



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Trabajo fin de máster

**Inclusión de los deportes náuticos
en el currículo de Educación Física
en el desarrollo de una Unidad
Didáctica de coordinación.**

Presentado por: Marc Torrell Bueso
Línea de investigación: Desarrollo de una intervención
educativa sin base empírica.
Director/a: Bárbara Rodríguez

Ciudad: Tarragona
Fecha: 10/07/2015

Resumen

Facilitar al alumno el descubrimiento de nuevos medios de práctica y modalidades deportivas es una tarea fundamental que los docentes debemos llevar a cabo con el fin de fomentar una práctica deportiva habitual. Los deportes náuticos nos brindan una gran cantidad de posibilidades para el desarrollo motor, social y cognitivo del discente.

La presente propuesta pretende lograr un desarrollo de las capacidades coordinativas del alumno interrelacionando la actividad física en el medio natural con la mejora del rendimiento motor. Por ello, el presente trabajo expone una propuesta de intervención didáctica para unos alumnos de educación secundaria en el que el objetivo principal consiste en la mejora de la coordinación mediante el trabajo con distintos deportes náuticos en el medio marino. Además de la mejora de la coordinación, la presente propuesta pretende revertir la poca práctica de éste deporte dándolos a conocer y fomentando su práctica en el futuro.

Debido a la especial idiosincrasia del medio de práctica, uno de los objetos de análisis del estudio es la motivación generada por el descubrimiento y práctica de las modalidades deportivas seleccionadas.

Palabras clave:

Coordinación, unidad didáctica, medio natural, deportes náuticos, skimboard, windsurf, llagut, Stand Up Paddle, vela, kayak.

Abstract

To help students discover new methods of practising and sport modalities is an essential task that as learners we must carry out in order to encourage a habitual sports practice. Water sports provide us with a wide range of opportunities for students to develop their motor, social and cognitive skills.

The aim of this project is to achieve a development in the coordinative abilities of the student by linking physical activity in a natural environment with improved motor performance. Therefore this project presents exposes a didactical proposal intervention for Secondary Education students which basic aim consists in coordination improvement through practicing several nautical sports in the marine environment. Besides the betterment coordination, the project is trying to revert the lack of practice in this sport by not only getting to know it but fomenting its practice in a near future.

Due to the curiosity of its practice method, one of the objects of study analysis is motivation generated by discovery and practice of sport modalities selected.

Key words

Coordination, didactic unit, environment, nautical sports, skimboard, windsurf, llagut, Stand Up Paddle, sail, kayak.

Índice

1.INTRODUCCIÓN.....	1
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
3.OBJETIVOS	6
3.1 OBJETIVO PRINCIPAL.....	6
3.2 OBJETIVOS SECUNDARIOS	6
4. MARCO TEÓRICO.....	8
4.1 MARCO LEGAL.....	8
4.2 ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL (AFMN).....	14
4.3 ANÁLISIS TEÓRICO DE LOS DEPORTES A DESARROLLAR EN LA UNIDAD DIDÁCTICA PROPUESTA	15
4.4 RELACIÓN DE LOS DEPORTES NÁUTICOS CON LA COORDINACIÓN.....	18
5. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN EDUCATIVA	22
6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	24
6.1 OBJETIVO PRINCIPAL DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.....	24
6.2 OBJETIVOS SECUNDARIOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	24
6.3 METODOLOGÍA	24
6.4 DESTINATARIOS.....	25
6.5 PLANIFICACIÓN DE LAS ACCIONES	26
6.6 RRHH, RRMM Y RECURSOS ECONÓMICOS.....	28
7. EVALUACIÓN	30
7.1 EVALUACIÓN DEL PROCESO.....	30
7.2 EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	31
8. RESULTADOS PREVISTOS.....	34
9. DISCUSIÓN	35
10. CONCLUSIONES.....	37
11.BIBLIOGRAFÍA	39
12. ANEXO 1	43
12.1 SESIÓN 1.....	43
12. 2 SESIÓN 2	50
12. 3 SESIÓN 3.....	55

12. 4 SESIÓN 4.....	62
12. 5 SESIÓN 5.....	65

1. Introducción

En este trabajo se expone el diseño de una Unidad Didáctica del currículo de Educación Física para alumnos de educación secundaria de actividades náuticas.

Para contextualizar la propuesta, se ha seleccionado la localidad de Tarragona puesto que trabajo como director técnico de vela en el Real Club Náutico de Tarragona y en un futuro me gustaría implementarla en aquellos centros que apuesten por ella así como presentarla al Ayuntamiento para su implementación con las escuelas públicas del municipio. Como técnico del náutico de Tarragona, conozco bien el material y las logísticas internas del club y por ello a lo largo del trabajo he mostrado mucha concreción en los detalles técnicos de la actividad: RRHH, RRMM, metodologías de aprendizaje, temporalización de las sesiones...

El trabajo pretende servir como modelo para futuras propuestas similares en otros centros, clubs y municipios, pero que deberán adaptar todos los detalles técnicos y logísticos a la realidad de cada club náutico más cercano en cuanto al material y los recursos económicos con los que se dote el proyecto.

El desarrollo de este proyecto requiere la coordinación entre un centro educativo y un club náutico, club de vela, club de mar... o cualquier asociación o empresa que pueda facilitar el material y los docentes para el desarrollo de las actividades. Por otro lado, se debe precisar que el volumen de deportes a practicar dependerá en gran medida del material del que disponga la entidad colaboradora existiendo la posibilidad de desarrollar el proyecto junto a más de una entidad que puedan facilitar material para actividades náuticas diversas lo que enriquecería el proyecto y facilitaría la consecución del objetivo principal.

Arribas y Santos (1999) señalan que existen condicionantes para no desarrollar estos contenidos en la enseñanza básica (actividad física en el medio natural) como son la implicación del profesorado o su escasa formación y aspectos relacionados con la organización entre otros.

El mejor de los escenarios para la implementación de este trabajo sería con una dotación económica por parte del Ayuntamiento para garantizar que los costes económicos de la actividad no pudieran ponerla en peligro y en el que podrían participar uno o más centros. De este modo, se podría hacer una financiación tripartita estableciendo unos porcentajes entre el Ayuntamiento, el Club Náutico y el Alumnado o Centro.

Como veremos, las principales limitaciones para el desarrollo de este proyecto pueden venir por no disponer de financiación o bien por la incapacidad de desplazamiento del centro a un club náutico u otra entidad en la que se pueda organizar la actividad por lo que respecta a material y personal.

“En el diseño de una Unidad Didáctica de esta índole, se deben prever varias limitaciones como los costes económicos, las exigencias horarias, los espacios no habituales, la responsabilidad civil...” (Miguel, 2006).

El objetivo de la propuesta es poder desarrollar una Unidad Didáctica para contribuir al desarrollo de las capacidades coordinativas de los alumnos mediante una práctica variada de distintos deportes náuticos con el fin de que la especial idiosincrasia de dichos deportes potencie la motivación de los discentes y la consecución de nuevos aprendizajes significativos.

Por otro lado, la implementación de esta Unidad Didáctica tiene como una de las finalidades principales salir del aula y acercar a los alumnos al medio natural, concretamente al mar y ofrecerles la posibilidad de conocer una gran variedad de modalidades deportivas para que puedan apreciar un medio que nos ofrece tantas posibilidades y del que estamos tan alejados con el doble objetivo de dar a conocer los distintos tipos de práctica de las actividades náuticas y trabajar las capacidades coordinativas de los alumnos como parte del currículo de Educación Física.

Además del trabajo de la coordinación, es de especial relevancia el hecho de desarrollar la Unidad Didáctica en el Medio Natural ayudando a los alumnos a apreciar un nuevo medio, a conocer las principales consignas de seguridad de los deportes en dicho medio, en adquirir hábitos de respeto y cuidado del medio ambiente y otros muchos valores ligados a la práctica deportiva en el medio natural.

“La Educación Física al aire libre se centra en el conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas, técnicas y recursos que permiten desenvolverse o practicar actividades físicas lúdico-deportivas en la naturaleza, con seguridad y con el máximo respeto hacia su conservación; disfrutando, compartiendo y educándose en ella” (Pinos, 1997).

2. Planteamiento del problema

“El medio natural, nos ofrece grandes posibilidades deportivas que han sido puestas en práctica desde el siglo XVII en plena Ilustración en lo que se podría considerar los orígenes de la Educación Física” (Devís, 1994). “La naturaleza se puede considerar como la mayor aula de Educación Física del mundo y presenta unas posibilidades educativas y de aprendizaje tan amplias que desbancan a cualquier área curricular y escenario educativo” (Granero y Baena, 2007). Es por ello que los docentes de Educación Física debemos incentivar la práctica en el medio natural tanto para la práctica deportiva escolar como para la práctica extraescolar contribuyendo a la adquisición de los valores y el respeto derivados de dicha práctica. “Ello ya se produjo con fuerza a mediados del pasado siglo con los primeros promocionados como profesores de Educación Física quienes integraron dichos programas en la naturaleza en el currículum escolar” (Granero, 2008).

A diferencia de anteriores trabajos en los que se ha diseñado un plan de intervención para el aprendizaje de un deporte concreto en el medio natural como es el caso de propuestas de intervención pedagógica de escalada (Fernández-Río, 2000; Marinho y Turini 2001), de dinamización del senderismo (Gómez, 2006) o incluso de espeleología (Baena et al., 2009), el problema al que pretende dar solución este trabajo es el dotar de estructura a una Unidad Didáctica que permita a los alumnos desarrollar las capacidades coordinativas mientras experimentan con distintos deportes náuticos con el fin de que descubran un nuevo medio de práctica deportiva en el que puedan desarrollar gran cantidad de deportes de distinta índole.

Cabe destacar que Tarragona se encuentra en una situación geográfica inmejorable por lo que concierne a las posibilidades deportivas en el mar. El Mar Mediterráneo, es un mar tranquilo con un régimen de vientos moderado que nos permite disfrutar de actividades náuticas prácticamente todos los días del año. Por otro lado, la temperatura del agua oscila entre los 13 y los 25º Centígrados, hecho que favorece en mayor medida la práctica de actividades náuticas fuera del período estival.

No obstante, como comprobaremos a continuación, los deportes náuticos siguen siendo una modalidad deportiva minoritaria a pesar de que cada vez existe mayor afición a ellos gracias a la gran evolución de los medios de comunicación que han permitido dar a conocer dichos deportes.

Aunque las licencias tramitadas por las federaciones no representan la totalidad de los practicantes de una modalidad deportiva, sí que nos sirven como referencia para

contextualizar el volumen de practicantes de un deporte con el fin de poder establecer comparativas entre ellos.

Según datos del Instituto Nacional de Estadística (consultado 27/06/2015), el año 2013 en la Comunidad Autónoma de Cataluña hubo un total de 1.132 federados en vela ligera, 378 federados en piragüismo y 1.999 federados en remo, datos que distan en gran medida del volumen de federados que poseen los deportes más comunes entre los jóvenes como los 69.756 afiliados a la federación de baloncesto, los 135.921 federados de fútbol o los 12.408 federados en judo.

“Por lo que se refiere al tipo de deportes que se practican con más frecuencia son: el fútbol (36%), la natación (33%), y el ciclismo (27%), los deportes más populares en nuestro país durante la últimas décadas. Por el contrario, los deportes náuticos gozan de poca demanda de participantes, las actividades de la vela y el piragüismo y remo, se sitúan en los puestos 20 y 21, con un porcentaje de participación entre el 2% y el 1%, respectivamente. Lo cual, pone de manifiesto un primer indicador sobre la reducida práctica de los deportes náuticos por los españoles.” (Parra, 2005, p.236)

Esto no implica que el fútbol no pueda ser una herramienta adecuada para que un niño se eduque en ciertos valores y crezca socialmente (Pérez, 2010), pero sí que debe incentivarnos en ayudar al alumnado a poder apreciar la gran cantidad de deportes existentes y a su alcance más allá de los deportes más populares promocionados en gran medida por los medios de comunicación así como facilitarles en la medida de lo posible su descubrimiento e iniciación.

“La importancia de incluir en la programación de la Educación Física los contenidos de AFMN es cada día más obvia, y así llevamos dándonos cuenta desde hace décadas, al comprobar que cada día aumentan este tipo de prácticas.” (Baena & Granero, 2007).

Por otro lado, la práctica de deportes náuticos no está reñida en ningún caso con la práctica de otros deportes por lo que el objetivo de descubrir las posibilidades deportivas que nos ofrece el mar, no está focalizado tan sólo en aquellos alumnos que no sienten atracción por los deportes más populares sino más bien todo lo contrario. En dichos casos el objetivo se mantiene con la finalidad de contribuir a la diversificación de los deportes practicados por los alumnos en lo que se conoce como deportista polideportivo.

“El tipo denominado “Deportista polideportivo” es un segmento que ha pasado de un 7% a un 36% en los últimos 20 años según los datos de encuesta de los sucesivos

Informes FOESSA. Éste es un segmento más frecuente entre la población joven” (Parra, 2005, p.234). De acuerdo a la afirmación de Parra, el objetivo radica en hacer ver a los alumnos la idoneidad de la práctica de distintos deportes ya fuere combinando distintos deportes náuticos en función de la meteorología u otros factores o bien mediante la combinación de deportes náuticos con otros deportes de pista o en el medio natural.

3. Objetivos

En el Marco teórico del trabajo, se justifica la dependencia de la coordinación en el desarrollo de las actividades náuticas. El objetivo principal de la propuesta de Unidad Didáctica es el de analizar la mejora de la coordinación mediante el trabajo en distintas modalidades de deporte náutico como parte del currículo de la asignatura de Educación Física.

Uno de los objetivos secundarios de éste Trabajo Final de Máster, es el de dar a conocer al alumnado el mar como un medio de práctica deportiva al alcance de todos y que nos ofrece un gran abanico de posibilidades deportivas en el medio natural. Por ello la Unidad Didáctica que se va a exponer a continuación, no se va a centrar en un sólo deporte sino en varias modalidades deportivas que se practican en el mar con el fin de que el alumnado pueda probar y experimentar con distintos deportes náuticos y valorar la idoneidad de cada uno de ellos de acuerdo a su perfil, habilidades, gustos y aficiones.

De este modo, no se va a trabajar en profundidad ninguno de los deportes que se van a llevar a cabo pues no se pretende conseguir una buena ejecución y técnica, sino el descubrimiento de todos ellos mediante la práctica conjunta con los compañeros mientras los alumnos desarrollan sus capacidades coordinativas de una forma motivante.

Muchos centros de distintos municipios, ofrecen a su alumnado una excursión a final de curso para realizar un bautismo náutico. Ello no es más que una actividad lúdica que no persigue objetivos curriculares ni ningún beneficio físico más allá del puro divertimento de los alumnos. Con el presente trabajo, se pretende regularizar dicha práctica para incluirla dentro de la programación anual de contenidos de un curso para la asignatura de educación física, concretamente para el trabajo de la coordinación.

