

Actividades Físicas para todos en medios no tradicionales

Iñaki Ortúzar Oyanguren

**Facultad de Ciencias de la Actividad Física
y el Deporte
U.P.V.**

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA TODOS EN MEDIOS NO TRADICIONALES

Esquema conferencia

1ª Reflexión: ¿Qué representa el deporte escolar?.

2ª Reflexión: ¿Para todos?.

3ª Reflexión: La naturaleza. ¿Porqué la naturaleza?.

Propuestas. ¿Qué hacer?.

- Orientación
- Senderismo
- Acampada
- Escalada
- Espeleología
- Bicicleta de montaña
- Piragüismo
- Voley-playa
- Esquí
- Juegos
- Propuestas metodológicas.
- Formas de estructurar la oferta de actividades
- Cómo conseguir que sea para todos
- Cómo planificar un curso
- Conclusión

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA TODOS EN MEDIOS NO TRADICIONALES

1ª REFLEXIÓN: ¿Qué representa el deporte escolar?

Nuestra sociedad actual, se distingue entre otras consideraciones, por una acusada crisis de la familia, que intenta transferir al centro escolar funciones de todo tipo: prevención de drogodependencias, de la delincuencia, educación ambiental, religiosa, sexual, vial, para el consumo, la paz, la salud, además de, y fundamental, la educación académica, formal, dirigida a la obtención de los títulos pertinentes.

Ante este aluvión de responsabilidades, la escuela se encuentra incapaz de dar respuesta por sí misma y busca el apoyo de otros agentes o ámbitos educativos. El deporte escolar es uno de ellos y tal vez, en mi opinión, el más importante, el que mayores y mejores posibilidades educativas tiene.

Frente a un ambiente cerrado (aula, gimnasio, recinto escolar... un tiempo concreto, fijo, obligatorio, con escasa transferencia a la vida, las actividades extraescolares suponen una conexión directa con el ocio, con esa vida de calle. Es voluntario, se forman grupos con los mismos intereses, en el propio tiempo libre del chaval, en un medio físico abierto y hasta con unos educadores posiblemente más próximos a su problemática, a su realidad.

El idearlo educativo, el conjunto de valores que el centro quiere conseguir, tiene una fácil transmisión en el deporte escolar, que a su vez es ya la vida de los chavales, su afición, su hobby, su tiempo libre, con sus amigos.

Por tanto y por otras muchas cosas debemos hablar del deporte escolar y en concreto de las actividades que titulan esta comunicación. En ese título se cita el "para todos" y esto da pie para la segunda reflexión.

2ª REFLEXIÓN: ¿Para todos?.

Debemos convenir que ciertamente las actividades físicas solamente llegan a un porcentaje no precisamente alto. Si realizamos un análisis somero sobre las inscripciones en deporte escolar, vemos que sobre todo se participa a nivel de chicos, en categoría alevín, en unos deportes concretos y preferentemente en los colegios privados.

Por unas razones o por otras las actividades que ofertamos o el modo de realización no satisface los intereses de los mayores de 14 años.

Conclusión, entre otras, es fundamental ofertar otras actividades, para cubrir otras necesidades, que no estamos satisfaciendo. Los cuadros adjuntos nos lo indican claramente

3ª REFLEXIÓN: La naturaleza. ¿Porqué la naturaleza?.

El Diseño Curricular Base de la LOGSE en la Educación Secundaria Obligatoria nos lo justifica dentro del área de Educación Física: 'Q ... se pretende esencialmente que el alumnado conozca y se capacite en las técnicas básicas para desarrollo de actividades en diferentes **medios que no le son habituales.**'

También se cita en este documento que la realización práctica de las citadas actividades necesitan **tiempos amplios** al margen de los normales específicos."

Y por último que "...dichos contenidos, además de la **importancia educativa** referida al desarrollo de las capacidades motrices propias de estas actividades, tienen el valor de desarrollar el **aprendizaje de habilidades sociales** -muy importante en la **evolución psicológica** de estas edades-, ya que las interrelaciones que propician estos momentos y escenarios, generan unos ajustes distintos a los normales de cada día. Estos aprendizajes importantes son los referidos a la valoración del medio ambiente, a las posibilidades que les brinda para la **ocupación del tiempo libre** y para las formas de **organizarse y asociarse.**"

La naturaleza es un medio insuperable para llevar a cabo una opción educativa completa, integral. Los chavales se encuentran con una realidad hecha a su medida, donde pueden satisfacer su necesidad de expansión y de aventura. La novedad, el riesgo (simbólico) son factores muy atractivos en esta etapa y se puede manifestar de formas distintas.

