

PRÁCTICAS CORPORALES Y DEPORTIVAS

EN EL AMBIENTE NATURAL

5º AÑO (ES)



# INDICE

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Prácticas corporales y deportivas en el ambiente natural<br/>y su enseñanza en el Ciclo Superior de la Escuela Secundaria.....</b> | <b>67</b> |
| <b>Mapa curricular.....</b>   | <b>70</b> |
| <b>Carga horaria.....</b>   | <b>70</b> |
| <b>Objetivos de enseñanza.....</b>  | <b>70</b> |
| <b>Objetivos de aprendizaje.....</b>  | <b>71</b> |
| <b>Contenidos.....</b>  | <b>72</b> |
| Eje corporeidad y motricidad en el ambiente natural.....  | 72        |
| La constitución corporal.....   | 72        |
| La conciencia corporal en el ambiente natural.....  | 73        |
| Las habilidades motrices en la naturaleza.....  | 73        |
| Las habilidades campamentiles.....  | 73        |
| Eje corporeidad y sociomotricidad en el ambiente natural.....   | 74        |
| La comunicación corporal en y con el ambiente.....  | 74        |
| La organización de actividades en la naturaleza.....  | 74        |
| <b>Orientaciones didácticas.....</b>  | <b>76</b> |
| La complejidad en las prácticas motrices en el ambiente natural.....  | 76        |
| La enseñanza basada en la comprensión.....  | 76        |
| La grupalidad y la formación política.....  | 76        |
| Los juegos y los deportes en el ambiente.....   | 77        |
| Las habilidades campamentiles.....  | 77        |
| La organización de salidas al ambiente.....   | 78        |
| El disfrute estético.....   | 79        |
| Organización de proyectos.....  | 79        |
| <b>Orientaciones para la evaluación.....</b>  | <b>80</b> |
| <b>Bibliografía.....</b>  | <b>82</b> |

# PRÁCTICAS CORPORALES Y DEPORTIVAS EN EL AMBIENTE NATURAL Y SU ENSEÑANZA EN EL CICLO SUPERIOR DE LA ESCUELA SECUNDARIA

Las prácticas corporales y deportivas en el ambiente natural<sup>1</sup>, como parte constitutiva de la Educación Física, presentan un amplio espectro de saberes que inciden en la constitución de la corporeidad y motricidad, la promoción y el cuidado de la salud, el uso creativo y activo del tiempo libre, la protección del ambiente y el desarrollo de una conciencia crítica en el abordaje de sus problemáticas.

Al realizar un breve recorrido histórico, se puede reconocer la existencia de actividades de campamento llevadas a cabo con distintas finalidades y enfoques:

- el militarista, utilizado para el entrenamiento del soldado y del que se derivó el scoutismo, con un enfoque *tecnicista* y *disciplinador* que privilegiaba la actividad continua como forma de canalizar energías de los jóvenes y educarlos en un sistema jerárquico;
- el religioso, utilizado para acercar a los sujetos a lugares naturales propicios para la meditación y el recogimiento;
- el recreacional, vinculado a la espontaneidad, la descarga tensional, el disfrute de actividades lúdicas y ámbitos diferentes al habitual; y por último
- el educativo, donde se utilizan actividades de contacto con los diferentes ambientes naturales bajo la denominación de *vida en la naturaleza*.

El enfoque educativo recibió la influencia de los otros enfoques mencionados. Sin embargo, en la actualidad tiene la impronta del deporte y de la búsqueda de experiencias sensibles que permitan la toma de conciencia del cuidado y protección de los ambientes naturales y sus elementos constitutivos.

"Vida en la naturaleza" se designó en los años '90 a uno de los bloques de Contenidos Básicos Comunes (CBC) para la Educación Física, afirmando la significatividad sociocultural de estos contenidos.

En la Provincia de Buenos Aires se resolvió revisar la lógica disciplinar donde el centro del proceso de enseñanza lo ocupaban las actividades para vivir en ambientes naturales, con fuerte referencia a las técnicas y propuestas campamentales, y se transitó hacia otra lógica donde se ubica al sujeto y sus prácticas corporales y motrices en el centro de dicho proceso. Así se definió en el Diseño Curricular de 1999 un eje organizador de contenidos denominado "El hombre y el medio ambiente". Posteriormente, en el año 2006, se lo modificó por el concepto de "Corporeidad y motricidad en relación con el ambiente" que se sostiene en todos los Diseños Curriculares para los distintos niveles y ciclos del sistema educativo provincial.

