

## **Caminos de acercamiento didáctico a las actividades físicas y deportivas en la naturaleza con especial incidencia en el de las sensaciones.**

### **AUTORES:**

- Manuel Parra Boyero. Profesor de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Extremadura.
- Carlos Manuel Rovira Serna. Coordinador del Ciclo de Grado Medio de Educación Física del IES Al-Qáceres de Cáceres.

### **1.- Un sólo destino, tres caminos diferentes.**

**Maia:** Pues en mis clases de educación física cuando hacemos voley, me lo paso “chachi piruli”. Esperamos ansiosas por saber con qué nos sorprende el profesor, ayer estuvimos haciendo mates con un minitramp y con diferentes tipos de pelotas, incluso Armando fue capaz de machacar con un balón gigante, qué difícil resultaba darles a las pelotas de ping-pong.

**Vega:** Pues en mi Instituto aunque la profesora es muy exigente también nos lo pasamos “guay”, todo el rato estamos trabajando técnica y táctica. Está bien, cada vez lo hacemos mejor, antes no era capaz de darle sin hacer dobles y además aprendemos para cuando en verano hagamos voley playa.

**Natalia:** ¡Ja! pues tendríais que ver lo bien que nos lo pasamos nosotros en clase de voley, no importa que fallemos, ni incluso la técnica, lo importante es cómo resolvemos nosotros solos las tareas que nos propone la profesora, es estupendo comprobar lo que se les ocurre a los demás y cómo con la ayuda de todos resolvemos en un santiamén.

Hablamos de tres deportes diferentes (voley sensaciones, voley técnico o voley educativo) o por el contrario sólo hablamos de uno.

Aun cuando las reflexiones que siguen, parten del tratamiento específico de los deportes de aventura en los centros de enseñanza, pueden ser aplicadas en todos los contenidos y por qué no a las diferentes asignaturas, áreas de saber y campos profesionales. Surge como metodología específica, fácilmente entendible por los que nos dedicamos a aplicar estos contenidos, pero pueden ser exportados perfectamente a los demás. Hemos utilizado el voley de ejemplo para hacerlo más entendible y con el propósito de llegar a más profesionales.

Realmente no descubrimos nada nuevo, pero sí sistematizamos lo que suele acontecer en el tratamiento de los diferentes contenidos.

En educación física y también en otras materias podemos encontrar los más diversos paradigmas de acercamiento didáctico a las sesiones. Cada enfoque se esfuerza

en la fijación de unos u otros objetivos, de una u otra metodología y por ende de modos diferentes de realizar la evaluación. Cada camino simboliza un rol diferente del docente y de los alumnos, incluso llega a marcar de manera definitiva la relación entre ambos, de hecho los alumnos al analizar los enfoques del profesorado comprenden de manera certera, qué tipo de compañero de viaje son.

Para facilitar la comprensión y estudio de los diferentes enfoques los aunamos en tres familias, que denominamos vías didácticas. A saber:

- **Vía 1. De capacitación técnica y cognitiva.** De manera simplificada hace referencia al profesor/a que al impartir rapel o descenso por una cuerda, se preocupa especialmente de que los alumnos fijen las medidas de seguridad, las prestaciones del material y la técnica adecuada durante el descenso. Utilizar la destreza y el conocimiento para enganchar a los alumnos.
- **Vía 2. De optimización educativa.** Aludimos al docente que utiliza el rapel como un medio para conseguir objetivos puramente educativos. No importa tanto la técnica como la confianza en uno mismo y los demás, la capacidad de mantener un equilibrio físico, emocional e intelectual, la cooperación, la responsabilidad, la interrelación, etc. Utiliza la humanización para embrujar a los alumnos.
- **Vía 3. De suministro de sensaciones.** Nos referimos a aquellos que proporcionan a los alumnos actividades con umbrales cada vez mayores o menores de sensación. De esta manera, para mantener el interés jugamos con las sensaciones y la emocionalidad, así como con la intensidad de las mismas. Utiliza la vivencia para hechizar a los alumnos.

Aún cuando hay profesionales que comulgan sólo con uno de los tres modelos y lo defiendan a capa y espada, es poco más que imposible que una actuación docente se remita a una sola vía. Sería perjudicial vincularse a un sólo modelo, de hecho los tres se complementan mejorándose y los unos necesitan de los otros. Lo más normal es que una intervención se nutra de aspectos de las demás. Una profesora puede utilizar al impartir un contenido, un talante más relacionado con una vía y al abordar un tercero utilizar otro diferente. Lo más habitual al analizar nuestra intervención es que comprobemos que en ciertos momentos, incluso dentro de una misma sesión nos hayamos decantado por uno u otro camino o que incluso lo hayamos mezclado. Esta permeabilidad enriquece el proceso y multiplica las posibilidades de acción para los alumnos.

Podemos llegar a determinar que todas las vías son necesarias para el desarrollo adecuado y completo de un contenido. Lo que sí varía es la mayor o menor importancia que le dé un profesional a un modelo, o la destreza al concretar o secuenciar los diferentes caminos e interconexiones que se vertebran entre unas y otras. (Por ejemplo, partir de la vivencia para llegar a la teoría o al revés)

Es habitual que cualquier persona, gracias al estudio o a procesos intuitivos conozca o presienta los tres caminos, lo mágico para nosotros ha sido determinarlos, estudiarlos de manera estanca para después mezclarlos. El hecho de hacer explícitos los diferentes caminos nos ha dado alas, hemos encontrado o se han manifestado nuevas actividades y propuestas, se han ampliado las posibilidades de acción en el

desarrollo del contenido, que han propiciado la descompresión curricular. Además de aclararnos y ayudarnos a saber siempre el camino que seguimos, el haber sacado a la luz la vía tres o de las sensaciones ha supuesto una auténtica revolución dentro del grupo de investigación ya que da sentido a muchas de nuestras actividades y permite engendrar otras nuevas.

Gracias a esta categorización podemos ser más certeros en nuestras acciones prácticas y consiguientemente en la consecución de nuestros objetivos. Ya entre nosotros hablamos de vía 1, 2 ó 3, para comprender de manera certera qué enfoque tiene una u otra tarea o actuación.

Como en todo, no hay modelos mejores que otros, aunque algunos están más acordes con los diferentes ambientes en los que se desarrolle nuestra actuación. De esta manera es más lógico la utilización de la vía 1 en las escuelas deportivas, la de vía 2 en los centros de enseñanza y la vía 3 en las empresas de servicios deportivos. Claro está que cuando se utiliza un sólo modelo puede que los beneficiarios se aburran de practicar deporte y dejen las escuelas deportivas, que los alumnos de los centros no mejoren nada sus valores estéticos y que los usuarios de las empresas se hastíen de ser consumidores de sensaciones compulsivos y acríticos, a las que no les ven ningún sentido y de las que son siempre dependientes.

## **2.- Una parada en el camino, necesitamos reflexionar.**

Necesitamos reflexionar ya que asistimos en nuestro tiempo a un crecimiento colosal y extraordinario de los deportes de aventura. Éste es palpable en todos y cada uno de campos de actuación en los que se pueden manifestar.

Las actividades en la naturaleza dentro del currículum de Educación Física, tanto en Educación Primaria como en Secundaria, vienen incorporándose de manera más que significativa al abanico de posibilidades de las que el profesional dispone a la hora de elaborar su programación. Se ha creado incluso un ciclo formativo de grado medio específico, y comienzan a fluir en las universidades cursos de postgrado relacionados con el tema y asignaturas específicas.

En el mundo empresarial el turismo activo está haciéndose un hueco y cada vez la oferta de actividades es mayor, considerándose este campo como un fantástico yacimiento de empleo para los futuros profesionales.

Parra, M. y Rovira, C.M. (2006) nos advierten que 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.

Desde este planteamiento hemos querido profundizar en los aspectos didácticos a la hora de desarrollar estos contenidos. Pensamos que las actuaciones específicas en este bloque ofrecen un amplio campo de reflexión e investigación, que en este caso hemos desarrollado desde nuestra propia perspectiva en la práctica dado que venimos trabajando estos contenidos desde hace ya tiempo.

