



LES ACTIVITATS EN LA NATURA COM A BASTIMENT D'UNA EDUCACIÓ FÍSICA ACTIVA I EFICAÇ

Feliu Funollet, Professor d'Activitats a la Natura INEF de Barcelona

1. Introducció

Les activitats en la natura estan de moda. Aquesta, ve determinada, fonamentalment, per un despertar social de intentar viure intensament el temps d'esplai i, per la consciència general que existeix sobre el greu problema de la degradació del medi ambient (TV hi ha dedicat varis reportatges; la revista "Natura" hi dedicarà 6 capítols des d'abril a setembre; la revista "Time" proclama la Terra -*Personatge del any*), amb la preocupació per la seva conservació, recuperació i millora.

Aquest interès social, no fa si no reforçar totes les actuacions i esforços tendents a incloure aquestes activitats en els programes educatius escolars.

Els esforços en aquest sentit, no han estat pocs ni, tant sols, són un clam modern. De fet, es tracta d'una vella i coneguda reivindicació renaixentista (Rousseau, 1762).

Des de llavors, la idea d'incloure les activitats en la natura en els programes escolars, han anat evolucionant, amb els seus alti-baixos, però sense acabar

mai de consolidar-se plenament en les nostres programacions educatives.

Malgrat això, hem de clarificar que, per a Rousseau, les activitats en la natura suposaven un mitjà educatiu que possibilitava aïllar el nen del mitjà social que el pervertia.

Tanmateix, per a nosaltres, suposen una inhibició o frenada de les exigències i responsabilitats socials, el que permet un més gran efecte socialitzador sobre l'individu, en afavorir la comunicació i interrelació de grup, el treball en equip, l'autonomia, la responsabilitat individual i la responsabilitat compartida... Però a més a més, són un mitjà per a ampliar els coneixements sobre la natura. Quan més es coneixi, més estimada i defensada serà.

Voldríem que aquest escrit fos un crit d'alerta per a tots els educadors en general i, per a tots els professors d'educació física en particular, per a defensar i reivindicar dues grans àrees d'interès d'aquestes activitats: l'educativa i formativa, i la conscienciadora sobre el greu problema que la degradació del medi ens planteja.

2. Què entenem per una educació física, activa i eficaç?

2.1. Una educació física activa:

En principi sembla un contrasentit parlar d'una educació física *activa* i pot sorprendre dita adjectivació, ja que es sobreentén, que tota educació física porta implícita una activitat.

Ja donem per sentat que l'educació física sempre ha d'ésser *activa*, però el concepte que volem donar a aquest terme va més enllà de la pura *activitat*, doncs creiem que l'educació física ha d'ésser participativa, ha d'incloure experiències interdisciplinars i ha d'impartir uns coneixements teòrics bàsics. Amb això no pretenem treure-l'hi importància a la pràctica, doncs no podem oblidar que en els centres educatius del nostre país, el nombre d'hores setmanals dedicades a l'exercici físic és tant sols de 2, front a 28 dedicades a activitats intel·lectuals de tipus estàtic. Aquesta desproporció aconsella intentar per tots els medis, preservar aquest

temps de pràctica i, si és possible, augmentar-lo. Les activitats en la natura, organitzades en horari extraescolar, poden ésser una bona alternativa.

No obstant, això no ha de portar a l'error de plantejar la pràctica per la pràctica. Aquesta ha de tenir un sentit i té que possibilitar de forma real la participació de l'alumnat i, dintre de les possibilitats, ha d'integrar a altres disciplines, donant a l'alumnat una visió més globalitzada de les diferents matèries que componen el programa escolar.

Per altra banda tampoc cal renunciar a incloure conceptes teòrics en els programes escolars d'educació física, aquests són necessaris per a donar a conèixer a l'alumne el que es fa i per a què es fa. L'explicació d'aquests conceptes teòrics no tenen perquè reduir el temps de pràctica. Pot donar-se la informació en forma d'apunts, i assegurar que seran llegits fent unes preguntes als alumnes, respecte el tema que més interessi, que hauran de contestar per escrit a casa (Calverol, T. et al., 1987).

La participació de l'alumnat és tant necessària per a mantenir un interès creixent per aquesta disciplina com perquè l'alumne pugui aportar aquells aspectes que haguessin pogut quedar oblidats en la programació i siguin d'interès seu fent possible d'aquesta forma interioritzar millor, tant les activitats que es proposen com les ensenyances implícites que se'n desprenguin. Hauria de donar-se l'oportunitat, que aquesta participació fos efectiva abans (al realitzar la programació o el projecte), durant (mentre es desenvolupa) i després (avaluant els resultats) de totes i cadascuna de les activitats.