En esta materia se pretende consolidar y profundizar esta concepción, por ello se sitúan en el

<sup>1</sup> En relación con el término ambiente "[...] el currículo de la provincia adopta una concepción que lo entiende como el resultado de interacciones entre sistemas ecológicos, socioeconómicos y culturales". DGCyE, *Marco General de Política Curricular, Niveles y Modalidades del Sistema Educativo*. Resolución N° 3655/07° 1. La Plata, DGCyE, 2007.

centro del proceso educativo a los estudiantes y a sus prácticas corporales y motrices en el ambiente. Se parte de concebir que así como el sujeto es su cuerpo, también es parte del ambiente, es decir que pasa de estar delante de la naturaleza a ser en la naturaleza.<sup>2</sup>

Se propone a los estudiantes oportunidades para relacionarse con el ambiente, habitarlo, desenvolverse, disfrutarlo y recrearse en él, a través de un abanico de propuestas en las cuales se promueva la apropiación sensible, experiencial y conceptual de sus características, el desarrollo de habilidades para actuar en distintos espacios y situaciones a resolver que presentan los variados ambientes naturales, la práctica de juegos y deportes específicos, y también, la elaboración de proyectos participativos que incluyan a los estudiantes en genuinas y valiosas experiencias de convivencia y de interacción con el medio social y natural.

En la actualidad el deporte es reconocido como uno de los productos culturales y sociales más relevantes en relación con las prácticas corporales y motrices. Los "nuevos deportes en la naturaleza", se distinguen significativamente por su carácter innovador, diferencial y alternativo. Estos deportes –caracterizados por cierta incertidumbre y desafío a la capacidad de adaptación y resolución de los practicantes– como el senderismo, la escalada, el ciclismo todoterreno, las carreras de orientación, los deslizamientos en el agua, la nieve u otros terrenos, son prácticas basadas en acciones motrices que aprovechan las energías libres de la naturaleza (energía eólica, energía de olas, energía de las mareas o fuerza de gravedad, etc.) y se desarrollan en situaciones de riesgo controlado con un marco o sensación de aventura.

Es necesario brindarles atención porque su abordaje educativo ofrece interesantes y significativas posibilidades para acentuar y desarrollar las propuestas pedagógicas de la escuela.

Estas prácticas deportivas en ambientes naturales intensifican la relación que se establece entre los practicantes y el entorno, propiciando espacios para que comprendan las problemáticas vinculadas al ambiente y se apropien de las maneras más adecuadas de realizar actividades en cada entorno, con conciencia ecológica, reflexión política, responsabilidad y autonomía.

La toma de conciencia de que estos problemas existen y la sensibilización respecto a la protección y preservación del ambiente, su respeto y cuidado cuando se interviene en él, permite generar una actitud responsable en función de minimizar el impacto de las actividades en la naturaleza y utilizar los recursos naturales necesarios para realizarlas, bajo el concepto de desarrollo sustentable.

"[...] la provincia de Buenos Aires propicia una educación ambiental que enfatiza la formación de sujetos críticos, sensibles a la crisis del ambiente y activos/as en la creación de prácticas sustentables.[...] Desde la perspectiva del desarrollo sustentable, las generaciones en el presente cubren sus necesidades actuando en clave prospectiva, sin comprometer las posibilidades de satisfacción de las necesidades de las generaciones futuras".<sup>3</sup>

<sup>2</sup> "El enfoque biocéntrico (centrado en la vida) supone el reconocimiento de que el ser humano es ecodpendiente y forma una "comunidad biótica" con el resto de la Biósfera. Esta ecodpendencia sitúa a la humanidad en "comunidad de intereses" con el resto de los seres vivos. El interés común es precisamente el mantenimiento de la vida sobre la tierra." Rivas, José Manuel, *Intervención Educativa desde la Naturaleza*, Madrid, CCS, 1999.

<sup>3</sup> DGCyE, *Marco General de la Política Curricular*. La Plata, DGCyE, 2007

A partir de este enfoque general, en el que se concibe al ambiente como la realidad de la cual el sujeto es parte, el entorno no representa un mero espacio físico sino que es significativo en función de la cultura que allí se produce. En la relación con el ambiente, los estudiantes despliegan su motricidad transformadora, de manera cuidadosa y responsable.

Desde un punto de vista más específico, las prácticas corporales y deportivas implican una relación activa del sujeto con el ambiente natural. Involucran, entre diversas posibilidades, caminatas, excursiones, prácticas expresivas, gimnásticas y deportivas, juegos y variadas actividades campamentales que conllevan una relación cuerpo a cuerpo con los elementos naturales para su experimentación sensible, reconocimiento, valoración, disfrute, cuidado y utilización racional.

En estas instancias, los estudiantes ponen en juego y acrecientan sus capacidades relacionales, lúdicas, de subsistencia y organizativas para satisfacer sus necesidades e inquietudes relacionadas con la vida en ambientes naturales.

La propuesta de la materia continúa el proceso de enseñanza iniciado en el Ciclo Básico y en 4º año del Ciclo Superior. Profundiza y amplía los objetivos de aprendizaje y los contenidos curriculares prescriptos alrededor del eje "Corporeidad y motricidad en la relación con el ambiente" en los Diseños Curriculares de Educación Física.

Además, se articula con la materia Educación Física y Comunidad, correspondiente a 6º año, en la que se desarrollará una propuesta de campamento que pretende la integración y aplicación de los saberes adquiridos.

