



WANCEULEN
EDITORIAL DEPORTIVA

Revista

WANCEULEN E.F. DIGITAL

Número 4 - Mayo 2008

**PROPUESTA PRÁCTICA INTEGRAL PARA EL
DESARROLLO DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO
NATURAL EN EL ENTORNO CERCANO DEL CENTRO
ESCOLAR DE PRIMARIA**

**María Luisa Santos Pastor
Luis Fernando Martínez Muñoz**

Universidad de Almería

ISSN: 1885-5873

Páginas: 54-71



1. INTRODUCCIÓN

¡actividades en la naturaleza!- indica Pepa- qué tema más interesante para investigar, y además, qué oportunidad para poder meternos en el mundo de la “moda”. (Claro, que se refiere no a la moda de pasarelas, sino a la moda social, y quizá política, comercial, médica...).

Ya, pero - señala Juan- sí nuestro campo de estudio es la escuela, lo educativo, los niños de 6 a 12 años... ¿cómo vamos a hacerlo?

Ah, pero ¿podemos utilizarlas en la escuela? (indica Pepa).

Por supuesto, si nosotros en el colegio somos los encargados de dar la Educación Física, ¿qué problema puede existir?, de eso se trata de enseñarles a escalar, rapelar, deslizarse por una tiroliña... (Pedro).

Pues yo no sé montar nada de eso que has dicho, no me lo han enseñado en la carrera y no estoy preparada, comenta Pepa.

Es que además, ¿dónde tienes tú medio natural en el centro? Porque yo no puedo salir del centro. Olvídate. (Juan).

Eso es cierto, entonces... ¿tendremos que abandonar el tema?

La propuesta práctica que a continuación presentamos pretende plasmar una forma de entender y materializar las actividades en el medio natural en la escuela primaria. Asimismo es una invitación a la reflexión, dirigida a los maestros y maestras de primaria, sobre las posibilidades educativas que este tipo de actividades tiene para el alumnado en el ámbito escolar y extraescolar. A lo largo del desarrollo de la misma, hemos pretendido acercar al lector a la comprensión de la propuesta, desde su interés y justificación, los propósitos y principios de procedimiento de la misma, el contenido temático a desarrollar y las actividades de enseñanza-aprendizaje, teniendo en cuenta

los conceptos claves, el planteamiento didáctico a emplear, los materiales-espacios, las actividades propiamente dichas, la autoevaluación sobre lo planteado y por último, la retroacción-proyección de lo sucedido así como la bibliografía para ampliar el conocimiento.

2. INTERÉS Y SENTIDO DE LA PROPUESTA

Los contenidos abordados a través de esta propuesta se llevan a cabo aprovechando las infraestructuras que ofrece el centro escolar, ya sean cerrados (pabellón-gimnasio) o al aire libre (jardines, zonas de tránsito, pistas deportivas, zonas de juegos, etc.). Esta ubicación justifica el hecho de poder desarrollarse dentro de la jornada escolar, bien como sesión en la hora de Educación Física, bien como propuesta de actividad complementaria a lo largo del horario escolar.

Las actividades que se realizan permiten una primera aproximación a las AFMN propiamente dichas, que serán desarrolladas en otros bloques prácticos. El tipo de acciones motrices que son seleccionadas son aquellas que adquieren especial relevancia en el “progresar” por la naturaleza. Si bien es cierto, el medio natural apenas hace incidencia en este tipo de propuestas más que para seleccionar el tipo de contenido motriz a tratar. No obstante la función del medio como eje temático permite abordarlas dentro del contexto escolar con independencia de su proximidad al mismo, lo que repercutirá de forma positiva en un posterior acceso, haciéndole más seguro y autónomo. Con ello se pretende dotar de recursos e incitar a la reflexión de lo que suponen este tipo de actividades para el desarrollo de diversos contenidos de la Educación Física escolar y como forma de aproximación a las AF para el MN.

Aunque en este bloque el centro de atención lo constituye la propia acción, se hace necesario convertir el medio natural en el núcleo e hilo conductor a partir del cual se contextualice y se justifique la intervención desde un punto de vista educativo. Por ello, las propuestas son diversas, recogiendo distintos niveles de complejidad según el tipo de espacio a utilizar (pabellón, gimnasio o espacios deportivos-de juego al aire libre) y el nivel de incertidumbre que éste genera, por ser más o menos conocido, más o menos cotidiano.

De este modo, proponemos un espacio de aventura en el gimnasio o la orientación en los espacios del centro escolar, donde se reclama una motricidad básica, hasta la iniciación a la escalada en un rocódromo (si existe) y el desplazamiento en bicicleta en los espacios del centro, las cuales solicitan habilidades motrices de mayor complejidad. No obstante, con el fin de evitar propuestas fundamentadas exclusivamente en la acción motriz, se inserta de forma transversal la educación ambiental, la cual debe hacer acto de presencia a lo largo de las mismas.

La aplicación de algunos de estos contenidos puede suscitar "a priori" un respeto por parte del profesorado, debido a la creencia de que entrañan mayores riesgos y responsabilidades que otras tareas motrices. Pero estas actividades pueden desarrollarse sin problema si se plantean con las medidas de seguridad adecuadas. Además nos parece interesante reivindicar el interés de las mismas desde diferentes puntos de vista y presentarlas de forma accesible-adaptada a las características del alumnado de primaria, para desmitificar los problemas que se plantean al llevarlas

cabo ya que no analizan el tipo de propuestas que podemos desarrollar y como se pueden adaptar a las finalidades que pretendemos, a los recursos y posibilidades del contexto.