Nosotros no nos olvidamos de nuestros orígenes y fines, somos sobre todo docentes, por lo que la vía número 2 o educativa es vital. Nuestro descubrimiento consiste en comprobar que los alumnos abren más sus poros a nuestra acción docente cuando partimos de la vía tres pero siempre teniendo presente los posicionamientos de la vía 2. En la enseñanza más tradicional normalmente se parte de una vía 1 para llegar a objetivos educativos pero la mayoría de las veces este camino no nos conmueve ni a nosotros mismos y por ende tampoco a nuestros alumnos. Aunque desde siempre ha sido el más sencillo y el menos comprometido.

Este modelo se convierte en catalizador de nuestra acción docente, llena de encanto nuestras propuestas, que normalmente sugestionan a nuestros alumnos y se convierten en el detonante de la motivación, por lo que aquello que intentamos conseguir, se alcanza de manera más fluida. Gracias a ella se generan actividades llenas de magia, que les embelesan, creciendo en ellos las ganas de conocer más (acercándose así a la vía 1) y generando el caldo de cultivo para que el clima de las sesiones sea agradable y que se pongan sobre la mesa, creencias, actitudes y valores. No esconden sus sentimientos porque desde el principio los exhiben o han de ser mostrados dentro de la propias tareas (aproximándonos a la vía 2). Nuestras propuestas elevan la temperatura

emocional del grupo de clase, haciéndonos todos más cercanos y comprendiendo que peleamos por objetivos comunes.

Pero ojo, la vivencia sin reflexión individual o grupal, sin que lo que ha pasado al menos se lo contemos a los otros, está hueca, no permite la asimilación de lo acontecido y por tanto la mejora personal. De ahí la importancia de los procesos reflexivos en cualquiera de nuestras sesiones.

Este descubrimiento (para mucha gente obvio) ha abierto el paso a la mejora profesional. Ha engendrado ganas de trabajar, hemos retomado la ilusión docente. Porque aunque sólo sea por nosotros mismos: ¿cómo dejarnos morir haciendo siempre lo mismo, utilizando siempre las mismas actividades?. ¿Dónde queda nuestra rebeldía?. Hemos abierto el paso a la innovación curricular, a la investigación de nuevos espacios (algunos de ellos clandestinos, como las paredes de los cuartos de baño para hacer técnicas de oposición de escalada), materiales (algunos de ellos modificados y al alcance de todos, colchonetas en planos inclinados con detergente y algo mojadas) y actividades (algunas de ellas llenas de emoción, como es convertir las escaleras del centro en un gran tobogán de un barranco, o un contenedor de basura protegido con colchonetas como balsa que se desplaza por las aguas de las rampas de nuestros centros). El campo abierto se torna infinito.

Esta profesión permite divertirse, casi eres tu propio jefe, puedes probar cosas nuevas. Tus propuestas pueden multiplicarse cuando las pones en las manos de tus alumnos, de hecho se validan, porque ellos mismos generan variantes. Es una profesión fascinante.

En cambio muchos compañeros caen abatidos por la sombra de la desilusión, argumentando mil y una razones para su desgracia. (seguramente no les falte cordura) Pero... ¿qué hacer?, ¿cómo salir del ostracismo profesional?. ¿Cómo permitir que esta capitulación sea tan devastadora en nosotros mismos? No vale argumentar que este trabajo no me interesa, es como decir que una gran parte de tu vida no te interesa ¿cuántas horas estás en el cole?, ¿cómo puedes tener un trabajo marchito?. En ocasiones, la cultura escolar, se encarga de destrozarse ilusiones, nuevas formas de hacer, en vez de acoger y abrazar los aires nuevos de los jóvenes profesores que ventilen las vetustas salas de profesores, argumentando: ya caerás como hemos caído mucho de nosotros. ¡Qué rancio y decadente!. Por qué no juntarse, aliarse, compartir y conjugar lo viejo con lo nuevo, por qué no formar grupos de trabajo reales, pagados con el mejor de los precios: la ilusión, y no por el caduco certificado.

Esto no indica que nos encontremos en un camino de rosas, no todos los días son iguales y unas veces estamos con más ánimo que otros. Pero el talante general ha de ser positivo. No todos tenemos el humor de comernos el mundo cada mañana al entrar en los centros, pero si podemos modificarlo aunque sea diciendo con cariño buenos días a los conserjes. Cada uno/a ha de encontrar su campo de acción para la rebelión, para hacer nuestros centros y nuestra profesión más humanos.

Es necesaria también una formación inicial y permanente del profesorado de más calidad, que conjugue realmente con lo que requiere su desarrollo profesional y que esté de acorde con los cambios y necesidades sociales. Es importante que las propuestas formativas emanen de las necesidades reales de los grupos de profesores ya

consolidados o en formación. En ocasiones les hablamos en idiomas que no comprenden, muy alejados de su vivencia habitual en las aulas. No somos sensibles a sus esfuerzos, a sus ganas de aprender, a sus deseos de empaparse de nuevas propuestas e ideas.

Otros argumentan que los jóvenes ya no son los de antes y no les falta razón, afortunadamente esto es así. No nos podemos aferrar a que los valores buscados por nuestra generación eran los mejores, estaríamos en la edad de piedra. Por qué no confiar en ellos. Nos cueste lo que nos cueste ellos son el futuro. El profesor Ziespover comentaba que a partir de los 20 años el cerebro se nos llenaba de escayola, si tiene razón, la lucha constante consiste en no dejar que se seque, que se anquile. Debemos mantener el caldo cerebral activamente mojado y nuestro trabajo nos da pie a ello. Nos podemos calar en nuevas propuestas, sumergirnos en las reflexiones, empapar con nuestros compañeros sean o no de educación física, nos podemos remojar con los alumnos, impregnarnos en cursos y grupos de trabajo, humedecemos con los nuevos aires sociales, bucear con las nuevas tecnologías y materiales, hasta rezumar nuevamente vida, ilusión y felicidad. Podemos crear, modificar, alterar el entorno, somos unos auténticos privilegiados. El placer docente y de los alumnos es la tónica de nuestros encuentros. Quedarse quieto, como es lógico, implica no avanzar, ponerse chubasqueros y utilizar paraguas sólo genera frustración y poca permeabilidad a la sorpresa, lo mágico y lo extraordinario de nuestra actividad diaria.

En ocasiones, los aires más obsoletos nos advierten que la educación física no puede ser servilista, que no puede postrarse a objetivos asumidos por otras materias. ¿Qué pasa entonces con las transversales?, ¿qué pasa con los objetivos de mayor rango?, ¿qué pasa con los proyectos colaborativos que manan de los centros más innovadores?. Cuando la educación física comparte y se enlaza a las demás ciencias no hace más que servirse a ella misma, engrandeciéndose, mejorando y avanzando.

A continuación vamos a hacer un análisis más profundo de lo que representa cada vía. Primero haremos referencia a una tarea o grupo de propuestas que nos hagan comprender mejor lo que planteamos, en este caso vamos a trabajar el contenido de descenso por cuerda o rapel. A posteriori relacionamos las vías con los contenidos educativos del bloque de actividades en la naturaleza haciendo algunas aportaciones y después las vinculamos con algunos de los pilares de nuestras propuestas, como son: el reto y la aventura, la experiencia directa, la globalidad, la cooperación, la individualización, la progresión, la libertad, la seguridad, el conocimiento y la empatía y la comunicación.

Nos valemos del cuadro número 1 para entender mucho mejor las relaciones, diferencias y conexiones entre las vías. Como se comprueba las paredes que separa una y otra vías son permeables, representado por líneas discontinuas. En él encontramos a modo de resumen un análisis de los objetivos perseguidos, la metodología, los roles y la evaluación.

Tal y como hemos comentado anteriormente, nuestra actuación se compone en definitiva de una sabia mezcla de las tres vías, con la lógica hegemonía de la 2, esto forma un espacio de que podemos denominar activo. Es el espacio ideal, la dimensión donde suceden las cosas verdaderamente esenciales para que el alumno/a crezca. En él se mezcla el descubrimiento emocional, la competencia social, la seguridad y

responsabilidad. La acción genera emoción, la emoción abre paso a la asimilación y la reflexión y éstas a la sabiduría y el conocimiento.

