



DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL EN LA CIUDAD DE ZARAGOZA: LIMITACIONES Y POSIBILIDADES

OUTDOOR ACTIVITIES DEVELOPMENT IN ZARAGOZA: EXPERIENCES AND OPPORTUNITIES

Carlos Peñarrubia-Lozano⁽¹⁾ y Noel Marcén Cinca⁽²⁾

(1) Multisport2006, S.L. (Zuera, Zaragoza). Facultad de Educación, Grupo DERSA, Universidad de Zaragoza, España

(2) España Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad San Jorge, Zaragoza, España

RESUMEN: Las Actividades en el medio natural constituyen uno de los bloques de contenidos de la asignatura de Educación Física, tanto en la etapa de Educación Primaria como en Educación Secundaria Obligatoria. Por lo tanto, el alumnado debería poder disfrutarlo a lo largo de su etapa formativa. Sin embargo, su presencia en los centros educativos está muy limitada e, incluso, no llega a ponerse en práctica. El profesorado argumenta dificultades asociadas a la organización de las mismas, especialmente la necesidad de realizar un desplazamiento a un entorno adecuado. En este trabajo se presentan dos experiencias didácticas -bicicleta y rápel- desarrolladas en dos centros educativos de la ciudad de Zaragoza. La reflexión sobre su necesidad ha conllevado el diseño de una propuesta de progresión en tres momentos: centro, espacio próximo y entorno natural. Con ella se optimiza el aprovechamiento de los espacios de práctica existentes en la propia ciudad y sus alrededores, permitiendo superar la limitación mencionada sobre el desplazamiento.

Palabras clave: actividades en el medio natural, Educación Física, limitaciones, oportunidades.

ABSTRACT: Outdoor activities are one of the contents of Physical Education, not only for Primary but also for Secondary Education. Therefore, students should practise and enjoy them throughout their schooling. However, that is not always the case because teachers usually find many difficulties involved. The main one is related to organization and the need of going to a natural environment. This essay is about two teaching experiences on rappel and cycling which have been developed in two schools in Zaragoza. Reflecting on these difficulties has led us to design a plan divided in three stages and locations: the school itself, nearby settings and natural environment. This proposal optimizes the use of the existing natural spaces in the city and its surrounding area in order to solve that problem.

Key words: Outdoor activities, Physical Education, difficulties, opportunities.

Peñarrubia-Lozano, C. y Marcén Cinca, N. (2015). Desarrollo de las actividades en el medio natural en la ciudad de Zaragoza: limitaciones y posibilidades. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 8(16), 61-67. Disponible en: <http://www.cepcuevasolula.es/espiral>.

Fecha de recepción: 15/07/2014
Fecha de aceptación: 14/12/2014

Enviar correspondencia a:
carlosparrubia@gmail.com



1.- INTRODUCCIÓN

Las Actividades en el medio natural forman parte del ámbito educativo como un bloque de contenidos propio incluido dentro de los últimos currículos de Educación Física (Sáez Padilla, 2008). Este hecho se debe en los numerosos beneficios que favorecen en el alumnado (Arribas, 2008; Santos Pastor y Martínez Muñoz, 2011), de entre los que se puede destacar la ruptura con la cotidianidad (Olivera, 2011) y el trabajo en valores sociales (Cantero, 2011).

Los estudios anteriores realizados en relación al grado de desarrollo de las Actividades en el medio natural indican que es un bloque poco y mal trabajado en los centros escolares (Sáez Padilla, Rodríguez López y Giménez Fuentes-Guerra, 2011). Son muchas las dificultades encontradas para su correcta aplicación en los centros educativos (Granero, Baena y Martínez, 2010), desde la propia organización y gestión de las actividades –tiempo disponible, duración limitada de las sesiones, poca flexibilidad en el horario escolar, necesidad de contar con materiales específicos, lejanía de los espacios de práctica, etc.- hasta los factores referentes al profesorado y al alumnado, especialmente lo relativo a la experiencia previa. De esta forma, se puede afirmar que existe un gran porcentaje de alumnado que finaliza su etapa escolar sin haber vivenciado activamente este bloque de contenidos.

En este estudio presentamos una propuesta de progresión didáctica que ha permitido incorporar diferentes experiencias propias en dos centros de la ciudad de Zaragoza dentro del bloque de contenidos Actividades en el medio natural en la etapa de Educación Física Obligatoria.

