

Clasificación y Uso Educativo de las Actividades Físico-Deportivas en el Medio Natural

Autor: Martínez González-Mohíno, Daniel (Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Profesor de Educación Física en Educación Secundaria).

Público: Profesores de Educación Física. **Materia:** Educación Física. **Idioma:** Español.

Título: Clasificación y Uso Educativo de las Actividades Físico-Deportivas en el Medio Natural.

Resumen

En el artículo que presento hoy parto del análisis de la evolución histórica de las actividades físico-deportivas en el medio natural y de la definición del citado concepto, para a continuación, pasar a tratar la relación existente entre la realización de actividades en el medio natural y el marco educativo actual para por último finalizar el artículo mostrando diversas clasificaciones y, a partir de ellas, distintos tipos de actividades en la naturaleza, realizadas en función de diferentes criterios.

Palabras clave: Actividades en la Naturaleza, Clasificaciones, Uso Educativo, Evolución, Currículo Educativo, Contenido Educativo, Valor Educativo.

Title: Classification and Educational Use of Physical-Sports Activities in the Natural Environment.

Abstract

In the article that I present today I start from the analysis of the historical evolution of physical-sport activities in the natural environment and from the definition of the aforementioned concept, and then proceed to discuss the relationship between carrying out activities in the natural environment and the current educational framework to finally complete the article showing various classifications and, from them, different types of activities in nature, made according to different criteria.

Keywords: Activities in Nature, Classifications, Educational Use, Evolution, Education Curriculum, Educational Content, Educational Value.

Recibido 2017-01-22; Aceptado 2017-01-25; Publicado 2017-02-25; Código PD: 080085

1. INTRODUCCIÓN

La actividad física en la naturaleza ha variado en función del concepto e interpretación del Marco Natural. En un principio, la vida consistía en la adaptación continua a las variaciones que imponía el ritmo de la naturaleza; las actividades tenían carácter de supervivencia: caza, pesca, guerra, cultivos, deportes, etc.

Con la Revolución Industrial, el Marco Natural se convirtió en un medio secundario, lo principal no era la integración a él, sino la explotación de sus recursos.

Sin embargo, el desarrollo tecnológico y urbanístico ha convertido al hombre en un ser sedentario, anulando su libertad de movimiento.

Esta presión física e ideológica impuesta por el hábitat urbano, unida a la explotación desmesurada de los recursos naturales ha provocado una reacción instintiva cuyo aspecto más positivo es el retorno al medio natural.

Los procesos de urbanización e industrialización alejaron al hombre de la naturaleza y gran parte de la población ha sentido la necesidad de reencontrarse con ella, provocando un rápido auge de la práctica de **actividades físico-deportivas en el medio natural** durante las últimas dos décadas.

Históricamente, según *Zagalaz* (2001) uno de los primeros en escribir sobre la conveniencia del ejercicio físico en la naturaleza para la formación del niño fue *Rousseau* con su obra "*El Emilio*" en el siglo XVIII. En este mismo siglo, *Pestalozzi* también escribió acerca de las bondades del ejercicio físico en la educación de los niños en la naturaleza y el ilustre *Jovellanos* lo incluye en su propuesta educativa.

Estas concepciones fueron recogidas por una de las corrientes gimnásticas más destacadas del siglo XIX: los **Sistemas Naturales**, con *Hèbert* como máximo exponente, y la **Gimnasia Natural Austriaca** de *Gaulhoffer* y *Streicher* tal y como indica *Langlade* (1983).

En el siglo XX, **Baden Powell**, general del ejército inglés, experto en técnicas de guerrilla y supervivencia, abandonó éste para dedicarse a la educación de los jóvenes, creando uno de los movimientos que más difusión y fuerza ha tenido en la práctica de las actividades físicas en la naturaleza: los **Boy Scouts** (en la actualidad únicamente **Scouts** con el objeto de eliminar elementos machistas), que constituyen un modelo de asociacionismo juvenil basado en la ideología de una persona altruista, cívica, pacifista y universalista.

Actualmente, existe una auténtica idolatría y búsqueda de lo no artificial, de lo no modificado y puro. Lo natural es símbolo de calidad, salud y tiene más valor que lo manipulado por el hombre.

En esta línea estaría el **ecoturismo** o **turismo rural**, un turismo activo que representa una alternativa al turismo tradicional de playa y sol.

A la vez, **se ha popularizado el tiempo libre**, que ha de emplearse en recuperar energías vitales, existiendo una corriente generalizada que propugna que la actividad física es la opción más saludable, lúdica y catártica de las que se presentan.

Por ello, frente a la actividad física domesticada, reglamentaria y con instalaciones específicas, surgen las **actividades físico-deportivas en el medio natural**, con ventajas potenciadas por el hecho de desarrollarse en un marco tan diverso y enriquecedor como es la naturaleza.

