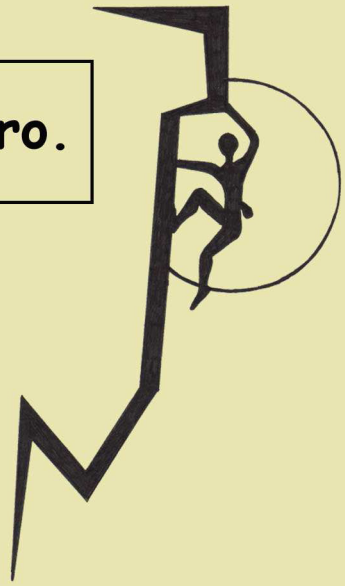
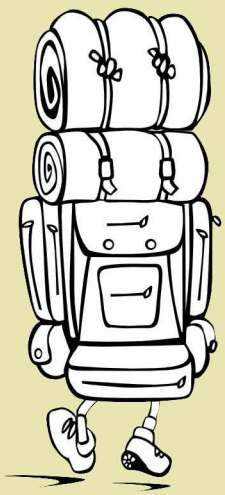
Unidad Didáctica: Aventura en el Centro.



1.-Introducción.
2.-Características generales.
3.-Vinculación con el currículo oficial.
4.-Objetivos Didácticos.
5.-Distribucción temporal.
6.-Metodología.
7.-Atención a la diversidad.
8.-Evaluación.
9.-Bibliografía.
10.-Glosario

Anexos.



1.- INTRODUCCIÓN.

- Aspectos como la necesidad de tiempo libre y la explotación desmesurada de los recursos naturales ha provocado en el hombre una reacción de retorno al que fue su medio original. A través de ese contacto con lo natural surge una nueva mentalidad y conciencia ecológica. Este hecho ha provocado que las prácticas físicas en el medio natural hayan aumentado en los últimos años.

- En el empeño de difusión y divulgación del trabajo realizado desde las Federaciones, La Consejería de Los Jóvenes y del Deporte ofrece el programa **"PROADES"** programa de apoyo al deporte escolar, para que el deporte y su práctica puedan ser incorporados en los espacios de ocio y tiempo libre de nuestro alumnado. Bajo esta ilusión de acercar las Federaciones al marco escolar, la Federación Extremeña de Montaña y Escalada desarrolla una Unidad Didáctica donde se trabajan contenidos propios de las actividades de montaña, concretamente el senderismo y la escalada.

- El título de la Unidad Didáctica (a partir de ahora U.D) es "Aventura en el centro". Esta persigue, desde un planteamiento lúdico y basado en el desarrollo de la vivencia de emociones, enseñar a los alumnos una visión educativa del senderismo y de la escalada, proponiendo para ello actividades y juegos en los que el reto, la superación, el trabajo en equipo son denominadores comunes de todas ellas.

- El diseño de la U.D se ha elaborado teniendo en cuenta dos aspectos: por un lado, se trata de una aproximación básica hacia estas dos actividades, senderismo y escalada; y por otro, partiendo de que el material usado en escalada así como la instalación requerida (rocódromo) no existe en la mayor parte de los centros. De esta forma, el trabajo se plantea como un primer paso de actuación en los centros acerca de estos contenidos, que sirva para en posteriores actuaciones incorporar nuevas U.D, que permitan trabajar en situaciones más próximas a las prácticas reales.

- La U.D parte del pilar regulador del tratamiento de objetivos y contenidos, así será el Decreto 83/2007 para la etapa de la E.S.O y el Decreto 115/2008 para la etapa de Bachillerato, donde se establecen los currículos aplicables en la Comunidad de Extremadura. El currículo plantea la importancia de un modelo pedagógico abierto a las necesidades e intereses del alumnado. Si analizamos los objetivos señalados aparecen términos como: respeto a los demás, tolerancia, cooperación, solidaridad, valorar la igualdad de derechos y oportunidades, rechazo de estereotipos, rechazo de la violencia y de comportamientos sexistas. Junto a estos conceptos destacamos uno de los objetivos generales de la etapa, que refleja el planteamiento y diseño que tiene el presente trabajo.

h) "Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal, y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades".

- La U.D diseñada no es más que un intento de facilitar esta tarea, ofreciendo una propuesta abierta hacia lo que consideramos una responsabilidad clara y asumible por los profesionales de nuestra materia encargados del proceso de la educación.