Tal com ja hem apuntat, el treball interdisciplinari és necessari per a donar a l'alumne una visió més global del món que l'envolta. Pot ésser tan interessant plantejar activitats combinades amb altres disciplines com el fet que professors de disciplines diferents in-

tervinguin en les nostres activitats específiques.

2.2. Una educació física eficaç

Amb el terme *eficaç* fem referència al efecte *socialitzador* que pugui provocar, a l'*adequació-adaptació* i *individualització* respecte al grup o a l'individu que es pugui realitzar i a la *trascendència* que pugui tenir.

Per a catalogar una educació física d'*eficaç*, és necessari que doni sortida a les "quatre categories de situacions motrius" (Parlebas, 1981), que sigui adequada i/o adaptada a les peculiaritats particulars de la població a la que va dirigida, que tingui en compte les característiques personals de cada individu i que sigui transcendent, és a dir, que ajudi durant l'etapa formativa de l'individu i que trascendeixi a les etapes ulteriors, possibilitant una pràctica posterior real, que serveixi com a mitjà de manteniment i, acabada aquesta, que serveixi per a frenar el procés involutiu.

Les activitats en la natura, convenientment orientades, són idònies en les etapes educatives pel caràcter socialitzador que imprimeixen; per la seva varietat i possibilitat de pràctica a diferents nivells d'exigència, són també idònies per a trobar un tipus de pràctica per a cada edat i per a cada individu, tant des del punt de vista recreatiu com competitiu.

Les quatre categories de situacions motrius proposades per en Parlebas, són:

- Situacions motrius codificades de forma competitiva institucionalitzada (jocs esportius institucionalitzats).
- Situacions motrius codificades de forma competitiva no institucionalitzada (jocs esportius tradicionals).
- Situacions motrius lliures, sense lligams formals codificats (activitats lliures en mitjans variats, especialment en la natura).

Potser s'hauria de poder contemplar una cinquena categoria; es tractaria de les "situacions motrius codificades no

competitives ni institucionalitzades", és a dir, les dances populars.

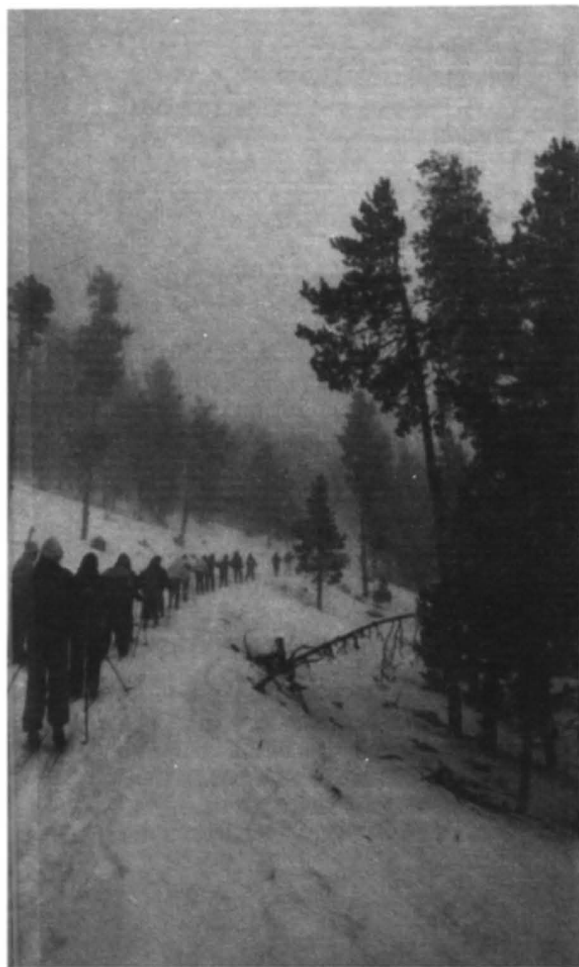
Tota educació física *eficaç* hauria de fer vivenciar situacions motrius d'aquestes cinc categories. Evidentment, les oblidades de sempre en els nostres programes d'educació física, malgrat la programació oficial proposada (Generalitat de Catalunya. Departament d'Ensenyament, 1987), són les "situacions motrius lliures" i les "situacions motrius codificades, no competitives ni institucionalitzades". Les segones no són objecte d'estudi del present treball, però volem deixar constància del seu oblit en els centres escolars. No tant per culpa del programa oficial, sinó per la falta de preparació del professorat.

