



EL SURF EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA: UNA PROPUESTA PRÁCTICA

SURF IN SECONDARY EDUCATION: A PRACTICAL PROPOSAL

Victoria Eugenia Machota Blas

IES D. Antonio Hellín Costa (Puerto de Mazarrón, Murcia)

RESUMEN: El bodyboard es un deporte realizado en un medio natural como el mar y que consiste en deslizarse sobre las olas con una tabla. Esta comunicación presenta una propuesta innovadora centrada en la aplicación de este contenido a la Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria desarrollado en un centro escolar situado en un municipio costero. Tras contextualizar y definir los aspectos básicos de este deporte, se presentan los diferentes elementos que constituyen la unidad didáctica “Nos iniciamos en el bodyboard” y la adaptación de la enseñanza de este contenido al contexto escolar.

Palabras clave: Actividades físicas en el medio natural, bodyboard, unidad didáctica, Educación Física.

ABSTRACT: Bodyboarding is an outdoor activity related to the world of adventure sports in the sea. It represents a way of living adopting a healthy alternative lifestyle with unique sensations. This paper presents an innovative approach focused on the implementation of a bodyboard unit in a Physical Education (PE) syllabus carried out in a secondary school located on a coastal town on the southeast of Spain. The didactic unit describes the adaptations involved in order to teach this sport in a school-based PE situation and contacts with pupils' interests which emerge from their social context. From a pedagogical point of view, using a small board easy to transport seems the best way for pupils to enjoy wave riding quickly and consistently. The students develop basic movement skills for bodyboarding and are introduced to the knowledge of a healthy related physical activity that may lead them to active lifestyles and engage to be active outside school. This is done with a focus on fun and enjoyment

Key words: Bodyboard, Physical Education, outdoor activities.

Machota Blas, V. E. (2014). El surf en la educación secundaria: una propuesta práctica. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 7(15), 42-48. Disponible en: <http://www.cepcuevasolula.es/espiral>

Fecha de recepción: 22/05/2014
Fecha de aceptación: 10/07/2014

Enviar correspondencia a:
vmictoriaeugen6@gmail.com

1.- INTRODUCCIÓN

Desde los primeros tiempos, el ser humano demostró una tendencia innata a superar las limitaciones impuestas por la naturaleza. El hecho de “surfear” o lo que es lo mismo “coger olas”, es un acto tan simple como que un individuo decida enfrentarse a las olas del mar con la única ayuda de una tabla desprovista de cualquier vela o motor, siendo su propio cuerpo, su persona y su mente las únicas herramientas con las que cuenta. Siguiendo a Gómez, Sanmartín Gil, Chacón Souto, (2000),



hay quien engloba el surf dentro de los deportes extremos entendiéndose como un estilo de vida alternativo, un culto a la vida y a la libertad y el relax en un entorno natural. Todo ello guarda relación con los objetivos que se pretenden en esta Unidad didáctica (UD) y que coinciden con las ideas de Pérez Turpín et al (2008). Se pretende que los alumnos establezcan una relación con el medio marino que produzca en ellos un acercamiento positivo a este entorno y unas experiencias significativas atrayéndolos a nuevos deportes de aventura en el mar. A ello se une el factor de diversión, motivo principal que lleva a los adolescentes a practicar ejercicio físico (Martínez Baena et al, 2012).

Por otra parte, Pinos Quilez (1997) destaca que la naturaleza es el mayor campo de deportes del mundo. Según este autor, a través de la educación física al aire libre ofrecemos a los alumnos los conocimientos, habilidades, destrezas, técnicas y recursos que les permiten desenvolverse y practicar actividades físicas lúdico-deportivas en ella con seguridad y con el máximo respeto hacia su conservación, disfrutando, compartiendo y educándose en ella. De este modo, con esta UD familiarizamos a los alumnos con las competencias necesarias para iniciarse en el deporte del bodyboard durante la etapa de la Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO), etapa en la que se definen las preferencias deportivas y en la que se produce una sistematización en la práctica deportiva, una gratificación en el contacto con la naturaleza, y un culto a la amistad y al compañerismo evolución del tiempo libre de los adolescentes.

