
Experiencia sobre un programa de desarrollo positivo a través de actividades físicas en el medio natural en formación profesional

Experience about positive development program through outdoor activities

Caballero, P. (1), Domínguez, G. (2), Hernández, E. (3), Arjona, J.A. (4)

(1) Universidad de Sevilla, pcaballero4@us.es. (2) IES San Jose. Junta de Andalucía. (3) Universidad Pablo de Olavide. (4) Universidad Pablo de Olavide.

RESUMEN

Las actividades físicas en el medio natural son un contexto privilegiado para contribuir al desarrollo positivo de los adolescentes. El objetivo de la comunicación es presentar una experiencia en la que se ha diseñado, aplicado y evaluado un programa de desarrollo positivo en adolescentes, basado en el modelo de responsabilidad de Hellison y en la pedagogía de la aventura, para promover el desarrollo de competencias relativas al desarrollo personal y social, así como competencias profesionales, propias del alumnado que cursa el ciclo formativo de conducción de actividades físico-deportivas en el medio natural.

Palabras clave: desarrollo positivo, actividad física en el medio natural, responsabilidad personal y social, pedagogía de la aventura

ABSTRACT

Outdoor physical activities are an excellent context for fostering students' positive development. This paper presents an activity that designed, implemented and evaluate a positive development program for teenagers based on Hellison's model of responsibility and adventure pedagogy to work personal and social competences, with students training to lead outdoor physical and sporting activities.

Keywords: positive development, outdoor physical activity, personal and social responsibility, adventure pedagogy

1. Introducción

Las actividades físicas en el medio natural (AFMN), se presentan como un medio ideal para el desarrollo positivo de los jóvenes y, más concretamente, para el desarrollo de la responsabilidad, autonomía, empatía, cooperación, hábitos saludables o liderazgo (Caballero-Blanco y Delgado-Noguera, 2014; Granero y Baena, 2007; Santos y Martínez, 2011; Hellison, 2011).

No obstante, el hecho de salir al medio natural, no produce estos resultados positivos por sí mismo. Es necesario que se realice una intervención programada para que suceda el efecto formativo (Baena y Granero, 2014; Caballero, 2014; Miguel, 2001; Parra, Caballero y Domínguez, 2009).

A pesar del potencial educativo que presentan las AFMN, existen pocas experiencias e investigaciones publicadas en las que se hayan utilizado un programa de desarrollo positivo con adolescentes (Caballero, 2014).

El objetivo del presente artículo es presentar una experiencia, en la que se ha diseñado, aplicado y evaluado un programa de desarrollo positivo basado en el modelo de responsabilidad personal y social de Hellison (TPSR), para educar en y a través de las AFMN.

2. Diseño de la Experiencia

2.1 Contexto de la experiencia



El programa se implementó con el alumnado y profesorado del ciclo formativo de grado medio en conducción de actividades físico-deportivas en el medio natural (CAFD), del IES San Jose de Cortegana (Huelva). La aplicación del TPSR en el ciclo formativo de CAFD, es especialmente adecuado, puesto que un alumno que obtengan el título de técnico de CAFD, debe estar cualificado para trabajar como guía de rutas de senderismo, bicicleta y caballo, siendo responsable legal de la seguridad de un grupo de personas a su cargo, en un entorno de gran incertidumbre como es el medio natural (Caballero, 2014; Caballero, 2015).

Los participantes fueron 21 alumnos (12 chicos y 9 chicas), con edades entre 16 y 23 años, pertenecientes al primer curso del ciclo formativo de CAFD, del IES San José (Huelva), que participaron de forma voluntaria en la experiencia (tras el consentimiento de sus padres o tutores). También participaron en la experiencia tres profesores (dos hombres y una mujer, con las siguientes edades respectivamente: 36 y 50 años los hombres y 39 años la mujer), responsables de los tres módulos profesionales en los que se implementó el programa. Todos eran licenciados en ciencias de la actividad física y el deporte, con más de dos años de experiencia en la enseñanza de dicha titulación y participaron de forma voluntaria en la experiencia (Caballero, 2014; Caballero 2015).

2.2 Componentes del programa de intervención

La estructura del programa de intervención aplicado se basa en el TPSR (Hellison, 2011), y se complementa con una serie de estrategias metodológicas específicas, basadas en la metodología pedagogía de la aventura (Parra et al., 2009), que permiten abordar el tratamiento pedagógico específico de las AFMN (Caballero-Blanco y Delgado-Noguera, 2014).