Su interés radica en que permiten desplegar determinadas capacidades y habilidades-destrezas básicas muy interesantes para el desarrollo motriz y emocional del alumnado, que son particulares y casi exclusivas de éstas: partiendo de la trepa como habilidad básica (espacio de aventura) hasta llegar a la iniciación a la escalada como actividad en el medio natural, por ejemplo.

Las distintas habilidades que se trabajan en este bloque (de adaptación al medio natural, trepa, orientación, iniciación a la escalada, uso y manejo de la bicicleta) suelen resultar una propuesta motivadora, permitiendo el desarrollo de múltiples capacidades relacionadas con otros contenidos de la Educación Física escolar. Por señalar algunos de los aspectos educativos más destacados podríamos decir que estas actividades exigen un máximo control de la seguridad personal y de los compañeros; favorecen el desarrollo del equilibrio, la orientación, la coordinación y organización del esquema corporal; mejoran nuestras habilidades motrices en relación con la trepa, nos someten a continuas y diversas situaciones de tomas de decisión en función de nuestras posibilidades, generan un espíritu de colaboración y responsabilidad con los demás.

Por ello pretendemos que nuestro alumnado vivencie, reflexione y participe en las propuestas prácticas que planteamos, en las que tendremos que acondicionar el gimnasio y otros espacios del colegio, montar estructuras seguras y adecuadas para las acciones motrices que pretendemos desarrollar, familiarizarnos con los materiales y aplicar las técnicas de seguridad y progresión básicas. A través de esa vivencia y participación buscamos que se reflexione en torno al interés y las posibilidades que tienen estas propuestas en primaria.

3. PROPÓSITOS Y PRINCIPIOS DE PROCEDIMIENTO

- Descubrir las posibilidades de un medio no natural (pabellón, gimnasio e instalaciones al aire libre del centro) para el desarrollo de las AFMN en el centro, adaptándonos a sus recursos e infraestructura.
- Familiarizar al alumnado con acciones próximas a los desplazamientos en el medio natural, así como la capacidad perceptiva de orientación en un espacio conocido, vivenciando las sensaciones, experiencias y posibilidades que nos ofrecen las propuestas.
- Valorar las posibilidades y limitaciones que conlleva utilizar un medio no natural, desarrollando los recursos oportunos para subsanarlas.
- Colaborar con el grupo clase y con los compañeros, creando nuevas propuestas didácticas que posibiliten su adaptación en la escuela, equilibrando adecuadamente los aprendizajes técnicos con sus posibilidades educativas.
- Valorar la responsabilidad adquirida con la realización de las actividades, así como la necesidad de contemplar unas normas de seguridad básicas.
- Valorar los aprendizajes adquiridos y reflexionar sobre su aplicación en la EF escolar y las actividades extraescolares.
- Cooperar y ayudar a los compañeros en la realización de la actividad.

3.1. Contenido temático a desarrollar

ENTORNO CERCANO	Aventúrate en el gimnasio
	Oriéntate por el colegio
	Trepa en la pared
	En bicicleta por el colegio

3.2. Actividades de enseñanza-aprendizaje

A. Aventúrate en el gimnasio

A.1. Descriptores y conceptos claves:

- Posibilidades del escenario escolar para el desarrollo de los propósitos planteados. Creación de ambientes de aprendizaje del medio natural en un contexto escolar.
- Creación de propuestas prácticas y adaptación a las características del espacio: habilidades motrices básicas (trepa, gateo, reptación) y capacidades perceptivas: equilibrios, orientación espacial. Utilización de espalderas, planos inclinados, horizontales, superficies, etc.
- Actividades lúdicas relacionadas con los desplazamientos en un medio conocido.
- Responsabilidad personal y colectiva, valorar los riesgos y las posibilidades individuales.
- Normas básicas de seguridad.

A.2. Planteamiento didáctico

Los criterios para el diseño de la sesión se fundamentan en la construcción de espacios de aventura adaptándose al contexto, tanto a las condiciones que ofrece el centro como al grupo de alumnos al que va dirigida la práctica, teniendo en cuenta sus intereses, capacidades y motivaciones.

Es importante la organización y estructuración de la sesión, la cual debe atender a las claves didácticas y metodológicas a tener en cuenta para la construcción de ambientes de aprendizajes de la naturaleza, los criterios para el diseño de las zonas para el trabajo de acciones propias del medio. Además, será necesario diseñar espacio a partir de los recursos de los que disponemos.

La propuesta de acción será orientada por la profesora, a partir de una historia relacionada con el medio natural, que canalice y de sentido a la propia práctica. No obstante, se dará paso a la participación y colaboración del alumnado, utilizando estrategias metodológicas basadas en la indagación y experimentación grupal, así como la construcción de aprendizajes recíprocos entre compañeros.

A.3. Materiales y recursos

Instalación: 2/3 del pabellón o gimnasio

Material:

- Fijo: Espalderas y gradas.
- Móvil grande: plintons, potros, colchonetas finas y gruesas, barra de equilibrio, trampolín, minitramp, bancos suecos, vallas.
- Móvil pequeño: bloques de espuma, telas, picas, aros, cuerdas, elásticos, neumáticos.

A.4. Recursos Didácticos: Hoja de sesión

Actividades previstas y experiencias de aprendizaje.

a. Presentación.

- Visionado de vídeo *“Las aventuras de I. Jones”* (Unidad Didáctica nº 6). Blández (2000). Programación de unidades didácticas según ambientes de aprendizaje. Barcelona. Inde.
- Construcción de espacios de aventura. Posibilidades espaciales y materiales disponibles para acercar las acciones del MN al espacio del centro. Ejemplos de construcción de espacios. Definición de las zonas de aventura.

b. Desarrollo y puesta en práctica.