### **3. Camino basado en la capacitación técnica. Vía técnica, deportiva o vía 1.**

LA VIVENCIA. (El rapel desde la vía 1)

Se montan diferentes rápeles, todos iguales, por ejemplo desde una barandilla. El profesor y colaboradores controlan la seguridad de manera exquisita, antes de lanzarse hay que avisar para que comprueben que todo está bien. Se han dispuesto cartulinas en la cabeza de los diferentes descensos sobre cómo es la técnica y cómo hay que actuar. Los alumnos se distribuyen en pequeños grupos: una se lanza, dos esperan a que les toque el turno mientras les colocan el material y dos colaboran en la seguridad. Utilizando por ejemplo, los siguientes parámetros:

- Posición correcta al descender. Piernas semiabiertas y semiflexionadas, no rígidas, apoyando fundamentalmente la planta de los pies por medio de apoyos ágiles. Flexión de la cadera para facilitar la elevación de los pies.
- Posición de las manos.
- Protocolo de seguridad. Casco, arnés bien cerrado, leva del mosquetón de seguridad, avisar a los diferentes compañeros con los que compartimos la seguridad de que nos vamos a lanzar.
- Protocolo de montaje. + protección de la cuerda, nudos.
- Medio de seguridad adicionales, doble cuerda, autoseguro, aseguramiento desde abajo y arriba.
- Técnica de desplazamientos laterales y saltos.

Es evidente que la dirección principal de esta forma de entender el contenido es dotar al alumno/a de la capacitación técnica suficiente para que progrese en el medio natural, además de que conozca el material elemental, así como su uso y las técnicas complementarias. De igual manera hace hincapié en las medidas de seguridad y control de la contingencia.

La imagen de esta vía es semejante a la que podemos encontrar en una escuela deportiva específicamente en su nivel de iniciación, en la que se reproducen los modelos validados universalmente como correctos. La idea maestra es la de asegurar un aprendizaje exitoso de todo lo necesario para realizar actividades sencillas y no de mucha dificultad en el medio natural. En un segundo paso si nos podemos plantear niveles de dificultad más profundos, aunque es complicado que en el centro escolar dé tiempo a eso. Si tenemos la facultad de convertirnos en catalizadores de encuentros con asociaciones o clubes en otros momentos educativos.

Es una vía que comulga fundamentalmente con el desarrollo de los siguientes contenidos del bloque (ver cuadros 2, 3, y 4):

\* Actitudinales:

- Autonomía para desenvolverse en medios no habituales.

\* Procedimentales:

- Aplicación de normas y generalización de medidas básicas de seguridad en las prácticas de actividades en el medio natural.

- Técnicas básicas de orientación, topografía, reconocimiento de formas y elementos del paisaje.

- Práctica de técnicas básicas y específicas para el desarrollo de actividades en diferentes instalaciones (montañismo, escalada, carreras de orientación, natación, vela, nieve...).

- Identificación de problemas que surgen en el medio ambiente.

\* Conceptuales:

- Conocimiento elemental y profundización de medidas, normas y reglas básicas para la realización de actividades físicas, en diferentes entornos de aprendizaje.

- Comprensión de normas básicas de seguridad, protección y mejora del medio ambiente.

- Conocimiento de lugares, zonas, instalaciones, parques... dónde realizar actividades físicas.

Según se observa, la objetivación principal es conceptual y procedimental al basarse en modelos analíticos más o menos cerrados, determinados de manera importante por el aspecto Seguridad. Es obvio que esta circunstancia a su vez determina el papel del profesor, que basa su actuación en formas directivas y analíticas con objeto de que el/la alumno/a, mediante usos de imitación fije conocimientos y técnicas o gestos y los aplique con éxito en la práctica.

Los aspectos actitudinales hay que buscarlos en valores y actitudes como la autodisciplina, el autocontrol, el respeto a las normas, la seguridad propia y de los compañeros, el cuidado y la buena gestión del material, la toma de decisiones, etc.

Los aspectos procedimentales se relacionan con la mejora de la técnica, el buen manejo del material y el desarrollo de la condición física (fuerza, coordinación, equilibrio, etc.). De las actividades propuestas para el desarrollo del bloque (en Parra y Rovira 2007), hace especial referencia por tanto a las habilidades físicas básicas como son los equilibrios, deslizamientos, suspensiones, saltos, etc, al dominio de las técnicas básicas de cabuyería, montaje de mochilas y tiendas, senderismo, acampada, orientación, primeros auxilios, etc. y a las actividades de reflexión.

Casterad, J. y otros. (1995) defienden que en el ámbito de las AFIN, todos los gestos y técnicas, realizadas en interacción permanente con el medio, solicitan las siguientes capacidades, aptitudes y fundamentos que podemos agrupar en tres parcelas:

- Del equilibrio y reequilibrio corporal a la actitud postural general. Partiendo del campo visual y perceptivo y tendiendo a la adopción de una postura adaptada y acorde a las circunstancias.

- El dinamismo y fluidez de acciones y el control de apoyos y presiones.
- Independencia de apoyos y dominio de trayectorias y giros. En lo referente a cambios de peso, ajustes espacio/temporales y coordinación dinámica general

El aprendizaje, en las AFIN, consiste en desarrollar, en cada una de las etapas educativas, las capacidades del alumno/a en estas tres parcelas, sin provocar desequilibrios entre ellas, mediante la elección y planteamiento de situaciones con relación a estos temas.

Suelen, por otra parte, utilizarse estilos analíticos puros, incluso analíticos progresivos y secuenciales, en el proceso de enseñanza/aprendizaje dado que lo principal es que el alumno/a fije motrizmente gestos preestablecidos por los manuales o la propia experiencia del profesor/a, dejando poco espacio a sus capacidades de exploración motriz, resolución de problemas, etc., al menos en las primeras sesiones. El catálogo de soluciones le es ofrecido al alumno/a ya predeterminado, éste no ha de preocuparse por inventar o improvisar.

La unidad didáctica resultante de este planteamiento concentra pues en las primeras sesiones una gran carga de fijación técnica y conceptual de gestos y conocimientos sobre posiciones básicas, forma de orientarse, manejo de la bicicleta, material, recursos, nudos, etc., para después ir pasando más tiempo con situaciones de mayor dificultad técnica o táctica.

El profesor/a focaliza su actuación siendo siempre el referente principal y, prácticamente, el único generador de conocimientos, actitudes y normas para el alumno/a.

Como vemos es un sistema que asegura con bastantes garantías una progresión más o menos rápida en el aprendizaje puesto que, precisamente, el rol del alumno/a aquí es sencillamente aprender a hacer algo, en este caso aprender las técnicas básicas de las diferentes actividades físicas en la naturaleza propuestas.

En cuanto a la evaluación se utilizan fundamentalmente pruebas de carácter técnico, trabajos escritos y listas de control.

No es menos cierto, por otra parte, que algunas de estas actividades necesitan para su práctica y, de manera importantísima para crear unas condiciones suficientes de seguridad, de unos niveles mínimos de conocimientos, basados ya en los gestos específicos, ya en conocimientos teóricos sólidos, con lo cual difícilmente puede abordarse con éxito. Esta circunstancia hace que en el caso de decidimos por otra vía metodológica cualquiera, deberíamos asegurarnos de un cierto bagaje conceptual desde el conocimiento "adoptándolo" desde ésta.

Son entornos o ambientes de aprendizaje que se basan fundamentalmente en (ver cuadros 5 al 11):

\* Aventura:

- Siempre se debe entender como un medio.

- Hay que aceptar retos personales que exijan cada vez más competencia física, técnica, táctica, etc.

- \* Cooperación:

- Se destacan por ser de marcado carácter individualista.

- Búsqueda de soluciones mediatizadas por el profesor o por la técnica.

- \* Experiencia directa:

- Se basa más en el resultado que en el proceso.

- Da a los objetivos educativos una autenticidad inmediata.

- Actividades cada vez más complejas que animan e invitan a aprender.

- \* Globalidad:

- Combina en las acciones aspectos físicos, emocionales, sociales, intelectuales y estéticos.

- Trabajo global de todas las cualidades físicas.

- \* Empatía y comunicación.

- Optimizan la curiosidad y el interés innato hacia lo tecnológico y ya probado.

- El profesor puede convertirse en un referente inicial.

- \* Seguridad y conocimiento.

- Fin en si mismo

- Implica querer conocer más estudiando o relacionándose.

- Implica estar atento a los diferentes avances.

- \* La individualización, progresión y libertad.

- Marca mínimos de competencia al que todos deben llegar (seguridad, conocimiento de material)

- La formación y el conocimiento posibilita el camino hacia la libertad.

