

Adaptació de nous esports d'aventura a l'educació física escolar: les vies ferrades

Adapting new Adventure Sports to School Physical Education: Via Ferratas

ANTONIO BAENA-EXTREMERA

Departament d'Activitat Física i de l'Esport
Facultat de Ciències de l'Esport
Universidad de Murcia (Espanya)

JUAN MANUEL SERRANO PÉREZ

RAÚL FERNÁNDEZ BAÑOS
Facultat de Ciències de l'Esport
Universidad de Murcia (Espanya)

JULIO FUENTESAL GARCÍA

Centre d'Ensenyament Superior Don Bosco
Adscrit a la Universidad Complutense de Madrid (Espanya)

Autor per a la correspondència

Antonio Baena-Extremera
abaenaextrem@um.es

Resum

L'objectiu d'aquest treball és presentar una proposta didàctica utilitzant un contingut poc comú en educació física com és la via ferrada. La inclusió d'un esport d'aventura en un programa d'aquesta assignatura ve justificada, entre altres motius, per l'interès de l'alumnat per aprendre noves activitats diferents de les tradicionals (futbol, basquetbol, atletisme, etc.). Aquest esport d'aventura es caracteritza per seguir un itinerari tan vertical com horitzontal per una paret de roca utilitzant equipament especial. En aquest article es proposen idees sobre com adaptar aquest esport i els seus elements tècnics a la classe d'educació física.

Paraules clau: educació i aventura, adaptació, esports d'aventura, educació física

Abstract

Adapting new Adventure Sports to School Physical Education: Via Ferratas

The aim of this paper is to present an educational proposal using something rarely to be found in physical education: the via ferrata. The inclusion of an adventure sport in a programme in this subject is justified among other reasons by the interest of students in learning new activities other than the usual traditional ones (football, basketball, athletics, etc.). This adventure sport consists of following a vertical and horizontal route up a rock wall using special equipment. This article puts forward ideas about how to adapt the sport and its technical elements in physical education classes.

Keywords: education and adventure, adaptation, adventure sports, physical education

Introducció

Com afirmen Granero-Gallegos, Baena-Extremera i Martínez (2010), avui ningú no dubta del paper educatiu que tenen les activitats en la natura per als estudiants, ja que nombrosos treballs en mostren els efectes positius (Granero & Baena, 2007; Parra, Domínguez, & Caballero, 2008; Parra, Rovira, Ortiz, & Pérez, 2000; Santos & Martínez, 2006). Segons aquests autors, amb aquestes activitats es contribueix a l'educació integral de

l'alumnat, s'afavoreix la socialització, es creen hàbits saludables, es millora la capacitat d'adaptació a altres entorns no coneguts, es desenvolupa l'autonomia i auto-superació, etc.

Les activitats en el medi natural comporten, per a la seva realització, la sortida del centre escolar per aprofitar la infraestructura que ens presenta la natura. A causa dels horaris fixos de la jornada escolar i les hores assignades a l'educació física (EF), les activitats en el

medi natural i els esports d'aventura han de limitar-se moltes vegades a propostes d'activitats complementàries al llarg del calendari escolar. Aquest problema es podria solucionar amb la realització d'algunes adaptacions de la infraestructura del centre escolar, com per exemple: construcció d'un rocòdrom, adaptació d'unes espatlleres amb agafadors imaginaris fets de cintes de colors, col·locació de matalassets a manera de parets, equipaments de petits ponts penjants entre columnes, etc. Mitjançant aquestes petites adaptacions al centre escolar, es podrà fer una primera aproximació a aquest esport dins el centre educatiu per dur-ne a terme la pràctica posterior en el medi natural a través d'una sortida.

Actualment hem pogut veure multitud d'adaptacions a l'EF escolar de diferents activitats en el medi natural i esports d'aventura, que atenen a les necessitats i interessos de l'alumnat de molts centres del nostre país. En la bibliografia, ja hi trobem propostes d'espeleologia als centres educatius (Baena & Granero, 2009; Baena, Granero, Ruiz, & García, 2009), activitats i propostes d'escalada (Baena-Extremera & Fernández, 2013; Callejón, Pérez i De Haro, 1999; Fernández-Río, 2000; Marinho & Turini, 2001), activitats de repte i aventura com a mitjans educatius (Baena-Extremera, 2011; Ewert, 1983, 1989; Meyer & Wenger, 1998), fins i tot propostes a través de les tecnologies de la informació i la comunicació (Doering, 2006, 2007; Doering & Veletsianos, 2008). Amb aquesta proposta, intentem suplir una carència: l'adaptació de les vies ferrades a l'EF escolar. A més a més, aquestes pràctiques ajuden a aconseguir alguns dels elements curriculars proposats en EF en l'àmbit legislatiu per a l'alumnat, com es podrà veure en l'apartat següent.