- Por grupos se encargan de montar las zonas definidas: trepa, suspensiones y balanceos, desplazamientos, así como la ambientación general, zonas de tránsito e historia temática.
- Propuestas de acción.

c. Organización: Se reparten tarjetas, las cuales tienen dibujado un animal distinto.

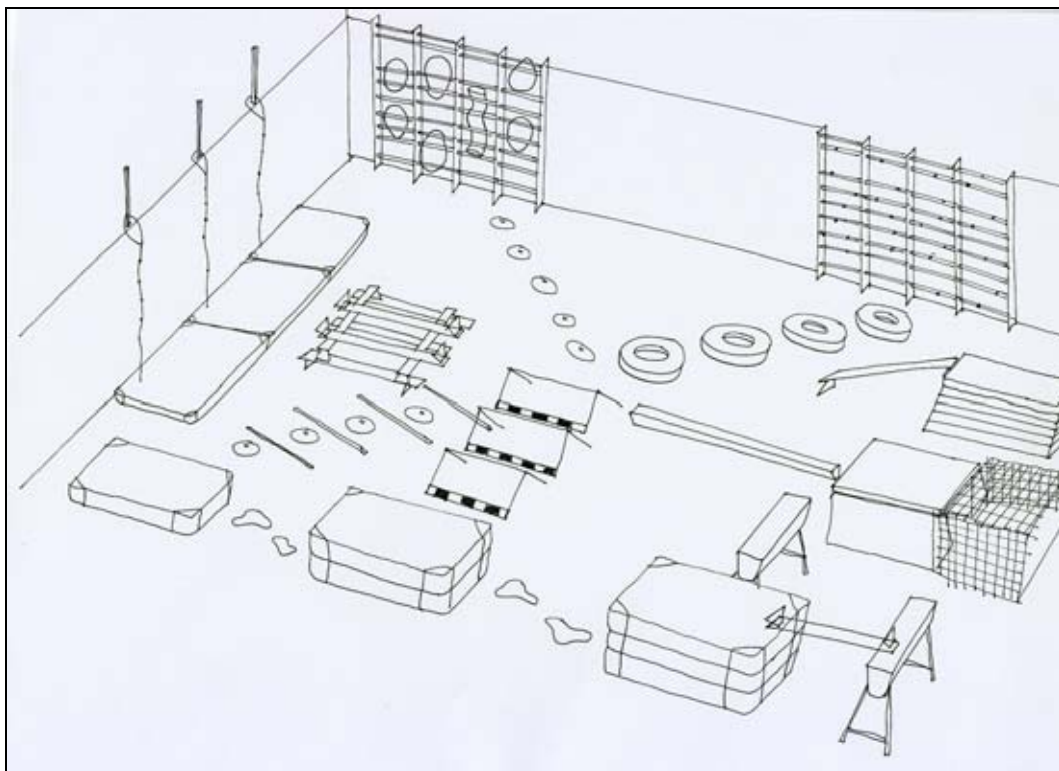
Trabajo individual. Libremente, por todo el espacio, ir explorando las distintas zonas, buscando sus diferentes posibilidades de desplazamiento. Realizar los movimientos y desplazamientos del animal asignado. Ir intercambiando las tarjetas para explorar todas las posibilidades.

Trabajo por parejas. Desplazarse de diferentes formas seleccionando el movimiento característico del animal asignado. Uno hace de madre, el otro imita. Cambio de rol.

Desplazarse por todo el espacio. Uno con ojos cerrados, el otro guía su recorrido a través de la voz (sonidos, palabras, consignas).

Trabajo por grupos (4-5 alumnos). Los grupos deben estar constituido por los distintos animales existentes, a los cuales se les asigna una determinada habilidad motriz (salto, giro, equilibrio, desplazamientos). Cada vez uno es la madre, el resto le imita. Van pasando todos los del grupo.

Trabajo y propuesta colectiva. Inventar una historia para ambientar la propuesta de acción. Ponerla en común.



Dibujo nº 1.- Diseño del espacio de aventura.

Reflexión en grupo. Puesta en común. Aspectos sobre los que reflexionar: otras posibilidades de aplicación escolar y viabilidad; responsabilidades, riesgos, seguridad; coherencia con el currículo de Primaria.

d. Autoevaluación.

- ¿Cuáles son las posibilidades de adaptación de las acciones motrices propias del medio natural a un medio escolar?
- ¿Qué aspectos relevantes significativos se destacan de la adaptación de los espacios y de la acción, desde el medio natural al medio escolar?
- ¿Cuál es el tratamiento pedagógico que debemos dar a los binomios riesgo-seguridad y valoración de posibilidades-responsabilidades?
- ¿En qué aspectos debemos incidir para favorecer experiencias positivas, seguras y responsables a la vez de construir aprendizajes valiosos?

A.5. Retroacción y proyección.

Al comenzar la sesión el alumnado permanece algo incrédulo sobre la viabilidad de aplicación de las AFMN en un medio no natural. De hecho, inicialmente no pueden concebir el que sean realizadas sin utilizar conocimientos técnicos sobre alguna disciplina deportiva en la naturaleza (escalada, orientación).

El utilizar un escenario para ellos conocido (pabellón) les permite establecer una actitud más abierta a la reflexión y a la indagación sobre las posibilidades de aplicación en el marco de la Educación Física de Primaria. No obstante, el mayor inconveniente que encuentran es la dificultad de producir dicha adaptación sin perder la idiosincrasia del contenido (AFMN). Comprenden la necesidad de buscar los

elementos oportunos para que el medio natural adquiriera la función de eje temático, siendo éste el criterio que les permite diferenciar entre AF para el MN y el desarrollo de cualquier propuesta de Educación Física. Aunque, por otra parte, ven la interrelación existente entre ellas, justificándose las primeras dentro del marco de una Educación Física Educativa.