Delimitación del objeto de estudio

Existe una gran controversia entre el profesorado respecto al cumplimiento con el currículo en relación al bloque de contenidos de Actividades en el medio natural. En este sentido, son muchos los docentes que afirman llevar a cabo estos contenidos en sus programaciones, en el momento en el que el medio natural sirve como escenario de práctica para el desarrollo de otras actividades –por ejemplo, el trabajo de la carrera continua en un parque situado en el entorno cercano del centro- (Peñarrubia, Guillén, y Lapetra, 2011).

En la siguiente tabla se recogen las diferentes denominaciones que los expertos han otorgado a este tipo de actividades, tratando de llegar a una definición común.

Tabla 1. Distintas denominaciones para un mismo concepto. En la primera columna se presenta el principal aspecto destacado por los autores incluidos en la tercera columna. Tomado de Peñarrubia (2012, p. 62)

| Matiz | Denominación | Autor |
|--|--|--|
| Búsqueda de riesgo y sensaciones, dadas por la incertidumbre del medio de práctica | <i>Nuevos deportes</i> | Olivera y Olivera (1995b) |
| | <i>Actividades en el medio natural</i> | Funollet (1995) |
| | <i>Deportes de aventura</i> | Miracle (1994) Lagardera (1995) Cazcarro (2000) Agulló (2003) |
| | <i>Deportes en libertad</i> | Olivera y Olivera (1995b) Sáez Padilla (2005) |
| | <i>Deporte salvaje</i> | Sáez Padilla (2005) |
| | <i>Outdoor adventure recreation</i> | Ewert (1989) |
| | <i>Actividades deportivas de recreo y turísticas de aventura</i> | Miranda, Lacasa y Muro (1995) |
| | <i>Actividades de desafío en la naturaleza</i> | Progen (1979) |
| | <i>Actividades de aventura al aire libre</i> | Darst, Armstrong (1980) |



| | | |
|-------------------------------|---|--|
| Origen | <i>Deporte californiano</i> | Olivera y Olivera (1995b) Sáez Padilla (2005) |
| Respeto por el medio natural | <i>Deportes tecno-ecológicos</i> | Laraña (1986) |
| Medios auxiliares de práctica | <i>Actividades deslizantes en la naturaleza</i> | Dupuis (1990) |
| | <i>Deportes cibernéticos</i> | Loret (1995) |
| Disfrute en el medio natural | <i>Actividades deslizantes de aventura y sensación en la naturaleza</i> | Olivera y Olivera (1995b) |
| | <i>Actividades en la naturaleza</i> | Funollet (1989) Morales y Guzmán (2000) |
| | <i>Aventura de recreación</i> | Ewert (1989) |
| | <i>Actividades Físicas de plena naturaleza</i> | Dupuis (1990) |
| | <i>Deportes de entorno</i> | Bernadet (1991) |
| Objetivos didácticos | <i>Actividades psicomotrices</i> | Parlebás (1981) |
| | <i>Actividad Física educativa en el medio natural</i> | Arribas (2003) |
| | <i>Actividades para el medio natural</i> | Santos Pastor y Guillén (2004) |
| | <i>Actividades del medio natural</i> | Santos Pastor y Guillén (2004) |
| | <i>Actividades físicas en el medio natural</i> | Miguel (2003) |
| | <i>Actividades de adaptación al medio</i> | Fernández-Quevedo (1993) |

El nuevo currículo educativo de 2014 modifica la denominación otorgada a estas actividades, mencionadas actualmente como *Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico*. Dentro de su definición se pueden destacar las características generales que las diferencian de otros bloques de contenidos:

En estas acciones el medio no tiene siempre las mismas características, por lo que genera incertidumbre. Estas actividades facilitan la conexión con otras áreas de conocimiento y la profundización en valores relacionados con la conservación del entorno, fundamentalmente del medio natural: marchas y excursiones a pie o en bicicleta, acampadas, actividades de orientación, grandes juegos en la naturaleza (de pistas, de aproximación y otros), esquí, escalada,... Decreto 126, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria (2014).

A raíz de esta definición, y de acuerdo con Ascaso y otros (1996), se puede concluir que las Actividades en el medio natural requieren del participante una adaptación al medio por el que se desplaza. Por tanto, el medio natural se convierte en contenido de aprendizaje y en escenario de práctica (Santos Pastor y Guillén, 2004).