A este tipo de actividades se las conoce por diferentes nombres como pueden ser actividades deportivas en la naturaleza, deportes “fun”, deportes de aventura, ecodeportes, nuevos deportes....

2. CONCEPTO DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL:

Existen diversas definiciones de este término, pero personalmente me inclino por la ofrecida por *Casado (1998)* según la cual entendemos por **Actividades Físicas en el Medio Natural** o **Actividades en la Naturaleza** el “*Conjunto de conocimientos y actividades físicas y técnicas de carácter interdisciplinar que se desarrolla en contacto con la naturaleza, con una finalidad educativa, recreativa y deportiva y que conllevan un cierto grado de incertidumbre (con riesgo)*”.

Según algunos autores, como el anteriormente citado, el riesgo controlado es el que mueve todo este tipo de actividades, sobre todo entre los más jóvenes.

3. CARACTERÍSTICAS DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL:

Las actividades físicas y deportes en el medio natural presentan un **carácter lúdico y recreativo** indudable; de cualquier forma, es preciso adaptar las actividades o encontrar la que mejor se ajuste a las posibilidades físicas de la persona.

El factor principal de las eco-actividades es la **aventura**, lo **novedoso**, lo **excitante**; esto las convierte en elemento de motivación, atractivas para la población y especialmente para los jóvenes.

Estas actividades se incluyen dentro de lo que **José María Cagigal**, en 1981, define como esfera del “deporte para todos” o “deporte praxis”, frente a las características del espectáculo y de rendimiento propias del deporte de competición.

Otras características generales de estas actividades en la naturaleza (según *Parra Boyero*, en 2.000) son las siguientes:

- **Incertidumbre del medio:**
 Dependen de las especiales características del medio donde se realizan, de su "carácter cambiante", lo que puede dar lugar a situaciones imprevisibles que han de ser consideradas en el diseño de las actividades y en su puesta en práctica posterior (tipos y consistencia del suelo y de la roca, presencia de vegetación, cursos de agua, climatología...).
- **Exigencia de desplazamiento:**
 Todas las actividades físico-deportivas en la naturaleza, independientemente de la modalidad que practiquemos, exigirán una traslación por el medio.

 Al ser éste tan cambiante (aguas -tranquilas, bravas, encañonadas-, tierra, roca, aire, nieve, hielo) y tan variadas las diversas prácticas que podemos practicar en ellas, exigirán una especialización en técnicas de desplazamiento

igualmente diversificadas (bicicleta de montaña, escalada, senderismo, tablas de esquí, raquetas, piraguas, balsas, tablas a vela, veleros...), así como la utilización de los materiales más diversos y específicos.

- **Riesgo:**

Las características anteriormente citadas dotan a las actividades físico-deportivas en la naturaleza de un carácter de exposición al riesgo, más o menos objetivo, de imprevisibilidad.

En toda actividad -deportiva o no- realizada en plena naturaleza, existirá un riesgo inherente, maximizado o minimizado potencialmente por el tipo de actividad, la experiencia del practicante y la planificación adecuada. El riesgo viene definido, genéricamente, en función de la noción de probabilidad, relacionado con la frecuencia de ocurrencia de un suceso en términos porcentuales y, por ello, llamado "riesgo objetivo".

Junto a éste, el practicante de actividades en el medio natural considera, tal vez con mayor frecuencia, el concepto de "riesgo subjetivo" que es la estimación que hacemos, de forma personal, de las posibilidades de daño, accidente o peligro. El problema real aparece cuando los practicantes de actividades físico-deportivas en la naturaleza (o sus responsables) tienen una representación subjetiva del riesgo muy diferente al riesgo real o riesgo objetivo.

- **Idea de evasión:**

De forma global, la sociedad, predominantemente urbana, contempla estas actividades como un mundo de liberación, evasión, de alejamiento de los entornos habituales caracterizados por el estrés, el sometimiento a las rutinas...

Frente a ellos, las actividades físico-deportivas en la naturaleza se nos presentan como una posibilidad de ruptura de lo cotidiano, de acercamiento a un mundo desconocido, lleno de nuevas emociones, de distensión y recreación.

- **Autoafirmación personal:**

La participación activa en estas actividades, la aportación de un esfuerzo personal, el enfrentamiento a situaciones cambiantes y de riesgo asumido responsablemente nos lleva al desarrollo de un nivel elevado de autoestima.

Aparece el conocimiento y superación de los límites propios, la ponderación y valoración del peligro, la educación en la responsabilidad sobre la propia seguridad y la de los compañeros.

Al mismo tiempo, la exigencia de concentrarse y dedicar plena atención a la práctica puede propiciar el encuentro con uno mismo, la introspección y, de alguna forma, el reequilibrio personal.