Asimismo, llegan a comprender la perspectiva globalizada desde la que deben ser planteadas, no sólo dentro del centro escolar, sino también en el medio natural.

A.6. Bibliografía básica y de ampliación

- A.P.D.T. (1999) *Juegos de escalada*. Barcelona. INDE.
- ASCASO y OTROS (1996) Trepa en la Escuela (I): Estructuras de trepa en el gimnasio. *En Actividades en la Naturaleza*. Madrid. MEC.
- BAROJA, V. (1996) El Patio de aventuras. *En Unidades Didácticas para Primaria*. Barcelona. INDE.
- GIACOMO, A. (1995) Griper sans mur. *EPS*, 255, 48-49.
- MENDIARA, J. (1999) Espacios de Acción y Aventura. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 56, 65-70.
- PALACIOS, J. y ABRALDES, A. (199) Juegos y actividades de aventura en el gimnasio, patio o instalación al aire libre. *Revista de Educación Física*, 72, 27-32).
- PONCE, A. (2000) *Escalada, Piragüismo y Esquí*. Madrid. CCS. (37-38).

B. Oriéntate por el colegio

B.1. Descriptores y conceptos claves

- La orientación como capacidad perceptivo motriz y como herramienta para desplazarse en el medio natural.
- Técnicas básicas de orientación.
- Interpretación del plano.
- Manejo de la brújula y sus posibilidades.
- Actividades lúdicas de orientación adaptadas a espacios cercanos.
- Autonomía de acción en el medio, autoconfianza y toma de decisiones
- Posibilidades de uso educativo de los espacios escolares para desarrollar actividades de orientación y su vinculación con el currículo de Educación Física y con las AFMN en el espacio escolar.

B.2. Planteamiento didáctico

Las actividades de orientación suponen establecer una determinada ubicación en el espacio a través de diferentes sistemas de referencias que nos facilitan determinar con la mayor precisión posible nuestra localización en el espacio y las direcciones a seguir para llegar al lugar deseado. Esta capacidad se utiliza de forma continua en nuestra vida cotidiana, en el desarrollo de cualquier actividad motriz y en cualquier desplazamiento con seguridad y eficacia en el medio natural. La capacidad de orientarse puede ser estimulada en los aprendizajes escolares en general y desde la Educación Física particular.

En el diseño de esta sesión se deberán, en primer lugar acotar los espacios externos donde desarrollarla, así como diseñar un plano de las instalaciones externas del colegio.

Se propondrán tareas que permitan la exploración e indagación del alumnado en la resolución de los problemas planteados. Así como tareas lúdicas que permitan adquirir vivencias y experiencias motivadoras, al tiempo que educativas, incorporando como tema transversal la educación medio ambiental.

Es recomendable dividir la clase en grupo, dado el elevado número de alumnos. Para la primera parte, se harán dos grandes grupos, los cuales se dividirán en grupos de 4-5 personas para hacer los recorridos.

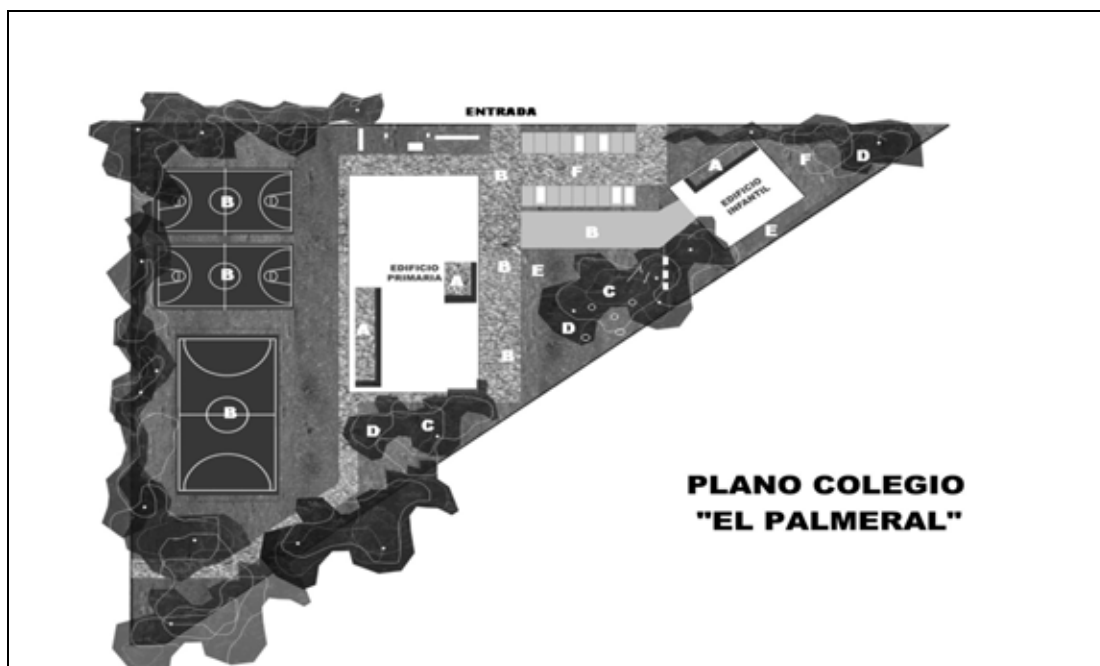
Se hará especial incidencia en el cuidado y respeto por el entorno utilizado. Así como el evitar comportamientos competitivos, favoreciendo la cooperación y colaboración en el desarrollo de las actividades.

B.3. Materiales y recursos

Instalaciones: La sesión se desarrolla en el recinto del colegio, comenzando en la puerta principal.

Materiales: brújula, plano del colegio, cuaderno de campo, lápiz, tarjetas, cuadrante de control.

