

## Las Actividades en el medio natural en Educación Física, ¿teoría o práctica?

### Outdoor activities as part of the content of Physical Education, theory or practice?

Carlos Peñarrubia Lozano<sup>1</sup>, Roberto Guillén Correas<sup>2</sup>, Susana Lapetra Costa<sup>2</sup>

1. Facultad de Educación. Universidad de Zaragoza. España.

2. Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte. Universidad de Zaragoza. España.

#### CORRESPONDENCIA:

Carlos Peñarrubia Lozano

carlosp@unizar.es

Recepción: diciembre 2015 • Aceptación: febrero 2016

#### Resumen

En la actualidad, las Actividades en el medio natural están presentes en los diferentes ámbitos de práctica físico-deportiva: federaciones, centros educativos, ocio y recreación. Entre las diferentes argumentaciones y beneficios asociados a la práctica de Actividades en el medio natural se puede destacar su concepción como una alternativa saludable de ocio. Estas prácticas pueden ser impulsadas en los jóvenes desde los propios centros escolares, favoreciendo además una actitud cuidadosa y respetuosa con el medio natural. Por estas razones, no debe resultar extraño que las Actividades en el medio natural se hayan constituido como un bloque de contenidos propio dentro del currículum educativo en España, dentro del área de Educación Física. Por lo tanto, deben trabajarse obligatoriamente en los centros escolares en este país. Sin embargo, son muchas las dificultades con las que el profesorado se encuentra a la hora de desarrollar estos contenidos en el ámbito educativo, relativas al profesorado, al alumnado o al propio contexto.

**Palabras clave:** Educación física, contenido de enseñanza, actividades en el medio natural, beneficios, limitaciones.

#### Abstract

Currently, the activities in the natural environment are present in different areas of physical and sport practice: federations, schools, leisure and recreation. Among the different reasons and benefits associated with the practice of these activities, its conception as a healthy alternative of entertainment can be highlighted. These practices can be promoted to youngsters and the schools themselves, favouring a careful and respectful attitude to the natural environment. For these reasons, it should not be surprising that outdoor activities have been established as a self-contained block within the educational syllabus in Spain, in the area of physical education. Therefore, outdoor activities have to be practised in all schools in Spain. There are, however, many problems that affect their performance, relating to teachers, students or the context itself.

**Key words:** Physical education, content of education, outdoor activities, benefits, limitations.

## Introducción

El medio natural ha estado siempre presente en el ámbito de la actividad física, desde sus orígenes como entorno para la supervivencia, hasta su uso como espacio de competición deportiva. Los diferentes beneficios asociados a la práctica físico-deportiva en la naturaleza se corresponden con los puntos que conforman la educación integral del alumnado. En otras palabras, el medio natural potencia el desarrollo de aspectos psicológicos, sociológicos, físicos y educativos o formativos. Por este motivo, no es de extrañar que con la Ley de Ordenación General del Sistema Educativo de 1990 se asentaran como un bloque de contenidos propios del área de Educación Física.

Sin embargo, el grado de desarrollo práctico de estas actividades en el ámbito educativo formal está sujeto a una gran variedad de factores de limitación, lo que las reduce considerablemente respecto a otros bloques de contenidos. En este trabajo presentamos brevemente una serie de contenidos de Actividades en el medio natural, junto con las consideraciones que diversos profesionales de Educación Física han realizado al respecto de su puesta en marcha en sus propios contextos. El objetivo que pretendemos con ello es fomentar la reflexión entre el profesorado para la impulsión real de estos contenidos, a raíz de los beneficios mostrados.

## Beneficios asociados a la práctica de Actividades en el medio natural

Las Actividades en el medio natural se diferencian del resto de prácticas físico-deportivas por presentar las siguientes características propias:

- Requieren de un desplazamiento por el entorno de práctica (Ascaso, Casterad, Generelo, Guillén, Lapetra, & Tierz, 1996).
- Existe una interacción entre el practicante y el entorno (Pinos, 1997).
- La inestabilidad o incertidumbre del medio origina un cierto objetivo en sus prácticas (Fuster & Elizalde, 1995).

A través de estas tres características generales, los diferentes estudios específicos sobre la práctica de Actividades en el medio natural destacan una serie de beneficios –físicos, psicológicos, sociales y educativos–. Se debe señalar que los aspectos potenciados con ellas son los mismos que definen la *formación integral del alumnado*, objetivo último del proceso de enseñanza-aprendizaje. Todo ello justifica nuevamente la consideración de estos contenidos como una parte del área de Educación Física, de obligado cumplimiento en todo el territorio nacional.

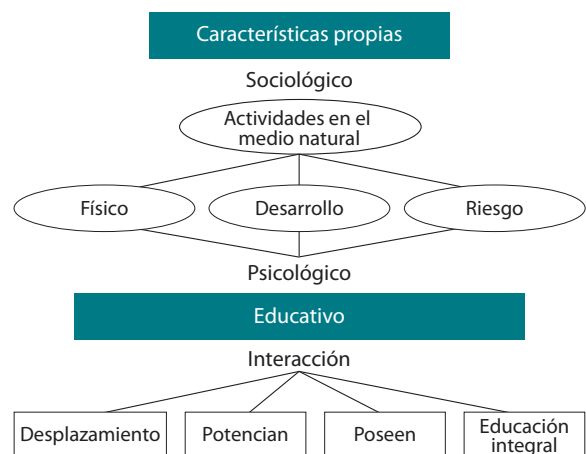


Figura 1. Beneficios asociados a las prácticas de Actividades en el medio natural.