2.- CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA PROPUESTA.

- La U.D “Aventura en el centro”, se presenta como un medio al alcance del profesorado para acercar al alumnado algunos de los contenidos básicos relacionados con el senderismo, el montañismo y la escalada. La U.D está destinada al alumnado de toda la E.S.O e incluso al de Bachillerato, pues la participación en el programa es abierta para ambos niveles.

- La Unidad Didáctica debe comenzar con una **Evaluación Inicial** que el profesor realizará a sus alumnos antes del comienzo de la misma. Para ello una de las posibles herramientas de las que puede disponer es el **“Cuestionario de conocimientos y actitudes de la U.D”.** La información que obtenga de los mismos le ayudará a descubrir el grado de conocimiento del grupo, siéndole muy útil a la hora de replantear tanto los juegos y actividades de las sesiones, así como las reflexiones hacia los objetivos que se marcan en la presente U.D.

- El diseño y puesta en práctica de las actividades y juegos de la U.D se basa en la metodología denominada **Pedagogía de la Aventura** (Parra y Rovira, 1996); que persigue como objetivo contribuir al desarrollo personal y social de los alumnos, gracias al trabajo en valores. Esta metodología entiende que el aprendizaje se construye por medio de la reflexión de vivencias y experiencias del alumnado.

3.- VINCULACIÓN CON EL CURRÍCULO OFICIAL.

3.1. Vinculación con la Educación Secundaria Obligatoria

- En el Currículo Oficial para la Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O.) (**D 83/2007 de 24 de abril**) encontramos que el carácter del área de Educación Física tiene que ser abierto e integrador con los contenidos desarrollados. Además se establece que la concepción de la Educación Física debe asociar a las prácticas de actividad física una serie de valores, actitudes y normas que nos hagan comprender los efectos de dicha práctica sobre el desarrollo personal.

- Tal como establece el currículo para la ESO, el área de Educación Física debe contribuir al desarrollo de los ***objetivos generales de la etapa*** y a la contribución de las ***competencias básicas***. No basta con desarrollar las capacidades instrumentales y habituarse a la práctica continuada de actividades físicas, sino que además hay que vincular esa práctica a una escala de valores, actitudes y normas y al conocimiento que esta tiene sobre el desarrollo personal.

- La U.D. planteada contribuye a la consecución de las siguientes competencias básicas y objetivos de la etapa E.S.O.:

A.- Competencias Básicas en E.S.O.:

- *Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.*
- *Competencia social y ciudadana.*
- *Autonomía e iniciativa personal.*

B.-Objetivos generales en E.S.O.

"Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial".

"Realizar actividades físico deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación".

- Los contenidos propios del currículo oficial de la E.S.O. para el área de Educación Física que utiliza la U.D. son los siguientes:

C.-Contenidos en E.S.O

JUEGOS Y DEPORTES

-Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora.

-Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud.

ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.

-Las actividades físico deportivas en el medio natural: tierra, aire y agua.

-Normas de seguridad en el medio. natural.

3.2. Vinculación con el Bachillerato

- De igual manera, desde el currículo establecido para la etapa del Bachillerato (**D 115/2008 de 6 de junio**) se plantea a la Educación Física como un área que debe ser capaz de mostrar alternativas a las prácticas físicas, proporcionando al alumnado alternativas a problemas sociales como el sedentarismo y los problemas de obesidad infantil propios de nuestra sociedad.

- La U.D. planteada contribuye a la consecución del siguiente objetivo de Bachillerato:

A.-Objetivo en Bachillerato.

> *"Realizar actividades físico deportivas en el medio natural y/o urbano conociendo las diferentes posibilidades"*

- Los contenidos propios del currículo oficial de Bachillerato para el área de Educación Física que utiliza la U.D. son los siguientes:

B.- Contenidos en Bachillerato:

ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y TIEMPO LIBRE

-Participación en la organización de actividades en la naturaleza como medio para conocer Extremadura y su riqueza natural.

-Valoración en los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio, en las actividades físicas y deporte.

4.- OBJETIVOS DIDÁCTICOS

OBJETIVO GENERAL

"Desarrollar conocimientos y actitudes de sensibilización hacia las actividades realizadas en el medio natural, hacia el senderismo como práctica social y hacia la escalada como deporte que permite asumir la superación de retos y mejoras personales".