2. METODOLOGÍA

A lo largo de los últimos cursos académicos se han puesto en marcha diferentes unidades didácticas relativas a este bloque en dos centros de la ciudad de Zaragoza, aprovechando la nueva remodelación de la ciudad y el amplio número de zonas verdes construidas. Dichos centros educativos son: Colegio Romareda (Agustinos recoletos) y Colegio Sagrado Corazón de Jesús.

La primera propuesta didáctica, bicicleta todo terreno, se ha planteado para los dos centros. Sin embargo, la extensión en número de sesiones ha sido diferente, dadas las características específicas del segundo centro: la agrupación de las dos horas semanales de Educación Física en una sola sesión y la cercanía de un espacio verde acondicionado (Larraz y Muñoz Burillo, 1995). El

esquema inicial de la unidad didáctica constaba de tres sesiones: 1, introducción y mecánica básica; 2, seguridad vial y conocimiento del uso de la bicicleta –frenos y desarrollos-; 3, excursión en un entorno cercano.

En el caso del Colegio Romareda sólo se ha podido realizar la primera sesión, referente al conocimiento de los elementos presentes en una bicicleta y las acciones básicas para su mantenimiento: ajuste de manillar y de sillín, colocación y engrase de la cadena, arreglo de pinchazos. Para próximos cursos se quiere plantear un proyecto similar al del Colegio Sagrado Corazón de Jesús, utilizando el Parque Labordeta como escenario de práctica.

La segunda propuesta didáctica se ha llevado a cabo únicamente en el Colegio Romareda, como experiencia piloto. Dentro del contenido del rápel, se han planteado tres sesiones en las que el alumnado conoce y aprende los elementos fundamentales para el desplazamiento con cuerdas: material (casco, arnés, descensores, cuerdas, cintas de anclaje y disipadores), técnica de rápel (en cuerda simple y en cuerda doble), rápel volado, rápel guiado y puente tibetano.



Figura 1. Trabajo de frenos y desarrollos en el parque.



Figura 2. Paseo urbano en bici aplicando la normativa de seguridad vial.



Figura 3. Excursión por el parque del Agua (Zaragoza).

3. RESULTADOS

En las diferentes experiencias realizadas en ambos centros se ha registrado una alta participación e implicación por parte del alumnado. Esta afirmación queda reflejada en diferentes acciones: desde la aportación de bicicletas por los propios alumnos hasta la revisión de los elementos de seguridad en el caso del rápel, por parte de los alumnos más diestros en la actividad –supervisados por el profesorado en todo momento-.

A todo ello se debe añadir la transferencia positiva que ha supuesto este trabajo previo en el centro educativo respecto a los viajes de fin de curso en los que se incluyen estas actividades. Sirva como ejemplo la actividad del descenso de barrancos, para la cual todo el



alumnado asistente había vivenciado hasta tres sesiones de manejo de arnés, mosquetón y cuerdas.

La reflexión sobre los resultados encontrados al finalizar estas experiencias ha conllevado el planteamiento de una propuesta de progresión fundamentada en la experimentación de situaciones reales.



Figura 4. Experimentación de la técnica de rápel desde el suelo.



Figura 5. Preparación de la reunión.



Figura 6. Supervisión del material e inicio del rápel.

De este modo, los dos primeros momentos o fases deben abordarse dentro de la asignatura de Educación Física, constituyéndose como una formación básica para un mayor aprovechamiento de las actividades complementarias –en aquellos casos en los que se planteen con un objetivo deportivo y de disfrute del medio natural-:

1. En el propio centro educativo, como contenidos propios del área de Educación Física. De acuerdo con Funollet (1989), esta primera fase se centraría en la familiarización y el aprendizaje de técnicas básicas.
2. En un entorno cercano, artificial o acondicionado, que exija la puesta en marcha de las técnicas mencionadas anteriormente. Requiere un desplazamiento desde el centro educativo, pero factible de ser realizado dentro del horario lectivo.
3. En un entorno natural alejado del centro educativo, en el que el alumnado experimente una práctica global. El objetivo esencial en esta fase es otorgar al participante una situación real de adaptación al medio natural.