- Tranquilidad al utilizar protocolos y progresiones ya validadas

#### **4. Camino basado en la instrumentalización de este contenido para el desarrollo de capacidades, actitudes y valores. vía educativa o vía 2.**

LA VIVENCIA (El rapel desde la vía 2)

Montan diferentes rápeles, cada grupo el que quiera y desde donde quieran. Una vez montados y comprobado que todo está bien juegan por ejemplo, con los siguientes parámetros:

- Descolgarse de manera coordinada con otra compañera, luego toda la clase.
- Danzar en la pared por parejas, hacer coreografías
- Compañeros colgados hacen de pared y los demás investigan sus recovecos, sus características y texturas. Descienden y comentan los nombres, virtudes, etc., de los que les están ayudando. Cómo se han apoyado en ellos, etc.
- Deslizarse con los ojos tapados y hablan sobre diversidad, descenden lastrados y con mucho volumen para simular a gente gruesa, etc.
- Cuelgan en la pared pájaros de cartón, nidos, basura, especies protegidas y comentan cómo han actuado al bajar.

La elección de esta tendencia nos lleva a servirnos de los diferentes contenidos de actividades físicas en el medio natural, como apoyo al desarrollo de otros elementos contemplados en nuestra programación didáctica, principalmente en forma de objetivos de tipo actitudinal y procedimental.

Trabajamos con la idea de percepción del riesgo; además añadimos la idea de educativo, dándole unos objetivos pedagógicos, y dotándola de una preparación previa y de un análisis posterior" Baroja, V. (1996).

Como hemos mencionado anteriormente, sin una base conceptual teórica mínima, en algunas de las actividades propuestas, difícilmente podremos dejar al alumno/a totalmente libre o arropado con condiciones de seguridad fiables; con lo que debemos dedicar tiempo y esfuerzo a que fije esa base y a partir de ahí que sea él mismo el que gestione su progresión desde aprendizajes significativos que le permitan buscar la dificultad y de manera simultánea, que genere y fije actitudes, y descubra valores que de manera transversal y multilateral venimos trabajando en el área de Educación Física. De igual manera Ureña, F. (1992) afirma que nuestra función como profesores es la de impulsar y facilitar la autonomía y creatividad de nuestros alumnos, debe haber dos fases:

- El profesor/a es el que propone las pautas de actuación así como el material necesario, formas de realizar la actividad... etc., es decir, el profesor/a toma las decisiones y el alumno/a realiza las actividades que se le proponen.
- El profesor/a va cediendo competencia a los alumnos, dejando de ser el protagonista principal como ocurría en la fase anterior.

Ascaso, J. y otros (1996) indican que las AFIN por la complejidad de los componentes, su variabilidad e incertidumbre y su imprevisibilidad obligan a velar y mantener permanentemente la seguridad. Por otra parte Baroja, V. (1996) piensa que

hay que desarrollar un trabajo muy importante de control y conciencia corporal, y una presencia constante de temas de seguridad en la práctica deportiva.

Es una vía que persigue especialmente el desarrollo de los siguientes contenidos del bloque (ver cuadros 2 al 4):

\* Actitudinales:

- Sensibilización hacia el medio natural.
- Respeto del medio natural, responsabilidad en su conservación y mejora.
- Creatividad, participación y socialización en las actividades físicas en el medio natural.
- Responsabilidad en la organización de actividades en grupo.

\* Procedimentales:

- Práctica de técnicas básicas y específicas para el desarrollo de actividades en diferentes instalaciones (montañismo, escalada, carreras de orientación, natación, vela, nieve...).
- Identificación de problemas y aporte de soluciones en la mejora del medio ambiente.
- Participación en proyectos interdisciplinares.
- Realización de actividades recreativas, utilizando las posibilidades que el entorno nos brinda.

\* Conceptuales:

- Conocimiento elemental de medidas, normas y reglas básicas para la realización de actividades físicas en diferentes entornos de aprendizaje.
- Conocimiento de lugares, zonas, instalaciones, parques..., donde realizar actividades físicas.
- Conocimiento de actividades recreativas que pueden ser realizadas en los diferentes entornos.

Se trata, pues, de una intervención menos directiva, basada en la autogestión y en el descubrimiento autónomo; el profesor ya no es el foco sino que orienta y distribuye estímulos y propuestas que a su vez originan trabajo y participación en los alumnos además de ayudar a la generación de conocimientos.

No se trata ya de que el alumno/a esté toda una sesión buscando todas las balizas de orientación, o se lleve peleando toda la hora con una vía de escalada concreta, o que conozca toda la gama de nudos utilizados en la construcción de un

circuito aventura, se trata sencillamente de que mediante las tareas propuestas del bloque de Actividades en la naturaleza acceda al desarrollo de capacidades y valores, en concordancia con los objetivos educativos de ciclo y área.

Esta vía es la que permite un trabajo mayor con las transversales, fundamentalmente con las de educación para la salud y educación ambiental (Ecofísica). Asimismo, abre sus puertas a otras asignaturas, permitiendo el trabajo interdisciplinar e intradisciplinar con otros bloques.

Por otra parte los estilos metodológicos y las estrategias en la práctica son de carácter globalizante, no centrados tanto en la administración y fijación de conceptos como en la adquisición de autonomía, lo cual permite a su vez una mayor autogestión en la práctica. Operativamente se proponen situaciones que de manera evidente "obliguen" a la cooperatividad, el trabajo en equipo, que potencien las relaciones óptimas en el grupo de clase, que regulen de manera coherente los niveles de competitividad con uno mismo y con los demás, etc.

Utiliza como métodos de enseñanza la resolución de problemas, el descubrimiento guiado, la enseñanza por contrato, la enseñanza recíproca y aprendizajes tanto estereceptivos como propioceptivos.

Según Sáenz P. (1996) "si el objetivo que perseguimos es más educativo que de rendimiento, es decir, que preferimos utilizar estas actividades como medio de formación y no como finalidad de aprendizaje, debemos utilizar estrategias globales".

Son aprendizajes que por tanto se basan en (ver cuadros 5 al 11):

\* La Cooperación:

- Debe experimentarse el valor del grupo. Necesidad del trabajo en grupo potenciando la individualidad.
- El apoyo mutuo y la colaboración efectiva. Prácticas mancomunadas.
- Es la base para la seguridad común, el sentimiento de pertenecer al mismo, así como la confianza.
- Búsqueda de soluciones mediante las iniciativas de los alumnos que son aportadas al grupo.

\* La Experiencia directa:

- Se basa tanto en el proceso como en el resultado.
- Actividades jugadas.
- Actividades atractivas realizadas en un medio atractivo que invita a aprender.
- Actividades que impliquen directamente al alumno/a.

\* La Globalidad:

- Combina en las acciones aspectos físicos, emocionales, sociales, intelectuales y estéticos.
- Activación múltiple de los diversos aspectos del ser humano.
- Ayuda a comprender y aceptar la diversidad.

\* La Aventura:

- Se pretende aprovechar el potencial educativo que tiene la aventura.
- Utiliza la aventura como medio de educación.
- Actividades que supongan un reto, o nuevos retos.
- Evitar sobre/exigencias por parte del grupo. Cada uno aporta lo que puede y acepta un nivel concreto de reto.

\* Empatía y comunicación.

- Catalizador de intereses comunes
- Apertura docente-discente
- Conexión con su cosmología y sus héroes.

\* Seguridad y conocimiento.

- La seguridad se convierte en responsabilidad
- Medio para acercarse a uno mismo, a los demás y el entorno.
- Contacto con – tacto.

\* La individualización, progresión y libertad.

- Se parte de lo colectivo para llegar a la grandeza individual
- Tareas que dejan hueco para todos, no marginan, ni generan élites.

Son actividades que en el plano educativo "requieren del participante autonomía, cooperación, comunicación y humildad". (Ascaso, J. y otros, 1996).

En cuanto a la evaluación se utiliza fundamentalmente diarios de clase, observación, diálogo, redacciones orales y escritas, listas de control, etc.