DE CARÁCTER CONCEPTUAL:

- ☑ Conocer los tipos de mochila, partes, colocación y su montaje.
- ☑ Aprender el porqué y él para qué de la marcación de los senderos.
- ☑ Conocer algunos nudos empleados en el deporte de la escalada.
- ☑ Reconocer el material básico utilizado en el deporte de la escalada y en la práctica del senderismo.

DE CARÁCTER PROCEDIMIENTAL:

- ☑ Emplear los nudos básicos del deporte de la escalada.
- ☑ Aplicar las técnicas de marcación y colocación de balizas en el diseño de un sendero en el centro.
- ☑ Utilizar correctamente los principios técnicos y de seguridad en la escalada de boulder.

DE CARÁCTER ACTITUDINAL:

- ☑ Desarrollar actitudes de respeto y aceptación hacia las capacidades personales y del otro.
- ☑ Asumir el diálogo y el trabajo en equipo como medios necesarios en la resolución de retos cooperativos y de problemas.
- ☑ Ser consciente de las posibilidades de movimiento en distintos espacios.
- ☑ Cuidar el bienestar propio y de los demás aplicando las normas de seguridad.
- ☑ Ser consciente de la importancia del cuidado y protección de la naturaleza y del impacto que genera el hombre (especialmente con las actividades en la naturaleza).
- ☑ Reflexionar acerca del uso de las actividades físicas en el medio natural durante el tiempo de ocio, como un hábito saludable.

5.- Distribución temporal de la U.D.

La U.D. se estructura en 9 sesiones a la que se añade un Cuestionario de Evaluación Inicial sobre contenidos y actitudes desarrollados en la U.D. Las 2 primeras sesiones están relacionadas con el senderismo y las 6 siguientes tienen relación directa con lo que consideramos una progresión lógica y adecuada del contenido de escalada. La última sesión hace referencia a la posibilidad de evaluar la U.D. a través de un juego.

El orden cronológico que proponemos en la aplicación de contenidos de la Unidad Didáctica es el siguiente:

6.- Metodología.

La base metodológica sobre la que se sustenta la U.D. es la Pedagogía de la Aventura, concibiendo la Reflexión sobre la Práctica como el medio preferente para la adquisición de forma significativa de los objetivos didácticos de carácter conceptual, procedimental y actitudinal por parte de nuestros alumnos. Esta metodología se basa en el ciclo Acción-Reflexión, se inicia proporcionando al alumno una serie de experiencias sobre las que posteriormente podrá reflexionar, de forma individual o en grupo. Todo ello encaminado a conseguir un desarrollo integral de la persona.

Consideramos la reflexión como el elemento más importante, pues es en ella en la que en mayor medida se cambian actitudes y adquieren conceptos. No debemos reducir esta U.D al mero desarrollo de actividades y juegos, pues no estaremos necesariamente educando si no viene acompañada de un trabajo reflexivo por parte del alumno.

7.- ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

- La propuesta de actividades que hacemos a lo largo de toda la U.D. no requiere de unas medidas especiales para garantizar una atención a la diversidad, dado que los contenidos que se tratan ofrecen la posibilidad de que cada alumno se acomode a su nivel de destreza y desarrollo motor.

- La exigencia física de los sesiones va a permitir que casi todos los chicos y chicas puedan practicarlos independientemente de sus circunstancias. Aún así, en aquellos casos de alumnos que no puedan realizar práctica motriz serán introducidos en la dinámica de la sesión dotándoles de protagonismo, asumiendo otros roles y haciéndolos sentir codirectores en la puesta en práctica de las actividades. Además se incorpora en la U.D una **"Ficha de seguimiento y control de la sesión"**, destinada a aquellos alumnos que por diversos motivos no pueden implicarse a nivel físico en la sesión.

- A lo largo del texto hemos utilizado en su descripción, el género masculino para facilitar la lectura, pero en todo momento nos referimos a ambos sexos.

8.- EVALUACIÓN.

- El proceso de evaluación propuesto para la U.D. pretende comprobar la consecución de una serie de cambios en las actitudes y conocimientos del alumnado. En este sentido la propuesta de evaluación se centra en dos aspectos:

  - Observación directa del comportamiento de los alumnos en las sesiones.

  - Valoración de los contenidos a través de las fichas del juego "El Gran Viaje", desarrollados en la última sesión (sesión 9).