La clasificación de las actividades físicas realizadas en el mar se han realizado atendiendo a 5 criterios (Pérez Turpín y Suárez Llorca, 2005; citado en Pérez Turpín et al, 2008): el desconocimiento del medio marino, la importante relación con el entorno natural, las vivencias en el mar del grupo clase, el atrayente mundo de los nuevos deportes de aventura en el mar y, la consistencia en una mentalidad ecológica actual. Esta taxonomía permite distinguir dos grandes grupos de actividades físicas realizadas en el mar:

- Actividades físicas de impacto directo con el mar en las que existe una relación directa con la corporalidad del ser humano- aspectos motrices esenciales (respiración, equilibrio y coordinación). Destacan como modalidades: la natación en el mar, el buceo a pulmón libre (snorkeling), el surf y el bodysurf.
- Actividades físicas de impacto indirecto con el mar en las que son determinantes el dominio de aspectos motrices esenciales y habilidades específicas de cada modalidad deportiva y manejo del material. Las modalidades que se incluyen en este grupo son: el remo, la vela, el piragüismo, el windsurf y el flysurf.

A partir de esta clasificación general de actividades físicas en el mar, al hablar de “surf”, nos podemos referir a las siguientes diferentes modalidades (Gómez, Chacón y Sanmartín, 1999): bodysurf, bodyboard, longboard, kneeboard, skisurf, kayaksurf, surf de tabla corta, skimboard, funboard, flysurf, grassboard, rollboarding, skateboard, skysurf, snakeboard, snowboard, strapsurfing y surf de olas gigantes. De todas ellas, el bodyboard se define como un deporte basado en el deslizamiento sobre la superficie de una ola con una tabla de espuma sintética llamada bodyboard. Es una pequeña plancha de espuma de polietileno, blanda, ligera y fácil de transportar. Se utiliza con aletas y el “inventó”, un cable con dos extremos: uno agarrado en la tabla y otro a la muñeca o brazo cuya función es evitar la pérdida de la tabla. Hay tres estilos o maneras de deslizarse sobre un bodyboard: tumbado (prone), con un pierna arrodillada (drop knee) y totalmente de pie.

De estas tres escuelas, la primera es la más extendida y la que caracteriza a este deporte que ha supuesto la “democratización” de los deportes de deslizamiento. En palabras de Gómez, Chacón y Sanmartín (1999): *“En tanto que el surf requiere un poco más de tiempo y paciencia para lograr los primeros éxitos, el bodyboard satisface desde el primer instante”*. De ahí su elección para esta UD pues representa una oportunidad fácil de disfrutar del deslizamiento sobre las olas sobre una tabla hecha de un material blando, flexible y menos peligroso y más económico que una tabla de surf.



2. PROPUESTA PRÁCTICA. DISEÑO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Contextualización

Esta UD está diseñada a partir de las características del entorno socio-ambiental de un centro concreto y considerando los conocimientos de la docente de Educación Física, una servidora aficionada a este deporte. El centro en cuestión es el Instituto de Enseñanza Secundaria “Antonio Hellín Costa” situado en el Puerto de Mazarrón (sureste de la Región de Murcia). El centro se encuentra ubicado en una zona costera donde existe un microclima y la temperatura del agua se mantiene 5 grados por encima de la del resto del Mediterráneo. Se trata de un entorno y clima ideal para la práctica del bodyboard de iniciación destacando las playas de “Bahía” y “Playa Grande” como idóneas por su longitud, fondo y seguridad. Esto hace viable la práctica de este deporte con la finalidad de creación de hábitos de vida saludable.

La UD está diseñada bajo el marco del Proyecto Educativo del Centro y se trata de una actividad contemplada en la Programación didáctica del departamento de Educación Física para los alumnos de 4º de ESO. El tema a desarrollar es el de actividades en el medio acuático. Se ubica en el tercer trimestre atendiendo a razones de clima con una temporalización de ocho sesiones. Dos de estas sesiones se desarrollarán en el propio medio natural, esto es, en la playa. Ello supone que los alumnos deberán salir del centro con la correspondiente autorización de los padres y el desplazamiento a pie. Las sesiones irán más allá de los 55 minutos de clase por lo que en estas salidas se modifica la estructura y funcionamiento ordinario del centro realizándose en las cuatro últimas horas de clase incluyendo el 1er. y 2º descanso, esto es, de 10:10-14:25.

