

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS EN EDUCACIÓN NÁUTICA Y MARÍTIMA INCLUSIVA

PROYECTO ATLANTIC YOUTH



EDICIÓN Y CRÉDITOS

© Ayuntamiento de Ayamonte

© Daniel Medina Rebollo
Eduardo José Fernández Ozcorta
Pedro Sáenz-López Buñuel

I.S.B.N.: 978-84-09-20889-0

EDICIÓN: MAYO 2020

Diseño, maquetación y ebook
MAQUETACIÓN



ayuntamiento de
AYAMONTE



Erasmus+



Universidad de Huelva

SOCIOS PARTICIPANTES

Comunidad Intermunicipal del Alto Miño en Viana do Castelo (Portugal)

Patronato Municipal de Deportes del Itmo. Ayuntamiento de Ayamonte (España)

Clare County Council (Irlanda)

Cornwall Marine Network Limited de Falmouth (Reino Unido)

Centre de Moulin Mer de Logonna-Daoulas (Francia)

We Atlantic de Brest (Francia)

IES Gadiana de Ayamonte (España)

IES González de Aguilar de Ayamonte (España)

ASPANDAYA de Ayamonte (España)

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de este ebook puede reproducirse o transmitirse por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación, sin permiso escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutivo de delito contra la propiedad intelectual.

EL FORMATO EBOOK LE PERMITE:



Navegar por
marcadores e
hipervínculos



Realizar notas
y búsquedas
internas



ÍNDICE



1. INTRODUCCIÓN

2. PROYECTO ATLANTIC YOUTH

Programas de buenas prácticas en alfabetización oceánica

3. BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES NÁUTICAS

4. LEGISLACIÓN

5. EMPRESAS DE ACTIVIDADES NÁUTICAS

6. OBJETIVOS

Conceptuales (saber)

Actitudinales (saber ser)

Procedimentales (saber hacer)

7. CONTENIDOS

Contenidos transversales

Inteligencias múltiples

8. INTERDISCIPLINARIEDAD

9. METODOLOGÍA

Procedimiento

Seguridad

Igualdad, inclusividad y medio ambiente

Motiva

Emociona

10. EVALUACIÓN

Qué evaluar

Cómo evaluar

Cuándo evaluar

11. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Recomendaciones finales

Financiación

Proceso de desarrollo del proyecto educativo

12. PROGRAMAS DE BUENAS PRÁCTICAS EN ALFABETIZACIÓN OCEÁNICA

13. REFERENCIAS



1. INTRODUCCIÓN

Autores como Guillen y Peñarrubia (2013) plantean que las **Actividades físicas en el medio natural** (AFMN) formen parte del contenido propio dentro del currículum de la Educación Física, debido a la cantidad de beneficios y valores que se trabajan en ellos.

Son muchos los autores que defienden la presencia **del deporte** en los centros de enseñanza (Blázquez, 2010), justificando su inclusión en el currículum de Educación Física (Contreras, De la Torre, y Velázquez, 2001). En este sentido, Blázquez (2010) indica que los **deportes náuticos** pueden resultar un contenido estimulante para impartir dentro de la Educación Primaria y Secundaria. Por una parte, por la originalidad ya que está poco presente dentro de los programas escolares. Por otra parte, por la motivación que puede generar al alumnado la práctica de la actividad física fuera del contexto convencional de la clase de Educación Física. Por último, por los importantes beneficios que se pueden desarrollar a nivel educativo, físico y actitudinal.



Ilustración 1.- Formación en grupo en actividad de piragua

Granero, Baena y Martínez (2010) indican que **son varios los motivos por los que las AFMN no terminan de materializarse** en las programaciones didácticas dentro del currículum de Educación Física. Entre éstos, los autores destacan la escasez de tiempo, la poca flexibilidad del horario escolar para gestionar este tipo de actividades, la lejanía de

los espacios para su práctica o la necesidad de disponer de materiales específicos. Además, existen otros factores como son la implicación del profesorado, su escasa formación o aspectos relacionados con la organización (Arribas y Santos, 1999).