Centrant-nos en les vies ferrades, aquestes es poden definir segons Forés, Sánchez i Sánchez (2005, pàg. 9) com "un itinerari esportiu situat en una paret rocosa i equipat amb elements específics, destinats a facilitar la progressió i optimitzar la seguretat". Es tracta d'una activitat a cavall entre l'excursionisme i l'escalada, encara que amb les seves pròpies característiques diferencials. Segons les classificacions fetes per Parlebas (1981) i Hernández i Castro (2007), la via ferrada es catalogaria com un esport psicomotriu l'objectiu principal del qual és el d'efectuar superacions espacials en un mitjà no estandarditzat i portador d'incertesa.

Avui en dia, són multitud les persones que cada setmana recorren muntanyes i coneixen paratges a través de les vies ferrades. Només a Catalunya, hi ha al vol-

tant de quinze vies ja construïdes (vegeu Sánchez, 2010; Soro & Mayolas, 2011), sense comptar les que s'estan equipant contínuament. Un exemple clar es pot apreciar en la població de Ronda (Màlaga), on s'han construït recentment gairebé una desena d'aquestes vies per atreure el turisme i l'esport d'aventura. A aquesta realitat se suma el creixent interès per la pràctica d'activitats esportives i recreatives per a l'alumnat en l'entorn natural (Ruiz, García, & Hernández, 2001), per a la seva realització durant el temps de vacances (García & Rebollo, 1994) i per la importància concedida en la formació del professorat, ja que aquests continguts són aplicables a l'aula i desperten un gran interès en els docents (Granero-Gallegos & Baena-Extremera, 2011).

Aquest treball ofereix una proposta pràctica mitjançant l'adaptació d'una via ferrada a les instal·lacions dels centres escolars perquè l'alumnat dels centres educatius pugui tenir el seu primer acostament a aquests esports. Un aspecte important que es vol mostrar és la possibilitat de treballar els continguts del bloc d'activitats en el medi natural als centres docents, evitant els desplaçaments de l'alumnat, de manera que es presenten grans avantatges educatius i es permet un major control del nivell d'incertesa de la tasca i de les possibilitats de perill (Baena & Granero, 2009). Aquestes experiències s'estan duent a terme des de fa alguns anys a la Facultat de Ciències de l'Esport de la Universitat de Múrcia per part del professorat encarregat de les assignatures d'esports d'aventura i en diversos centres educatius d'educació secundària de tot el país, servint a l'alumnat d'iniciació a aquests esports i com a continuació de les seves pràctiques de temps lliure actuals i futures.

Aportacions de les activitats en el medi natural al currículum escolar

Tenint com a referència el present treball i el Reial Decret 1631/2006, de 29 de desembre, pel qual s'estableixen els ensenyaments mínims obligatoris per a l'educació secundària, s'exposaran exclusivament (per no estendre's massa) les aportacions que l'esmentada proposta fa per a la consecució dels objectius de l'àrea d'EF. D'aquesta manera es contribueix a aconseguir els objectius següents:

- Valorar la pràctica habitual i sistemàtica d'activitats físiques com a mitjà per millorar les condicions de salut i qualitat de vida.

- Fer tasques adreçades a l'increment de les possibilitats del rendiment motor, a la millora de la condició física per a la salut i al perfeccionament de les funcions d'ajust, domini i control corporal, adoptant una actitud d'autoexigència en la seva execució.
- Fer activitats físicoesportives en el medi natural que tinguin un baix impacte ambiental i contribueixin a la seva conservació.
- Mostrar habilitats i actituds socials de respecte, treball en equip i esportivitat en la participació en activitats, jocs i esports, independentment de les diferències culturals, socials i d'habilitat.

