prácticas. Propone ir de la actuación al entendimiento.

No sólo trata del uso de la cabeza o el cuerpo, sino del uso del corazón y la emoción. En cualquier vivencia hay un estado inicial y un estado final, nunca se sale igual que se ha entrado en esa actividad. Debemos por tanto, fijarnos más en el proceso que en el final. La acción por la acción no sirve para nada, si no va acompañada de un proceso de asimilación y reflexión de lo acontecido. Las reflexiones y las valoraciones, posibilitan la toma de conciencia con respecto a modos de comportamiento, actitudes personales y modos de proceder en la realización de tareas, que posteriormente esperamos que tengan su transferencia a otros procesos vitales.

Considera que el individuo tiene que ser tratado de forma global, en el contexto educativo por ejemplo, pocas veces aparece esta globalidad, los niños son ordenados en compartimentos estancos, van al colegio, luego a la escuela de aventura, después a la clase de música, toda la vida se la tienen ordenada, viven como seres divididos, atomizados y no como seres en la totalidad. Los griegos sabían trabajar mejor que nosotros hoy en día, ellos hablaban de alma, cuerpo y mente (en este orden). El alma (corazón) es lo más importante, fisiológicamente porque si no... dejamos de existir, y en el sentido de que estamos muertos si no consideramos nuestro corazón. El corazón define la

vida y el amor, el cuerpo define la acción y el rendimiento, los cuales deben ser regidos por el corazón. El nivel corazón (emocionalidad), cuerpo (psicomotricidad) y mente (cognición) pertenecen a la pedagogía de la aventura. El corazón se relaciona con la cordialidad, la diversión, la alegría, las ganas de vivir y aprender.

A esta forma de entender la educación le corresponde el coraje y esto implica aceptar y percibir retos personales y grupales. Por lo tanto también tiene que ver con el aprendizaje y el rendimiento. Cuando superas un obstáculo te sientes plenamente satisfecho.

Los otros (compañeros, contrincantes) son importantísimos, sólo sabemos algo de nosotros a través de los otros, sólo podemos mejorar partiendo de ese conocimiento. En la naturaleza no hay espejos salvo en el agua, los otros son nuestro espejo, solo sé algo de mí cuando lo reflejo en los demás con mis actuaciones. El mundo que hemos construido y consiguientemente el deporte, está loco. Hay que hacer una terapia hacia el sentimiento. Sólo nos fijamos en los aspectos competitivos pero se nos olvida la colaboración, la persona, el otro, hay que reconvertir y hacer resurgir lo perdido, lo olvidado, lo descuidado.

De tal manera podemos establecer que los fines de la pedagogía de la aventura son los siguientes:

- 1.- Amparar el crecimiento personal, entrando en un proceso de humanización desde los diferentes campos de aplicación (escuelas deportivas, centros de enseñanza, empresas de servicio, educación social, etc.). Utilizar la aventura como artilugio pedagógico para conseguir objetivos de una índole superior, intentando ayudarnos a encontrar el camino de la felicidad personal y social. Supone una apertura de uno mismo a nuevos horizontes. Propone ir de la actuación al entendimiento. No sólo trata del uso de la cabeza o el cuerpo, sino del uso del corazón y la emoción.
- 2.- Ser capaces de encarar propuestas de aventura y sensaciones cada vez más complejas, más adrenalínicas, en las que haya que controlar más sensaciones, en las que sea más difícil mantener una equidad entre emoción, corporeidad e inteligencia, en la que el entorno sea más cambiante y en las que el mantener el equilibrio para no caerse sea más difícil. De esta manera, aprendemos a enfrentarnos e imaginar, cómo actuaríamos ante retos personales y sociales cada vez mayores.
- 3.- Procurar de igual manera, que seamos capaces de seguir estremeciéndonos con actividades que atesoren umbrales de sensación bajos y que lo sigamos haciendo cuando éstos sean aún más bajos, para que aprendamos a disfrutar de la cotidianeidad de los deportes y de la vida en sí, que normalmente no están plagadas de grandes acontecimientos, sino de sucesos nimios y en ocasiones repetitivos.

Pretendemos fundamentalmente humanizar por medio de las actividades físicas y deportivas, normalmente relacionadas con la naturaleza, la aventura, el reto individual o colectivo, la interrelación, la globalidad, etc. (a partir de ahora actividades de aventura)

Entendemos esta humanización, como la que permite el desarrollo de la personalidad del individuo y su integración en la vida social y laboral con las mejores expectativas. La sociedad pide a los diferentes centros formativos, que no se limite a enseñar deporte, le

pide que forme personas capaces de vivir y convivir en sociedad, personas que sepan a qué atenerse y cómo conducirse.