A continuación se resumen brevemente los factores mencionados:

### Desarrollo físico

Como prácticas físico-deportivas que son, las Actividades en el medio natural permiten, si se ejecutan con una cierta regularidad, una mejora de la condición física y del equilibrio personal (Gehris, Myers, & Whitaker, 2012). Este desarrollo se fundamenta en la necesidad de una implicación global de todo el cuerpo durante la realización de estas prácticas, tal y como señalan Ascaso et al. (1996), a pesar de que aparentemente solo pueda estar trabajando una cierta parte del cuerpo. Por ejemplo, en la escalada deportiva se podría señalar inicialmente una potenciación del tren inferior, cuando también está implicada de manera directa toda la musculatura del tren superior, así como el sentido del equilibrio y la capacidad de observación y de antelación –fundamentada ésta en la percepción sensorial–.

### Desarrollo psicológico

Al tratarse de prácticas realizadas en entornos inhabituales, representan un auténtico reto para el alumnado. Por tanto, su tratamiento didáctico debe realizarse de manera que el alumnado pueda verse capaz de superar las distintas tareas planteadas –lo que Parra-Boyero y Rovira (2006) denominan *pedagogía de la aventura*–, permitiéndose con ello un aumento de la autoestima, de la confianza, del bienestar y de la autonomía (Santos-Pastor & Martínez-Muñoz, 2002).

### Desarrollo sociológico

Para lograr realizar un desplazamiento por el entorno, en muchas de estas prácticas se requieren acciones

en grupo, lo que conlleva un fomento de la cooperación grupal, de la comunicación y el respeto, generando también en los participantes un sentimiento de pertenencia a un grupo (Caballero, 2012). Respecto al fomento del respeto señalado, puede realizarse una diferenciación a tres niveles: uno, el respeto a los demás compañeros, a sus ideas y argumentaciones; dos, el respeto a las propias ideas y justificaciones, sabiendo exponerlas y defenderlas conforme a las ideas y creencias individuales; tres, el respeto a las normas de seguridad para un desarrollo de la actividad sin riesgos para los practicantes ni para el propio medio natural.

### Desarrollo educativo o formativo

La realización de Actividades en el medio natural, de acuerdo con las indicaciones mostradas anteriormente, van a potenciar un mayor conocimiento de las propias capacidades y limitaciones de cada individuo (Caballero, 2012). En esta línea, se convierten en un medio para desarrollar los mecanismos de percepción, decisión y ejecución propios de la acción motriz, para tratar de llevar a cabo la opción más adecuada en cada momento.

Por otra parte, desde un punto de vista educativo, se convierten en una herramienta para entender el entorno en el que se llevan a cabo, desde un punto de vista cultural. Del mismo modo, el propio estudio del medio natural va a permitir al alumnado una mayor comprensión de sus características, incidiendo de forma directa y positiva sobre las posibilidades para su disfrute, de forma sostenible (Rose & Sánchez-Sanz, 2007; Baena & Granero, 2014).

### Experiencias

Los estudios consultados señalan como prácticas más frecuentes dentro de este bloque los siguientes contenidos: orientación, manejo de cuerdas, parques de aventura en árboles, rápel y escalada, introducción a los deportes náuticos, senderismo, acampada y bicicleta todo terreno. Los motivos señalados para la selección de cada uno de estos contenidos se exponen a continuación.

### Orientación

De los diferentes contenidos del bloque de Actividades en el medio natural, la orientación es, probablemente, la más aceptada y practicada dentro de las programaciones de Educación Física, por diferentes motivos:

- Facilita y estimula al alumnado a nivel intelectual y físico, lo que, junto con el trabajo cooperativo y con la transmisión de valores –personales, sociales– mencionados anteriormente, contribuye a su educación integral (Granero, Padilla, Cacho, & Gutiérrez, 2010). Se puede destacar en este sentido el objetivo educativo de la orientación, sin necesidad de ser planteada como una actividad competitiva.
- Permite una posibilidad de trabajo con respuestas abiertas, fomentándose la creatividad y originalidad de respuestas, en el que todas puedan ser válidas (Costa, 2001).
- Favorece una implicación global del alumnado, procurando su autonomía y un trabajo colaborativo con los compañeros. Este objetivo cooperativo debe pretender, además, la asunción de responsabilidades en el mismo y potenciar el sentimiento de pertenencia (Parra-Alcaraz, 2008b).
- Puede ser desarrollada tanto en el propio centro como en entornos cercanos o en el medio natural. En caso de querer plantearse en entornos urbanos, puede servir para trabajar con el alumnado la educación vial: respeto a las normas y señales de circulación, zonas verdes, preferencias de paso (Rubio & Hernández, 2009).
- Puede llevarse a cabo con material específico, o sin él, favoreciéndose con ello la adquisición de otros recursos de orientación, como las referencias visuales o las espaciales (Granero et al., 2010).
- Permite concienciarse el respeto por el medio natural y la necesidad de conservarlo (Querol & Marco, 1998).
- Permite un trabajo de educación en valores y de temas transversales, pudiendo ser utilizadas para desarrollar actitudes de respeto y aceptación hacia todos los practicantes (García-Gómez, 2002). Domínguez, Caballero, Rovira, y Parra-Boyero (2007) presentan la práctica de la orientación como un medio de sensibilización hacia las personas con deficiencias visuales, completando el tema transversal de la Educación para la igualdad de oportunidades.
- Puede representar una oportunidad para trabajar interdisciplinariamente en el centro, combinando la Educación Física con otras materias como Conocimiento del Medio, o Matemáticas, además de poder incorporar las Nuevas Tecnologías (Díaz, Fernández, Lorenzo, Poncelas, & Ramos, 2007; Fernández, Herrera-Vidal, & Navarro, 2015).