Del cumplimiento de dichos objetivos depende una eficiente inclusión de la Unidad Didáctica que se expone posteriormente como contenido en el currículum de la asignatura de Educación Física.

3.1 Objetivo principal

- Proponer una Unidad Didáctica de deportes náuticos con el fin de analizar las mejoras coordinativas tras su implementación.

3.2 Objetivos secundarios

- Llevar a cabo un análisis teórico a partir de una revisión bibliográfica para justificar la inclusión de las Actividades Náuticas como contenido en la materia de Educación Física.
- Dar a conocer las posibilidades deportivas del entorno próximo y el mar, descubriendo las múltiples opciones deportivas que ofrece fomentando su práctica como actividad deportiva habitual.
- Fomentar la sensibilización, conservación y respeto por el mar y el medio natural.

4. Marco Teórico

4.1 Marco legal

Para la elaboración del Marco Teórico, se ha hecho una revisión de las distintas leyes educativas desde la LOGSE hasta la LOMCE analizando la vinculación de los currículos oficiales de la asignatura de Educación Física en relación con las actividades deportivas en el medio natural, pues de acuerdo a Baena y Granero (2007), antes de la organización de cualquier actividad o deporte en el medio natural se ha de partir de un análisis del currículo para la Etapa, permitiendo una buena planificación y organización, persiguiendo la consecución de los objetivos de cada nivel.

Las actividades en el medio natural tuvieron su primera inclusión dentro del currículo oficial en la Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE) así como en el desarrollo de las disposiciones legales en los que se concretan las enseñanzas mínimas de cada materia agrupados en bloques de contenidos. Relativo al currículo de Educación Física, encontramos un bloque de contenidos que se refiere de forma específica a la práctica de Actividades Físicas en el Medio Natural. Con la aprobación de la Ley de Ordenación General del Sistema Educativo, las actividades en el medio natural aparecen perfectamente asentadas dentro del currículum de Educación Física, como un bloque de contenidos propio para la etapa de Educación Secundaria Obligatoria.

El Real Decreto 1007/1991, que pretende dar significado a la Reforma Educativa, recoge los contenidos de enseñanzas mínimas que deben llevarse a cabo en todo el territorio nacional. Por lo que respecta a la asignatura de Educación Física, los elementos de enseñanza-aprendizaje se estructuran en cinco bloques de contenidos, siendo uno de ellos el conformado por las actividades en el medio natural.

La LOGSE, estructura los contenidos a trabajar en tres subgrupos. El primero de ellos son los contenidos conceptuales que hacen referencia a los aprendizajes de tipo teórico. Posteriormente encontramos los contenidos procedimentales que concretan los contenidos a desarrollar en la aplicación práctica de los contenidos conceptuales. Por último podemos encontrar los contenidos actitudinales que ponen su atención en la disposición frente al trabajo y el esfuerzo del alumno para la consecución de la materia.

A diferencia de las posteriores Reformas Educativas, la LOGSE presenta los contenidos de actividades en el medio natural de una forma general sin que se concrete su desglose en los diferentes cursos. De este modo la Ley de Ordenación concreta:

Conceptos: conocimiento de elementos técnicos, de materiales y de las normas y recursos necesarios para organizar propuestas de Actividades en el medio natural.

Procedimientos: adquisición y utilización de técnicas básicas, manifestadas en los contenidos de orientación, senderismo, acampadas, cicloturismo o esquí.

Actitudes: autonomía en el desplazamiento en un medio inhabitual, respetando las normas para su conservación.

El Real Decreto 1345/1991 añade una serie de modificaciones para la etapa de Educación Secundaria Obligatoria. Los dos cambios más significativos en relación al bloque de contenidos actividades en el medio natural (que en adelante pasa a llamarse *habilidades específicas en el medio natural*) son los siguientes:

Se menciona un objetivo específico relacionado directamente con el tema transversal citado de Educación ambiental: “diseñar y realizar actividades en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora” y se presenta una distribución por cursos de los contenidos que deben tratarse.

Con la entrada de la Ley Orgánica de la Calidad de la Educación, de 2002, se añade un objetivo general relacionado directamente con la actividad en el Medio Natural para la asignatura de Educación Física: “conocer el entorno social y cultural, desde una perspectiva amplia; valorar y disfrutar del medio natural, contribuyendo a su conservación y mejora”. Como es lógico, la inclusión de este objetivo general, conllevó una mayor profundización del bloque de contenidos en el Medio Natural en el desarrollo de los Reales Decretos en los que se concretan las enseñanzas mínimas obligatorias para la etapa de Educación Secundaria.

El Real Decreto 831/2003 concreta el desarrollo curricular de esta Reforma Educativa y en él se especifican los criterios de evaluación para la consecución de los objetivos: En los dos primeros cursos, se pretende que los alumnos adopten una actitud crítica hacia las actividades en el medio natural y su impacto sobre el medio. Para los cursos de tercero y cuarto, el criterio de éxito se concreta en la participación en actividades realizadas en el medio natural cumpliendo las normas para su cuidado y conservación.

Por otro lado, este Real Decreto recupera la importancia del respeto y la conservación del medio ambiente introducido por la LOGSE de 1990. Para otorgar importancia a dicha conservación del medio, la LOCE especifica un nuevo objetivo general: Realizar actividad física con un bajo impacto ambiental, fomentando una práctica sostenible.

El año 2004, se aprobó el Real Decreto 116/2004, de 23 de Enero, en el que se volvía a otorgar un bloque propio paralelo a las habilidades específicas que pasó a denominarse “actividades en el medio natural”. Por otro lado, concreta un criterio de evaluación para cada uno de los cuatro cursos de secundaria y nuevamente pone especial énfasis en los valores de conservación, protección y respeto del medio natural.

La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE), concreta en el Anexo II las materias que constituyen el currículum así como los contenidos que la conforman. El Real Decreto 1631/2006, establece las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria. En dichas disposiciones, encontramos la primera referencia clara a las Actividades Físicas en la concreción de las competencias básicas a trabajar durante la etapa secundaria en la “Competencia e interacción con el mundo físico”. La justificación para dicha competencia se concreta en el siguiente párrafo:

“Respecto a la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, esta materia proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes más allá de la etapa obligatoria. Además, aporta criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, sobre todo de aquellas cualidades físicas asociadas a la salud: resistencia cardiovascular, fuerza-resistencia y flexibilidad. Por otra parte, colabora en un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.” (R.D. 1631/2006)

Así mismo, podemos leer en el mismo RD que el sexto objetivo definido para la materia de Educación Física es “Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.” (R.D. 1631/2006)

Por otro lado, en la redacción de los bloques de contenidos, encontramos que el cuarto bloque correspondiente a los cuatro cursos hace referencia a la actividad en el medio natural como podemos observar en la Tabla 1:

Curso	4º Bloque de Contenidos
Primer curso	Bloque 4. Actividades en el medio natural. <ul style="list-style-type: none"> • Las actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire y agua. • Realización de recorridos a partir de la identificación de señales de rastreo. • Aceptación y respeto de las normas para la conservación del

	medio urbano y natural.
Segundo curso	<p>Bloque 4. Actividades en el medio natural.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El senderismo: descripción, tipos de sendero, material y vestimenta necesaria. • Realización de recorridos preferentemente en el medio natural. • Toma de conciencia de los usos adecuados del medio urbano y natural. • Respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas.
Tercer curso	<p>Bloque 4. Actividades en el medio natural.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Normas de seguridad para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural. • Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas. • Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.
Cuarto curso	<p>Bloque 4. Actividades en el medio natural.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural. • Participación en la organización de actividades en el medio natural de bajo impacto ambiental, en el medio terrestre o acuático. • Realización de las actividades organizadas en el medio natural. • Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.

Tabla 1: Secuenciación de contenidos en la Educación Secundaria Obligatoria para el Bloque de Contenidos 4, de Actividades en el Medio Natural (R.D. 1631/2006).

La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, modificó el artículo 6 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, para definir el currículo como la regulación de los elementos que determinan los procesos de enseñanza y aprendizaje para cada una de las enseñanzas. Ésta Ley Orgánica se concreta mediante el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

En él podemos apreciar en el preámbulo a la concreción de los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje la siguiente reflexión: “Resulta decisiva la interpretación de las condiciones del entorno para situarse, priorizar la seguridad sobre el riesgo y regular la intensidad de los esfuerzos en función de las posibilidades personales. En ocasiones, las acciones incluyen cierta carga emocional que el usuario debe gestionar adecuadamente. Estas actividades facilitan la conexión con otras áreas de conocimiento y la profundización en valores relacionados con la conservación del entorno, fundamentalmente del medio natural.” (RD 1105/2014).

La LOMCE incluye la Educación Física dentro del bloque de asignaturas específicas. A diferencia del bloque de asignaturas troncales en el que se detallan los contenidos, los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables, en el bloque de asignaturas específicas tan sólo se concretan los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables que se exponen en la Tabla 2.

Etapa formativa	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
Primer ciclo	8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte

		en el contexto social actual.
Cuarto curso	9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.	<p>9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>

Tabla 2: Secuenciación de criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables para la asignatura de Educación Física (R.D. 1105/2014).

Hecho el análisis de la demanda de actividad física en el medio natural por parte de las diferentes reformas educativas, vamos a concretar los contenidos curriculares relacionados con las actividades náuticas como justificación a su inclusión dentro del currículo de Educación Física de acuerdo a la LOE y la LOMCE.

4.2 Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN)

En un intento de conceptualizar las actividades en la naturaleza, Granero (2007) las define como el estudio y desarrollo de los movimientos y técnicas necesarias para la utilización del medio natural según los principios pedagógicos.

Cabe destacar que mucha de la literatura que defiende las actividades en el Medio Natural como parte del currículo escolar, lo hace desde un prisma interdisciplinar sin centrarse en los beneficios motrices de la actividad sino más bien ofreciendo una visión global de todas las competencias, transmisión de valores, formación de la persona...

La importancia de este tipo de actividades es cada día más trascendental, ya que nos permite situar al discente en un ambiente saludable, tan necesario en la actualidad dada la creciente contaminación de las ciudades, y al mismo tiempo nos proporciona infinidad de motivaciones para el juego, la aventura, el ejercicio físico natural, la adquisición de destrezas manuales y un sinfín de posibilidades. Es por ello absolutamente necesario planificar las actividades de aire libre en el contexto del programa de Educación Física (Baena & Granero, 2007).

En la clasificación de los deportes en el medio natural y concretamente el medio marino, Pérez Turpin, Suárez Llorca y Chinchilla Mira (2005) se centran en el cuidado del medio ambiente como principal fundamento y tiene como características importantes: El desconocimiento del medio marino, la importante relación con el entorno natural, las vivencias en el mar del grupo clase, el atrayente mundo de los nuevos deportes de aventura en el mar, y la consistencia en una mentalidad ecológica actual.

“Hay que tener presente que cualquier acción educativa en contacto con el medio natural, es realmente educativa si se atiende a la globalidad del desarrollo del individuo, por lo que habrá que considerar la relación y vinculación entre los conocimientos de todas las áreas con el medio natural y la inclusión de valores educativos (temas transversales) que potencialmente se favorecen en contacto con la naturaleza (educación medio ambiental, educación moral, educación para la igualdad, etc.)” (Santos y Martínez, 2006).

En la misma línea, Baena y Granero (2007) también destacan que las Actividades Físicas en el Medio Natural, permiten un trabajo interdisciplinar y de los temas transversales (educación para la salud, higiene, ocio, consumo, convivencia, coeducación, interculturalidad, etc.).

Otro aspecto de las actividades físico-deportivas en el medio natural es la gran acogida por parte del alumnado, como destacan Baena y Granero (2007), logrando la motivación e interés del grupo-clase desde el inicio del trabajo. De éste modo las personas tienden a salir al medio natural por impulso propio, de forma espontánea, hecho que simplificará la continuidad de dichos deportes para aquellos alumnos a quienes despierten un mayor interés.

4.3 Análisis teórico de los deportes a desarrollar en la Unidad Didáctica propuesta

Méndez (2004) señala que a pesar de la geografía de España, ésta ocupa uno de los últimos lugares europeos en cuanto al volumen de práctica de deportes náuticos (2,14 por mil/habitantes), frente a los cerca de 8 federados por cada mil franceses; Alemania con un volumen de practicantes del 0.683% (aún siendo uno de los países con menor número de barcos por habitante de Europa); y, el 0,384% del Reino Unido.

También Méndez (2004) destaca el carácter sociabilizador de los deportes náuticos poniendo en relieve que el 48% de los practicantes navegan con sus amigos y el 28% con la familia (estas tasas suben hasta el 49% cuando se trata de vela en cruceros).

4.3.1 Skimboard

El skimboard es un deporte que surgió en California, en Laguna Beach a principios de la década de 1960. Se practica con una tabla de surf pequeña y ligera que no posee aletas y que se puede fabricar con fibra, madera o foam. Es un deporte de deslizamiento que a diferencia del surf, se inicia desde la orilla del mar hacia dentro del agua. Aprovechando la fina película de agua que dejan las olas al romper en la orilla, se lanza la tabla sobre dicha película de agua y el practicante debe saltar encima para propulsarse con su inercia hacia dentro del agua tratando de enlazar con la siguiente ola.

4.3.2 Stand Up Paddle

La traducción del inglés de las palabras stand up paddel es “remar de pie”. El Stand up Paddle (SUP) es un deporte que nació en los pueblos polinesios y que se popularizó en California también en la década del 1960. Éste deporte consiste en desplazarse por el agua sustentado de pie sobre una gran tabla de surf propulsándose con un remo con una sola pala. El SUP surgió cuando los entrenadores de surf hawaianos usaban sus grandes tablas de surf (longboards) para hacer fotos a sus alumnos, observar las olas, hacer el seguimiento de la ejecución y las correcciones técnicas, y en general el

desarrollo de las clases. El Stand up Paddle es un deporte tranquilo que requiere de mucho equilibrio y coordinación. La principal diferencia entre la idea moderna de surf y el SUP es que este último no necesita de una ola pues se puede remar en mar abierto, en los puertos, en lagos, ríos o cualquier gran masa de agua.

4.3.3 Llagut

El llagut es una embarcación de pesca y cabotaje que durante décadas fue el motor de la economía marítima catalana, balear y valenciana y que podía ser propulsado a vela o remo, pero al pasar los años y debido a los altos costes del mantenimiento, la gran mayoría fueron provistas de motor o abandonadas. Recientemente se ha popularizado el deporte del llagut como disciplina recreativa a remo de banco fijo cuya tripulación la componen ocho remeros y un timonel. Arriba de la embarcación que mide 7,4m de eslora, pueden ir un total de 12 personas a pesar de que la navegación óptima se alcanza con los 9 tripulantes mínimos necesarios (los ocho remeros más el timonel).