Tabla 2. Ejemplificación de contenidos de Actividades en el medio natural desarrollados con la progresión didáctica propuesta.

| Contenido/Escenario de práctica y elementos | MOMENTO I | MOMENTO II | MOMENTO III |
|---|--|---|--|
| Escalada | Gimnasio con espalderas | Rocódromo | Escalada en roca |
| | Ejercicios de trepa Técnicas básicas de agarre de presas (espalderas) | Técnicas básicas para el desplazamiento vertical y horizontal | Ascensión y aseguramiento |
| Rápel | Gimnasio con espalderas | Parque con caída a otro nivel | Descenso de barranco seco |
| | Colocación del material Acción de la mano y posición del cuerpo | Preparación de la reunión Técnica básica de rápel Aseguramiento del compañero | Descenso en rápel por un entorno natural |

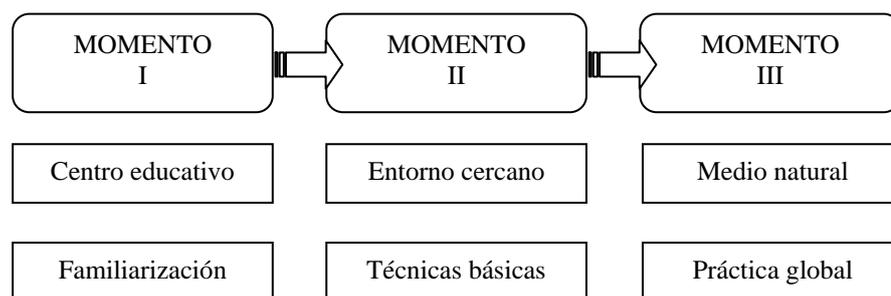


Figura 7. Propuesta de progresión didáctica en relación a las Actividades en el medio natural. Fases, espacios de práctica y elementos de trabajo.

4.- CONCLUSIONES Y PERSPECTIVAS DE FUTURO

Las Actividades en el medio natural presentan numerosos beneficios para el alumnado: permiten su desarrollo físico (Maas y Verheij, 2007), favorecen el trabajo de las competencias educativas (Baena y Granero, 2011), fomentan la transmisión de valores sociales (Rose y Sánchez Sanz, 2007).

La propuesta de progresión didáctica que presentamos facilita el desarrollo de este bloque de contenidos en los centros educativos. Además, favorece la superación de una de las principales limitaciones aportada por el profesorado en relación a su poca repercusión en el currículo: la necesidad de un desplazamiento a un entorno lejano. En este sentido, Zaragoza cuenta con una gran variedad de escenarios de práctica en los que pueden ponerse en práctica los aprendizajes englobados dentro de la fase 2:

- Parques de grandes dimensiones, ideales para la práctica de la orientación, bicicleta, rúpel e incluso, senderismo: Parque Labordeta, Parque del Agua, Parque Lineal de Plaza.
- Rocódromos con posibilidad de uso público, de acuerdo con la normativa propia de cada instalación: Centros Deportivos Municipales del Actur, Alberto Maestro y José Garcés; Servicio de Actividades Deportivas de la Universidad de Zaragoza; Centro Comercial Puerto Venecia; IES Ítaca.

Del mismo modo, se pueden destacar entornos naturales dentro de la ciudad de Zaragoza que permiten desarrollar actividades propias de este bloque sin requerir un gran desplazamiento desde los centros educativos. Sirvan como ejemplo cuatro entornos a los que se puede acceder fácilmente:

1. El río Ebro, que atraviesa la ciudad, para la práctica de actividades acuáticas como piragüismo o rafting.
2. Los galachos de Juslibol, que permite realizar una introducción a la marcha y el senderismo.
3. Los galachos de La Alfranca, cuyo camino discurre paralelamente al cauce del río Ebro y sin apenas desnivel, presentándose como medio idóneo para la práctica de la bicicleta.
4. El camino natural hasta el barrio rural de Monzalbarba y el municipio de Alfocea. Próximos a la ciudad de Zaragoza, se convierten en otra alternativa para la práctica de la bicicleta.

Conocidas todas estas posibilidades, es momento para que el profesorado de Educación Física reflexione sobre el tratamiento que está dando a este bloque de contenidos y se plantee un nuevo enfoque. Acercar al alumnado al medio natural es posible sin salir del centro educativo; también lo es mostrar las posibilidades que nuestra propia ciudad nos ofrece para disfrutar y conservar el medio natural.