El listado de posibilidades educativas otorgadas a la orientación mostradas hasta el momento se completa con el trabajo sobre la educación *moral* y *cívica*, tal y como presentan Arazo, Guillén, y Vallés (1998). Estos

autores, cuyo objetivo principal es el planteamiento de tareas que *favorezcan un aprendizaje significativo* que pueda ser trasladado a la vida cotidiana, presentan diferentes formas de plantear una actividad de orientación: recorridos histórico-culturales, recorridos medioambientales, día del deporte en la calle, promoción de zonas de recreo, deporte escolar. Todas estas opciones permiten al profesorado de Educación Física reflexionar sobre la multitud de posibilidades de llevar a cabo estos contenidos, adecuándose a cada contexto.

### Manejo de cuerdas, cabuiería

Aunque en la actualidad no aparece como contenido específico dentro del bloque de Actividades en el medio natural, se ha considerado su tratamiento al tratarse de técnicas necesarias para llevar a cabo diferentes actividades –rápel, escalada, actividades náuticas, por ejemplo–. Siguiendo los trabajos de Sáez y Sierra (2006) y de Martínez-Samperio, Garrote, y Pérez (2009), sería conveniente un tratamiento de este contenido como trabajo previo, realizándose tanto en el patio del centro escolar como en las propias aulas.

### Parques de aventura en árboles y vías ferratas

El arborismo es considerado por diferentes autores como una actividad saludable, ecológica y muy rica a nivel motor. De esta manera, Vidal (2007) lo define como una actividad *respetuosa con la naturaleza* que puede ser desarrollada por todos los públicos, lo que facilitaría su desarrollo en el ámbito escolar al permitir una gran variedad de niveles de dificultad acordes con cada uno de los participantes de la misma. El mismo autor señala que es un medio adecuado para el trabajo de diferentes valores: personales, físicos y sociales. Como valores personales destaca el desarrollo de la autonomía, el autocontrol y la superación personal, además de facilitar la adquisición de responsabilidades. En el plano físico resalta su incidencia sobre el control y desarrollo del sentido del equilibrio y de la concentración. Finalmente, considera que es un excelente medio para el desarrollo de valores sociales como el trabajo en equipo y la toma de decisiones.

Se ha querido incluir en este apartado las vías ferratas, al considerar que comparten elementos materiales y técnicos (desplazamientos y maniobras básicas) con los parques de aventura, junto con los beneficios que suponen en sus practicantes. Baena, Serrano, Fernández, y Fuentesal (2013) sugieren su iniciación mediante la adaptación de los espacios propios del centro.

### Rápel y escalada

Del mismo modo que con el contenido de cabuiería, el rápel puede tratarse como un contenido propio o formar parte de otros contenidos como el descenso de barrancos o la escalada. Poblador y Sánchez-Ortiz (2005) consideran que su tratamiento como contenido específico permite transmitir una serie de valores en el alumnado, destacando, por encima de todos, el respeto a las normas de seguridad.

En relación al contenido de escalada, autores como Beroujon (1999) o Winter (2000) lo definen como un medio que permite alcanzar una serie de valores –como el ya citado respeto por las normas de seguridad– y conseguir los objetivos generales para cada etapa dentro de la Educación Física. Sin embargo, su inclusión dentro del currículum no es muy aceptada, por representar una actividad con cierto riesgo objetivo, además de requerir instalaciones y materiales muy específicos. No obstante, una iniciación a la escalada *en bloque* o *boulder* sí puede ser posible, incluso adaptándose a las propias instalaciones de las que disponga el centro, como espalderas o gradas, facilitándose con ello el control de la sesión y la reducción del riesgo de sufrir percances durante su práctica (Long, 1995). Algunas razones por las que se puede definir el interés por la realización de este contenido en las sesiones de Educación Física son las siguientes:

- Puede resultar muy llamativo para el alumnado, ya que supondría una novedad respecto a lo que suelen practicar habitualmente en las sesiones.
- Potencia la autonomía del alumnado, lo que favorece aspectos personales como la superación o el esfuerzo y grupales, como el trabajo colaborativo, especialmente para evitar caídas.
- Permite un desarrollo de las cualidades físicas básicas, mejorándose, además la fuerza del tren superior y la flexibilidad (Cano, Gaspar, & Parra-Boyer, 2007).

### Deportes náuticos: piragüismo y vela

Dadas las características propias de las actividades náuticas, que requieren material específico y, casi siempre, un desplazamiento hacia el medio de práctica, su desarrollo como parte de la asignatura de Educación Física no es muy frecuente. Sin embargo, tal y como señalan autores como Solé (1989) o Parra-Alcaraz (2008b), son contenidos muy ricos desde el punto de vista educativo, ya que fomentan diferentes aspectos dentro de la educación integral:

“Aspectos afectivos, aspectos cognitivos (encontramos elementos como la anticipación, la elección,

la evaluación, la retroinformación... en un medio que se mueve y que cambia constantemente), aspectos motores (equilibrio, conducción, propulsión) y sociales (relaciones de ayuda entre compañeros, consejos recíprocos, etc.)". (Solé, 1989, pp. 17-18).

Las diferentes experiencias sobre la realización de propuestas de actividades náuticas consultadas inciden sobre la necesidad de ser planteadas desde un punto de vista recreativo en el que se priorice el entendimiento sobre la finalidad e intencionalidad de las acciones realizadas, valorándose el progreso colectivo por encima del logro individual (Pérez-Gómez, 2005).

### Senderismo

El senderismo ha sido uno de los contenidos específicos del bloque de Actividades en el medio natural más citado en las diferentes reformas educativas. Se considera que favorece el desarrollo personal de una manera completa, no solo por la necesidad de adaptación a la incertidumbre del medio, sino también por permitir al alumnado participar e implicarse de forma global en estas experiencias.

