



EXPERIENCIA PRÁCTICA

ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL. ENSEÑANDO MEDIANTE PROYECTOS EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO

Alfonso Xosé GONZÁLEZ CABARCOS^a

José Javier MUNDINA GÓMEZ^b

Universitat de València; IES Districte Marítim de València^a

Universitat de València^b

RESUMEN

Este trabajo presenta una experiencia que se desarrolló en las aulas de la Universidad de Valencia, durante la cual se utilizaron estrategias didácticas basadas en la Enseñanza Basada en Proyectos Colaborativos. Éstos permitieron aumentar el catálogo de actividades y deportes realizados en la naturaleza para que el alumnado disfrutase de más ricas y variadas posibilidades de aprendizaje. Los profesores que impartieron los cursos debieron realizar varias sesiones de asesoramiento para conducir y orientar los trabajos, a partir de las cuales eran los propios alumnos los que debían de ofertar, organizar y desarrollar las prácticas en las que participaban sus compañeros de curso. Los profesores hubieron de garantizar, en todo momento, la seguridad de los practicantes. Los estudiantes tuvieron finalmente que presentar, en público, todos los resultados obtenidos en sus experiencias, analizándolos desde el punto de vista metodológico principalmente y sintetizando aquellos aspectos cruciales referentes a la seguridad, la meteorología, los materiales y el medio. La experiencia aporta información que puede ser aplicable en procesos de enseñanza en diferentes ámbitos.

PALABRAS CLAVE: Actividades físicas y deportes en la naturaleza, aprendizaje basado en proyectos, trabajo colaborativo.

OUTDOOR PHYSICAL ACTIVITIES AND SPORTS. TEACHING THROUGH PROJECTS IN THE UNIVERSITY

ABSTRACT

The aim of this work is to present a developed experience in the University of Valencia classrooms, in which the didactic strategies Based in Collaborate Project were used. This experience increases the roster of outdoor physical activities and sports so that the students obtain more diverse and assorted learning options. Teachers who teach the courses must drive several support sessions to guide the students work. Before that support sessions, the students have to organize and develop practices that involve their classmates. Simultaneously, the teachers have to ensure and control about the safety protocols during the different activities. Finally, the students present the results of their experiences, analyze them from a methodological point of view and, also, synthesize such crucial aspects as safety, weather, materials and environment. The experience provides information that may be applicable in the teaching processes in different knowledge areas.

KEYWORDS: Outdoor Physical Activities and Sports, Collaborative Work Learning Based in Projects.

Correspondencia: Alfonso Xosé González Cabarcos. Email: alfonso.gonzalez@uv.es

Historia del manuscrito: Recibido el 30 de enero de 2014. Aceptado el 20 de febrero de 2014.

Deportes en el medio natural crecimiento exponencial

Dentro del ámbito de la actividad física y los deportes, una de las áreas de trabajo con mayor demanda de profesionales es la de aquellos que se practican en la naturaleza, al aire libre.

Las llamadas, unas veces actividades de aventura, otras deportes de riesgo, deportes extremos, etc., se desarrollan de una forma exponencial. Su atractivo y potencial radica en que dan respuesta a muchas de las necesidades humanas: sentir la osadía y la temeridad ante ciertos peligros, superar obstáculos que suponen sacrificadas aventuras, romper las rutinas de estresantes ritmos de vida urbanos, disfrutar de paisajes y conocer espacios naturales desde puntos de vista privilegiados. Allí cada quien con su propia búsqueda, pero lo cierto es que cada día son más las actividades y deportes que surgen en la naturaleza. Por doquier aparecen nuevos retos, los “14 ochomiles”, ¡la circunnavegación de todo un continente en kayak! Se producen artefactos y materiales específicamente creados para cada especialidad, mejorados y comercializados por fabricantes que impulsan aún más al descubrimiento.

