

LAS ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA COMO MARCO DE UNA EDUCACIÓN FÍSICA ACTIVA Y EFICAZ

Feliu Funollet, Profesor de Actividades en la Naturaleza INEF de Barcelona

1. Introducción

Las actividades en la naturaleza están de moda. Ésta viene determinada, fundamentalmente, por el despertar social de intentar vivir intensamente el tiempo libre y, por la concienciación general que existe sobre el grave problema de la degradación del medio ambiente (T.V. ha dedicado varios reportajes al tema; la revista "Natura" le dedica 6 capítulos entre abril y septiembre; los periódicos están llenos de artículos; la revista "Time" proclama a la Tierra *Personaje del Año*), junto a la preocupación por su conservación, recuperación y mejora.

Esta preocupación social, no hace más que, reforzar todas las actuaciones y esfuerzos tendentes a incluir estas actividades en los programas educativos escolares.

Los esfuerzos en este sentido no han sido pocos ni, tan sólo, son un eslogan moderno. De hecho se trata de una vieja y conocida reivindicación renacentista (Rousseau, 1762).

Desde entonces, la idea de incluir las

actividades en la naturaleza, en los programas escolares, ha ido evolucionando, con sus alti-bajos, pero sin terminar de consolidarse plenamente en nuestras programaciones educativas. No obstante, cabe aclarar que, para Rousseau, las actividades en la naturaleza suponían un medio educativo que posibilitaba aislar al educando del medio social que lo pervertía.

Mientras que, para nosotros, suponen una inhibición o freno de las exigencias y responsabilidades sociales, lo que permite un mayor efecto socializador sobre el individuo, al favorecer la comunicación e interrelación grupal, el trabajo en equipo, la autonomía, la responsabilidad individual y la responsabilidad compartida... Pero además, son un medio para ampliar los conocimientos sobre la naturaleza. Cuanto más se conozca, más apreciada y defendida será.

Quisiéramos que este escrito fuese un grito de alerta para todos los educadores en general y, para todos los profesores de educación física en particular,

para defender y reivindicar dos grandes áreas de interés de estas actividades: la educativa y formativa, y la concienciadora sobre el grave problema que la degradación del medio nos plantea.

Qué entendemos por una Educación Física activa y eficaz

2.1. Una educación física activa

En un principio parece un contrasentido hablar de una educación física *activa*, pudiendo sorprender dicha adjetivación, puesto que, se sobreentiende, que toda educación física lleva implícita una actividad.

Damos por sentado que la educación física siempre debe ser *activa*, pero, el concepto que queremos aplicar a este término va más allá de la pura *actividad*, pues creemos que la educación física debe ser participativa, debe incluir experiencias interdisciplinares y debe impartir unos conocimientos teóricos básicos.

No pretendemos con esto, restarle importancia a la práctica, pues no podemos olvidar que en los centros educativos de nuestro país, el promedio de horas semanales dedicadas al ejercicio físico es tan sólo de 2, frente a 28 dedicadas a actividades intelectuales de tipo estático. Esta desproporción aconseja, el intentar por todos los medios, preservar este tiempo de práctica y, si es posible, aumentarlo. Las actividades en la naturaleza, organizadas en horario extraescolar, pueden ser una buena alternativa.

Sin embargo, esto no debe inducir al error de plantear la práctica por la práctica. Ésta debe tener un sentido y debe posibilitar de forma real la participación del alumnado y, dentro de lo posible, ha de integrar a otras disciplinas, dando al alumnado una visión más globalizada de las distintas materias que componen el programa escolar.

Po otro lado tampoco se debe renunciar a la inclusión de conceptos teóricos en los programas escolares de educación física, éstos son necesarios para dar conocimiento al alumno del qué se hace y para qué se hace. La explicación de estos conceptos teóricos no tienen porque ir en detrimento de las prácticas. Para ello puede darse la información en forma de apuntes, y asegurar su lectura haciendo unas preguntas a los alumnos, respecto al tema que interese, que deban contestar por escrito en casa (Calverol, T. et alter, 1987).

La participación del alumnado es necesaria tanto para mantener un interés creciente por esta disciplina como, para que el alumno pueda aportar aquellos aspectos que hayan podido quedar olvidados en la programación y sean de su interés. Pudiendo de este modo, mejor interiorizar, tanto las actividades que se propongan como las enseñanzas implícitas que de ellas se desprendan. Debería darse la oportunidad, de que esta participación fuera efectiva antes (al realizar la programa-

ción o proyecto), durante (a lo largo del desarrollo) y después (evaluación de los resultados) de todas y cada una de las actividades.

Como ya hemos apuntado, el trabajo interdisciplinar es necesario para dar al alumno una visión más global del mundo que le rodea. Puede ser tan interesante el plantear actividades en combinación con otras disciplinas, como la intervención de profesores de distintas disciplinas en nuestras actividades específicas.

