



Universidad de Valladolid

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA
MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA
TRABAJO DE FIN DE GRADO DE EDUCACIÓN
FÍSICA**

**LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO
NATURAL: LA BICICLETA**

ALUMNO: ALBERTO LUIS SAHAGÚN NAVARRO

TUTOR: ALFREDO MIGUEL AGUADO

CURSO ACADÉMICO 2014-2015

Escuela Universitaria de Educación de Palencia

LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL: LA BICICLETA

Resumen:

En este TFG, se desarrolla la Unidad Didáctica (UD) centrada en un deporte como la bicicleta de montaña, dentro del marco de la Educación Física lectiva; para ello, he centrado los contenidos relacionados con los bloques de juegos y deportes y actividades en el medio natural de Educación Primaria, llevando a la práctica la bicicleta de montaña.

Se presenta una teoría general para ver la importancia del Medio Natural en la Educación Física actual y su evolución.

Así, se desarrollan las diferentes secciones que puede abarcar una UD, donde se concretan aspectos básicos como los objetivos didácticos, los contenidos, actividades tipo y tareas propuestas, criterios de evaluación, contexto, metodología, etc.

Este tipo de prácticas de actividad física en la enseñanza han descendido desde la escuela tradicional en comparación con los últimos años; por esta razón, para volver a potenciar las AFMN y hacer una propuesta atractiva y útil para Educación Física y sus alumnos.

Abstract:

In this TFG, develops the teaching unit (UD) focused in a sport like mountain biking, within the framework of the collective develops Physical Education; to do this, I focused the content related to the blocks of games and sports and activities in the natural environment of primary education, leading to mountain bike practice.

A general theory is presented to see the importance of the Natural Environment of actually Physical Education and its evolution, where Spain has great precursors thereof.

So, the different sections that can cover a UD, where basics such as learning objectives, content, type proposed activities and tasks, assessment criteria, context, methodology, etc. are specified develop.

This type of practice of physical activity in school has dropped from de traditional school in recent years, for this reason, to upgrade AFMN and make an attractive and useful proposal for PE and their students.

Palabras clave:

BTT, bicicleta, unidad didáctica, Medio Natural, naturaleza, Educación Física.

Keywords:

Mountain bike, bike, didactic unit, Environment, nature, Physical Education

ÍNDICE

-	INTRODUCCION	5
-	OBJETIVOS	8
-	JUSTIFICACIÓN	9
-	CURRICULARMENTE, ¿DÓNDE SE REFLEJA EL TRABAJO DE EDUCACIÓN FÍSICA CON ESTAS ACTIVIDADES?	9
-	DOCUMENTACIÓN BIBLIOGRÁFICA APOYADA EN LA EXPERIENCIA PERSONAL	13
-	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	16
-	RECORRIDO HISTORICO POR LAS AFMN: EL VÍNCULO CON LA NATURALEZA DEL SER HUMANO	16
-	VINCULO EDUCATIVO-NATURALEZA.....	19
-	<i>El naturalismo pedagógico de Rousseau</i>	19
-	<i>La ILE</i>	20
-	<i>Historia del escultismo: los Scouts en España</i>	22
-	METODOLOGIA O DISEÑO	23
-	PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA ANUAL.....	23
-	PROGRAMACIÓN ANUAL	23
	Introducción	23
	Intenciones propias sobre la Programación.	23
	Objetivos.	24
	Contenidos.	24
	Metodología.	25
	Recursos y materiales. (Moreno Sánchez, J.M., 2007)	27
	Evaluación. Criterios de evaluación.	27
	Unidades didácticas	29
-	UNIDAD DIDÁCTICA	30
	<i>TITULO de la UD:</i>	30
	<i>INTRODUCCIÓN de la UD</i>	30
	<i>JUSTIFICACIÓN de la Unidad Didáctica</i>	30
	COMPETENCIAS BÁSICAS	31
	CONTEXTUALIZACIÓN DE LA UNIDAD	32
	LOCALIZACIÓN EN EL CURRÍCULO OFICIAL	32
	Los objetivos	33
	Los contenidos didácticos	33
	Actividades tipo y tareas propuestas.....	33
	Criterios de evaluación:	34
	CONTEXTO	34
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	34
	DOCUMENTOS QUE SE ADJUNTAN:	35
	EL PROYECTO EN EL AULA, EN EL PATIO, EN EL PARQUE. . .	35
	INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO	35
	PREVISIONES PARA LA REGULACION DE LA PRÁCTICA.....	35
-	SESIONES	36
	UNIDAD DIDACTICA: “Desplazarse a pedales” La bici y sus principios básicos.	36
	SESIÓN: 1	36
	SESIÓN: 2	38
	SESIÓN: 3	40
	SESIÓN: 4	42
	SESIÓN: 5	46
	SESIÓN: 6	47
	SESIÓN: 7	48
	SESIÓN: 8	50

-	BIBLIOGRAFÍA: LISTA DE REFERENCIAS	53
-	ANEXOS	55
-	ANEXO 1.....	55
-	ANEXO 2.....	57
	CUADERNO DEL ALUMNO: PRINCIPIOS BÁSICOS.....	58
1.	LA INDUMENTARIA	58
2.	LA BICICLETA	58
3.	TÉCNICA BÁSICA	60
4.	ALGUNOS CONSEJOS.....	62
	<i>Cuaderno de la sesión 1.....</i>	<i>64</i>
	<i>Cuaderno de la sesión 2.....</i>	<i>65</i>
	<i>Cuaderno de la sesión 3.....</i>	<i>66</i>
	<i>Cuaderno de la sesión 4.....</i>	<i>67</i>
	<i>Cuaderno de la sesión 5.....</i>	<i>68</i>
	<i>Cuaderno de la sesión 6.....</i>	<i>69</i>
	<i>Cuaderno de la sesión 7.....</i>	<i>70</i>
	<i>Cuaderno de la sesión 8.....</i>	<i>71</i>
	EVALUACION PERSONAL	72

- INTRODUCCION

El concepto de las Actividades Físicas en el Medio Natural, o más resumidamente las AFMN, ha evolucionado en los últimos años de prácticas minoritarias a un conjunto de actividades modernas, hasta convertirse en lo que es hoy en día, un hobby, que se ha extendido al grueso de la población que la disfruta.

La mayoría de los asiduos a este tipo de actividades intentan buscar situaciones y emociones en la naturaleza, ayudándoles a olvidar una vida urbana monótona y sin la experimentación de buenos momentos que las actividades en el medio natural nos ofrecen. No solo ayudan a evadirnos, estas actividades nos llevan a situaciones y a experiencias que nos trasladan a lugares que de otra forma no podríamos acceder. La capacidad de adaptarse y superar sus dificultades orográficas, nos proporciona un juego cambiante en el que nosotros somos las fichas y la propia naturaleza es el tablero, con todas sus múltiples variedades.

Toda esa variedad se manifiesta en la gran cantidad de actividades lúdicas y recreativas que conforman las AFMN. Desde el aprovechamiento más primitivo, como es el de trasladarse de un lugar a otro o senderismo; hasta las actividades más exigentes físicamente, motrizmente y psicológicamente como pueden considerarse el rafting o el alpinismo invernal, forman parte de las AFMN. Estas actividades se encuentran en los extremos de un gran número de ellas, con deportes tan extendidos como la escalada o la acampada, que se llevan años practicando en el ámbito escolar. La bicicleta, tanto por montaña como por las numerosas vías verdes de las que disponemos, es utilizada por los más pequeños de la casa y también por los no tan pequeños; teniendo en cuenta el repunte actual de esta modalidad deportiva.

Ahora bien, centrándonos en el ámbito escolar, las posibilidades de este tipo de actividades son cuantiosas, ya que es nuestra propia percepción del espacio y su aprovechamiento lo que nos limitará a la hora de experimentar y realizar diferentes propuestas y actividades en el medio natural. Las variables en cuanto a las actividades son mayúsculas, desde el lugar de acción, el número de días y, algo que a los niños los entusiasma y da respeto a la vez, el lugar donde se pernocta, bajo su punto de vista la aventura es mayor, ya que no es una “simple” excursión.

La existencia del concepto de aventura es un factor unido al medio natural, porque su uso y gestión dan un valor añadido a esas actividades físicas, denominadas así por este aliciente. La sorpresa y la aventura es algo con lo que el ser humano debe convivir, le

guste o no. Todo esto teniendo en cuenta que la presencia del profesorado contribuirá a mantener todos estos aspectos bajo control, y los “riesgos” a correr sean fortuitos. Las actividades físicas en el medio natural están ampliamente reconocidas como una metodología y como un recurso de gran valor pedagógico, así como recreativo, pudiendo por lo tanto aportar experiencias vivenciales a los alumnos mucho más beneficiosas que perjudiciales.

Teniendo en cuenta, no solo el valor recreativo, sino el carácter pedagógico de las AFMN, podemos ver que son un recurso en boga en la educación física actual; utilizada por los planteamientos más naturalistas, y por el uso ocasional en algunos días sueltos, algo extendido en las programaciones de los docentes. Aceptando esta realidad, tenemos que tener en cuenta que parte de los alumnos (a los que les guste la actividad física) que durante días pasen por nuestra aula y lleven a cabo nuestras unidades didácticas, el día de mañana afrontarán actividades y desafíos personales de manera independiente a la seguridad del profesorado, en las que con gran seguridad tendrán que tomar decisiones importantes. Para ello, tendrán que recorrer un camino de aprendizaje que irá hacia una mayor autonomía, un mayor conocimiento del medio en el que se desenvuelvan y un mejor conocimiento de sí mismos, todo esto hay que darle la importancia que se merece para que la experiencia les proporcione la energía, motivación y herramientas necesarias para volver a disfrutar de los infinitos espacios naturales y de las actividades tan variadas que en ellos se pueden practicar.

En este sentido y partiendo de las AFMN, podemos encontrar la BTT o bicicleta de montaña, que es una modalidad deportiva donde el medio natural y la bicicleta se unen en armonía para mostrar todo su potencial. Desde paisajístico y cultural, por su gran variedad de rutas y lugares para practicarlo; hasta físico y deportivo, por el mero hecho de ser un deporte en el cuál cada uno se puede exigir todo lo que quiera o su cuerpo le permita.

También dentro de la BTT podemos optar por realizar rutas acordes a todo tipo de practicantes. Desde aquellos que físicamente están en forma y pueden realizar rutas con dificultades geográficas y grandes desniveles; hasta los bikers más técnicos que pueden encaminar sus rutas por terrenos difíciles, rápidos en la bajada, con zonas técnicas, donde las habilidades y el manejo de la bicicleta son claves a la hora de sortear los obstáculos.

Por otro lado, las sendas por nuestros pinares o las que siguen el curso de los ríos dan tranquilidad a los practicantes de la bicicleta, que tan solo persiguen el disfrute y la contemplación de los lugares por los que se transitan. El viajar en bici por el mero disfrute de viajar, hacer ejercicio y desinhibirse del día a día o de la vida en la ciudad nos da un uso cercano, natural y sencillo que todos podemos practicar y fomentar entre las personas más cercanas y, sobretodo, a los deportistas más pequeños.

También se puede practicar en lugares acondicionados como circuitos o rutas señaladas marcadas mediante señales o seguidas por dispositivos GPS, de similar funcionamiento a los comúnmente utilizados en los coches, que nos permiten a los más competitivos mejorar nuestra forma física y poner a prueba nuestros límites encima de nuestras preciadas maquinas, formando parte de eventos deportivos o carreras de mayor o menor nivel, donde nos medimos contra nosotros mismos y el resto de corredores, ya sean rivales o amigos.

En contraposición está el senderismo, que tiene el mismo carácter aventurero y de ocio, aunque con unos matices bastante evidentes, como son la necesidad de material y la práctica encima de la bici. Sin embargo, la bicicleta, nos permite realizar la ruta en estado de relajación al igual que el senderismo, pero tener la posibilidad de recorrer mayor distancia en el mismo periodo de tiempo. Por lo que, podremos finalizar en una jornada el mismo recorrido para el cual, mediante senderismo, necesitaríamos entre 3 y 4 jornadas más. Con la ventaja de necesitar un menor esfuerzo, horas de actividad física, lo que conlleva un menor cansancio.

No hay que olvidar que la bicicleta también es un medio de transporte común en las grandes ciudades y que ayuda a cuidar el medio ambiente. Como parte de este trabajo está la intención de que fuera de la escuela, ya sea como transporte u ocio se utilice la bicicleta por parte de los alumnos.

En este trabajo, se quiere enseñar la bicicleta como medio de transporte y ocio, abordando el ámbito educativo con una unidad didáctica específica, organizada en la programación. Esta unidad proporciona el conocimiento y las habilidades concretas sobre la bici a los alumnos, para que el día de mañana hagan un uso responsable y conveniente de la bicicleta. Y, a la hora de coger la bici, sepan y cuenten con el material imprescindible de cara a la buena práctica y disfrute de la BTT, tanto en carretera o zonas acondicionadas, como en el Medio Natural.

- **OBJETIVOS**

Con este trabajo quiero llevar acabo los siguientes objetivos, en tanto en cuanto sea posible:

- Presentar y promover diferentes propuestas relacionadas con el medio natural teniendo en cuenta el ámbito educativo-formativo en el que se van a desarrollar.
- Potenciar la práctica de las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN) en el área de Educación Física.
- Ayudar al alumnado para mejorar la adquisición y aprendizaje de actitudes y valores positivos, empleando actividades de carácter interdisciplinar, como por ejemplo la bicicleta.
- Mostrar y valorar el uso interdisciplinar de las actividades de Medio Natural en la Educación Física con el resto de asignaturas, como Lengua, Conocimiento del Medio...
- Promover la utilización, respeto y defensa de nuestro entorno, como medio para desarrollar actividades, conocimientos, valores y actitudes relacionadas con el Medio Natural desde la escuela.
- Enseñar el mundo de la bicicleta para el uso y disfrute del Medio Natural.
- Conseguir concienciar de las ventajas que conlleva la bicicleta tanto física como ambientalmente.
- Llevar a cabo una unidad didáctica completa sobre la bicicleta, usos y funciones; así como actividades realizadas en el medio natural como fin último de la misma.

- JUSTIFICACIÓN

El tema de las Actividades Físicas en el Medio Natural, bajo mi punto de vista, se justifica desde dos visiones diferenciadas: el currículo de Educación Física, ya que es el documento por el que se organiza y rige la educación primaria española, y la documentación de la bibliografía elegida sobre el tema y la experiencia personal, la cual, será apoyada en prácticas y vivencias concretas que centran la justificación en algo más que simples bloques de contenido con objetivos, contenidos y criterios de evaluación.