# MAPA CURRICULAR

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Materia</b>        | Prácticas corporales y deportivas en el ambiente natural  |
| <b>Año</b>            | 5°  |
| <b>Ejes y núcleos</b> | <p>Eje corporeidad y motricidad en el ambiente natural</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La constitución corporal.</li><li>• La conciencia corporal y ambiental.</li><li>• Las habilidades motrices en la naturaleza.</li><li>• Las habilidades campamentiles.</li></ul> <p>Eje corporeidad y sociomotricidad en el ambiente natural</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Los juegos y los deportes en el ambiente natural.</li><li>• La comunicación corporal en y con el ambiente natural.</li><li>• La organización de actividades grupales en la naturaleza.</li></ul> |

## CARGA HORARIA

La materia Prácticas corporales y deportivas en el ambiente natural corresponde al 5° año de la Escuela Secundaria Orientada en Educación Física.

Su carga horaria es de 72 horas totales; si se implementa como materia anual su frecuencia será de dos horas semanales.

## OBJETIVOS DE ENSEÑANZA

- Propiciar la concreción de salidas a distintos ámbitos naturales que contribuyan a la educación integral de los estudiantes mediante prácticas campamentiles, corporales y deportivas.
- Promover la apropiación de habilidades campamentiles necesarias para vivir en el medio natural.
- Favorecer el desarrollo de las habilidades específicas necesarias para desenvolverse en distintos ambientes naturales con seguridad, eficacia y bienestar.
- Establecer espacios para la realización de juegos en la naturaleza con creciente complejidad técnica y estratégica.
- Fomentar en los estudiantes la participación cooperativa en la elaboración y puesta en marcha de proyectos referidos a prácticas corporales y deportivas en el medio natural.
- Posibilitar el abordaje crítico de las problemáticas ambientales actuales y del impacto de las actividades deportivas y campamentiles en la naturaleza.
- Propiciar el abordaje práctico y reflexivo de las técnicas, las reglas, el espacio, el tiempo, la comunicación motriz, la estrategia y la táctica de los deportes específicos –acuáticos, de montaña, otros–.
- Facilitar la apropiación de normas de seguridad en relación con las prácticas corporales y deportivas en el ambiente natural.

## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Fortalecer hábitos de práctica autónoma y sistemática de actividades motrices en el ambiente natural para el desarrollo de la constitución y conciencia corporal, el cuidado de la salud y el uso creativo del tiempo libre.
- Utilizar con eficiencia, selectividad y autonomía, las habilidades motrices específicas para la resolución de problemas de la vida cotidiana, de las prácticas corporales en general y en particular de las deportivas y acuáticas en distintos medios naturales.
- Anticipar acciones motrices a partir de la lectura de códigos de expresión y comunicación corporal, interactuando con los otros en prácticas lúdicas, deportivas, expresivas, acuáticas o de la vida cotidiana en el medio natural.
- Valorizar una forma de vida sustentable basada en el respeto y la consideración de los otros y del ambiente.
- Alcanzar una conciencia crítica en relación con el impacto de las prácticas corporales y motrices en los ambientes naturales y las problemáticas que originan.
- Actuar con sentido social, solidario y de seguridad en la producción, gestión y disfrute de proyectos de prácticas deportivas, campamentiles y otras, de contacto con el medio natural.
- Obtener un conocimiento sensible del ambiente natural mediante experiencias corporales y motrices significativas.
- Participar en juegos y deportes de complejidad creciente, propios de contextos naturales específicos como espejos de agua, bosques, campos, senderos, entre otros.
- Ser parte de actividades donde se fortalezca la apreciación estética del paisaje y su disfrute.

# CONTENIDOS

En relación con el eje *Corporeidad y motricidad en el ambiente natural*, se pretende que durante este ciclo los estudiantes puedan disponer de sus capacidades y habilidades con un grado de desarrollo óptimo, que les posibilite el acceso a experiencias motrices de mayor complejidad para desenvolverse en el ambiente natural y resolver situaciones de la vida diaria en el campamento u otros ámbitos en los cuales se desarrollan las prácticas. Al mismo tiempo, estas prácticas motrices inhabituales generan impacto en la constitución corporal y en el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas.

La conciencia ambiental se fortalece desde la relación sensible y perceptiva con el entorno natural y sus elementos, y posibilita la comprensión crítica de las prácticas corporales y motrices.

El tratamiento de los contenidos del eje Corporeidad y sociomotricidad en el ambiente natural implica, por un lado, la construcción de prácticas ludomotrices –juegos y deportes específicos– y la comunicación corporal en y con el ambiente.

Por otro lado, implica la organización en conjunto de proyectos de salidas que habiliten a los jóvenes para participar protagónicamente en la puesta en práctica de tareas de subsistencia e intervención sustentable en el medio natural, en forma mancomunada y solidaria.