El llagut requiere de una gran coordinación de todos sus miembros para poder sincronizar la remada y evitar de éste modo que los remos colisionen entre si para lograr la máxima eficiencia en la propulsión. Para ello, el timonel debe supervisar la coordinación y corregir a aquellos remeros que están descompensados.

Actualmente existe un circuito de competición de llaguts en Cataluña donde se mezcla el rendimiento y la recreación. Las competiciones consisten en hacer una recta de 500m, rodear una baliza y regresar al punto de partida.

4.3.4 Vela

La vela es un deporte náutico que consiste en hacer navegar un barco con la única ayuda del viento y la mar. Méndez (2004) destaca que la vela representa la actividad con mayor importancia en cuanto al número de federados dentro de la práctica náutico-deportiva, lo que constituye un volumen del 47,37% de los practicantes del sector náutico.

Por lo que respecta a la historia de la vela a nivel deportivo, ésta nació en los Países Bajos y el rey Carlos II de Inglaterra lo convirtió en deporte al volver de su exilio en Holanda. Con gran repercusión en Estados Unidos, este país envió una goleta llamada América para competir con embarcaciones británicas llevándose el trofeo después de ganar contra 14 oponentes y dando lugar a la competición más antigua de este deporte en la actualidad, la Copa América.

Las competiciones de vela suelen tener el objetivo de completar un recorrido marcado por balizas o bien llegar a un punto determinado en un modo de travesía.

Dentro del deporte de la vela debemos diferenciar entre la vela de crucero y la vela ligera. La vela de crucero es aquella que se realiza en una embarcación relativamente grande, en la gran mayoría de los casos provista de cabina y motor auxiliar. Por el contrario, la vela ligera es la que se desarrolla con pequeñas embarcaciones que no disponen de cabina ni motor auxiliar y en las que el contacto con el agua es mucho más directo. En el desarrollo de la UD se va a trabajar con dos embarcaciones raquero, barcos de vela ligera diseñados para el aprendizaje de la vela y que presentan unas condiciones inmejorables para la iniciación por su robustez, tolerancia a los errores, simplicidad y dimensiones.

4.3.5 Windsurf

“El windsurf es un deporte relativamente novedoso que ha tenido una amplia aceptación tanto a nivel recreativo como competitivo y que implica actualmente a millones de participantes en todo el mundo” (Dyson, Buchanan y Hale, 2006).

Hoy día, el windsurf, está sólidamente consolidado como actividad motriz de competición a nivel internacional. Además, desde los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 1984, está incluido en el catálogo Olímpico. “Es un deporte muy vistoso y con vínculos muy directos en materia de desarrollo e interacción con el medio ambiente” (Pérez-Turpin, 2009)

El material del windsurf a grandes rasgos sin nombrar las partes que componen cada elemento, consiste en una tabla sobre la que el practicante está de pie deslizándose sobre el agua y una vela que debidamente orientada al viento propulsa a la tabla y el practicante. La principal diferenciación del windsurf respecto la vela es que el windsurf une la tabla y la vela mediante un solo eje articulado pudiendo mover la vela en todas direcciones mientras que en la vela, la orientación de la vela, tan sólo puede regularse en el plano horizontal pues el palo que sustenta la vela está anclado sobre una base fija. Es por ello que en la clasificación de ambos deportes englobados en la misma federación, las embarcaciones de vela se clasifican como “vela de aparejo fijo” mientras que el windsurf se considera “vela de aparejo móvil”.

A pesar de no poseer una federación propia, Méndez (2004) nos confirma que el windsurf cuenta con una importante cantidad de usuarios en nuestro país debido principalmente a las posibilidades que ofrecen, para la práctica de esta actividad,

algunas de las zonas de nuestro litoral (Costa Brava, Tarifa, etc.); afirmando que el windsurf constituye un paradigma evidente de actividad náutico- deportiva en nuestro país.

4.3.6 Kayak

Siendo imposible fechar el primer remero de la historia debido a que la gente se desplazaba por los ríos y lagos antes de que surgiera la escritura, sí podemos decir que hacia 1840 empieza a funcionar como deporte. Al principio se practicaba en Inglaterra y hacia 1890 se difunde por Suiza y Alemania.

El kayak de mar es una modalidad deportiva que consiste en desplazarse con una piragua o canoa por el medio marino adaptándose al oleaje, la corriente y el abatimiento del viento. Los kayaks de mar suelen ser cubiertos y con compartimentos estancos pero los de iniciación són descubiertos y disponen de distintos imbornales que permiten que el agua embarcada salga automáticamente. Los kayaks se fabrican en multitud de materiales: fibra con resina de poliéster, fibra con resina de epoxi, madera y cada vez más con polipropileno de alta densidad por su alta flotabilidad y resistencia. La actividad se ha desarrollado para realizarla con kayaks dobles descubiertos en los que los dos tripulantes de abordaje deben cooperar para avanzar.

4.4 Relación de los deportes náuticos con la coordinación

Pinos (1997), facilita entender las posibilidades de trabajo en la escuela a través de su clasificación de las actividades físico deportivas en la naturaleza dentro del ámbito educativo expuesta en la Imagen 1.

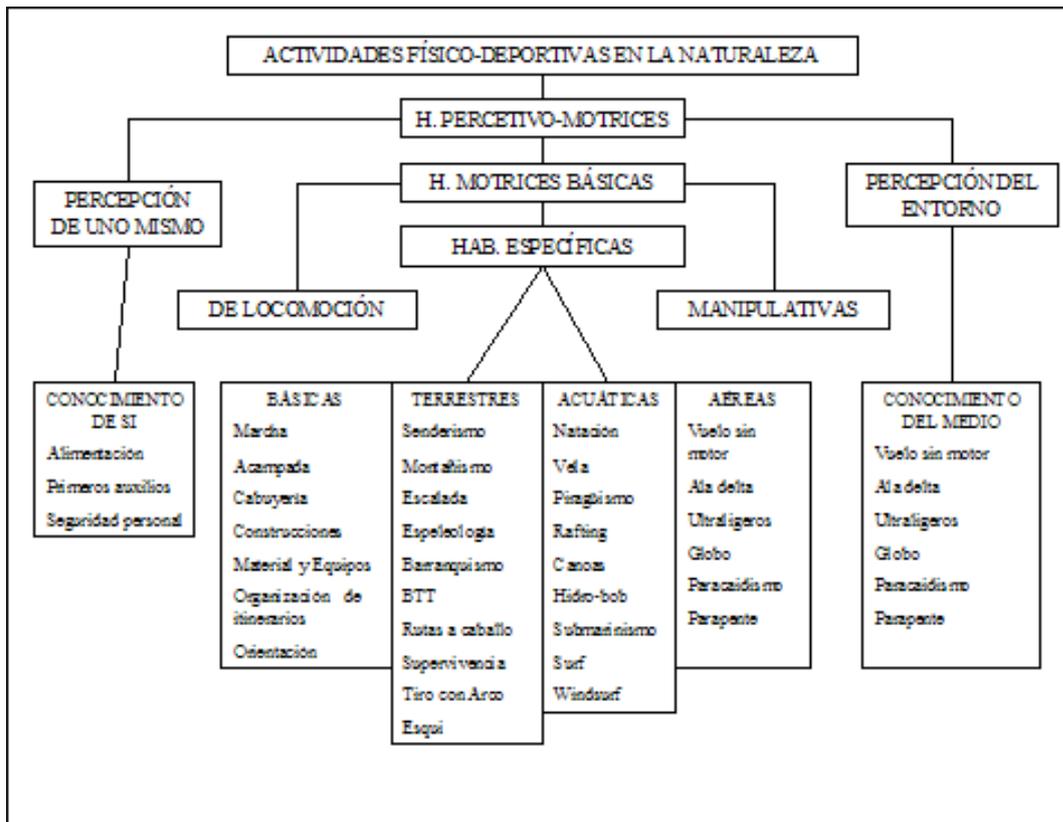


Imagen 1: Clasificación de las AFDN (Pinos 1997).

En el cuadro expuesto, se puede observar como la vela, el piragüismo, el surf y el windsurf son considerados deportes que requieren de habilidades específicas para su desarrollo y por lo tanto, adecuados para el trabajo de las habilidades motrices básicas y las habilidades específicas. Cabe destacar, que esta clasificación fue realizada en el año 1997 y por aquellos entonces no se habían popularizado el SUP o el skimboard, deportes que llevaremos a cabo en el desarrollo de la UD y que las capacidades necesarias para su práctica guardan gran similitud con el windsurf y el surf.

Pérez Turpin, José Antonio, et al. (2008) destacan que el aprendizaje de las actividades físicas en el mar puede dar lugar a nuevos contextos de creación de conocimiento singulares a los de otras actividades físicas en el medio natural que reflejan una inmersión propia de una actividad nueva.

A pesar de que no existe bibliografía del trabajo de habilidades específicas a través de actividades náuticas, sí que se puede demostrar la necesidad de dichas capacidades para el desarrollo de las actividades propuestas en la UD, por lo que el trabajo de dichos deportes nos ayudará a desarrollar dichas capacidades.

“Las actividades físicas en el medio natural favorecen el desarrollo físico (mejorando la condición física, coordinación, etc., ya que en función de la actividad practicada será necesario andar, correr, saltar, equilibrarse, escalar, etc., sólo y en grupo)” (Baena & Granero, 2007).

En el estudio de las capacidades coordinativas (Cadierno 2003) podemos discernir entre la capacidad reguladora del movimiento, la capacidad de adaptación, el equilibrio, la anticipación y la coordinación.

La capacidad reguladora del movimiento se manifiesta en la amplitud y velocidad del movimiento. En el caso del skimboard el alumno deberá medir la fuerza con la que lanza la tabla, su velocidad de carrera y la propulsión en el salto para poder ejecutar la actividad de forma adecuada. Por otro lado, en el llagut o el kayak será importante hacer un buen cálculo de la fuerza necesaria de cada remada con el objeto de mantener la dirección y sincronización con el compañero.

La capacidad de adaptación se define como la capacidad del organismo para adaptarse a las diferentes situaciones y condiciones en que se realizan los movimientos. De este modo los alumnos deberán experimentar de pie sobre una tabla y con un remo en las manos en el SUP, sustentando y moviendo una vela en el windsurf o equilibrando con el compañero sentados en el kayak. Por otro lado, en el caso de la vela, los alumnos deberán colaborar entre sí para lograr un buen equilibrio de la embarcación adaptándose al oleaje, el rumbo y las rachas de viento.

El equilibrio es la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento. No cabe decir que el equilibrio va a ser fundamental en el desarrollo de todas las actividades seleccionadas cuando los alumnos se muevan con una tabla de surf en el SUP, de windsurf, de skimboard, arriba del barco de vela, el llagut y con el kayak adaptándose a las olas y el viento. El hecho de desarrollar la actividad en un medio inestable como es el mar, condiciona a que todo el tiempo útil de práctica se estarán trabajando las capacidades coordinativas.

Anticipación se manifiesta antes de la ejecución del movimiento. Es la capacidad que consiste en anticipar la finalidad de los movimientos y podemos diferenciar entre anticipación propia y anticipación ajena.

La anticipación propia: engloba aquellos movimientos preparatorios previos a otro movimiento mientras que la anticipación ajena es la que anticipa los movimientos de los compañeros de juego ya sean oponentes o cooperantes. Los dos deportes a

desarrollar que requerirán más anticipación van a ser la vela y el windsurf. El motivo es que el alumno deberá anticiparse tanto al viento (cambios de dirección e intensidad) como al mar (oleaje y corriente). Además, cada rumbo y maniobra le exigirán una adaptación de su posición corporal así como una secuenciación de acciones que deberá completar de forma ordenada para la consecución de las maniobras a realizar.

Por último, la coordinación es la capacidad que posee el hombre de combinar en una estructura única varias acciones motrices y en su desarrollo, la anticipación presenta un papel importante.

Siguiendo a Santos y Martínez (2008), las Actividades Físicas en el Medio Natural contribuyen a ampliar los recursos motrices, que permiten la adaptación a un medio inestable, además del conocimiento por medio de la experiencia y vivencia proporcionado por el movimiento. También Baena (2006) destaca el carácter cambiante de la naturaleza como el principal exponente de su desarrollo así como la incertidumbre por la imprevisión de los cambios haciendo que dicha imprevisión sea el principal rasgo que las define y diferencia.

5. Análisis de la situación educativa

En primer lugar vamos a realizar un análisis de la situación educativa actual en relación a los dos ejes principales del trabajo: la coordinación y las actividades náuticas.

Las actividades náuticas, al contrario que en otros países como Francia, quedan relegadas fuera del aula como actividades extraescolares en la mayoría de los casos con ninguna relación con un centro educativo. Si bien es cierto que muchos centros optan por realizar una excursión a final de curso para el desarrollo de actividades náuticas, ya se ha comentado en el apartado de objetivos que dichas actividades no persiguen ningún objetivo pedagógico y carecen de una estructura didáctica que los niños puedan aprovechar para asimilar y afianzar nuevos conocimientos y habilidades.

Cabe destacar que Tarragona, la ciudad en la que se emplaza el estudio, es una ciudad costera con fácil acceso a la playa pero los alumnos del municipio prácticamente no realizan ninguna actividad náutica en ella. Uno de los objetivos de esta UD es precisamente poner en valor la gran cantidad de posibilidades que ofrece para la práctica de un alto porcentaje de los contenidos a desarrollar a lo largo de la asignatura de Educación Física en la etapa de Secundaria. Es por ello que se dice que “Tarragona vive de espaldas al mar” y ello es uno de los aspectos que se quiere revertir con el presente trabajo.

Por otro lado, es importante destacar que las actividades en el medio natural, por su especial idiosincrasia, resultan motivantes para los alumnos en el proceso de descubrimiento de un nuevo medio y de nuevas modalidades deportivas. Como ya se ha mencionado en el apartado de los objetivos, se van a desarrollar distintas actividades de las cuales no se pretende un nivel de ejecución técnica muy depurada sino más bien una técnica básica, un conocimiento y diferenciación de los distintos deportes a practicar en la UD y mucha motivación e implicación por parte de los alumnos.

“Si a un niño le ofrecemos la posibilidad de experimentar un número amplio de distintos deportes, podremos conseguir que crezcan con diferentes habilidades (un bagaje motor más desarrollado) que podrán transferir de un deporte a otro” (Romero, 2004).

En la propuesta de Unidad Didáctica que se expone en este trabajo, se refleja la temporalización del programa, el detalle de las sesiones, las necesidades materiales, logísticas y de personal así como los objetivos, contenidos y competencias a desarrollar. Por otro lado se concretan unos criterios de éxito para poder evaluar la práctica y la

implicación de los alumnos con la misma. La implicación de los alumnos va a ser una condición fundamental para lograr un buen desarrollo de la UD y con ella de sus objetivos pedagógicos. Por otro lado ayudará a una buena cohesión del grupo-clase incentivando situaciones de colaboración y cooperación para poder alcanzar los objetivos.