- Curricularmente, ¿dónde se refleja el trabajo de Educación Física con estas actividades?

En primer lugar y como bien dice el Boletín Oficial de Estado en su Ley 2/2006; más concretamente en el área de Educación Física: *“Esta área, que tiene en el cuerpo y la motricidad humana los elementos esenciales de su acción educativa...”*. (Pág. 31519) Esto es la base, tanto si volcamos la acción educativa en el centro escolar, como si nos abrimos horizontes utilizando y aprovechando la naturaleza como lugar de conocimientos y aprendizaje. Aunque la naturaleza es algo con gran aceptación y recursos, en la pequeña introducción o explicación no se hace ni la más pequeña referencia del Medio Ambiente en la organización y estructuración de las bases de la Educación Física. También es cierto, que la mayoría de los bloques podrían trasladarse del ambiente del centro al medio ambiente si el docente lo viese conveniente y apropiado, con la única incógnita del traslado de los alumnos hasta el lugar de acción.

Dentro de esta introducción al área de la E. Física en el BOE (pág. 31520), se hace referencia a que *“fomentar la adquisición de capacidades que permitan reflexionar sobre el sentido y los efectos de la actividad física y, a la vez, asumir actitudes y valores adecuados con referencias a la gestión del cuerpo y la vida motriz”*. Y me pregunto yo: ¿Qué manera más completa de poder reflexionar sobre la actividad física que poder desempeñarla en el lugar donde se realizó primitivamente? La gran riqueza de posibilidades y de lugares de acción permite poder adaptar todos los aprendizajes realizados de manera controlada y segura en el aula.

Conscientemente los niños han de saber que en los espacios naturales, con las habilidades adquiridas en las sesiones realizadas, tendrán la posibilidad de afrontar nuevos retos, y con esas destrezas superar nuevas dificultades.

La gestión del propio cuerpo y la vida motriz se puede estimular desde en una unidad de escalada, donde gestionar esas habilidades, con el valor añadido de controlar las emociones en una pared de roca, y experimentar ese tacto natural, proporciona unos aprendizajes englobados al mero proceso de trepar. Como a una unidad de salud y bien estar con una marcha a pie durante un día para estimular la práctica deportiva habitual de ejercicio físico tanto en la escuela como en los tiempos y lugares de ocio.

Extrapolado a la bicicleta, no es lo mismo realizarlo en el patio que en el pinar. Desde el material donde rodamos, en el colegio es el cemento, mientras que en el pinar hay variedad de terrenos (hierba, arena suelta, arena compactada...) donde el comportamiento y manejo de la bici es diferente, y las habilidades para rodar por esos terrenos son diferentes, hasta los materiales y obstáculos; en el colegio son conos, picas o bancos; mientras que los árboles, las raíces y las bajadas son los obstáculos a superar o sortear en la práctica en el medio natural, dan variedad y riqueza a los conceptos aprendidos por los alumnos.

Dentro de la contribución al desarrollo de competencias básicas del área de Educación Física en el BOE (pág. 31520), se puede leer: “El área de Educación Física contribuye esencialmente al desarrollo de la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, mediante la percepción e interacción apropiada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado mejorando sus posibilidades motrices”. Este pequeño fragmento inicial da a entender que hace una pequeña referencia sobre el medio en el que se realiza la acción, ya que el colegio o gimnasio es parte de su mundo físico, porque les permite desarrollar sus capacidades y pueden interactuar con el mundo que el docente quiera ponerles a su disposición. Aunque también ese mundo físico se corresponde con el Medio Natural fuera de los márgenes del centro educativo, dando una mayor importancia a las últimas palabras del párrafo, “...mejorando sus posibilidades motrices”. Esa percepción e interacción, en el medio natural, según un estudio realizado en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de A Coruña: “las salidas al medio natural siempre son un buen recurso en el ámbito de la Educación Física. Además de facilitar la transmisión de valores y actitudes positivas en los alumnos...” (Arufe Giráldez, Víctor.; Calvelo Reyes, Lidia; González Villamil, Emilio; López Lorenzo, Carmen; 2009, p.30). Debido a las diferentes facultades atribuidas a las actividades en la naturaleza, el medio natural puede dar una variedad de carácter educativo, recreativo y deportivo, lo que modifica la rutina del alumnado dentro del

centro. A su vez potencia la relación de los contenidos teóricos que aprenden dentro del aula y la realidad para la que esos contenidos han sido predispuestos y enseñados, propiciando que los estudiantes disfruten a la vez que aprenden.

Otro de los aspectos que nombran las contribuciones que el BOE (pág. 31521) atribuye al área de E.F. es que “contribuye en alguna medida a las adquisiciones de competencias cultural y artística”. Me gustaría destacar estas palabras debido a que gracias a la realización de estas prácticas en la Educación Física podemos contribuir a mantener el conocimiento de muchos lugares y monumentos de los cuáles han disfrutado y se han aprovechado generaciones pasadas. Y con las salidas y excursiones a estas zonas de gran riqueza cultural se mantiene el entusiasmo y relación de las nuevas generaciones con maneras de vivir tan distantes a las de la actualidad. Por lo tanto, el “en alguna medida” es un poco insignificante dado el gran empuje de la E.F. en este tipo de aprendizajes. Como en sesiones que realizamos en las prácticas de “Educación física en el Medio Natural” de la carrera universitaria del grado de maestro, donde realizamos desde carreras de orientación hasta el conocimiento de la zona de los tejos, de gran valor paisajístico y ambiental, en la actividad de senderismo, o el pozo de las lomas completamente congelado en un día de gran dureza invernal. Debido a esto, y las salidas realizadas en mi época de estudiante para ver y aprender de otros municipios y ciudades; he podido comprobar que las competencias culturales que aporta la Educación Física son algo más que un simple retazo en el currículo escolar español.

Un último apunte a las contribuciones de la asignatura según el BOE (pág. 31521): “El área contribuye a la competencia de aprender a aprender mediante el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias como punto de partida del aprendizaje motor desarrollando un repertorio variado...” Todo este proceso se potencia exponencialmente durante la práctica educativa en el medio natural, ya que la variedad y diversidad de estímulos en la naturaleza nos ayuda a conocernos a nosotros mismo mejor y más profundamente; y las habilidades se refuerzan y las carencias se pueden ver más claramente, ya que afloran en un medio desconocido y podemos trabajarlas en mejor medida y más concretamente. Ese repertorio variado de situaciones es uno de los principales alicientes más motivantes para los alumnos en el medio, por esa intriga y novedad.

Para tratar el tema de los contenidos voy a separar el primer ciclo de los dos restantes ya que es el único que presenta, bajo mi punto de vista, alguna diferencia con respecto a

los otros dos. Más concretamente el primer ciclo no contempla el uso y disfrute del medio natural propiamente dicho en la Educación Física.

En relación a los otros dos ciclos sí que remarca la importancia de llevar a cabo actividades físicas en el medio natural, como dice en los bloques 5 del segundo y tercer ciclo de Primaria: “Juegos y actividades deportivas en el medio natural. Practica de juegos de orientación. Respeto al medio ambiente y sensibilización con su cuidado y mantenimiento sostenible”. Dado este contenido curricular, se muestra la ligera importancia que le dan a las actividades a realizar en la Educación Física en el medio. Por lo que se podrían realizar en la naturaleza cualquier actividad enmarcada en las U.D. Aunque no hay que restar la importancia que tiene el aprendizaje en el aula para poder llevar a cabo, más adelante, las sesiones en el medio natural.

Avanzando en este análisis, el siguiente apartado son los criterios de evaluación (BOE, pág. 31526), en los cuales tan solo se ve reflejado el medio natural, su mantenimiento y preservación en el último de los criterios del tercer ciclo de Educación Primaria, como si los demás cursos no hicieran actividades o no se les tuvieran en cuenta en la evaluación. El único criterio que se especifica es:

“11. Manifestar respeto hacia el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación.

A través de este criterio se pretende medir el grado de sensibilización con relación a los problemas globales que tienen que ver con el mantenimiento sostenible y su concreción en buenas prácticas de respeto al entorno en situación de juego o actividad deportiva en el medio natural”.

Con tan solo esta pequeña reseña a la utilización del medio natural y su mantenimiento adecuado y sostenible en la práctica deportiva, me parece algo pobre, ya que tan solo se tiene en cuenta en el último ciclo. Todos los grupos de alumnos realizan actividades en el medio, por lo que su evaluación corresponderá a todas las sesiones junto a la actividad realizada en el medio, sin importar el medio en el que se realice. Ya que los grupos de primer ciclo en el colegio donde yo estudie toda mi infancia, si realizaban actividades de senderismo en educación física y tenían como utilidad algo más que sacar a los niños del “cole”, sino enseñarles a conservar el medio y a saber que físicamente podemos mejorar en relación a la actividad física que realicemos.

Como conclusión, dado que en los apartados de *Orientaciones metodológicas y para la evaluación* y *Orientaciones para la evaluación* no se hace referencia a nada relacionado con la educación física en el medio, creo que es algo pobre el uso del medio en el currículo, ya que no se le da suficiente protagonismo ni en los contenidos, nombrado en el último bloque con las actividades deportivas; cuando podría formar parte de cualquier bloque de contenidos, o llegar a protagonizar uno propio. Y en los criterios de evaluación, donde no se tienen en cuenta hasta el tercer ciclo, como que el resto de ciclos no conservase ni utilizase el medio natural como recurso educativo.

- Documentación bibliográfica apoyada en la experiencia personal.

En primer lugar, las AFMN no tienen el reconocimiento y la importancia que deberían, por las grandes posibilidades pedagógicas que atesoran. Ya que, cualquier unidad didáctica, que se realiza en la escuela hoy en día, podría tener la riqueza que tenía en las escuelas rurales y sus unidades, donde nuestros padres practicaban en las áreas de juego cercanas al colegio. Teniendo en cuenta que las áreas rurales estaban formadas por grandes extensiones de pinares o arboledas, la naturaleza y su integración en el día a día escolar era extraordinaria.

No solo el sistema educativo, sino también el control parental, han quitado peso al disfrute y aprovechamiento del Medio Natural; como dice Freire (2011, pág. 21), “Hasta principios de los ochenta, en los pueblos y ciudades de España y otras partes de Europa, jugar significaba <<jugar fuera>> y los niños disfrutaban de suficiente libertad y de territorio relativamente amplio, para moverse por sí mismos y encontrarse con otros”. Sin embargo, ahora apenas ves, fuera de la época vacacional, a niños jugando en el campo o en el parque, sino en un banco con alguna videoconsola o dispositivo móvil desde el que satisfacen todas sus necesidades de ocio.

En segundo lugar, la transversalidad que engloba las actividades en la naturaleza es muy aprovechable en asignaturas como el conocimiento del medio, por su proximidad a la naturaleza, de cercanía con el mundo terrestre y paisajístico; también en el área de lengua, ya que estas actividades pueden proporcionar posibilidades como la elaboración de la actividad de Educación Física con la elaboración de una narración, poesía o producción literaria por parte de los alumnos contando como ha sido la actividad, y explicando sus experiencias y vivencias durante la realización. También en la asignatura

de Educación para la Ciudadanía se puede recoger los problemas y observaciones que se pueden corregir y discutir para mejorar el mundo en el que vivimos y su conservación.

“Este progresivo alejamiento de la naturaleza está acabando con la cultura: una serie de conocimientos, costumbres, ritos, leyendas y relatos <<populares>> en torno a los árboles, las plantas y animales, el campo, las estaciones, y la tierra, en general, que nos ayudaban a llevar una existencia más saludable y, sobre todo, a darle un auténtico sentido a nuestras vidas.” Freire, (2011, pág. 32).

En tercer lugar, un aporte patente y demostrado es el papel fundamental de la E.F. en la conservación del Medio Natural mediante aprendizajes y conocimientos, ya que como dicen Arufe Giráldez, Víctor et al (2009) en la *Revista digital de Educación Física* (pág. 31);

“...es una buena herramienta ya que es un conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas, técnicas y recursos que permiten que los niños disfruten y aprendan de ella intentando conservarla y no destruirla. Aunque en este tipo de salidas se buscan diferentes objetivos los argumentos en torno a los que giran para defender su validez son: la educación ambiental, integral, para la salud y del ocio.”

La serie de valores medioambientales que se les puede enseñar e inculcar en una salida a la naturaleza es mucho más eficaz, motivante y profunda que todos los conocimientos que se les pueda proporcionar delante de un libro para conservarlo; “como escribe David Sobel, <<se cuida aquello que se ama>>”, Freire (2011, pág. 85).

Otro aspecto a tener en cuenta para la planificación de las actividades en el medio natural, es la posibilidad de incluir el carácter cultural en lo relativo a los lugares donde se ejecuten o discurran la actividad, sino también mediante las actividades o juegos que se realicen a lo largo del día o de la duración global de la actividad. El carácter de la sesión marcará el número de actividades, su enfoque y desarrollo, pero ayudará a darles a los niños una nueva visión sobre cómo eran los pasatiempos de épocas anteriores.

Teniendo esto en cuenta, las Actividades Física en el Medio Natural son contenidos transversales, multidisciplinares, con grandes facilidades para motivar al alumnado y con una alta posibilidad de enseñar y conocer el carácter cultural, tanto de los propios juegos como de los lugares donde se realizan las actividades. Todo esto da un aprendizaje más completo, efectivo y profundo en los educandos, ya que la cantidad de estímulos y la

simple variación de los lugares de acción motivan y aumenta la asimilación de los conceptos en su mente.

En conclusión, la eficacia probada y la posibilidad de realizar un buen número de actividades a lo largo de la programación anual es un aspecto a tener en cuenta en las nuevas programaciones y de cara a ayudar a las nuevas generaciones de alumnos cada vez más absorbidos por las nuevas tecnologías y el sedentarismo más urbano. Por lo tanto, un mayor crecimiento de estas prácticas, puede formar parte de las ayudas y mejoras para promover un mejor estado de salud, y el enriquecimiento vivencial positivo para los jóvenes de las escuelas de las grandes ciudades.

- **FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

- **RECORRIDO HISTORICO POR LAS AFMN: EL VÍNCULO CON LA NATURALEZA DEL SER HUMANO**

Para comenzar la evolución de estas prácticas debemos de verlas, según Casterad, Guillen y Lapetra (2000) en “Actividades en la Naturaleza”, ligadas a las transformaciones del mundo contemporáneo y al devenir del deporte moderno. Mi intención en esta parte del trabajo es, mediante lo estudios realizados con anterioridad por especialistas en la Educación Física y su evolución, mostrar cronológicamente los hechos históricos protagonistas y relevantes, y como propone Arribas Cubero (2008) en su tesis doctoral, “el pensamiento y la biografía del profesorado de Actividad Física en el Medio Natural”, asociarlos con un ámbito de aplicación determinado.