Tanto llegan a mover que en España muchas regiones se han revitalizado gracias al turismo que arrastran el esquí, el rafting, barranquismo, buceo, parapente o surf, por ejemplo. Numerosos eventos animan a los deportistas más avezados a competir en raids de pruebas combinadas, a navegar en solitario cruzando océanos en kayak o veleros, a realizar pruebas por etapas, a pie o en bicicleta devorando kilómetros en largos recorridos por las montañas. Son eventos que suponen un buen negocio y un gran reclamo en el escaparate de estos deportes al aire libre, de las zonas que recorren y de numerosos anunciantes que obtienen buenos réditos.

Podemos constatar sin miedo a equivocarnos que las actividades físicas en el medio natural son un inestimable recurso turístico, recreativo, educativo y también dentro del deporte de competición. Y sin embargo, sólo disfrutan de un pequeño cobijo en las universidades españolas. Tal vez por las dificultades de impartir docencia fuera de las aulas o por la necesidad de utilizar materiales y recursos humanos ajenos a las instituciones. En general, la oferta actual de las facultades españolas no es muy amplia en estos temas, menos de un 10% del total de créditos.

En la mayoría de las universidades de nuestro país se intenta abordar los conocimientos básicos más genéricos sobre estas prácticas en la naturaleza para posteriormente profundizar en alguna actividad concreta, generalmente relacionada con el entorno físico, esquí en Granada o en Cataluña, vela en Canarias. Y así, por ejemplo, en la *Universitat de Valencia* se ha apostado principalmente por los deportes náuticos, pero lamentablemente con una carga curricular de las más bajas del país.

APRENDIZAJE MEDIANTE PROYECTOS DE COLABORACIÓN

En los últimos años, preocupados principalmente por la escasez de tiempo, nuestros alumnos únicamente pueden formarse en este área a lo largo de 45 horas, lo que supone una gran limitación para el aprendizaje, estamos orientando nuestros esfuerzos hacia el enriquecimiento de las prácticas docentes. Incorporando estrategias de trabajo colaborativo basadas en la elaboración de proyectos, las cuales nos están aportando numerosos beneficios. Motivan al alumnado a participar

con mayor interés, le estimulan a aprender y a descubrir y, sobre todo, le hacen sentirse satisfecho de alcanzar soluciones a los problemas de forma compartida con otros compañeros.

El proceso es mucho más complejo que participar en una clase dirigida, por supuesto, pero introduce al alumno en una realidad concreta, lo enfrenta a un problema real que ha de resolver, para lo que cuenta con el asesoramiento de sus profesores y la ayuda de su grupo de trabajo. Han de aplicar conocimientos adquiridos y recursos que van a ir descubriendo en equipo. Deberán establecer objetivos, elaborar la estrategia, definir roles y los compromisos, fundamentar sus tareas y diseñar finalmente el proyecto.

Nuestra principal necesidad era aumentar en la mayor medida posible el número de disciplinas deportivas en el medio natural que los alumnos pudiesen practicar. Y que lo hicieran desde el compromiso y el esfuerzo del organizador, del responsable, del guía, del líder. En resumen enfrentarles a la realidad del trabajo en la naturaleza.

Los propósitos principales fueron:

1. Ofertar un mayor número de experiencias, deportes y actividades prácticas.
2. Motivar al alumnado en la búsqueda de información y producción de conocimientos.
3. Exponerlos a la multitud de problemas organizativos que exige preparar una actividad en el medio natural.
4. Conocer tanto las dificultades y problemas comunes a todos los deportes en el medio natural como las específicas de las actividades organizadas. Y, claro está, prever respuestas y soluciones
5. Practicar situaciones de liderazgo al tener que ejercer la función del profesorado, dirección y conducción del grupo.
6. Analizar los resultados obtenidos.
7. Introducir al alumnado en la investigación en el aula sobre cuestiones muy relevantes como la seguridad (gestión de la accidentalidad, categorización de la incidentalidad, hojas de registro, análisis de resultados), la metodología de enseñanza en medios hostiles (mar, montañas, etc.)
8. Producir documentos fruto de la experiencia práctica y el estudio teórico que pudiesen fundamentar su trabajo.

DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

Las actividades que debían organizar y desarrollar los diferentes grupos de alumnos debían de estar claramente definidas para facilitar el trabajo en equipo orientándolo en una dirección concreta, hacia la consecución de unos objetivos precisos.

El profesorado propone una serie de actividades que se realizarán dentro y fuera del horario lectivo. Todas ellas se practican sin profundización, únicamente como iniciación. Algunas de ellas son obligatorias para alcanzar una calificación positiva. Es el caso de las siguientes: vela ligera y de crucero, remo en banco móvil, kayak de mar, kayak polo y orientación. Otras son elegidas voluntariamente, hasta completar los créditos necesarios para aprobar la asignatura, de un catálogo que varía anualmente en función de las preferencias de los propios alumnos. Suelen

estar en este grupo: cicloturismo, ciclismo en montaña, ciclismo downhill, surf, stand up paddle, wind-surf, kite-surf, escalada deportiva, escalada en boulder, organización de eventos en la naturaleza, barranquismo, senderismo, rutas en montaña, piragüismo, paintball, buceo de superficie, buceo con botellas, raids de aventura, etc.

Los equipos de trabajo tenían entre 4 y 5 personas que se distribuían los roles libremente. Establecían sus propios compromisos, reuniones y jornadas de preparación. Realizaron un par de reuniones previa con el profesor para recibir orientación general sobre los objetivos a alcanzar y una o dos sesiones de entrenamiento práctico con el profesor o con los técnicos colaboradores. Estas sesiones de preparación práctica servían para practicar los protocolos básicos de seguridad y la metodología y progresiones de enseñanza más adecuada en la iniciación. En ellas recibían preparación para dirigir las sesiones que posteriormente organizarían a sus propios compañeros. En los casos en que la seguridad es un factor de gran compromiso para el éxito de la sesión (escalada, vela ligera,...) actuarían como colaboradores de los técnicos o del profesor .

Posteriormente cada equipo puso en marcha aquello que había preparado. En el calendario incluso aparecieron jornadas nocturnas de montaña y orientación, fines de semana, competiciones auspiciadas por otras entidades y abiertas a todo tipo de público (campeonato universitario de orientación, open Eurochallenge de kayak de mar, etc...). Las localizaciones fueron muy diversas, mar, montaña, ríos, barrancos,... normalmente a no más de 50 km de la universidad.

Y finalmente se realizaron memorias, reportajes y exposiciones de los resultados obtenidos.

A continuación se expone un ejemplo con una de las actividades que habitualmente se ponen en marcha en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la *Universitat de València*. Bastaría con extrapolar las tareas propuestas a otros deportes náuticos o bien a otros medios físicos, como la montaña, para obtener el resto de las propuestas.

Actividad “Surfy Stand Up Padle (SUP)”.

Tareas que deberán realizar tanto organizadores como participantes:

- Promoción, marketing y captación de clientes para la actividad. Carteles, videos publicitarios, etc.
- Estudio de la zona de práctica (playa, zona de arenas, rocas, espigones, ...). Organización del viaje al emplazamiento de la práctica (medios de transporte para el grupo,...)
- Conocimiento in situ del funcionamiento de una empresa dedicada a la enseñanza del Surf y el SUP.
- Aprendizaje de las normas de seguridad específicas y puesta en práctica de los protocolos de seguridad habituales.
- Familiarización con el medio y con los materiales. Conocer cuestiones básicas sobre el medio: olas, vientos, fondos, mareas, corrientes, rompiente, etc. Aprendizaje de conocimientos básicos sobre materiales: tablas, trajes y complementos.
- Práctica de ejercicios y juegos básicos de iniciación durante dos sesiones.
- Introducción a diferentes metodologías de enseñanza del Surf y el SUP.
- Catálogo de técnicas básicas.