El programa de intervención se estructura en: finalidad, niveles de responsabilidad y objetivos, pilares metodológicos, estrategias metodológicas generales, estrategias metodológicas específicas, estructura de la sesión y contenidos. En el presente artículo

se van a presentar algunos de los componentes del programa, pero se encuentra descrito en Caballero-Blanco y Delgado-Noguera (2014).

a) Niveles de responsabilidad y objetivos

El programa se estructura en cinco niveles de responsabilidad, que permiten orientar el proceso de intervención para conseguir las capacidades y habilidades propuestas. Cada nivel tiene un objetivo principal y se desglosa en una serie de objetivos didácticos que contribuyen a su consecución (Tabla 1).

La puesta en práctica de los niveles de responsabilidad se propone realizarla de forma progresiva, para facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje; aunque desde el inicio se incide en mayor o menor medida sobre los cinco niveles. En cada sesión, el profesor decide qué nivel o niveles van a tener una mayor relevancia y sobre qué objetivos didácticos se va a incidir de forma especial.

b) Estrategias metodológicas generales.

Las estrategias metodológicas generales permiten crear consistencia temporal en la implementación del programa, incorporar los cuatro pilares metodológicos en las sesiones y trabajar de forma integrada los distintos niveles de responsabilidad. La aplicación de estas estrategias contribuye a la consecución de los objetivos principales del programa y, por tanto, a desarrollar la responsabilidad personal y social. Las estrategias metodológicas generales empleadas se muestran a continuación (Tabla 2).

c) Estrategias metodológicas específicas.

Las estrategias metodológicas específicas permiten incorporar el tratamiento pedagógico de las AFMN, trabajar de forma concreta cada uno de los niveles de responsabilidad y contribuir a la consecución de los objetivos didácticos. En la Tabla 3 se citan las estrategias metodológicas



específicas utilizadas (Caballero-Blanco y Delgado-Noguera, 2014).

d) Estructura de la sesión.

La estructura de la sesión se puede considerar como una estrategia metodológica más a incorporar en la labor docente. Permite organizar la sesión, establecer una meta clara a desarrollar, partir de las propias experiencias para construir el aprendizaje, reflexionar sobre lo ocurrido y evaluar los comportamientos de los alumnos y del docente. Las partes en las que se divide la sesión son: toma de conciencia, responsabilidad en acción, reflexión grupal y evaluación y autovaloración (Tabla 4).

e) Contenidos de actividad física.

Los contenidos de actividad física que integran este programa de intervención son los que se definen en el currículo del título de técnico en CAFD (Real Decreto 1263/1997), para los tres módulos profesionales que formaron parte de la intervención: desplazamiento, estancia y seguridad en el medio terrestre; conducción de grupos en bicicletas; conducción de grupos a caballo y cuidados equinos básicos. Los contenidos que forman parte de los tres módulos profesionales, se enmarcan dentro de las AFMN.

La distribución temporal de los contenidos se presenta a continuación (Tabla 5, 6 y 7), atendiendo a los diferentes módulos profesionales (Caballero, 2015).

3. Descripción de la Experiencia

La correcta implementación del programa requiere de una formación específica del profesorado sobre los distintos componentes del programa diseñado (Escartí, Gutiérrez, Pascual y Llopis, 2010). El investigador principal fue el responsable de impartir el curso de formación inicial (de 30 horas de duración, durante el mes de septiembre previo a la intervención) y de realizar la formación continua (reuniones cada quince días con los profesores, durante toda la intervención) (Caballero, 2015).

En todas las sesiones participaron dos profesores al mismo tiempo, pero con un rol diferente: uno como profesor principal (encargado de implementar el programa) y otro como profesor de apoyo (ayudando en las tareas docentes) (Tabla 8).

La intervención comenzó en el mes de octubre y terminó en el mes de mayo inclusive (8 meses). El programa de responsabilidad se aplicó durante las clases de tres módulos profesionales, que forman parte de la titulación de técnico en CAFD: desplazamiento, estancia y seguridad en el medio terrestre; conducción de grupos en bicicletas; y conducción de grupos a caballo y cuidados equinos básicos (Caballero, 2015). Cada uno de los tres módulos profesionales objeto de la intervención, se impartió con una frecuencia de una sesión por semana, con una duración de la clase de 4 a 6 horas (en función de la carga horaria determinada en el currículo para cada módulo y las necesidades docentes).

En relación a la evaluación de los objetivos del programa relativos al alumnado del ciclo formativo en CAFD, cabe resaltar que han conseguido desarrollar.

4. Conclusiones y aportaciones más importantes

Las actividades físicas en el medio natural son un contexto privilegiado para el desarrollo positivo de los jóvenes.