Además, se convierte en un excelente método para la transmisión de valores y para tratar en el alumnado un tema tan importante como la educación ambiental. En este sentido, Caballero, Domínguez, Parra-Boyero, y Rovira, (2007), indican que la práctica del senderismo es adecuada para "fomentar actitudes de respeto y protección del medio natural".

Entre los beneficios asociados al senderismo se pueden señalar, de acuerdo con Parra-Boyero y Rovira (2007), el fomento de la autonomía en el alumnado y el trabajo en equipo, objetivos fundamentales para el área de Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria. Por otra parte, Arazo, Guillén, y Lapetra (2003) inciden sobre la posibilidad de dotar al alumnado de autonomía no solo para la autogestión de su esfuerzo, además de poder confeccionar sus rutas e itinerarios y poder efectuar las actividades que deseen mientras hacen senderismo. Los mismos autores definen este contenido como una actividad fuertemente motivadora por ser practicada en un entorno inhabitual, lo que favorece también la vivencia de emociones.

Finalmente, tomando como referencia el trabajo de Santos-Pastor y Martínez-Muñoz (2007), se puede considerar el senderismo como un medio idóneo para el trabajo interdisciplinar, tanto con otras materias como con los temas transversales. Así, además de la Educación Ambiental, pueden combinarse temas como la Educación para la salud y el consumidor –con

aspectos tan relevantes como la higiene, la comida o la compra de material– o con la educación para la igualdad entre sexos (Lagardera, 1997), incidiéndose nuevamente en el trabajo cooperativo.

### Acampadas

Este contenido ha sido incluido en varios decretos de enseñanzas mínimas para el área de Educación Física a pesar de haber desaparecido de los documentos de referencia actuales. Sin embargo, diferentes autores consideran que se trata de un contenido muy rico en valores para trabajar con el alumnado de secundaria (Rose & Boquera, 2007). Además, permiten el desarrollo de su autonomía, tal y como mencionan, Mellado y Mellado (2006) o Parra-Boyero (2006).

Por otra parte, Rose (2008, p. 1) define estas actividades como *experiencias globales* en el sentido en el que favorecen la educación integral. Los elementos que se desarrollan en estas actividades son los siguientes:

- *Físicos*, al englobar aspectos como la autoimagen y el conocimiento personal –en cuanto a capacidades y limitaciones propias–, la superación personal o la higiene, entre otros.
- *Técnicos*, con el trabajo de destrezas manipulativas y conocimiento del medio en el que se desarrolla la actividad.
- *Desarrollo del carácter*, entendido como la formación de la identidad personal y de la autoestima, además de un trabajo de valores sociales (relaciones, resolución de conflictos...).
- *Trascendencia y servicio*. Estas actividades se consideran como un medio adecuado para el trabajo en valores tales como la convivencia, la gratuidad, el voluntariado o el esfuerzo.

### Bicicleta Todo Terreno

La bicicleta todo terreno es uno de los contenidos de Actividades en el medio natural no incluidos en el decreto curricular de base que más frecuentemente se llevan a cabo en las programaciones de Educación Física (Peñarrubia, Guillén, Lapetra, Dieste, & Trallero, 2010), y es precisamente el contenido piloto escogido para llevar a cabo esta investigación-acción colaborativa. Normalmente se suele presentar mediante una combinación de enfoques utilitario y recreativo, aprendiendo técnicas básicas para disfrutar de la bicicleta en el medio natural (Montero, 2008; Sola & Silva, 2009). Este contenido favorece el trabajo en valores, destacando, especialmente, los sociales, ya que se puede permitir un aprendizaje recíproco, idea reforzada por Regaño et al. (2008).

Tabla 1. Transmisión de valores educativos a través del trabajo con bicicletas en la escuela. Tomada de Parra Boyero et al. (2008, p. 3).

Actividades en el medio natural: bicicleta	Expresión corporal: Acrossport-coreografías	Valores
Implicar al alumno/a física y motrizmente con participación de los componentes que conforman la condición física	Practicar actividades artísticas y expresivas	Conocer y apreciar las actividades lúdicas expresivas
Participar y realizar actividades en el medio natural	Desarrollar la originalidad y creatividad, la espontaneidad, la conciencia corporal, la desinhibición, la comunicación, la interacción motriz y el contacto corporal	Desarrollar la autonomía de los alumnos
Aceptar y respetar normas de conservación del medio urbano y natural	Tomar conciencia, reconocer, valorar y aceptar la propia imagen corporal	Fomentar la ocupación del tiempo de ocio de los alumnos/as en actividades saludables
Aceptar normas de seguridad y protección	Valorar el cuerpo como emisor de emociones, ideas, pensamientos, sensaciones, sentimientos, vivencias, etc., otorgándole mayor autoconocimiento, autoestima y autonomía y dándole más seguridad en sí mismo	Desarrollar valores asociados: el compañerismo, la interrelación, las actividades no individualistas y la integración grupal, la superación personal
Relacionar la actividad física, la salud y el medio natural	Reconocer y emplear el cuerpo como medio de representación y expresión artística y cultural	Propiciar una disposición favorable hacia las actividades expresivas

Por otro lado, es una herramienta idónea para el desarrollo de los ámbitos perceptivo y motriz a la vez que se mejora la condición física, el autoconocimiento y la autonomía. Además, puede servir como herramienta interdisciplinar, al potenciar el conocimiento y el respeto por el espacio natural, el cultural y el histórico, utilizando para ello un desplazamiento inhabitual que favorece las sensaciones de “escape, libertad y disfrute del entorno” (Lapetra, Guillén, Generelo, & Casterad, 1998, p. 428).

