



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

ESCAPADA AL MONTE

Alberto Gómez Mármol*, Joaquín Hernández Muñoz, José Joaquín Gallego Gambín, María Fernández Aguilar y Fernando Santonja Renedo

Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Universidad de Murcia

Email*: alberto.gomez1@um.es

RESUMEN

En este artículo se presenta una Unidad Didáctica para 3º de ESO que se propone acercar el senderismo a los jóvenes de forma divertida pero bajo un profundo conocimiento de carácter práctico que, además de despertar el interés por este deporte, les permita poder practicarlo con autonomía. El senderismo se presenta en este sentido, por sus propias características, como una práctica de actividad física alternativa. Además, se incide profundamente en el respeto al medio ambiente y su conservación así como en la práctica de las actividades en grupos heterogéneos, tanto en lo referente al sexo, como con respecto al nivel de habilidad.

PALABRAS CLAVE:

Actividad física en el medio natural, senderismo, unidad didáctica, educación secundaria, respeto al medio ambiente

1. INTRODUCCIÓN.

El sistema educativo y, adquiriendo un rol preferencial, la Educación Física en concreto, debe evitar que la juventud tenga un pensamiento convergente en lo que a práctica deportiva se refiere, centrándose exclusivamente en uno o dos deportes (Gómez, Rosa, Sánchez-Alcaraz y De la Cruz, 2012). Todos y todas prefieren ser futbolistas porque es lo que viven desde la juventud, lo que esta sociedad les inculca a base de programación televisiva, publicidad, instalaciones deportivas e incluso, a base de consejos, no mal intencionados, de sus progenitores (Latorre et al., 2009).

No obstante, esta afirmación no debe ser entendida como una crítica a los deportes más populares (Pérez, 2010), sino que, a veces, por mirar sólo a través de una pequeña mirilla, se pierde todo lo que los ojos pueden ver a través de una puerta abierta. Una puerta abierta que da a todos los deportes a los que los jóvenes podrían tener acceso, si conseguimos facilitarles el camino. Además, la educación física ya ha demostrado ser capaz de despertar el interés por la práctica en los deportes que en ella se tratan (Gómez et al., 2012).

La base de esta propuesta de unidad didáctica es el senderismo, el cual se presenta como un contenido cuyas posibilidades educativas están más que justificadas (Casado, 2010), no obstante a continuación se muestran algunos de sus potencialidades (Arribas, 2008; Martínez et al., 2001; Martínez y García, 2008):

¿Por qué el senderismo?

- Porque es la forma básica (la más natural y primitiva) de acceso a la naturaleza.
- Porque la marcha a pie es el sistema de locomoción más sencillo y natural, accesible a todos.
- Porque sirve de base motriz (y de acceso) al resto de actividades en la naturaleza.
- Porque mantiene y mejora la condición física, de manera saludable y distendida.
- Porque acerca a otras actividades, no necesariamente deportivas, pero de conocimiento del medio a nivel histórico, social, natural y cultural.

2. ÁMBITO DE LA PROPUESTA.

Las sesiones que constituyen esta Unidad Didáctica están preparadas para un grupo de 3º de la ESO que conste de alrededor de 25 alumnos. En cuanto a las instalaciones que se requieren resulta suficiente con un gimnasio y con un patio de recreo amplio. Asimismo, para llevar a cabo la sesión correspondiente al montaje de una tienda de campaña tipo Igloo el terreno más idóneo sería en un parque cercano que se encuentre en buen estado de conservación y limpieza, así como que ofrezca unas condiciones de seguridad adecuadas (al menos estar cercado y no tener tráfico cercano).

Los materiales necesarios para el desarrollo de las sesiones se pueden clasificar en tres grupos: materiales deportivos, materiales no deportivos y materiales para el alumno. Siendo conscientes de que no todos los centros

disponen de todos los materiales requeridos, esta propuesta ha considerado tres factores para elegirlos: el coste de los mismos, su posibilidad de reciclaje o de ser biodegradado y el impacto ambiental que supone su construcción (ser creado a partir de materiales reciclados o no, por ejemplo).

Cumpliendo estas premisas y de modo más concreto, los materiales necesarios para poder implementar esta unidad didáctica son los siguientes:

- **Material deportivo:** mochilas, botas, calcetines, bastones, rollo de cuerda, balones y tiendas tipo Igloo.
- **Material no deportivo:** gomas elásticas, servilletas, folios, cartón, periódico, bolsas de basura, cartones cilíndricos, globos, botellas de agua y rollo de papel celofán (principalmente para el desarrollo de la Sesión nº 6. Perdidos en la selva)
- **Material para el alumno:** pintura de dedos de diferentes colores, globos, guantes de plástico, mapas y reglas.