## EJE CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD EN EL AMBIENTE NATURAL

### La constitución corporal

- Las capacidades motoras y su tratamiento polivalente en las prácticas corporales y motrices en el medio natural.
- Capacidades condicionales:
  - la resistencia aeróbica y anaeróbica. La frecuencia cardíaca y el esfuerzo. Desplazamientos en terrenos llanos y escarpados, con o sin cargas. Determinación de esfuerzos y pausas de recuperación;
  - la fuerza. La fuerza velocidad o rápida. La fuerza resistencia. La fuerza y su utilización en prácticas motrices en medios naturales: transporte de elementos pesados, trepas y ascensos escarpados, remo, otras;
  - la flexibilidad y sus formas específicas de tratamiento, de acuerdo a la necesidad de prestación deportiva o de ajuste corporal;
  - la velocidad. Relación de la velocidad y la potencia muscular. Rapidez. Los descensos rápidos con o sin elementos. Variaciones de velocidad y su control. La velocidad en juegos y deportes en la naturaleza. La velocidad óptima y segura.
- Capacidades coordinativas:
  - las capacidades coordinativas y su ajuste específico para el desempeño motor en situaciones deportivas, gimnásticas y/o de la vida cotidiana. Relación entre las habilidades motrices específicas para el desempeño en medios naturales y las capacidades coordinativas.



- Los distintos espacios naturales, las prácticas corporales en ellos y su impacto en el desarrollo corporal y motor.
- La entrada en calor y las tareas regenerativas luego de la actividad motriz intensa. Su adecuación al tipo de práctica motriz en la naturaleza.
- Las técnicas de respiración y relajación para la mejora del control motor en las acciones motrices y la regulación del esfuerzo.
- La realización de tareas en grupo para organizar, desarrollar y evaluar los proyectos para el desarrollo de la constitución corporal y su resultado.
- Las fuentes energéticas. La alimentación e hidratación necesaria y suficiente para favorecer la constitución corporal y el desempeño motor. Su variación de acuerdo al tipo y carga de esfuerzo. La adecuación de la alimentación e hidratación a las prácticas corporales y motrices propias de los medios naturales.

### **La conciencia corporal en el ambiente natural**

- Reconocimiento del efecto de las prácticas corporales y motrices en distintos ambientes naturales en los cambios corporales.
- La concientización corporal en las diferentes y complejas situaciones que presenta el medio natural para su resolución.
- La integración consciente de sí mismo con el medio natural.
- La consolidación de la propia imagen corporal a partir de la autoconciencia y fortalecimiento de la estima de sí, con independencia de imágenes externas y modelizadas del cuerpo, asumiéndose como parte del ambiente.
- La experimentación sensible y consciente del propio cuerpo y del ambiente en situaciones de ludomotricidad, de comunicación interpersonal y grupal, deportivas y de la vida cotidiana.
- El cuidado, la anticipación de riesgos y la colaboración diferenciada para resolver situaciones problemáticas de las acciones motrices, el deporte, la natación, la expresión corporal y la vida cotidiana en ámbitos naturales.

### **Las habilidades motrices en la naturaleza**

- Habilidades motrices específicas de los desplazamientos, el deporte y las prácticas acuáticas en medios naturales. Selección de tareas motrices para el aprendizaje y el ajuste de sus técnicas.
- Las caminatas, las carreras, los ascensos y trepadas específicas en cada ámbito, situación y contexto.
- Los desplazamientos acuáticos con y sin elementos en lagunas, arroyos u otros.
- Las habilidades motrices propias de los diferentes juegos deportivos y deportes en la naturaleza con sentido recreacional.

### **Las habilidades campamentiles**

- Reconocimiento del terreno y su preparación para vivir en él, con o sin equipamiento y con cuidado del equilibrio ecológico.
- La selección y el uso de las habilidades campamentiles básicas para satisfacer las necesidades de subsistencia del grupo en el ambiente natural. Su relación con la ergomotricidad.
- Las habilidades campamentiles especiales para la resolución de problemas de la vida cotidiana, de los juegos y los deportes en ámbitos naturales:
  - la previsión, preparación y uso selectivo de herramientas y elementos específicos. Su técnica y normas de seguridad;

- la orientación diurna y nocturna por indicios naturales y con instrumentos –mapas y brújula–;
- la estimación de medidas, distancias y tiempo con elementos rústicos y con instrumentos de precisión;
- la observación para el rastreo natural –huellas, interpretación del paisaje– y rastreo artificial –códigos para pistas artificiales, criptografía, claves y señales, mensajes codificados–;
- interpretación cartográfica: croquis, plano y mapa topográfico, signos topográficos más usuales, escalas, curvas de nivel, norte geográfico, magnético y declinación, itinerario, rumbos, coordenadas, latitud y longitud.

## Eje corporeidad y sociomotricidad en el ambiente natural

### Los juegos y los deportes en el ambiente natural

- Previsiones y preparación del terreno para el desarrollo de actividades ludomotrices y deportivas en relación con la naturaleza.
- La construcción compartida y crítica de acciones sociomotrices con sentido de inclusión: la variación del nivel y las formas de juego, la diversidad de habilidad de los jugadores, los sistemas estratégicos, los roles y funciones, la adecuación a las reglas acordadas y a los reglamentos del deporte en medios naturales.
- La elaboración y disfrute de juegos diurnos y nocturnos en la naturaleza con intenciones de: rastreo, observación, búsqueda, aproximación y acecho, desplazamiento o traslado, deducción, entre otras.
  - Diseño y ejecución de juegos cooperativos y de oposición.
  - Creación de ecojuegos<sup>4</sup> con participación de los integrantes del grupo y la comunidad.
- La selección y modificación crítica de los deportes en la naturaleza –senderismo, escalada, ciclismo todo terreno y carreras de orientación– adecuados a las necesidades y posibilidades del grupo participante.
  - Práctica de juegos deportivos y deportes propios de ámbitos naturales.
  - Programación de juegos deportivos apropiados al terreno y a las finalidades recreativas del grupo.