Desenvolupament de la proposta

Aquesta proposta s'adreça a educació secundària (encara que òbviament també es podria adaptar a educació primària) i està enfocada a aproximar l'alumnat a l'esport d'aventura de la via ferrada. Per això, l'objectiu fonamental d'aquest treball és donar a conèixer al professorat alguns suggeriments sobre com treballar altres esports d'aventura menys estesos en EF però que cada dia estan més presents en les nostres vides i en les nostres classes. A més a més, amb aquestes pràctiques es busca desenvolupar habilitats motrius, educar en la pràctica segura i responsable d'aquest tipus d'activitats i fomentar la capacitat per resoldre problemes de manera autònoma sota situacions de risc subjectiu. La proposta que a continuació es presenta conté una de les sessions portades a la pràctica incloses en una unitat didàctica sobre vies ferrades, el col·lofó final de la qual seria la possibilitat de fer una sortida al medi natural per fer una ferrada pròpiament dita.

Progressió de continguts en l'adaptació

Per explicar l'ordre en la progressió dels continguts per treballar al llarg de la unitat didàctica, es pot seguir la classificació de vies ferrades duta a terme per Forés et al. (2005, pàg. 7), la qual ens mostra un ordre lògic en la planificació d'aquestes pràctiques. Per tant, el treball es duria a terme seguint aquesta seqüència:

- Via ferrada a escola: es tracta d'un itinerari curt, sense compromís ni exposició, dissenyat expres-

sament per a tot el públic, particularment nens i principiants.

- Via ferrada esportiva: itinerari generalment més llarg, acrobàtic i fins i tot atlètic, encara que sense compromís ni exposició.
- Via ferrada esportiva/en muntanya: itinerari ben equipat situat en alta muntanya. Comporta un cert compromís i l'exposició a perills objectius (meteorologia adversa, caiguda de pedres).
- Via ferrada d'aventura: itinerari compromès i exposat, situat en zones muntanyoses de difícil accés. Per fer-lo, a més de les tècniques de progressió en via ferrada, també és necessari conèixer tècniques d'alpinisme. Són itineraris només aptes per a experts.

Pel que fa als recorreguts dels diversos tipus de vies ferrades, podem trobar diferents recursos per treballar en classe d'EF mitjançant la seva adaptació, com es veurà més endavant:

- Progressió per escala vertical.
- Progressió per escala vertical amb desplom.
- Progressió per passarel·la horitzontal o amb lleuger desnivell lateral (passamans, barana).
- Ponts penjants i tirolines.
- Progressió amb cadenes o amb preses artificials.

D'altra banda, i seguint Forés et al. (2005, pàg. 22), per avaluar correctament la dificultat d'una via ferrada hem de considerar quatre criteris diferents, que ens serviran en el disseny de les activitats dins el centre:

- ATH (aspectes atlètics). Dificultat pròpiament física de l'itinerari. Aquesta qüestió depèn de la longitud de l'itinerari i de les característiques dels passatges. És una característica determinant a l'hora d'avaluar la dificultat global d'un itinerari.
- PSI (aspectes psicològics). Es té en compte la sensació que provoquen la verticalitat i el buit de l'itinerari.
- EQU (equipament). Qualitat, quantitat i naturalesa de l'equipament. L'equipament d'un itinerari pot modificar en gran manera la dificultat d'aquest, principalment en els trams més verticals.
- TER (terreny). S'avalua el tipus de terreny pel qual transcorre l'itinerari.

TÍTOL: EL MÓN VERTICAL**OBJECTIUS**

- Conèixer alguns aspectes teòrics sobre la història i evolució de l'esport de la via ferrada.
- Transferir l'aprenentatge i vocabulari de la llengua estrangera als coneixements i vivències desenvolupats a la via ferrada.
- Aplicar els coneixements d'altres continguts de les activitats en el medi natural com cordam, grimpada i ràpel.
- Experimentar noves sensacions mitjançant la pràctica d'una activitat que comporta algun tipus de risc.
- Contribuir al desenvolupament de l'autonomia a través d'una activitat la consecució de la qual vindrà donada per les decisions de l'alumnat.
- Experimentar l'exigència física que comporta la realització d'una via ferrada.
- Experimentar els diversos desplaçaments en el pla vertical, tombat i desplomats.
- Conscienciar l'alumnat de la importància del control del centre de gravetat (equilibri).
- Conscienciar l'alumnat de la importància del desenvolupament de la musculatura del tren superior assenyalant la seva implicació en aquest esport.
- Valorar la infraestructura del centre.
- Respectar el material així com la resta dels companys i el seu treball.
- Millorar l'autoestima a través de valors com la superació i l'esforç.