Competencias básicas desarrolladas

Como es bien sabido, las competencias básicas son consideradas como objetivos claves de los sistemas educativos europeos. Su carácter prescriptivo y transversal implica que todas las materias presentes en el currículo escolar contribuyan a su desarrollo. Una de sus finalidades es permitir que los alumnos apliquen sus aprendizajes utilizándolos de manera efectiva cuando les resulten necesarios en diferentes situaciones y contextos (Muñoz Díaz, 2009). Ello es lo que se pretende con esta UD. De un modo más concreto, pretende contribuir a la adquisición de las siguientes competencias:

- *Competencia en comunicación lingüística*: La UD ofrece una variedad de intercambios comunicativos y aporta través un vocabulario específico en lengua castellana y lengua inglesa.
- *Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo*: proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables que pretenden acompañar a los alumnos más allá de la etapa obligatoria.
- *Tratamiento de la información y competencia digital*: los alumnos aprenden a manejar información en diferentes medios.
- *Competencia social y ciudadana*: Las actividades físicas en la naturaleza son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad.
- *Competencia cultural y artística*: la UD fomenta la cultura deportiva en la medida en que se recogen las expresiones culturales que acompañan al deporte.
- *Competencia para aprender a aprender*: la UD permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada.
- *Autonomía e iniciativa personal*: en la UD se otorga protagonismo al alumnado en aspectos de organización de las salidas y en la medida en que enfrenta al alumnado a situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva.



Objetivos

Teniendo presente las competencias básicas, la UD planteada pretende contribuir a alcanzar los Objetivos Generales de la Etapa de la ESO (Real Decreto 1631/2006) y del área de Educación Física para esta etapa (Decreto nº 291/2007) recogidos en el Proyecto Educativo del Centro. A la luz de estos, se determinan los siguientes objetivos didácticos:

- a) Conocer los orígenes, evolución y actualidad del bodyboard e iniciarse en su práctica.
- b) Conocer y experimentar las habilidades motrices específicas del bodyboard.
- c) Dominar diferentes situaciones motrices en el medio acuático conociendo el medio natural próximo y sus posibilidades para el empleo constructivo del ocio y tiempo libre.
- d) Desarrollar actividades en zonas próximas y entornos naturales, sabiendo aplicar los conocimientos adquiridos y aceptando y respetando las normas para conservar y mejorar el medio natural que le rodea.
- e) Identificar los peligros entre los diferentes estados de la mar y respetar las normas básicas de precaución, protección y seguridad.
- f) Tomar parte y cooperar en actividades relacionadas con el medio acuático, independientemente del nivel de destreza alcanzado y habituarse a la práctica de actividad física en la playa.

Contenidos

La UD se relaciona con el bloque de contenidos de actividades en el medio natural. Paralelamente también tiene relación con los bloques de juegos y deportes; cualidades motrices personales y, condición física y salud (Decreto nº 291/2007). A partir de esta primera aproximación, definimos los siguientes contenidos específicos:

- *Conceptos:*
 - Orígenes, evolución y actualidad del bodyboard: breve recorrido histórico, lugares de práctica, surfistas conocidos, competiciones, federaciones, surfcamps y surfaris.
 - Aspectos básicos del medio y factores ambientales: las olas (tamaño, sentido; tipos de rompientes: beach break, reef break, point break), el viento, las borrascas, los anticiclones, las isobaras.....
 - Las habilidades específicas para la práctica del bodyboard.
 - Los riesgos en la práctica del bodyboard: normas de seguridad.
- *Procedimientos:*
 - Utilización del calentamiento específico para el surf.
 - Familiarización con el medio y adaptación.
 - Conocimiento y manejo del material para el bodyboard: vestimenta, complementos y tablas.
 - Experimentación de las habilidades específicas de la práctica del bodyboard (Gómez, Chacón y Sanmartín, 1999).
- *Actitudes:*
 - Valoración positiva de la práctica de bodyboard como medio recreativo, de ocupación del tiempo libre y de desarrollo y mantenimiento de la salud.
 - Interiorización de la importancia del mar y la playa como medio de disfrute y ocio.
 - Respeto de las normas de higiene y seguridad en la playa y preocupación por el entorno que nos rodea.
 - Participación activa en actividades acuáticas como el surf, independientemente del nivel de destreza alcanzado conociendo las limitaciones de cada uno.
 - Adquisición de hábitos de vida saludable.



Metodología

En líneas generales y desde una concepción constructivista se pretende implicar al estudiante lo máximo posible en la construcción de sus propios aprendizajes. Conocer el bodyboard es apreciarlo y disfrutar de su aprendizaje, pero además del disfrute existe un riesgo permanente. Por ello, cualquier intervención didáctica tendrá siempre presente, ante todo, la seguridad. El profesor en todo momento debe tener presente y concienciar a sus alumnos del riesgo que supone el medio cambiante e incierto (nota: la playa recomendada es de total seguridad y en la que se viene celebrando en las últimas cuatro ediciones del *open de bahía surf*). Para ello, los estudiantes estarán siempre bajo el ángulo de visión del profesor/a y trabajarán por parejas, de manera que uno estará en el agua mientras el otro le corrige y vigila marcando el profesor los cambios de entrada al agua. A su vez, ofrecerá un feedback colectivo e individual, si es posible, sobre las acciones realizadas. Las explicaciones serán lo más breves posibles para aprovechar al máximo el tiempo de práctica y, al finalizar la sesión, el profesor se ocupará de que todos los alumnos se duchen, se pongan ropa seca y recojan el material.