En la bibliografía consultada se ha podido encontrar autores que otorgan a la bicicleta todo terreno nuevas posibilidades para su desarrollo en los centros escolares. De este modo, Parra-Boyero et al., (2008) llevaron a cabo una experiencia de Btt combinada con un trabajo de expresión corporal, denominada *Bici-acrosport*. En la Tabla 1 se recogen los objetivos y valores perseguidos con esta experiencia, que puede plantear en el profesorado de Educación Física una nueva reflexión sobre la forma de llevar a cabo estos contenidos de Actividades en el medio natural cuando las características contextuales del centro las dificulten inicialmente.

**Limitaciones encontradas en el ámbito educativo**

Las diferentes prácticas englobadas en el bloque de contenidos Actividades en el medio natural, muchas veces requiere de una serie de necesidades que impiden un desarrollo adecuado en el ámbito educativo formal: entre otros, materiales e instalaciones específicos o una formación y experiencias previas. Este hecho origina que muchos estudiantes finalicen la etapa

de Educación Secundaria Obligatoria sin haber experimentado estos contenidos:

“El contenido de actividades en la naturaleza en Educación Secundaria Obligatoria, tal y como se plantea desde la Administración educativa, aparece como inaccesible para la mayoría de los centros escolares. Son muchos los escolares que experimentan este tipo de actividades de manera puntual (por ejemplo la semana blanca de esquí); pero es que en la actualidad, todavía hay un buen número de alumnos que nunca han disfrutado de ellas”. (Albero, 2000, p. 27).

Seguidamente se van a exponer los diferentes factores de limitación encontrados a la hora de introducir estos contenidos dentro del área de Educación Física. A grandes rasgos, se puede realizar una clasificación en función del origen de los mismos: uno, factores propios del centro educativo; dos, factores propios del profesorado; tres, factores propios del alumnado.

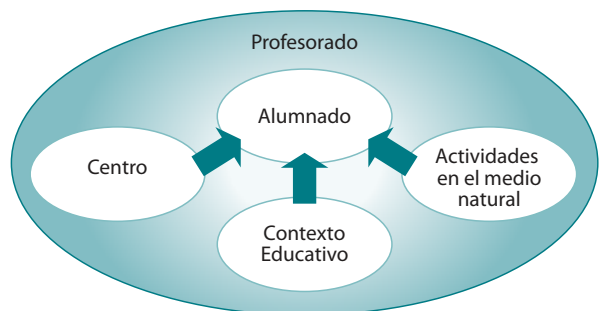


Figura 2. Factores de limitación de las Actividades en el medio natural como contenido de Educación Física.

### Factores propios del centro educativo

A grandes rasgos, se pueden señalar cuatro factores dentro de este apartado, relacionados directamente con la gestión de las tareas y contenidos: a) instalaciones; b) recursos materiales; c) recursos económicos; d) horario de práctica.

En primer lugar, los espacios disponibles en los centros escolares generalmente no cuentan con un entorno natural o, incluso, domesticado –como el caso de un rocódromo construido dentro de un pabellón polideportivo para la práctica de la escalada y del rápel– (Camerino & Castañer, 2001). En algunos centros sí se puede contar con parques en sus inmediaciones, lo que representa un entorno natural acondicionado, en el que se pueden llevar a cabo contenidos como la orientación o la bicicleta todo terreno. El diseño de unidades didácticas de Actividades en el medio natural suele requerir una adaptación a las propias características de cada centro, lo que generalmente repercute en una disminución de la vivencia real en los participantes.

En segundo lugar, los materiales influyen directamente en la posibilidad de incluir estos contenidos en las programaciones anuales por la dificultad para conseguirlos. Las razones de este hecho son variadas: desde la tecnicidad de los materiales hasta el alto coste que puede suponer su alquiler para actividades puntuales.

En tercer lugar, y relacionado con la adquisición de material, los recursos económicos suponen una gran limitación a la hora de considerar el diseño e inclusión de diferentes contenidos: la necesidad de contar con material e instalaciones específicos encarecen estas actividades, al requerir su alquiler y contratación de servicios externos –entre los que se pueden mencionar los monitores, el desplazamiento y, ocasionalmente, el alojamiento–.

Por último, la *organización escolar* y el *tiempo disponible durante el horario* son señalados por Mañeru, Rodríguez-Campaza, Martín-Pérez, & Piñeyroa (2005) como factores de limitación, en el sentido en el que el tiempo destinado al desplazamiento al entorno de práctica forma parte de la propia asignatura de Educación Física. Al no poder influir en el resto de asignaturas, el horario de práctica queda reducido notablemente. Y esto, en el mejor de los casos, en los que se pueda contar con un espacio próximo para la práctica de estos contenidos, por ejemplo, un parque colindante. Además, en muchas ocasiones la gestión y organización de estas prácticas resulta ciertamente compleja –al requerir un conocimiento previo del espacio o la solicitud de permisos y autorizaciones tanto a la dirección del centro como a los padres del alumnado–, lo que lleva al profesorado a decantarse por no incluirlos en su currículo.

### Factores propios del profesorado

En este apartado se han diferenciado dos factores fundamentales: por un lado, la formación específica del profesorado; por otro lado, el propio riesgo objetivo que caracteriza a este grupo de Actividades.

Una de las razones que más frecuentemente se repiten a la hora de obviar estos contenidos en las programaciones es la falta de formación específica (Funollet, 1989). Aunque estos contenidos están presentes en los planes de formación del profesorado de Educación Física, su tratamiento se reduce prácticamente a los contenidos de orientación, senderismo y acampada (Monjas & Pérez-Brunicardi, 2003), hecho que dificulta el planteamiento de otros contenidos en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria.

Por otro lado, y partiendo del riesgo objetivo como característica esencial de las Actividades en el medio natural, el profesorado afirma sentir cierto recelo e, incluso, miedo, a la hora de presentar estos contenidos. El reparo y la inquietud ante la posibilidad de sufrir percances tanto por el profesorado como por el alumnado, se extiende también a los padres y a la directiva de los diferentes centros (Monjas & Pérez-Brunicardi, 2003). Por este motivo, no es frecuente encontrar otros contenidos realizados en Educación Física además de la orientación y el senderismo, así como la Semana Blanca y las excursiones, planteadas como actividades complementarias.