CONTINGUTS

- Adquisició del vocabulari específic i aspectes teòrics i històrics de les vies ferrades.
- Aprenentatge dels desplaçaments i moviments específics en aquests esports.
- Relació entre aquest nou esport i els coneixements ja adquirits en altres activitats en la natura.
- Experimentació i millora de l'exigència física i tècnica necessària per fer aquestes activitats de manera autònoma.
- Pràctica d'exercicis en què s'experimenti la sensació de risc.
- Respecte pels recursos materials de l'assignatura i del centre.
- Valoració de la millora personal, de l'autoestima, del respecte a si mateix, als companys i al medi.

METODOLOGIA

La metodologia a emprar durant aquestes sessions segueix la línia dels estils d'ensenyament cognoscitiu en procurar que sigui l'alumnat qui, mitjançant la seva experiència i uns coneixements bàsics, aprengui de manera significativa les diferents tècniques d'aquest esport i la raó de ser d'aquestes. En aquest aprenentatge basat en l'experiència de l'estudiant i els problemes plantejats pel docent, l'alumnat haurà d'identificar les necessitats d'aprenentatge i cercar la informació necessària per solucionar psicòmicament el problema plantejat (Font, 2004). A través del descobriment guiat i la resolució de problemes durant els diversos jocs i exercicis de les sessions, es planteja la possibilitat d'aprendre d'aquesta manera en aquest tipus d'esports d'aventura. Per tant, el plantejament que s'ha de seguir és la progressió metodològica de l'educació d'aventura (Baena-Extremera, 2011) amb els estils d'ensenyament anomenats.

MATERIAL I RECURSOS

- **Fix:** grades, baranes, cistelles de basquetbol subjectes a les baranes, el mateix pavelló, escales de mà fixades a grades mitjançant cordam i cintes d'escalada, espatlteres.
- **Mòbil:** tirolina muntada des de l'extrem més alt de les grades fins al més baix a la pista, corda fixada al llarg de les baranes passant entre l'estructura de les cistelles, escala d'espeleologia, matalassets, arnesos d'escalada, dissipadors d'energia, cintes exprés, mosquetons de seguretat, cascos d'escalada i Gri-Gri.

Taula 1. Objectius, continguts, metodologia, material i recursos per desenvolupar en la unitat didàctica

Aquesta classificació podrà ser extrapolada a la nostra proposta, ja que dividirem els diferents itineraris segons la seva dificultat de progressió, materials utilitzats, verticalitat de l'itinerari, etc. Hi haurà aspectes psicològics que seran mesurats segons criteris del docent amb ajuda del mateix alumnat. La seva experiència determinarà els diferents nivells de dificultat marcats en l'itinerari.

Un vegada especificat això, procedirem a detallar la proposta.

Exemple d'unitat didàctica sobre vies ferrades

Es procedeix a desenvolupar els objectius, continguts, metodologia, materials i recursos que l'esmentada proposta pretén treballar amb l'adaptació de la via ferrada (*taula 1*) al centre escolar.

Seguint Baena-Extremera (2011), per a aquesta sessió destinada a un alumnat amb cap o poca experiència en l'esport de la via ferrada, es presentaran les fases següents (*taula 2*):

FASES DE L'APRENTATGE**Fase experimental i de coneixement**

Per començar, l'alumnat recollirà el material necessari i començarà a provar-lo per fora de la via fins a sentir-s'hi còmode, a més d'anar observant per on haurà de progressar posteriorment per la via. Amb les posteriors activitats, es planteja a l'alumne conèixer-se a si mateix i els altres, a més de conèixer el material i les instal·lacions necessàries per practicar-la. Per a això, es proposen activitats com enganxar els mosquetons a la via (per la part de dins) i deixar-se caure cap endarrere. Un vegada ja adquirida una certa confiança amb el material, li proposem un assaig per la part de fora.

Una vegada provat l'equipament i obtinguda una certa confiança amb aquest, es proposarà la realització de la via. Després de cada part o secció de la via, l'alumne ha d'esperar el seu torn per poder començar el següent. En aquest instant s'aprofita /per parlar amb l'alumne sobre la seva experiència a la zona anterior, escoltant la seva reflexió sobre el que viu (possibles millores i errors que puguin identificar-se) i proporcionant retroacció positiva davant la bona pràctica.