- La sesión 9 consiste en una actividad donde los alumnos deben realizar pruebas en grupo de forma autónoma y el profesor revisa las distintas respuestas. La forma de aplicar esta sesión y el sistema de calificación utilizado dependerá de cada docente.

- En relación con nuestra filosofía educativa y con la metodología empleada (Pedagogía de la Aventura), proponemos realizar una ***evaluación compartida***, donde la evaluación se realiza conjuntamente entre el alumno y el profesor. En concreto, al final de la sesión se realiza una reflexión grupal donde cada grupo analiza los aprendizajes adquiridos (a partir de las preguntas del juego "El Gran Viaje"), así como los comportamientos y actitudes que han tenido durante toda la U.D.

9.- Bibliografía.

- Creasey, M, Shepherd, N y Banks, N. (2001). Manual Completo de Escalada en Roca. Madrid: Editorial Desnivel.
- García, P, Martínez, A., Parra, M., Quintana, M. y Rovira, CM. (2005). Actividad física en el medio natural para Primaria y Secundaria. Sevilla: Wanceulen.
- Junta de Extremadura. Decreto 83/2007, de 24 de Abril, por el que se establece el Currículo de Educación Secundaria Obligatoria para la Comunidad Autónoma de Extremadura.
- Junta de Extremadura. Decreto 115/2008, de 6 de junio, por el que se establece el currículo del Bachillerato en Extremadura.
- Miguel, A. (2001). Actividades físicas en el medio natural en la Educación Física Escolar. Palencia: PMD, Ayuntamiento de Palencia.
- Parra, M. y Rovira, C. (2002). Jugando con fuego. Propuestas pedagógicas al calor de las sensaciones de aventura. Tándem, 6, 51-64.
- Parra, M. y Rovira, C. (2007). La tarea milagrosa. Reflexiones sobre la significabilidad socio-afectiva de las tareas. Habilidad Motriz, nº 28, 33-47.
- Querol, S. (1998). Créditos variables de actividades en la naturaleza. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Sáez, J., Sáenz-López, P. y Díaz, M. (2006). Actividades en el medio natural. Huelva: Universidad de Huelva.
- VVAA. (2004) Certificado de Iniciación al Montañismo. Escuela Española de Alta Montaña. Huesca: Editorial Barrabes.
- VVAA. (2007). Manual de Senderos. Federación Española de Montaña y Escalada. Zaragoza: Editorial Prames.
- VVAA. (2002). La escalada: una propuesta para la integración de deficientes visuales. Cáceres: Centro de profesores y recursos de la provincia de Cáceres.
- VVAA. (1999). Ficheros de juegos de escalada. Barcelona: Editorial Inde.
- Winter, S. (2000). Escalada deportiva con niños y adolescentes. Madrid: ediciones desnivel.

10.- Glosario.

- Anclaje: instrumento de sujeción fijado en la pared (roca o artificial), que permite al escalador colocar protección para su escalada. En escalada deportiva se utiliza un parabolt o spit (con una chapa o argolla para anclar la cuerda) que está introducido en la pared de forma fija.

- Arnés: dispositivo adaptado para poder acoger dentro al escalador y que permite conectarlo al resto de dispositivos de seguridad (cuerdas, mosquetones, aseguradores, etc.).

- Cabo de anclaje o baga de seguridad: trozo de cuerda dinámica, unida al arnés y dotada de dos mosquetones ligeros que sirve para asegurarse en ciertas situaciones (para salvar pasamanos, asegurarse a reuniones, etc.)

- Cordino: cuerda de diámetro inferior a 8mm.

- Coser nudos: manera de acabar un nudo en situaciones en las que su simple realización no es suficiente para lograr la fijación deseada.

- Cuerda dinámica: tipo de cuerda con alto coeficiente de estiramiento, de forma que pueda absorber los impactos de caída. Se usa para realizar aseguramientos propios o de un compañero, durante la práctica de la escalada.

- Cuerda estática: tiene un reducido coeficiente de estiramiento. Se usa para ascender o descender por una cuerda fija: técnica del rápel, tirolina, descenso de barrancos, etc.

- Descendedor y asegurador: dispositivo usado para descender o asegurar. El más utilizado por su efectividad y sencillez es el ocho. El dispositivo autobloqueante más extendido es el gri-gri (funciona como el cinturón de un coche: deja correr la cuerda si se desliza despacio, pero ante una caída se frena).