Para conseguir este fin, es necesario realizar una intervención planificada, por medio del diseño de programas de intervención con la finalidad de promover el desarrollo positivo.

El programa de desarrollo positivo presentado en el presente artículo, establece una estructura contrastada científicamente, que pretende aportar una guía (flexible, con capacidad de adaptación) para profesionales que quieran educar a través de las actividades en el medio natural.



5. Referencias Bibliográficas

- Baena, A. y Granero, A. (2014). Educación física a través de la educación de aventura. *Tándem*, 45, 1-7.
- Caballero, P. (2014). El desarrollo positivo y las actividades físicas en el medio natural. *Tándem*, 45, 42-52.
- Caballero, P. (2015). Diseño, implementación y evaluación de un programa de actividades en la naturaleza para promover la responsabilidad personal y social en alumnos de formación profesional. *Cuadernos de psicología del deporte*, 15 (2), 179-194.
- Caballero-Blanco, P. y Delgado-Noguera, M.A. (2014). Diseño de un programa de desarrollo positivo a través de la actividad física en el medio natural. *Journal of Sport and Health Research*, 6 (1), 29-46.
- Escartí, A., Gutiérrez, M., Pascual, C. y Llopis, R. (2010). Implementation of the Personal and Social Responsibility Model to Improve Self-Efficacy during Physical Education Classes for primary School Children. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10 (3), 387-402.
- Granero, A. y Baena, A. (2007). Importancia de los valores educativos de las actividades físicas en la naturaleza. *Habilidad Motriz*, 29, 5-14.
- Hellison, D. (2011). *Teaching responsibility through physical activity* (3er ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Parra, M., Caballero, P. y Domínguez, G. (2009). Estrategias metodológicas para las actividades recreativas en el medio natural. En M.E. García-Montes (coord.), *Dinámicas y estrategias de recreación* (199-260). Barcelona: Graó.
- Santos, M. L. y Martínez, F. (2011). Aprendizaje integrado de las actividades en el medio natural desde las competencias en la ESO. *Tándem*, 36, 53-60.



6. Recursos en internet, lecturas recomendadas y/o anexos

Tabla 1. Niveles de responsabilidad y objetivos principales asociados.

NIVEL DE RESPONSABILIDAD	Objetivo principal
Nivel 1: establecer un clima de aula positivo	Establecer un ambiente positivo entre los integrantes del programa (atmósfera física y psicológica segura).
Nivel 2: participación y esfuerzo	Fomentar la participación y el esfuerzo en las actividades y orientar su motivación hacia el aprendizaje.
Nivel 3: autonomía	Desarrollar la capacidad de autonomía del alumno.
Nivel 4: ayuda y liderazgo	Fomentar el desarrollo de una serie de habilidades sociales que participan en el rol de liderazgo.
Nivel 5: transferencia	Promover la transferencia de las capacidades y habilidades adquiridas fuera del aula.

Tabla 2. Estrategias metodológicas generales.

ESTRATEGIA	Descripción
Ser un ejemplo de respeto	El profesor es un ejemplo de respeto. Respeta las normas de clase, se comunica de forma respetuosa, etc.
Fijar expectativas	Explicar a los alumnos lo que se espera de ellos en relación a las prácticas de clase, normas y procedimientos seguros.
Dar oportunidades de éxito	Estructurar la sesión para que todos los alumnos tengan la oportunidad de participar con éxito en las actividades.
Fomentar la interacción social	Estructurar actividades que fomentan la interacción social positiva. Esto podría implicar el trabajo en equipo, la solución de problemas y la resolución de conflictos.
Asignar tareas	Asignar responsabilidades o tareas específicas a los alumnos (distintas al liderazgo) que facilitan la organización del programa o una actividad específica.
Liderar	Permitir a los alumnos liderar o estar a cargo de un grupo.
Conceder la capacidad de elección y voz	Otorga voz a los alumnos. Esto podría implicar discusiones grupales, votar en grupo, elecciones individuales, realización de preguntas por parte de los alumnos, etc.
Potenciar el rol en la evaluación	Permitir a los alumnos tener un papel en la evaluación del aprendizaje. Esto podría adoptar la forma de una autoevaluación o evaluación de iguales.
Transferir el aprendizaje	Hablar a los alumnos sobre la posibilidad de transferir (aplicar) las capacidades y habilidades trabajadas en la sesión a otros contextos fuera del programa.

Tabla 3. Estrategias metodológicas específicas.