Como hemos podido ver en el Marco Teórico, las actividades náuticas requieren de una buena condición física relacionada con las capacidades básicas, la coordinación y el equilibrio fundamentalmente pero en ellas también se trabaja la resistencia aeróbica, la anaeróbica, la fuerza de resistencia, la fuerza explosiva... por este motivo podemos afirmar que las actividades náuticas pueden ser usadas para el trabajo de múltiples capacidades básicas aunque la común en todas ellas y fundamental para cualquiera de las que se van a desarrollar en esta Unidad Didáctica es la coordinación.

Otro aspecto a destacar de esta Unidad Didáctica es que permite el trabajo de la coordinación saliendo de los precedentes vividos por los alumnos en etapas educativas anteriores en los que han trabajado dicha capacidad mediante lanzamientos, desplazamientos, giros, saltos... que en muchas ocasiones se perciben como monótonos y aburridos por los alumnos por la necesidad de “esperar el turno”. De este modo, con toda seguridad, se tendrá mucha más facilidad para captar la atención del alumno y lograr una buena motivación a lo largo de la UD. Otro aspecto a destacar es que el tiempo útil de práctica será prácticamente todo el tiempo de sesión pues los alumnos desarrollarán la actividad de forma simultánea. Por otro lado, la práctica junto a los compañeros fuera del entorno del centro, va a ayudar en gran medida a aumentar la cohesión del grupo y su implicación en la UD y la asignatura.

6. Propuesta de intervención

En este capítulo del trabajo se concretan todos los detalles relativos a la programación de la Unidad Didáctica especificando los objetivos principal y secundarios perseguidos, la metodología a desarrollar, los destinatarios de la propuesta y la secuenciación de las acciones para una correcta implementación de la UD.

6.1 Objetivo principal de la Unidad Didáctica

- Desarrollar las capacidades coordinativas mediante una Unidad Didáctica de deportes náuticos.

6.2 Objetivos secundarios de la Unidad Didáctica

- Desarrollar las capacidades coordinativas mediante la práctica de actividades deportivas experimentando situaciones no habituales en el entorno del centro.
- Fomentar la sensibilización, conservación y respeto por el mar y el medio natural.
- Conocer las principales normas de seguridad de las actividades náutico-deportivas.
- Experimentar distintas actividades náuticas descubriendo la técnica básica de cada modalidad así como el desarrollo de las capacidades básicas necesarias para su ejecución.
- Conocer los elementos que influyen en la práctica de los deportes náuticos: el mar y el viento.
- Potenciar los vínculos relacionales que existen entre los alumnos durante el desarrollo de las actividades náuticas poniendo especial énfasis en la cooperación entre los compañeros.

6.3 Metodología

En esta Unidad Didáctica se van a combinar distintas metodologías de enseñanza aprendizaje procurando seleccionar en cada ocasión la más eficiente y efectiva.

Con ello se pretende usar las técnicas de enseñanza por indagación y descubrimiento guiado así como la instrucción directa y el modelo. Por lo que respecta a la metodología didáctica la resolución de problemas y la asignación de tareas presentan unas características perfectas para las actividades diseñadas.

Con ellas, se pretende que los alumnos sean partícipes de su propio aprendizaje mediante la experimentación, reflexión, búsqueda e investigación a partir de unas pautas iniciales. De este modo, como se podrá comprobar en el diseño de la UD, se propondrán problemas o retos a los alumnos que deberán resolver de forma cooperativa con los compañeros existiendo múltiples respuestas posibles. De este modo, el aprendizaje no radica en la propia respuesta sino más bien en el proceso para averiguarla u obtenerla.

Por lo que respecta al uso de la asignación de tareas y el descubrimiento guiado, son metodologías que restan importancia a la implicación del alumno para la obtención de la respuesta deseada. No obstante se procurará, en estos casos, dar las mínimas consignas posibles para poder dejar libertad al alumno en su propio descubrimiento.

De acuerdo a lo expuesto hasta ahora, la metodología en el desarrollo de las sesiones perseguirá:

- Mantener un clima motivador a lo largo de la sesión.
- Fomentar la experimentación y el descubrimiento.
- Partir de los conocimientos previos siendo progresivo en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Dar respuesta a la heterogeneidad del grupo-clase adecuando el aprendizaje a la diversidad de capacidades.
- La planificación y organización serán flexibles para adaptarse a las necesidades del alumnado en cada momento de la Unidad Didáctica.
- Generar una disonancia cognitiva respecto los conocimientos previos.
- Potenciar las relaciones dentro del grupo-clase.
- Conocer y familiarizarse con el entorno natural cercano.
- Disfrutar aprendiendo.

6.4 Destinatarios

Esta propuesta educativa se ha diseñado para su desarrollo con alumnos de tercer curso de Educación Secundaria Obligatoria. En esta etapa formativa, los alumnos se encuentran en plena pubertad y afrontan numerosas modificaciones fisiológicas que influyen de una forma directa sobre los cambios psicológicos que experimentan.

En esta etapa de maduración psíquica y física y de construcción de su autoimagen, los adolescentes, en muchos casos, se avergüenzan de su apariencia corporal influenciados por los estereotipos e ideales físicos de los anuncios publicitarios o el mundo de la moda. Es por ello que el profesor deberá poner especial atención en valorar dichos cambios para que no existan incidencias sobre la vida afectiva, social y escolar o en la construcción del autoconcepto del alumno.

Las principales características en el desarrollo psicológico de los adolescentes según Palacios (1999) se pueden resumir en:

- Notables cambios corporales.
- Autoafirmación de la personalidad.
- Deseo de intimidad.
- Descubrimiento del yo y del otro sexo.
- Aparición del espíritu crítico.
- Cambios intelectuales.
- Oposición a los padres.
- Notable emotividad.

Por otro lado, se trata de un período en el que el alumno fortalece los lazos relacionales con sus compañeros en detrimento de los lazos familiares que pasan a un segundo plano en la escala de preferencias del adolescente.

Debido a que éste es un estudio teórico que no se ha diseñado acorde a ningún centro o clase sino de forma más global para su posterior adaptación a la realidad del momento, se va a considerar que el grupo-clase que va a realizar la UD va a ser un grupo de 32 alumnos y alumnas de tercero de la ESO.

6.5 Planificación de las acciones

Respectivo a la estructura de la Unidad Didáctica, ésta se va a desarrollar en cinco sesiones que ocuparán un volumen de diez horas de la asignatura de Educación Física. Dado que el desarrollo de la Unidad Didáctica debe realizarse fuera del centro educativo, se harán coincidir las dos horas de Educación Física semanales en una tarde facilitando que los alumnos se dirijan directamente al lugar de práctica después de la pausa para comer sin necesidad de pasar por el centro.

En la Tabla 3 que se presenta a continuación, se expone la distribución de dichas sesiones en tiempo y contenido. Por lo que respecta a la temporalidad, esta Unidad Didáctica se va a desarrollar durante el primer trimestre del curso puesto que se trata de la época dentro del calendario escolar en la que el agua de mar está más caliente.

En el Anexo 1 podremos encontrar el detalle de la programación y diseño de las sesiones.

<i>Programación de la Unidad Didáctica</i>		
Sesión	Actividades a desarrollar	Temporalización de la sesión
Sesión 1	Stand Up Paddle o Skimboard	30 minutos: Presentación de la actividad. 15 minutos: Tiempo de vestuario. 1 hora: Subgrupo 1 → Skimboard. Subgrupo 2 → Stand Up Paddle. 15 minutos: Tiempo de vestuario.
Sesión 2	Stand Up Paddle o Skimboard y Llagut	10 minutos: Recepción y tiempo de vestuario. 50 minutos: Subgrupo 1 → Stand Up Paddle. Subgrupo 2 → Llagut. 50 minutos: Subgrupo 1 → Llagut. Subgrupo 2 → Skimboard. 10 minutos: Tiempo de vestuario.
Sesión 3	Vela o Windsurf	10 minutos: Recepción y tiempo de vestuario. 1h 40 minutos: Subgrupo 1 → Vela. Subgrupo 2 → Windsurf. 10 minutos: Tiempo de vestuario.
Sesión 4	Vela o Windsurf	10 minutos: Recepción y tiempo de vestuario. 1h 40 minutos: Subgrupo 1 → Windsurf. Subgrupo 2 → Vela.

		10 minutos: Tiempo de vestuario.
Sesión 5	Kayak de Mar	10 minutos: Recepción y tiempo de vestuario. 1h 40 minutos: Kayak de mar. 10 minutos: Tiempo de vestuario.

Tabla 3: Secuenciación y temporalización de contenidos de la Unidad Didáctica a desarrollar.

6.6 RRHH, RRMM y Recursos económicos

Los RRHH y RRMM necesarios para el desarrollo del estudio serían los mismos que los necesarios para el desarrollo de la Unidad Didáctica.

Como ya se ha explicado, para la implementación de este trabajo es condición necesaria que la escuela pueda apoyarse en una entidad dedicada a la práctica de actividades náuticas. Ello se puede conseguir mediante multitud de vías jurídicas como un convenio de colaboración entre las entidades, un acuerdo, una relación contractual como una empresa de servicios...

Desarrollar este proyecto sin la colaboración de ninguna entidad deportiva sería relativamente difícil pues aumentaría en gran medida los costes económicos de la actividad por la necesidad por parte de la escuela de adquirir todo el material, hecho que es prácticamente inimaginable. De este modo, en el caso de que no exista ninguna entidad dedicada al servicio de deportes náuticos en el municipio o no se pudiera acceder a ella, sería mucho más viable plantearse la posibilidad de desplazarse a un municipio vecino.

Por lo que respecta a los RRHH necesarios, en la concreción de las sesiones podremos observar que se precisan siempre dos técnicos o monitores para desarrollar la actividad. En este caso, la formación e implicación del profesorado sería de gran utilidad para un mejor desarrollo de la Unidad Didáctica pues lograría una mayor implicación del alumnado y facilitaría el objetivo de descubrir un nuevo medio de práctica deportiva. Por otro lado, si los docentes se formaran podrían participar como técnicos de la actividad facilitando en mayor medida un acercamiento de los alumnos y reduciendo los costes derivados de la actividad por la necesidad de contratar un docente menos.

Como se puede observar en el diseño de las sesiones, el profesorado no debería dominar necesariamente todas las modalidades deportivas a desarrollar puesto que para facilitar que todos los alumnos dispongan del material necesario sin que ello

conlleve una gran inversión y para respetar la ratio de alumno-docente, se plantea dividir el grupo clase en dos subgrupos que realizan actividades distintas y rotan en cada una de ellas durante la sesión.

A pesar de que en el desarrollo de la Unidad Didáctica, se han enumerado todos los RRMM necesarios para cada sesión, vamos a hacer un breve recordatorio de los mismos.

A nivel de material específico para las distintas actividades vamos a necesitar:

Skimboard: 16 tablas de skimboard.

Stand Up Paddle: 16 tablas de SUP, 16 remos de SUP. Una tabla y un remo para el técnico.

Llagut: Embarcación llagut, un timón y ocho remos. Una lancha para el técnico.

Vela: dos embarcaciones raquero y una lancha neumática para el técnico.

Windsurf: seis tablas y seis velas. Un kayak individual o lancha para el técnico.

Kayak: 16 kayaks dobles y 32 remos. Un kayak individual y un remo para el técnico.

Por otro lado se deberá disponer de dos radios VHF, una pizarra vileda o digital, una lancha neumática siempre disponible y 32 chalecos de distintas tallas.

En cuanto a las instalaciones, ya se plantea que el desarrollo de la actividad se haga en un club náutico o club de vela por lo que se presupone que ya disponen de los distintos espacios necesarios: vestuarios, almacén de material, aula con pizarra, acceso al mar y acceso a la playa.

Por lo que respecta a la previsión económica, habrá dos partidas de gastos principales: el sueldo de los técnicos y la amortización del material de práctica que la entidad colaboradora.

7. Evaluación

En la evaluación, habrá dos objetos de estudio y valoración. El primero de ellos es la evaluación del propio proceso de la Unidad Didáctica analizando su idoneidad y el cumplimiento de los objetivos del trabajo. Por otro lado se van a evaluar los resultados de la propia Unidad Didáctica dejando de un lado el proceso de diseño e implementación y centrándonos en el grado de cumplimiento de los objetivos de la UD.

7.1 Evaluación del proceso

La evaluación del proceso se va a llevar a cabo mediante una Tabla de evaluación que rellenará el profesor del centro en la que se va a evaluar la idoneidad de la programación y desarrollo la Unidad Didáctica en relación a los objetivos, contenidos, temporalización, el material, la motivación de los alumnos... como podemos observar en la Tabla 4.

<i>Tabla de Evaluación del Proceso</i>	<i>1 – Nada 5 - Mucho</i>
¿Se ha cumplido con la programación de las sesiones?	
¿Los criterios de evaluación guardan relación con los objetivos y contenidos?	
¿Los ejercicios y actividades a desarrollar han sido acordes a la edad y perfil del alumnado?	
¿Han surgido imprevistos durante las sesiones?	
¿Se pueden prever dichos imprevistos en futuras programaciones?	
¿Se ha facilitado la confluencia de distintos ritmos dentro de la clase?	
¿Las adaptaciones tanto de refuerzo como de ampliación han sido pertinentes?	
¿Se ha logrado motivar a los alumnos a través de los contenidos?	
¿La metodología empleada ha sido efectiva para facilitar aprendizajes significativos?	
¿Se ha incentivado la creatividad y afán de experimentación de los alumnos?	

¿Se ha puesto el énfasis necesario en las consignas de seguridad?	
¿Ha habido alguna incidencia con el material o los técnicos?	

Tabla 4: Tabla de evaluación del proceso por parte del profesor de centro.

El profesor del centro deberá rellenar la siguiente tabla al finalizar la tercera y la quinta sesión. A pesar de que podría rellenar-se la tabla una sola vez al final de la Unidad Didáctica, se ha considerado más oportuno hacer un análisis de la Unidad Didáctica durante su desarrollo y otro análisis posterior a la finalización de la UD. Dicho análisis será realizado por el profesor de centro respondiendo a cada pregunta con una puntuación de entre 1 y 5 entendiendo el 1 como “Nada” y el 5 como “Mucho”.

Por otro lado, con el fin de tener datos de los resultados percibidos por los discentes acerca del funcionamiento de la Unidad Didáctica, al final de la última sesión, se va a pedir a los alumnos que rellenen la siguiente tabla (Tabla 5) en la que se va a medir la percepción de los aprendizajes obtenidos así como la motivación generada por la especial idiosincrasia de la Unidad Didáctica.

Tabla de Evaluación Final	1 (Nada/Nunca) 5 (Mucho/Siempre)
Las clases de EF haciendo actividades náuticas me han parecido divertidas y motivantes.	
Me resulta más fácil mantener el equilibrio ahora que al inicio de la UD en situaciones de desequilibrio como la navegación.	
He percibido mejoras en mi coordinación a lo largo de las distintas sesiones.	
La progresión de los ejercicios seleccionados me ha facilitado el aprendizaje.	
Los técnicos me han ayudado de forma activa con consignas verbales, ayudas y demostraciones.	
Volveré a practicar actividades náuticas en mi tiempo libre.	