4.-Los valores y la pedagogía de la aventura. (Objetivos)

“La aventura en cualquiera de sus facetas implica adentrarse en territorios de lo desconocido y eso cautiva inmediatamente a los alumnos y al profesor, aglutinando ante sí, diferentes logros y vivencias, generando espacios comunes de ocio y diversión.” (Parra M. Y Rovira C.M. 2002)

Las actividades de aventura en nuestro caso pueden y son el medio que debemos utilizar para formar personas, personas realizadas, entendiendo la persona es un ser material, vivo, global, en proceso de realización, que vive en sociedades reguladas por normas, que buscan comprender la realidad que les rodea, expresarse y expresar a las demás personas esa comprensión de la realidad y que tiene tendencia a interrogarse el sentido de la vida.

El grado de socialización depende mucho de la formación de los valores del individuo. Éstos son entes complejos a través de los cuales manifestamos nuestras preferencias hacia ciertos estilos y condiciones de vida. El concepto de sí mismo/a y la autoestima están íntimamente relacionados con el sistemas de valores del individuo. Éstos se pueden educar, no son fijos, se pueden modificar. Educar a una persona en valores es educar a una persona de forma integral, global. (Parra, M. 2002)

Hay valores que podemos educar por medio de las actividades de aventura, los exponemos en diferentes dimensiones:

- 1* **En la dimensión ética:** Valores de igualdad, paz, la disponibilidad, la alegría, la generosidad, respeto a sí mismo y a los demás, la sinceridad, etc.
- 2* **En la dimensión intelectual:** Sabiduría, autorreflexión, el valor del hábito, la disciplina, técnicas de trabajo intelectual, etc.
- 3* **En la dimensión de personalización:** podemos potenciar los valores de dignidad de la persona, identidad, autonomía personal, autoestima, responsabilidad, toma de decisiones, equilibrio interior, creatividad, capacidad de esfuerzo y decisión, voluntad, etc.
- 4* **En la dimensión de socialización:** solidaridad, la libertad de expresión, la tolerancia, la convivencia democrática, respeto a las normas, la relación con el medio, la amistad, la cooperación, la fraternidad, apoyo a la comunidad, etc.
- 5* **En la dimensión estética y vital:** Valores de salud, de calidad de vida, la cortesía, las ganas de vivir el día a día, consumo responsable, sostenibilidad, etc.

Los valores son convicciones duraderas de que una determinada conducta o modo ideal de vida, es personal o socialmente preferible a la conducta o modo ideal de vida opuesto.

Los valores se forjan a partir de conjuntos de actitudes relacionadas entre sí. Las actitudes forman el núcleo de nuestros gustos o antipatías de cara a otras personas o situaciones. Una actitud es una organización relativamente duradera de creencias en torno a un objeto o

situación, que predispone a la persona a responder de una determinada manera, ante ese objeto o situación.

En un ejemplo práctico, tal vez podamos comprender las diferencias entre valores, actitudes y creencias.

Valor: Dignidad de la persona.

Actitud: He de proponer sesiones en las que todos los alumnos encuentren su hueco y se les reconozcan por sus valores personales dentro del contexto del trabajo global.

Creencias:

- Creo que hay un nivel heterogéneo dentro del grupo.
- Creo que se debe dar cabida a todo el mundo.
- Creo que el trabajo de unos es tan importante como el de otros.
- Creo que todos somos dignos de estar y participar.
- Creo que es importante detectar los valores personales de cada uno/a.

Un adulto tiene centenares o miles de creencias, un número menor de actitudes y solamente algunas decenas de valores.

A continuación vamos a relacionar los valores que hemos ubicado en las diferentes dimensiones con los que perseguimos, al poner en práctica los diferentes pasos de la pedagogía de la aventura. Nuestros objetivos por tanto, son los siguientes:

VALORES QUE SE CONSIGUEN Y/O PERSIGUEN
(Objetivos) Cuadro 1. Ver página siguiente.

VALORES QUE SE CONSIGUEN Y/O PERSIGUEN (Objetivos)

1

ACTIVIDADES DE PRESENTACIÓN, DISTENSIÓN, FAMILIARIZACIÓN Y CONOCIMIENTO.

ÉTICA: DISPONIBILIDAD, ALEGRÍA.
ESTÉTICA: CORTESÍA, GANAS DE VIVIR.
SOCIALIZACIÓN: AMISTAD.
PERSONALIZACIÓN: CREATIVIDAD.

2

ACTIVIDADES DE REDESCUBRIMIENTO SENSORIAL Y DESARROLLO HABILIDADES BÁSICAS.

ÉTICA: SINCERIDAD.
INTELLECTUAL: AUTORREFLEXIÓN.
PERSONALIZACIÓN: EQUILIBRIO INTERIOR.
ESTÉTICA: SALUD Y CALIDAD DE VIDA.