En el medio natural el alumno tiene la posibilidad o la necesidad de ser autónomo con todo lo que ello supone. Debe aprender a observar, a enterarse de los fenómenos y de los hechos naturales, descubrir, desplazarse, orientarse, saber instalarse, calibrar el peso y la distribución de la mochila, pasar frío, calor, la lluvia, la noche, cansancio, cambios de costumbres, trabajar en grupo, la responsabilidad individual, la responsabilidad compartida, en definitiva toda una variada pléyade de aspectos cognitivos, afectivos y motrices de muy difícil consecución en el entorno "normal".

De todas formas, y aunque no debemos renunciar a ello, es a veces complicado desplazarse a ese entorno "ideal" dónde pensamos pueden realizarse esas actividades; en ese caso, y a pesar de que seguramente no será lo mismo, contamos con entornos más próximos, el inmediato al centro escolar, que nos ofrecen varias posibilidades. Parques urbanos, parques recreativos, bosquecillos cercanos, campos... son espacios a los que se pueden adaptar las llamadas Actividades Físicas de Aventura en la Naturaleza. ¿Cuáles son?. Entre otras muchas y citando sólo las más sencillas de realizar:

TIERRA: Trekking. Senderismo. Escalada. Orienteering. Espeleología. Bicicleta de Montaña. Hípica. Monopatín. Patines. Supervivencia. Paintball.

NIEVE: Snow Board. Carving. Monoesquí. Big Foot. Telemark. Nórdico. Trineos. Raquetas.

AGUA: Surf. Winsurf. Boogey Board. Vela. Piragüismo. Submarinismo. Hydrospeed. Rafting. Barranquismo.

AIRE: Parapente. Puenting. Goming.

Resumiendo lo comentado, la naturaleza es trascendental como soporte de actividades por:

- Su valor educativo
- La atracción
- La diversión
- La autenticidad
- Creación de hábitos

PROPUESTAS. ¿Qué hacer?.

1. Orientación.

Es el primer paso, el fundamento de cualquier actividad en la naturaleza, el conocimiento de las técnicas de orientación es imprescindible.

Dónde:

En cualquier lugar de nuestra geografía que no posea peligro objetivo (carreteras, barrancos ...).

Cómo:

Consiguiendo un mapa de la zona elegida en el Ayto.

Acudiendo a alguna Carrera de Orientación que organiza cada mes el COBI y que sale anunciada en prensa.

Pidiendo información llamando al tfno. 441.48.79. preguntando por Jesús de la Fuente.

Bibliografía: Gómez Encinas, V. "Deporte de Orientación". MEC.

Adaptaciones:

Se puede llevar a cabo esta actividad tanto en el propio centro escolar como en los parques urbanos que posea el Ayto. y de los cuales existe plano en su Oficina Técnica.

2. Senderismo-trek-monte.

Es la actividad más sencilla. Por sí misma y a ciertas edades es muy poco motivante en sí misma y debe ir combinada con juegos de pistas, de orientación, de primeros auxilios, ecológicos, de supervivencia...

Dónde:

Cualquier lugar de nuestra geografía que hayamos recorrido previamente, que nos sirva para las actividades complementarias antes citadas y que carezca de peligro objetivo.

Cómo: -

Contando con los clubs de montaña de nuestra zona.

- Apuntándonos a las actividades de la Federación de Montaña: Salidas, o/y Cursos
 - Mendizaletasuna eta Natura. Tfno.: 444.35.62.
- Siguiendo un itinerario de los recomendados en alguna de las muchos libros-guías existentes en el mercado.
- Bibliografía: Pliego, D. "Excursionismo básico". Ed. Desnivel.

3. Acampada-vivac-colonia.

Otra de las actividades básicas, la pernocta en la naturaleza, con más (refugio, albergue, tienda de campaña) o menos (saco) medios. Dónde: Entra dentro de las técnicas de acampada especificar dónde acampar, si bien podemos decir a grandes rasgos que en un terreno público autorizado, o en uno privado con el permiso de rigor.

Cómo:

- Refugios: Las Federaciones de Montaña poseen refugios en Gorbea, Aitzgorri o Izarraitz.
- Albergues: Las diputaciones gestionan una amplia variedad de albergues en Orduña, Galdames, Atxondo, Espejo, Barria u Orio.
- Terrenos de acampada: La empresa Suspergintza 470.07.47. gestiona varios lugares de acampada bien acondicionados. También oferta casas para grupos y programas educativos a desarrollar en todos los equipamientos citados.
- Vivac: Prácticamente en cualquier lugar, a elegir entre los más bonitos.