**3. Camino basado en el suministro de sensaciones de aventura y riesgo controlado. Vía empresarial. Vía 3.**

### LA VIVENCIA. (El rapel desde la vía 3)

Se montan diferentes rápeles, todos diferentes, jugando con la altura, la dificultad de la salida, los diferentes materiales (nudo dinámico, ocho, grigri, etc.) con la inclinación de los planos, la adherencia de la pared, la cuerdas (disposición en simple o doble, el grosor, el estado embarradas, mojadas), la forma de descender (boca arriba, boca abajo, lateral, etc.), las condiciones durante el descenso (simulación de agentes atmosféricos, agua, nieve, etc.), la disposición de la pared (necesidad de rapel volado, saltos, desplazamientos), la sorpresa (piedras simuladas que caen), atención a estímulos que encuentran en la pared (una pequeña flor, la panorámica, etc.), las sentidos puestos al alcance (ojos tapados, guantes, oídos saturados, etc)

Este camino es elegido por aquellos que quieren proporcionar al alumno/a, en ocasiones respondiendo a la propia demanda de éste, situaciones que difícilmente pudiera encontrar en otros contenidos y, ni que decir tiene en otras asignaturas, ofreciendo sensaciones y emociones fuertes.

Como ya comentamos anteriormente, las razones por las que a los jóvenes les gusta practicar o practicarían algún deporte arriesgado son: por sentirse atraídos por el riesgo, por vivir nuevas experiencias y aventuras, por la satisfacción al realizar tales actividades, por influencias familiares o de amigos, porque sienten la necesidad de hacerlo, por conjunción con la naturaleza, como medio de autoconocimiento, por superación, para romper con la monotonía, por placer, por deseo de alcanzar un sentimiento de libertad y por relajación.

Las sensaciones que experimentan más frecuentemente son: bienestar, placer, satisfacción, emoción, estimulación, excitación, sensación de libertad, miedo, nerviosismo, catarsis, independencia, autosuperación, euforia, relajación, aislamiento, vértigo, desafío. (Gutiérrez Sanmartín, M. y González Marcos, M., 1995).

Se producen cuando se utilizan las actividades más aventureras y de más "riesgo". Son actividades que buscan una aventura imaginaria, proporcionando emociones y sensaciones hedonistas, en las que suele existir el desplazamiento, en cualquiera de los elementos y trayectorias, que necesitan equilibrio y que son fundamentalmente individuales. Son actividades que producen mucho placer y sensaciones muy fuertes en poco tiempo. Dan una gran sensación de libertad y suelen ir acompañadas de una gran descarga de adrenalina.

Fuster, J. y Elizalde, B. (1995) afirman que algunas de las características básicas de este tipo de acciones son el control del riesgo y el juego que se produce alrededor de la sensación de riesgo.

Martín Bengoetxea, A. (1995) refleja que la figura del monitor o profesor de estas actividades realizadas en grupo, es un elemento muy importante a la hora de comunicar, transmitir y manejar el nivel de riesgo que implica la actividad. El guía del grupo tiene una responsabilidad importante no sólo en el ámbito de la seguridad del grupo sino también en referencia a las percepciones de cada uno de los miembros de éste ante situaciones de riesgo, y al manejo del estrés ante tales situaciones.

Por su parte Gutiérrez Sanmartín, M. y González Marcos, M. (1995) afirman que los organizadores e impulsores de este tipo de programas están haciendo especial hincapié en la necesidad de contemplar todas las garantías de seguridad de los practicantes, pero sin eliminar por ello el placer derivado de la asunción de riesgos por parte del alumno/a.

Ascaso, J. y otros (1996) hablan de la pedagogía del riesgo, que consiste en "proponer tareas motrices complejas, cargadas de mayor o menor grado de informaciones diversas, que permiten al alumno/a probarlas, probarse y hacerlas probar. Esto demandará tanto del enseñante como en el niño audacia, aprender a atreverse y atreverse a atreverse".

El riesgo desaparece totalmente de nuestras actividades, pero queda la sensación de riesgo, de inseguridad, de incertidumbre y desconocimiento del medio que percibe el alumno/a. Baroja V. (1996).

Boyes, M. (1991) (citado por Gutiérrez Sanmartín, M. y González Marcos, M., 1995) afirma que la comprensión de los procesos que inducen a la búsqueda de riesgos es una herramienta muy útil para la organización de las actividades que lo contienen como principal componente.

De igual forma, el comprender los posibles factores que componen el riesgo en las actividades de aventura nos puede servir en el ámbito metodológico, dentro del centro escolar, nos permite jugar con una serie de condicionantes que aumentan o disminuyen el nivel de riesgo y que adaptamos de las propuestas del estudio que hacen Fuster, J. y Elizalde, B. (1995) sobre los factores que potencialmente pueden implicar el riesgo:

#### 1.- Factores de riesgo implícitos en el medio

González Fernández, F. (1994) señala que para practicar una actividad, se necesita una instalación completa, en este caso tenemos a nuestra disposición la más fascinante de todas, y la única que puede proporcionar vivencias y sensaciones difíciles de explicar debido a que cada metro que se recorre puede ser distinto al anterior.

\* Factores de riesgo ligados al componente estático.

- La altura y la inclinación: son fuente de energía potencial que será transformada y aprovechada por el sujeto en sus acciones motrices, actuando como factor facilitador, por otro lado condicionan la práctica, obligando a la utilización de técnicas y material que permitan la adaptación y progresión sobre la base de la seguridad. En este caso, actúan como limitadores y condicionan la actividad, comportando un factor intrínseco de riesgo.

Podemos jugar a la hora de buscar cambiar las sensaciones y para que éstas sean cada vez más fuertes, con la altura en la que se desarrolla un ejercicio. (Rapel desde una espaldera, de un cuadro sueco, de una ventana; un puente mono o pasamanos de viga a viga del techo, en las espalderas, etc.). Por otra parte podemos jugar con la inclinación de la base de sustentación (rapel en vertical o inclinado sobre bancos suecos, deslizamientos en las colchonetas quitamiedos con mayor o menor inclinación, etc.)

- La disposición y configuración de los componentes: este factor estaría en relación con la secuenciación de los componentes que dará una mayor o menor accesibilidad y progresión al espacio de práctica y a la existencia de tramos o espacios en el medio de práctica que permitan controlar el riesgo o establecer sistemas de seguridad, espacio transitorio.

Jugaríamos con la colocación del material, el establecimiento de un punto de reunión para modificar las acciones o preverlas y/o posibilitar un lugar donde descansar, igualmente podemos variar la distancia entre los puntos de seguridad en escalada, etc.

- Grado de cohesión o consistencia de los componentes: Una pared o una roca puede no implicar riesgo, ser practicable o impracticable en función del grado de descomposición de la roca, de la humedad, de la presencia de hielo.

Al anclar una cuerda en espalderas bien sujetas o medio sueltas es importante hacer un análisis en este caso de las condiciones en las que se encuentra el punto de anclaje. Igualmente en el rocódromo puede haber presas móviles que deben ser detectadas antes de usarlas.

- Grado de adherencia: es una de las características de la composición de los materiales. La adherencia puede modificarse debido a los agentes meteorológicos, dando lugar a barro, la roca mojada, etc.

Podemos jugar con superficies de diferentes grados de adherencia e incluso provocar la pérdida de la misma, mojándolas, echándole jabón o recubriéndolas de plástico, cartón, etc.

\* Factores de riesgo ligados al componente dinámico.

a) Como “substratum” de la práctica.

Los espacios de práctica del medio natural pueden presentar características inestables ligadas a las fluctuaciones dinámicas del substratum de práctica.

- Velocidad del medio: el dinamismo que implica una mayor velocidad en el medio tiene una marcada bipolaridad relacionada con el nivel técnico necesario para superar las situaciones, ya sea como facilitador, o bien como limitador de las acciones.

Podemos suministrar a nuestros alumnos acciones muy continuas, en las que no les dé tiempo a predecir las futuras acciones. De igual manera podemos variar la ciclicidad de estas acciones, si son cíclicas serán más fáciles de predecir o si por el contrario son acíclicas, la irregularidad de las fluctuaciones hace muy difícil una predicción de las acciones.

- La disposición y configuración del continente: La disposición de los componentes y la configuración de los elementos presentes en un medio dinámico puede ser un factor de riesgo, por otra parte en un elemento estático la presencia de obstáculos es más fácil de ser estudiada y si es necesario, evitada.