Recursos Didácticos: hoja de sesión.



Dibujo nº 2.- Plano del colegio.

B.4. Actividades previstas y experiencias de aprendizaje

a. Presentación.

En primer lugar, hay que contextualizar la práctica y justificar su interés desde la Educación Física en primaria. Una vez enmarcadas sus intencionalidades habrá que revisar los conocimientos básicos que sobre la orientación se han tratado, haciendo especial incidencia en el manejo de los instrumentos (plano-brújula). Con ello, comenzará la propuesta de acción.

b. Propuestas de acción.

Se divide en dos partes. La primera, nos permite aplicar los conocimientos de orientación a la realidad. Por ello, comenzaremos de forma individual a determinar elementos o puntos de referencia del espacio universitario a partir del plano. Por ejemplo: Identificar en el plano: edificio de Infantil, patio de juegos, pista de baloncesto; ¿A cuántos grados (rumbo) está el comedor? ¿Y, el parking? (¿la entrada de las pistas exteriores?, o bien, ¿qué podemos situar a 240° de rumbo?, ¿a 60°?, etc.

La segunda parte, consiste en seguir un recorrido previamente determinado a partir de rumbos, pasos, mensajes y consignas. Habrá distintos recorridos con el fin de evitar la confluencia de los grupos. El eje temático del recorrido debe estar vinculado con el medio natural y la educación medioambiental.

c. Reflexión en grupo.

Valoración general de la sesión. Problemas surgidos durante las actividades. Aplicación de la orientación en EF primaria y posibilidades de la orientación con niños.

d. Autoevaluación.

- ¿Cuál es el valor educativo de la orientación en el entorno del centro escolar?
- ¿Qué ventajas e inconvenientes encontramos en su aplicación en Primaria?
- ¿Qué otras propuestas podemos realizar en este mismo entorno de práctica y como puede ser su adaptación a diferentes contextos, edades, intereses y niveles?
- ¿Cuál es la valoración personal y grupal de tu experiencia en las actividades de orientación?

B.5. Retroacción y proyección.

Estas actividades son consideradas por el alumnado como de fácil aplicación en el contexto escolar (espacios accesibles y fácilmente adaptables, pocos recursos necesarios para prácticas sencillas y de los recursos más técnicos se puede prescindir sin que se desvirtúe la práctica, etc).

La utilización de un entorno al aire libre, en su propio centro, adquiere especial relevancia para el alumnado, ya que les permite comprender no sólo la importancia de una intervención didáctica centrada en el entorno, sino buscar soluciones y

alternativas a los obstáculos que se presentan en la escuela a la hora de salir del centro.

Existen problemas iniciales en la comprensión de algunos conceptos (escala, coordenadas, rumbos, utilización de la brújula), cuando se pretende profundizar en aspectos más técnicos. Normalmente, dedicando el tiempo suficiente, contando con material para que se experimente y con explicaciones sencillas y concretas, todo el mundo acaba asimilando y siendo capaz de aplicar los conceptos básicos.

Es importante buscar la aplicación práctica a los conceptos más teóricos: juegos simples de familiarización con la brújula, lectura lúdica de mapas, cálculos de escalas y distancias en grupos.

Se destaca el interés de plantear las propuestas en grupo, o al menos en parejas. Esta es una forma de fomentar aprendizajes recíprocos y de poder realizar la práctica con menor número de materiales.

Es una práctica que permite contactar con espacios exteriores y conocidos, prácticamente sin riesgos. Se tiene permanentemente una sensación de exploración, aventura, descubrimiento y reto que culmina con la satisfacción de haber completado el recorrido que debe ser fomentada en el planteamiento de estas sesiones.

En ocasiones, el carácter competitivo hace presencia en este tipo de planteamientos, lo que conviene reconducir, a fin de no perder el significado de la práctica. Se tiende a hacer mayor hincapié en el aprendizaje técnico (manejo de la brújula), olvidándose que la orientación debe ser un vehículo para desplazarse por el medio y contactar con él (instrumento educativo), a pesar de que se desarrolle en espacios no naturales.

Por ello, es importante adecuar las distancias y la dificultad técnica a todos los participantes, buscando en todo momento las experiencias positivas. El planteamiento no debe ser competitivo, al menos no como aspecto central de la práctica, ya que suele desvirtuar el cumplimiento de otros propósitos como realizar la práctica autónoma sin seguir al resto de participantes, prestar atención al manejo del mapa y la brújula, observar e identificar detenidamente las características del terreno, disfrutar en el transcurso de la actividad no con el resultado, etc.

En este tipo de prácticas es importante tener presente el número de participantes, haciendo agrupamientos pequeños, lo que obliga a disponer de mayor número de material (brújulas), cuestión que no siempre es fácil solventar.

En cuanto al espacio empleado, se hace necesario seleccionar aquellos donde esté presente, al menos parcialmente, el medio natural. Ello nos permitirá abordar la educación medio ambiental como uno de los pilares presentes en todas nuestras prácticas.

B.6. Bibliografía básica y de ampliación.

- FLEMING, J. (1995) Orientación. Todo sobre el mapa y la brújula. Madrid. Desnivel.

- GARCÍA GÓMEZ, E. (2000) Orientación. Desde el mapa y la brújula hasta el GPS y las carreras de orientación. Madrid. Desnivel.
- INVERNÓ, J. (1998) Unidades didácticas para primaria: carreras de orientación. Barcelona. INDE.
- PINOS, M (1997) Actividades y juegos de Educación Física en la naturaleza. Madrid. Gymnos.
- SANTIUSTE, Y. y VILLALOBOS, E. (1999) Juegos en el Medio Natural. Madrid. Pila Teleña.
- SANTOS, ML y RUIZ JUAN, F (1999) Actividades Físicas en el medio natural en el entorno del centro escolar de primaria. Almería. Universidad de Almería.