Tabla 5: Tabla de evaluación final a rellenar por los alumnos.

7.2 Evaluación de los resultados

De acuerdo a los objetivos planteados, se han diseñado varios criterios de evaluación que nos indicarán el grado de consecución de los objetivos.

7.2.1 Criterios de evaluación:

- Adopta correctamente las distintas posturas que se le solicitan.

- Se desplaza con las distintas modalidades deportivas con seguridad y soltura.
- Se orienta sobre distintas superficies en relación al viento y el oleaje.
- Adapta su posición corporal a las necesidades de la práctica.
- Se sincroniza y compenetra con los compañeros.
- Participa activamente en las sesiones.
- Conoce y aplica las consignas de seguridad.
- Se divierte durante la práctica y muestra iniciativa en el descubrimiento de las nuevas modalidades deportivas.
- Colabora con los compañeros en la preparación y recogida del material así como durante el desarrollo de las sesiones.

7.2.2 Procedimiento de evaluación de los resultados

Para poder hacer un análisis de la consecución del objetivo principal de mejorar la coordinación mediante el trabajo con deportes náuticos, es necesario partir de una evaluación inicial para determinar el punto de partida de las capacidades coordinativas de cada alumno. Los resultados de la evaluación de la primera sesión, se considerarán los resultados de la evaluación previa, considerando de éste modo la evaluación de la primera sesión como la evaluación inicial de los resultados de la Unidad Didáctica.

Durante el desarrollo de la UD, se llevará a cabo una evaluación continua por parte de los técnicos de la actividad conjuntamente con el profesor del centro que rellenarán una Tabla de evaluación al final de cada sesión puntuando del 1 al 5 (entendido el 1 como aprendizaje no asimilado y 5 como aprendizaje perfectamente asimilado) los criterios de evaluación específicos de cada actividad seleccionados en función de las capacidades coordinativas a trabajar en cada modalidad deportiva para cada uno de los alumnos de su subgrupo tal y como se muestra en la Tabla 6.

Tabla de Evaluación del Skimboard					
Nombre y apellidos	Respeto las consignas de seguridad propuestas y respeta el medio	Se muestra participativo y coopera con los compañeros	Secuencia las fases de lanzamiento, carrera y salto	Mantiene una buena posición corporal y orientación en el deslizamiento	Se muestra atento a las correcciones y asimila los aprendizajes
Alumno 1					
Alumno 2					

Alumno 3					
Alumno 4					
Alumno 5					
Alumno 6					
Alumno 7					
Alumno 8					
Alumno 9					
Alumno 10					
Alumno 11					
Alumno 12					
Alumno 13					
Alumno 14					
Alumno 15					
Alumno 16					

Tabla 6: Tabla de evaluación de la actividad de skimboard.

Para una evaluación específica de cada actividad y de los gestos técnicos para el trabajo de las principales capacidades coordinativas a desarrollar en cada una de ellas, se ha elaborado una Tabla de evaluación específica para cada actividad siguiendo la misma estructura y metodología de evaluación que en la tabla expuesta correspondiente a la evaluación de la primera actividad. Las distintas tablas de evaluación se encuentran en la concreción de las sesiones a desarrollar en la Unidad Didáctica en el Anexo 1.

Todas las tablas de evaluación presentan unos criterios de evaluación similares adaptados a cada actividad y que pretenden comprobar el cumplimiento de los objetivos. En todos los casos el primer criterio a valorar hace referencia al cumplimiento de las normas de seguridad y respeto por el medio. La segunda de ellas evalúa la participación en relación al interés y motivación del alumno y la cooperación con los compañeros. La tercera y la cuarta se centran en los aspectos técnicos y tácticos de cada actividad que permiten el trabajo y desarrollo de las capacidades coordinativas. La última de ellas pretende valorar la significación de los aprendizajes y la capacidad del alumno de atender las correcciones del técnico de la actividad para mejorar su ejecución y por ende sus capacidades coordinativas.

8. Resultados previstos

A lo largo del trabajo se ha explicado y justificado que el objetivo principal de la propuesta radica en la mejora de las capacidades básicas de los alumnos mediante la práctica de distintas actividades deportivas náuticas. Con ello no sólo se busca la mejora de las capacidades motrices de los alumnos, también se pretende demostrar que el trabajo de la coordinación o cualquier otra habilidad motriz se puede desarrollar fuera del aula logrando una dualidad en los resultados de las sesiones por poder trabajar las competencias físicas y las ambientales de forma conjunta.

La interdisciplinariedad de la práctica en el medio natural enriquece la práctica deportiva en el aula al permitir al alumno descubrir un nuevo medio y las actividades que en él puede desarrollar además de todos los valores ecológicos y ambientales que adquiere como el respeto y cuidado de la naturaleza.

La especial idiosincrasia de la Unidad Didáctica diseñada potenciará la motivación e implicación del alumnado en el desarrollo de las sesiones facilitando que el tiempo útil de práctica sea una parte muy importante del tiempo total de sesión, por lo que en definitiva lograremos que los alumnos estén más tiempo realizando actividad física y por lo tanto estaremos facilitando una mejor consolidación de las mejoras motrices.

Por otro lado, en el diseño de cadauna de las sesiones, se pretende trabajar las capacidades coordinativas focalizando la atención sobre el aprendizaje de modalidades deportivas que requieren de esta capacidad. De este modo lograremos que los discentes no se centren en la ejecución de un ejercicio, reto o problema planteado como sucedería en el centro sino que el problema al que deberán dar solución y en el que deberán centrar su atención será la práctica de la modalidad deportiva y por lo tanto el trabajaremos la coordinación de forma indirecta como condición necesaria para el desarrollo de la actividad. Con ello se pretende lograr que los alumnos sepan dar respuesta de la forma más automatizada posible a multitud de situaciones, posiciones, desequilibrios... logrando de éste modo un aprendizaje significativo de los contenidos.

Uno de los objetivos secundarios, es el de conocer las posibilidades deportivas que nos ofrece el mar fomentando su práctica como actividad deportiva habitual. Con ello se espera que los alumnos se sientan atraídos por estos deportes y los practiquen en su tiempo de ocio bien con sus amigos, familia...

9. Discusión

Las actividades deportivas náuticas son aquellas que se desarrollan en el Medio natural, concretamente en el medio marino y que permiten un uso adecuado en el tiempo de ocio y la creación de hábitos motrices y saludables.

“La importancia de incluir en la programación de la Educación Física los contenidos de AFMN es cada día más obvia, y así llevamos dándonos cuenta desde hace décadas, al comprobar que cada día aumentan este tipo de prácticas.” (Baena & Granero, 2007).

Para el diseño de ésta propuesta se parte de un análisis previo de la situación de la educación física en la actualidad y su relación con el medio natural. Son distintos los elementos que justifican la inclusión de las actividades en el Medio Natural como parte del currículo de Educación Física por la interdisciplinariedad de los contenidos que permite trabajar: motrices, ecológicos, ambientales, sociales... En la misma línea, Baena y Granero (2007) destacan que las Actividades Físicas en el Medio Natural, permiten un trabajo interdisciplinar y de los temas transversales (educación para la salud, higiene, ocio, consumo, convivencia, coeducación, interculturalidad, etc.).

Para la elaboración del Marco Normativo, siguiendo a Baena y Granero (2007), se ha realizado un análisis del currículo para la Etapa analizando las diferentes leyes y reformas educativas poniendo especial énfasis al tratamiento que éstas daban a la actividad en el medio natural. También se ha justificado los beneficios de las Actividades Físicas en el Medio Natural como contenido del currículo de Educación Física y se ha hecho una breve descripción de las modalidades deportivas a desarrollar a lo largo de la Unidad Didáctica para contextualizar al lector. Por último, a pesar de la poca bibliografía existente, se ha relacionado la práctica de las actividades náuticas con el aprendizaje de las capacidades coordinativas como justificación al objetivo principal del trabajo. En éste punto, se ha comprobado que actualmente la mayor parte de las salidas al Medio Natural dentro del currículo de la asignatura persiguen objetivos ambientales más que motrices.

En el análisis de la situación educativa se hace patente que en España la practica de deportes náuticos a través de la escuela es marginal en comparación a otros países como Francia. Méndez (2004) nos recuerda que a pesar de la geografía de España, ésta ocupa uno de los últimos lugares europeos en cuanto al volumen de práctica de deportes náuticos.

Por otro lado, se justifica la idoneidad de estas actividades deportivas para el trabajo de habilidades motrices básicas y específicas bajo un clima de interés y motivación por parte del alumnado, lo que va a facilitar una mayor implicación y aprovechamiento del tiempo. En la misma línea, Baena y Granero (2007), destacan la gran acogida por parte del alumnado las actividades físico-deportivas en el medio natural logrando la motivación e interés del grupo-clase desde el inicio del trabajo.

En cuanto a la elección de los deportes náuticos seleccionados para el trabajo de una capacidad motriz como es la coordinación, Pérez Turpin, José Antonio, et al. (2008) destacan que el aprendizaje de las actividades físicas en el mar puede dar lugar a nuevos contextos de creación de conocimiento singulares a los de otras actividades físicas en el medio natural que reflejan una inmersión propia de una actividad nueva.

Por lo que respecta a la evaluación, ésta se llevará a cabo en distintas fases y analizando distintos elementos. Se ha elaborado una tabla de evaluación para cada una de las actividades náuticas a desarrollar con el fin de poder hacer una evaluación continua. La evaluación de la primera sesión se considerará la evaluación inicial y la evaluación de la última sesión, en la que todos los alumnos estarán juntos en kayaks haciendo distintos ejercicios de técnica, equilibrio y orientación, se considerará la evaluación final.

Por otro lado, el profesor de centro evaluará el proceso de intervención pedagógica mediante una tabla de evaluación que rellenará en la tercera y quinta sesión. Paralelamente, se pedirá a los alumnos al finalizar la Unidad Didáctica que rellenen otra tabla de evaluación distinta para complementar y contrastar la evaluación del proceso hecha por el profesor de centro, así como para conocer la percepción de los alumnos acerca del desarrollo de la UD.

En el desarrollo de la propuesta pedagógica, se ha sido especialmente concreto por lo que respecta a las necesidades materiales, el contenido de los ejercicios y las consignas de los técnicos, la propuesta de variantes... procurado detallar todos los aspectos relacionados con el desarrollo de las sesiones.

Como hemos podido comprobar con la literatura expuesta, las principales limitaciones a una adecuada implementación de un proyecto de éste estilo, provienen por las dificultades organizativas o los problemas para su financiación. “En el diseño de una Unidad Didáctica de ésta índole, se deben prever varias limitaciones como los costes económicos, las exigencias horarias, los espacios no habituales, la responsabilidad civil...” (Miguel, 2006).

Como conclusión final, cabe apuntar que el mayor logro de ésta propuesta sería que pudiese ver la luz llevándose a cabo con un grupo de alumnos de un centro de secundaria en la ciudad de Tarragona logrando los objetivos planteados.

10. Conclusiones

Como hemos podido observar a lo largo del trabajo, esta propuesta persigue una mejora de las capacidades coordinativas a partir del trabajo con actividades náuticas.

Para poder llevar a cabo dicha propuesta, se ha realizado una investigación de las ventajas que ofrecen las actividades seleccionadas para el trabajo específico de la coordinación, la interdisciplinariedad de los contenidos a trabajar por el hecho de desarrollarse en el medio natural y la motivación generada por la práctica de una actividad deportiva nueva fuera del centro.

Por otro lado, se ha contextualizado la Unidad Didáctica dentro del currículo oficial mediante un análisis en profundidad del marco legal y del trato que recibe la actividad física en el Medio Natural en las Reformas Educativas y Reales Decretos en el currículo oficial de la asignatura de Educación Física.

Uno de los objetivos secundarios del trabajo, es ofrecer al alumnado el descubrimiento de nuevas modalidades de práctica deportiva que están a su alcance pero que son muy desconocidas y que gozan de poco volumen de práctica fuera de las empresas de servicios náuticos. De éste modo se pretende que los discentes, en el propio descubrimiento de los deportes seleccionados, puedan valorar la idoneidad de dicho deporte para una práctica habitual siendo tarea del docente y los técnicos de la actividad, facilitar los recursos o información para que los alumnos puedan seguir practicando dicho deporte con las mínimas limitaciones económicas, temporales, logísticas...

Como no puede ser de otra forma, el tercer objetivo secundario es el de fomentar la sensibilización, conservación y respeto por el mar y el medio natural. Este objetivo es muy importante desde el mismo inicio del diseño de la Unidad Didáctica y tiene un protagonismo muy relevante en la justificación del tema por el hecho de ofrecer unos objetivos ambientales en relación con el Medio Natural y su preservación además de los objetivos motrices perseguidos y concretados en el objetivo principal de la propuesta, lo

que permite una interconexión de los contenidos que ayudará a la significación de los aprendizajes por parte de los alumnos.

La propuesta se estructura en cinco sesiones de dos horas ocupando un total de diez horas de clase repartidas en cinco semanas y se ha diseñado para ser implementada con un grupo de tercero de la ESO. Las metodologías a desarrollar por el docente y los técnicos de la actividad va a ser principalmente de descubrimiento guiado y de libre experimentación pues se pretende que los discentes aprendan a partir de sus propios errores y experiencias con el soporte y conducción de los responsables de la actividad que darán feedback técnico para ayudar a los alumnos a mejorar su equilibrio, posición, ejecución...

Uno de los principales objetivos a lograr durante la implementación de la Unidad Didáctica expuesta, es lograr un alto índice de motivación de los alumnos durante la práctica que ayude a que éstos participen de forma activa y que el tiempo de práctica sea muy similar al tiempo de sesión, habiendo logrado que los alumnos estén prácticamente todo el tiempo de sesión practicando y desarrollando su técnica, capacidades y habilidades.

En la revisión bibliográfica del marco teórico de la propuesta, se ha podido comprobar que no existen precedentes del uso de distintas actividades náuticas para trabajar una capacidad motriz. Sí que existen distintos trabajos y propuestas cuyo objetivo es la inclusión de un deporte en concreto dentro del currículo de Educación Física para poder desarrollar dicho deporte durante las sesiones trabajando la progresión didáctica, la técnica, la preparación y ejecución... podemos ver como ejemplo en la bibliografía la inclusión del bodysurf a la escuela.

Es por ello que esta propuesta pretende ir un paso más allá y permitir el desarrollo de las capacidades coordinativas, lo que resultará simple por los deportes seleccionados y por la progresión metodológica y didáctica escogidas mientras se fomenta el descubrimiento y experimentación de las modalidades deportivas seleccionadas mientras los alumnos se interrelacionan con el medio natural y los valores de respeto y cuidado que de él se desprenden.