Para poder profundizar, es apropiado realizar un pequeño recorrido histórico de la relevancia e importancia que han tenido las Actividades Físicas en el Medio Natural. (AFMN)

En primer lugar, se ha de tener en cuenta la relación humana con la naturaleza, en los aspectos y necesidades que los seres humanos primitivos tenían, para usar y aprovechar dichos espacios; hasta la más deportiva actualidad, dando usos al medio natural, en algunos casos, muy parecido a los anteriormente practicados.

Para apoyar este aspecto, Arribas Cubero (2008, pág.36) cree en la necesidad de volver atrás en el tiempo para ver la relación de las AFMN con la Actividad Física, debido a que las civilizaciones primitivas vivían en contacto constante con la naturaleza; y dependientes completamente de ella. Ellos tenían un vínculo utilitario que se mantiene hasta nuestros días; aunque reformulado en función de nuestras prioridades y necesidades.

La naturaleza proporcionaba a nuestros antepasados todo lo que necesitaban; aunque en ella también estaban sus peligros, y la solución a los mismos. Como en la actualidad, da a los amantes de la naturaleza todas las posibles prácticas deportivas. Desde los más tranquilos y placenteros como paseos y rutas marcadas, hasta los más excitantes y “arriesgados” como la escalada, el espeleo-barranquismo; donde vas a lugares desconocidos.

Sin embargo, también plantea el hecho de que la Actividad Física en el Medio Natural parte de la propia evolución humana. Ya que en la prehistoria la relación humano-naturaleza era entendida de forma diferente a la actual, aunque tienen situaciones históricas comunes. (Arribas Cubero, 2008, pág. 36)

Durante los años, hemos visto que la naturaleza y sus usos deportivos han ido cambiando, desde la consecución de gestas y grandes logros en los siglos anteriores, hasta el ocio actual. Entre unos y otros ha habido hechos como presenta Sicilia (1999, p.14), en Las actividades físicas en la naturaleza en las sociedades occidentales de final de siglo, se refiere a las actividades físicas como:

“Las actividades físicas realizadas en el medio natural dejaron de ser una cuestión de necesidad y supervivencia para convertirse fundamentalmente en un modo de recreación y liberación de las cargas impuestas por la sociedad moderna, es decir, una cuestión de ocio. Si prestamos atención a la navegación por aguas bravas, como una de las muchas actividades que pueden ser realizadas dentro del medio natural, y la comparamos con la práctica realizada siglos atrás, podremos apreciar las grandes evoluciones que la modernidad ha traído para el concepto de AFN. Así, hoy día, una persona que disponga a aventurarse en un descenso de un río necesita muy pocos preparativos para vivir la aventura. Básicamente debe buscarse un hueco en su agenda de ocupaciones y desplazarse de su lugar de residencia a uno de los múltiples lugares donde se oferta el servicio. Ello le supondrá muchos conocimientos externos a la propia actividad, tales como conocer el horario de apertura de la empresa, el precio de los servicios que deberá abonar, la ubicación y el trayecto para poder dar con el lugar donde se encuentra ubicada la salida, etc. (...) Esta misma actividad realizada por un antepasado del S. XV o XVI, no estaría excluida de peligros, a los cuales sólo se podría enfrentar el aventurero que poseyera unas cualidades física y una singular habilidad y conocimiento en la construcción y navegación de la embarcación utilizada. En aquella época, ninguna persona que no reuniera una cierta maestría y cualidades físicas se inclinaría a elegir tal aventura, salvo que su acción fuera estrictamente necesaria para la supervivencia de uno mismo o de su grupo.”

Para tener en cuenta la relación humana con la naturaleza a lo largo de la historia, hay que tener muy presentes las diferentes fases de la misma. A parte de la prehistoria, donde el medio natural era el único sustento que tenían; hay que tener en consideración a las civilizaciones posteriores. Ya que el uso de los recursos naturales y el medio ambiente que hacían en cada una de ellas era diferente según la época y zona geográfica en la que habitaban. Como por ejemplo, en la antiguo imperio romano, donde el ejercicio físico tenía diferentes usos y se destinaba a gran variedad de ciudadanos. En primer lugar, era medio para los espectáculos del circo, y disfrute de los espectadores. Tanto en la lucha con animales como los gladiadores, el ejercicio estaba destinado a la supervivencia de los

condenados a luchar. En segundo lugar, el ejercicio físico y las buenas capacidades físicas estaban orientadas al ejército, soldados de elite cuya única preocupación era mantener sus cuerpos dispuestos a servir al imperio en el campo de batalla. Y cuanto más fuerte y resistente fueses físicamente más posibilidades de regresar con vida de la batalla tendrías. El ejercicio no estaba destinado a los altos cargos políticos y sociales, hasta que aparecieron juegos y competiciones entre pueblos y ciudades, como las carreras de caballos.

Avanzando cronológicamente, llegamos a un momento fatídico ecológicamente hablando, la era industrial; debido a la elevada situación de abuso sobre los recursos naturales. Desde el daño medioambiental en los bosques hasta el uso indiscriminado de los recursos no renovables, son actuaciones devastadoras que se incrementan, e incluso llegan a nuestros días. La avaricia y el hambre insaciable de materias primas para la producción en masa evaden los pensamientos éticos y naturalistas; ya que se cree que la naturaleza es una fuente inagotable de recursos y riquezas.

Este abuso también se efectúa contra el hombre, al que se ha asociado al concepto de tiempo libre, o más concretamente fuera del trabajo. Dicho concepto se asocia al disfrute personal, por lo que los productos recreativos se transforman en bienes de consumo que los trabajadores que disponen de tiempo utilizan para su placer. Al igual que los anteriores, las clases poderosas también consumen dichos bienes, aunque más exclusivos y caros. También aparecen las actividades sedentarias que proporcionan al vidente la posibilidad de contemplar lo que otros han vivenciado. (Speroni, Eduardo, 2012)

Por lo tanto, teniendo en cuenta algunos aspectos importantes como la cultura, el cuerpo y la necesidad motriz que los humanos teníamos con el entorno natural; podemos ver como las prácticas deportivas en el medio han ido adaptándose hasta encontrar su utilidad y demanda en la sociedad actual. Donde las AFMN han olvidado su carácter de necesidad y supervivencia, para ser un modo diferente de entretenimiento y ocio para la sociedad moderna.

Esa sociedad moderna cuyas ciudades han sido concebidas como una idea contraria y antagónica del “mundo salvaje”, y esta idea es la que se está inculcando actualmente a nuestras generaciones más jóvenes. A los que la naturaleza no les motiva, ya que ni se les brinda la oportunidad de contemplarla y disfrutarla, todo ello enmascarado con la protección de los “numerosos” peligros a los que se expondrían; y suplantado por el

entretenimiento más artificial y tecnológico posible donde no hay cabida para la tranquila o excitante actividad en el medio natural.

- VINCULO EDUCATIVO-NATURALEZA

Teniendo en cuenta la relación de hombre con la naturaleza a lo largo de la historia, y centrándonos más concretamente en el ámbito educativo, es propio que se ayude a entender la situación actual de la educación física con el medio mediante una correlación de momentos importantes o enfoques diferentes de su aprovechamiento y los valores pedagógicos que se otorgan a las actividades en el medio natural.

Todos estos cambios han ido marcando las pautas para llegar al punto en el que está actualmente la educación física, aunque dentro de todos los pequeños cambios ha habido grandes hitos y revoluciones en el ámbito Educación-Naturaleza que han catapultado todo este proceso.

Dentro de la AFMN ha habido cambios muy importantes en nuestro país, aunque alguno de ellos ha tenido que venir desde fuera de nuestras fronteras para darnos una visión diferente de los procesos naturalistas.

En especial voy a centrarme y a mostrar tres momentos y enfoques especiales que han puesto las claves y pautas para entender dicha evolución: el Naturalismo de Rousseau, la Institución Libre de Enseñanza (ILE), y, un enfoque que se extiende hasta nuestros días y del que yo mismo he formado parte, el Escultismo.

- El naturalismo pedagógico de Rousseau

Rousseau (1712-1778), es considerado un influyente filósofo y pedagogo de la Ilustración, y uno de los más acérrimos precursores de las actividades en el medio natural con carácter y contenido educativo. Para Rousseau la educación debe llevarse a cabo desde el Naturalismo, ha de utilizarse la naturaleza centrándose en principios como la creencia en la naturaleza; el principio básico del naturalismo, y enfocándolo a la educación.

El naturalismo pedagógico de Rousseau tiene en la naturaleza el fin y el método de la enseñanza, junto con el uso de la razón fundamenta su teoría y procedimientos. También

contempla dos aspectos claves para su tesis pedagógica: en primero lugar, la naturaleza fija las etapas del educando, ya que el niño, evoluciona mediante su aprendizaje y consigue superar los objetivos; lo que le lleva a superar etapas. Y en segundo lugar, que complementa el punto anterior, la acción natural satisface el interés personal, ya que sus intereses le ayudaran a escoger entre un camino u otro; y así poder proporcionar a los alumnos unos contenidos acordes a sus motivaciones e intereses en cada momento.

Por tanto, Rousseau nos mostró una serie de ideas que desarrollan los postulados de su tesis, y muestran “su” camino a seguir en el aprendizaje y desarrollo educativo de los niños:

-Hay que educar mediante la acción, esta idea intenta cambiar el aprendizaje actual, sentado en un pupitre, ya que se pierde una parte esencial del aprendizaje. Aunque este aprendizaje vivencial en la actualidad se tiene como complemento y él propone q se utilice como pilar principal de la metodología educativa básica, donde el propio alumno sea el protagonista de esos contenidos. Aumenta el impacto educativo de esa palabra formativa, ayudando al niño a hacer suyo esos aprendizajes.

Su pedagogía ha ido trascendiendo hasta nuestros días, considerándose todavía como una propuesta innovadora que avala la aplicación de las AFMN en la escuela actual. Según Arribas Cubero (2008, p41): “En este sentido, Santos (2003) se refiere a cinco dimensiones, que desde el pensamientos de Rousseau, sitúan a las AFMN en un prisma pedagógico: la naturaleza como aula, la naturaleza como guía escolar, la naturaleza como metodología, la naturaleza como finalidad de educación integral y la naturaleza como escuela.”

Este modelo educativo sigue siendo actual y sus principales influencias continúan evolucionando para los seguidores de la Escuela Nueva y en los sistemas naturales en el ámbito de la E.F.; esto se ha visto reflejado también en el interés y atractivo del medio natural para la sociedad de hoy en día.

- La ILE

Es una propuesta pedagógica nacida en nuestro país ya que surgió en nuestro espacio geográfico, y sobre todo forma parte de nuestra cultura e historia. Se crea la ILE (1876), Institución Libre de Enseñanza, que ha sido parte primordial de carácter educativo y cultural muy relevante en la España contemporánea. Este modelo se basa

pedagógicamente en unos principios de libertad, educación activa, desarrollo natural, muy relacionados con el naturalismo de Rousseau.

En primer lugar, la ILE y sus valores centrados en innovar las propuestas vigentes en el ámbito educativo de la época, se puede resumir en unas pequeñas referencias: amor a la naturaleza, educación de los sentidos, actividades deportivas al aire libre, paseos y excursiones por el campo, el puro gozo y disfrute por el paisaje; ya que el carácter interdisciplinar de la naturaleza proporciona un aprendizaje más completo en cualquiera de las materias, refrendado con la proyección de excursiones como método de conocimiento y experiencia en el Medio Natural.

Generalmente, en la naturaleza, se llevaban a cabo actividades lúdicas, aunque paulatinamente fueron acondicionando los centros escolares para que tuvieran los espacios naturales abiertos que necesitaban para la progresión y el aprendizaje más completo de sus alumnos. Dentro de estas innovaciones podemos encontrar la creación de las colonias escolares y el excursionismo dedicado a la educación, ya que mediante la observación se puede potenciar el aprendizaje directo. Este tipo de metodología requiere de una pequeña fortaleza física, teniendo en cuenta que para llevar a cabo cada actividad y propuesta metodológica exige un desplazamiento; aunque esto lleva implícito unos valores como es el salir de la escuela y romper la organizada agenda escolar durante un periodo de tiempo.

Estas actividades organizadas por lo maestros se desarrollaban en espacios naturales de lo más diverso, con un aprovechamiento no solo paisajístico, sino con interés histórico, cultural y social adecuado a los conocimientos y aprendizajes que se busca transmitir con cada una de las salidas educativas. Esto da lugar a una naturaleza educativa que forma parte de la escuela, donde se desarrollan actividades con carácter físico, mental y social.

La relación existente entre la E.F. y las actividades en el medio natural es directa, ya que estas últimas son la base pedagógica y la Educación Física es contenido dentro de las actividades fuera del ambiente escolar. Sin embargo, actualmente sucede algo completamente diferente, ya que la E.F. es la materia de trabajo, mientras que las actividades en el medio natural son el contenido a estudiar por parte de los alumnos, mostrándolas como entes diferentes y distantes. Esta gran diferencia en el enfoque y la prioridad entre la materia y el contenido repercute en que en la primera propuesta la

naturaleza es la escuela por y para el aprendizaje- Por el contrario en la segunda tan solo forma parte de la E.F. como espacio donde llevar a cabo propuestas motrices.

Teniendo en cuenta todos los aspectos anteriores, la ILE es la conexión más pedagógica entre la escuela y la educación del ocio. Aunque ha sido un aspecto fundamental en el desarrollo de la Educación Física, y del nuevo pensamiento sobre el ocio en el medio natural. Aunque la guerra civil y el franquismo no ayudaron a que ese legado continúe intacto hasta nuestros días.

- Historia del escultismo: los Scouts en España

Bajo mi punto de vista como participante, hasta hace bien poco, de una organización juvenil como es el Grupo Scout Laguna (GSL 589), es una de las actividades extraescolares que sin ninguna duda más ayuda a vivir la naturaleza, ya que pretende trabajar el medio natural desde las múltiples posibilidades. Su naturaleza no escolar y con un marcado carácter vocacional de los educandos, da pie a la transversalidad más global que puedas pensar, ya que desde las habilidades sociales y su desarrollo hasta los aprendizajes conceptuales, procedimentales y actitudinales más diversos pueden llevarse a cabo en el Medio Natural.

Unido a la filosofía scout basada en el uso de patrullas, grupos sociales pequeños que hacen que funcione el grupo grande también. Este sistema ayuda a la autonomía y crecimiento de los chavales, ya que les proporciona protección en un grupo, y responsabilidades en el mismo.