Recursos

- *Recursos ambientales*: siguiendo la Guía del Surf de España (Pellón, 2000) en el Puerto de Mazarrón hallamos tres “spots” (lugar donde se surfea) de los cuáles nos decantamos por el que mayor seguridad y menor riesgo ofrece. Se trata de la playa de Bahía (Anexo II) que viene descrita de la siguiente manera: “Playa de arena y piedras, entorno urbanizado con fondo de arena (“beach break” rompiente de orientación oeste, tamaño de metro a metro y medio, viento de poniente, olas variables y maniobrables; época de septiembre a abril, agua poco contaminada” (Pellón, 2000). Es una playa que no ofrece peligro ya que su fondo es de arena y las olas no llegan a superar el metro y medio. Por otra parte, se ha elegido esta playa por su proximidad al centro así como la posibilidad que ofrece a los alumnos para la práctica en su tiempo libre.
- *Recursos materiales*: obviando algunos de los materiales del surfing, hacemos referencia a aquél que resulta imprescindible para el desarrollo de UD: una tabla de bodyboard o “boogieboard”. En el marco escolar y con objeto de no realizar un gasto innecesario, se pueden emplear aquellas planchas baratas de las que muchos de los alumnos disponen sin necesidad de aletas en esta primera aproximación al deporte. Asimismo, en esta experiencia se cuenta con la colaboración de la Escuela de Surf local “Bahía Surf” situada en la misma playa de Bahía (Puerto de Mazarrón- Murcia). También es importante el protector solar y un botiquín.

Actividades de enseñanza-aprendizaje

En esta UD se proponen 8 sesiones estructuradas y secuenciadas del siguiente modo:

- **SESIÓN 1: Introducción UD**
 - Presentación de la UD y visionado de un vídeo sobre la práctica de surf y sus modalidades.
- **SESIÓN 2: El mar, las olas y la seguridad**
 - Explicaciones acerca del medio de práctica del bodyboard (las olas, ¿cómo aparecen?, olas según el tipo de fondo, según el tipo de rompientes, etc.) y de aspectos relacionados con la seguridad en el bodyboard: establecimiento de las normas para próximas sesiones fuera del centro.
- **SESIÓN 3: El bodyboard**
 - Investigación sobre el mundo del bodyboard en internet: lugares de práctica, surfistas conocidos, competiciones, federaciones, surfcamps, escuelas de bodyboard, material, videos didácticos, etc. (www.murciasurf.com, <http://murziasurfersklub.blogspot.com.es>, etc.)
- **SESIÓN 4: La práctica del bodyboard: calentamiento y material**



- El calentamiento específico y el material de bodyboard. Juegos empleando el material.
- SESIÓN 5: La práctica del bodyboard: habilidades específicas
 - Visionado de varios vídeos de técnica: La práctica del bodyboard: habilidades específicas. Juegos de habilidades específicas (equilibrio, coordinación, etc.)
- SESIÓN 6: La práctica del bodyboard: habilidades específicas
 - Salida a la playa. Reconocimiento del entorno: estado de la marea, viento, olas y corrientes. Calentamiento específico para la sesión de surf. Explicación de técnica de cómo “coger olas” e iniciación en su aprendizaje por parejas (uno vigila y el otro experimenta).
- SESIÓN 7: La práctica del bodyboard: habilidades específicas
 - Valoración mediante hoja de observación (ver anexo III) por parejas del nivel de habilidad alcanzado “cogiendo olas” con respecto al nivel inicial
- SESIÓN 8: El bodyboard
 - Examen de contenidos y respuesta anónima de los alumnos a una hoja de evaluación de la UD desarrollada.