### Factores propios del alumnado

La falta de experiencia práctica aparece como un factor de limitación en el alumnado, que debe hacer frente a situaciones inhabituales que pueden suponer un verdadero reto para ellos.

Por otra parte, las necesidades educativas especiales se convierten en un aspecto de especial interés para el diseño de unidades didácticas referentes a estos contenidos. Las modificaciones o sustituciones por tareas y actividades alternativas afectarán al alumnado que tenga algún impedimento para desarrollar de forma práctica estos contenidos, a saber: alumnado con lesiones o enfermedades puntuales o crónicas o alumnado con algún tipo de discapacidad –motórica, sensorial, psíquica o social– (Albero, 2000).

### Conclusiones y perspectivas de futuro

El desarrollo práctico del bloque de contenidos de Actividades en el medio natural queda reducido a favor de otros contenidos, por razones tan variadas

como el riesgo que se origina en sus prácticas, la falta de formación del profesorado de Educación Física en esta materia o la necesidad de contar con materiales e instalaciones específicos.

Estos motivos originan que incluso en muchos centros educativos no se lleven a cabo más que como actividades complementarias, impidiendo de este modo que la totalidad del alumnado disfrute de los beneficios que estos contenidos aportan a sus practicantes.

Llegados a este punto, conviene preguntarse la verdadera causa por la que en muchos centros educativos no se desarrollan estos contenidos adecuadamente: ¿son las propias características de estas actividades o la falta de interés por parte del profesorado?

La formación y experiencia como profesores deben permitir la búsqueda de alternativas para solventar las limitaciones encontradas a la hora de diseñar estos contenidos, especialmente los referidos a la falta de materiales e instalaciones. Algunas opciones que podemos aventurar para alcanzar este propósito son las siguientes:

- Partir del equipamiento del centro para el diseño de contenidos y actividades, de acuerdo con las propuestas de autores como Baena, Ayala, y Ruiz (2014), Sánchez-Fuentes (2014) o Peñarrubia y Marcén (2015). Se pueden señalar como ejemplos un trabajo de rastreo y seguimiento de pistas en el propio patio para una iniciación a la carrera de orientación; o la trepa en porterías, canastas y espalderas como trabajo previo a la escalada deportiva o a las vías ferratas.
- Solicitar la ayuda de entidades especializadas –Clubes y Asociaciones de Tiempo Libre, Grupos y Secciones Deportivas de Montaña, Federaciones– para la reali-

zación de campañas de promoción de contenidos de Actividades en el medio natural: piragüismo y vela, orientación, acampada, senderismo.

- Búsqueda de material específico –cuerdas, arneses– entre las empresas del sector que lo descarten por mal estado. Una cuerda de tres metros de longitud puede usarse en el centro educativo para realizar una iniciación al contenido del rápel, incidiendo en la acción de la mano, llevándose a cabo en el propio suelo del patio, sin inclinación ni desnivel.
- Estudio de los servicios y recursos disponibles en la localidad. Por ejemplo, el Consejo de la Juventud del Ayuntamiento de Zaragoza cuenta con un Centro de Préstamo, que facilita el acceso a material variado, como tiendas de campaña o bicicletas.
- Potenciación del trabajo interdisciplinar en los centros, de manera que el tratamiento de las Actividades en el medio natural pueda abordarse desde diferentes áreas de conocimiento. Por ejemplo, el contenido de orientación incluye aspectos propios de Geografía –planos, escalas, rumbos– y de Educación Física –fundamentados en la propia carrera de orientación como práctica deportiva–, pero también puede aglutinar otras áreas de conocimiento si se modifica su diseño: Historia –en cuanto a la sustitución de balizas por la localización de elementos de interés cultural en la ciudad– e incluso Informática –con la búsqueda y elaboración de los planos y mapas–.

El esfuerzo del profesorado invertido en el planteamiento tareas y actividades adaptadas al propio contexto, permitirá al alumnado experimentar sensaciones que puedan infundarles un interés por la práctica de estos contenidos fuera del ámbito formal.