“Desde estas ideas podemos valorar como se refuerzan la idea de que la educación debe traspasar muros de la escuela, acercándose a la naturaleza para aprender-enseñar de forma relevante conceptos, procedimientos y actitudes desde una formación verdaderamente integral, atribuyéndose al ocio y al medio natural un carácter formativo” (Arribas Cubero, H.F., 2008)

También saber que agrupaciones como los Scouts dan un gran servicio social importante, partiendo de la base de que la naturaleza es la principal fuente tanto de aprendizaje como de sustento. Donde todo lo que se hace, incluso las actividades manuales o de taller, se realizan en un entorno natural constante (si las inclemencias meteorológicas lo permiten).

- **METODOLOGIA O DISEÑO**
- **PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA ANUAL**

Desde el punto de la Educación Física, todas las actividades podrían tener un carácter medio ambiental o se podrían desplazar al medio ambiente y potenciar así la adquisición de los aprendizajes por parte de los alumnos. Por lo que un esbozo de programación anual ayudaría a dar mi punto de vista y aporte al enfoque más experimental y naturalista de la Educación Física. Posteriormente desarrollaré una unidad didáctica encaminada al aprendizaje, uso y disfrute de la bicicleta. En este caso elegiremos la bicicleta de montaña o BTT, por la facilidad de disposición de los propios alumnos. Y porque proporciona más posibilidades en cuanto al terreno, por lo que nos da una mayor facilidad para adentrarse en el mundo de la naturaleza.

- **PROGRAMACIÓN ANUAL**

Introducción

La programación anual, la cual se muestra de manera resumida como localización de mi unidad didáctica dentro del programa completo de Educación Física.

Se desarrollan los puntos clave que deben formar parte de una programación anual, dando importancia y valor a aquellos que tengan una verdadera relevancia en el desarrollo de la unidad didáctica.

Así como destacar cada una de las unidades programadas, en las cuales también se pondrá énfasis en el aprovechamiento del Medio Natural y la realización de sesiones en los exteriores del propio recinto escolar para demostrar que no solo las AFMN pueden ser gratificantes como actividades escolares de día sino como pequeños aportes al día a día de la Educación Física; dando la importancia a la riqueza y variedad de aprendizajes que la naturaleza nos puede aportar a todos las habilidades motrices.

Intenciones propias sobre la Programación.

Este es un aspecto independiente en cada una de las programaciones elaboradas por cada docente, por eso en mis intenciones hay una idea clara, fomentar el uso y disfrute del medio natural en cada una de las unidades didácticas con posibilidades reales de elaborar alguna sesión fuera del ambiente escolar, y trasladarlo al medio ambiente o parajes naturales cercanos y aprovechables.

La unidad didáctica de BTT es tan solo la aportación más clara y potenciadora de este objetivo. Por eso, el desarrollo de la unidad didáctica como centro de apoyo para el uso del Medio Natural, dándole la importancia necesaria al llevar a cabo la práctica del BTT en el lugar donde se realiza, ya que el patio de un colegio o el pabellón no son ni mucho menos los lugares donde la BTT y su uso tengan el sentido de su utilización y disfrute.

Objetivos.

Los objetivos generales de área para la etapa vienen prescritos por el MEC, el BOE y BOCYL, concretamente estos vienen marcados en el BOE 173/2007, de 20 de julio, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en el territorio nacional, y en este caso concretamente en la comunidad de Castilla y León.

Con la finalidad de ver los objetivos como algo globalizador de los elementos del currículo, se expone a continuación de manera continuada y numerada de la misma manera en la que aparecen en el currículo oficial para ceñirme en mayor medida posible a los aspectos legales y formales que establece el estado en materia educativa. Se adjuntan en anexos debido a que son los objetivos sacados íntegramente del currículo oficial.

A estos objetivos se les puede complementar con cuatro pequeños objetivos que detallan y actualizan las ideas y potencian aspectos como el uso del medio ambiente como objetivo curricular:

- Realizar actividades en el medio natural de forma creativa y responsable, conociendo el valor del medio natural y la importancia de contribuir a su protección y mejora.
- Desarrollar la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan.
- Fomentar la comprensión lectora como medio de búsqueda e intercambio de información y comprensión de las normas del juego.
- Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al área.

Contenidos.

Se han utilizado los contenidos del marco legal, BOE (pág. 31524) en Educación Primaria en el área de Educación Física por lo que no se adjuntan dado el conocimiento de ellos, menos los específicos de la unidad didáctica que se desarrollará a continuación, debido a que son los contenidos sacados íntegramente del currículo oficial.

Bloque V: Juegos y actividades deportivas.

7. Juegos y actividades deportivas en el medio natural. Práctica de juegos de orientación. Respeto del medio ambiente y sensibilización con su cuidado y mantenimiento sostenible.

Metodología.

La metodología en la programación anual, en mi proyecto, será impartir la mayor parte del curso en este ciclo como modelo para ampliarlo al resto de las clases centrándome en una proyección de las unidades didácticas al medio natural. Proporcionando sesiones en cada unidad dentro del medio natural, aunque por ello no se entienda como un viaje cada mes a un espacio natural inmenso y de gran valor paisajístico; sino un cambio de rutina y lugar de acción no utilizado en los centros en la actualidad. Aunque se basará primordialmente en los principios que nos marca la actual legislación.

Esta metodología se centra en los métodos de enseñanza de la búsqueda, aunque en ocasiones, en especial al inicio de cada unidad didáctica, se llevará a cabo el aprendizaje por instrucción directa, donde se asientan las bases del aprendizaje que ayudará a centrar los conocimientos puestos como imprescindibles para poder disfrutar con las habilidades más desarrolladas en el espacio nuevo de acción.

Los estilos de enseñanza serán variados a lo largo de las 15 unidades de la programación. No obstante, el estilo predominante será el descubrimiento guiado y la resolución de problemas.

La combinación de estrategias didácticas mediante el cambio de ambientes de aprendizaje, unidos a los recursos del centro y las sesiones dirigidas, que formarán parte necesaria para obtener los objetivos propuestos.

La estructura de las unidades didácticas donde la primera sesión será algo de aprendizaje conceptual y asociación de diferentes habilidades adquiridas al aprendizaje central de la unidad. Las cuatro o cinco sesiones restantes, dependiendo de la temporalización de la unidad didáctica, se utilizará una variación de juegos y actividades más dirigidos con ambientes de aprendizaje autónomo, con la supervisión y ayuda individual por parte del docente, encaminadas hacia determinados objetivos específicos.

Y por supuesto, la última sesión destinada a realizarla en ambientes naturales o exteriores al centro, donde el aprendizaje y la utilización de todas las habilidades adquiridas en las sesiones impartidas en el centro, será el objetivo principal. Buscando con esto fomentar en los alumnos el disfrute y la práctica de estas habilidades en actividades y juegos realizados en el tiempo de ocio personal y disfrute con los amigos.

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

El carácter lúdico será uno de los más importantes, tanto en el aprendizaje en el centro, como evidentemente en las salidas de él. De esta forma nos adaptamos a las características de los niños/as dentro de este ciclo en las que las actividades con retos personales implícitos actúan como elemento motivador dentro del proceso enseñanza-aprendizaje.

La motivación en esta metodología se convierte en condición necesaria para el proceso educativo; y se tratará de llevar a cabo, empleando propuestas variadas en formas de juegos/actividades de corta duración, la mayoría de las veces, de manera que las sesiones resulten dinámicas y participativas. Aunque en algunos momentos se lleve a cabo una instrucción directa, a través del mando directo, fundamentalmente para la información a los alumnos de normas, condiciones y tipos de juegos y propuestas que deberán de realizar. También habrá lugar para el descubrimiento guiado, a través de una serie de propuestas de juego libre que mediante unas pautas ayudarán al auto aprendizaje o asimilación de conceptos por medio de la experimentación individual o colectiva.

Y para promover el carácter social de la Educación Física, los agrupamientos que faciliten la metodología colectiva y fomentando la actitud autónoma de participación y disfrute.

La atención a la diversidad, uno de los principales objetivos de todo el ámbito escolar se tendrá en cuenta también en el proceso de aprendizaje de la asignatura. Ya que hay que poner especial atención a los menos capacitados, los más discriminados y los más necesitados, buscando un ambiente de aprendizaje que permita la evolución de todos los alumnos en completa libertad.

Las normas elementales de seguridad e higiene han de estar siempre presentes en cada una de las sesiones de la asignatura. Buscando una igualdad en las normas de convivencia y actitud, mediante comportamientos cívicos y conformes a las situaciones educativas particulares.

Recursos y materiales. (Moreno Sánchez, J.M., 2007)

Los recursos con que se cuenta para la llevar a cabo las sesiones de educación física es diverso y lo podemos clasificar en:

- Recursos personales: aquí englobamos aquellas personas ajenas al profesor de educación física, que puntualmente son esenciales en el desarrollo de nuestras sesiones. Así destacamos al claustro de profesores, al personal de administración y servicios, a los padres y madres de alumnos así como profesionales del ámbito de la actividad física que en ocasiones pueden colaborar en la clase de educación física o en actividades complementarias.
- Instalaciones: como las instalaciones ya fueron descritas en la contextualización, no volveremos a repetirlas. Solo recordar que se cuentan con instalaciones convencionales (cubiertas, descubiertas y espacios auxiliares) y no convencionales.
- Recursos materiales: en el apartado de material detallamos el material, aquí se mostrará la diversidad que se utilizarán durante el desarrollo de las sesiones:

Material deportivo: descrito en el apartado de contextualización.

Vídeos didácticos sobre educación vial, explicaciones técnicas, psicomotriz y esquema corporal, expresión corporal, etc.

Libros de actividad física y deporte: el profesorado junto con el departamento de Educación Física proporcionarán el número de libros necesarios de la materia.

No se utiliza libro de texto ya que el material para los contenidos conceptuales será elaborado por el profesor y entregado a los alumnos.

Evaluación. Criterios de evaluación.

Al igual que los contenidos no se adjuntan en anexos, pero los específicos de la unidad didáctica que se desarrollará a continuación, debido a que son los criterios de evaluación sacados íntegramente del currículo oficial. (BOE, pág. 31525)

1. Adaptar los desplazamientos y saltos a diferentes tipos de entornos que puedan ser desconocidos y presenten cierto grado de incertidumbre.

Como pone en el currículo, este criterio pretende evaluar la capacidad del alumnado de resolver problemas motores al adaptar las habilidades a nuevas

condiciones del entorno cada vez más complejas. Igualmente la capacidad para orientarse en el espacio tomando puntos de referencia, interpretando mapas sencillos para desplazarse de un lugar a otro, escogiendo un camino adecuado.

Este criterio es pilar básico en la evaluación de las AFMN, aunque no mencione el medio ambiente explícitamente, ya que el movimiento es parte fundamental de la Educación Física, y buscando tipos de entornos que sean desconocidos y presenten incertidumbre para el alumnado, que mejor que la propia naturaleza que pone a nuestra disposición una gran variedad de lugares de acción acordes a los conocimientos, aprendizajes y habilidades a desarrollar de cada una de las unidades didácticas.

12. Manifestar respeto hacia el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación.

A través de este criterio se pretende medir el grado de sensibilización con relación a los problemas globales que tienen que ver con el mantenimiento sostenible y su concreción en buenas prácticas de respeto al entorno en situación de juego o actividad deportiva en el medio natural.

Este criterio de evaluación es el que forma parte de cada una de las unidades didácticas de mi propuesta, debido a que mi programación pretende tener el medio ambiente como foco de importancia en la última sesión de cada unidad. Sin por ello perder en contenidos ni en el carácter multidisciplinar de las áreas naturales para la práctica de ejercicio físico. También este criterio de evaluación se puede llevar a estudio, sobre todo durante el tiempo de ocio y actividad extraescolar en el medio natural, que es el momento en el que la mayoría de alumnos pasa la mayor parte del tiempo en la naturaleza no solo en las actividades organizadas sino con la familia o durante el periodo vacacional, ya que los viajes a los pueblos es algo de lo más habitual en el verano.

Unidades didácticas

Trabajo de los valores dentro de las Unidades Didácticas.

El trabajo de los valores dentro de esta programación se hará fomentando en cada una de las unidades didácticas, y se potenciará en otras, el trabajo de un valor concreto, aunque también se trabajará de manera especial la concienciación por la naturaleza, su conservación y disfrute como valor global a toda la programación. Esto es debido a la necesidad de trabajar de forma sistemática los valores, dado que se consideran claves para cualquier otro aprendizaje.

El planteamiento de esta propuesta es que los valores, al igual que los contenidos cognitivos y los motrices, también se aprenden, y para ello es necesario aplicarlos. La aplicación de los valores, como se sabe, es a través de las actitudes, de ahí que en esta propuesta se preste tanta atención a las mismas.

Bajo este punto de vista se ve que no hay aprendizajes motrices ni cognitivos adecuados, si no van unidos a aprendizajes de valores. Al menos, no son aprendizajes consolidados completamente e integrales. (Moreno Sánchez, J.M., 2007)

Se trabajarán Unidades Didácticas de todo el conjunto de las habilidades motrices básicas; y se tratarán todos los temas posibles en la programación de la asignatura. Dividido en los diferentes trimestres, tenemos unidades donde se trabaja desde las capacidades físicas, pasando por diferentes prácticas deportivas como el ultimate, parkour... hasta la bicicleta de montaña como parte principal de mi trabajo, que se explica a continuación:

U.D.8 “Desplazarse a pedales” La bici y sus principios básicos. 28 Abril – 18 Mayo

Unidad didáctica que desarrollaré a continuación más concretamente. Pretende inculcar el conocimiento sobre la bicicleta como medio de transporte en los más pequeños, y como fuente para recorrer grandes parajes o desplazarnos más rápidamente por la ciudad mediante los carriles bici.

Esta unidad nos da la posibilidad de hacer una ruta, acorde al nivel de los niños y su capacidad física, donde conocerán diferentes parajes y terrenos donde la bicicleta nos proporcionará una movilidad diferente por el medio y la apreciación de aspectos diferentes, como la conservación y control sobre el terreno para evitar el desgaste generado. También el mantenimiento y las reparaciones sobre la marcha.

- **UNIDAD DIDÁCTICA**

TÍTULO de la UD: “Desplazarse a pedales” La bici y sus principios básicos.

INTRODUCCIÓN de la UD

La presente Unidad Didáctica se desarrolla a través de 8 sesiones de trabajo, donde se trabajan los contenidos del currículo oficial, enmarcados en la Educación Primaria, tercer ciclo, 6º curso; estando orientada a estos alumnos. Aunque es utilizable para el resto de cursos con pequeñas adaptaciones y cambios acordes a las edades de cada uno de los alumnos

JUSTIFICACIÓN de la Unidad Didáctica

La U.D de Educación Física que presento a continuación consta de 8 sesiones y está elaborada con vistas a llevarla a cabo en el 3º trimestre para el curso de 6º de la E.P.