### La comunicación corporal en y con el ambiente

- La generación y el uso de códigos comunicacionales en situaciones de juego y en la vida cotidiana en ámbitos naturales.
- La comunicación corporal en la construcción grupal de fogones, veladas, representaciones, entre otros.
- La música y los ritmos musicales. Su selección para la construcción grupal de actividades motrices estético-expresivas.

### La organización de actividades en la naturaleza

- Los proyectos de actividades campamentales, deportivas y de desplazamiento en diversos ámbitos ligados con el desarrollo ambiental sustentable. Su diseño e implementación.
  - La realización de diversos tipos de campamento: campamento fijo, volante, con distintos niveles de complejidad.

<sup>4</sup> Se identifican con esta denominación a aquellos juegos o prácticas ludomotrices que por su intencionalidad abordan los procesos y problemáticas ambientales.

- Las formas de vida en el ambiente natural: los distintos grados de rusticidad. Las instalaciones campamentales: elección de la instalación apropiada para el tipo de actividad a realizar.
- El diseño y la aplicación de formas democráticas para la conducción, participación, toma de decisiones y asunción de roles.
- Interacción comprometida con el medio natural y social de la zona donde se desarrolla la actividad.
- Disfrute estético de la naturaleza. La consideración del paisaje en la planificación, la organización y el desarrollo de acciones motrices en medios naturales.
- Valoración de la naturaleza como espacio que posibilita la creatividad, la recreación, el desarrollo personal y grupal.
- Alimentación: nutrición e hidratación para actividades específicas campamentales y deportivas en la naturaleza.
- La cocina en las prácticas campamentales: modos alternativos de cocinar según los grados crecientes de rusticidad y su finalidad. Técnicas y normas de seguridad.
- La tecnología y las comunicaciones, aportes para la vida en la naturaleza.
- El equipo personal y grupal específico para actividades diversas en la naturaleza.
- Pautas de seguridad personal y grupal y de preservación del medio natural según el tipo de campamento y actividades.

# ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

## LA COMPLEJIDAD EN LAS PRÁCTICAS MOTRICES EN EL AMBIENTE NATURAL

Tener en cuenta la complejidad que plantean las prácticas corporales y motrices en el ambiente natural significa considerar las características de los distintos contextos sociales y naturales, la corporeidad de los sujetos, con sus experiencias previas, sus representaciones acerca de estas prácticas, la atención a los emergentes grupales y ambientales, las relaciones vinculares, las formas de comunicación entre docentes y alumnos y de estos entre sí, entre otras cuestiones. La consideración integral de estos aspectos permite diseñar situaciones de enseñanza pertinentes y significativas.

## LA ENSEÑANZA BASADA EN LA COMPRESIÓN

Propiciar aprendizajes en el ambiente natural supone que los jóvenes puedan accionar, indagar, reflexionar, organizar y dar cuenta de su sentido y la forma o manera en que se presentan los saberes en estos contextos.

Las prácticas campamentiles o deportivas deben realizarse en espacios que posibiliten confrontar ideas, debatir, construir conocimiento y comunicar saberes adquiridos, siendo conscientes que constituyen respuestas provisorias a los problemas que se van suscitando. No alcanza con que un joven pueda arribar a una cascada luego de tres horas de caminata y luego regresar al campamento. Este momento de caminata puede ser la oportunidad para poder indagar y reflexionar sobre el tipo de terreno a recorrer y la forma de hacerlo, los requerimientos orgánicos, la influencia de la hidratación y alimentación oportuna, el equilibrio térmico corporal, la necesidad de reposo, etcétera.

## LA GRUPALIDAD Y LA FORMACIÓN POLÍTICA

Es oportuno considerar que mediante las prácticas que se propongan y lleven a cabo, (campamentiles, ludomotrices o deportivas, acuáticas, etc.) se debe posibilitar que el conjunto de jóvenes se conforme como grupo con fuerte cohesión y adhesión a metas comunes, que potencien los aprendizajes en relación con el medio natural y experimenten sus posibilidades de acción corporal y motriz.

El docente deberá disponer de estrategias que fomenten la participación y la cooperación en las prácticas. Para ello será indispensable proponer la construcción de juegos que propongan una lógica donde se fortalezca la ayuda mutua, el respeto a la diversidad y la inclusión. A modo de ejemplo, algunas prácticas grupales que colaboran con esta finalidad son:

- la organización participativa y responsable en las actividades comunitarias;
- la preparación de fogones y de veladas que habilitan espacios de encuentro;

- el cuidado y resguardo del compañero en la escalada o en la navegación;
- el ajuste a un ritmo común en las caminatas, entre otros.