3

ACTIVIDADES DE AFIRMACIÓN, AUTOVALORACIÓN Y SENTIMIENTO DEL VALOR PROPIO.

ÉTICA: RESPETO A SÍ MISMO, SINCERIDAD
INTELLECTUAL: AUTORREFLEXIÓN
PERSONALIZACIÓN: AUTOESTIMA, IDENTIDAD, AUTONOMÍA.
ESTÉTICA: CALIDAD DE VIDA.

4

ACTIVIDADES DE COMUNICACIÓN COOPERACIÓN SIMPLE E INTERRELACIÓN

ÉTICA: DISPONIBILIDAD, RESPETO A LOS DEMÁS, GENEROSIDAD.
INTELLECTUAL: SABIDURÍA.
PERSONALIZACIÓN: RESPONSABILIDAD.
SOCIALIZACIÓN: COOPERACIÓN, APOYO A LA COMUNIDAD.
ESTÉTICA: CORTESÍA.

5

ACTIVIDADES DE CONFIANZA Y TÉCNICAS BÁSICAS

ÉTICA: RESPETO A SÍ MISMO Y A LOS DEMÁS, DISPONIBILIDAD.
INTELLECTUAL: EL VALOR DEL HÁBITO.
PERSONALIZACIÓN: RESPONSABILIDAD, AUTONOMÍA, DECISIÓN.
SOCIALIZACIÓN: FRATERNIDAD, APOYO A LA COMUNIDAD, COOPERACIÓN.
ESTÉTICA: SALUD Y CALIDAD DE VIDA.

6

ACTIVIDADES DE COOPERACIÓN COMPLEJA, RETO, RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS.

ÉTICA: DISPONIBILIDAD, RESPETO A LOS DEMÁS, GENEROSIDAD.
INTELLECTUAL: SABIDURÍA.
PERSONALIZACIÓN: RESPONSABILIDAD, CREATIVIDAD, CAPACIDAD DE ESFUERZO Y DECISIÓN.
SOCIALIZACIÓN: COOPERACIÓN, APOYO A LA COMUNIDAD, TOLERANCIA
ESTÉTICA: CORTESÍA.

7

ACTIVIDADES DE INICIATIVA, DECISIÓN E INSTINTO.

ÉTICA: RESPETO A SÍ MISMO Y A LOS DEMÁS, DISPONIBILIDAD.
INTELLECTUAL: SABIDURÍA
PERSONALIZACIÓN: RESPONSABILIDAD, EQUILIBRIO INTERIOR, CAPACIDAD DE DECISIÓN, AUTOESTIMA, IDENTIDAD.
SOCIALIZACIÓN: COOPERACIÓN.
ESTÉTICA: SALUD Y CALIDAD DE VIDA.

8

ACTIVIDADES DE RESPONSABILIDAD Y AVENTURA. TÉCNICAS Y ELEMENTOS DE AVENTURA COMPLEJOS Y DEPORTIVOS.

ÉTICA: RESPETO A SÍ MISMO Y A LOS DEMÁS,
INTELLECTUAL: SABIDURÍA, DISCIPLINA.
PERSONALIZACIÓN: RESPONSABILIDAD, EQUILIBRIO INTERIOR.
ESTÉTICA: SALUD Y CALIDAD DE VIDA.

9

ACTIVIDADES DE ASIMILACIÓN Y REFLEXIÓN.

ÉTICA: SINCERIDAD.
INTELLECTUAL: SABIDURÍA, AUTORREFLEXIÓN, TÉCNICAS DE TRABAJO INTELLECTUAL, DISCIPLINA.
PERSONALIZACIÓN: EQUILIBRIO INTERIOR, CAPACIDAD DE ESFUERZO

5.- Ubicación de los contenidos de aventura y naturaleza en la progresión metodológica de la pedagogía de la aventura.

“El mejor final pensado por cualquier “bocata” es ser degustado y si es posible que los comensales compartan las emociones y sensaciones que engendra. Cuando vemos a nuestros alumnos y compañeros estremecerse con nuestras propuestas sabemos que éstas se han validado.” (Parra, M. 2004)

Cualquier profesional que pretenda abordar el bloque de aventura, se encuentra con un universo de posibilidades de aplicación. Podemos dilucidar un amplio, fructífero y variado abanico de posibilidades que se pueden emprender. Para posibilitar un estudio más sistemático, proponemos un mapa de las propuestas y contenidos relacionados con la aventura, ubicándolos en cuatro grandes familias, todas ellas excelentes y que a veces se pueden mezclar, formando un combinado de alto valor educativo. Basadas en los estudios de Parra M. (1999) A saber:

5.1.- Habilidades físicas básicas y educación física de base.