- Descuelgues: anclajes dispuestos en la zona elevada de la vía. Dispondrá de una argolla de acero para el paso de la cuerda con el fin de descolgar a un compañero, rapelar en doble, escalar en “top Rope”, etc.

- Escalada en “top Rope”: se realiza cuando la cuerda va por encima del que escala. La cuerda llega al escalador partiendo del asegurador y pasando por la parte más alta de la vía.

- Escalador “de primero”: es el escalador más alto que va fijando los seguros según va ascendiendo.

- Mosquetón: eslabón de aluminio o acero, con gatillo para la apertura. Los hay con y sin seguro. Se utilizan como elemento de unión entre dos objetos, por ejemplo entre el arnés y la cuerda.

- Pasamanos: instalación que se dispone para dar seguridad a un paso horizontal que entraña cierto peligro.
- Paso: acción de progresión horizontal o vertical a una corta distancia, en el que se modifican los agarres de manos y/o pies.
- Presa: punto de agarre para las manos o apoyo para los pies.
- Rápel: descenso por cuerda utilizando una técnica específica.
- Rocódromo: construcción diseñada para la práctica de escalada.

ANEXOS

ANEXO I: Cuestionario de conocimientos y actitudes en la U. Didáctica.

ANEXO II: Hoja de control y seguimiento del alumno que no realiza practica motriz.

ANEXO I: Cuestionario de conocimientos y actitudes en la U. Didáctica.

De forma individual, debéis responder a las siguientes cuestiones rellenando los espacios punteados.

1.- ¿Has realizado alguna ruta de senderismo? ¿Quién te acompaño? ¿Era una ruta organizada?

2.- ¿Conoces las marcas o señales que se utilizan para balizar los senderos?¿En el insti te han enseñado algún contenido relacionado con el senderismo, como la vestimenta adecuada o la mochila y su colocación?

3.- ¿Has practicado en alguna ocasión el deporte de escalada? ¿Dónde? ¿Conoces los materiales que se utilizan?, ¿podrías decir algún material utilizado en este deporte, así como alguna característica que lo defina?

4.- Cabuyería recreativa, ¿has escuchado este nombre? ¿Sabes qué significa?

5.- ¿Te suenan estos nombres?, ocho, ocho doble, llano o rizo.

6.- ¿Conoces algún programa de televisión que retransmitan documentales relacionados con la montaña y la escalada? ¿Lo has visto en alguna ocasión?

7.- ¿Te gustaría trabajar en clase una Unidad Didáctica acerca de montaña y escalada?

8.- ¿Conoces algún club o asociación de montaña en tu pueblo? ¿Sabes qué actividades organizan?

9.- ¿Conoces alguna escuela de escalada en tu pueblo o ciudad? ¿Sabes cómo funcionan?

ANEXO II: Hoja de control y seguimiento del alumno que no realiza practica motriz.

Instrucciones de uso:

Observa las actividades que se van a realizar durante la clase de hoy y contesta a las siguientes cuestiones. Si necesitas ayuda pregúntale al profesor las dudas para realizar las actividades.

DATOS DEL ALUMNO.

Nombre: Fecha:
Hora del día: Curso:

ACTIVIDADES.

1. Explica brevemente la razón por la que hoy no puedes realizar actividad física en la clase de Educación Física.

……..

2. ¿Cuál es el contenido de la sesión de hoy? 3. ¿En qué Unidad Didáctica nos encontramos?

…… ……

4. Describe una actividad realizada en el calentamiento.

……..

……..

5. Observa una de las actividades y señala que actitudes y comportamientos se dan en los compañeros.

……..

6. Explica que actividades se han desarrollado en alguna de las sesiones anteriores de esta Unidad Didáctica.

……..

……..

7.- ¿Sabías que la escalada y el senderismo se encuentran dentro de las actividades físicas en el medio natural? Señala alguna actividad o deporte que se practique en el medio natural.

……..

8. Diseña alguna variante de alguna de las actividades que están realizando tus compañeros.

……..

……..

9. Enumera adjetivos o sustantivos que definan las sensaciones que observas a los compañeros de la clase.

Este programa ha sido:
Financiado por: Consejería de los Jóvenes y del Deporte.
Organizado por: Federación Extremeña de Montaña y Escalada.
Diseño: Pablo Caballero Blanco y Raúl Ortiz Montoya.