C. Trepa en la pared

C.1. Descriptores y conceptos claves

- La trepa como habilidad motriz en Educación Física en primaria.
- Progresión y seguridad en la trepa y la iniciación escalada.
- Actividades de aproximación a la escalada: El entorno universitario
- La iniciación a la escalada como AFMN.
- La iniciación a la escalada en un medio artificial: El rocódromo.
- Técnicas de progresión, aseguramiento y seguridad en la iniciación a la escalada.
- Familiarización con los materiales básicos.
- La secuencia y aplicaciones didácticas del aprendizaje de la trepa a la escalada.
- Posibilidades de desarrollar la trepa y la iniciación a la escalada en entornos cercanos y su transferencia en el medio natural.

C.2. Planteamiento didáctico

Esta sesión se pretende ofrecer un conjunto de experiencias motrices variadas relacionadas con la trepa y la iniciación a la escalada, utilizando estructuras artificiales, a partir de los recursos que se encuentran en el propio colegio.

Se aborda el trabajo de la trepa como habilidad motriz con un carácter más específico (no especializado), buscando condiciones facilitadoras, empleando estructuras espaciales sencillas y conocidas. Posteriormente, se aplicará a situaciones más complejas, introduciendo elementos técnicos de la escalada, tanto desde el punto de vista de la acción como de los materiales (técnicos) y espacios (rocódromo) a utilizar para la progresión.

Asimismo, es imprescindible determinar unas normas básicas de actuación que garanticen unas condiciones de seguridad de la práctica. Los elementos básicos de seguridad se comprueban dos veces: una por la profesora/colaborador y otra por el escalador/asegurador.

Del mismo modo, será preciso buscar planteamientos abiertos y flexibles con el fin de que cada participante se adapte a su nivel, motivaciones, habilidades, etc., evitando una participación forzada.

C.3. Materiales y recursos

Instalaciones: Gimnasio del colegio y rocódromo.

Material: Trepa. Espalderas, tablones, tacos de madera, colchonetas, quitamiedos, cuerdas de trepa, neumáticos, pegatinas de colores, balones, aros, tacos de espuma, cinta de embalar, cuerda de pita, elásticos, globos, etc.

Iniciación a la escalada. Cuerda dinámica (3), ocho y mosquetón de seguridad (10), cintas exprés (9), mosquetones de seguridad(6), gri-gri (2), anillos de cinta americana y cordinos, goma protectora, bolsa de magnesio.

Recursos Didácticos: Hoja de sesión, cuaderno de campo, lápiz, pizarra.

C.4. Actividades previstas y experiencias de aprendizaje

a. Presentación.

Explicación de los propósitos de la sesión, así como su justificación educativa dentro de la Educación Física en la etapa de primaria.

Presentación de la iniciación a la escalada (instalaciones, materiales, uso, medidas de seguridad, pequeños montajes, etc)

b. Propuesta de Acción.

Se divide la clase en tres grupos, los cuales rotan entre las tres propuestas planteadas.

1. Trepa en espalderas.

- Desplazamientos (travesías) a lo largo de la espaldera, buscando distintos agarres, apoyos, posiciones, direcciones, situaciones, etc.
- Desplazamiento y toma de contacto: Frecuencia y amplitud de movimientos, diversidad de apoyos y posiciones, pegados-separados, giros, juntar pies y manos, visualizar, control del peso, toma de decisiones.
- Unidos por parejas (pies y/o manos).
- Cruces con compañeros. A ciegas con obstáculos.
- Lucha por parejas (a por las pinzas).
- Con puntos de apoyo fijos, alcanzar el mayor número de puntos en las espalderas.
- Travesía transportando objetos.
- Travesías dirigidas por colores y dificultad.
- Actividades lúdicas de familiarización con la trepa en planos verticales (juego de persecución, indios y vaqueros, relevos, etc.).

2. Trepa en estructuras horizontales.

- Tablones con tacos de madera (posibilidades de desplazamientos).
- Juego de enredos en colchoneta.

3. Iniciación a la escalada en rocódromo.

- Familiarización con los materiales: colocación del arnés (normas básicas).
- Realización de vías de segundo en grupos de tres (escalador, asegurador, observador- rotando).

c. Reflexión final y puesta en común.

Valoración general de la sesión. Problemas surgidos durante las actividades. Aplicación de la escalada en Educación Física en Primaria.

d. Autoevaluación.

- ¿Cuál es el valor de la trepa y la escalada en la Educación Física en primaria y AFMN?
- ¿Cómo podemos desarrollar propuestas de escalada en el centro escolar y/o entorno urbano?
- ¿Cuál es el tratamiento pedagógico que debemos dar a los binomios riesgo-seguridad y valoración de posibilidades-responsabilidades?
- ¿En qué aspectos debemos incidir para favorecer experiencias positivas, seguras y responsables a la vez de construir aprendizajes valiosos?

C.5. Retroacción y proyección

Inicialmente este contenido es considerado como inabordable en la Educación Física en primaria, por la mayoría de nuestro alumnado, pero una vez que se tienen las primeras experiencias y se van familiarizando con él se encuentran diversas opciones de aplicación y alternativas al contexto escolar.

Se observa que siguiendo de manera rigurosa las medidas de seguridad los accidentes no se tienen por que producir. Es importante la seriedad, responsabilidad en el transcurso de las prácticas, tanto para los que están escalando como para los que aseguran y observan.