Per començar la via, cada alumne es disposarà amb el seu material a la zona de començament del recorregut construït pel pavelló. És normal que no disposem d'un dissipador per a cadascú, per tant, dissenyarem un recorregut en què no hi hagi perill de caiguda i adaptarem el dissipador amb una corda. Per a això, lligarem la corda a la cintura, on ancorarem dos mosquetons en cadascun dels extrems, simulant la cinta dissipadora. No obstant això, el més important de la proposta és que l'alumnat aprengui les tècniques i moviments necessaris per desplaçar-se a la via, sense necessitat d'experimentar com és una caiguda ni com actua el dissipador en cas d'aquesta.

Fase pràctica

En aquesta fase, li proposarem l'activitat de repte descrita a continuació, que li servirà de primera etapa al costat de sessions posteriors amb modificacions cada vegada més petites, en una progressió que culminarà amb una pràctica de la situació real (primer de manera analítica i després de manera global).

Es farà un recorregut que tindrà l'estructura següent:

- Progressió per l'exterior de les grades mitjançant els dos mosquetons i la corda-guia subjecta a la barana. Amb aquest exercici es pretén practicar la progressió lateral per una paret. En arribar al final, deixarà aquesta via passant un altre cop a la part interna de la grada per no obstaculitzar.

Progressió horitzontal

Font: Antonio Baena Extremera, Ferrada del Camorro (Torcal de Antequera), 2010.

Adaptació progressió horitzontal

Font: Antonio Baena Extremera, Pavelló d'Esports de San Javier (Múrcia), 2011.

- Una altra etapa seria la progressió vertical i/o extraplomada. Per a això, s'usarà una escala de mà fixada a la grada i amb un cert grau de desplom (inclinada cap a la pista). L'alumne haurà de pujar l'escala enganxant-se a la corda-guia col·locada en un lateral de l'escalada, en posició vertical i assegurada tant a l'escala com a la barana de la grada.

Progressió vertical extraplomada

Font: Antonio Baena Extremera, Ferrada del Camorro (Torcal de Antequera), 2010.

Adaptació progressió vertical extraplomada

Font: Antonio Baena Extremera, Pavelló d'Esports de San Javier (Múrcia), 2011.

Taula 2. Fases d'aprenentatge seguint el model d'educació d'aventura

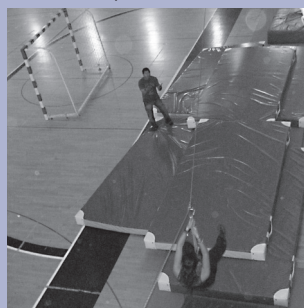
- L'etapa següent seria la tirolina. Per a la seva utilització, el professorat ajudarà l'alumnat a col·locar de manera correcta l'aparell supervisant-ne la seguretat. Per a l'arribada al sòl, s'assegurarà la zona amb matalassets per evitar cops contra aquest.

Tirolina



Font: Antonio Baena Extremera, Ferrada del Camorro Torcal de Antequera), 2010.

Adaptació tirolina



Font: Antonio Baena Extremera, Pavelló d'Esports de San Javier (Múrcia), 2011.

- Una vegada dalt, hi ha dues possibilitats: introduir un petit ràpel per baixar a la pista o col·locar una altra escala de mà en posició vertical per la qual han de baixar amb la mateixa corda-guia que passava per l'anterior escala.

Ràpel



Font: Antonio Baena Extremera, Ferrada del Ponoch (Benidorm), 2011.

Adaptació del ràpel



Font: Antonio Baena Extremera, Pavelló d'Esports de San Javier (Múrcia), 2011.

- Una vegada a sota, mitjançant unes espatlleres es col·loca una corda-guia de manera que faci ziga-zaga en el pla vertical per treballar amb l'alumnat una progressió lateral amb pujades i baixades per l'espatllera. La dificultat vindrà donada pel fet que hagi de pujar molt a dalt o baixar gairebé fins al sòl.

Desplaçaments



Font: Antonio Baena Extremera, Ferrada del Ponoch (Benidorm), 2011.

Adaptació desplaçaments



Font: Antonio Baena Extremera, Pavelló d'Esports de San Javier (Múrcia), 2011.