5.2.- Actividades previas.

5.3.- Actividades esenciales y técnicas básicas.

5.4.- Deportes y actividades de responsabilidad, aventura y técnicas complejas.

5.1.- Habilidades físicas básicas y educación física de base.

Necesario su dominio para estar en mejor disposición física y emocional ante actividades que normalmente se producen en un entorno cambiante y que permiten acometer propuestas más complejas.

- Equilibrios.
- Deslizamientos.
- Suspensiones.
- Saltos.
- Trepas.
- Coordinación dinámica general, etc.

5.2.- Actividades previas.

Necesarias tantas veces en el medio natural y que nos permiten acceder a él de forma más plena, más confiada y con los sentidos despiertos, sabiéndose respaldado por el grupo y resguardado por las propias posibilidades personales.

- Juegos de presentación.
- Juegos de conocimiento.
- Juegos de familiarización.
- Juegos de redescubrimiento sensorial.

- Juegos de afirmación.
- Juegos de autovaloración.
- Juegos de interrelación
- Cooperación simple.

5.3.- Actividades esenciales y técnicas básicas.

Necesarias cuando afrontamos actividades que requieran que nos entreguemos plenamente, en las que tenga que responder de manera global y decidida, en un medio físico no siempre controlado. Tienen que ver con las capacidades personales que se vigorizan al emprender este tipo de empresas, como son las capacidades de confianza, de instinto, etc.

Desarrollan técnicas básicas comunes de muchos de los deportes y actividades del siguiente bloque, nos permiten acceder a los lugares de práctica y a que nos encontremos con el espacio de acción, en mejores condiciones, conociendo las claves de interpretación básica y sus normas, todas ellas necesarias para la puesta en práctica de tentativas de mayor rango y en la profundización y especialización de los diversos bloques.

- Actividades de confianza.
- Actividades de instinto.
- Actividades de iniciativa y decisión.
- Montaje de mochilas y tiendas.
- Cabuyería.
- Primeros auxilios.
- Orientación básica e interpretación de mapas.
- Marcha y senderismo.
- Construcciones básicas y elementos de aventura simples.
- Material.
- Meteorología.
- Medidas básicas de seguridad y actuación.

5.4.- Deportes y actividades de responsabilidad, aventura y técnicas complejas.

Actividades y deportes no exentos de cierto riesgo objetivo y subjetivo, o las adaptaciones que se quieran hacer de ellos para hacerlos más accesibles a los participantes. Entran en juego aspectos técnicos y tácticos que permitirán mediante su puesta en práctica acceder de forma independiente y con mayores posibilidades de éxito a las prácticas deportivas que se puedan proponer en la naturaleza, que implican una entrega plena en un medio poco domesticado, en el que normalmente no tenemos el bagaje de experiencias suficiente. Que suponen responsabilidad en sus usos y acciones, tanto de carácter individual como colectivo.

- Rapel.

- Tirolinas.
- Pasamanos.
- Técnicas verticales.
- Autorescate.
- Deportes de agua/nieve, tierra/roca, aire.
- Pruebas combinadas de aventura: Raids.
- Actividades de cooperación compleja.
- Reflexión.

De manera habitual, muchos de nosotros nos adscribimos al último o penúltimo bloque (es decir aquel que trata los deportes en sí, las actividades de responsabilidad y las técnicas básicas.), no dando posibilidad al desarrollo de las diferentes habilidades físicas básicas, propias de la educación física de base y a las actividades que consideramos previas. De la misma forma, al no tener claras las otras posibilidades, en ocasiones las desaprovechamos, no explorando los diferentes campos de actuación y no incluyendo propuestas o haciéndolo de manera desorganizada. El hecho de agruparlas nos va a permitir ser más metódicos, distribuir más correctamente los diferentes contenidos, secuenciarlos de manera correcta, saber en qué momento del desarrollo nos encontramos, etc.

A continuación, esbozamos todo un proceso didáctico, (basado en Cascón, P. y Martín, C. (1995), Ziegenmspeck, J. y Nasser, D. (1996)) en el que se hace totalmente necesario el enlace con el cuadro nº1 de los valores que se consiguen o persiguen, es decir con los objetivos (tratado en el punto 4) y éstos a su vez con las que hemos considerado las finalidades de la pedagogía de la aventura (tratado en el punto 3). Podemos advertir que al final de cada uno de los cuadros de los pasos metodológicos, encontramos a modo de referencia, una llamada que podría ser la síntesis de los demás objetivos (por ejemplo, siéntete a gusto), para que entendamos de manera rápida y concisa cual es el objetivo de las diferentes actividades planteadas en el desarrollo del paso. También es importante observar, como engranamos las diferentes posibilidades de desarrollo del bloque, anteriormente expuestos (puntos 5.1., 5.2., 5.3., y 5.4), en los diferentes pasos metodológicos. Concebimos nueve pasos metodológicos.