Teniendo en cuenta esta perspectiva, y como consecuencia de la realización del **proyecto Atlantic Youth**, se pretende crear un **manual que facilite el uso de las actividades náuticas** desde un punto de vista educativo. Por ello, con esta guía se plantean los siguientes **objetivos**:

- Conocer los beneficios que aportan la realización de actividades o deportes náuticos.
- Identificar normas que son necesarias tener en cuenta para realizar correctamente y con seguridad estas actividades.
- Describir los objetivos y contenidos a desarrollar en este tipo de programas acuáticos.
- Elaborar unas pautas de cómo impartir este tipo de actividades.
- Desarrollar unas pautas o criterios de evaluación.



Ilustración 2.- Alumnos en la dársena del Río Guadiana

2. PROYECTO ATLANTIC YOUTH

Atlantic Youth es un proyecto, perteneciente al programa de la Unión Europea Erasmus+, que pretende apoyar la educación, la formación, la juventud y el deporte en Europa. Su presupuesto, de 14700 millones de euros, brindará a más de 4 millones de europeos la oportunidad de estudiar, formarse y adquirir experiencia en el extranjero.

Atlantic Youth pretende responder a estas dos prioridades:

- 1. Promover la adquisición de habilidades y competencias.** En particular, el proyecto tiene como objetivo desarrollar las habilidades y competencias generales del currículum escolar entre los niños de 10 a 16 años que viven en las ciudades y zonas costeras, mediante la implementación de acciones educativas relacionadas con el mundo marítimo y acuático.
- 2. Ayudar a las escuelas a luchar contra el abandono escolar y los problemas de los alumnos desfavorecidos.** Para que todos los jóvenes, sin excepción, puedan beneficiarse de esta educación marítima, es esencial que ésta tenga lugar en la escuela.

Este proyecto pretende el fortalecimiento necesario de nuestro proyecto educativo para afrontar los grandes retos del siglo XXI, convirtiendo a la educación en un factor vital para afrontar los grandes cambios tecnológicos y económicos, los desafíos sociales y medioambientales y la necesidad de desarrollar las competencias de todos nuestros ciudadanos desde una perspectiva inclusiva.

Los **participantes** de este proyecto son:

- Comunidade Intermunicipal do Alto Minho (Portugal).
- Patronato Municipal de Deportes de Ayamonte (España).
- We Atlantic (Francia).
- Clare County Council (Irlanda).
- Cornwall Marine Network Limited (Reino Unido).
- Centre de Moulin Mer (Francia).

Participan en el proyecto **centros educativos**, representando a cinco países (Portugal, España, Francia, el Reino Unido e Irlanda). En cada lugar, existe un grupo de socios locales (Equipo Local del Proyecto), compuesto por representantes de las escuelas, las autoridades públicas y las estructuras que ofrecen actividades de formación marítima y náutica, todo ello coordinado por un socio de Juventud Atlántica.

Además, anualmente se organiza un encuentro transnacional de las clases implicadas en el proyecto durante cinco días. Este encuentro es un momento privilegiado en el recorrido educativo del alumnado y la oportunidad de desarrollar sus conocimientos generales

y sus conocimientos marítimos en el marco de una semana educativa que reunirá a jóvenes de cinco países.

El número de estudiantes que se beneficiarán de las acciones locales de educación marítima y náutica en el marco de Juventudes Atlánticas a lo largo de los tres años será de 783, para los que se contará con un total de 135 profesionales involucrados.

El **impacto esperado** en el alumnado participante es:

- Progreso en la adquisición de los conocimientos a los que se dirige el programa de estudios.
- Sensibilización y adquisición de conocimientos marítimos y acuáticos.
- Concienciación positiva de las prácticas de navegación y adquisición de conocimientos.
- Realización física, moral y social, actividad beneficiosa para la salud.
- Participación más activa en la vida de la clase.
- Voluntad de aprender, re-motivación.
- Mejor imagen de sí mismo y de su entorno de vida.
- Comportamientos más responsables y de apoyo.
- Apertura a otros países, a otros jóvenes, a Europa.

3. BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES NáUTICAS

A la hora de diseñar este tipo de actividades es necesario conocer sus beneficios para guiar el proceso de enseñanza-aprendizaje. En este sentido, para el Gobierno de España y, en concreto, para los Ministerios del Interior, de Educación y Cultura y de Sanidad y Consumo (1999), la actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. Desde la evidencia científica, se puede afirmar que contribuye a la prolongación de la vida y la mejora de su calidad, a través de los beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales que aportan las actividades físico-deportivas.

Beneficios fisiológicos

- La actividad física reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

Beneficios psicológicos

- La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión, aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.
- Mejora la autoestima y la confianza en uno mismo.
- Aumenta la energía y vitalidad.
- Favorece la plasticidad cerebral, aumentando competencias cognitivas.
- Incide positivamente en la salud cerebral, estimulándolo y protegiéndolo frente a enfermedades neurodegenerativas.

Beneficios sociales

- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.
- Fomenta la sociabilidad.

Beneficios adicionales en la infancia y adolescencia

- La contribución al desarrollo integral de la persona.
- El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.

- Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.
- Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.
- Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.

La actividad física es una forma de invertir en salud, que incide sobre muchos componentes relacionados como son: la resistencia cardiorrespiratoria, la flexibilidad, la fuerza y la resistencia muscular y la coordinación.



Beneficios de las actividades náuticas. En la actualidad, existe una falta de interacción con la naturaleza, siendo únicamente el 10 % de la actual generación de jóvenes la que tiene acceso regular a la naturaleza, en comparación con el 40% de los adultos que lo hicieron cuando eran jóvenes.

Gladwell, Brown, Wood, Sandercock y Barton (2013) concluyeron que **las actividades en la naturaleza** suponían el acceso a espacios verdes, que está asociado con la **longevidad y la disminución del riesgo de enfermedad mental, una menor sensación de fatiga** (percepción del esfuerzo), que puede ayudar a aumentar la cantidad de actividad física realizada y la motivación para continuar. Además, después del ejercicio en espacios verdes, la **presión arterial vuelve a los valores basales más rápidamente** que cuando se realiza en zonas urbanas.

Asimismo, podemos añadir, que el beneficio para la salud psicológica es inmediato, ya que los primeros cinco minutos de ejercicio verde parece tener el mayor impacto en el **estado de ánimo y la autoestima. También se mejora el manejo del estrés** (Florez, Martinez, Chacra, Strickman-Stein, y Levis, 2007).

Los **beneficios específicos de los deportes acuáticos**, indicados por profesionales que son extraídos de la evaluación del proyecto son:

- Ocupación del tiempo de ocio de forma saludable y liberación de estrés.
- Mejora de aspectos socializadores, como la comunicación, colaboración, trabajo en equipo, resolución de conflictos, etc.
- Superación de miedos relacionados con el medio acuático.
- Mejora de la autoestima en personas con algún tipo de discapacidad.
- Concienciación, respeto y cuidado del medio ambiente.

Tanto para la programación como para el desarrollo de este tipo de actividades es recomendable conocer la normativa vigente.



Ilustración 4.- Actividad de Kayak realizada por grupo de estudiantes



ÍNDICE



4. LEGISLACIÓN

Se estima que casi la mitad de los ciudadanos de la Unión Europea (47%) practican, de forma regular, actividades físico-deportivas según el Eurobarómetro (Comisión Europea, 2018). Asimismo, éste también muestra que una gran parte de la actividad físico-deportiva tiene lugar en entornos informales, como parques y actividades al aire libre (40%).

Aunque aún no existe una política comunitaria sobre la práctica deportiva, se ha prestado una especial atención a la conservación del medio ambiente. Todos los esfuerzos se han visto concentrados en la “**Carta Europea del Deporte**” (Consejo de Europa, 1992), presentándose en la misma la defensa del medio ambiente entre sus principios. De forma concreta, en el artículo 10, de la citada Carta, se propone que la práctica de actividades físico-deportivas se adapten a los recursos limitados del planeta, además de que éstas se realicen en un marco de gestión equilibrada del medio natural.