Estas prácticas y las reflexiones conjuntas que pueden generar representan experiencias de convivencia que propician la formación política y democrática, es decir, la formación para intervenir en los asuntos comunes y públicos, en este caso, en las decisiones que atañen a la planificación y a la gestión de los campamentos, la creación de proyectos de protección ambiental, la promoción de acciones de intervención comunitaria, entre otras.

## LOS JUEGOS Y LOS DEPORTES EN EL AMBIENTE

Los deportes en la naturaleza que integran esta propuesta, como la escalada, el senderismo, el canotaje, el ciclismo todo terreno, deportes de orientación, entre otros, deben desarrollarse tratando de controlar y reducir el nivel de impacto en la naturaleza y, también, recuperando como base los saberes previos y los conocimientos propios de cada actividad.

Una práctica sustentable, a modo de ejemplo, consiste en lograr que luego de una carrera de orientación no se observe deterioro de la vegetación, ni cartillas de pistas o banderines dispersos por el sector donde transitaron los participantes. Otra situación de similar cuidado se puede generar al organizar un circuito de ciclismo todo terreno, donde se puede limitar el tránsito por un único sendero y proibir la libre circulación por el bosque.

Se espera que el docente procure la apropiación del deporte como práctica recreacional permanente y sustentable con la protección y conservación de la naturaleza.

Considerar que las prácticas ludomotrices en la naturaleza deben integrar los proyectos campamentiles es seguir sosteniendo una experiencia de alto valor educativo. Es en ellas donde se pone en juego la disponibilidad motriz que el ambiente natural promueve por sus particularidades y que no se da en otros contextos. Por ejemplo, juegos creados o recreados por ellos mismos, donde las habilidades de búsqueda, orientación, resolución de pistas, superación de obstáculos, etc., que implican un alto desafío motor.

## LAS HABILIDADES CAMPAMENTILES

Se debe propiciar el aprendizaje de las habilidades campamentiles de subsistencia y las que posibilitan una relación confortable con el medio natural (confección de fuegos, preparación de nudos y amarres necesarios, elaboración de comidas sencillas y nutritivas en fogones rústicos, utilización de herramientas, entre otras). Es importante que los estudiantes se encuentren en diálogo constante con las necesidades a cubrir y los emergentes cotidianos.

Esta relación con la naturaleza se concreta en las formas de vida que los grupos de campamento adoptan en las propuestas educativas. Los distintos grados de rusticidad que se pueden presentar son fuente de estímulo para la resolución de situaciones para la subsistencia.

Programar un campamento de larga duración donde se pernocta en carpas, la cocina se arma bajo un árbol y los lugares de reunión son a cielo abierto, implica que el grupo acampante

cuenta con experiencia previa, formación técnica, disponibilidad motriz y cierto dominio de situaciones en la naturaleza que les permitirá disfrutar de la experiencia educativa.

De no ser así, puede ser motivo de una experiencia negativa que suele desembocar en el alejamiento de los estudiantes de este tipo de prácticas. De la misma manera, un grado de confort excesivo no estimulará la construcción de nuevos saberes específicos de la actividad campamental. El grado de rusticidad implica el alejamiento paulatino de las comodidades habituales en pos de una relación más directa con la naturaleza, con el fin de promover aprendizajes significativos. Es por ello que debe estar en consonancia con las posibilidades y necesidades del grupo y de cada acampante.

## LA ORGANIZACIÓN DE SALIDAS AL AMBIENTE

Es necesario fortalecer el desarrollo creciente de la autonomía de los jóvenes para organizar, gestionar y concretar salidas al ambiente natural integrando proyectos personales y sociales para el tiempo libre.

Es característico en las prácticas corporales y motrices en la naturaleza hablar del *sentido de aventura*, aquel que surge de la observación, del descubrimiento, de la exploración, de las sensaciones intensas de desafío ante nuevas situaciones y escenarios de acción. Poder aprovechar esta cualidad por el atractivo que provoca puede potenciar el valor formativo y enriquecer las experiencias. La aventura puede buscarse o simplemente surgir, pero en ningún caso debe ser fruto de incompetencia, inexperiencia o imprudencia y poner en riesgo la seguridad de los alumnos y la propia. No deben programarse *grandes aventuras*, sino aquellas auténticas, controladas, a la medida del grupo y que les *enseñen algo*. Adherimos a un concepto de aventura que no se evalúa por la emoción fuerte que causa una actividad, como ocurre con ofertas de amplia difusión en el campo del turismo activo, sino que se integra a la educación desde el respeto de los tiempos y espacios propios de la naturaleza.<sup>5</sup>

Las salidas al medio natural articuladas con otras materias y la planificación conjunta de las actividades permiten superar la frecuente fragmentación de la enseñanza de los contenidos de experiencias en el medio natural. Cuando docentes de otras áreas se integran a la actividad campamental es necesario que revisen las estrategias y dinámicas grupales a utilizar, ya que no deben ser las mismas que se implementan en el aula, debido a que el ambiente permite una construcción del aprendizaje desde la relación directa, rica y motivadora.

Se deben promover acciones de experimentación sensible en la naturaleza que superen el mero conocimiento conceptual del medio, que favorezca la formación en valores y actitudes que implique a los estudiantes en el cuidado y preservación de la naturaleza y en su propio cuidado y el de los otros.