PASOS METODOLÓGICOS (Procedimientos) Cuadro 2.

***** Ver página siguiente *****

PASOS METODOLÓGICOS(Procedimientos)

1

ACTIVIDADES DE PRESENTACIÓN, DISTENSIÓN, FAMILIARIZACIÓN Y CONOCIMIENTO.

SIÉNTETE A GUSTO

2

ACTIVIDADES DE REDESCUBRIMIENTO SENSORIAL Y DESARROLLO HABILIDADES BÁSICAS

DESLIZAMIENTOS, EQUILIBRIOS, SUSPENSIONES, SALTOS, ETC.

DESCUBRE PLENAMENTE

3

ACTIVIDADES DE AFIRMACIÓN, AUTOVALORACIÓN Y SENTIMIENTO DEL VALOR PROPIO.

QUIÉRETE A TI MISMO/A

4

ACTIVIDADES DE COMUNICACIÓN COOPERACIÓN SIMPLE E INTERRELACIÓN

AYUDA Y DEJA QUE TE AYUDEN

5

ACTIVIDADES DE CONFIANZA Y TÉCNICAS BÁSICAS

CABUYERÍA, MONTAJE MOCHILAS Y TIENDAS, MATERIAL, MARCHA, PPA, ORIENTACIÓN BÁSICA, METEOROLOGÍA, INTERPRETACIÓN DEL PAISAJE, ELEMENTOS DE AVENTURA SIMPLES, CONSTRUCCIONES, ETC.

MÍMATE Y MIMA A LOS DEMÁS

6

COOPERACIÓN COMPLEJA, RETO, RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS.

ESCUCHA, APORTA, AYUDA.

7

ACTIVIDADES DE INICIATIVA, DECISIÓN E INSTINTO.

ENTRÉGATE DE FORMA GLOBAL.

8

ACTIVIDADES DE RESPONSABILIDAD Y AVENTURA. TÉCNICAS Y ELEMENTOS AVENTURA COMPLEJOS Y DEPORTIVAS

DEPORTES DE TIERRA/ROCA, NIEVE/AGUA, AIRE Y ELEMENTOS DE AVENTURA COMPLEJOS, RAPEL, TIROLINAS, AUTORESCATE, TÉCNICAS VERTICALES

SIENTE PLENAMENTE.

ACTIVIDADES DE ASIMILACIÓN Y REFLEXIÓN.

PIENSA LO QUE HAS SENTIDO Y COMO LO HAS SENTIDO.

La lógica nos orienta hacia que seremos más efectivos si los abordamos en orden. Pero realmente los podemos encadenar en la sucesión que queramos, acordes con nuestros intereses y circunstancias. En ocasiones, el tiempo del que disponemos, hace que nos saltamos unos pocos o que no los tratemos con profundidad, no pasa nada, el sólo hecho de conocer que están ahí y ser conscientes de lo que persiguen, engrandece nuestra práctica y puede que seamos más certeros en la transmisión del propio currículum oculto, o no tanto, que se esconde detrás de nuestras acciones.

Hay situaciones por tanto, en las que podemos empezar por el principio o por el final, por un extremo u el otro, por dentro o fuera, por arriba o abajo, da igual, está cerrado, se encuentran encadenados los unos a los otros. Todo tiene un porqué y un para qué, todo está relacionado. Cuanto más aplicamos los diferentes pasos metodológicos más nos convencemos de que forman un círculo perfecto. En ocasiones, consideramos que el orden podría cambiar.

A veces nos planteamos que un sólo paso podría ser el sustento, principio, fin o base de los demás. Por ejemplo, se torna importante, acometer el 9 paso, el que hace referencia a la asimilación y reflexión, justo después de una actividad de cualquier otro paso. O que el paso que hace referencia a actividades de afirmación, autovaloración y sentimiento del valor propio, debería ser imprescindible y por tanto el soporte de todos los demás, ya que, por ejemplo, sin querernos a nosotros mismos, difícilmente podemos estar alegres, o ayudar y cuidar a los demás, o afrontar actividades de aventura con diferentes niveles de dificultad.

Por otra parte, no hay ninguna actividad estanca o pura, que no se relacione con las demás. Esto quiere decir que si hago un juego del primer paso metodológico, por ejemplo de desinhibición, con toda seguridad que trabajaré aspectos de otros pasos metodológicos, como puede ser la apertura sensorial o el de actividades de afirmación y autoestima.