Existe un grupo profuso de empresas que, aunque su actividad principal es ajena a la actividad físico-deportiva, tienen servicios dentro de este ámbito y han desarrollado sus propios **Sistemas de Gestión Ambiental (SGA), verificados a través de certificaciones reconocidas, como la ISO 14001 o el Reglamento Comunitario de Ecogestión y Ecoauditoría (EMAS)** (Organización Internacional de Normalización; ISO, 2015).

En concreto, la norma ISO 14001 es aplicable a cualquier organización, independientemente de su tamaño o sector que, bajo un supuesto de voluntariedad, se ocupe en reducir su huella ambiental y cumplir con la legislación en materia ambiental. La aplicación de estos sistemas asegura que la actividad empresarial desarrollada, se enmarca en las medidas y acciones sostenibles internacionalmente reconocidas. Por lo tanto, cuando se tienen en cuenta las políticas de contratación de servicios, estas empresas han de presentar una discriminación positiva con relación a aquellas que carecen de sistemas verificados de gestión ambiental.

Además, **su asunción implica:**

- La reducción de costes energéticos, de agua y otros planes de ahorro y reducción.
- El acceso a ciertas exenciones legales.
- Un mejor posicionamiento competitivo.
- El acceso a puntos para licitaciones públicas.
- La eliminación de limitaciones en el mercado global.
- La mejora de la imagen de la firma corporativa.
- El aumento de la confianza por parte de clientes, potenciales clientes, proveedores, colaboradores, etc.

Por consiguiente, la implementación de un SGA repercute de forma positiva sobre el comportamiento ambiental. Esto permite, a las empresas que la asuman, ciertas ventajas competitivas como pueden ser:

- Disminuir los impactos ambientales negativos de la actividad que realizan, además de los riesgos que se pueden producir de un accidente ambiental.
- Realizar una evaluación continua de los requisitos legales y disminuir la posibilidad de incumplir por lo que se evitan sanciones económicas.
- Mejorar el desempeño ambiental, ya que se ahorran recursos, disminuye la generación de residuos y emisiones, lo que genera una reducción de costes.
- Posibilidad de obtener ayudas económicas, como puede ser el acceso a subvenciones.
- Existe una ventaja competitiva ante nuevos clientes.
- Mejora la imagen de la organización.

Desde otra óptica, la Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR) plantea dos normativas que permiten controlar y evaluar las situaciones de mayor riesgo. Dichas normas son la norma UNE-ISO 21101:2015 (AENOR, 2015a) y la norma UNE-ISO 21103:2015 (AENOR, 2015b).

La norma UNE-ISO 21101:2015 (AENOR, 2015a) establece las exigencias para las empresas dedicadas al turismo de aventura (e.i. operadores que ofrecen paquetes turísticos y proveedores de equipos como cascos de seguridad, cuerdas, kayaks, camisetas con protección solar, zapatillas de deporte, etc.), con el objeto de revisar las actividades que ofrecen, comprender las necesidades que tienen los participantes, definir los procesos necesarios para garantizar la seguridad.

Por su parte, la norma UNE-ISO 21103:2015 (AENOR, 2015b) especifica el tipo de información necesaria para todos los participantes potenciales, inclusive a otras partes interesadas de la industria del turismo de aventura, con respecto a todas las cuestiones contractuales. Cuando las empresas de turismo activo atienden de forma conjunta, ofrecen mayor seguridad, confianza y competitividad en cualquier parte del mundo.

A continuación, se presentan los procedimientos principales en los que se basan ambas normativas.

Cuadro 1.- Principales procedimientos de la normativa UNE-ISO

UNE- ISO 21101: 2015 Sistema de Gestión de la Seguridad	UNE-ISO 21103: 2015 Información para los participantes
Contexto de la organización	Comunicación de la información
Liderazgo	Información previa a las actividades de turismo
Planificación	Información facilitada durante la actividad de turismo activo
Apoyo	Información facilitada tras la actividad de turismo activo
Funcionamiento	
Evaluación del desempeño	
Mejora	

Centros educativos

En cuanto a los centros educativos y los propios docentes también poseen responsabilidad en el desarrollo de las actividades extraescolares. En el marco de la Ley Orgánica 8/2013, para la mejora de la calidad educativa, se especifica que el Consejo Escolar del centro tiene la responsabilidad y la potestad de estudiar las propuestas de las actividades complementarias y extraescolares. Concretamente, en la disposición final segunda se recoge dichas competencias (i.e., h, i y j).