Per contra, la influència de l'esport sobre l'educació física del nostre país, ha estat tan forta, que ha tingut com a conseqüència, que els nens de la ciutat apenes treballin el tren superior i no siguin capaços de sostenir el pes del seu propi cos amb llurs braços. Les repercussions que això pugui tenir sobre l'aparició de problemes de columna vertebral, en la població infantil, encara està per investigar. Les activitats en la natura poden ésser una bona alternativa per a paliar aqueixes deficiències de forma creativa, motivant i diferent.

3. Les activitats en la natura com a marc educatiu

3.1. Possibiliten

- Aumentar les hores de pràctica setmanal. Aquestes activitats poden realitzar-se en caps de setmana o aprofitant les sortides d'altres disciplines per a realitzar activitats interdisciplinàries.
- Complementar els continguts teòrics.
- Donar més participació a l'alumnat. Aquestes activitats poden ésser un motiu per a despertar o millorar l'interès



per l'assignatura. L'aportació o participació de l'alumnat pot realitzar-se abans (preparant el projecte), durant (participant en l'activitat) i després (valorant-la o realitzant treballs -dossiers, exposicions, etc.- relacionats amb l'activitat).

- Plantejar i realitzar activitats i treballs interdisciplinaris (utilitzant distintes disciplines i/o col.laborant professors de matèries diferents).

- Plantejar les diferents activitats en funció de les característiques específiques pròpies de cada tipus de població.

- Individualitzar les tasques i responsabilitats sense perdre el sentit socialitzador de les mateixes.

- Treballar i desenvolupar el tren superior, de forma creativa.

- Vivenciar situacions motrius lliures sense lligams formals codificats (bastant oblidades en els nostres programes d'educació física).

- Vivenciar unes experiències de pràctica personal i de treball en grup-classe, que afavoreixin i estimulin la fluïdesa comunicativa, la cohesió del grup i la interrelació entre els seus components.

- Continuar la pràctica una vegada acabada l'etapa formativa, ajudant tant en el manteniment físic de l'individu com en el seu procés involutiu.

3.2. Es realitzen en un escenari natural idoni:

- Per a impartir coneixements sobre el medi natural.

- Per a realitzar experiències interdisciplinàries.

- Per a desenvolupar un sentit d'estima i protecció vers la natura i per a conscienciar sobre el seu delicat equilibri (Funollet i Fuster, 1988). Analitzant els comportaments humans que han generat processos d'erosió i degradació del medi, veient alguns dels seus efectes.

- Per a sensibilitzar sobre la problemàtica de la conservació, protecció i rehabilitació del medi ambient, així

com també per a la conservació del patrimoni cultural i artístic.

- Per a provocar situacions socialitzadores (Parlebas, 1981).

3.3. Inconvenients per a la seva implantació:

- Suposen una responsabilitat per al professorat organitzador, ja que la legislació vigent no l'ampara suficientment ni recull, de forma adequada, les responsabilitats que d'aquestes activitats se'n pugui desprendre.

- Suposen augmentar la dedicació laboral del professorat, ja que, normalment aquestes activitats es realitzen en caps de setmana o bé en dies festius, en perjudici de la dedicació i atenció a la pròpia família. Però a més a més, sembla com si tot el món volgués ignorar que, quan el professorat realitza aquestes activitats, ha d'estar pendent dels seus alumnes les 24 hores del dia. Per regla general, aquesta dedicació del professorat no és reconeguda, ja que ni es valora el seu esforç ni és compensat econòmicament.

- La falta de formació del professorat, en aquests aspectes i tècniques, poden suposar una inhibició dels mateixos.

- Tots aquests inconvenients són el suficientment importants com per frenar el correcte desenvolupament d'aquestes activitats, però, a la vegada, és tant vital desenvolupar aquestes activitats, que qualsevol esforç emprat en dur-les a terme està suficientment justificat.

- Tant si les propiciem com no, el cert és, que la gent continuarà anant al camp de forma descuidada i cada vegada més en massa... i els professors d'educació física haurem perdut l'oportunitat d'haver fet quelcom important pel nostre planeta: el haver contribuït, de forma contundent, en el restabliment de la seva salut, educant des de la base com disfrutar-lo i explotar-lo racionalment.