3. OBJETIVOS.

- **Objetivos generales de la Unidad Didáctica:**
 - Iniciar al alumno en las actividades de supervivencia.
 - Realizar una buena organización previa de los elementos a utilizar en la salida o ruta.
 - Aprender las diferentes habilidades a la hora de montar y desmontar una tienda de campaña.
 - Comprobar y examinar durante las sesiones los conocimientos adquiridos.
 - Evitar posibles lesiones de las extremidades inferiores.
 - Saber cómo utilizar los diferentes implementos propuestos para la ruta.
 - Aprender a cuidar el medio ambiente.
 - Adentrarse directa e íntegramente en el entorno natural, aprendiendo a valorarlo y respetarlo.
 - Adquirir las habilidades de desplazamiento básicas para moverse por la montaña con desenvoltura, confianza y seguridad.
 - Acercar una de las formas de ocio activo más accesible, saludable e integradora de cuantas pueden practicarse en el entorno natural.
 - Desarrollar actitudes de cooperación.
- **Objetivos generales del área de Educación Física:**
 - Evaluar las necesidades personales, respecto a su condición física y perfeccionamiento de las habilidades, y planificar su mejora y mantenimiento por medio de aquellas actividades físicas que contribuyan a satisfacerlas y constituyan un medio para el disfrute activo del tiempo de ocio.

- Participar, con independencia del nivel de habilidad alcanzado, en actividades físicas y deportivas, cooperando en las tareas de equipo y respetando y valorando los aspectos de relación que tienen estas actividades.
- **Objetivos de ciclo.**
 - Aprender a utilizar los recursos del medio natural y el entorno para la realización de actividades físicas, desarrollando actividades que contribuyan a la mejora de la calidad de vida y a la ocupación del tiempo libre.
 - Realizar actividades deportivas, recreativas en el medio natural respetando los diferentes niveles de destreza de los demás participantes y valorando los aspectos de relación social.

4. CONTENIDOS.

- A nivel **conceptual**, los principales contenidos que se abarcan con esta Unidad Didáctica son el concepto de lesión, marcha segura, distancias, proyecciones y sus aplicaciones en los mapas, materiales útiles, optimización del espacio y reparto del peso en la mochila, componentes de la tienda de tipo Igloo y supervivencia.
- En un ámbito **procedimental** se incide en la preparación del alumno para poder realizar correctamente una excursión por la naturaleza, conociendo las principales consideraciones a tener en cuenta para caminar evitando riesgos innecesarios, así como adquirir la capacidad de utilizar los mapas, preparar una mochila con lo estrictamente necesario y bien organizada y saber cómo se monta una tienda tipo Igloo.
- En un tercer contexto de corte **actitudinal**, cabe reseñar que la mayoría de las actividades se realizan en grupo donde se necesita de la cooperación para alcanzar el éxito, realizando grupos heterogéneos, tanto de género como de nivel de habilidad. Antes de cada sesión se incide en que lo importante no es superar a los demás sino ayudarse unos a otros. En definitiva, es una Unidad Didáctica que desarrolla muy profundamente en el trabajo en equipo basado en el respeto y la colaboración con el compañero. Para valorar este apartado se aporta una sencilla lista de control (Anexo I).

5. COMPETENCIAS BÁSICAS.

El perfil de esta unidad la ubica dentro del cuarto bloque de contenidos, conocido como “Actividades en el medio natural”. Del mismo modo, de acuerdo con el Real Decreto 1631/2006, las principales competencias básicas que se pretenden adquirir mediante la puesta en práctica de la presente Unidad Didáctica son:

Competencias básicas en la educación física:

- **Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.**

“Esta materia proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables, que acompañarán a los jóvenes más allá de la etapa obligatoria. Además, aporta criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, sobre todo de aquellas cualidades físicas asociadas a la salud: resistencia cardiovascular, fuerza-resistencia y flexibilidad. Por otra parte, colabora en un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza”(Arribas, 2008).

- Competencia social y ciudadana.

“Las actividades físicas, propias de esta materia, son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas exige la integración en un proyecto común, y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades” (Martínez et al., 2001).

6. METODOLOGÍA Y ESTRUCTURA DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.

Las principales técnicas de enseñanza por las que se aboga en esta Unidad Didáctica son la enseñanza mediante la indagación o búsqueda y la instrucción directa y, en concreto, como estilos de enseñanza, la resolución de problemas y la asignación de tareas, respectivamente.