Podemos montar circuitos de habilidad con bicicletas, en los que variaremos el número y disposición de los elementos a superar. De igual manera, podemos hacer dinámico, el circuito, lanzando cíclicamente, o acíclicamente, balones, aros, etc.

- El ruido: definiríamos el ruido como una distorsión sensorial cualquiera producida por el medio de práctica, también como todo aquello que pueda desviar la atención de los elementos técnicos desarrollados en la práctica, exceso de información, dificultades de comunicación entre los componentes del grupo, etc.

Cuando un alumno/a esté subido en el rocódromo se le pueden lanzar pelotas de tenis o cualquier otro objeto, o se puede trabajar alrededor de una tarea principal otras tareas, buscar las pistas de un cros de orientación montados en una bicicleta dos alumnos. De igual manera podemos suprimir en tareas de grupo algún sentido, la voz, el oído, la vista, etc.

B) Como resultado del dinamismo ambiental. Factores ligados a los agentes modificadores.

- Agentes modificadores internos o ecológicos: en muchos casos las manifestaciones extremas de estos elementos hacen muy dura o imposible la práctica. Podemos hablar de un riesgo asociado a los fenómenos meteorológicos.

Ya hemos hablado anteriormente que afectan al grado de cohesión de los elementos que componen las superficies de práctica. Podemos decidir si hacemos o no una práctica de estas características en un día de lluvia, o en un lugar con charcos, o con hielo, o por el contrario hacer alguna de estas prácticas con mucho calor, etc.

- Agentes modificadores externos o medioambientales: en el caso de transformación de un espacio que en principio no se iba a usar para ese fin para una práctica concreta, las intervenciones van dirigidas fundamentalmente al control de la contingencia, eliminando obstáculos o a facilitar el trazado donde se desarrolla la actividad.

Limpieza de una zona de piedras, colocación de más o menos puntos de seguridad y de reunión permanente en paredes, etc.

2.- Factores de riesgo derivados de la actividad.

\* Factores de riesgo ligados a la falta de planificación.

La falta de planificación previa al desarrollo de las actividades se puede considerar un factor de riesgo. En el caso de las actividades en la naturaleza dentro del centro de enseñanza, no puede ni debe existir este tipo de falta. Se debe prever muy bien la práctica, aprobándola previamente en la Programación Didáctica dentro del Plan de Centro, y utilizando materiales adecuados que cumplan todos los requisitos de seguridad necesarios.

\* Factores intrínsecos a las acciones motrices.

- La posibilidad de procesar la información del medio: Hay que destacar la importancia que tiene para el sujeto la posibilidad de obtener información para poder organizar sus acciones.

Podríamos extraer que la naturaleza de los aprendizajes en las actividades en la naturaleza debería basarse en el desarrollo de las capacidades de tomar decisiones.

- Los condicionantes de un continuum espacio/temporal y la irreversibilidad de las acciones: dadas las características del medio y el tiempo que se debe invertir en realizar la actividad, el sujeto está obligado a ejecutar acciones y finalizar un recorrido determinado, a diferencia de otras actividades físicas en las que es posible abandonar o finalizar en el momento deseado.

Difícilmente un alumno/ metido en un circuito aventura podrá decidir no seguir, no se puede abandonar a la mitad de una tirolina, de un puente monos, o de un rapel.

- La urgencia temporal de las acciones: puede ser definida como la cantidad de información que hay que tomar y tratar por unidad de tiempo. La diversidad de situaciones que nos presenta el espacio hará necesaria una constante adaptación a través de cambios en las acciones motrices. Éstas deben realizarse con mucha rapidez, implicando en muchos casos un riesgo elevado.

Construir un entorno rico para favorecer el aprendizaje del máximo número de acciones motrices, o como ya comentamos anteriormente introducir en la práctica elementos sorpresivos, como el lanzamiento de objetos que hay que sortear.

- La influencia de un continuum energético y la adecuación de las acciones: hay un continuum entre la intensidad y las posibilidades de ejecución, niveles muy bajos de intensidad del medio no son suficientes para ciertas prácticas.

A medida que hay un mayor nivel de ejecución, para progresar en el aprendizaje es necesaria y adecuada una mayor dificultad en el medio, sea estático o dinámico. Esta mayor complejidad viene dada por un incremento de la intensidad del dinamismo del medio, por el grado de inclinación y disposición de los componentes, por la presencia de obstáculos, etc.

- Utilización del material: En la mayoría de estas modalidades son necesarios materiales para establecer nuestra relación con el medio, ya sea para aprovechar su energía o para constituirse como elementos de seguridad.

Los aprendizajes de las acciones no se pueden separar de un adecuado nivel de conocimiento sobre la utilización del material, también será necesario tener nociones sobre el comportamiento de los materiales. Podemos variar los materiales, utilizando por ejemplo diferentes bloqueadores o descendedores, así como variar los diferentes tipos de nudos.

El rol del profesor/a pasa por ser el gestor de nuevas sensaciones impactantes, no necesariamente de situaciones muy adrenalíticas ni situaciones demasiado peligrosas, sino de ofrecer casi actividades a la carta. Todo está preparado para disfrutar: la seguridad, la revisión de material, el control de las contingencias, ha de

garantizar hasta el extremo las condiciones de seguridad y confianza en la actividad desde y hacia el alumno/a.

"No se abandonará el papel de observador, aunque si fuera necesario podría quedar en un segundo término ante situaciones que generen inseguridad o duda en la mayoría de los muchachos" (Baroja V. 1996)

El rol del alumno/a es el de sentir, percibir, disfrutar e interactuar. Por su parte éste se introduce en la propuesta "buceando" en un mundo de sensaciones nuevas provenientes de aspectos como la altura, la velocidad, la desorientación, la complejidad de los movimientos.

En esta vía pierden terreno los aspectos puramente metodológicos en cuanto que no se busca un aprendizaje o un trabajo selectivo sobre valores, sino que se trata sencillamente de vivenciar experiencias "no habituales" a imitación, en muchas ocasiones, de las que pueden darse en el medio natural con sus espacios, ambientes, etc.

Este tipo de actividades, puede ser practicado casi inmediatamente sin la preparación que exigía el deporte tradicional.

Evidentemente la base está en las sensaciones que genera una actividad como ésta, basadas en un nivel calculado y asumible de riesgo, que no de peligro. Fonullet, F. (1995) considera que en un grupo el líder o monitor puede controlar las diferentes situaciones que se presentan y en cambio el grupo vivirlas a diferentes niveles.

Las estrategias en la practica suelen ser globales, salvo al principio cuando se suministran los conocimientos básicos. Se utiliza el descubrimiento guiado y la enseñanza individualizada. Hay un uso constante de las percepciones interoceptivas.

Las estructuras de la unidades didácticas suelen ser la siguientes:

- Las primeras sesiones o al comienzo de las mismas se dan conocimientos en cuanto a seguridad y técnica. Posteriormente hay una secuenciación de actividades en cuanto a la sensación de desequilibrio yendo cada vez a propuestas más impactantes y en medios diferentes.
- El profesor y/o grupo de colaboradores disponen todo para la acción, la sensación, la emoción, la seguridad y después de reflexionar, se da paso a los conocimientos técnicos.

Se pueden utilizar una misma actividad en la que se cambie alguno de los condicionantes externos, "la misma actividad practicada con los ojos tapados o con una superficie inestable, tiene unas posibilidades distintas y muy interesantes" (Baroja V., 1996).

Por medio de estas actividades educaremos a nuestros alumnos para que afronten con más éxito este tipo de prácticas, en el medio natural y en deportes cada vez más impactantes. Gutiérrez, M. y otros (1994) investigan algunos de los cambios fisiológicos producidos por la ansiedad en deportes de riesgo y llegan a la conclusión que la ansiedad percibida desciende a medida que aumentan las experiencias, se produce un efecto de acomodación a la situación experimental, que desciende el ritmo

cardiaco. Los sujetos acostumbrados a la práctica de actividades de riesgo, afrontaban las pruebas con menor ansiedad que los que no las han practicado.

Es una vía que persigue especialmente el desarrollo de los siguientes contenidos del bloque (ver cuadros 2 al 4):

\* Actitudinales:

- Valoración del medio natural como fuente de recursos para la práctica de actividades físicas y recreativas.

- Participación en actividades físicas en el medio natural.

\* Procedimentales:

- Práctica de actividades físicas en diferentes entornos de aprendizaje.