NIVEL DE RESPONSABILIDAD	Estrategia metodológica específica
Nivel 1: establecer un clima de aula positivo	Promover el conocimiento distendido. Fomentar la confianza. Intervenir en la resolución de conflictos.
Nivel 2: participación y esfuerzo	Fomentar el esfuerzo. Invitar a aprender.
Nivel 3: autonomía	Promover la percepción de las capacidades. Dar oportunidades de trabajo autónomo.
Nivel 4: ayuda y liderazgo	Impulsar acciones de cooperación. Implicar de forma emocional. Promover la asertividad.
Nivel 5: transferencia	Estimular la transferencia en el aula naturaleza. Propiciar la transferencia en otros contextos.

Tabla 4. Estructura de la sesión.

PARTES DE LA SESIÓN	Descripción
Toma de conciencia	La sesión comienza con una reunión del grupo, con la finalidad de establecer los objetivos de la sesión y realizar un saludo inicial. La duración aproximada es del 7% de la sesión.
Responsabilidad en acción	Es el momento en el que se realiza el grueso de las actividades, donde los alumnos pueden poner en acción los comportamientos derivados de los objetivos didácticos de responsabilidad. La duración aproximada es del 80% de la sesión.
Reflexión grupal	El grupo se vuelve a reunir, con el objetivo de reflexionar sobre los comportamientos relacionados con los objetivos didácticos trabajados. La duración aproximada es del 10% de la sesión.
Evaluación y autovaloración	Tras la reflexión se realiza la evaluación y autovaloración (mediante la técnica del pulgar), con la finalidad de ser conscientes del grado de consecución de los objetivos. La duración aproximada es del 3% de la sesión.



Tabla 5. Módulo profesional: desplazamiento, estancia y seguridad en el medio terrestre.

S	NR	CONTENIDOS	S	NR	CONTENIDOS
1	1	Conocimiento juegos de presentación. Técnicas de orientación mediante indicios naturales.	8	3, 4, 5	Material y técnicas básica de un rapel. Protocolo de seguridad del rapel.
2	1, 2	Adquisición de pautas de conducción y dinamización de una ruta a pie (aspectos culturales y antropológicos).	9	2, 3, 4	Material y técnicas básicas de una tirolina. Protocolo de seguridad de una tirolina.
3	1, 2	Adquisición de pautas de conducción y dinamización de una ruta a pie, adaptada para niños y con un hilo conductor.	10	3, 4	Técnicas de orientación y cartografía. Técnicas básicas de escalada deportiva. Protocolo de seguridad del escalador y asegurador en escalada deportiva.
4	1, 2	Práctica de técnicas básicas de piragüismo. Juegos de iniciación y recreación de piragüismo.	11	3, 4	Actividades de iniciación a la orientación. Pasos para la elaboración de actividades de orientación.
5	2, 4	Tipos de mochilas, partes y usos. Conocimiento del protocolo de seguridad, técnica y juegos de iniciación al tiro con arco.	12	3, 4	Conducción de grupos en rutas a pie. Material y técnicas básicas de un pasamanos. Protocolo de seguridad de un pasamanos.
6	2, 4, 5	Fases en la organización de una actividad. Actividades recreativas para personas con discapacidad.	13	3, 4	Fases organizativas de un pasaje del terror. Elaboración de escenas de un pasaje del terror.
7	2, 3, 4	Material y técnicas básicas de escalada deportiva. Protocolo de seguridad del escalador y asegurador en escalada deportiva.	14	3, 4, 5	Montaje y puesta en práctica del pasaje del terror en el centro educativo.

Notas: S = Numero de sesiones; NR = Nivel de responsabilidad desarrollado.

Tabla 6. Módulo profesional: conducción de grupos en bicicleta.