- A l'últim, es poden introduir altres tècniques, com per exemple pujades per escales o maromes. En el nostre cas, l'alumne ha d'intentar ascendir per l'escala d'espeleologia de la manera més fàcil possible. Per a aquest exercici, un altre alumne assegurarà el qui ascendeix amb una corda fixada al suport on hi ha l'escaleta i usant el Gri-Gri.

▲
Taula 2. (Continuació). Fases d'aprenentatge seguint el model d'educació d'aventura

Altres maniobres tècniques



Font: Antonio Baena Extremera, Pavelló d'Esports de San Javier (Múrcia), 2011.



Font: Antonio Baena Extremera, Pavelló d'Esports de San Javier (Múrcia), 2011.

Adquirida alguna experiència en aquesta activitat, el professorat pot plantejar a l'alumnat la construcció d'una via ferrada feta per ell mateix. Per a això, podrien usar tant una única zona (pavelló poliesportiu) com diverses zones del centre encara que estiguin separades entre elles, per treballar de manera analítica diversos problemes que es puguin presentar en la pràctica real. D'aquesta manera, l'alumnat no tan sols hauria de resoldre una sèrie de problemes que nosaltres li plantejaríem, sinó que treballaríem la seva imaginació per cercar nous reptes per superar fomentant l'autonomia, ja que seria ell mateix qui hauria de preparar una activitat que la resta d'alumnat hauria de superar.

En relació amb les normes de seguretat, aquesta activitat té un al·licient interessant. Una via ferrada creada en el nostre centre no ha de dur-se a terme en alçada, és a dir que es podria organitzar gairebé arran de sòl, per exemple, utilitzant les espatlleres o les baranes pel costat interior. És important que l'alumnat aprengui a moure's, a treballar amb el material i a fer les accions tècniques d'aquest esport sense córrer cap risc. Un vegada adquirit aquest domini, es podran dissenyar altres vies ferrades en què s'augmenti la sensació d'alçada encara que no sigui en tot el traçat.

▲
Taula 2. (Continuació). *Fases d'aprenentatge seguint el model d'educació d'aventura*

Avantatges de l'adaptació

- Permet treballar diferents continguts relacionats amb les activitats en el medi natural: la grimpada, el cordam, tècniques d'escalada, tècniques de descens i ascens, etc.
- Permet optimitzar l'aprofitament de les instal·lacions del centre amb el consegüent abaratiment de l'activitat, ja que no cal transport fins al lloc de la pràctica.
- Possibilita la creació d'un espai independent al centre com a "zona d'aventura", a la qual es poden adherir zones fixes com zones de blocs, zones de grimpada, ponts mones, etc.
- Ajuda a crear nivells de dificultat dins l'activitat de via ferrada, per la qual cosa podem atendre a la individualitat de l'alumnat.
- Permet, per tant, adaptar l'activitat a poblacions molt diverses, ja que es pot modificar el medi segons les necessitats i donar lloc a la creació de sessions diferents segons edats i nivells de l'alumnat.

- Permet fer una progressió en els desplaçaments en distints plans: horitzontal, vertical i amb desplom...
- Permet crear itineraris de seguiment i enllaços a zones de ràpel o fuga.
- Com que hi ha diversos nivells de dificultat, el docent podrà comprovar i avaluar els coneixements i destreses adquirides per l'alumnat.

Inconvenients de l'adaptació

- Requereix algun material específic i costós (mosquetons, cordes...), així com una formació específica per part del professorat.
- És possible que no es pugui adaptar a tots els centres educatius.
- S'ha d'haver inclòs en la programació didàctica del centre continguts com cordam, ràpel... abans d'exposar la modalitat de la via ferrada perquè hi hagi transferència d'alguns continguts.

Conclusions

La inclusió d'esports d'aventura en els programes d'EF comporta en alguns casos iniciar, i en d'altres reforçar, hàbits en el nostre alumnat de pràctica d'activitats en el medi natural fora del centre educatiu, fetes amb amics i familiars. Hem d'evitar el que ocorre en moltes situacions amb altres continguts que l'alumnat aprèn i utilitza només a les classes d'EF, que després no es transfereixen al seu temps d'oci. Per aquest motiu, aquest contingut és de gran interès, ja que l'alumnat del segle XXI vol activitats del segle XXI.