- Práctica de técnicas básicas y específicas para el desarrollo de actividades en diferentes instalaciones.

- Realización de actividades recreativas, utilizando las posibilidades que el entorno brinda.

\* Conceptuales:

- Conocimiento elemental de medidas, normas y reglas básicas para la realización de actividades físicas, en diferentes entornos de aprendizaje.

- Conocimiento de actividades recreativas que pueden ser realizadas en los diferentes entornos.

Son aprendizajes que por tanto se basan en (ver cuadros de 5 al 11):

\* La Cooperación:

- Colabora en algunas ocasiones con el grupo para que la actividad salga hacia delante.

- Hay actividades que se realizan acompañados sin ser necesaria la colaboración.

\* La Experiencia directa:

- Se basa en el proceso más que en el resultado

- Los alumnos ponen en práctica inmediatamente lo que aprenden.

- Actividades globales e impactantes.

- Actividades atractivas realizadas en un medio seductor que invita a aprender.

- Actividades que impliquen directamente al alumno/a.

- Las sensaciones contribuyen a determinar actitudes de desinhibición

- \* La Globalidad:

- Combina en las acciones aspectos físicos, emocionales, sociales, intelectuales y estéticos.

- Activación múltiple de los diversos aspectos del ser humano.

- \* La Aventura:

- Se considera como lo desconocido.

- Siempre se considera como un fin.

- No se puede definir pues implica retos y efectos diferentes para cada individuo.

- Ofrece el fondo emocional de esta vía.

- Actividades que supongan un reto, o nuevos retos.

- \* Empatía y comunicación.

- Genera la necesidad de compartir o relatar la vivencia, las emociones y sensaciones.

- Desbloqueo y desinhibición a la hora de implicarse.

- Confianza.

- \* Seguridad y conocimiento.

- Posibilita el acceso a nuevas sensaciones.

- Genera la confianza para arriesgar.

- Abre el camino de la imaginación sobre nuevas actividades.

- \* La individualización, progresión y libertad.

- Se parte de la vivencia, para seguir con la reflexión y llegar a la teoría.

- Se consigue una imagen o estado muy próximo al concepto de libertad.

- Se parte de la vivencia y emoción individual para llegar a la colectiva.

- La libertad es un medio.

- Juego con los umbrales de emoción.

A modo de síntesis, los siguientes cuadros recogen las características principales asignadas a cada modelo metodológico.

### ACTITUDES

	VIA 1	VIA 2	VIA 3
C U R R I C U L A R E S	+ Autonomía para desenvolverse en medios no habituales.	+ Sensibilización hacia el medio natural + Respeto del medio natural, responsabilidad en su conservación y mejora. + Creatividad, participación y socialización en las actividades físicas en el medio natural. + Responsabilidad en la organización de actividades en grupo.	+ Valoración del medio natural como fuente de recursos para la práctica de actividades físicas y recreativas. + Participación en actividades físicas en el medio natural
P R O P I A S	* Valores de la vertiente intelectual, estética y vital + Autodisciplina + Autocontrol + Toma de decisiones + Respeto a las normas. + Seguridad propia y de los compañeros + Cuidado y gestión del material. + Salud + Acceso y uso de la información	* Valores de las vertientes éticas de personalización y socialización + Dignidad de la persona + libertad, solidaridad, paz + tolerancia y convivencia + igualdad, respeto a uno mismo, a los demás y al entorno. + Compartir con otros interesados + Respeto hacia uno mismo y su integridad física	* Valores de las vertientes relacionadas con personalización, estética y vital  + Salud y calidad de vida + Autonomía, libertad + Responsabilidad. + Toma de decisiones + Creatividad, identidad + Desinhibición

Cuadro 2.

**PROCEDIMIENTOS**

	<b>VIA 1</b>	<b>VIA 2</b>	<b>VIA 3</b>
<b>CURICULOS</b>	<p>+ Aplicación de normas y generalización de medidas básicas de seguridad en las prácticas de actividades en el medio natural.</p> <p>+ Técnicas básicas de orientación, topografía, reconocimiento de formas y elementos del paisaje.</p> <p>+ Práctica de técnicas básicas y específicas para el desarrollo de actividades en diferentes instalaciones (montañismo, escalada, carreras de orientación, natación, vela, nieve...).</p> <p>+ Identificación de problemas que surgen en el medio ambiente.</p>	<p>+ Participación en proyectos interdisciplinarios.</p> <p>+ Realización de actividades recreativas, utilizando las posibilidades que el entorno nos brinda.</p> <p>+ Práctica de técnicas básicas y específicas para el desarrollo de actividades en diferentes instalaciones (montañismo, escalada, carreras de orientación, natación, vela, nieve...).</p> <p>+ Identificación de problemas y aporte de soluciones en la mejora del medio ambiente</p>	<p>+ Práctica de actividades físicas en diferentes entornos de aprendizaje</p> <p>+ Realización de actividades recreativas, utilizando las posibilidades que el entorno nos brinda</p> <p>+ Práctica de técnicas básicas y específicas para el desarrollo de actividades en diferentes instalaciones (montañismo, escalada, carreras de orientación, natación, vela, nieve...).</p>
<b>PROCESOS</b>	<p>+ Mejora de la técnica</p> <p>+ Buen manejo del material.</p> <p>+ Desarrollo de la condición física.</p> <p>+ Desarrollo de las habilidades básicas.</p> <p>+ Act. de reflexión</p>	<p>+ Act. Presentación</p> <p>+ Act. Conocimiento</p> <p>+ Act. Familiarización</p> <p>+ Act. Distensión</p> <p>+ Act. Redescubrimiento Sensorial y emocional</p> <p>+ Act. Afirmación</p> <p>+ Act. Autovaloración</p> <p>+ Act. Interrelación</p> <p>+ Act. Cooperación Simple</p> <p>+ Act. Confianza</p> <p>+ Act. Cooperación Compleja</p> <p>+ Act. Instinto e Iniciativa</p> <p>+ Act. Decisión</p> <p>+ Act. Responsabilidad</p> <p>+ Act. Aventura</p> <p>+ Técnicas Complejas</p> <p>+ Act. de reflexión</p>	<p>+ Act. Instinto</p> <p>+ Act. Iniciativa</p> <p>+ Act. Decisión</p> <p>+ Act. Responsabilidad</p> <p>+ Act. Aventura</p> <p>+ Técnicas Complejas.</p> <p>+ Deportes.</p> <p>+ Aplicación inmediata</p> <p>+ Act. de asimilación y reflexión.</p> <p>+ Poner en juego todos Los sentidos y potenciarlos.</p> <p>+ Mejora de las habilidades básicas, la coordinación dinámica general y la técnica.</p> <p>+ descubrir las posibilidades de movimiento y acción</p>

Cuadro 3.

**CONCEPTOS**

	<b>VIA 1</b>	<b>VIA 2</b>	<b>VIA 3</b>
<b>C U R R I C U L A R E S</b>	+ Conocimiento elemental y profundización de medidas, normas y reglas básicas para la realización de actividades físicas, en diferentes entornos de aprendizaje. + Comprensión de normas básicas de seguridad, protección y mejora del medio ambiente. + Conocimiento de lugares, zonas, instalaciones, parques... dónde realizar actividades físicas.	+ Conocimiento de actividades recreativas que pueden ser realizadas en los diferentes entornos. + Conocimiento elemental de medidas, normas y reglas básicas para la realización de actividades físicas en diferentes entornos de aprendizaje. + Conocimiento de lugares, zonas, instalaciones, parques..., dónde realizar actividades físicas.	+ Conocimiento de actividades recreativas que pueden ser realizadas en los diferentes entornos. + Conocimiento elemental de medidas, normas y reglas básicas para la realización de actividades físicas, en diferentes entornos de aprendizaje
<b>P R O P I O S</b>	+ Usos y acciones del material específico y la tecnología + Medidas de precaución y control de la contingencia. + Act. de reflexión	+ Conocimiento de uno mismo, los demás y el entorno + Medidas de seguridad individuales y colectivas. + Recursos sociales: asociaciones, clubes, etc. + Act. de reflexión	+ Act. de asimilación y reflexión. + Conocer Los diferentes receptores de información + umbrales

Cuadro 4.