2.2. Una educación física eficaz

Con el término *eficaz*, queremos hacer referencia al efecto *socializador* que pueden provocar, a la *adecuación-adaptación*, a la *individualización* y a la *trascendencia* que pueda tener.

Para catalogar una educación física de *eficaz*, es necesario que atienda a "las cuatro categorías de situaciones motrices" (Parlebas, 1981), que sea adecuada y/o adaptada a las peculiaridades particulares de la población a la que va dirigida, que atienda a las características personales de cada individuo y que sea trascendente, es decir, que ayuden en la etapa formativa del individuo y que trascienda a sus etapas ulteriores, posibilitando una práctica posterior real, que sirva como medio de mantenimiento y, terminado éste, como freno al proceso involutivo.

Las actividades en la naturaleza, orientadas convenientemente, son idóneas en las etapas educativas por el carácter socializador que imprimen; por su variedad y posibilidad de práctica, a diferentes niveles de exigencia, son también idóneas para encontrar un tipo de práctica para cada edad y para cada individuo, tanto desde el punto de vista recreativo como competitivo.

Las cuatro categorías de situaciones motrices propuestas por P. Parlebas son:

– Situaciones motrices codificadas de forma competitiva institucionalizada (juegos deportivos intitucionalizados).

– Situaciones motrices codificadas de forma competitiva no institucionalizada (juegos deportivos tradicionales).

– Situaciones motrices con consigna (ejercicios didácticos).

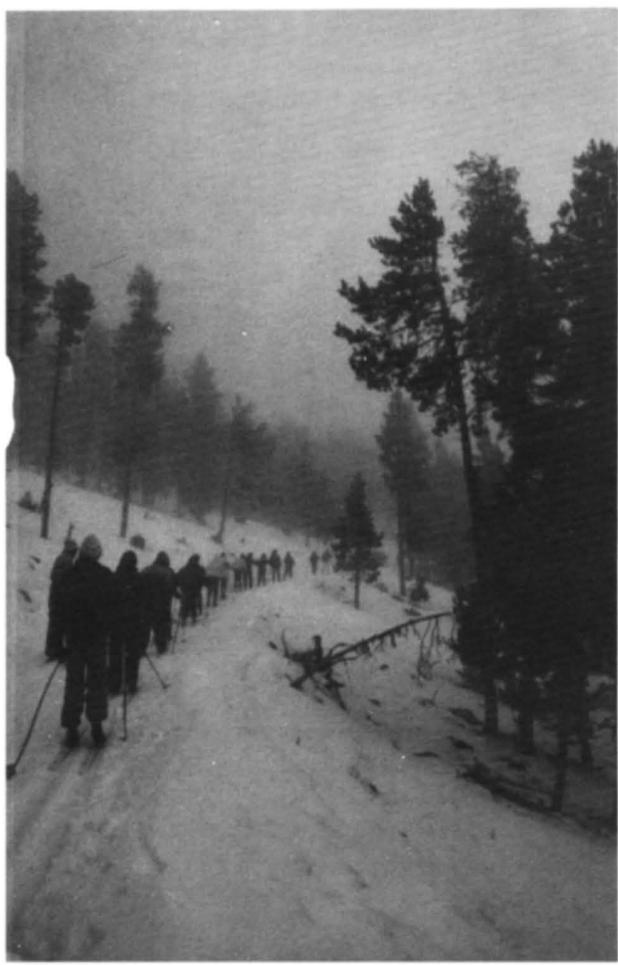
– Situaciones motrices libres, sin aprendizajes formales codificados (actividades libres en medios variados, especialmente en la naturaleza).

Tal vez cabría contemplar una quinta categoría, se trataría de las "situaciones motrices codificadas no competitivas ni institucionalizadas", es decir, las danzas populares.

Toda educación física *eficaz* debería hacer vivenciar situaciones motrices de estas cinco categorías. Evidentemente, las eternas olvidadas, en los programas de educación física de nuestro país, a pesar de la programación oficial propuesta (Generalitat de Catalunya. Departament d'Ensenyament, 1986), son las "situaciones motrices libres" y las "situaciones motrices codificadas, no competitivas ni institucionalizadas". Las segundas no son objeto de estudio del presente trabajo, pero queremos dejar constancia de su olvido en los centros escolares. No tanto por culpa del programa oficial, sino por la falta de preparación del profesorado.

Por contrapartida, la influencia del deporte en la educación física de nuestro país, ha sido tan fuerte, que ha traído como consecuencia, que los niños de la ciudad apenas trabajen el tren superior y no sean capaces de sostener el peso de su propio cuerpo con sus brazos. La relación que esto pueda tener con la aparición de problemas de columna vertebral en la población infantil aún está por investigar. Las actividades en la naturaleza pueden ser una alternativa para paliar estas deficiencias de forma creativa, motivante y diferente.