Al hablar de la bicicleta en la escuela, me refiero a todas aquellas actividades que, incluyendo el desplazamiento mañanero, podrían tenerse en cuenta en el uso de una rutina para el aprendizaje. Esto ha ido sufriendo cambios durante la modernización, pero manteniendo su esencia principal.

Creo que es importante que conozcan la bicicleta, y todo lo que la rodea, y todas sus opciones, posibilidades y variedades tan amplias y diversas, entre muchas otras por las siguientes razones:

- Siempre que esté presente un objeto o, en este caso, un medio de transporte; la práctica se convierte en motivante y divertida, además es eficaz proporciona un buen estado de forma. Aunque actualmente es difícil su práctica, por el peligro y la falta de conciencia de los conductores.
- La bicicleta forma parte de la vida diaria de muchas personas y que para ellos no es solo una parte de ocio.
- Tiene una pasibilidad cultural y académica con y para los niños.
- Mostrar la superación y constancia en una disciplina donde la necesidad de habilidad y fortaleza física son base para su adecuada práctica.
- Las estructuras sociales, culturales y urbanas de nuestras ciudades hace que el uso masivo de la bicicleta tienda a perderse; la escuela debe tender a recuperarlo y

mantenerlo, por lo que contribuye al bienestar ambiental y físico de las personas que lo practican y utilizan durante su vida cotidiana.

Enmarcado dentro de la legislación española en los bloques de contenido que se detallan en el BOE, y se puede ver a continuación en el desarrollo de la unidad didáctica:

- Según el bloque 1: Cuerpo, imagen y percepción.
- Según el bloque 2: Habilidades motrices.
- Según el bloque 4: Actividad física y salud
- Según el bloque 5: Juegos y actividades deportivas

Merece la pena que los escolares traten estos contenidos sobre la actividad física y la salud porque es importante que aprendan a tener conductas activas y que vean en el cuidado del cuerpo algo importante para estar sano. Todo esto traerá consigo un aumento de la capacidad motora de los niños en cuanto a sus habilidades primarias; agilidad, precisión, inhibición y control muscular en el pedaleo; como en actividades complementarias para su mejora global.

COMPETENCIAS BÁSICAS

En el tema de las competencias básicas desde el área de Educación Física, y aún más si cabe desde esta unidad, la contribución a su desarrollo es clara y concisa.

En la medida de lo posible ayuda a la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico ya que facilita los conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables. Esto también se debe a que se va a realizar una sesión por grupo en un paraje natural todavía por concretar, donde no solo se practique con la bici, sino que también se lleve a cabo una sesión de medio ambiente y se pueda contemplar lugares con contenido didáctico.

También se da muy conscientemente la competencia social y ciudadana debido a que mejora la capacidad de relación entre los alumnos, al estar en continua interacción social con el resto de compañeros, mostrando siempre actitudes de respeto y compañerismo hacia los mismos.

Otras competencias que también desarrolla y va consolidado son la competencia de consecución de autonomía e iniciativa personal, que se verá reflejada en que el alumnado debe manifestar auto-superación, perseverancia y actitud positiva ante diversas tareas.

- Competencia para aprender a aprender: recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación.
- Competencia de comunicación lingüística: variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico que aportan las actividades y contenidos.

Por último, está la competencia digital, de suma actualidad que se encuentra tan de moda al tener la posibilidad de acceder a materiales que han de conocer y utilizar para la explicación y documentación de las fotos para el power point. Además de un posible power point cedido por la federación castellano leonesa de ciclismo con las explicaciones y teoría básica sobre el mundo de la bicicleta y sus disciplinas formarán parte del trabajo de la clase; e instantáneas que se realizarán en las sesiones, que se realizará en formato digital y presentado en la clase.

Por lo tanto, se puede decir que esta unidad facilita la tarea educadora y profundiza en aspectos importantes en la educación actual, eso sin olvidar que el más importante que es dar a conocer y ayudar a profundizar a los alumnos en el mundo de la bicicleta, tanto como desplazamientos, como ocio; tanto en el ámbito y práctica deportiva o en el disfrute del ciclo-turismo.

CONTEXTUALIZACIÓN DE LA UNIDAD

El Colegio Público Tierra de Pinares, en el grupo de 6º de primaria, hay en estos momentos 19 y 22 alumnos, respectivamente. Hay otro alumno que forma parte de una residencia de acogida y asiste a clase como el resto de sus compañeros.

En uno de estos cursos hay 19 alumnos, la mayoría tiene 11 años pero hay 3 repetidores, dos alumnos y una alumna que tienen un año más que el resto, 12 años. En la otra clase de 22 tan solo un repetidor de 12 años.

La mayor parte de las clases son chicos, tan solo hay 16 chicas en las aulas.

Son un grupo bastante homogéneo en cuanto a capacidades, debido a que tan solo uno de ellos tiene pequeñas dificultades en el nivel académico propuesto para el curso. Los demás siguen sin problemas el ritmo de la clase. Son un grupo intelectualmente bueno y eso se ve reflejado en los razonamientos y aplicaciones de las explicaciones.

LOCALIZACIÓN EN EL CURRÍCULO OFICIAL: pertenecen a varios bloques, al bloque 1, “el cuerpo, imagen y percepción”; al bloque 2, “habilidades motrices. Como también al bloque 4, “actividad física y salud”; y al bloque 5, “juegos y actividades deportivas” concretamente se centra en los núcleos temáticos dedicados a los juegos y al

bienestar personal y físico; y al respeto del medio ambiente y sensibilización con su cuidado y mantenimiento sostenible.

Los objetivos

- Colaborar en el mantenimiento físico saludable de los alumnos.
- Mantener la tradición de este deporte en nuestra sociedad inculcándoselo a los más niños, que lo hacen perdurar.
- Ayudar a los alumnos a mejorar su calidad de vida y la adquisición de un método de transporte cómodo, sencillo y respetuoso con el medio ambiente.
- Facilitar contenidos y conceptos claros sobre la bicicleta a los alumnos.
- Desarrollar habilidades y practicarlas en las sesiones de E.F.
- Apoyar el aprendizaje motor en los alumnos mediante prácticas sobre la bicicleta.
- Fortalecer la relación con el Medio Ambiente a través del uso y disfrute de la bicicleta.

Los contenidos didácticos que se pretenden trabajar en la unidad son:

Conceptuales

- Conocer las partes de la bicicleta y su puesta a punto.
- Conocer el funcionamiento más adecuado de la bicicleta: cambios de marcha, relación plato-piñón.
- Reconocer la importancia de las medidas de seguridad en la realización de actividades.

Procedimentales

- Manejar la bicicleta en diferentes terrenos y ante diferentes obstáculos.
- Mejorar las habilidades motrices encima de la bicicleta.

Actitudinales

- Respetar el entorno, las instalaciones y el material.
- Valorar la importancia del casco y hacer uso de él como medio de seguridad.
- Dar importancia a la condición física de forma global.

Actividades tipo y tareas propuestas

Teoría inicial.

Cuaderno del alumno. (ANEXO 2)

Utilizando la bicicleta se propondrán:

Carreras de relevos en bicicleta.

Carreras en circuitos con la bicicleta.

Circuitos de habilidades manuales en bicicleta.

Circuitos de habilidades de conducción en bicicleta.

Circuitos de obstáculos con la bicicleta.

Práctica de mantenimiento y arreglos básicos de la bicicleta.

Sesión final o ruta, propuesta en el medio natural.

Criterios de evaluación:

Mantiene gusto e interés por la actividad.

Colabora, coopera, ayuda e integra

Establece hábitos de higiene, salud y seguridad.

Respeto las normas y reglas de los juegos.

Participa y se interesa en el manejo y aspectos relacionados con la bicicleta.

Completa correctamente y con interés el cuaderno del alumno.

Investiga, pregunta por curiosidades acerca del mundo ciclista.

Manifiesta respeto hacia el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación.

A través de este criterio se pretende medir el grado de sensibilización con relación a los problemas globales que tienen que ver con el mantenimiento sostenible y su concreción en buenas prácticas de respeto al entorno en situación de juego o actividad deportiva en el medio natural. (C.E. n°11)

CONTEXTO

Responsable: Alberto Luis Sahagún Navarro

Para desarrollar con alumnado de SEXTO CURSO DE Educación Primaria

Fechas aproximadas: 28 Abril – 18 Mayo

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS: Currículo oficial de Educación Primaria (empleado para localizar los contenidos y criterios de evaluación en relación a esta unidad didáctica).

Material facilitado por la tutora del centro.

Libros de juegos populares consultados en la universidad y en la red, referencias bibliográficas.

Power point de la F. C y L de Ciclismo para la promoción de la bicicleta en los centros educativos. (www.fedciclismocyl.com)

DOCUMENTOS QUE SE ADJUNTAN:

Mapa de la sesión de bicicleta fuera del centro.

Algunos circuitos tipo para las sesiones.

Cuaderno del alumno. (ANEXO 2)

EL PROYECTO EN EL AULA, EN EL PATIO, EN EL PARQUE...

INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO

- Se puede hablar con los niños para incitarles a que realicen este tipo de actividades en su tiempo libre, que utilicen estos recursos en vida cotidiana.

PREVISIONES PARA LA REGULACION DE LA PRÁCTICA

Previas.- preparar adecuadamente cada lección, además del aula y material correspondiente que se va a usar en esta unidad didáctica.

Tener en cuenta las diferencias en la práctica generadas por los conocimientos adquiridos por los alumnos-as fuera del centro o con antelación a las prácticas de la unidad.

- SESIONES

UNIDAD DIDACTICA: “Desplazarse a pedales” La bici y sus principios básicos.

SESIÓN: 1

Nº Alumnos: 19/22

MATERIAL: Bicis, bomba, casco, llaves, desmontables para las ruedas, señales, power point...

INSTALACIÓN: Clase.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN: Conocer la bicicleta y sus modalidades. Saber ajustar la bicicleta. Conocer su funcionamiento más adecuado, cambios de marcha, relación de plato –piñón. Conocer normas básicas de seguridad vial.

PARTE INICIAL

Explicamos la U.D. y las sesiones que llevaremos a cabo, así como recoger verbalmente el punto de partida desde el que comenzamos unidad en cuanto a los conocimientos que tienen nuestros alumnos de la bici.

PARTE PRINCIPAL

Y seguidamente veremos la ficha, que se explica en el power point sobre la bici. En ella aparecen las diferentes partes de la bici, las modalidades de la bici y, así como las señales a tener en cuenta para circular en bici (establecer el orden en las señales: agentes, semáforo, vertical, horizontal).

Es necesario que los alumnos se impliquen en el mantenimiento de la bicicleta, y que no sea cosa de un solo día.

Insistir en la necesidad de comprobar la presión de las ruedas, estado de frenos, utilización del casco, etc. Cada uno diferencia las partes de la bici. Explicación de cómo montar/desmontar una rueda. Regulación del sillín. Explicación de las marchas y de la utilización de frenos.

PARTE FINAL

Ver como el profesor va a realizar desmontar y montar algunas de las partes móviles y básicas de la bicicleta. (Manillar, altura, manetas...)

Recoger todo el material utilizado y llevarlo a las zonas de almacenaje habilitadas para esta unidad didáctica.

Esta sesión está destinada a ver el nivel de conocimiento inicial de nuestros alumnos y alumnas sobre la bicicleta y todos los aspectos que la rodean ya que es importante saber desde que punto de partida comienza cada uno para adecuarlo la evaluación individual de la unidad didáctica.

También se intentará traer a un ciclista o personal vinculado a federaciones y asociaciones ciclistas para que les informe más concretamente del mundo en el que se mueve el ciclismo y así puedan responder y sacar sus dudas sobre cualquier tema relacionado con la bicicleta y el deporte del ciclismo.

Las experiencias personales y los conocimientos de las personas más cercanas al deporte, ayudará a que los alumnos se abran a preguntar cuestiones más específicas o tabúes para el resto de personas deportistas.

Para completar aún más el aprendizaje, se llevarán al aula diferentes variedades de bicicletas para que observen las grandes diferencias que presentan las bicicletas de las diferentes modalidades de ciclismo, así como la adaptación de las mismas al terreno de la práctica.

UNIDAD DIDACTICA: “Desplazarse a pedales” La bici y sus principios básicos.

SESIÓN: 2

Nº Alumnos: 19/22

MATERIAL: Bicis, conos

INSTALACIÓN: Pistas polideportivas

OBJETIVOS DE LA SESIÓN Evaluar el nivel de destreza del alumno.

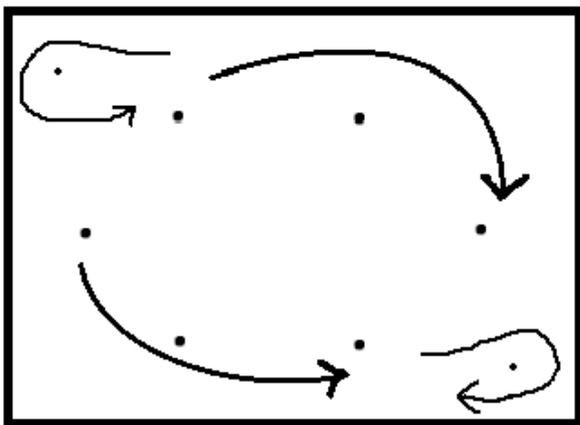
(A) PARTE INICIAL

Recordamos los aspectos más significativos de la sesión anterior, como por ejemplo la explicación de las marchas y de la utilización de frenos. Explicación de las marchas y de la utilización de frenos (freno delantero cuidado).

Colocaremos el sillín de manera conjunta; se realizará al inicio de la sesión, porque puede haber una variación considerable de la altura real de pedaleo.

(B) PARTE PRINCIPAL

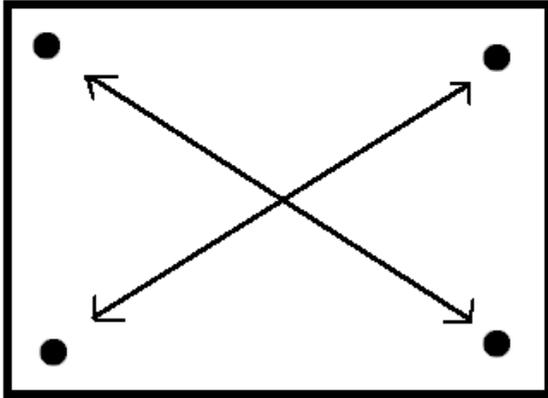
Circuito circular sin obstáculos para ver su posición sobre la bici y su destreza inicial sobre la misma; para obtener una evaluación inicial de cada uno de los alumnos en el manejo más básico de la bicicleta.