Resulta necesario revisar las *prácticas rituales* campamentales: tipos de fogón, preparación de sketches, juegos en la naturaleza, organización de la dinámica cotidiana, guardias nocturnas, etc. y generar propuestas acordes a los intereses y necesidades individuales y de cada grupo en particular, que eviten actividades o experiencias poco significativas.

<sup>5</sup> Rivas, José Manuel, *Intervención Educativa desde la Naturaleza*. Madrid, CCS, 1999.

Entre las diferentes posibilidades para la organización de la tarea se recomienda la planificación por proyectos didácticos, entendidos como un conjunto de acciones articuladas para el logro de un producto, cuya planificación prevé el aprendizaje de contenidos curriculares.

## EL DISFRUTE ESTÉTICO

Se considera importante propiciar en todos los estudiantes el gusto por el encuentro personal y grupal con la naturaleza, para ello se deben prever momentos de contemplación del paisaje. Por ejemplo, las pausas de caminatas largas podrían realizarse en espacios naturales que inviten al descanso y al disfrute del entorno.

Asimismo se debe procurar que los estudiantes enriquezcan sus producciones expresivas a partir de la mejora de sus habilidades, el conocimiento de nuevas técnicas, sus combinaciones y variaciones con el aporte de distintos ritmos y soportes musicales, entre otras alternativas.

## ORGANIZACIÓN DE PROYECTOS

Los contenidos de la materia se enseñarán durante el ciclo lectivo. Algunos de esos contenidos se agrupan en los dos proyectos didácticos cuya realización se prescribe.

Dichos proyectos deben organizarse asignando 30 horas reloj en el año, sin contar las horas destinadas al descanso nocturno. Las 30 horas reloj podrán distribuirse de la siguiente manera.

- Una salida por el día o pernoctada de 6 horas.
- Una salida de campamento de 18 horas, aproximadamente.

Para la planificación de los proyectos se indica la lectura de la orientación didáctica común que se encuentra en la materia Educación Física y cultura.

## ORIENTACIONES PARA LA EVALUACIÓN

En términos generales esta materia comparte criterios didácticos para la evaluación con Educación Física y cultura.

En el inicio del año, el docente relevará información sobre las experiencias previas de los estudiantes en relación con las prácticas corporales y deportivas en el ambiente natural, así como también indagará cuáles son las representaciones acerca del ambiente.

Puede utilizar un cuestionario o solicitar a los alumnos la narración de alguna experiencia realizada.

Durante el proceso de apropiación de los contenidos en el año escolar, el docente realizará el seguimiento de estos aprendizajes mediante instrumentos de indagación y observación que deberá construir para tal fin.

Utilizar variados instrumentos de evaluación –el diario mural, la observación, los ejercicios de simulación, coevaluación, autoevaluación, cuestionarios, entrevistas, etc.–, en los distintos momentos de la experiencia, nos permite contar con datos para analizar, valorar y tomar decisiones por parte del equipo docente con la participación de los estudiantes.

En el proceso de construcción de aprendizajes el docente dispondrá de criterios e instrumentos de evaluación que den cuenta del seguimiento del proceso.

*La evaluación surge de contrastar los aprendizajes motores alcanzados al término de una etapa con los objetivos de aprendizaje previstos, teniendo en cuenta las diversas condiciones motrices que los estudiantes disponían al inicio, las particularidades del proceso y el contexto. Las conclusiones de la evaluación sirven como aporte para la toma de decisiones de acreditación y promoción*

Para orientar la mirada evaluativa se considerarán los siguientes criterios, entre otros posibles.

- La representación de los estudiantes acerca del ambiente y los modos de vincularse con el mismo en las prácticas corporales y motrices.
- La autonomía en la gestión y participación en las prácticas corporales y deportivas en el ambiente.
- La participación con otros en organizaciones cooperativas y la construcción de acuerdos para la vida cotidiana en el ambiente.
- Las habilidades motrices disponibles para la resolución de los problemas que presentan las prácticas corporales y deportivas.
- El compromiso de las capacidades condicionales y coordinativas.
- La posibilidad de experimentación sensible en el medio natural y con sus elementos.
- Las formas de interacción con un medio natural y social determinado.
- El posicionamiento crítico acerca de las problemáticas ambientales.

El uso de estos criterios, además de otros que se pueden construir, se ajustará en función del tipo de proyecto que se haya acordado con los alumnos. De estos criterios se desprenderán



indicadores que posibiliten determinar los logros obtenidos. Se hace imprescindible diseñar situaciones de autoevaluación y coevaluación. Esto no exime al docente de ser el principal responsable de la evaluación de los estudiantes.

Además de prever variadas instancias: la construcción de un diario mural, los ejercicios de simulación, los cuestionarios, las entrevistas, entre otras, en las distintas instancias de la experiencia.

Para profundizar en criterios de evaluación consultar este apartado de la materia Educación Física y Cultura.