Bibliografía: Laperal, J.A. "Acampada. Materiales y técnica?". Ed. Desnivel. Adaptaciones: No es imprescindible, aunque sería ideal, dormir al aire libre en la cumbre del Gorbea, podemos conseguir algunos de los objetivos previstos, montando la actividad en el patio del colegio, en un parque cercano (previo permiso municipal) o en una playa cercana.

4 Escalada.

La escalada no es más que una evolución de una actividad tan natural como el trepar. Su desarrollo como práctica escolar no están limitada como puede parecer

Dónde:

El rocódromo, dónde lo haya, es el equipamiento más cómodo y seguro. Escuelas de escalada para la iniciación existen en Urdúliz, Pagasarri y Atxarte.

Cómo:

Contactando con los clubs de montaña de la zona.
Contactando con la Escuela de la Federación de Montaña.

Adaptaciones: El propio centro posee elementos como mástiles, cuerdas, escalas, escaleras, espalderas, bancos, colchonetas, árboles, columpios, vallas, tapias, muros, vigas, rejas, porterías, canastas susceptibles de ser convertidos en montajes para la trepa, el equilibrio, la habilidad y el trabajo en equipo (cordada).

Bibliografía: Hoffman, M. "Manual de escalada en roca". Ed. Desnivel.

5. Espeleología.

La espeleología, a nivel de iniciación lógicamente es, tal vez, la práctica más impactante para el alumno, la oscuridad y el saberse dentro de las entrañas de la tierra deja indiferente a pocos. Debemos conocer muy bien la cueva donde vamos a entrar.

Dónde:

Balzola es un ejemplo de cueva fácil, con las precauciones obvias, en ella se tiene que gatear, reptar, trepar, saltar, todo ello con bastante seguridad. Como ésta hay otras.

Cómo:

Si queremos profundizar en esta modalidad o ir más seguros mejor informamos en la Federación de Espeleología (tfno. 410.28.67.)

Bibliografía: Martínez, J. "Manual de espeleología". Ed. Desnivel.

6 Bicicleta de montaña.

Aunque parezca una actividad muy normal, muy común, plantea importantes pegas, en caso de hacerlo por nuestra cuenta. La velocidad, las curvas, las caídas y el mal estado de algunas bicicletas son algunas. Es una actividad poco deseada por las empresas de aventura. A pesar de todo ello es asequible porque prácticamente todos los chavales tienen bici.

Dónde:

Donde no haya carretera o circulación y además poco desnivel cosa difícil en Bizkaia. Lugares recomendados son los antiguos ferrocarriles mineros por ejemplo Retuerto-Trápaga-MuskizGaldames, la zona alta de Sopuerta, el entorno de Orduña, la costa entre Getxo y Barrica. A algunos lugares se accede en medios públicos, a otros habría que contratar autobús con remolque como autobuses Sobrón de Laudio.

Cómo:

Cabe la posibilidad de alquiler "in situ" las bicis o contratar una empresa de aventura.

Adaptaciones: En el colegio podemos montar desde talleres de reparación, a gynkanas, circulación vial, circuitos, bici-fútbol, orientación, equilibrio...

Bibliografía: Bueno, P. 'Conducción de Bicicleta de montaña'. Ed.Desnivel.

7 Piragüismo-vela-remo.

Son modalidades con un posible marcado acento recreativo. Lo acuático no es muy trabajado en general y como medio natural y por lo tanto cambiante posee características educativas muy interesantes.

Dónde:

Fundamentalmente dónde haya clubs deportivos de ello.

Cómo:

Contactando con los clubs.

La Diputación ofrece cursillos de piragüismo en Plencia, Ermua y Getxo además de competición. El club Gaztedi de la BBK Uno. 423.99.23. también ofrece cursillos de piragüismo y de vela. Algunos programas de Ayuntamientos como Bilbao en Domingo deportivo domingo divertido o Sábado Multideportivo. El de Leioa organiza la actividad Monte-aventura, combinación de Bici, escalada y piragüismo.

Bibliografía: De Bergia, E. "Iniciación al piragüismo". Ed. Gymnos.

8. Voley-playa.

O Fut-voley o palas de playa o múltiples actividades que tienen como soporte físico este marco natural con tantas posibilidades.

Cómo:

Aparte de nuestras propias actividades el Ayto de Getxo y Kirik organizan en Ereaga a partir de abril campeonatos de Voley, Balón-Tiro, Fútbol, Tiro con Arco, Soka Tira, todo ello con un planteamiento muy recreativo.

9. Esquí

Actividad cara, aunque también muy atractiva, y con una modalidad como el fondo muy aprovechable.