11. Bibliografía

Aguila Soto, C. (2007). Las actividades físicas de aventura en la naturaleza: ¿un fenómeno moderno o posmoderno?. *Apunts: Educación física y deportes*, 89, 81.

Consultado el 12/05/2015 Disponible en: <http://www.revistaapunts.com/es/hemeroteca?article=223>

Arribas Cubero, H. y Santos Pastor, M.L. (1999). Conexiones entre la Educación Física, el ocio y las actividades físicas en el medio natural. *Actas del XVII Congreso Nacional de Educación Física*. Universidad de Huelva. Vol. I, 142-153.

Cadierno Matos, O. (2003). Clasificación y características de las capacidades motrices. *Lecturas: Educación física y deportes*, 61.

Consultado el 20/05/2015 Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd41/capacm.htm>

Devís, J. (1994). *Educación Física y desarrollo del currículum: un estudio de casos en investigación colaborativa*. (Tesis Doctoral). Universidad de Valencia, Valencia.

Dyson, R., Buchanan, M., Hale, T. (2006). Incidence of sports injuries in elite competitive and recreational windsurfers. *Br J Sports Med*, 40(4), 346-350.

Consultado el 12/05/2015 Disponible en: <http://bjsm.bmj.com/content/40/4/346.short>

García Ferrando, M. (2006). “Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005)”. *Revista Internacional de Sociología*: 44 (15-38).

Consultado el 03/06/2015 Disponible en: http://mobiroderic.uv.es/bitstream/handle/10550/2329/4_Garc%C3%ADa%20Ferrando_Revista%20Internacional%20de%20Sociolog%C3%ADa_44_2006.pdf?sequence=1&isAllowed=y

García Ferrando, M. (2010) “*Encuesta sobre los hábitos deportivos en España*”. Consejo Superior de Deportes. Madrid.

Granero Gallegos, A. (2007). Una aproximación conceptual y taxonómica a las actividades físicas en el medio natural. *Lecturas: Educación física y deportes*, 107.

Consultado el 20/05/2015 Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd107/aproximacion-conceptual-y-taxonmica-a-las-actividades-fisicas-en-el-medio-natural.htm>

Granero Gallegos, A. y Baena Extremera, A. (2007). Importancia de los valores educativos de las actividades físicas en la naturaleza. *Habilidad Motriz*, 29, pp.5-14.

Consultado el 12/05/2015 Disponible en: <http://www.colefandalucia.com/docs/revista/29.pdf>

Granero-Gallegos, A., y Baena Extremera, A. (2013). El piragüismo en la formación permanente del profesorado como actualización de contenidos en Educación Física. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 6(11), 3-11.

Consultado el 19/06/2015 Disponible en: http://www.cepcuevasolula.es/espinal/articulos/ESPIRAL_VOL_6_N_11_ART_1.pdf

Guillén Correas, R. (2005). La motricidad de las actividades físico-deportivas en la naturaleza. La función recreativa de su práctica en la sociedad contemporánea. *Apunts: Educación física y deportes*, 80, 53.

Consultado el 22/05/2015 Disponible en: <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=176>

Guillén Correas, R. (2013). Evolución de las actividades en el medio natural en Educación Física a partir de 1990. *Ágora para la educación física y el deporte*, 15(2), 113.

Consultado el 24/05/2015 Disponible en: http://agora-revista.blogs.uva.es/files/2013/11/agora_15_2c_pe%C3%B1arrubia_et_al.pdf

LEY ORGÁNICA de Ordenación General del Sistema Educativo del 1/1990, de 3 octubre. Boletín Oficial del Estado, 238, de 4 de octubre de 1990.

LEY ORGÁNICA DE EDUCACIÓN del 2/2006 de 3 de mayo. Boletín Oficial del Estado, 106, de 4 de mayo de 2006.

Méndez de la Muela, G. (2004). *Evolución del turismo náutico en España en los últimos treinta años: recreación o status social, una aproximación a la sociología del turismo náutico*. (Tesis Doctoral). Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Universidad de Almería.

Aguado, A. M. (2008). La escuela municipal de actividades físicas en el medio natural: un modelo de formación. *Wanceulen: Educación Física Digital*, (4), 5.

Consultado el 12/05/2015 Disponible en: <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/2157/b15349792.pdf?sequence=1>

Olivera Betrán, J. (1995). Propuesta de una clasificación taxonómica de las actividades físicas de aventura en la naturaleza: marco conceptual y análisis de los criterios elegidos. *Apunts: Educación física y deportes*, 41, 108.

Consultado el 24/05/2015 Disponible en: <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=822>

Palacios, J. (1999): "Psicología evolutiva: concepto, enfoques, controversias y métodos". En J. PALACIOS, A. MARCHESI y C. COLL (Eds.), *Desarrollo psicológico y educación*, Vol. 1. *Psicología evolutiva*; 23-78. Madrid, Alianza.

Consultado el 22/05/2015 Disponible en: <http://www.buenastareas.com/materias/psicologia-evolutiva-conceptos-enfoques-controversias-y-metodos-de-jesus-palacios/o>

Pérez Turpin, J. A., Suárez Llorca, C., & Chinchilla Mira, J. J. (2006). Los deportes del mar: taxonomía de las actividades físicas en el mar y su relación con la enseñanza obligatoria. *Journal of human sport and exercise*, Vol. 1, no. 1 (July 2006).

Consultado el 12/06/2015 Disponible en: <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/888>

Pérez Turpin, J.A., Chinchilla Mira, J. J., Suárez Llorca, C., Cortell Tormo, J. M., Cejuela Anta, R. (2008). Aprendizaje situado en los deportes del mar: Bodyboard. *Agora para la educación física y el deporte*, (7), 125-144.

Consultado el 25/05/2015 Disponible en: http://www5.uva.es/agora/revista/7/agora7-8_perez_6.pdf

Pérez-Turpin, J.A. (2009). Fuenteventura Word Cup: windsurfing and kiteboarding: 2008. *J Hum Sport Exerc*, 1(2), 1-7.

Consultado el 10/06/2015 Disponible en: http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/8964/1/E_JHSE_4_1_1.pdf

Pinos M. (1997). *Iniciación a los deportes en la naturaleza. Guía práctica*. Madrid. Gymnos.

Pinos, M. (1997). *Actividades físico-deportivas en la naturaleza*. Madrid. Gymnos.

REAL DECRETO 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. Boletín Oficial del Estado de 5 de enero de 2007.

Santonja Renedo, F. (2012). Escapada al monte. *EmásF: revista digital de educación física*, 19, 18.

Consultado el 12/06/2015 Disponible en: http://emasf.webcindario.com/Escapada_al_monte.pdf

J. Sáez Padilla, P. Sáenz-Solé, J. (1989). El piragüismo en la escuela. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 18, 16-18.

Disponible en: <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=1083>

12. Anexo 1

12.1 Sesión 1

Objetivos

- Afianzar la coordinación dinámica general y segmentaria trabajando los distintos segmentos corporales mediante actividades náuticas.
- Solucionar situaciones no habituales mediante las capacidades coordinativas.
- Resolver problemas de orientación espacial, propiocepción y velocidad de reacción.
- Mejorar la coordinación óculo-manual y óculo-pie.
- Conocer y ejecutar los gestos técnicos y tácticos básicos del skimboard y el SUP.
- Conocer y valorar las principales normas de seguridad en el mar.
- Respetar las diferencias entre las capacidades propias y las de los compañeros valorando la heterogeneidad del grupo.

Contenidos

- Coordinación de habilidades básicas: saltos, giros, desplazamientos y conducciones.
- Perfeccionamiento de la ejecución de las habilidades motrices en actividades de complejidad creciente.
- Coordinación dinámica general y segmentaria.
- Control del cuerpo en movimientos y superficies no habituales.
- Percepción espacio-temporal en situaciones motrices complejas.
- Aceptación de la existencia de diferencias en el nivel de habilidad y disposición favorable a participar en actividades individuales y grupales diversas.
- Aceptación de las propias capacidades y habilidades motrices.

Competencias

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.

- Competencia social y ciudadana mediante la cooperación con los compañeros.
- Competencia de autonomía e iniciativa personal en las distintas situaciones que requerirán una rápida toma de decisiones.

Actividades

Actividad 1: Skimboard

A continuación se detalla el desarrollo de la actividad que tiene una duración total de 1h.

5 minutos: Explicación inicial de qué es el skimboard, cómo se practica y las características de la tabla.

15 minutos: Ejercicio 1: Los alumnos se ponen por parejas con una tabla por pareja. Mientras un alumno aguanta la tabla sobre la orilla del agua, el otro compañero espera dos pasos por detrás para saltar encima. Cuando la ola rompe, el alumno que sustenta la tabla debe dejarla caer y el otro alumno debe correr hacia la tabla y saltar sobre ella.

Es muy importante que antes de la realización de este ejercicio se remarque la peligrosidad que entraña este deporte si no se hace correctamente. El técnico debe insistir en que el salto sobre la tabla debe hacerse a poca velocidad y con las piernas muy flexionadas para evitar fuertes caídas. Los dos pies deben quedar centrados en la tabla, a la altura de los hombros y tocar de forma simultánea la tabla. A medida que los alumnos vayan logrando deslizarse sobre la tabla, podrán probar de aumentar la velocidad de la carrera y el salto.

15 minutos: Ejercicio 2: Los alumnos cogen una tabla cada uno y se reparten a lo largo de la orilla sin que haya menos de 5 metros de espacio entre alumno y alumno. Cada alumno deberá tener su tabla debidamente cogida y esperar la ola rompiente en la orilla. Cuando la ola rompa formando la película de agua y el alumno esté preparado y bien posicionado, dejará caer la tabla y saltará sobre ella dándose un empuje cada vez mayor.

20 minutos: Ejercicio 3: Los alumnos, con una tabla cada uno, se reparten a lo largo de la orilla sin que haya menos de siete metros entre alumno y alumno. Deberán situarse a unos cuatro metros de la orilla con la tabla debidamente agarrada. Cuando observen que una ola se aproxima, deberán correr hacia la orilla en un ángulo de 45 grados entre la orilla y su perpendicular para dejar caer la tabla sobre la película de agua formada por la ola y saltar sobre ella de la misma forma que en los ejercicios anteriores. Debe

remarcarse y vigilar que los alumnos sean progresivos en la carrera para evitar que cualquier caída se pueda convertir en lesión.

5 minutos: Baño con los compañeros para limpiarse la arena y recogida de material.

Actividad 2: Stand up Paddle.

A continuación se detalla el desarrollo de la actividad que tiene una duración total de 1h.

10 minutos: Explicación de las distintas partes de la tabla y el remo, técnica de remada, posición del cuerpo sobre la tabla. Principales normas de seguridad y progresión didáctica de la sesión.

10 minutos: Salida de puerto o playa remando de rodillas. Se pide a los alumnos que prueben los dos tipos de remada (propulsión y conducción) así como remar por los dos lados de la tabla procurando una correcta ejecución técnica tanto en la remada como en el cambio de manos. La consigna debe ser la de remar todos juntos hacia barlovento como medida de seguridad elemental.

15 minutos: Remar de pie sobre la tabla. Los alumnos dejan los remos sobre las tablas entre sus rodillas. Posteriormente se deben levantar de acuerdo a las explicaciones del inicio de la sesión: pies juntos en el centro de la tabla, se apoyan con las manos delante de los pies y se levantan con los cuádriceps manteniendo el eje vertical y las rodillas flexionadas para un correcto equilibrio. Cuando estén levantados deberán coger el remo y remar muy suavemente experimentando con la tabla y el remo.

10 minutos: Todos los alumnos de pie reman hacia barlovento. En éste momento el docente deberá hacer todas las correcciones poniendo especial atención a la posición corporal y la técnica de remada.

10 minutos: Todos los alumnos de pie reman dirección al puerto o la playa cumpliendo las directrices que gritará el docente: Los alumnos deben remar lo más atrás de la tabla posible, los alumnos deben remar lo más adelante posible, los alumnos sólo pueden remar por un lado, los alumnos deben remar de espaldas a su dirección.

10 minutos: Entrada al puerto o la playa y recogida del material.

Temporalización

30 minutos: Presentación de la actividad, de los docentes, de la distribución y dinámicas de las sesiones así como la normativa del club y logística interna (donde guardar las mochilas, uso del vestuario, comunicación de posibles eventualidades...).

15 minutos: Recepción y tiempo de vestuario.

1 hora: Subgrupo 1 → Actividad 1

Subgrupo 2 → Actividad 2

15 minutos: Tiempo de vestuario.

Recursos

RRHH

Para el desarrollo de la sesión expuesta, es necesario contar con técnicos formados en la materia a impartir y con experiencia en el desarrollo de actividades náuticas diversas. En éste caso un monitor para cada subgrupo podría desarrollar los contenidos previstos y hacer un buen control de la sesión sin ningún problema. En el caso de que la climatología fuera adversa, pero no suficiente como para suspender la actividad, se debería contar con un tercer técnico que pudiera supervisar la actividad desde una lancha neumática con el fin de poder ofrecer una rápida respuesta en el caso de surgir cualquier imprevisto o contingencia.

RRMM

El material necesario para el desarrollo de la actividad sería un aula con una pizarra vileda o digital para la explicación inicial. Por lo que respecta a la actividad práctica, se precisa de un chaleco para cada alumno así como una una tabla de skimboard para cada alumno del subgrupo 1 y una tabla de Stand Up Paddle para cada alumno del subgrupo 2. Para el monitor de skimboard no sería necesario ningún medio de desplazamiento puesto que el total de la sesión se desarrolla en la playa. Para el monitor de Stand Up Paddle (en adelante SUP) sería bueno otra tabla de SUP para él o un kayak para poder seguir al grupo. Cabe decir que si el técnico tiene un buen dominio del SUP, es preferible que pueda ir sobre la misma superficie que los alumnos con el fin de simplificar cualquier ejemplificación y para que los alumnos lo observen como modelo. Por lo que respecta al profesor del centro, sería bueno que pudiera disponer de material para moverse por la zona de práctica de los alumnos ya fuese un SUP, un kayak...

En el caso de que fuera necesario que un tercer técnico supervisara la actividad con una lancha neumática, sería necesaria la lancha con su debido equipaje de seguridad.

Espaciales

Para los recursos espaciales, ya se ha plasmado la necesidad de un aula para la sesión introductoria. Por otro lado, para el desarrollo de la actividad de SUP tan sólo se necesita un acceso al mar independientemente de si es por playa, puerto, varadero... Para la actividad de skimboard es condición necesaria el acceso a una playa en la que poder desarrollar la actividad teniendo muy en cuenta en la fase de planificación el desplazamiento a la zona de práctica. El Real Club Náutico de Tarragona dispone de una playa privada para el desarrollo de actividades náuticas anexa al club con acceso directo.