Después harán lo mismo pero tienen que contar el número de veces que apoyan el pie en el suelo.

Distribuidos en cuatro grupos. Cada grupo dispone de una bicicleta y se coloca en cada una de las esquinas del campo: la actividad consiste en estar colocado a cada esquina del pabellón o patio; los grupos de una diagonal disponen de una sola bicicleta, por lo tanto unos tienen y el otro no. Hay que ir con la bicicleta al grupo de su diagonal, dejarle

la bicicleta a un compañero y que este vuelva al grupo inicial, así sucesivamente hasta que todos vuelvan a su grupo y esquina inicial.



(C) PARTE FINAL

Círculo: preguntas y valoración de la sesión.

Esta segunda sesión, nos proporcionará información sobre el grupo de trabajo que tenemos y de la base grupal desde la que partimos para adecuar o dificultar más las actividades, si su nivel fuese más alto del pensado por parte del docente.

También sirven para poder equilibrar los grupos a la hora de dividir la clase, ya que los alumnos de mayor nivel pueden y deben, apoyar y compensar las carencias del resto, y así proporcionar la atmosfera de aprendizaje acorde al resto de sus compañeros.

Las actividades se realizaran primero individualmente, y luego en el grupo; de manera tan reducida se puede ver a cada alumno, y podemos apreciar y verificar posibles problemas o sospechas en las habilidades individuales de cada alumno, y poder darle una solución.

Las actividades de esta sesión son sobre el manejo más básico de la bicicleta y de las habilidades necesarias para poder realizar una ruta por una zona ciclable común en todos los municipios. Por lo tanto, esta base y su dominio, por parte de la totalidad o la mayoría de los alumnos, nos dará la posibilidad de realizar satisfactoriamente cada una de las salidas del centro con la BTT.

UNIDAD DIDACTICA: “Desplazarse a pedales” La bici y sus principios básicos.

SESIÓN: 3

Nº Alumnos: 19/22

MATERIAL: Bicis, conos, tizas, aros.

INSTALACIÓN: Pistas polideportivas

OBJETIVOS DE LA SESIÓN Establecer relaciones de cooperación con los compañeros y potenciar el manejo básico y destrezas secundarias en la bici y con la bicicleta.

(A) PARTE INICIAL

Calentamiento inicial de los diferentes músculos que van a actuar en la sesión de bicicleta.

Nos desplazamos libremente ocupando todo el espacio. Poco a poco acotamos más el espacio.

(B) PARTE PRINCIPAL

Carreras de relevos:

Ida y vuelta sin montar a la bici, corriendo con ella al lado. (Todo el grupo con la misma bici). Para ver la importancia y el manejo de la bici desde el manillar, y poder tenerlo en cuenta cuando andemos sobre ella.

Ida y vuelta con la bici en caballito, también sin subirse. (Todo el grupo con la misma bici).

Ida y vuelta montadas en la bici, para calentar y poder realizar los siguientes ejercicios con la atención puesta en la bicicleta y su comportamiento.

Recorro la línea. Línea recta que hay que seguir tanto a la ida como a la vuelta.

Recorro la línea curva.

Relevos llevando un aro como relevo. Cada uno con su bicicleta para hacer la actividad más dinámica y poder hacer más de un recorrido, y buscar que ellos experimenten a llevar el aro de diferentes formas, para aprender a manejar la bici con diferentes dificultades, que cambian el comportamiento de la bici y la manera de controlarla.

(C) PARTE FINAL

Vuelta a la calma

Recoger material y comentar posibles dudas.

En esta tercera sesión seguiremos con el seguimiento de las habilidades y se trabajará para quitar los posibles vicios y manías que puedan tener o adquirir los alumnos a la hora de pedalear.

La cooperación y ayuda en cuanto a los compañeros y sus habilidades favorecerá las relaciones y aprendizajes grupales, así como a ver las soluciones de los compañeros para poder ejecutarlas ellos mismos.

La velocidad de salida, junto con la frenada y la arrancada al girar el cono son los dos aspectos claves en las carreras de relevos con un recorrido lineal.

El uso de una mano y los recursos a la hora de dar y trasportar el objeto de relevo son aspectos a observar; ya que, hay que evitar que usen opciones para que no prescindan practicar o realizar la actividad de una manera acorde a lo propuesto. Por ejemplo, que no se cuelguen el aro en el cuerpo sino que lo lleven agarrado a la mano para hacerles practicar el manejo de la bici a una mano, tanto la dominante como la no dominante.

UNIDAD DIDACTICA: “Desplazarse a pedales” La bici y sus principios básicos.

SESIÓN: 4

Nº Alumnos: 19/22

MATERIAL: Conos, picas, frisbie, banco sueco, picas

INSTALACIÓN: Pistas polideportivas

OBJETIVOS DE LA SESIÓN Trabajar diferentes habilidades con bicicleta.

(A) PARTE INICIAL

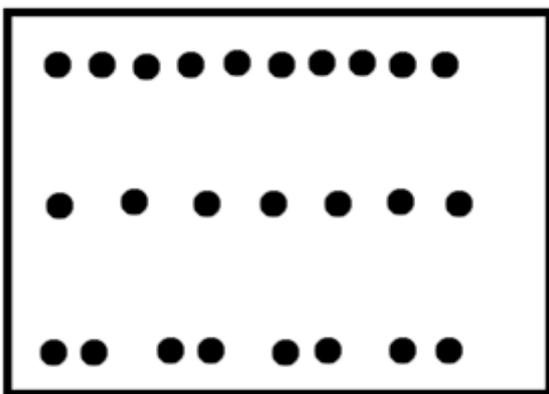
Calentamiento, y pequeño rodaje libre con la bicicleta.

Colocación del material necesario para el circuito. Explicación de la organización.

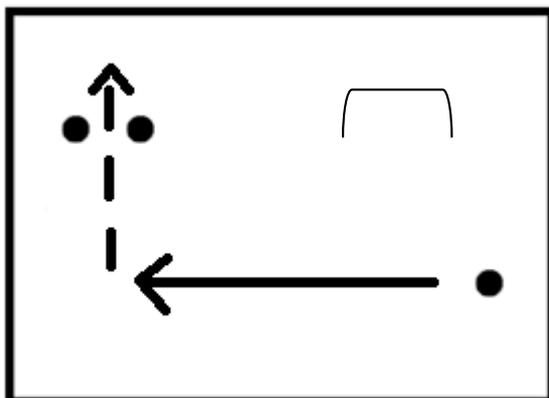
(B) PARTE PRINCIPAL

Se pasaran por todas las estaciones, previamente explicadas y pautadas. Tiempo a determinar por el total disponible en la sesión. 8´ aprox. Ellos llevarán a cabo la práctica indagando y mejorando con mi supervisión y ayuda, si fuera necesaria.

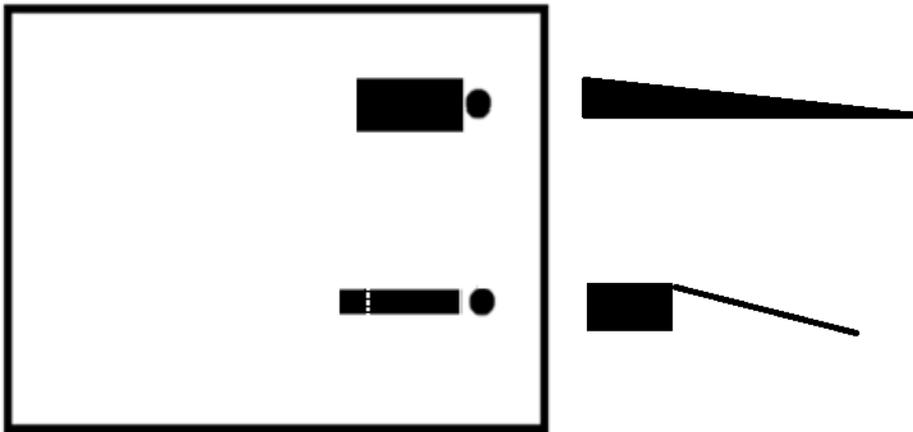
1ª ESTACIÓN. Zig-Zag, variando la distancia entre los conos.



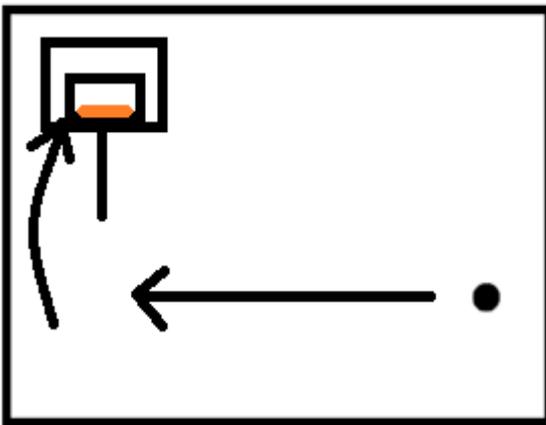
2ª ESTACIÓN. Meter frisbie en la portería.



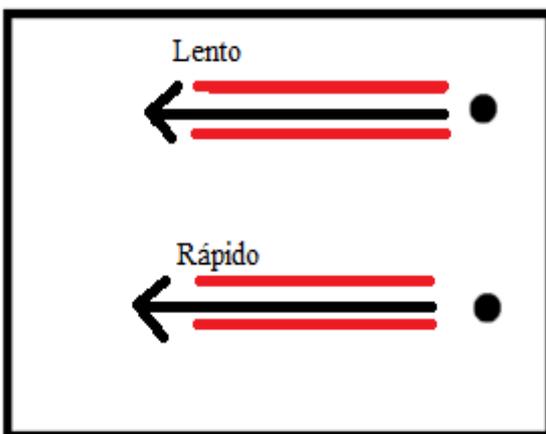
3ª ESTACIÓN. Bajar un tablón o escalón de una escalera.



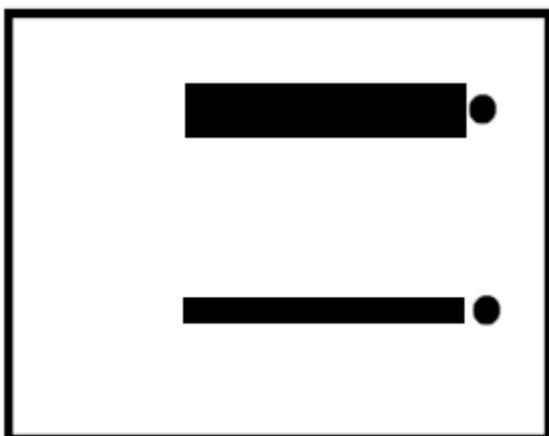
4ª ESTACIÓN: Tiro a canasta con un balón.



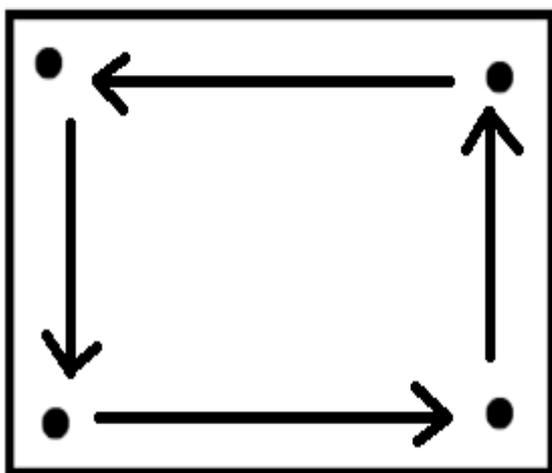
5ª ESTACIÓN. Recorrer un trayecto variando las marchas pasando por entre dos picas de madera separados de entre sí por 10 centímetros.



6ª ESTACIÓN: Circular sobre un tablón manteniendo el equilibrio sin caerse.



7ª ESTACIÓN: Llevar unos conos desde un punto a otro sin tocar con el pie en el suelo.



Es importante que me sitúe en las estaciones que requieran de mi ayuda, tanto para que los alumnos aprendan las actividades más difíciles como para que adquieran más confianza en ellos mismos y en dominio de la bicicleta.

(C) PARTE FINAL

Recoger material y comentar posibles dudas.

En esta sesión se trabajan nuevas habilidades para complementar las ya adquiridas con anterioridad por parte de los alumnos sobre la bicicleta, como son el pedaleo y dirección de la misma. Todas estas son secundarias del pedaleo y el manejo; pero que requieren de unas habilidades suplementarias; adecuadas también al no tener que parar de dar pedales, ni de dirigir la misma.

Esta complementación de habilidades ayuda a que fijen su atención y puntos de interés en el lugar adecuado o la acción adecuada evadiéndose y automatizando el resto de acciones, para cuando vayas sobre la bici, única y exclusivamente dando pedales, pueda ir relajados dominando la situación y prestando atención a lo que ocurre a su alrededor tanto con respecto al terreno como a los acompañantes, o al resto de personas que circulan por los caminos y sendas.

UNIDAD DIDACTICA: “Desplazarse a pedales” La bici y sus principios básicos.

SESIÓN: 5

Nº Alumnos: 19/22

MATERIAL: Conos, picas, tizas, stick de hockey, pelotas

INSTALACIÓN: Pistas polideportivas

OBJETIVOS DE LA SESIÓN Dosificar el esfuerzo, cooperar con nuestros compañeros.

(A) PARTE INICIAL

Calentamiento, y pequeño rodaje libre con la bicicleta y el stick para que se vayan familiarizando.

Colocación del material necesario para el circuito. Explicación de la organización.

(B) PARTE PRINCIPAL

Carreras de relevos, ida y vuelta hasta el cono, pedaleando sobre la bicicleta:

Zig-Zag con conos.

Zig-Zag con picas. (Mayor dificultad).

Recorro la línea con precisión en la conducción.

Con una mano.

Con la contraria.

Conduzco la pelota con el stick.

(C) PARTE FINAL

Comentar posibles dudas y problemas.

En esta sesión, además de potenciar las habilidades adquiridas y practicadas en sesiones anteriores, incluimos el factor emocional que provoca el término “carrera”. Y la necesidad ligada de aumentar la velocidad en la ejecución del ejercicio, para dar a tu equipo el mejor resultado posible.

También, en estas actividades hay que evitar que siempre sean los mismos los que dominen las carreras, ya que el aliciente de “competición” ha de ser igual en todos los alumnos y los grupos.

UNIDAD DIDACTICA: “Desplazarse a pedales” La bici y sus principios básicos.