Por otro lado, el carácter recreativo de estas actividades no las hace menos **exigentes en lo físico y técnico**, siendo necesaria una buena condición física, capacidad organizativa, responsabilidad, normas de seguridad e incluso conocimientos sobre Primeros Auxilios.

Un ejemplo de esta realidad en la Comunidad Autónoma de Castilla La Mancha, de la cual soy oriundo y en la que me encuentro realizando mi labor docente, lo encontramos en el "**Parque Natural de Cabañeros**", en la provincia de Ciudad Real, donde se reúnen escolares con la intención de permanecer en contacto con la naturaleza, conociendo, valorando y respetando el medio a la vez que se practican actividades eco-culturales, marchas y acampada en chozos.

Así mismo, se ha producido un gran auge del turismo rural en zonas como "**Nacimiento del río Mundo**", en la provincia de Albacete, o en las "**Lagunas de Ruidera**", situadas en terreno perteneciente a las provincias de Albacete y Ciudad Real, que invitan a disfrutar del tiempo libre en contacto con el entorno natural.

4. RELACIÓN ENTRE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL Y MARCO EDUCATIVO:

Según el Currículo actualmente vigente (Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el Currículo Básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato y a partir de él, los Decretos que cada comunidad autónoma marca para su territorio, por ejemplo, el Decreto 40/2015, de 15/06/2015, por el que se establece el Currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha), los

contenidos incluidos en el bloque de Actividades Físico-Deportivas en el Medio Natural constituyen una oportunidad para que el alumnado interactúe directamente con un entorno que, en ocasiones, no es conocido, en el que pueda desarrollar actividad física y que valore su conservación mediante actividades sencillas y seguras.

En torno a ello, señalar que el contacto entre el ser humano y la naturaleza multiplica las **opciones de disfrute**. Como consecuencia del auge de los deportes en la naturaleza (conlleva la proliferación de empresas deportivas) y el nacimiento de un turismo activo (reflejo de una sociedad más sana), surge el **planteamiento educativo y ecológico** que analiza y trata dicho contacto.

El centro educativo no puede ser ajeno a estos cambios en la sociedad para la cual está formando personas, si bien debemos pensar que la **vinculación entre la Educación Física y las Actividades en la Naturaleza no constituye** un hecho reciente ni novedoso.

Esta realidad ha potenciado el significado y consolidación de los **Ciclos Formativos** de grado superior de “Animación de Actividades físico-deportivas” (TAFAD) y de grado medio de “Conducción de actividades en el medio natural”.

El **valor educativo** de estas actividades va más lejos de la simple interpretación como actividades para la ocupación del tiempo libre (sentido extraescolar de la educación) de cualquier persona.

En el marco escolar son actividades atrayentes de múltiples valores:

- **Formación física:** desarrolla capacidades físicas básicas y cualidades motrices, favorece la transferencia entre actividades y el enriquecimiento de patrones motores.
- **Formación integral** de la persona; de esta forma, el alumnado tiene la posibilidad de adquirir conceptos, procedimientos y actitudes que le ayudarán en la interpretación del marco natural y en la comprensión e integración de las relaciones ecológicas.
- **Interdisciplinariedad**, ya que sus contenidos puede involucrar diversas áreas (aparte de con la Educación Física, con áreas como Ciencias Naturales, Geografía, Tecnología, Matemáticas e incluso con Plástica y Música).
- **Sociabilidad y solidaridad:** mejora el conocimiento del grupo y se estimula una mayor cohesión gracias a las relaciones sociales que se establecen. También se desarrolla la autonomía del individuo, comprobando sus posibilidades y límites.
- **Educación Medioambiental:** conciencia y sensibiliza sobre la necesidad de proteger el medio ambiente y hacer un uso racional de éste. Es un aspecto susceptible de educar ya que no se adquiere de forma espontánea, sino que debe ser progresiva y continuamente inculcado.

Por lo tanto, su **valor educativo** y contribución a la **formación integral y concienciación ecológica** del alumnado son **incuestionables**, pudiendo dotar al mismo de conceptos, técnicas propias y actitudes (especialmente referidas a la conservación y respeto por el medio ambiente).

Por otra parte, uno de los objetivos principales de la Educación Física es crear hábito de práctica de actividades físicas y deportivas para el tiempo libre; los contenidos a tratar han de ser diversificados (opcionalidad), significativos (interesantes) y utilitarios (de aplicación real), avanzando más allá de la oferta común que suponen los deportes habituales.

En cuanto a los contenidos, como ya he comentado anteriormente, están desarrollados en el **Bloque de Contenidos de “Actividades Físico-Deportivas en el medio natural”** que se trabaja en los cuatro cursos de ESO, aunque también se debe incidir en ellos desde otros bloques como son “Condición Física y Salud” y “Juegos y Deportes”.