Las dificultades vienen más que por la actividad en sí, por los problemas y el esfuerzo necesario para su aplicación en primaria. La necesidad de material específico para algunas actividades, los conocimientos técnicos básicos que debe conocer, aquel que se responsabilice de llevarla a cabo, la necesidad de trabajar con grupos más pequeños o contar con varios responsables, etc., son algunos de los impedimentos que encontramos.

Además es difícil dar continuidad a estas actividades, estando reservadas para momentos o sesiones puntuales en las que no se puede trabajar con la tranquilidad y la profundidad deseada. Se destaca la facilidad de aprendizaje y mejora en estas

actividades siempre que se puedan graduar convenientemente la dificultad en función de la edad, capacidades, miedos, etc. Se encuentran diversas opciones de adaptación.

Son actividades interesantes para trabajar el sentido de la responsabilidad y reflexionar sobre las acciones propias y sus consecuencias. Se valora la forma de secuenciar el aprendizaje y como poco a poco en las diferentes estaciones del circuito nos vamos aproximando a lo que consiste la escalada. Se han utilizado un buen número de actividades de aproximación que nos ofrecen múltiples propuestas y una buena muestra de cómo puede aplicarse este contenido al contexto escolar. Consistía en ir acercándose a la escalada paso a paso, pero cada estación podía ser una sesión en sí misma, con posibilidad de adaptación y contextualización.

C.6. Bibliografía básica y de ampliación

- A. P. D. T. (1999). *Juegos de escalada*. Barcelona. INDE.
- BANCH, A. (1999). J'apprends à ... Grimper. *EPS I*, 93, 31.
- GREZAT, G. (1995). Escalada: proyectos de acción educativa en el medio escolar: Utilización de las espalderas. *Revista de Educación Física* (26-30).
- BEAUJARD, F.; FLORÈS-GARCIA et VINOUEZ, A. (1998).
- Connaissance de l'activité escalade, *EPS I*, 88, (8-10).
- La cordée de trois. Cycle 3. *EPS I*, 88, (25-26).
- BERNARD, P ET MARTINET, H. (1999). L'escalade en jeux d'enfants. Cycle 3, 92, (23-24).
- BOLZON, H.; SOUNY, A. (1997).
- L'escalade a l'école. *EPS I*, 82, (13-14).
- Je monte, je descends, je traverse. Cycle 1. *EPS I*, 82, (15-16).
- Je deviens grimpeur. Cycle 3. *EPS I*, 82, (23-24).
- J'Abordde la verticalité. Cycle 2. *EPS I*, 82 (19-20).
- HOFFMANN, M. (1996). *Manual de escalada*. Madrid. Desnivel.
- MIGUEL, A. y ABARDIA, F. (1994). La trepa y la escalada como contenidos de Educación Física. *Actas del I Congreso de EF. Facultades de Educación*. Sevilla. pp. 233-237.
- PÉREZ, S. y OTROS (¿). La escalada en los centros de enseñanza. *Habilidad Motriz*, 27-31.
- SÁEZ, J (1997). Escalar en la escuela. En VARIOS. *El deporte escolar*,. Huelva. Universidad de Huelva, pp. 135-142.
- VARIOS (1991). Escalada: proyectos de acción educativa en el medio escolar.

D. En bicicleta por el colegio

D.1. Descriptoros y conceptos claves

- Conocimiento de la bicicleta y su funcionamiento.
- Familiarización y manejo de la bicicleta
- Descubrimiento de nuevas formas de locomoción y acción.
- Vivencia situaciones poco habituales en un entorno cotidiano.
- Participación en el desarrollo de propuestas prácticas lúdicas de manejo de la bici.

D.2. Planteamiento didáctico

Cada participante llevará su bicicleta, buscando fórmulas alternativas (prestado, alquiler) para aquellos que no dispongan de una. Se tendrá especial cuidado sobre la adecuación del material (bicis y sus componentes) antes de su utilización (ajustadas, engrasadas), asegurándonos que sus medidas se ajusten a la persona que las va a llevar (altura del sillín, presión de neumáticos, frenos, marchas).

En su desarrollo se tendrá en cuenta la realización de propuestas abiertas que permitan la exploración libre de los participantes, adaptándose a las capacidades, motivaciones e intereses de cada uno.

Se emplearán las estrategias necesarias para orientar al alumnado en la adquisición de conocimientos básicos para el manejo de la bicicleta, así como las nociones básicas de mecánica y reparaciones.

Se hará especial incidencia en las normas básicas de seguridad en su utilización, tanto en el entorno próximo como cuando se circule con ella en el medio urbano/natural.

Se fomentará el trabajo colaborativo, ayudando a aquellos que tengan mayores dificultades en su manejo.

D.3. Materiales y recursos

Instalaciones: Espacios exteriores del centro escolar

Material individual: bicicleta

Material colectivo: conos, aros, picas, tablones, cuerdas, rampas, neumáticos, cajas, piedras, vallas, telas, tubos de plástico, elásticos, botellas desechables

Recursos Didácticos: Hoja de sesión, cuaderno de campo y lápiz. Plano del colegio

D.4. Actividades previstas y experiencias de aprendizaje

a. Presentación.