Evaluación

Tabla de Evaluación del Skimboard					
Nombre y apellidos	Respeto las consignas de seguridad propuestas y respeta el medio	Se muestra participativo y coopera con los compañeros	Secuencia las fases de lanzamiento, carrera y salto	Mantiene una buena posición corporal y orientación en el deslizamiento	Se muestra atento a las correcciones y asimila los aprendizajes
Alumno 1					
Alumno 2					
Alumno 3					
Alumno 4					
Alumno 5					
Alumno 6					
Alumno 7					
Alumno 8					
Alumno 9					
Alumno 10					
Alumno 11					
Alumno 12					
Alumno 13					

Alumno 14					
Alumno 15					
Alumno 16					

Tabla de Evaluación del Stand Up Paddle					
Nombre y apellidos	Respetar las consignas de seguridad propuestas y respetar el medio	Se muestra participativo y coopera con los compañeros	Secuencia las fases de la remada y mantiene el equilibrio sobre la tabla	Mantiene una buena posición corporal y orientación en las fases estática y dinámica	Se muestra atento a las correcciones y asimila los aprendizajes
Alumno 1					
Alumno 2					
Alumno 3					
Alumno 4					
Alumno 5					
Alumno 6					
Alumno 7					
Alumno 8					
Alumno 9					
Alumno 10					
Alumno 11					
Alumno 12					
Alumno 13					
Alumno 14					
Alumno 15					
Alumno 16					

12. 2 Sesión 2

Objetivos

- Afianzar la coordinación dinámica general y segmentaria trabajando los distintos segmentos corporales mediante actividades náuticas.
- Solucionar situaciones no habituales mediante las capacidades coordinativas.
- Resolver problemas de orientación espacial, propiocepción y velocidad de reacción.
- Mejorar la coordinación óculo-manual y óculo-pie.
- Conocer y ejecutar los gestos técnicos y tácticos básicos del llogut, el skimboard y el SUP.
- Respetar las diferencias entre las capacidades propias y las de los compañeros valorando la heterogeneidad del grupo.

Contenidos

- Coordinación de habilidades básicas: saltos, giros, desplazamientos y conducciones.
- Perfeccionamiento de la ejecución de las habilidades motrices en actividades de complejidad creciente.
- Coordinación dinámica general y segmentaria.
- Control del cuerpo en movimientos y superficies no habituales.
- Percepción espacio-temporal en situaciones motrices complejas.
- Aceptación de la existencia de diferencias en el nivel de habilidad y disposición favorable a participar en actividades individuales y grupales diversas.
- Aceptación de las propias capacidades y habilidades motrices.

Competencias

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia social y ciudadana mediante la cooperación con los compañeros.

- Competencia de autonomía e iniciativa personal en las distintas situaciones que requerirán una rápida toma de decisiones.

Actividades

Actividad 1: Skimboard

Dado que los alumnos que realizan ésta actividad en la segunda sesión, no lo habían hecho en la primera, seguirán el mismo diseño. En el caso de que durante la primera sesión hubiere cualquier incidencia, se adaptaría la actividad para evitar que pudiera volver a suceder.

Teniendo en cuenta que en la primera sesión se dispuso de una hora para el desarrollo de la actividad mientras que en esta segunda sesión tan sólo se disponen de cincuenta minutos, los ejercicios 2 y 3 duraran 10 y 15 minutos respectivamente.

Actividad 2: Stand Up Paddle

Dado que los alumnos que realizan dicha actividad en la segunda sesión, no lo habían hecho en la primera, seguirán el mismo diseño. En el caso de que durante la primera sesión hubiere cualquier incidencia, se adaptaría la actividad para evitar que pudiera volver a suceder.

Teniendo en cuenta que en la primera sesión se dispuso de una hora para el desarrollo de la actividad mientras que en esta segunda sesión tan sólo se disponen de cincuenta minutos, las dos últimas actividades de diez minutos se reducirán a cinco minutos.

Actividad 3: Llagut

A continuación se detalla el desarrollo de la actividad que tiene una duración total de cincuenta minutos.

5 minutos: Preparación de la embarcación y primeras nociones teóricas: rol de cada tripulante, sincronización de remada, técnica de remada y consignas de seguridad.

5 minutos: Salida de puerto o playa. Si las condiciones de viento o mar son muy desfavorables, optaremos por zarpar remolcados con ayuda de la lancha neumática. Si las condiciones son buenas los alumnos zarparán remando con una frecuencia de remada muy baja que marcará el técnico de la actividad.

10 minutos: Una vez en mar abierto, los alumnos tratarán de remar hacia alguna referencia que podamos tomar desde nuestra posición en contra de la dirección del viento. En éste momento el técnico debe dar pautas de cómo deben sincronizarse los

remeros y cómo corregir las desincronizaciones, poniendo especial atención a la técnica de remada y a la posición corporal.

10 minutos: Ejercicio 1: Todos los remeros sacan los remos fuera del agua. A la señal del timonel, los dos primeros remeros empiezan a remar. Cuando han hecho cinco remadas, el timonel les marca el inicio a los dos remeros siguientes remando los cuatro alumnos a la vez. Después de cinco remada más, la tercera pareja de remeros también se sumará a remar igual que la cuarta tripulación pasadas las quince remadas. En éste ejercicio es especialmente importante corregir las instrucciones del timonel para ayudarle a clarificar y simplificar sus directrices así como la técnica de remada individual de cada alumno.

15 minutos: Ejercicio 2: Una vez se ha logrado una buena coordinación del grupo y una buena técnica de remada, se propondrá a los alumnos aprender a hacer maniobras de giro. Para ello nos dirigiremos a una boya que haya en el mar o que hayamos puesto nosotros previamente para marcar el lugar del giro y poder observar la eficiencia del mismo al tener una referencia física al lado de la embarcación. Durante el acercamiento el timonel deberá explicar por qué lado se va a dejar la boya y qué directrices va a dar a los remeros en los siguientes metros. Como modelo, sería bueno que la primera maniobra la marcara el técnico.

En el momento en que el llagut se encuentre a 0 metros de la baliza, los remeros del costado interior deberán retener los remos en el agua a modo de freno mientras que los remeros del lado exterior a la baliza siguen remando con fuerza. En el momento en que la embarcación ha girado 180º, todos los remeros vuelven a remar de forma simultánea para recuperar el avance hacia delante.

5 minutos: Entrada a puerto o playa y recogida del material.

10 minutos: Tiempo de vestuario.

Temporalización

10 minutos: Recepción y tiempo de vestuario.

50 minutos: Subgrupo 1 → Actividad 2

Subgrupo 2 → Actividad 3

50 minutos: Subgrupo 1 → Actividad 3

Subgrupo 2 → Actividad 1

10 minutos: Tiempo de vestuario.

Recursos

RRHH

Para el desarrollo de la sesión expuesta, es necesario contar con técnicos formados en la materia a impartir y con experiencia en el desarrollo de actividades náuticas diversas. En el caso que los monitores fuesen especializados y tan sólo pudieran desarrollar una actividad, se precisaría un tercer técnico pues son tres las actividades a desarrollar a lo largo de la sesión (skimboard, SUP y llagut). En éste caso un monitor para cada subgrupo podría desarrollar los contenidos previstos y hacer un buen control de la sesión sin ningún problema. El técnico de llagut va a conducir la actividad desde la lancha neumática por lo que el profesor del centro podrá seguir la actividad junto a él.

En el caso de que la climatología fuera adversa, pero no suficiente como para suspender la actividad, el técnico de SUP y skimboard debería llevar una radio VHF para comunicarse con el compañero del llagut en caso de cualquier imprevisto o contingencia.

RRMM

El material necesario para el desarrollo de la actividad sería un chaleco para cada alumno así como una tabla de skimboard para cada alumno del subgrupo 2 y una tabla de Stand Up Paddle para cada alumno del subgrupo 1. Para el monitor de skimboard no sería necesario ningún medio de desplazamiento puesto que el total de la sesión se desarrolla en la playa. Para el monitor de SUP sería bueno otra tabla de SUP para él o un kayak para poder seguir al grupo. Cabe decir que si el técnico tiene un buen dominio del SUP, es preferible que pueda ir sobre la misma superficie que los alumnos con el fin de simplificar cualquier ejemplificación y para que los alumnos lo observen como modelo. Por lo que respecta al profesor del centro, sería enriquecedor que pudiera disponer de material para moverse por la zona de práctica de los alumnos.

Para la actividad de llagut vamos a precisar de una embarcación de llagut con su correspondiente timón y sus ocho remos. Por otro lado necesitamos una lancha neumática para el técnico así como un cabo de remolque para las posibles emergencias.

Espaciales

Tanto para la actividad de SUP como de llagut tan sólo se necesita un acceso al mar ya sea por playa, puerto o varadero. Para la actividad de skimboard es condición necesaria el acceso a una playa en la que poder desarrollar la actividad.

Evaluación

Las tablas de evaluación del skimboard y el Stand Up Paddle ya han sido expuestas en la sesión precedente. A continuación se muestra la tabla de evaluación de la actividad de llagut.

Tabla de Evaluación del Llagut					
Nombre y apellidos	Respetar las consignas de seguridad propuestas y respetar el medio	Se muestra participativo y coopera con los compañeros	Secuencia las fases de la remada y se coordina con los compañeros	Mantiene una buena orientación espacial y reacciona con rapidez a las consignas durante las maniobras	Se muestra atento a las correcciones y asimila los aprendizajes
Alumno 1					
Alumno 2					
Alumno 3					
Alumno 4					
Alumno 5					
Alumno 6					
Alumno 7					
Alumno 8					
Alumno 9					
Alumno 10					
Alumno 11					
Alumno 12					
Alumno 13					
Alumno 14					
Alumno 15					
Alumno 16					

12. 3 Sesión 3

Objetivos

- Afianzar la coordinación dinámica general y segmentaria trabajando los distintos segmentos corporales mediante actividades náuticas.
- Solucionar situaciones no habituales mediante las capacidades coordinativas.
- Resolver problemas de orientación espacial, propiocepción y velocidad de reacción.
- Mejorar la coordinación óculo-manual y óculo-pie.
- Conocer y ejecutar los gestos técnicos y tácticos básicos de la vela y el windsurf.
- Respetar las diferencias entre las capacidades propias y las de los compañeros valorando la heterogeneidad del grupo.

Contenidos

- Coordinación de habilidades básicas: saltos, giros, desplazamientos y conducciones.
- Perfeccionamiento de la ejecución de las habilidades motrices en actividades de complejidad creciente.
- Coordinación dinámica general y segmentaria.
- Control del cuerpo en movimientos y superficies no habituales.
- Percepción espacio-temporal en situaciones motrices complejas.
- Aceptación de la existencia de diferencias en el nivel de habilidad y disposición favorable a participar en actividades individuales y grupales diversas.
- Aceptación de las propias capacidades y habilidades motrices.

Competencias

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia social y ciudadana mediante la cooperación con los compañeros.
- Competencia de autonomía e iniciativa personal en las distintas situaciones que requerirán una rápida toma de decisiones.

Actividades

Actividad 4: Vela

Para desarrollar ésta actividad se va a usar una embarcación llamada raquero. El raquero es una embarcación colectiva propulsada únicamente a vela en la que pueden embarcar hasta ocho alumnos con un monitor. Es una embarcación que presenta unas condiciones inmejorables para el aprendizaje por su robustez, capacidad y tolerancia a los errores.

A diferencia del resto de actividades desarrolladas hasta este punto, la vela va a ocupar una sesión entera de dos horas. Ello se debe en primer lugar a que precisa de más tiempo para su montaje y salida al mar y porque en el aprendizaje en barcos colectivos los alumnos deben repartirse los roles sin opción de realizar dos personas una misma tarea, por lo que los haremos rotar de rol cada cierto tiempo.

A continuación se detalla el desarrollo de la actividad que tiene una duración total de una hora y cuarenta minutos.

20 minutos: Montaje de la embarcación. Repaso de la nomenclatura propia de la embarcación, partes del barco, rumbos y cazado de velas y tareas de cada tripulante.

5 minutos: Salida de puerto o playa.

Teniendo en cuenta la especial idiosincrasia de la vela en comparativa con el resto de actividades, en el diseño de la sesión se concretan los contenidos a desarrollar durante la parte principal sin subdividir el tiempo de práctica en ejercicios para que todos los alumnos experimenten con los contenidos seleccionados expuestos en la Tabla 4.

1 hora: Parte principal de la sesión: En primer lugar, el técnico encargado de la actividad deberá dividir la hora de práctica de la parte principal entre el número de alumnos para saber cada cuando proponer un cambio de rol logrando que todos los alumnos hayan pasado por todas las posiciones antes del final de la sesión. Sabiendo que las embarcaciones llevarán entre cinco y ocho alumnos, el tiempo de cambio siempre oscilará entre los ocho y once minutos. A continuación en la Tabla 4 se exponen los contenidos a desarrollar en la parte principal de la sesión de vela que tendrá una duración de una hora y que se desarrollará por completo en el agua.

Contenidos a desarrollar

- Vocabulario y nomenclatura básica

- Rumbos, viento y adecuación de las velas.
- Principales normas de prevención de abordajes.
- Consignas de seguridad en el mar.
- Técnica:
 - Mantenimiento de rumbo.
 - Trimado de las velas.
 - Maniobras: virada y trasluchada.
 - Atraque y amarre de la embarcación.
 - Equilibrio de la embarcación.
- Táctica:
 - Rodear un obstáculo, pasar una baliza.
 - Cálculo del rumbo deseado.
 - Completar un recorrido.

Tabla 4: contenidos a desarrollar en la parte principal de la sesión de vela.

5 minutos: Entrada a puerto o playa.

10 minutos: Desmontaje de la embarcación.

Actividad 5: Windsurf

10 minutos: Explicación inicial: Principales consignas de seguridad, partes de la tabla y la vela, modo de subir a la tabla y levantar la vela, cómo mover la vela para direccionar y propulsar la tabla.

10 minutos: Levantar la vela y hacer rotar la tabla 360° con la vela en posición neutra hacia ambos lados (virada y trasluchada). El técnico deberá estar muy atento para corregir la posición corporal y la mala ejecución en el levantamiento de la vela.

20 minutos: Propulsión de la tabla. Los alumnos deben navegar de través (atravesados al viento) y ejecutar una virada con la vela en posición neutra regresando amurados del

lado contrario. Los alumnos deberán repetir tres veces el cambio de sentido virando y tres veces trasluchando con la vela en posición neutra.

20 minutos: Navegando de través, los alumnos deberán desplazar el centro vélico hacia delante y hacia atrás descubriendo cómo reacciona la tabla ante tales movimientos. Posteriormente zigzaguearan entre dos boias puestas en el rumbo de través. A la llegada a las boyas deberán virar y trasluchar alternativamente.

20 minutos: Inicio de ceñida. Desde la línea comprendida entre las dos balizas del ejercicio anterior, los alumnos deberán remontar el viento en el rumbo de ceñida. Para ello se situará una tercera baliza en la dirección del viento a partir de las dos balizas del ejercicio anterior. Al rodear cualquiera de las dos balizas iniciales, los alumnos deberán remontar al viento haciendo tantas viradas como crean necesarias. Al llegar a la baliza de barlovento (la del rumbo de ceñida), regresarán a una de las balizas del ejercicio anterior cerrando el triángulo.