De igual forma, cuando nos adscribimos al trabajo de un sólo paso, una actividad puede ser considerada a la vez, por ejemplo de decisión, iniciativa e instinto. Los márgenes no están por tanto siempre claros, en ocasiones los acotamos para ser más certeros en las diferentes reflexiones tras la acción, para incidir más en algún u otro aspecto que consideremos interesante tratar, o aunque sea, para expresarnos de forma rápida y certera entre nosotros (“tengo un juego de iniciativa fantástico, vamos a probarlo”)

6.- Los tópicos más frecuentes. La evaluación y la calificación.

“La profesora propone un juego de instinto, en el que hay que poner toda la carne en el asador, debemos entregarnos de manera total en el aspecto físico, intelectual y emocional. (siempre algunas neuronas en funcionamiento, que permitan no hacer daño y no hacernos daño) Somos una manada de ñus que tenemos que pasar un río repleto de cocodrilos, cuando cruzamos algunos de nosotros caemos en las fauces de los reptiles. El choque es brutal, la pugna por la supervivencia atroz. Nos consideraremos cazados cuando nos rindamos presos de un grupo de aligatores.”

Juanita va a tope, se introduce en el juego de forma total, pelea con toda su alma para no ser cazada, incluso consigue zafarse en varias ocasiones de algunos cocodrilos, parece

que la tienen tomada con ella. Al final de la sesión está agotada, satisfecha, con sus reservas de adrenalina a cero, ha sobrevivido.

Antonio ni se lo plantea, simplemente no juega, no ve claro el desarrollo de la actividad, decide quedarse sentado en el banco sueco, observando como los demás se enfrentan en una lucha simulada por la supervivencia.

Pepa, la profesora, con unos añitos de más y una condición física que deja ya bastante que desear, se mete de lleno en el juego, ella se coloca en la primera fila del río, esperando ansiosa la llegada de los ñus, anima constantemente, reta a los cuadrúpedos, los agarra, pelea con ellos hasta la extenuación.

Planteamos una Comisión de calificación sobre 10 obteniendo los siguientes resultados:

Juanita.	Un 50% de la Comisión un 0	Un 50 % de la Comisión un 10
Antonio	Un 50 % de la Comisión un 10	Un 50% de la Comisión un 0
Pepa	Un 50% de la Comisión un 0	Un 50 % de la Comisión un 10

¿Cómo pueden salir unos resultados tan dispares?. Le preguntamos a la Comisión y manifiestan los siguiente:

Juanita un 10 porque ha sobrevivido al final, luchando contra viento y marea, entregándose de manera plena. Parecía una auténtica ñu.

Juanita un 0 porque con su impulso puso en peligro a los demás participantes, incluso hubo una vez que entró con el hombro.

Antonio un 0 porque ni se ha movido, no ha jugado y mientras los demás participaban él estaba sentado.

Antonio un 10 porque ha sabido escoger y ha decidido aún cuando todos los de la clase estaban animados, ser fiel a sus principios y no jugar.

Pepa un 10 porque se ha implicado a tope, nos ha animado, motivado y sorprendido su fuerza y deseos de luchar.

Pepa un 0 porque aun cuando tiene una condición física mala se ha arriesgado, pudiendo haberse ocasionado una lesión. Además para colmo no ha calentado.

Por tanto sacamos la conclusión que depende del objetivo que estemos calificando. Y que es diferente evaluar (analizar lo acontecido y sacar conclusiones) que calificar (poner una nota numérica)

Normalmente los profesionales del mundo del deporte tendemos a evaluar y calificar positivamente la acción, valorando el ardor y la entrega total; castigando la no acción y la falta de entrega. Si nuestro objetivo es ayudar a formar personas, deberíamos fijarnos en más aspectos. Para ello, nos podemos valer del cuadro 1. Observamos algunos de los valores que manifestamos en el cuadro del paso metodológico 7 (actividades de iniciativa, decisión e instinto) y calificamos de forma drástica o 0 ó 10

	Respeto a sí mismo/a.	Sabiduría.	Disponibilidad.	Capacidad de decisión.	Equilibrio interior.
Juanita.	10	0	10	10	0
Antonio	10	10	0	10	10
Pepa	0	0	10	10	0

Por tanto se hace vital saber qué queremos calificar en cada momento, qué valor estamos evaluando, qué queremos conseguir en la sesión. Si estructuramos nuestras sesiones a partir de lo planteado en el cuadro 1, (es decir el de objetivos), en vez de lo suscitado en el cuadro 2, (es decir de las propuestas en sí) el camino se torna más fácil, preciso, adecuado y oportuno.