3. Las actividades en la naturaleza como marco educativo



3.1. Posibilitan:

- Aumentar las horas de práctica semanal. Estas actividades pueden realizarse en fines de semana o aprovechando las salidas de otras disciplinas para realizar actividades interdisciplinarias.
- Complementar los contenidos teóricos.
- Dar una mayor participación al alumnado. Estas actividades pueden ser un motivo para despertar o mejorar el interés por la asignatura. La aportación o participación del alumnado puede realizarse antes durante y después (valorándola o realizando trabajos –dossiers, exposiciones, etc.– relacionados con la actividad).
- Plantear y realizar actividades y trabajos interdisciplinarios (utilizando distintas disciplinas y/o colaborando profesores de materias diferentes).
- Plantear las diferentes actividades en función de las características específicas propias de cada tipo de población.
- Individualizar las tareas y responsabilidades sin menoscabo del sentido socializador de las mismas.
- Trabajar y desarrollar el tren superior, de una forma creativa.
- Vivenciar situaciones motrices libres sin apremios formales codificados.
- Vivenciar unas experiencias de práctica personal y de trabajo en grupo-clase, que favorezcan y estimulen la fluidez comunicativa, la cohesión del grupo y la interrelación entre sus componentes.
- Continuar la práctica una vez finalizada la etapa formativa, ayudando tanto en el mantenimiento físico del individuo como en su proceso involutivo.

3.2. Se realizan en un escenario natural idóneo:

- Para impartir conocimientos sobre el medio natural.

- Para realizar experiencias interdisciplinarias.
- Para desarrollar un sentimiento de estima y protección hacia la naturaleza y para concienciar sobre su delicado equilibrio (Funollet i Fuster, 1988). Analizando los comportamientos humanos que han generado procesos de erosión y degradación del medio, viendo algunos de sus efectos.
- Para sensibilizar sobre la problemática de la conservación, protección y rehabilitación del medio ambiente, así como también, para la conservación del patrimonio cultural y artístico.
- Para provocar situaciones socializadoras (Parlebas, 1981).

3.3. Inconvenientes para su implantación:

- Suponen una responsabilidad para el profesorado organizador, pues la legislación vigente no lo ampara suficientemente ni recoge, de forma adecuada, las responsabilidades que de estas actividades puedan desprenderse.
 - Suponen aumentar la dedicación laboral del profesorado, ya que, normalmente, estas actividades se realizan en fines de semana o en días festivos, en detrimento de su atención a la propia familia. Pero además, parece como si todo el mundo quisiera ignorar que, cuando el profesorado realiza estas actividades, debe estar pendiente de sus alumnos las 24 horas del día. Por regla general, esta dedicación del profesorado no es reconocida, pues ni se valora su esfuerzo ni es compensado económicamente.
 - La falta de formación del profesorado, en estos aspectos y técnicas, puede suponer una inhibición de los mismos.
- * Estos inconvenientes son lo suficientemente importantes como para frenar el correcto desarrollo de estas actividades, pero, a la vez, estas actividades son lo suficientemente vitales como para esforzarse en llevarlas adelante de la forma que sea.

* Tanto si las propiciamos como no, lo cierto es, que la gente continuará yendo al campo de forma descuidada y cada vez más en masa... y los profesores de educación física habremos perdido la oportunidad de haber hecho algo verdaderamente importante para nuestro planeta: el haber contribuido, de forma tajante, en el restablecimiento de su salud, educando desde la base en cómo disfrutarlo y explotarlo racionalmente.

3.4. Como introducirlas:

1. Realizando pequeñas actividades preparatorias en horario escolar (trepas, circuitos pseudo-naturales, pequeñas prácticas de orientación, etc.).
2. Realizando pequeñas salidas (de medio día o de un día) en horario escolar y/o extraescolar, a parques cercanos al centro escolar o a los de los alrededores de la ciudad.
3. Realizando salidas de fin de semana.
4. Realizando salidas de una semana. Aprovechando la semana cultural, durante el curso o al finalizar éste; aunque la mejor época y el mejor aprovechamiento del esfuerzo, suele ser a principio del curso, porque la mejora de la dinámica del grupo se proyecta a lo largo de todo él.
5. Haciendo participar siempre al alumnado en la preparación de los proyectos.

4. Actividades básicas

Consideramos actividades básicas, aquéllas que nos permiten establecer una comunicación con el medio, permanecer en él, situarnos en el espacio y movernos en la dirección deseada, en caso de querer desplazarnos.