3.4. Com introduir-les

1. Realitzant petites activitats prepa-

ratòries en horari escolar (grimpar, circuits pseudo-naturals, petites pràctiques d'orientació, etc.).

2. Realitzant petites sortides (de mig dia o de un dia) en horari escolar i/o extraescolar, a parcs pròxims al centre escolar o bé als dels voltants de la ciutat.

3. Organitzant sortides de cap de setmana.

4. Organitzant sortides d'una setmana. Aprofitant la setmana cultural, durant el curs o en acabar aquest. Encara que la millor època, pel seu millor aprofitament de l'esforç, sol ésser a principis de curs, perquè la millora de la dinàmica del grup, es projectarà al llarg de tot ell.

5. Fent participar sempre l'alumnat en la preparació dels projectes.

4. Activitats bàsiques

Considerem com a activitats bàsiques, aquelles que ens permeten establir una comunicació amb el medi, restar-hi i situar-nos i mouren's en la direcció desitjada, en el cas de voler desplaçar-se en ell.

Per a entrar en comunicació amb el medi, ens serveix qualsevol activitat que, bàsicament, impliqui un desplaçament. Podem fer-ho mitjançant passejades, petites i grans excursions caminant, seguint senders de Gran Recorregut (GR) o altres itineraris, ja siguin senyalitzats o escollits segons el nostre interès. Alguns d'aquests recorreguts també podem realitzar-los en bici, amb esquís, amb piragua, a cavall o amb qualsevol altre mitjà, però sempre tenint cura que les nostres activitats no hipotequin la salut del medi natural.

Hi han activitats que són molt erosives per si soles i tot el món n'és conscient, com pot ser realitzar excursions amb motos de muntanya o bé en cotxes tot terreny, per zones de muntanya, fora de la carretera. Però n'hi ha d'altres

que, per les minúscules erosions que produeixen passen desapercebudes, però que, amb les repeticions de qui les realitza multiplicades per la quantitat de practicants, no són menys importants, com pot ésser l'efecte produït per la utilització del magnesi en l'escalada. El seu efecte es similar al del microtraumatisme esportiu.

Esperem que, en un futur molt pròxim, les nostres lleis siguin més exigents quan tractin de la preservació de la natura i s'adaptin a la rapidesa dels canvis socials.

Per a restar en el medi hem de solucionar els problemes que planteja el passar la nit. Podem fer-ho al ras (fent vivac), en tendes de campanya (acam-pada) o realitzant les nostres pròpies construccions. La finalitat de l'acampada pot radicar en si mateixa, realitzant totes les activitats que li són prò-

pies, o pot ser utilitzada com a mitjà de suport per a poder desenvolupar altres activitats.

Per a situar-nos en el medi i mouren's en la direcció desitjada, haurem d'aprendre a manipular la brúixola, familiaritzar-nos amb la lectura i l'interpretació dels mapes, conèixer i saber situar els punts cardinals, identificar alguns estels i conèixer una mica la natura en general. Els petits jocs d'orientació ens permetran assimilar els conceptes teòrics necessaris per a poder realitzar pràctiques posteriors més complexes. Els jocs d'orientació, amb continguts culturals i recreatius, que utilitzin elements d'orientació naturals, artificials o per indicis, poden ésser una bona alternativa per a donar varietat i vistositat a aquestes pràctiques. Les carreres d'orientació ens permetran tot un cúmul d'experiències i

poder donar una sortida competitiva a aquesta activitat.

Només el fet d'estar en contacte amb la natura, realitzant alguna activitat, ja suposa un benefici per a qui ho realitza (trencar amb lo quotidià, deixar les presses i l'estrès, deixar els fums i els sorolls, etc.). Però si de debò volem aprofitar al màxim aquestes activitats, de tal forma que aportin el benefici de què hem parlat al principi i preservar la natura, per a que tots puguem gaudir-la ara i en un futur, es necessari que siguin plantejades amb fins educatius, realitzant experiències interdisciplinàries, treballant en grup, amb responsabilitats compartides i aprofitant el que ens ofereixi la natura, sense abusar-ne ni deteriorar-la i, si és possible, deixar-la en condicions millors després del nostre pas.

BIBLIOGRAFIA

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 Dirección General d'Ensenyament).

FUNOLLET F. et alter.: *L'esquí nòrdic, un esport per a tothom*. Pleniluni, Alella (El Maresme), 1988.

MASSICOTTE, J.; LESSARD, C.: *Histoire du sport de l'Antiquité*

au XIXe. siècle. Presses de l'Université du Québec, Québec, 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.