Podemos generar una herramienta (el cuadro nº 3), en el que aparezcan los tópicos más frecuentes cuando se ponen en marcha las diferentes propuestas. Estos detectan la manifestación, ya sea en exceso o en defecto, de algunas creencias, actitudes y valores. Nuestro objetivo no es psicoanalizar, sólo deseamos tener referentes para la reflexión después de la acción; una reflexión si se quiere, orientada hacia los objetivos propuestos, de esta manera los participantes pueden tomar conciencia de su comportamiento y discutir creencias, actitudes y valores que se han revelado en la práctica.

TÓPICOS MÁS FRECUENTES (Referentes de evaluación) Cuadro 3.

***** Ver página siguiente *****

TÓPICOS MÁS FRECUENTES (Evaluación)

1

ACTIVIDADES DE PRESENTACIÓN, DISTENSIÓN,
FAMILIARIZACIÓN Y CONOCIMIENTO.

**NO LO HE HECHO NUNCA
DESCONOZCO LA ACTIVIDAD
NO CONOZCO A NADIE. ESTO DE
QUÉ VA. QUE CORTE. YA
ESTAMOS OTRA VEZ CON LOS
JUEGECITOS. ESTE YA LO SÉ.**

2

ACTIVIDADES DE REDESCUBRIMIENTO
SENSORIAL

**ME PARECE UNA IDIOTEZ
ES DE NIÑOS PEQUEÑOS
ESTO LO TENGO YA SUPERADO
NECESITO ALGO MÁS FUERTE
ME DA CORTE (TOCAR, OLER,
ETC).**

3

ACTIVIDADES DE AFIRMACIÓN, AUTOVALORACIÓN
Y SENTIMIENTO DEL VALOR PROPIO.

**NO SOY CAPAZ, QUÉ APORTAR
VOY A MOLESTAR, ME DA MIEDO
MOSTRAR MIS LAGUNAS, NO SOY
RAMBO, PREFIERO HACER OTRA
COSA, PUEDEN PASAR SIN MÍ,
TODOS SOMOS IGUALES.**

4

ACTIVIDADES DE COMUNICACIÓN COOPERACIÓN
SIMPLE E INTERRELACIÓN

**ME DA CORTE, NO NECESITO A
NADIE, ME ATOSIGO CON TANTOS
ESTÍMULOS, NADIE ME HACE
CASO, ME DA MIEDO PEDIR
AYUDA, SOY MUY BRUTO Y
PESADO, ME HA TOCADO CON
LOS CHICOS, SI NO ES POR MÍ.**

5

ACTIVIDADES DE CONFIANZA Y TÉCNICAS BÁSICAS

**ESTO ES MUY COMPLICADO, YO
1º Y LUEGO LOS DEMÁS, SÓLO
CON MIS AMIGOS ÍNTIMOS, QUÉ
DIRÁN, REALMENTE ESTO ES
SEGURO, ME PUEDO FIAR DE
ELLOS, YA ME HE QUITADO ESTO
DE ENCIMA, NO LO PUEDO HACER
BIEN.**

6

ACTIVIDADES DE COOPERACIÓN COMPLEJA, RETO,
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS.

**SE VAN A REIR DE MÍ, VOY A
DECIR ALGO QUE NO SIRVE PARA
NADA, NO TENGO LAS IDEAS
CLARAS, YO SIEMPRE TENGO
RAZÓN, ESTO LO ARREGLO YO
EN DOS MINUTOS, ESTO ES
IMPOSIBLE.**

7

ACTIVIDADES DE INICIATIVA, DECISIÓN E INSTINTO.

**ALLÁ VOY, CÓMO ERA ESTO, ESTÁ
BIEN, YO CONTROLO AUNQUE NO
SIENTA, VIVA LA LEY DEL MÍNIMO
ESFUERZO, A VER COMO ME
ESCAPO, 1º A VER QUÉ PASA.**

8

ACTIVIDADES DE RESPONSABILIDAD Y AVENTURA.
TÉCNICAS COMPLEJAS.

**ME LO HE COLOCADO BIEN, CON
ESTE NUDO VALE, NO ES PARA
TANTO, NO HAY QUE TENER EN
CUENTA TANTAS COSAS,
TRANQUILO YO CONTROLO NO
NECESITO ASEGURARME, YO YA
HE TERMINADO.**

9

ACTIVIDADES DE ASIMILACIÓN Y REFLEXIÓN.

**YA HA TOCADO EL TIMBRE, VISTE EL GOL DEL BETIS EL OTRO DÍA, AHORA QUÉ
TOCA, HAS HECHO EL TRABAJO DE ÉTICA, EL OCHO ESTÁ CALIENTE, ME
PUEDO TIRAR OTRA VEZ, VAMOS A QUEDARNOS UN POQUITO MÁS PARA
LLEGAR TARDE.**

7.- Arenga final.