20 minutos: Para éste último ejercicio, situaremos las balizas de través a 30 metros de distancia y en su perpendicular pondremos una tercera baliza a 60 metros. Los alumnos deberán completar el recorrido barlovento-sotavento (ceñida y empopada) con un mínimo de cuatro viradas en la ceñida y tres trasluchadas en la empopada.

Temporalización

10 minutos: Recepción y tiempo de vestuario.

1h 40 minutos: Subgrupo 1 → Actividad 4

Subgrupo 2 → Actividad 5

10 minutos: Tiempo de vestuario.

Recursos

RRHH

Para el desarrollo de la sesión expuesta, es necesario contar con técnicos formados en la materia a impartir y con experiencia en el desarrollo de actividades náuticas diversas. Para el desarrollo de la actividad de vela, se precisarán dos técnicos para patronear las dos embarcaciones colectivas necesarias, cada una de ellas con un volumen de entre cinco y ocho alumnos. El técnico de windsurf va a conducir la actividad desde la lancha neumática por lo que el profesor del centro podrá seguir la actividad junto a él.

Para un mejor desarrollo de la sesión, los dos técnicos de vela deberían llevar una radio VHF para poder hablar entre sí y facilitar situaciones de aprendizaje entre ambas embarcaciones durante la navegación.

RRMM

El material necesario para el desarrollo de la actividad sería un chaleco para cada alumno así como dos embarcaciones colectivas de vela ligera como el raquero, la gamba o el weekend. En el desarrollo de ésta Unidad Didáctica se va a hacer uso de emparcaciones raquero que se caracterizan por su robustez y sencillez, ideales para el aprendizaje por su gobernabilidad y tolerancia a los errores. Las velas de los raqueros deberían ir provistas de rizos (aparejo para reducir la superficie vélica) para poder mantener la actividad con seguridad en caso de viento fuerte.

Para la actividad de windsurf se precisará un mínimo de una tabla y vela para cada pareja dado que el windsurf es un deporte muy fatigoso. Las tablas han de tener un volumen de entre 175 y 250 litros y las velas deben tener una superficie de entre 3 y 5m². En la preparación del material de windsurf, se tendrá muy en cuenta la previsión meteorológica para valorar qué velas serán las más adecuadas en función del viento esperado y las características de los alumnos. En el caso de que el parte sea dudoso, optaremos por usar las velas con menor superficie pues la incapacidad de levantar la vela podría fácilmente degenerar en frustración. También será necesaria la lancha neumática desde la que el profesor de windsurf va a desarrollar la sesión.

Espaciales

Tanto para la actividad de vela como de windsurf tan sólo se necesita un acceso al mar ya sea por playa, puerto o varadero. Si existe la posibilidad de salir de playa, la parte inicial de la actividad de windsurf se desarrollará en la orilla y el monitor estará caminando con el agua por la cintura ayudando a los alumnos y dando feedback. Después de los primeros 30-40 minutos, el profesor seguirá la sesión desde la lancha y controlará a la flota en las cercanías del circuito montado.

Evaluación

Tabla de Evaluación de la Vela

Nombre y apellidos	Respeto las consignas de seguridad propuestas y respeta el medio	Se muestra participativo y coopera con los compañeros	Mantiene el rumbo adaptando las velas a las necesidades y reacciona con rapidez en el equilibrio de la embarcación	Mantiene una buena orientación espacial y conoce las tareas de los distintos roles durante las maniobras	Se muestra atento a las correcciones y asimila los aprendizajes
Alumno 1					
Alumno 2					
Alumno 3					
Alumno 4					
Alumno 5					
Alumno 6					
Alumno 7					
Alumno 8					
Alumno 9					
Alumno 10					
Alumno 11					
Alumno 12					
Alumno 13					
Alumno 14					
Alumno 15					
Alumno 16					

Tabla de Evaluación del Windsurf

Nombre y apellidos	Respeto las consignas de seguridad propuestas y respeta el medio	Se muestra participativo y coopera con los compañeros	Mantiene el rumbo adaptando la abertura de la vela y direcciona la tabla a su voluntad	Mantiene un buen equilibrio en las distintas situaciones y rumbos	Se muestra atento a las correcciones y asimila los aprendizajes
Alumno 1					
Alumno 2					
Alumno 3					
Alumno 4					
Alumno 5					
Alumno 6					
Alumno 7					
Alumno 8					
Alumno 9					
Alumno 10					
Alumno 11					
Alumno 12					
Alumno 13					
Alumno 14					
Alumno 15					
Alumno 16					

12. 4 Sesión 4

Objetivos

- Afianzar la coordinación dinámica general y segmentaria trabajando los distintos segmentos corporales mediante actividades náuticas.
- Solucionar situaciones no habituales mediante las capacidades coordinativas.
- Resolver problemas de orientación espacial, propiocepción y velocidad de reacción.
- Mejorar la coordinación óculo-manual y óculo-pie.
- Conocer y ejecutar los gestos técnicos y tácticos básicos de la vela y el windsurf.
- Respetar las diferencias entre las capacidades propias y las de los compañeros valorando la heterogeneidad del grupo.

Contenidos

- Coordinación de habilidades básicas: saltos, giros, desplazamientos y conducciones.
- Perfeccionamiento de la ejecución de las habilidades motrices en actividades de complejidad creciente.
- Coordinación dinámica general y segmentaria.
- Control del cuerpo en movimientos y superficies no habituales.
- Percepción espacio-temporal en situaciones motrices complejas.
- Aceptación de la existencia de diferencias en el nivel de habilidad y disposición favorable a participar en actividades individuales y grupales diversas.
- Aceptación de las propias capacidades y habilidades motrices.

Competencias

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia social y ciudadana mediante la cooperación con los compañeros.
- Competencia de autonomía e iniciativa personal en las distintas situaciones que requerirán una rápida toma de decisiones.

Actividades

Actividad 4: Vela

Dado que los alumnos que realizan ésta actividad en la segunda sesión, no lo habían hecho en la primera, seguirán el mismo diseño. En el caso de que durante la primera sesión hubiere cualquier incidencia, se adaptaría la actividad para evitar que pudiera volver a suceder.

Actividad 5: Windsurf

Dado que los alumnos que realizan ésta actividad en la segunda sesión, no lo habían hecho en la primera, seguirán el mismo diseño. En el caso de que durante la primera sesión hubiere cualquier incidencia, se adaptaría la actividad para evitar que pudiera volver a suceder.

Temporalización

10 minutos: Recepción y tiempo de vestuario.

1h 40 minutos: Subgrupo 1 → Actividad 5

Subgrupo 2 → Actividad 4

10 minutos: Tiempo de vestuario.

Recursos

RRHH

Para el desarrollo de la sesión expuesta, es necesario contar con técnicos formados en la materia a impartir y con experiencia en el desarrollo de actividades náuticas diversas. Para el desarrollo de la actividad de vela, se precisarán dos técnicos para patronear las dos embarcaciones colectivas cada una de ellas con un volumen de entre cinco y ocho alumnos. El técnico de windsurf va a conducir la actividad desde la lancha neumática por lo que el profesor del centro podrá seguir la actividad junto a él.

Para un mejor desarrollo de la sesión, los dos técnicos de vela deberían llevar una radio VHF para poder hablar entre sí y facilitar situaciones de aprendizaje entre ambas embarcaciones durante la navegación.

RRMM

El material necesario para el desarrollo de la actividad sería un chaleco para cada alumno así como dos embarcaciones colectivas de vela ligera como el raquero, la gamba o el weekend. En el desarrollo de ésta Unidad Didáctica se va a hacer uso de emparcaciones raquero que se caracterizan por su robustez y sencillez, ideales para el aprendizaje por su gobernabilidad y tolerancia a los errores. Las velas de los raqueros deberían ir provistas de rizos (aparejo para reducir la superficie vélica) para poder mantener la actividad con seguridad en caso de viento fuerte.

Para la actividad de windsurf se precisará un mínimo de una tabla y vela para cada pareja dado que el windsurf es un deporte muy fatigoso. Las tablas han de tener un volumen de entre 175 y 250 litros y las velas deben tener una superficie de entre 3 y 5m². En la preparación del material de windsurf, se tendrá muy en cuenta la previsión meteorológica para valorar qué velas serán las más adecuadas en función del viento esperado. En el caso de que el parte sea dudoso, optaremos por usar las velas con menor superficie pues la incapacidad de levantar la vela podría fácilmente degenerar en frustración. También será necesaria la lancha neumática desde la que el profesor de windsurf va a desarrollar la sesión.

Espaciales

Tanto para la actividad de vela como de windsurf tan sólo se necesita un acceso al mar ya sea por playa, puerto o varadero. Si existe la posibilidad de salir de playa, la parte inicial de la actividad de windsurf se desarrollará en la orilla y el monitor estará caminando con el agua por la cintura ayudando a los alumnos y dando feedback. Después de los primeros 30-40 minutos, el profesor seguirá la sesión desde la lancha y controlará a la flota en las cercanías del circuito montado.

Evaluación

Las tablas de evaluación de la vela y el windsurf ya han sido expuestas en la sesión precedente.

12. 5 Sesión 5

Objetivos

- Afianzar la coordinación dinámica general y segmentaria trabajando los distintos segmentos corporales mediante actividades náuticas.
- Solucionar situaciones no habituales mediante las capacidades coordinativas.
- Resolver problemas de orientación espacial, propiocepción y velocidad de reacción.
- Mejorar la coordinación óculo-manual y óculo-pie.
- Conocer y ejecutar los gestos técnicos y tácticos básicos del kayak.
- Respetar las diferencias entre las capacidades propias y las de los compañeros valorando la heterogeneidad del grupo.

Contenidos

- Coordinación de habilidades básicas: saltos, giros, desplazamientos y conducciones.
- Perfeccionamiento de la ejecución de las habilidades motrices en actividades de complejidad creciente.
- Coordinación dinámica general y segmentaria.
- Control del cuerpo en movimientos y superficies no habituales.
- Percepción espacio-temporal en situaciones motrices complejas.
- Aceptación de la existencia de diferencias en el nivel de habilidad y disposición favorable a participar en actividades individuales y grupales diversas.
- Aceptación de las propias capacidades y habilidades motrices.

Competencias

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia social y ciudadana mediante la cooperación con los compañeros.
- Competencia de autonomía e iniciativa personal en las distintas situaciones que requerirán una rápida toma de decisiones.

Actividades

Actividad 6: Kayak de mar

A continuación se detalla el desarrollo de la actividad que tiene una duración total de una hora y cuarenta minutos.

10 minutos: Explicación de las partes del kayak, del remo, de la técnica de remada y salida al agua así como las normas principales de seguridad.

20 minutos: Travesía hacia barlovento como medida de seguridad elemental en el mar. En éste momento pondremos especial atención a la técnica de remada así como la posición del cuerpo dentro del kayak corrigiendo todos los errores en su ejecución.

15 minutos: Juego 1: El docente debe proponer una referencia visual para los alumnos hacia la que deben remar mientras cumplen con los condicionantes que irá diciendo el docente en distintas propuestas coordinativas y de mantenimiento del equilibrio durante la remada. Se deberá procurar que el abance de los alumnos siempre sea en contra del viento y corriente como medida de seguridad.

Opciones: Los dos alumnos se ponen tan atrás o tan adelante como pueden. El primero se gira y rema marcha atrás; el segundo también se gira y los dos reman marcha atrás; uno de los dos alumnos se pone de rodillas. Uno de los alumnos se pone en posición de surf; los dos alumnos se ponen de pie...

15 minutos: Uno de los dos alumnos debe tirarse al agua. El otro compañero deberá alejarse entre quince y veinte metros y regresar a por el compañero simulando una maniobra de rescate. Una vez ambos estén a bordo de nuevo, se intercambiarán los roles y el rescatador pasará a ser el rescatado.

10 minutos: Todos los alumnos deben remar hacia barlovento. El técnico dará feedback de la técnica y la coordinación de cada embarcación procurando una ejecución suave y acompasada.

15 minutos: Juego 2: Se juntan todos los kayaks de tal forma que queden paralelos los unos a los otros. Todos los remos se dejan a un lado del kayak o en el agua y los alumnos agarran fuerte los kayaks que tienen a ambos lados. El docente propondrá cambios de lugar entre los alumnos. Ellos deberán, con la ayuda de sus compañeros, intercambiar su posición sin caer al agua con el otro compañero seleccionado por el docente. En función de la habilidad de los participantes, el docente puede hacer los cambios más rápidos o más lentos, más simples o más complejos, varios cambios a la

vez o cambios condicionados (se desplazan de espaldas, no pueden tocar a los compañeros, las manos no pueden tocar ningún kayak...).

15 minutos: Vuelta a la calma: Cada alumno recupera su remo y todos ellos vuelven a puerto o a la playa con el docente. En el caso de que la actividad se inicie y/o termine en el puerto, deberemos alertar a los alumnos de la peligrosidad de la bocana del puerto y la necesidad de estar atentos y ser rápidos. Se guarda el material en su lugar correspondiente.

Temporalización

10 minutos: Recepción y tiempo de vestuario.

1h 40 minutos: Actividad 6

10 minutos: Tiempo de vestuario.

Recursos

RRHH

Para el desarrollo de la sesión expuesta, es necesario contar con técnicos formados en la materia a impartir y con experiencia en el desarrollo de actividades náuticas diversas. Concretamente para ésta sesión se precisan dos conductores de la actividad. Ellos podrían ser un técnico especializado y el profesor del centro. Si por algún motivo, el profesor no pudiera participar de la sesión, se precisarían dos técnicos para ello. Los conductores de la sesión, podrían ir con kayaks igual que los alumnos lo que les acercaría al alumnado y les facilitaría cualquier demostración. De todos modos, será necesaria la provisión con una radio VHF para una comunicación fluida con el personal de tierra ante cualquier eventualidad.

RRMM

El material necesario para el desarrollo de la actividad sería un chaleco y un remo para cada alumno así como un kayak para cada pareja, además de los kayaks de los conductores de la actividad.

Espaciales

Para la actividad de kayak de mar tan sólo se necesita un acceso al mar ya sea por playa, puerto o varadero.

Evaluación

Tabla de Evaluación del Kayak

Nombre y apellidos	Respeto las consignas de seguridad propuestas y respeta el medio	Se muestra participativo y coopera con los compañeros	Secuencia las fases de la remada y se coordina con el compañero	Mantiene un buen equilibrio sobre el kayak en las distintas situaciones	Se muestra atento a las correcciones y asimila los aprendizajes
Alumno 1					
Alumno 2					
Alumno 3					
Alumno 4					
Alumno 5					
Alumno 6					
Alumno 7					
Alumno 8					
Alumno 9					
Alumno 10					
Alumno 11					
Alumno 12					
Alumno 13					
Alumno 14					
Alumno 15					
Alumno 16					