## BIBLIOGRAFÍA

- Albero, A. (2000). El tratamiento de las actividades en la naturaleza en el sistema educativo: Todo un reto. *Revista de Educación Física y Deportes*, 80, 27-29.
- Arazo, G., Guillén, R., & Lapetra, S. (2003). El senderismo: Una actividad para todos en todos los entornos. En O. Camerino & M. Castañer (Coords.), *Guías praxis para el profesorado. Educación Física. Contenidos, Actividades y Recursos* (pp. 618/1-618-64). Barcelona: Praxis.
- Arazo, G., Guillén, R., & Vallés, M. (1998). La orientación, un instrumento para la práctica de las actividades en otros entornos. En O. Camerino & M. Castañer (Coords.), *Guías praxis para el profesorado. Educación Física. Contenidos, Actividades y Recursos* (pp. 479-523). Barcelona: Praxis.
- Ascaso, J., Casterad, J., Generelo, E., Guillén, R., Lapetra, S., & Tierz, M. P. (1996). *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Actividades en la Naturaleza*. Madrid: Centro de Publicaciones del Ministerio de Educación y Ciencia.
- Baena, A., Ayala, J. D., & Ruiz, P. J. (2014). Iniciación a las vías ferratas en Educación Física de primaria y secundaria. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 7(15), 21-27.
- Baena, A., & Granero, A. (2014). Estudio cuasi-experimental sobre actitudes de educación ambiental en Educación Física. *Cultura\_Ciencia\_Deporte*, 25(9), 25-33.
- Baena, A., Serrano, J. M., Fernández, R., & Fuentesal, J. (2013). Adaptación de nuevos deportes de aventura a la educación física escolar: las vías ferratas. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 114, 36-44.
- Beroujon, Y. (1999). *Fichero de juegos de escalada: ¡Jugando a preparar!* Barcelona: Inde.
- Caballero, P. J. (2012). Potencial educativo de las actividades físicas en el medio natural: Actividades de colaboración simple. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 19, 99-114.
- Caballero, P. J., Domínguez, G., Parra-Boyero, M., & Rovira, C. M. (2007). Claves para la realización de un cuaderno de campo como recurso educativo para una ruta de senderismo. En A. Miguel (Comp.), *Actas del V Congreso Internacional El Aula Naturaleza en la Educación Física escolar* [CD-ROM]. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Camerino, O., & Castañer, M. (2001). De la renovación pedagógica a un enfoque global sistémico de la Educación Física. En B. Vázquez (Coord.), *Bases educativas de la actividad física y el deporte* (pp. 85-102). Madrid: Síntesis.
- Cano, J. J., Gaspar, V., & Parra-Boyero, M. (2007). Utilización de espacios clandestinos para la práctica de la escalada. En A. Miguel (Comp.), *Actas del V Congreso Internacional El Aula Naturaleza en la Educación Física escolar* [CD-ROM]. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Costa, P. J. (2001). *Orientación en la naturaleza: manual básico de iniciación*. Murcia: ASEEF.
- Díaz, B., Fernández, J. A., Lorenzo, C. T., Poncelas, S., & Ramos, S. (2007). La orientación deportiva. Un proyecto interdisciplinar para incorporar las nuevas tecnologías en la ESO. En A. Miguel (Comp.), *Actas del V Congreso Internacional El Aula Naturaleza en la Educación Física escolar* [CD-ROM]. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Domínguez, G., Caballero, P. J., Rovira, C. M., & Parra-Boyero, M. (2007). Con los ojos cerrados: Una experiencia de educación en valores a través de la orientación. En A. Miguel (Comp.), *Actas del V Congreso Internacional El Aula Naturaleza en la Educación Física escolar* [CD-ROM]. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Fernández, R., Herrera-Vidal, J. I., & Navarro, R. (2015). Las TIC como recurso en la didáctica de la Educación Física escolar. Propuesta práctica para la Educación Primaria. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 35, 58-69.
- Funollet, F. (1989). Las actividades en la naturaleza. Orígenes y perspectivas de futuro. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 18, 2-4.
- Fuster, J., & Elizalde, B. (1995). Riesgo y actividades físicas en el medio natural: Un enfoque multidimensional. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 41, 94-107.
- García-Gómez, E. (2002). *Orientación: 100 preguntas y respuestas*. Madrid: Desnivel.
- Gehris, J., Myers, E., & Whitaker, R. (2012). Niveles de actividad física durante las clases de Educación Aventura-físicas. *Revista Europea de Educación Física*, 18, 245-257.
- Granero, A., Padilla, F. A., Cacho, M., & Gutiérrez, H. (2010). Diferentes propuestas para la enseñanza de la orientación a nivel escolar: Orientación en el aula de educación física, orientación urbana y orientación subacuática. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 99, 34-46.
- Lagardera, F. (1997). *Género femenino y actividad físico-deportiva en la naturaleza: el caso de la mujer aragonesa*. Zaragoza: Departamento de Educación y Cultura de la Diputación General de Aragón.
- Lapetra, S., Guillén, R., Generelo, E., & Casterad, J. (1998). Las posibilidades de uso y disfrute de la bicicleta de montaña. En O. Camerino & M. Castañer (Coords.), *Guías Praxis para el profesorado. Educación Física. Contenidos, Actividades y Recursos* (pp. 425-477). Barcelona: Praxis.
- Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo. Publicada en B.O.E. de 4 de octubre.
- Long, J. (1995). *Escalar en rocódromos*. Madrid: Desnivel.
- Mañeru, J. M., Rodríguez-Campaza, H., Martín-Pérez, J., & Piñeyroa, J. (2005). Breve planteamiento teórico de un grupo de trabajo sobre la trepa y la escalada como contenido a aplicar en la Educación Física escolar. En A. Miguel (Comp.), *Actas del III Congreso Internacional El Aula Naturaleza en la Educación Física escolar* [CD-ROM]. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Martínez-Samperio, C., Garrote, J., & Pérez, Á. (2009). Distintas estrategias para afrontar la enseñanza y aprendizaje de la cabuiería. En A. Miguel (Comp.), *Actas del VII Congreso Internacional El Aula Naturaleza en la Educación Física escolar* [CD-ROM]. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Mellado, A., & Mellado, J. L. (2006). El campamento como medio educativo. *Revista de Estudios de Juventud: Jóvenes y campamentos de verano*, 72, 25-36.
- Monjas, R., & Pérez-Brunicardi, D. (2003). Actividades físicas en el medio natural: reflexiones desde la práctica. En A. Miguel (Comp.), *Actas del I Congreso Internacional Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física escolar*. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Montero, J. M. (2008). La práctica de la bicicleta de montaña. En A. Miguel & J. J. López (Coords.), *Cuadernos Técnicos 13, La Formación en la profesión de Educación Física escolar* (pp. 245-272). Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Parra-Alcaraz, C. (2008a). Organización y aplicaciones prácticas del deporte de orientación en Secundaria. En A. Miguel (Comp.), *Actas del VI Congreso Internacional El Aula Naturaleza en la Educación Física escolar* [CD-ROM]. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Parra-Alcaraz, C. (2008b). Aplicaciones prácticas para piragüismo. En A. Miguel (Comp.), *Actas del VI Congreso Internacional El Aula Naturaleza en la Educación Física escolar* [CD-ROM]. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Parra-Boyero, M. (2006). La acampada como medio educativo en primaria y secundaria. En J. M. Sáez Padilla, P. Sáenz-López & M. Díaz (Eds.), *Actividades en el medio natural* (pp. 23-36). Huelva: Universidad de Huelva.
- Parra-Boyero, M., Caballero, P. J., Jiménez, L., & Pérez-Ordás, R. (2008). Expresión corporal y actividades en la naturaleza: unión de contenidos en la Educación Secundaria Obligatoria, a través de la bicicleta. En A. Miguel (Comp.), *Actas del VI Congreso Internacional El Aula Naturaleza en la Educación Física escolar* [CD-ROM]. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Parra-Boyero, M., & Rovira, C. M. (2006). La pedagogía de la aventura. Finalidades, objetivos, procedimientos. En Miguel, A. (Comp.) *Actas del IV Congreso Internacional Las Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física escolar* [CD-ROM]. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Parra-Boyero, M., & Rovira, C. M. (2007). La tarea milagrosa. Reflexiones sobre la significabilidad socio-afectiva de las tareas. *Habilidad Motriz*, 28, 33-47.
- Peñarrubia, C., Guillén, R., Lapetra, S., Dieste, G., & Trallero, J. (2010). La bicicleta en la escuela. Una propuesta innovadora sobre Actividades