# BIBLIOGRAFÍA

- Abaca Cristina, Vila Alejandro, *Invitación a la Educación Ambiental 2*. Buenos Aires, Planeta Tierra, 1993.
- Brown Vinson, *Manual del naturalista aficionado*. Barcelona, Martínez Roca, 1987.
- Cabrera, Julio C. y Romanin Juan C., *Veladas, Fogones y Pasatiempos*. Buenos Aires, Don Bosco, 1970.
- Carcelles Q. C., García, José, Yerbene, *Créditos variables de actividades en la naturaleza (La orientación y la escalada)*. Barcelona, Paidotribo, 1998.
- Cornell, Joseph, *Vivir la Naturaleza con los niños*. Barcelona, ediciones 29, 1980.
- DGCyE, *Diseño Curricular para 4° año de ES. Educación Física*. La Plata, DGCyE, 2010.
- — —, *Diseño Curricular para 3° año de ES*. La Plata, DGCyE, 2008.
- — —, *La planificación, una hipótesis para la enseñanza de la Educación Física*. DGCyE, La Plata, 2008.
- — —, *Los aprendizajes motores en el medio natural*. La Plata, DGCyE, 2008.
- — —, *La comprensión en las clases de Educación Física*. La Plata, DGCyE, 2008.
- — —, *Programa Jornada Extendida. Autodiagnóstico y participación*. La Plata, DGCyE, 2005.
- — —, *Programa de Jornada Extendida, La organización participativa*. La Plata, 2005.
- — —, *Hacia una mejor Educación Física en la escuela*. La Plata, DGCyE, 2004.
- — —, *Programa Jornada Extendida. Transformar la escuela con los adolescentes*. La Plata, DGCyE, 2004.
- — —, *Aportes para la construcción curricular del área Educación Física, tomos I y II*. La Plata, DGCyE, 2003.
- — —, *Evaluación en Educación Física*. La Plata, DGCyE, 2002.
- Dozo Gabriel, *Cantemos Juntos*. Bahía Blanca, Trascender Impresiones, 1998.
- Limbos, Edouard, *Juegos audio-visuales*. Barcelona, Vilamala, 1972.
- Loiseau, Jean Jacques, *Juegos de Stalking (pistas, mensajes, señalización, socorrismo y nocturnos)* Barcelona, Sucesores de Juan Gili, 1966.
- — —, *Juegos de observación*. Barcelona, Suc. De J. Gili, 1966.
- — —, *Juegos de orientación, de exploración y estudio de la naturaleza*, Barcelona, Suc. De J. Gili, 1966.
- Maldonado Paz, Alberto, *Manual de camping*. Buenos Aires, América Lee, 1987.
- Mane, Bernardo, *Títere: educación*. Buenos Aires, Estrada, 1970.
- Marticorena, Jorge, *Alimentación en campamento*. Buenos Aires, Robinson camping, 1967.
- More, Toni, Solé, Ramón, Sánchez Josep, Miró Jaume, *Cómo preparar y organizar unas colonias escolares*. Barcelona, Paidotribo, 1992.
- Nidelcoff, Teresa, *La escuela y la comprensión de la realidad*. Buenos Aires, Biblioteca, 1971.
- Owen Peter, *Los nudos básicos y su aplicación*. Madrid, Tutor, 1997.
- Pessel, Alain, *Sombras corporales*. Barcelona, Vilamala, 1975.
- Peyregne, Francois y Tropet Michel, *El cielo y el tiempo*, Barcelona, Vilamala, 1975.
- Recopilación: cartas por la tierra del cacique Seattle y otros. Buenos Aires, Errepar y Longseller de Bolsillo, 1999.
- Dirección nacional de Educación Física, *Campamentos Educativos*. Recopilación. Buenos Aires, Dirección nacional de Educación Física. Dep. Y. R., 1974.
- Recopilación: juegos para campo y bosque. Barcelona, Vilamala, 1980.
- Rivas, José Manuel, *Intervención educativa desde la naturaleza*. Madrid, CCS, 1999.
- Saraví Riviere, Jorge y Di Lorenzo Marcelo, *Colonia de vacaciones*. Buenos Aires, Nueva librería, 1993.
- — —, *Campamentos juveniles*. Buenos Aires, Eudeba, 1966.
- Schkolnik, Saúl, *Se necesita un rayo de sol (Cuentos ecológicos para chicos)* Buenos Aires, Orión, 1986.

- Touyre, Patricia, *Guía para observar la naturaleza*. Barcelona, Martínez Roca S.A., 1988.
- Vigo, Manuel, *Manual para dirigentes de campamentos organizados*. Buenos Aires, Stadium, 1980.
- Vila, Leonor, *Ecojuegos*. Buenos Aires, Bonum, 1992.
- Vitelleschi, Susana, *Aprender jugando en la naturaleza*, Buenos Aires, Bonum 1991.
- Watkins David, Dalal Meike, *Campamentos y caminatas*. Buenos Aires, Lumen, 1991.
- Thomas Dian, *Campamentos, cocina y aire libre*. México, Diana, 1979.
- Zenobi, V., *Nuevas perspectivas en educación ambiental. Otros discursos, otras prácticas*. En: *Novedades Educativas*, Año 18 N° 183. Marzo 2006.