5.- REFERENCIAS

Arribas, H. (2008). *El pensamiento y la biografía del profesorado de Actividades en el Medio Natural: un estudio multicaso en la formación universitaria orientado a la comprensión de modelos formativos* (tesis doctoral inédita). Valladolid: Universidad de Valladolid.



- Ascaso, J., Casterad, J., Generelo, E., Guillén, R., Lapetra, S., y Tierz, M. P. (1996). *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Actividades en la Naturaleza*. Madrid: Centro de Publicaciones del Ministerio de Educación y Ciencia.
- Baena, A. y Granero, A. (2011). Contribución de las Actividades físicas en el Medio Natural a la consecución de las competencias básicas. *TRANCES: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 3(5), 609-632.
- Cantero, N. P. (2011). Las Actividades físicas en el Medio Natural en Educación Primaria. *Innovación y experiencias educativas*, 41, 1-9.
- Funollet, F. (1989). Las actividades en la naturaleza. Orígenes y perspectivas de futuro. *Apunts*, 18, 2-4.
- Granero, A., Baena, A., y Martínez, M. (2010). Contenidos desarrollados mediante las Actividades en el medio natural de las clases de Educación Física en Secundaria Obligatoria. *Ágora para la educación física y el deporte*, 12(3), 273-288.
- Larraz, A. y Muñoz Burillo, J. E. (1995). Secuenciación de la Educación Física en la Enseñanza Secundaria Obligatoria. En Instituto de Ciencias de la Educación *Aspectos Didácticos de educación física*. 3 (pp. 109-159). Zaragoza: Universidad de Zaragoza
- Maas, J. y Verheij, R.A. (2007). Are health benefits of physical activity in natural environments used in primary care by general practitioners in The Netherlands? *Urban Forestry & Urban Greening*, 6, 227-233.
- Olivera, J. (2011). Escenarios y ambientes de la Educación Física. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 103, 5-8.
- Peñarrubia, C. (2012). Estudio colaborativo de caso sobre propuestas didácticas de actividades en el medio natural. Tesis doctoral. ISBN: 978-84-695-8817-8. Accesible en: <http://zaguan.unizar.es/record/9689>.
- Peñarrubia, C., Dieste, G., Trallero, J., Lapetra, S., y Guillén, R. (2014). El trabajo de las competencias educativas a través de la bicicleta todo terreno. *Tándem (en prensa)*
- Peñarrubia, C., Guillén, R., y Lapetra, S. (2011). Las Actividades en el Medio Natural en Aragón como bloque de contenidos de Educación Física para la etapa de Secundaria. *Apunts*, 104, 35-43.
- Real Decreto 126, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria (2014). BOE nº 52 de 1/3/2014.
- Rose, A. y Sánchez Sanz, V. (2007). Las actividades físicas en el medio natural como instrumento para favorecer la cohesión grupal. En Miguel, A. (Comp.) *Actas del V Congreso Internacional El Aula Naturaleza en la Educación Física escolar* [CD-ROM]. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Sáez Padilla, J. (2008). El diseño de las Actividades en el Medio Natural en el nuevo currículo de Educación Secundaria Obligatoria a partir de la Ley Orgánica de Educación (LOE). *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 7-8, 99-124.
- Sáez Padilla, J., Rodríguez López, J. M., y Giménez Fuentes-Guerra, F. J. (2011). Visión del profesorado de educación física de educación secundaria obligatoria en Andalucía sobre las actividades en el medio natural. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 20, 9-15.
- Sáez, J., Caballero, J. A., y Fuentesal, J. (2012). Un análisis DAFO sobre las Actividades en el Medio Natural. Estrategias de intervención desde la perspectiva de la Educación Física. *TRANCES: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 4(6), 446-460.
- Santos Pastor, M. L. y Martínez Muñoz, L. F. (2011). Las Actividades en el Medio Natural en la Educación Física de la escuela rural. Un estudio de caso. *Profesorado. Revista de currículum y formación del profesorado*, 15(2), 219-233.
- Santos Pastor, M. L. y Guillén, R. (2004). El medio natural como eje pedagógico. Una visión integrada: la motricidad y la educación ambiental. En Fraile, A. (Coord.), *Didáctica de la educación física. Una perspectiva crítica y transversal* (197-216). Madrid: Biblioteca Nueva.