Durant la nostra experiència en la pràctica de vies ferrades fora i dins el centre, hem arribat a la conclusió següent. Quan volem que l'alumnat faci una via en el medi natural, primer ha de conèixer-la el professorat analitzant tots els elements que s'hi donen. Posteriorment, el docent cerca la manera de crear la mateixa ferrada amb elements tècnics similars dins el centre, reduint factors d'incertesa com el medi i la climatologia, l'altura, el perill, etc. Una vegada que l'alumnat practica sense problemes la via al centre, és el moment de fer la ferrada pròpiament dita. La transferència entre els aprenentatges generalment sorprèn l'alumnat gratament.

Aquesta activitat afavoreix el desenvolupament d'habilitats motrius, ens planteja problemes contínuament en què la seva resolució ve donada per la presa de decisions correcta de l'alumnat segons les seves possibilitats, fomenta l'esperit de col·laboració i contribueix al desenvolupament de l'autonomia. Amb la seva posada en pràctica, l'alumnat adquirirà coneixements de conceptes sobre responsabilitat i control de les normes de seguretat tant amb un mateix com per als companys, ja que les activitats en el medi natural també tenen regles de joc i per això obliguen a ser més responsables (Fuster & Elizalde, 1995).

La idea principal d'aquest article ha estat donar a conèixer al professorat una nova proposta pràctica sobre com introduir aquests continguts en EF, i per descomptat transmetre i contagiar un veritable entusiasme per les activitats en el medi natural i fora d'aquest. Per a això, és necessari fer participants tots els docents de les possibilitats que ofereix aquest mitjà educatiu per al desplegament de noves capacitats i competències en l'alumnat. Aquesta proposta és el resultat d'una gran experiència acumulada durant anys i transformada perquè es pugui dur a terme dins els centres educatius, i esperem que inciti a posar-la en pràctica de manera segura. Deixem patent el nostre sentiment de privilegi per poder desenvolupar la nostra feina docent en

aquests camps inexplorats, on s'obren nous camins, nous reptes, noves metodologies, amb l'únic propòsit d'aconseguir un alumnat més pràctic, motivat i amb un món interior més ric i sa.

Per finalitzar, en relació amb aquesta temàtica es podrien plantejar futures línies de treball i investigació, com per exemple les següents:

- comparar diferents models d'“educació d'aventura” (Baena-Extremera, 2011) sobre l'aprenentatge de les vies ferrades intentant trobar el més efectiu per a aquest contingut;
- crear noves propostes d'adaptacions d'aquests i altres esports d'aventura ja existents encara no adaptats a EF;
- analitzar els beneficis físics i psicològics que les vies ferrades puguin arribar a produir en el nostre alumnat, com ja mostren altres autors amb altres esports d'aventura (Baena-Extremera, Granero-Gallegos, & Ortiz-Camacho, 2012).

Referències

- Baena-Extremera, A. (2011). Programas didácticos para Educación Física a través de la educación de aventura. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 4(7), 3-13. Recuperat de http://www.cepcuevasolula.es/espinal/articulos/ESPIRAL_VOL_4_N_7_ART_1.pdf
- Baena-Extremera, A., & Fernández, R. (2013). Propuesta de una programación didáctica del rapel en una unidad didáctica de escalada en Educación Física. *Revista Habilidad Motriz* (40), 43-48.
- Baena, A., & Granero, A. (2009). Deportes de aventura indoor: Enseñanza de la Espeleología en los Institutos de Educación Secundaria. *Revista Tandem. Didáctica de la Educación Física* (30), 47-60.
- Baena-Extremera, A., Granero-Gallegos, A., & Ortiz-Camacho, M. M. (2012). Quasi-experimental study of the effect of an Adventure Education programme on classroom satisfaction, physical self-concept and social goals in Physical Education. *Psychologica Belgica*, 52(4), 369-386.
- Baena, A., Granero, A., Ruiz, F., & García, E. (2009). Nuevas perspectivas en el tratamiento educativo de actividades de aventura: la espeleología en Educación Física. A V. Arufe, Á. Lera, R. Fraguera & L. Varela (Eds.), *La Educación Física en la sociedad actual* (pàg. 157-183). Sevilla: Wanceulen.
- Callejón, J. A., Pérez, S., & De Haro, I. (1999). La escalada en los centros de enseñanza. *Habilidad Motriz* (13), 27-31.
- Doering, A. (2006). Adventure learning: Transformative hybrid online education. *Distance Education*, 27(2), 197-215. doi:10.1080/01587910600789571
- Doering, A. (2007). Adventure learning: Situating learning in an authentic context. *Innovate-Journal of Online Education*, 3(6).
- Doering, A., & Veletsianos, G. (2008). Hybrid online education: Identifying integration models using adventure learning. *Journal of Research on Technology in Education*, 41(1), 101-119.
- Ewert, A. W. (1983). *Outdoor adventure and self-concept: A research analysis*. Eugene, OR: Center of Leisure Studies, University of Oregon.