S	NR	CONTENIDOS	S	NR	CONTENIDOS
1	1	Juegos de presentación y familiarización con el material.	9	2, 3, 4	Técnica de conducción de bicicleta: técnica de descenso y circulación en grupo por carretera nacional.
2	1, 2	Familiarización con los componentes de la bicicleta. Actividades recreativas en bicicleta.	10	3, 4	Reglaje de cambios y sustitución del cableado y fundas. Limpieza y mantenimiento de bicicleta.
3	1, 2	Actividades recreativas en bicicleta. Procedimiento de tallaje.	11	2, 3	Técnica de conducción de bicicleta: técnica de progresión por terreno con ascenso y descenso
4	1, 2	Mecánica: reparación de un pinchazo y reglaje de frenos. Material y equipo. Pautas de seguridad.	12	3, 4	Técnica de conducción de bicicleta: técnica de progresión por terreno con pedrera, cárcavas, arena, barro y vadeo de un río. Circulación en grupo por pistas, caminos y sendas.
5	2, 3	Técnica de conducción de bicicleta: posición básica en bicicleta y manejo de los cambios. Pautas de seguridad. Material y equipo.	13	3, 4	Extracción del cassette de piñones y del eje de pedalier. Centrado de una rueda.
6	2, 3, 4	Reglaje de frenos y cambios. Limpieza y mantenimiento.	14	2, 3, 4	Conducción de grupos en ruta en bicicleta de montaña. Planificación de una ruta (diseño y elaboración de ruta; iniciación al gps)
7	2, 3, 4	Técnica de conducción de bicicleta: técnica de ascenso y circulación en grupo por vías secundarias.	15	3, 4, 5	Conducción de grupos en ruta en bicicleta de montaña. Guiaje de grupos. Utilización del gps en la conducción de grupos.
8	2, 3, 4	Reglaje de cambios y sustitución del cableado y fundas. Limpieza y mantenimiento de bicicleta.	16	3, 4, 5	Conducción de grupos en ruta en bicicleta de montaña. Guiaje de grupos. Utilización del gps en la conducción de grupos.

Notas: S = Numero de sesiones; NR = Nivel de responsabilidad desarrollado.



Tabla 7. Módulo profesional: conducción de grupos a caballo y cuidado de equinos básicos.

S	NR	CONTENIDOS	S	NR	CONTENIDOS
1	1	Juegos de presentación y familiarización con el material.	9	2, 3, 4	Igual sesión 7, pero cambio de contenidos según el grupo (A, B).
2	1, 2	Familiarización con los caballos y material de montura. Rutina de establo.	10	3, 4, 5	Grupo A) Rutina de establo. Conducción de grupo en ruta. Nudo de cola. Desvestirse al caballo. Grupo B) Vestir y cepillar al caballo. Herraje. Nudo de cola. Conducción de grupo en ruta. Desvestirse al caballo.
3	1, 2	Grupo A) Rutina de establo. Pautas de conducción de una ruta a caballo. Desvestirse al caballo. Grupo B) Técnicas básicas de manejo del caballo. Limpieza de equipos. Herraje. Grupo C) Vestir y cepillar al caballo. Técnicas básicas de manejo del caballo. Rutina de establo.	11	3, 5	Grupo A) Vestir, cepillar y desvestirse al caballo con montura vaquera (evaluación). Entresacado de crines. Conducción de grupo en ruta. Desvestirse al caballo. Grupo B) Rutina de establo. Entresacado de crines. Conducción de grupo en ruta. Vestir, cepillar y desvestirse al caballo con montura vaquera (evaluación).
4	1, 2	Igual sesión 3, pero cambio de contenidos según el grupo (A, B, C).	12	3, 4, 5	Igual sesión 11, pero cambio de contenidos según el grupo (A, B).
5	1, 2	Igual sesión 3 y 4, pero cambio de contenidos según el grupo (A, B, C).	13	2, 3, 4	Higiene y alimentación del caballo. Técnica de montura inglesa. Conducción de grupos a caballo.
6	2, 4	Material y vestimenta para montar a caballo. Fases en la organización de una ruta. Actividades recreativas con caballos.	14	3, 4, 5	Grupo A) Rutina de establo. Limpieza de cabezada vaquera. Montura de amazonas. Técnica montura inglesa (evaluación). Desvestirse al caballo. Grupo B) Vestir y cepillar al caballo. Conducción de grupos en ruta. Desmontar y lavar al caballo.
7	2, 3, 4	Grupo A) Rutina de establo. Conducción de grupo en ruta. Desvestirse al caballo. Grupo B) Vestir y cepillar al caballo. Entresacado de crines. Técnicas básicas de manejo del caballo y cinchuelo. Desvestirse al caballo.	15	3, 4, 5	Igual sesión 14, pero cambio de contenidos según el grupo (A, B).
8	2, 3, 4	Técnica de montura inglesa. Conducción de grupos a caballo. Material y vestimenta para montar a caballo.			

Notas: S = Numero de sesiones; NR = Nivel de responsabilidad desarrollado.

Tabla 8. Relación de profesores principales y de apoyo en los tres módulos profesionales que forman parte del programa.

ROL DEL PROFESOR	MÓDULO PROFESIONAL		
	Desplazamiento, estancia y seguridad en el medio terrestre	Conducción de grupos en bicicletas	Conducción de grupos a caballo y cuidados equinos básicos
Profesor principal	Profesor 1	Profesor 2	Profesor 3
Profesor de apoyo	Profesor 3	Profesor 3	Profesor 2