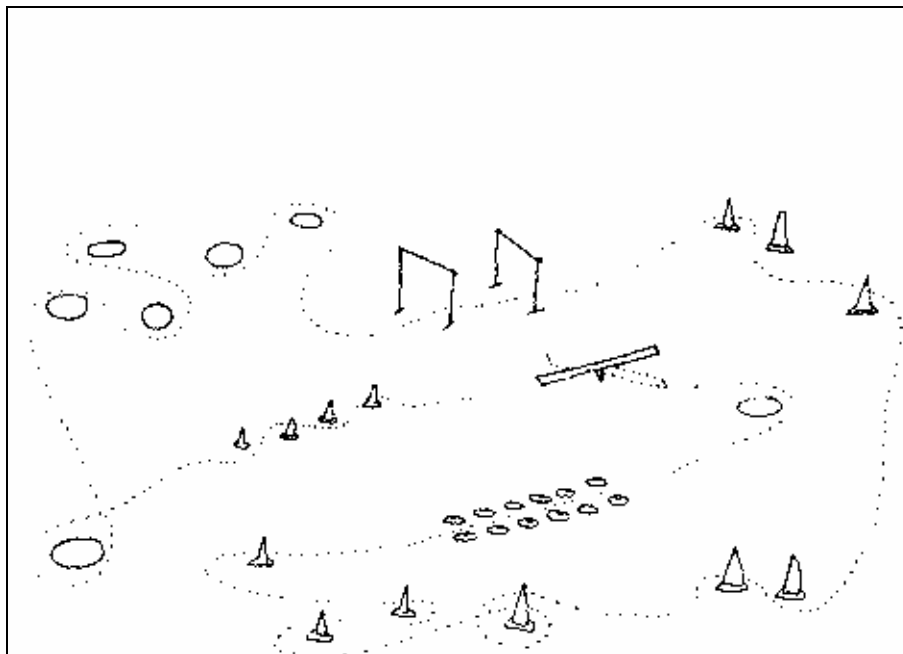
Explicación de los propósitos de la sesión, así como su justificación educativa dentro de la Educación Física en la etapa de primaria.

Breve presentación de la bicicleta (partes, mecánica, desplazamiento, normas, etc...).

b. Propuesta de acción.

Circuito de habilidad en el campo de fútbol. Se construirá un recorrido por el espacio con materiales distintos (conos, aros, picas, tablones, cuerdas, etc...) que

permitan familiarizarse con el manejo de la bicicleta (rampas, obstáculos, superficies inestables, equilibrios, etc.).



Dibujo nº 3.- Circuito de bicicleta.

b.1. Ejemplo del circuito

Actividades lúdicas colectivas, aprovechando las peculiaridades del circuito: juegos de persecución, pañuelo, balón prisionero, relevos, etc.

Paseo interpretativo por el colegio. En grupo de cuatro se recorrerá un itinerario marcado en un plano. Durante el mismo, se irán recopilando los distintos espacios naturales del entorno del centro escolar, anotando la característica más destacada. Todo el grupo confluye en un punto de encuentro, donde se hará la puesta en común.

c. Reflexión final y puesta en común. Valoración general de la sesión. Problemas surgidos durante las actividades. Aplicación de la bicicleta en Educación Física en primaria.

d. Autoevaluación

- ¿Cuál es el valor del uso de la bicicleta en la Educación Física en primaria y AFMN?
- ¿Cómo podemos desarrollar propuestas de bicicleta en el centro escolar y/o entorno urbano?
- ¿Cuál es el tratamiento pedagógico que debemos dar a los binomios riesgo-seguridad y valoración de posibilidades-responsabilidades?
- ¿En qué aspectos debemos incidir para favorecer experiencias positivas, seguras y responsables a la vez de construir aprendizajes valiosos?

D.5. Retroacción y proyección

La mayor dificultad de esta sesión es la disponibilidad de bicicletas para todo el alumnado, cuestión que trata de solventarse por medio del préstamo y, en última instancia, por el alquiler de las mismas. A este respecto, creemos imprescindible que cada alumno tenga su propia bicicleta, ya que cuando hemos optado por trabajar con una para cada pareja, la sesión se ralentiza considerablemente, perdiendo parte de su interés.

No obstante, salvado este obstáculo, es una práctica muy motivante para el alumnado, ya que ofrece experiencias de aprendizaje poco habituales, más aún cuando trata de convertirse en una forma de acceder y contactar con el espacio natural. Hemos podido constatar como el alumnado no tiene demasiada familiaridad con la bici, lo que nos obliga a reconducir esta sesión, centrándonos en el manejo y familiaridad con ella, para poder abordar de forma más positiva otras prácticas que se desarrollan en espacios exteriores, donde las circunstancias son más complejas.

Asimismo, a pesar de que previamente se lleve a cabo un taller de bicicleta, donde se da a conocer las partes de una bici, su funcionamiento y alguna consideración mecánica (altura del sillín, manillar, funcionamiento de cambios, etc.), algunos alumnos encuentran dificultad (o no prestan especial atención) en éstos últimos, lo que influye de forma importante en el desarrollo de la sesión.

Por último, señalar que resulta especialmente relevante la selección de los espacios del colegio para desarrollarla, debiendo tener en cuenta, la amplitud del mismo.

D.6. Bibliografía básica y de ampliación

- ALONSO, J. (1999) *Manual de cicloturismo*. Madrid. Desnivel.
- ASCASO Y OTROS (1996) La bici del patio a la montaña. *Actividades en la Naturaleza*. Madrid. MEC. (115-128).
- CALMELET, J.; LAVAL, J.C; PLOQUIN, R. (1996) Cyclotourisme. *EPS 1*, 78, 7-9
- DOMINGO, J. (Ed.) *Mountain Bike*. Madrid. Tutor.
- GAUTHERON, I. (1997) Connaissance de l' activitè cyclisme. *EPS 1*, 83, 7-9.
- GUILLÉN, R. Y OTROS (2000) *Actividades en la Naturaleza*. Barcelona. INDE.
- LAPETRA, S; GUILLÉN, R.; GENERELO, E. Y CASTERAD, J. (1998) *Las posibilidades de uso y disfrute de la bicicleta de montaña*. Barcelona. Praxis.
- UREÑA, F. Y OTROS. (1997) Organizamos una ruta cicloturista. *El currículum de la Educación Física en Bachillerato*. Barcelona. INDE. (pp. 237-278).