- Ewert, A. W. (1989). *Outdoor adventure pursuits: Foundations, models, and theories*. Columbus, OH: Publishing Horizons, Inc.
- Fernández-Río, J. (2000). La grimpada i l'escalada: continguts del bloc d'activitats en el medi natural fàcilment aplicables dins el marc escolar. *Apunts. Educació Física i Esports* (62), 27-33.
- Font, A. (2004). Líneas maestras del aprendizaje por problemas. *Revista Internacional de Formación del Profesorado*, 18(1), 79-95.
- Forés, B., Sánchez, D., & Sánchez, X. (2005). *Nuevas vías ferratas y caminos equipados*. Madrid: Desnivel.
- Fuster, J., & Elizalde, B. (1995). Risc i activitats físiques en el medi natural: un enfocament multidimensional. *Apunts. Educació Física i Esports* (41), 94-107.
- García, E., & Rebollo, S. (1994). Un nuevo campo de actuación. Turismo deportivo. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 1, 71-76.
- Granero, A., & Baena, A. (2007). Importancia de los valores educativos de las actividades físicas en la naturaleza. *Habilidad Motriz*, (29), 5-14.
- Granero-Gallegos, A., & Baena-Extremera, A. (2011). Juegos y deportes de aventura en la formación permanente del profesorado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(43), 531-547. Recuperat de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista43/artjuegos224.htm>
- Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., & Martínez, M. (2010). Contenidos desarrollados mediante las actividades en el medio natural de las clases de Educación Física en Secundaria Obligatoria. *Agora para la educación física y el deporte*, 12(3), 273-288.
- Hernández, J., & Castro, U. (2007). Turismo Activo: concepto, definición, actividades y clasificación. *Actas del II Congreso de Recreación y Turismo*. Maracay (Venezuela).
- Marinho, A., & Turini, H. (2001). L'escalada i les activitats d'aventura: fent realitat somnis lúcids i lúdics. *Apunts. Educació Física i Esports* (65), 105-110.
- Meyer, B. B., & Wenger, M. S. (1998). Athletes and adventure education: An empirical investigation. *International Journal of Sport Psychology*, 29(3), 243-266.
- Parlebas, P. (1981). *Contribution à un lexique commenté en science de l'action motrice*. Paris: INSEP.
- Parra, M., Domínguez, G., & Caballero, P. (2008). El cuaderno de campo: un recurso para dinamizar senderos desde la educación en valores. *Agora para la Educación Física y el Deporte* (7-8), 145-158. Recuperat de http://www5.uva.es/agora/revista/7/agora7-8_parra_7.pdf.
- Parra, M., Rovira, C. M., Ortíz, R., & Pérez, O. (2000). Valores educativos de la aventura interior. *Actas I Congreso Internacional de Educación Física: La Educación Física en el siglo XXI*. Jerez (Cádiz).
- Reial decret 1631/2006, de 29 de desembre, pel qual s'estableixen els ensenyaments mínims corresponents a l'Educació Secundària Obligatoria.
- Ruiz, F., García, M. E., & Hernández, A.L. (2001). Comportamientos de actividades físico-deportivas de tiempo libre del alumnado almeriense de enseñanza secundaria post obligatoria. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 7, 113-143.
- Santos, M. L., & Martínez, L. F. (2006). Las actividades en el medio natural en la escuela. Consideraciones para un tratamiento educativo. A J. Sáez, P. Sáenz-López & M. Díaz (Eds.), *Actividades en el Medio Natural* (pàg. 83-96). Huelva: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Sánchez, D. (2010). *Vías ferratas y caminos equipados*. Madrid: Desnivel.
- Soro, M., & Mayolas, P. (2011). *Vías ferratas. Las 50 mejores de España*. Barcelona: Alpina.