Evaluación

A partir de los objetivos didácticos y en función de los contenidos específicos, se definen los siguientes indicadores de evaluación y criterios calificación (%) para el alumno:

<i>Indicadores de evaluación y criterios calificación:</i>	<i>%</i>
- Identifica los orígenes y actualidad del bodyboard, las normas de seguridad en la playa y práctica del bodyboard observando el estado de la mar antes de entrar al agua: fondo, viento, olas, etc.	15
- Enumera los recursos materiales necesarios para la práctica del bodyboard	15
- Realiza un calentamiento específico para una sesión de bodyboard	15
- Realiza una entrada y salida correcta del agua.	15
- Participa activamente en las sesiones prácticas independientemente del nivel de destreza alcanzado siempre conociendo las limitaciones de cada uno.	20
- Valora positivamente el bodyboard como medida recreativa de desarrollar y mantener la condición física respetando las normas de seguridad en la playa y contribuyendo a su mantenimiento y conservación.	20

3. CONCLUSIONES

Desde un punto de vista pedagógico, el desarrollo de esta UD acerca al alumnado a las actividades físicas en la naturaleza. Con ella se pretende despertar el interés de los adolescentes hacia el mar cuyas posibilidades de práctica de actividad física son infinitas e introducir a los alumnos en la práctica de una actividad física alternativa saludable con sensaciones inigualables. A su vez, esta propuesta innovadora procura despertar la concienciación por el cuidado de este medio. Todo ello se ha realizado con un enfoque centrado en la diversión y el disfrute con el objetivo último de lograr una mayor participación activa de los chicos y chicas jóvenes en la realización de ejercicio físico en el medio natural.



4.- REFERENCIAS

- Aguiar, U. (2008). Los deportes acuáticos: el surf en el área de Educación Física. [http://www.efdeportes.com/Revista Digital](http://www.efdeportes.com/Revista_Digital) 126(13).
- Bueno, H. (2009). *Manual Pedagógico de Surf*. Madrid: Cultiva Libros
- Decreto nº 291/2007, de 14 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia: BORM, Lunes, 24 de septiembre de 2007, número 221, página 27179- 27303.
- Funollet, F. (2004). La necesidad de las actividades deportivas en el medio natural. *Tándem*, 16, 7-19.
- Gómez, J., Chacón, P., y Sanmartin, G. (1999). Aproximación a las prácticas de esvaramiento en las ondas: surf y bodyboard. Santiago de Compostela: Lea.
- Gómez, J., Sanmartin, G., y Chacón, P. (2000). *Obsesión por las olas. Manual de surf y bodyboard*. Madrid: Desnivel.
- Granero, A. y Baena, A. (2007). Importancia de los valores educativos de las actividades físicas en la naturaleza. *Habilidad Motriz*, 29, 5-14.
- 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.
- Guillén, R. Lapetra, S., y Casterad, J. (2000). *Las actividades en el medio natural*. Barcelona: Inde
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. BOE núm. 106. Jueves 4 mayo 2006. 17158 -17207.
- Machota, V. E (2012). El bodyboard en el marco escolar: una propuesta de aplicación. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*. 9 (4) <http://emasf.webcindario.com>
- Martínez Baena, A. C., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez López, I., Castillo, R., Zapatera, B., Vicente-Rodríguez, G., Casajús, J. A., et al. (2012). Motivos de práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio avena. *Profesorado. Revista de currículum y formación de profesorado*. 1 (16), 391-398.
- Miguel, A. (2001). *Actividades físicas en el medio natural en la educación física escolar*. Palencia: PDM.
- Muñoz, J.C. (2010). Las competencias básicas. Desarrollo a través de una unidad didáctica de educación física. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*. 3 (1). <http://emasf.webcindario.com>
- Otero, J. M. (2004). *Hábitos y actitudes de los andaluces ante el deporte (2002)*. Cádiz: Consejería de Turismo y Deporte. Observatorio del Deporte Andaluz.
- Pérez Turpín, J. A., Chinchilla Mira, J. J., Suárez Llorca, C., Cortell Tormo, J. M., y Cejuela Anta, R. (2008). Aprendizajes situados en los deportes de mar: bodyboard. *Ágora para la EF y el Deporte*, 7 (8), 125-144.
- Pérez Turpín, J. A., Suárez Llorca, C., y Chinchilla Mira, J. J., (2006). Los deportes del mar: taxonomía de las actividades físicas en el mar y su relación con la enseñanza obligatoria. *Journal of Human Sport and Exercise on-line*. 1 (1), 24-29.
- Pinos Quilez, M. (1997). *Guía práctica de la iniciación a los Deportes en la Naturaleza. Para niños y jóvenes*. Madrid: Gymnos.
- Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria. BOE núm. 106. 5 de enero de 2007, pp. 677-773.