Dónde:

Esquí alpino en Valdezcaray como lugar más próximo y barato.

Esquí de fondo en Lunada. Estos dos lugares tienen pocos días de nieve por lo que habría que optar por Candanchú.

Cómo:

La Diputación por medio de la Federación de Deportes de Invierno organiza viajes a 3.000 pts. o subvenciona una pequeña parte de las que organicemos nosotros.

Con el club Enkarterri de Zalla por 1000 pts tienes la oportunidad de probar el esquí de fondo.

Hay clubs de montaña (los más fuertes) que tienen una sección de esquí y que organizan cursillos y viajes. El Juventus de Bilbao o el Tabira de Durango por ejemplo.

Adaptaciones: Los patines o el monopatín son actividades de deslizamiento semejantes al esquí, aunque con otra motivación. Aparte de en el patio del centro o en el gimnasio podemos contar las pistas de skate, con los aparcamientos de las grandes superficies comerciales, polígonos industriales, bidegorris.

10. Juegos.

Tal vez tendríamos que colocarlo en primer lugar por lo que implica en cuanto a características educativas, recreativas, posibilidades, adaptaciones ... De todas formas, todas las actividades propuestas se pueden o deben presentar en formas jugadas o en juego directamente. Los juegos con aspectos de emboscada, de escondite o/y nocturnos son auténticamente apasionantes e incomparables.

LA EDUCACIÓN AMBIENTAL, EL RESPETO POR LA NATURALEZA Y SU PRESERVACIÓN ES UNA PREMISA BÁSICA FUNDAMENTAL.

TODA ACTIVIDAD EN ESTE MARCO TIENE UN IMPACTO.

Todas las actividades propuestas tienen empresas de aventura especializadas en ellas. Kirik 491.17.46. y UR 479.05.61. son algunos ejemplos.

PROPUESTAS METODOLÓGICAS

Formas de estructurar la oferta de actividades.

1. Montar una especie de club de aventura, que realice al menos una salida al mes con sus asociados.
2. Incluir las actividades en la naturaleza dentro de un paquete más amplio tipo Actividades Multi deportivas.
3. Calendario de salidas puntuales.

Cómo -conseguir que sea "para todos" .

Las técnicas de marketing deben en buena medida acompañar nuestra oferta de actividades, no es suficiente con colocar carteles informando de las actividades. Hay que "venderlas", presentar reclamos, estímulos, fotos, videos, conocer a los líderes de las clases...

Por otro lado tenemos que conocer la posibilidad de incluir al menos parte de la actividad o actividades dentro del horario de clase. Esta sería una buena fórmula para asegurar que **todos** participan.

Los viajes de estudios fin de curso son otra buena oportunidad de poder desarrollar actividades muy especiales como el rafting, el barranquismo o el hydro speed.

Cómo -planificar un curso.

Es conveniente apoyarse en un cuadro en el que podamos controlar la distribución, la variedad y el tipo de actividad.

ACTIVIDADES	Set	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun
Orientación	x	x					x			
Trek				x						
Curso de monte			xx							
Esquí					x	xxxX				
Espeleo								x		
Multiaventura									x	
Playa										x
Vivac										xx

CONCLUSIÓN:

Si a lo largo de esta exposición hemos visto problemas y dificultades para llevar a cabo iniciativas de este tipo, normalmente no será por la complejidad de la tarea, sino porque nosotros tenemos problemas de formación técnica en la ejecución de las actividades o en la gestión y organización de las mismas.

COOPERACION CON COMPAÑEROS	Gimnasia Rítmica
COOPERACIÓN CON COMPAÑEROS EN MEDIO CAMBIANTE	
OPOSICION CONTRA ADVERSARIOS	Atletismo Badminton Natación Patinaje Pelota Tenis mesa Tenis Ciclismo Judo Karate
OPOSICION CONTRA ADVERSARIOS EN MEDIO CAMBIANTE	Piragüismo Triatlón
COOPERACIÓN Y OPOSICIÓN	Badminton Baloncesto Fútbol Balonmano Pelota Tenis mesa Voley Waterpolo Beisbol Tenis Rugby Hockey
COOPERACION Y OPOSICIÓN EN MEDIO CAMBIANTE	
ACCION EN SOLITARIO	G. Rítmica G.Artística G. Trampolín
ACCIÓN EN SOLITARIO EN MEDIO CAMBIANTE	Montaña Esquí Piragüismo

BLOQUES DE CONTENIDO
EDUCACION FISICA ESO

- 4 Condición física.
- 5 Juegos y deportes individuales.
- 6 Juegos y deportes colectivos.
- 7 Expresión corporal.
- 8 Actividades de adaptación al medio