- Observación de condiciones meteorológicas. Interpretación de diferentes mapas de previsión.
- Análisis y memoria de la actividad realizada. Reportaje utilizando medios audiovisuales. Publicación y exposición.

“SEMANA NÁUTICA” EL EJE VERTEBRADOR DE LA EXPERIENCIA

En la semana náutica que se lleva a cabo en la Escola de la Mar de Burriana se practican las actividades de vela ligera, vela de crucero, remo, kayak de mar y kayak polo.

Merece una mención especial en este trabajo debido a que aquí se concentra la mayor carga práctica y sobre todo metodológica.

Aquí se realizan un total de 30 horas de prácticas organizadas de tal manera que se enfatiza mucho sobre la metodología de enseñanza. Basada en una organización coordinada entre los técnicos de la escuela, el profesorado de la universidad y los propios alumnos. Donde en primer lugar se cuidan los aspectos de seguridad básicos, de cuidado del material (embarcaciones, lanchas de apoyo neumáticas, amarre en puerto, almacenamiento en hangar, reparaciones,...), para pasar seguidamente a tratar la seguridad (breafing diario, previsión y protocolos de actuación ante posibles cambios meteorológicos, equipos y lanchas de apoyo, evacuaciones, etc...). Llegando por fin a los métodos de enseñanza más útiles, que permitan una más rápida y divertida progresión, buscando en la medida de lo posible la motivación del juego.

Durante el tiempo que pasan allí los alumnos trabajan insistentemente en todos estos temas de forma directa e indirecta lo que les permite tener una visión más global, más consciente, junto con las experiencias vividas anteriormente. Adquiriendo criterios con los que poder analizar con mayor efectividad todo lo aprendido y realizado.

RESULTADOS

Durante los tres últimos años han participado todos los alumnos matriculados en la asignatura de “Actividades Físicas en el Medio Natural”. Un total de 300 alumnos. Más de la mitad cuando la asignatura tenía carácter obligatorio y el resto, ahora, que tiene un carácter optativo.

Los datos obtenidos para la evaluación de la experiencia se han obtenido de las memorias de los diferentes equipos de trabajo y del profesorado. Tras un análisis cualitativo y cuantitativo profundo, podrán ofrecernos en el futuro información muy relevante. Pero hasta el momento sólo podemos resaltar los siguientes de la somera revisión realizada.

La participación del alumnado en las actividades voluntarias fue realmente alta, con una media de 22 alumnos, teniendo en cuenta que en muchas de ellas nos veíamos obligados a realizarlas en grupos muy pequeños, bien por limitaciones de seguridad (ej. escalada), bien por falta de técnicos cualificados o de material (ej. kite surf).

El porcentaje de alumnos que participó en más de 6 actividades, aparte de las obligatorias, superó el 40%. Lo cual indica que la motivación era muy alta

y que el número de horas dedicada a las prácticas en la asignatura se multiplicó considerablemente.

Las referencias de los estudiantes a la obtención de beneficios tras todo este proceso fueron dirigidas principalmente hacia haber obtenido mayor motivación, más preparación para puestos de trabajo futuros, buenas oportunidades de colaboración para construir conocimiento, mejoras en habilidades sociales y comunicativas, un aumento de sus habilidades para solucionar problemas conectados con la realidad, a permitirles ver las conexiones entre diferentes disciplinas en el medio natural y muy especialmente a poder mostrar sus propios enfoques haciendo uso de sus fortalezas individuales.

Los docentes hicieron un mayor número de horas para poder atender las numerosas peticiones de asesoramiento, para poder realizar las jornadas de preparación con los grupos y para supervisar muchas de las actividades.

Finalmente, la valoración de los alumnos ha sido muy positiva y se puede considerar como una experiencia de éxito tanto a nivel cualitativo como cuantitativo.