Para entrar en comunicación con el medio, nos sirve cualquier actividad que, básicamente, implique un desplazamiento. Para ello disponemos de paseos, pequeñas y grandes excursiones

andando, siguiendo senderos de Grandes Recorridos (G.R.) u otros itinerarios, ya sean señalizados o escogidos según nuestro interés. Algunos de estos recorridos también podemos realizarlos en bicicleta, con esquí, con piragua, a caballo, o con cualquier otro medio, pero siempre teniendo en cuenta que nuestras actividades no hipotiquen la salud del medio natural.

Hay actividades que son muy erosivas de por sí y que todo el mundo es consciente de ello, como puede ser el realizar excursiones con motocicleta de montaña o en coche todo terreno, por zonas de montaña, fuera de la carretera. Pero hay otras que, por sus minúsculas erosiones que producen, pasan desapercibidas, pero por la repetición de quien las practica y por la cantidad de practicantes, su influencia no es desdeñable, como es el efecto producido por la utilización del magnesio en escalada. Su efecto es similar al del microtraumatismo deportivo.

Esperemos que, en un futuro muy próximo, nuestras leyes sean más exigentes cuando traten de la preservación de la naturaleza y se adapten a la rapidez de los cambios sociales.

Para permanecer en el medio debemos solucionar los problemas que plantea el pasar la noche. Podemos hacerlo al raso (vivac), en tiendas de campaña (acampada) o en construcciones propias. La finalidad de la acampada puede radicar en sí misma, realizando todas las actividades que le son propias, o puede ser utilizada como medio de soporte para poder desarrollar otras actividades.

Para situarnos en el medio y movernos en la dirección deseada, debemos aprender a manejar la brújula, familiarizarnos con la lectura de los mapas, conocer y saber situar los puntos cardinales, identificar algunas estrellas y conocer un poco la naturaleza en general. Los pequeños juegos de orientación nos permitirán asimilar los con-

ceptos teóricos necesarios para prácticas posteriores más complejas. Los juegos de orientación, con contenidos culturales y recreativos, que utilicen elementos de orientación naturales, artificiales o por indicios, pueden ser una buena alternativa para dar variedad y vistosidad a estas prácticas. Las carreras de orientación nos permitirán todo un cúmulo de experiencias y poder dar una salida competitiva a esta actividad.

El solo hecho de estar en contacto con la naturaleza, realizando alguna actividad, ya supone un beneficio para quien lo realiza (romper con lo cotidiano,

dejar las prisas y el estrés, dejar los humos y ruidos, etc.), pero si queremos aprovechar al máximo estas actividades, de forma que aporten los beneficios de que hemos hablado al principio y preservar la naturaleza, para que todos podamos disfrutarla ahora y en el futuro, es necesario que sean planteadas con fines educativos, realizando experiencias interdisciplinares, trabajando en grupo con responsabilidades compartidas y aprovechando lo que nos ofrece la naturaleza, sin abusar de ella ni deteriorarla y, si es posible, dejarla en mejores condiciones después de nuestro paso.

BIBLIOGRAFÍA

- BARBANY, J.R. et alter: *Programas y contenidos de la educación físico-deportiva en BUP y FP*. Paidotribo. Barcelona, 1988 (Ver el capítulo VII. FUNOLLET, FUSTER i ROVIRA: *Actividades en la naturaleza*).
- CALVEROL, T. et alter.: *Educación física, 1er. nivel*. Cothoar, Barcelona, 1987.
- CALVEROL, T. et alter.: *L'educació física al batxillerat, propostes d'ordenació i programació de l'assignatura*. Barcelona, 1987. Generalitat de Catalunya, Departament d'Ensenyament. (Los componentes del grupo de trabajo fueron elegidos por la Direcció General d'Ensenyament).
- FUNOLLET F. et alter.: *L'esquí nórdic, un esport per a tothom*. Pleniluni, Alella (El Maresme), 1988.
- MASICOTTE, J.; LESSARD, C.: *Histoire du sport de l'Antiquité au XIXe. siècle*. Presses de l'Université du Québec, Quebec, 1984.
- MERCURIAL, J.: *Arte gimnástico*. INEF-Madrid, 1973.
- MERINO, A.: *Deportes que dejan huella*. "In Natura", 72, 56-61, 1989.
- MOSIMANN, T.: *Le sport saccage-t-il le paysage?*
- PARLEBAS, P.: *Contribution à un lexique commenté en science de l'action motrice*. INSEP, Paris, 1989.
- RODRÍGUEZ, J.; SOLANA, A.M.: *Historia de la educación física y el deporte*. INEF-Granada, 1989.
- ROUSSEAU, J.J.: *Emilio o de la educación*. Fontanella, Barcelona, 1973.
- AUTOR DESCONEGUT: *La Tierra en peligro*. Informe sobre el estado del Planeta en 1989. "In Natura", 73, 39-49, 1973.