El enfoque deportivo permite un trabajo alternativo de la resistencia aeróbica con más aceptación que otros métodos como “carrera continua” o “interval training”.

Además, debemos tener en cuenta que no todos los contenidos deben tratarse necesariamente en el medio natural, pudiendo tener **cabida** en el propio **centro docente** y en su **entorno más próximo**. Así, por ejemplo, la introducción y enseñanza del Deporte de Orientación la haremos en un espacio cercano y conocido por los alumnos (centro, parques, calles y zonas monumentales) para después adentrarnos en el espacio natural.

De la misma forma, el trabajo de este tipo de contenidos entra dentro de lo que hoy en día se considera educación integral (hace años llamados ejes transversales), debido a su estrecha relación con contenidos como la Educación

Medioambiental, con la Educación para la Salud y con la Educación para la Igualdad de oportunidades entre sexos entre otros.

Así, todo lo que he mostrado en este último punto nos indica que los conceptos, procedimientos y actitudes relacionados con la práctica de actividades físicas en la naturaleza son muy importantes y deben ser tratados en el aula, tratando de mejorar la condición física, salud y formación como personas de nuestros alumnos y alumnas.

5. CLASIFICACIONES Y TIPOS

Se puede hablar de clasificaciones y dentro de ellas, de diferentes tipos de práctica de actividad física en el medio natural. De cualquier forma existen varias:

Según **Pinos Quílez**, en 1997, el **INEF de Madrid** en 1970, clasifica las actividades en la naturaleza en **dos tipos**:

- **Actividades fundamentales.** Forman la estructura sobre la que se soportan la mayoría de las planificaciones y realizaciones de actividades en el medio ambiente:
 - **Marcha:** según la finalidad (ordinaria, preparatoria, de aproximación, de socorro, culturales y deportivas,...) y la modalidad (duración, horario, progresión y medio).
 - **Acampada:** según la finalidad (ordinaria, pedagógica, de emergencia,...) y la modalidad (duración, asentamiento, medios y montaje).
- **Actividades complementarias.** Tienen carácter aleatorio:
 - **De Utilidad:** primeros auxilios, cabuyería, construcciones, orientación, montaje de tiendas, confección de mochilas....
 - **Pedagógicas y recreativas:** musicales, coleccionismo, juegos en la naturaleza, talleres transversales, idiomas....
 - **Deportivas:** esquí, escalada y espeleología, piragüismo y navegación, orientación, ciclocrós, natación, parapente, etc....
 - **Científicas:** historia, geografía, botánica, astronomía....
 - **De Supervivencia:** alimentación, vivaqueo, temperaturas extremas....

El mismo autor nos ofrece **Otras Clasificaciones** en función de diferentes criterios:

a) Según el tipo de acción (nunca oposición):

- Individual: decisiones dependientes de una sola persona que sólo le afectan a ella misma.
- Sincronizada: piragua doble (K-2), escalada en cordada, etc....
- Equipo: labor conjunta (Rafting).

b) Según la fuente de energía prioritaria:

- Autogenerada: gracias a la propia musculatura (escalada).
- Transformada por una máquina (bicicleta).
- Motor (moto de nieve, quad).
- Animal (rutas a caballo).
- Entorno: desnivel (ski), hidráulica (surf), eólica (parapente).

c) Según el tipo de medio en el que se realice:

- Terrestre (alpinismo).
- Acuáticas (wind-surf).
- Aéreas (paracaidismo).

d) Según el objetivo principal de la actividad:

- Competitiva.
- Recreativa.
- Educativa.

e) Como última muestra de la variedad de clasificaciones existentes en torno a las actividades en el medio natural, ofrecemos la siguiente, realizada en función de la incertidumbre del medio:

- Bajo riesgo (natación).
- Riesgo medio (ciclismo de montaña).
- Alto riesgo (alpinismo).

Bibliografía

- Casado, F. (1998). "Estudio básico de la seguridad y el riesgo en la actividad físico-deportiva en el Medio Natural". Documento del Curso de Doctorado "Turismo y deporte en el Medio Natural". Madrid.
- Langlade, A. Y N. (1.983) "Teoría General De La Gimnasia". Ed Stadium. Buenos Aires.
- Parra Boyero, M. (2.000) apuntes de la asignatura "Actividades Físicas y Deportivas en la Naturaleza". UEX. Cáceres.
- Pinos Quílez, M. (1.997) "Actividades Físico Deportivas en la Naturaleza". Gymnos Editorial. Madrid.
- Zagalaz Sánchez, M.L. (2001) "Corrientes y Tendencias de la Educación Física". INDE Publicaciones. Barcelona.