En cuanto a **la Cooperación** son aprendizajes que la utilizan de la siguiente forma:

Primera Vía	Segunda Vía	Tercera Vía
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se destacan por ser de marcado carácter individualista.</li> <li>- Búsqueda de soluciones mediatizadas por el profesor o por la técnica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El apoyo mutuo y la colaboración efectiva. Prácticas mancomunadas</li> <li>- Búsqueda de soluciones mediante las iniciativas de los alumnos que son aportadas al grupo.</li> <li>- Debe experimentarse el valor del grupo. Necesidad del trabajo en grupo potenciando la individualidad.</li> <li>- Es la base para la seguridad común, el sentimiento de pertenecer al mismo, así como la confianza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colabora en algunas ocasiones con el grupo para que la actividad salga hacia delante.</li> <li>- Hay actividades que se realizan acompañados sin ser necesaria la colaboración.</li> </ul>

Cuadro 5

En cuanto a **la Aventura** son aprendizajes que la utilizan de la siguiente forma:

Primera Vía	Segunda Vía	Tercera Vía
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siempre se debe entender como un medio.</li> <li>- Hay que aceptar retos personales que exijan cada vez más competencia física, técnica, táctica, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliza la aventura como medio de educación.</li> <li>- Actividades que supongan un reto, o nuevos retos.</li> <li>- Se pretende aprovechar el potencial educativo que tiene la aventura.</li> <li>- Evitar sobre/exigencias por parte del grupo. Cada uno aporta lo que puede y acepta un nivel concreto de reto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siempre se considera como un fin.</li> <li>- Actividades que supongan un reto, o nuevos retos.</li> <li>- No se puede definir pues implica retos y efectos diferentes para cada individuo.</li> <li>- Ofrece el fondo emocional de esta vía.</li> <li>- Se considera como lo desconocido</li> </ul>

Cuadro 6.

En cuanto a **la Experiencia Directa** son aprendizajes que la utilizan de la siguiente forma:

Primera Vía	Segunda Vía	Tercera Vía
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se basa más en el resultado que en el proceso.</li> <li>- Da a los objetivos educativos una autenticidad inmediata</li> <li>- Actividades cada vez más complejas que animan e invitan a aprender.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se basa tanto en el proceso como en el resultado.</li> <li>- Actividades que impliquen directamente al alumno/a.</li> <li>- Actividades atractivas realizadas en un medio atractivo que invita a aprender.</li> <li>- Actividades jugadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se basa en el proceso más que en el resultado.</li> <li>- Actividades que impliquen directamente al alumno/a. La sensación da paso a la desinhibición</li> <li>- Actividades atractivas realizadas en un medio atractivo que invita a aprender.</li> <li>- Actividades globales e impactantes.</li> <li>- Los alumnos ponen en práctica inmediatamente lo que aprenden.</li> </ul>

Cuadro 7

En cuanto a **la Globalidad** son aprendizajes que la utilizan de la siguiente forma:

Primera Vía	Segunda Vía	Tercera Vía
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Combina en las acciones aspectos físicos, emocionales, sociales, intelectuales y estéticos.</li> <li>- Trabajo global de todas las cualidades físicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Combina en las acciones aspectos físicos, emocionales, sociales, intelectuales y estéticos.</li> <li>- Activación múltiple de los diversos aspectos del ser humano.</li> <li>- Ayuda a comprender y aceptar la diversidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Combina en las acciones aspectos físicos, emocionales, sociales, intelectuales y estéticos.</li> <li>- Activación múltiple de los diversos aspectos del ser humano.</li> </ul>

Cuadro 8.

En cuanto a **la Empatía y la comunicación** son aprendizajes que la utilizan de la siguiente forma:

Primera Vía	Segunda Vía	Tercera Vía
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Optimizan la curiosidad y el interés innato hacia lo tecnológico y ya probado.</li> <li>- El profesor puede convertirse en un referente inicial</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Catalizador de intereses comunes.</li> <li>- Apertura docente-discente</li> <li>- Conexión con su cosmología y sus héroes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Genera la necesidad de compartir o relatar la vivencia, las emociones y sensaciones</li> <li>- Desbloqueo y desinhibición a la hora de implicarse</li> <li>- Confianza</li> </ul>

Cuadro 9.

En cuanto a **la Seguridad y conocimiento** son aprendizajes que la utilizan de la siguiente forma:

Primera Vía	Segunda Vía	Tercera Vía
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fin en si mismo</li> <li>- Implica querer conocer más estudiando o relacionándose</li> <li>- Implica estar atento a los diferentes avances</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La seguridad de convierte en responsabilidad</li> <li>- Medio para acercarse a uno mismo, a los demás y el entorno.</li> <li>- Contacto con - tacto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posibilita el acceso a nuevas sensaciones.</li> <li>- Genera la confianza para arriesgar.</li> <li>- Abre el camino de la imaginación sobre nuevas actividades</li> </ul>

Cuadro 10.

En cuanto a **la Individualización, progresión y libertad** son aprendizajes que la utilizan de la siguiente forma:

Primera Vía	Segunda Vía	Tercera Vía
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marca mínimos de competencia al que todos deben llegar (seguridad, conocimiento de material)</li> <li>- La formación y el conocimiento posibilita el camino hacia la libertad.</li> <li>- Tranquilidad al utilizar protocolos y progresiones ya validadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se parte de lo colectivo para llegar a la grandeza individual</li> <li>- Tareas que dejan hueco para todos, no marginan, ni generan élites</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se parte de la vivencia, para seguir con la reflexión y llegar a la teoría.</li> <li>- Se consigue una imagen o estado muy próximo al concepto de libertad</li> <li>- Se parte de la vivencia y emoción individual para llegar a la colectiva.</li> <li>- La libertad es un medio</li> <li>- Juego con los umbrales de emoción.</li> </ul>

Cuadro 11.

## 6.- Bibliografía.

- Ascaso J., Casterad J., Generelo E, Guillén R, Lapetra S., y Tierz M.A. (1996) La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Actividades en la naturaleza. Madrid. MEC.
- Baroja, V. (1996) Unidades Didácticas para Primaria. Barcelona. INDE Publicaciones.
- Casterad, J., Guillén, R., y Lapetra, S. (1995) Una propuesta curricular de las actividades físicas en la naturaleza para educación Primaria. II Congreso Nacional de Educación Física de Facultades de Educación y XIII de escuelas Universitarias de Magisterio. 26-29 Septiembre. pp. 153-157. Zaragoza y Jaca. Universidad de Zaragoza.
- Funollet, F. (1995) propuesta de clasificación de las actividades deportivas en el medio natural. APUNS. Educación Física y Deportes. N° 41, Pp 124-129. Barcelona. Generalitat de Catalunya
- Fuster, J. y Elizalde, B. (1995) Riesgo y actividades físicas en el medio natural: un enfoque multidimensional. APUNTS. Educación Física y deportes N° 41, pp. 94-107. Barcelona. Generalitat de Catalunya.
- González Fernández, F. (1994) La Actividad Física en el medio natural en Deportes Escolares. E.F. en Secundaria y Bachillerato. Zaragoza. Ed. Deportiva Agonos.
- Gutiérrez Sanmartín, M., Amat, J.I., Ruiz, A. Y Sanchís, C. (1994) La respuesta cardiaca como medida de la ansiedad en los deportes de riesgo. Revista de Psicología del deporte. N°6. Pp. 7-22 Diciembre. Federación Española de Asociaciones de Psicología del deporte. Universitat de les Illes Balears.
- Gutiérrez Sanmartín, M. y González de Martos, M. (1995) Deportes de riesgo y aventura: una perspectiva psicosocial del paracaidismo. Revista Española de Educación Física y Deportes. Vol. 2 n° 3. pp. 30-39.
- Martín Bengoetxea, A.(1995) Actividades físico/deportivas en el medio natural: riesgos y beneficios psicológicos. II Congrés de les ciències de l'esport, l'educació física i la recreació de L'INEFC-Lleida. Aplicacions i fonaments de les activitats físico/esportives. I Vol. pp 3337-351. Lleida. Generalitat de Catalunya.
- Parra, M. y Rovira, C.M. (2007) Actas Congreso Internacional: El aula naturaleza. Palencia 2006.
- Ureña, F.(1992) La Educación del ocio y tiempo libre a través del currículum de EE.MM. Revista de Educación Física. N° 44. Marzo-Abril. Pp. 19-22.
- 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.