SESIÓN: 6

Nº Alumnos: 19/22

MATERIAL: Conos, picas, discos voladores, banco sueco, picas

INSTALACIÓN: Pistas polideportivas

OBJETIVOS DE LA SESIÓN: Trabajar diferentes habilidades con bicicleta.

(A) PARTE INICIAL Se hará un calentamiento a base de estiramientos y procuraremos que vayan aprendiendo nombres de músculos.

(B) PARTE PRINCIPAL

Lanzamientos de una pelota de manera grupal y en fila a un aro para intentar pasar la pelota por el aro mientras pedaleamos.

Pases de pelota en grupo o parejas mientras nos desplazamos en bicicleta.

Pases de pelota en grupo o pareja con stick de hockey mientras nos desplazamos en bicicleta.

Jugamos al POLO: explicación básica del juego y práctica del mismo en varios grupos.

(C) PARTE FINAL

Comentar posibles dudas y problemas.

Aquí se trata de seguir practicando el manejo de la bicicleta con habilidades complementarias y grupales a la vez. Que el grupo sepa, no solo entenderse en bici, sino compenetrarse a la hora de ejecutar pases, tanto de mano como con el stick, o de esquivar trayectorias simultáneas con el resto de compañeros.

La práctica del POLO, un deporte poco popular y destinado a las clases sociales elevadas por el uso de caballos y la necesidad de nociones de equitación, con la bicicleta, se lo acercamos al resto de la sociedad, y más con la práctica lúdica por parte de los más pequeños en lugares más cercanos a su vínculo social.

Antes de salir con nuestros alumnos fuera del pueblo, nos debemos plantear si tienen el suficiente dominio de la bici, conocen normas de circulación, tienen la bicicleta en buenas condiciones, comprenden la importancia de llevar casco...

UNIDAD DIDACTICA: “Desplazarse a pedales” La bici y sus principios básicos.

SESIÓN: 7

Nº Alumnos: 19/22

MATERIAL: Chalecos, y material de mantenimiento.

INSTALACIÓN: Exterior del centro y carril bici.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN Dosificar el esfuerzo, cooperar con nuestros compañeros.

(A) PARTE INICIAL Es indispensable que antes de efectuar salidas al exterior de la escuela me asegure que los alumnos tengan la bicicleta en buenas condiciones, sesión anterior, y asimismo un buen dominio de ella, también por razones de seguridad.

(B) PARTE PRINCIPAL

Explicación del recorrido y la forma de organizarse. Formaremos grupos de cuatro alumnos de niveles similares, estos deberán ir siempre juntos y en el caso de que algún compañero se retrase, esperarle. Recorrido por las afueras del recinto escolar por el carril bici hasta la ermita. Parada en dicho lugar y agrupamiento para la vuelta. Recorrido por pistas y caminos poco transitados por lo que no habrá problemas con la circulación.

(C) PARTE FINAL

Vuelta al centro por el mismo recorrido realizado a la ida.

Círculo común para recoger las primeras impresiones de la actividad.

Recoger bicicletas.

MAPA



Conocimiento del medio, más concretamente en el área de naturaleza se puede explotar esta salida. La recogida de hojas para el estudio de la vegetación autóctona, buscando así un interés por la actividad externo a la mera actividad física. La fabricación de un mural (competencia artística) de árboles y naturaleza de la zona, autóctona de Mojado y de la provincia de Valladolid completaría más si cabe el aprendizaje de conocimiento del medio.

Y en Lengua, ya que la producción de una redacción sobre la actividad en general, su entrega al profesorado para su evaluación. Con la posibilidad de leerlo delante de toda la clase, da otra posibilidad a los tutores, que además de Educación Física, imparten docencia en otras materias del currículo en las mismas clases.

UNIDAD DIDACTICA: “Desplazarse a pedales” La bici y sus principios básicos.

SESIÓN: 8

Nº Alumnos: 18

MATERIAL: Conos, picas, discos voladores, banco sueco, picas

INSTALACIÓN: Pistas polideportivas

OBJETIVOS DE LA SESIÓN Dosificar el esfuerzo, cooperar con nuestros compañeros.

(A) PARTE INICIAL Es indispensable que antes de efectuar salidas al exterior de la escuela me asegure que los alumnos tengan la bicicleta en buenas condiciones, sesión anterior, y asimismo un buen dominio de ella, también por razones de seguridad.

(B) PARTE PRINCIPAL

Explicación del recorrido y la forma de organizarse. Formaremos grupos de cuatro alumnos de niveles similares, estos deberán ir siempre juntos y en el caso de que algún compañero se retrase, esperarle. Recorrido por las afueras del recinto escolar por el carril bici hasta la zona preparada para los circuitos naturales.

Recorrido de los 2 circuitos en 2 grupo y cambio. Parada en dicho lugar y agrupamiento para la vuelta. Recorrido por pistas y caminos poco transitados por lo que no habrá problemas con la circulación.

(C) PARTE FINAL Vuelta al centro recoger bicicletas.

Lengua, para completar el aprendizaje y no solo aprender a relatar acontecimientos, una redacción sobre las emociones vividas en las carreras de BTT es una buena actividad para hacerles interiorizar más, para poder sacar a la luz lo sentido sobre la bici y saber exponerlo en el papel.

MAPA Y CIRCUITOS NATURALES





El primero es un recorrido más pistero, utilizando una parte muy amplia de camino. Después un zig-zag en los pinos, con la arena bastante inestable y poco compacta como firme que no permite coger una gran velocidad, y que para salir has de ejecutar con potencia el pedaleo. Aquí podrán apreciar y experimentar que fuera del asfalto es más difícil rodar con velocidad, desde el camino a la arena de pinar.

El segundo algo más técnico por el curqueo entre pinos, y por la poca o nula utilización del firme del camino. Que vean como las diferentes trazadas en cada curva pueden ocasionar el ganar o perder tiempo con respecto a tus compañeros, o el gastar más energías en algunos tramos que imposibilita el ir más deprisa en otro. Hay que saber dónde es el lugar más adecuado para ir más deprisa o ir más seguros. También la habilidad y control sobre la bici les permitirá disfrutar del circuito, y de sus dificultades técnicas y del firme del circuito.

- BIBLIOGRAFÍA: LISTA DE REFERENCIAS

Arribas Cubero, H. F. (2008) El pensamiento y la biografía del profesorado de Actividad Física en el Medio Natural: un estudio multicaso en la formación universitaria orientado a la comprensión de modelos formativos. Tesis Doctoral.

Arufe Giráldez, Víctor.; Calvelo Reyes, Lidia; González Villamil, Emilio; López Lorenzo, Carmen. (2009) Salidas a la naturaleza y profesorado de educación primaria. Un estudio descriptivo. *Revista digital de Educación Física*. (19). 30-38.

B.O.E. número 173, Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo.

Casterad, J.; Guillen, R. y Lapetra, S. (2000) Actividades en la naturaleza. Barcelona: Inde.

Educación Naturalista. Guerrero Inguilan, Melissa; Legarda López, Johan; y López Santander, Davinson. 10/04/2014.

<http://filosofiaehistoriadelaedu.webnode.es/rousseau-y-el-naturalismo/>

El Wiki de La Roca del Consejo: Un lugar donde compartir la sabiduría de la Selva. 25/04/2014.

[http://wiki.larocadelconsejo.net/index.php?title=Historia del Escultismo en Espa%C3%B1a](http://wiki.larocadelconsejo.net/index.php?title=Historia_del_Escultismo_en_Espa%C3%B1a)

Freire, Heike. (2011) Educar en verde, ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza. Barcelona: GRAO.

La relación del hombre con la naturaleza a través de su historia. Speroni, Eduardo. 05/05/2014. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, N° 172, Septiembre de 2012.

<http://www.efdeportes.com/efd172/la-relacion-del-hombre-con-la-naturaleza.htm>.

Modelo De Unidad Didáctica Para Educación Física: Bicicleta De Montaña. Zabala Díaz, M.; Viciano Ramírez, J.; Dalmau Torres, J.M. y Gargallo Ibort, E. (2002) (www.efdeportes.com)

Moreno Sánchez, Jose Manuel. Programación didáctica Educación Física. (2º de Primaria). Oposiciones al cuerpo de maestros 2007.

Muñoz Díaz, Eduardo, Educación Física. 18/05/2014.

<http://juancarlos.webcindario.com/#arriba>,

Ruesca Luengo, Juanjo. Unidad didáctica: “Vamos a pedalear”. 05/05/2014
<http://conbicialcolezgz.wordpress.com>

Sicilia, A. (1999) Las actividades físicas en la naturaleza en las sociedades occidentales de final de siglo. Lecturas Educación Física y Deportes, Revista Digital [en línea], 14.
<http://www.efdeportes.com>

XXX Aniversario de la Fundación de la Asociación "Scouts Baden-Powell de España (1969-1999). Centro de Codificación e Información Escultista. 1999

Wikipedia: Revolución Neolítica. 25/03/2014.
http://es.wikipedia.org/wiki/Revoluci%C3%B3n_neol%C3%ADtica.

- ANEXOS

- ANEXO 1

Contextualización

- Descripción de los alumnos de 6°

En este colegio, he tomado como referencia el grupo de 6° de primaria, hay en estos momentos 19 y 22 alumnos, respectivamente. Hay otro alumno que forma parte de una residencia de acogida y asiste a clase como el resto de sus compañeros.

En uno de estos curso hay 19 alumnos, la mayoría tiene 11 años pero hay 3 repetidores, dos alumnos y una alumna que tienen un año más que el resto, 12 años. En la otra clase de 22 tan solo un repetidor de 12 años.

La mayor parte de las clases son chicos, tan solo hay 16 chicas en las aulas.

Son un grupo bastante homogéneo en cuanto a capacidades, debido a que tan solo uno de ellos tiene pequeñas dificultades en el nivel académico propuesto para el curso. Los demás siguen sin problemas el ritmo de la clase. Son un grupo intelectualmente bueno y eso se ve reflejado en los razonamientos y aplicaciones de las explicaciones.

- Material e instrumentos

El centro cuenta con dos salas espaciosas y bien organizadas de material para la realización de la E.F. También cuenta con material distribuido por el gimnasio o estructuralmente adherido a él.

Anclado o distribuido por el gimnasio:

Canastas de baloncesto.

10 espalderas.

5 bancos suecos.

Guardado en la sala de materiales:

Cuerdas: finas y gruesas.

Colchonetas:

1 grandes y gruesas.

18 pequeñas o esterillas.

4 medianas.

Balones:

Goma espuma.

Balones de baloncesto (mini-básquet y balón reglamentario, grande)

Bola de equilibrio.

Balones de balonmano.

Balones medicinales.

Balones de vóley.

Balones de fútbol.

Raqueta de bádminton y volantes

1 plinto.

1 potro.

Rampa de salto.

5 vallas.

Conos.

Aros.

Bolos.

Cilindros, para relevos.

Maracas, panderos y cascabeles.

Pañuelos, cintas y petos.

Picas.

Stick jockey.

Bomba de aire.

Red de vóley (mástiles para la red).

Cuerda elástica.

Patines.

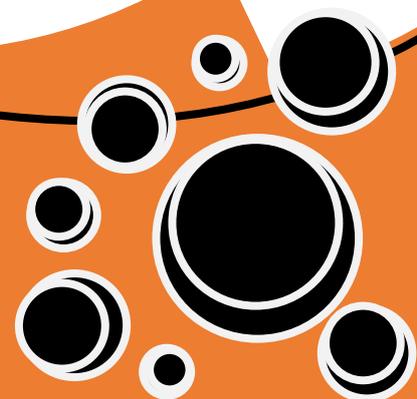
Porterías pequeñas.

CUADERNO DEL ALUMNO

UD: “Desplazarse a pedales” La bici y sus principios básicos.

NOMBRE DEL ALUMNO: _____

NÚMERO DE AULA: _____





CUADERNO DEL ALUMNO: PRINCIPIOS BÁSICOS



1. LA INDUMENTARIA

Para comenzar, diremos que es indispensable el uso del casco protector, que debe ser rígido y cumplir con las normas de seguridad. La necesidad del casco se comprende enseguida cuando tenemos nuestro primer "percance".



Los guantes son otro elemento protector en caso de caída, ya que las manos es la parte del cuerpo con la que vamos a intentar amortiguar la caída. Por lo que respecta a la ropa, un "culote" y un "maillot" son las mejores prendas, pero realmente no pasa nada si se sustituyen por ropa cómoda y adecuada que cumplan la función de proteger contra rozamientos y con la función de dar abrigo.

En cuanto al calzado, existen en el mercado diferentes modelos de zapatillas de bicicleta de montaña, aunque si no se dispone de ellas, serán mejores aquellas cuya suela sea dura y no se doble. Un elemento más a tener en cuenta son las gafas, que tienen su importancia ya que la intensidad de los rayos ultravioletas puede dañar nuestros ojos y protege de las ramas y bichos que podamos toparnos en nuestro trayecto, y que puedan dañar nuestra vista. En cualquier caso, lo imprescindible será el casco, gafas y una ropa cómoda y protectora, y prescindible será el uso de guantes específicos o zapatillas especiales.



2. LA BICICLETA

Una bicicleta de montaña debe ser robusta y dura, para hacer frente al tipo de dificultades a las que se le va a someter. Eso sí, una vez que hemos decidido comprarnos una, deberemos elegir la talla adecuada: Hay que acoplar la bicicleta al cuerpo y no el cuerpo a la bicicleta. Como norma, podemos tomar que la medida de un cuadro de montaña será entre 4 y 6 números más pequeña que la que deberíamos utilizar en carretera, o de forma más "casera", situados con los pies en el suelo y con la bicicleta entre las piernas, la barra horizontal deberá encontrarse a unos 4-5 dedos de nuestra "entrepierna"(entre 7 y 10 cm).

Importante, cuidaremos también de la correcta colocación del asiento en cuanto a altura, situándolo de tal manera que, sentados sobre él bajemos un pedal hasta abajo y la pierna correspondiente no quede del todo estirada sino más bien un poco flexionada. Otros datos útiles serán saber que el manillar normalmente debe estar a la misma altura que el sillín o que las manetas de freno no deben superar la horizontal con el manillar para no perjudicar la postura más ergonómica de muñecas y brazos.

Respecto a los componentes, hoy en día existe una gran uniformidad, ya que casi todos los fabricantes utilizan marcas de buena calidad (Shimano, Campagnolo, Mavic...), que cumplen bien su cometido. Será importante que los cambios sean precisos y que a cada movimiento que le efectuemos corresponda el paso a una velocidad, sin necesidad de tener que andar ajustándola. En cuanto a los frenos, lo más importante será que estos logren detener la bicicleta en el momento que necesitemos de ellos, que no nos traicionen. En cualquier caso, los más comunes actualmente son los de tipo "V-Brake". Existen en la actualidad frenos de disco, pero no son los más aconsejados a estos niveles debido a su alto coste y mantenimiento.