“La acogida de la aventura como contenido en las sesiones de educación física y su vivencia, rescata la creatividad e imaginación de todos los implicados en el proceso de enseñanza/aprendizaje, aglutinando a su alrededor la complicidad entre profesor y alumnos, que propicia un ambiente didáctico de bienestar y comunión, donde fluye la comunicación y el torbellino de ideas.”

Ha habido compañeros que cuando les hemos expuesto nuestros estudios, se quedan un poco apabullados. No sabiendo por dónde empezar o no considerándose aptos para ponerlos en práctica con su grupo de alumnos o clientes. El proceso es fácil, tranquilízate, toma aire, que “Roma no se conquistó en una hora”, estudia, fórmate, comparte y algún día date el lujo de probar, pero si no puedes empieza sonriendo, disfrutando de tu ser, sintiéndote vivo e ilusionado.

Muchos profesionales acumulamos en nuestras mochilas docentes auténticas joyas producto de la más laboriosa intuición y sabiduría. Poco a poco, y gracias a proyectos colaborativos, al estudio, a procesos de investigación-acción, etc. recolectamos perlas prácticas del jardín mágico de la experiencia docente, la intuición y el saber hacer. Las personas relacionadas con la educación física podemos considerarnos magos de los procedimientos. Todos éstos están realmente a nuestro alcance. Muchos de ellos los conocemos hace años, pero normalmente aplicados en otras esferas (campamentos, momentos de ocio, etc.) o con otros nombres. Muchos de ellos no dejan de ser adaptaciones o variantes de los juegos por todos conocidos, otros en cambio si son nuevos.

Os invitamos a degustar nuestras creaciones, dándoos los ingredientes, la manera de hacerlo y el porqué hacerlo, dando paso a que vosotros lo adaptéis a vuestra realidad. No pretendemos que se convierta en un recetario donde te marquemos cada paso, pretendemos crear juicio y hacerte reflexionar, ya que el doctrinarismo profesional, lejos de orientar, desorienta, más que crear adeptos contribuye a la huida de los mismos. Adapta por tanto los diferentes juegos a tus intereses, saca de tu mochila tus mejores perlas y ofrécelas a los tus alumnos y a los demás, ingéniate las para seguir creando.

8.- Bibliografía.

- CARRASQUER, F. (1935-1936) Una experiencia de educación autogestionada. Escuela Eliseo Reclus. Barcelona
- CASCÓN, P. y MARTÍN, C. (1995) *La alternativa del juego I y II. Juegos y dinámicas de educación para la paz*. Madrid. Los libros de la catarata.
- FERRER, F. (1978) *La escuela moderna*. Madrid. Zyx
- HEREDIA, N.G. DE ALAUF, C.S. RODIGOU, G. (1988) *Humanización: una perspectiva para la enseñanza del deporte. Actas del congreso Mundial de la A.I.S.E.P.* Madrid. Consejo Superior de Deportes.

- LEMANN, J.(2003) outward Bound: Una concepción de la Pedagogía de Experiencia cumple 60 años: anotaciones básicas, importancia actual y perspectiva internacional en Revista de la pedagogía de la experiencia nº8 /9/10/11. Editorial edition erlebnispädagogik. Lüneburgo.
- MONTAVEZ, M., ZEA, Mª J. (2004) Recreación expresiva. Vol. 1. Málaga. Re-crea y Educa.
- NASSER, D. (1996) La pedagogía de la Aventura. *Apuntes del curso de Especialización en Ocio y Recreación Deportiva*. Facultad de Ciencias del Deporte de Cáceres. Paper.
- PARRA, M. (1999) Modelos metodológicos y espacios de acción, de actividades físicas en el medio natural, acordes con la entrada del siglo XXI. En la actas del *Primer Congreso Internacional de Educación Física: la educación Física en el siglo XXI*. Jerez. Septiembre de 1999. Pp.141-156. Fondo editorial de enseñanza (FEDE).
- PARRA, M. y ROVIRA, C.M. (2002) Jugando con fuego. Propuestas pedagógicas al calor de las sensaciones de aventura. En Revista Tandem nº 6, Enero, Febrero, Marzo, Recreando el cuerpo. Barcelona. GRAO.
- PARRA, M. (2004) En prólogo de MONTAVEZ, M., ZEA, Mª J. (2004) Recreación expresiva. Vol. 1. Málaga. Re-crea y Educa.
- ZIEGENSPECK, J. (1996) La pedagogía de la experiencia: ejemplo del Instituto de Alemania. *Apuntes del curso de Especialización en Ocio y Recreación Deportiva*. Facultad de Ciencias del Deporte de Cáceres. Paper.