- en el Medio Natural. En *Actas del X Congreso Deporte y Escuela. Hacia una nueva regulación de la práctica deportiva escolar*. Cuenca: Diputación Provincial de Cuenca.
- Peñarrubia, C., & Marcén, N. (2015). Desarrollo de las actividades en el medio natural en la ciudad de Zaragoza: limitaciones y posibilidades. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 8, 61-67.
- Pérez-Gómez, A. (2005). *Estudio del planteamiento actitudinal del área de EF de la ESO en la LOGSE: Una propuesta didáctica centrada en una metodología basada en actitudes* (Tesis Doctoral). Servicio de Publicaciones de la Universidad de León, España.
- Pinos, M. (1997). *Actividades físico-deportivas en la naturaleza*. Madrid: Gymnos.
- Poblador, J. A., & Sánchez-Ortiz, M. J. (2005). Consideraciones sobre el rápel. En A. Miguel (Comp.), *Actas del III Congreso Internacional El Aula Naturaleza en la Educación Física escolar* [CD-ROM]. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Querol, S., & Marco, J. M. (1998). *Educación Secundaria Obligatoria. Créditos variables de actividades en la Naturaleza (La orientación y la escalada)*. Barcelona: Paidotribo.
- Regaño, E., López, J. C., López, E., Holgueras, C., Gómez, F., García, R., Díaz, J. M., Domínguez, V., Blanco, M., & Arribas, H. (2008). El canal de Castilla en bicicleta: una experiencia en la formación de maestros/as especialistas en Educación Física. En A. Miguel (Comp.), *Actas del IV Congreso Internacional El Aula Naturaleza en la Educación Física escolar* [CD-ROM]. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Rose, A. (2008). Adventure therapy: Terapia a través de la aventura. En A. Miguel (Comp.), *Actas del VI Congreso Internacional El Aula Naturaleza en la Educación Física escolar* [CD-ROM]. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Rose, A., & Boquera, J. M. (2007). Intervención socioeducativa con niños huérfanos: Campamentos desde un grupo juvenil escolar. En A. Miguel (Comp.), *Actas del V Congreso Internacional El Aula Naturaleza en la Educación Física escolar* [CD-ROM]. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Rose, A., & Sánchez-Sanz, V. (2007). Las actividades físicas en el medio natural como instrumento para favorecer la cohesión grupal. En A. Miguel (Comp.), *Actas del V Congreso Internacional El Aula Naturaleza en la Educación Física escolar* [CD-ROM]. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Rubio, N., & Hernández, H. (2009). Estructura y programación de la Escuela Deportiva Municipal de Orientación de León. En A. Miguel (Comp.), *Actas del VII Congreso Internacional El Aula Naturaleza en la Educación Física escolar* [CD-ROM]. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Sáez, J. M., & Sierra, A. (2006). El manejo de cuerdas en la escuela. Medidas preventivas. En J. M. Sáez, P. Sáenz-López & M. Díaz (Eds.), *Actividades en el medio natural* (pp. 97-131). Huelva: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Sánchez-Fuentes, J. A. (2014). Mi centro, mi montaña. *Tándem, Didáctica de la educación física*, 45, 22-25.
- Santos-Pastor, M. L., & Martínez-Muñoz, L. F. (2002). La Educación Física y las actividades en el medio natural. Consideraciones para un tratamiento educativo (I). *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 49. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd49/mnatur.htm>
- Santos-Pastor, M. L., & Martínez-Muñoz, L. F. (2007). Planteamiento integral para el desarrollo de las actividades físicas en el medio natural en primaria. En A. Miguel (Comp.), *Actas del V Congreso Internacional El Aula Naturaleza en la Educación Física escolar* [CD-ROM]. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Sola, J., & Silva, J. (2009). La bicicleta de montaña como contenido en las clases de Educación Física de Secundaria. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 133. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd133/la-bicicleta-de-montana-en-educacion-fisica.htm>
- Solé, J. (1989). El piragüismo en la escuela. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 18, 16-18.
- Vidal, M. A. (2007). Parques de aventura en árboles. En A. Miguel (Comp.), *Actas del V Congreso Internacional El Aula Naturaleza en la Educación Física escolar* [CD-ROM]. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Winter, S. (2000). *Escalada deportiva: con niños y adolescentes: Ejercicios y entrenamiento para el ocio, el deporte escolar y la práctica deportiva en las asociaciones*. Madrid: Desnivel.