La resolución de problemas se presenta como una metodología idónea para dar a conocer las actividades en el medio natural a los alumnos en tanto en cuanto permite a éstos ser partícipes de su propio aprendizaje, desarrollando la reflexión y la búsqueda de soluciones a partir de conocimientos ya adquiridos. Consiste en el planteamiento de un problema con múltiples soluciones, debiendo ser el alumno (o grupo de alumnos en esta unidad didáctica, al apostar por la colaboración entre alumnos) el que lo resuelva, no existiendo, necesariamente, una única respuesta válida. Se trata, por tanto, de una metodología muy adecuada pues representa de un modo fidedigno las situaciones a las que se podría tener que enfrentar un joven en la medida en la que, durante actividades en el medio natural no dirigidas por un monitor, es tarea de los jóvenes implicados el dar solución a las adversidades que puedan surgir.

No obstante, en esta unidad didáctica también se recurre a la asignación de tareas, donde la implicación cognitiva del alumno es mucho menor, pero que resulta muy útil para conseguir una alta fluidez en el desarrollo de las actividades, teniendo el profesor un mayor control del aula ya que la toma de decisiones corresponde al docente.

En lo concerniente a su estructura, se trata de una Unidad Didáctica dividida en 9 sesiones donde se desarrollan los siguientes conjuntos de actividades de enseñanza-aprendizaje relacionados con el senderismo y que se encuentran agrupados del modo que se presenta a continuación (Tabla 1):

Nº y Nombre de Sesión	Actividades Tipo	Contenido	Metodología Principal
Sesión 1. Andar es lo primero	<p>Realización de carreras apoyándose sólo sobre los talones y con el cuerpo ligeramente inclinado hacia detrás (simulando un descenso) y, en segundo lugar, con pasos cortos y en zig-zag (simulando un ascenso).</p> <p>Durante la vuelta a la calma se explica cómo se deben colocar las botas y qué calcetines son los más apropiados.</p>	Cuidado de los pies	Instrucción directa
Sesión 2. Aprendiendo en la Gymkhana	<p>“Puesto Médico”:</p> <ul style="list-style-type: none"> - PRUEBA DE HABILIDAD: diseñar un mapa del centro educativo. - PRUEBA OCULAR: reconocer distintas señales propias del senderismo y explicar su significados. - PRUEBA AUDITIVA: identificar con los ojos tapados diferentes sonidos propios de la naturaleza. 	Iniciación al senderismo a través del juego	Instrucción directa e indagación o búsqueda
Sesión 3. La búsqueda del tesoro	Se les entrega a los alumnos un mapa topográfico sencillo en el que tendrán que determinar la zona con más pendiente y si el punto A está en la cima o al pie de la montaña.	Concepto de distancias, proyecciones y sus aplicaciones, cálculo de desniveles y de pendientes, respeto hacia el compañero	Instrucción directa
Sesión 4. ¿A quién le pesará menos?	<p>Se distribuyen por toda la pista materiales imprescindibles para cualquier actividad en el medio natural y otros que no lo sean de modo que los alumnos deben introducir ordenadamente en sus mochilas los que consideren necesarios.</p> <p>Al final de esta sesión se les entrega a los alumnos una actividad que versa sobre conocimientos básicos de la tienda tipo Igloo a completar para la siguiente sesión (Anexo II).</p>	Capacidad para preparar correctamente la mochila ante una salida.	Instrucción directa

Sesión 5. ¡Creemos nuestro refugio!	Los alumnos forman cuartetos distribuidos por todo el espacio disponible. Cada grupo cuenta inicialmente con los materiales necesarios para montar una tienda de campaña tipo Igloo. Dispondrán de 2' para montar la tienda antes de rotar hacia la tienda de otro grupo y continuar con el montaje en el punto en el que el otro grupo la dejó.	Conocimiento de las propiedades de la tienda de campaña y de los nudos que se realizan	Instrucción directa
Sesión 6. Perdidos en la selva	AMBIENTACIÓN: Todo el grupo tiene hambre, por lo que buscar comida es vuestra próxima misión. Andáis durante un largo rato cuando, de repente, encontráis una gacela. Una sabrosa gacela. TAREA: Construye algún arma o trampa para cazar a la gacela.	Concepto de desafío, creación de objetos a partir de otros, trabajo en equipo y desarrollo del ingenio	Indagación o búsqueda
Sesión 7. Trivial Natural	Juego de "EL MATE" con la adaptación de que, aquellos alumnos que han sido golpeados con la pelota, tienen la oportunidad de "salvarse" si responden adecuadamente a una pregunta sobre la temática.	Conceptos básicos sobre el senderismo	Instrucción directa
Sesión 8. Evaluación teórico-práctica	Los alumnos reciben un mapa a escala sobre el gimnasio, debiendo los alumnos calcular su área. Se prepara un circuito con postas que indican qué tipo de terreno representan. Así, los alumnos deberán adaptar su marcha al tipo de terreno que están atravesando.	Juegos, preguntas, ejercicios, la actitud del alumnado y el respeto de turno	Instrucción directa
Sesión 9. Evaluación teórica	Prueba escrita con preguntas "tipo test".	Se evalúan cuestiones sobre la aplicabilidad a la vida real de lo aprendido	