Los pedales habituales sobran pero cabe destacar los pedales automáticos, con cala en la zapatilla son el siguiente paso, pues proporcionan una aún mejor tracción y comodidad, si bien al principio requieren de cierta práctica para que no caigamos al intentar sacar los pies de los pedales sin éxito (girando el pie sobre el pedal, gesto que

habrá que automatizar).

Otro punto a revisar será la presión de los neumáticos, de tal manera que éstos deberán ir lo suficientemente hinchados como para poder evitar el pinchazo, en caso de golpear la rueda contra alguna piedra o contra alguna esquina (los famosos pinchazos por "llantazo" se dan al pellizcarse la cámara entre la llanta o aro y la superficie que lo oprime, que puede ser una piedra o cualquier esquina).

Al igual que en el apartado de la indumentaria, nos contentaremos con lo imprescindible, que en este caso pasa por una bicicleta que frene adecuadamente, que cambie adecuadamente y que esté adecuada a la talla del usuario.



3. TÉCNICA BÁSICA

Partimos de que los alumnos (vosotros) saben montar en bicicleta pero no la dominan. Por eso, a la vez que trabajamos el acondicionamiento físico, deberemos cuidar de aspectos cualitativos como es el caso de una determinada técnica básica que los alumnos deben ir afianzando. Lo más básico será:

- No frenar bruscamente; hacerlo de forma progresiva.
- Al tomar una curva, levantar el pedal interior al viraje (si es a derechas el derecho y viceversa) para evitar que éste toque en el suelo y podamos caernos.
- Prestar atención en todo momento a lo que nos rodea y no ir "como un loco", (así evitaremos posibles accidentes).
- Efectuar los cambios a la vez que se pedalea para ayudar a la cadena al cambio, y evitar partir dicha cadena.

Todos estos aspectos deberán dominarlos nuestros alumnos, ya que resultan imprescindibles para que el factor seguridad cuente con unos mínimos. De todas formas, pasamos a detallar punto por punto otros aspectos técnicos que pueden resultar de interés:

A) Frenos: Resultan indispensables y los encontramos en la mano derecha el freno trasero y en la mano izquierda el delantero. Para realizar una frenada efectiva será necesario presionar los dos frenos a la vez y así equilibrar la frenada, evitando que la bici nos pueda derrapar (Se dosificará la frenada para evitar que se bloquee alguna rueda). Los frenos no deben presionarse con los cuatro dedos, con utilizar dos dedos será suficiente y así podremos agarrarnos bien al manillar a la vez que frenamos (Se frena con los dedos índice y corazón). La posición del cuerpo ante una frenada debe adaptarse a la intensidad de la misma, así como a la superficie sobre la que frenamos. Será distinto frenar sobre un terreno adherente que sobre uno deslizante, y también será distinto si frenamos en línea recta o lo hacemos a la vez que tomamos una curva. En este sentido, consideramos que la posición básica será: situados en la bicicleta con los brazos y las piernas semiflexionados, de tal manera que tenemos cuatro puntos de apoyo y nos amortiguan las posibles irregularidades del terreno (Esto no quita para que también se pueda frenar sentado en las situaciones que así se requiera). Por lo demás, habrá que tener en cuenta que deberemos aumentar la distancia de frenado en superficies deslizantes o cuando la curva a trazar sea muy acusada.

B) Desarrollos: Son necesarias una serie de premisas o de conocimientos básicos sobre desarrollos antes de salir a dar pedaladas "sin ton ni son". Por eso deberemos saber cambiar de marchas en nuestra bicicleta y porqué lo hacemos. Nos encontramos en el mercado actual con distintos tipos de mando de cambio (Sobre el manillar, bajo el manillar y los integrados en el puño del manillar, básicamente), pero todos ellos sitúan

el cambio de platos en el lado izquierdo y el cambio de "piñones" o coronas en el lado derecho del manillar.

Además, todos coinciden en que accionando el cambio en una dirección se aumenta el desarrollo y en la dirección contraria se hace la operación inversa (a cada cambio de piñón suele sonar un "clic"). Así, accionar el cambio de marchas es muy fácil siempre y cuando se acompañe del pedaleo para efectuarlo; el problema radica a la hora de ser conscientes sobre qué desarrollo nos conviene más dependiendo de las circunstancias. Ante esta duda razonable tendremos en cuenta los siguientes puntos:

- Anticipar la acción, no esperar al último momento para realizar el cambio.
- Utilizar desarrollos que nos permitan realizar el pedaleo ni excesivamente rápido ni tampoco lento. Que la cadencia de pedaleo sea cómoda en todo momento.
- Adecuar el desarrollo a la pendiente por la que vayamos a pasar. A más pendiente nuestro desarrollo deberá ser más ligero (plato más pequeño y corona más grande), y a menor pendiente el desarrollo deberá ser más duro (Plato más grande y piñón más pequeño), aunque de forma relativa la dureza será lo más regular y homogénea posible, independientemente de la pendiente.

La gran mayoría de bicicletas de montaña del mercado se equipan con 9/10, incluso ahora con 11 coronas; y 1/2/3 platos, con los cuales se pueden hacer bastantes combinaciones.

Únicamente hay que tener en cuenta no cruzar la cadena, es decir, no combinar entre los platos y las coronas los extremos iguales en tamaño pero opuestos en dirección (por ejemplo, no combinar el plato más grande con el piñón más grande). Así se evitará que la cadena tenga que soportar una tensión adicional al estar cruzada.

Por último, hemos de señalar que para las edades en que nos vamos a mover conviene la utilización de desarrollos ligeros, de intensidad baja, para posteriormente poder ir introduciendo desarrollos más duros y que necesiten de más potencia.

C) Terreno ascendente y terreno descendente: Además de tener en cuenta el piso por el que rodamos, deberemos colocar nuestro cuerpo de forma que estemos lo más cómodos posible y favorezcamos la estabilidad de nuestra bicicleta.

- En las subidas: si nos colocamos lo más adelante posible en el sillín, favoreceremos la aplicación de fuerza sobre los pedales, pero perjudicaremos la tracción. Por eso, en terreno resbaladizo, será mejor que nos sentemos más atrás para mejorar la tracción. Deberemos alternar de vez en cuando esta posición con la de "dé pie", para así estirar el cuerpo, o simplemente cuando precisemos de una mayor fuerza para subir. Además, deberemos valorar la pendiente del terreno, para anticipar el desarrollo más adecuado y no quedarnos "clavados", consiguiendo llevar así un ritmo constante y adecuado.

- En las bajadas: algo básico será aportar las dosis de prudencia necesarias para no darnos más sustos de los necesarios (recordamos que es imprescindible el uso del

casco). Debemos ir atentos ya que, normalmente, las velocidades que se alcanzan son superiores a las de terreno llano o ascendente; llevaremos dos dedos sobre las manetas de freno, para poder frenar cuanto antes en caso de necesidad, cosa que haremos a ser posible sin brusquedad. La posición de conducción ideal en las bajadas será colocándonos de pie sobre la bicicleta y con los brazos y piernas semiflexionados, para que así amortiguemos los posibles baches y consigamos una buena estabilidad. Esto no quita para que podamos bajar sentados si la situación nos lo permite (cuando vayamos despacio, descansando, en piso uniforme...) aunque siempre deberemos sujetar el manillar firmemente y no hacer alardes que nos puedan llevar al suelo.

D) Curvas: En las curvas nos tomaremos las cosas con calma, yendo poco a poco y sin tomar riesgos innecesarios; son algo en lo que se coge confianza con la práctica y no se debe forzar "a lo loco".

En las curvas se contraponen velocidad y seguridad, ya que a mayor velocidad, menor tiempo de reacción tendremos para ejecutar la misma correctamente. Lo ideal será abrirnos antes de tomar la curva para luego cerrarnos y realizar así la misma con una mayor amplitud y más espacio para maniobrar o rectificar, si fuera necesario.

Habrá que tener en cuenta que nos podemos encontrar algún imprevisto en plena curva, ya que puede ser la visibilidad reducida por algún objeto etc.; por eso habrá que estar alertas.

Las curvas se tomarán inclinando la bicicleta hacia el lado interior de la curva y girando levemente la dirección hacia el lado que queramos dar la curva (Sobre todo inclinando la bicicleta). Será necesario tener movilidad sobre la bici, y por ello no deberemos ir rígidos y tensos, ya que esto perjudica la estabilidad y el control de la bicicleta. Por ello, será mejor colocarnos de pie sobre la bicicleta, con los brazos y piernas semiflexionados, de tal manera que además de amortiguar con el cuerpo tengamos una mayor movilidad y capacidad de reacción.

Lo que sí será básico para realizar cualquier tipo de curva, será llevar el pedal interior a la curva levantado, para que no nos golpee en el suelo al inclinar y podamos caer. Además, deberemos anticipar el desarrollo que precisemos al salir de la curva, ya que nuestra velocidad será inferior tras haber aminorado la marcha.



4. ALGUNOS CONSEJOS

A continuación presentamos una serie de consejos que pueden resultar útiles antes de efectuar una salida con nuestra bicicleta de montaña:

A) Antes de la salida:

- Nunca salgas en ayunas o habiendo comido muy poco, ya que luego necesitarás de unas reservas mínimas para realizar el esfuerzo que pretendes.

- Revisa la bicicleta antes de salir: revisa los frenos, la dirección (que no esté floja), la presión de las ruedas, engrasar la cadena, altura del sillín y del manillar, comprobar los cambios,...).

- Lleva la indumentaria adecuada. Además de llevar casco, guantes,... etc., la ropa que lleves deberá ser la justa, de forma que no te proporcione ni demasiado frío ni demasiado calor. Además, deberemos llevar una cámara de recambio, desmontables, juego de herramientas básico, bomba de inflar, y un botellín que podremos incorporar a la bicicleta para llevar agua o alguna bebida isotónica.

- No vayas solo e informa de tus planes.

- Escoge el recorrido en función de tus posibilidades. Empieza con recorridos cortos y de poca dificultad, para ir aumentando progresivamente tanto la distancia como la dificultad del recorrido.

- Realiza un buen calentamiento antes de empezar a pedalear (puedes realizar estiramientos específicos de los distintos grupos musculares que vas a utilizar).

B) Durante la salida:

- Realiza tu esfuerzo de forma progresiva, empezando suave para adecuar la musculatura e ir aumentando poco a poco la intensidad hasta llegar al punto deseado.

- Regula tus fuerzas y reponlas bebiendo en pequeñas cantidades. Si llevas mucho tiempo (más de 1 o 2 horas aproximadamente), es recomendable que comas algo (alguna barrita de cereales, membrillo...).

- Preocúpate por el entorno, cuida la naturaleza y a las personas, que como tú, disfrutan de ella (cede el paso y respeta a caminantes y excursionistas, adelanta con cuidado, no causes daños a la vegetación, no asustes a los animales, no tires papeles ni dejes basura por el campo, no entres en terrenos privados o prohibidos...).

- Calcula el tiempo que te va a llevar la salida y ten en cuenta que debes llegar a casa antes de que anochezca.

C) Después de la salida:

- Pégate una buena ducha.

- Repón energías comiendo lo necesario.

- Realiza ejercicios de estiramientos y no descuides la flexibilidad.

- Limpia la bici y engrasa los componentes que lo precisen.

Cuaderno de la sesión 1

Fecha: _____

RECOGER LOS APRENDIZAJES DE LA SESIÓN:

- Material ciclista que no conocías
- Partes de la bicicleta
- ¿Cómo se arregla un pinchazo?
- ¿Cómo ajustar el sillín a tu altura?
- Que partes de tu bicicleta se diferencian con la de la imagen.



Cuaderno de la sesión 4

Fecha: _____

RECOGIDA DE IMPRESIONES POR ESTACIONES:

- 1ª ESTACIÓN
- 2ª ESTACIÓN

- 3ª ESTACIÓN
- 4ª ESTACIÓN

- 5ª ESTACIÓN
- 6ª ESTACIÓN

- 7ª ESTACIÓN

Cuaderno de la sesión 5

Fecha: _____

RECOGIDA DE IMPRESIONES SOBRE:

- Zig-Zag dificultades:
- Por la línea
- Con una mano
- Con el Stick

- ¿Te ha afectado el factor de la carrera en el manejo de la bici?

Cuaderno de la sesión 6

Fecha: _____

HABILIDADES NUEVAS:

POLO:

- Dificultades
- Habilidades principales
- Primeras impresiones

Cuaderno de la sesión 8

Fecha: _____

Redacción de Lengua

(Realizar una hoja a parte para entregar)

Actividades Físicas en el Medio Natural: la bicicleta como deporte competitivo en circuito:

- Primeras impresiones
- ¿Qué te ha gustado?
- ¿Qué te ha sorprendido?
- ¿Cómo te has encontrado sobre el terreno?



EVALUACION PERSONAL

(Será una evaluación orientativa junto con los datos recogidos por el profesor en una tabla parecida a la posteriormente mostrada)

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN DE DESTREZA DEL ALUMNO

UD: “Disfrutar, conocer la naturaleza y hacer deporte utilizando la Bicicleta de Montaña”

ALUMNO:

CURSO: 6º

1. Mantienes el equilibrio pedaleando sobre la bicicleta.

SI/CASI SIEMPRE/POCAS VECES/NO

2. Pedaleas y diriges la bicicleta en la dirección deseada. (Curvas)

SI/CASI SIEMPRE/POCAS VECES/NO

3. Frenas progresivamente y detienes la bicicleta en el punto deseado.

SI/CASI SIEMPRE/POCAS VECES/NO

4. Mantienes el equilibrio dinámico a lo largo de un trayecto de 10 metros. (Sobre una línea pintada, tablón fino...)

SI/CASI SIEMPRE/POCAS VECES/NO

5. Consigues, sobre todo en las curvas, mantener un equilibrio estático durante 2 segundos en un punto determinado para maniobrar la bicicleta con compañeros delante de ti.

SI/CASI SIEMPRE/POCAS VECES/NO

6. Utilizas los diferentes desarrollos de la bicicleta adecuadamente (cambia de piñones y platos en consonancia con la velocidad y con la frecuencia de pedaleo)

SI/CASI SIEMPRE/POCAS VECES/NO

7. Evitas el derrapar y detienes la bicicleta en un punto determinado.

SI/CASI SIEMPRE/POCAS VECES/NO

8. Sabes arreglar un pinchazo en tu bicicleta. SI/NO ¿Cómo se hace?