Se puede observar en la tabla 1 como los alumnos del grado que han asistido al curso consideran que, además de mejorar su formación curricular, les puede ayudar en un futuro para tener más opciones laborales. Todas las puntuaciones se encuentran entre 1-totalmente en desacuerdo y 5-totalment de acuerdo.

Tabla 1. Implicaciones laborales y formativas del curso de actividades náuticas.

| | Media | DT |
|--|--------------|-----------|
| Durante el curso he aprendido | 4,40 | ,569 |
| La realización del curso me ayudará a mejorar mi formación curricular | 4,33 | ,789 |
| La realización del curso me puede servir para tener más opciones laborales | 4,06 | ,936 |

Respecto a las intenciones futuras de los alumnos, las puntuaciones muestran que tras pasar por el curso de actividades náuticas, los alumnos expresan unas intenciones muy positivas (tabla 2). Así, las puntuaciones indican que recomendarán, animarán a otros a venir y si tienen la oportunidad intentarán repetir la experiencia.

Tabla 2. Intenciones futuras del alumnado asistente al curso de actividades náuticas.

| | Media | DT |
|--|--------------|-----------|
| Hablaré bien de la escuela del mar | 4,43 | ,683 |
| Recomendaré esta escuela y sus cursos | 4,42 | ,667 |
| Animaré a otros para que vengan a la escuela del mar | 4,38 | ,760 |
| Intentaré volver en otra ocasión | 3,97 | ,900 |

Las estrategias educativas que promueven la participación más activa del alumnado provocan un mayor aprovechamiento y un aprendizaje más significativo por la cantidad de beneficios intrínsecos y extrínsecos que generan, lo cual también es válido para el profesorado.

Los deportes y actividades físicas que se realizan en la naturaleza necesitan ser enseñados con estilos de enseñanza participativos, que involucren de forma más intensa a todo practicante permitiéndole disfrutar con más intensidad y haciéndole más consciente de su propia seguridad y del respeto y protección con que debe cuidar el medio ambiente.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Con esta metodología y formas de interactuar con el alumnado universitario (mediante proyectos) se fomenta un aprendizaje autónomo y a la vez colaborativo que es altamente valorado por el alumnado. Aunque esta metodología requiere del profesor muchas más horas y esfuerzos de los que aparecen en su horario, la satisfacción y la evolución que se muestran el alumnado compensa en mucho este sobreesfuerzo.

Creemos, y los alumnos parece que también por sus respuestas, que esta experiencia facilita y otorga unas habilidades y competencias, que además de resultado en un aprendizaje muy efectivo, les serán muy útiles en las futuras experiencias profesionales. Además, desde el amor que tenemos por la naturaleza y el deporte, promovimos y hacemos ver a los futuros profesores, gestores, entrenadores, preparadores físicos, etc, un ámbito laboral muy provechoso como es la actividad física en la naturaleza.

COLABORACIONES

Debemos agradecer a todas aquellos profesionales, empresas y entidades que colaboraron en esta experiencia didáctica. Sin duda, todas ellas aportaron muchos conocimientos teóricos y prácticos que contribuyen al desarrollo de la enseñanza deportiva en la naturaleza y a la protección del medio ambiente.

En especial a: Equipo de la Escola de Vela de Borriana, Consell Valencià de l'Esport, Montañas del Mundo, Coque Pérez, José María Marco, Javier Santos, Fernando Marsal, José Antonio López, Vicente Marzal, Servei d'Esports de la UV, Niclas Gil, Club Náutico de La Vila Joisa, Avensport, Kalahari Aventuras, Mediterranean Surf School.

REFERENCIAS

- Maldonado, M. (2008). Aprendizaje basado en proyectos colaborativos. Una experiencia en educación superior. *Revista de Educación*, 14(28), 158-180.
- Olivera, J. (1995). Las actividades físicas de aventura en la naturaleza: análisis sociocultural. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 41, 5-8.