Tabla 1. Estructura de la Unidad Didáctica "Escapada al Monte"

7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

- Conoce las distintas formas de andar según la pendiente.
- Conoce los elementos a utilizar en cada salida o ruta.
- Interpreta adecuadamente los mapas.

- Aprende las diferentes fases a la hora de montar y desmontar una tienda de campaña.
- Cuida y respeta el medio ambiente.
- Conoce lo imprescindible que debe ir en la mochila.
- Adquiere habilidades de desplazamiento básicas para moverse por la montaña con desenvoltura, confianza y seguridad.
- Adquiere actitudes de cooperación.

8. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN.

Las actividades de evaluación propuestas para esta unidad didáctica consisten en una prueba escrita donde se intenta reflejar mediante preguntas tipo test los conocimientos adquiridos por los alumnos, junto a las anotaciones recogidas por el profesor después de cada sesión y una última sesión de carácter teórico-práctico dedicada a realizar ejercicios de toda la unidad didáctica evaluables por el profesor.

Esta última sesión tendrá los siguientes ejercicios:

1.- El juego del comecocos. Iremos por las líneas en todo momento y tres personas se la quedan. Si te pillan, te han comido, y para salvarte se te hará una pregunta de modo que si la aciertas sigues jugando mientras que si la fallas te unes con los que pillan. Las preguntas serán sobre el tema de la mochila y tienda de campaña:

Por ejemplo: ¿Dime algo que es imprescindible de llevar en la mochila?, ¿El viento es la parte principal de la estructura de una tienda de campaña?

2.- Le daremos un mapa a escala y le preguntaremos que nos averigüe el área del gimnasio o cualquier otra área.

3.- Prepararemos un circuito en el que habrá unas postas que nos indicarán si vamos sobre llano, cuesta arriba o cuesta abajo. Dependiendo de cómo sea el terreno vemos la posición que adopta cada alumno.

4.- Por grupos de 3, se les reparte un formulario donde tendrán que escribir distintas pruebas que harían ellos para medir la fuerza, la habilidad, la expresión corporal... (referente a la gymkhana).

5.- Para evaluar la prueba de supervivencia, les planteamos un supuesto: son las doce de la noche vas con dos personas más, estáis en el monte y sólo lleváis la mochila con lo indispensable. Hace mucho frío y posiblemente vaya a llover, ¿cómo actuarías?

Después de esta sesión se realiza la prueba escrita, que sirve principalmente para tratar de mejorar la nota obtenida en la prueba de carácter teórico-práctico llevada a cabo en la sesión anterior. Asimismo, con carácter voluntario y totalmente anónimo se les adjunta una hoja de valoración de la unidad didáctica (Anexo III)

como elemento de mejora de la misma, esto es, un feedback del propio alumno, entendido como el pilar sobre el que se erige el sistema educativo.

9. CONSIDERACIONES GENERALES.

La posesión de los alumnos de conocimientos o experiencias previas relacionadas con esta temática siempre resulta facilitadora para el óptimo desarrollo de esta unidad didáctica, no obstante, el diseño de la misma parte de un nivel de dominio del senderismo relativamente bajo, tanto a nivel procedimental como a nivel conceptual. Asimismo, como se ha explicado anteriormente, se apuesta por el trabajo en grupo, mezclando a los alumnos en función de sus habilidades.

La época idónea para efectuar esta Unidad Didáctica es en primavera, al comienzo del tercer trimestre, al tratarse de un periodo interesante para valorar la riqueza vegetal del medio natural además de las condiciones climáticas óptimas asociadas a esta estación para realizar todo este tipo de actividades, lo que permite despertar el interés de los alumnos por la práctica del senderismo en horario extraescolar, conociendo las medidas de seguridad, higiene y respeto al medio ambiente (Cartón y Vaca, 2008) que se inculcan en la Unidad Didáctica que nos atañe.

Finalmente, tal y como advierte Gómez (2012), este tipo de trabajos deben ser considerados como una propuesta, en la medida en la que es tarea del profesor adaptar aquellos aspectos planteados a las necesidades educativas de sus alumnos o a las posibilidades del centro. Por tanto, no se trata de estructuras rígidas e inamovibles; nada más lejos de la realidad, sino de, como ya se ha advertido, una propuesta con un carácter flexible.

10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Arribas, H. (2008). Una puerta (entre) abierta: oportunidades educativas en el medio natural. *Ágora para la educación física y el deporte*, 7, 7-34.

Cartón, J. y Vaca, M. (2008). Trasladar la escuela al medio natural. *Tándem: Didáctica de la educación física*, 27, 44-55.

Casado, J. M. (2010). El deporte de orientación en el ámbito educativo: Posibilidades didácticas del gimnasio I. *Emásf, Revista Digital de Educación Física*, 2(7), 82-94.

Gómez, A. (2012). Propuesta de desarrollo de la espacialidad en las clases de Educación Física. *Emásf, Revista Digital de Educación Física*, 3(16), 7-19.

Gómez, A., Rosa, M., Sánchez-Alcaraz, B. J. y De la Cruz, E. (2012). Análisis de las preferencias, las prácticas y la satisfacción deportiva de alumnos de ESO. Trabajo presentado en el *I Seminario Científico Internacional de la Red Universitaria Euro Americana de Actividad Física, Deporte y Recreación*, Murcia, España.

Latorre, P. A., Gasco, F., García, M., Martínez, R. M., Quevedo, O., Carmona, F. J., Rascón, P. J., Romero, A., López, G. A. y Malo, J. (2009). Análisis de la influencia de

los padres en la promoción deportiva de los niños. *Journal of Sport and Health Research*, 1(1), 12-25.

Martínez, F. J. y García, A. J. (2008). Itinerarios didácticos por Fuente Álamo (Murcia), una estrategia educativa de innovación en el proceso de enseñanza-aprendizaje en educación secundaria. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 1(1), 28-37.

Martínez, L., Murillo, J., Sicilia, A., Pascual, R., Ramírez, P., Amate, M. y Santos, M. (2001). La construcción de propuestas de actividades en el medio natural para primaria: las actividades en el medio natural en la escuela. *Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI*, 2, 505-518.

11. ANEXOS.

ANEXO I TÍTULO: Lista de control

Alumno/a:	SI	A VECES	NO
Respecto a las tareas:			
Mostró interés en la realización de las tareas.			
Respetó las reglas de las actividades.			
Antepuso el placer de jugar al de ganar.			
Aceptó la victoria y la derrota con normalidad.			
Respecto a los compañeros:			
Aceptó el nivel de destreza de sus compañeros.			
Tomó conciencia de lo positivo que tiene la labor de equipo.			
Respecto al propio alumno:			
Se divirtió mientras practicaba las tareas.			
Aceptó el nivel de destreza propio			
Respecto al material:			
Respetó el material y las instalaciones			
Hizo un uso correcto del material			
Respetó el medio ambiente			

Datos personales del alumno

Curso: **Nº de Lista:** **Día de entrega:**

Nombre del alumno/a:

Actividad a realizar por el alumno

Cada alumno deberá buscar información sobre las tiendas de campaña tipo “Igloo”, y responder a las siguientes cuestiones.

- 1. Dibuja o pega una foto de tienda de campaña tipo Igloo.**

- 2. ¿Qué materiales se necesitan para construirla?**

- 3. ¿Cuándo y dónde se debe usar?**

- 4. A la tienda de campaña tipo Igloo, también se la conoce con el nombre de.....**

Evaluación del profesor durante las clases de educación física

ESTE CUESTIONARIO ES TOTALMENTE ANÓNIMO Y NO FORMA PARTE DE LA EVALUACIÓN DEL ALUMNO, POR LO QUE, RESPONDE LAS CUESTIONES CON LA MÁXIMA SINCERIDAD POSIBLE, YA QUE CON ESTO TU PROFESOR PUEDE MEJORAR SUS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Con respecto a la sesiones de Senderismo.

¿Qué te han parecido las clases? (Contenidos desarrollados, objetivos, ejercicios, juegos, evaluación...).

¿Qué crees que podría mejorarse?

¿Te hubiese gustado realizar una excursión y poner en práctica lo aprendido? ¿Por qué?

Con respecto al profesor

¿Crees que tu profesor tiene una actitud adecuada en relación al alumnado? (Recuerda que es anónimo y no contará para nota, así que sincérate).

Con respecto a la asignatura

¿Conoces algún deporte o actividad que se realice en el medio natural y que te gustaría que practicásemos en educación física? Dime cuál y por qué.

**Fecha de recepción: 14/9/12
Fecha de aceptación: 29/9/2012**