En cuanto a las decisiones sobre las actividades complementarias y extraescolares han de recogerse en los documentos institucionales de planificación del centro, como es el caso de la Programación General Anual (PGA), incluida en el Proyecto Educativo de Centro (PEC). En el PGA, se recoge la programación de las actividades complementarias y extraescolares. Asimismo, estas actividades también son recogidas en las Programaciones de Aula. En ellas, se argumentan las actividades como espacios para participar, crear, convivir y compartir vivencias con otros miembros de la comunidad escolar y, a su vez, relacionándonos con otros estamentos y el entorno social.



Ilustración 5.- Actividad Kayak en Centro Moulin Mer (Francia)

5. EMPRESAS DE ACTIVIDADES NÁUTICAS

La práctica de deportes acuáticos son una excelente forma de obtener beneficios para la salud, realizándolo de forma lúdica. Este tipo de actividades las podemos hacer de forma individual o colectiva y de manera autónoma o a través de empresas dedicadas a este sector.

Para la **iniciación en estos deportes es fundamental** ponernos en contacto con empresas dedicadas a la realización de deportes náuticos. Entre los principales **motivos** se destaca:

- Mejora la calidad de la enseñanza, ya que en estas empresas se encuentran trabajando técnicos con conocimientos relacionados con los deportes acuáticos y experiencia de cómo enseñarlo.
- Permite que la actividad sea económicamente accesible a todos los públicos, ya que por un importe relativamente pequeño podemos acceder a materiales costosos como puede ser un kayak, un barco de vela o equipamientos como cascos, chalecos salvavidas, etc.
- Se evita encargarnos del traslado y del mantenimiento del material, con los inconvenientes que conlleva realizarlo. Por ejemplo, la necesidad de remolque para trasladar un barco.
- Estas empresas tienen los permisos para realizar las actividades en el medio natural y los seguros necesarios por si ocurriera algún accidente.
- Gestión de cualquier situación que ocurra durante la práctica de manera profesional.
- Importancia del respeto y cuidado del medio ambiente.



Ilustración 6.- Parada durante una actividad grupal de Kayak



Ilustración 7.- Actividad de Kayak alumnos del Programa Atlantic Youth

Entre las **características** que deben tener estas empresas son la profesionalidad de sus monitores, que tengan las titulaciones correspondientes para poder realizar dichas actividades, experiencia en el sector, tener todos los permisos pertinentes, seguros por si hubiera algún percance, precios asequibles y valores como el cuidado del medio ambiente, trabajo en equipo...

En la actualidad, la mejor **manera de llegar al público** es a través de las redes sociales, ya que con un mínimo esfuerzo económico y de trabajo conseguimos llegar a gran cantidad de usuarios. Además, se pueden incluir fotos y videos que son mucho más atractivos para el espectador.

La recomendación directa de personas que han realizado la actividad y han vivido una experiencia positiva también ayuda a que otras personas se inicien en los deportes náuticos. Y, por último, otros recursos como pueden ser cartelera, trípticos, descuentos...

Con todos los aspectos analizados hasta aquí, se van a describir los elementos curriculares para programas este tipo de actividades educativas: objetivos, contenidos, metodología y evaluación.

6. OBJETIVOS

Establecer los objetivos significa describir los aprendizajes que quieren ser alcanzados. Siempre que se realiza alguna actividad, ya sea voluntaria o espontánea, es recomendable tener clara la finalidad a través del desarrollo de distintos tipos de objetivos.

Los objetivos, más que un elemento independiente, forman parte importante de todo el proceso, ya que son el punto de partida y la guía para seleccionar, organizar y conducir los contenidos, para introducir modificaciones durante el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje, o para determinar cuál ha sido el progreso del alumnado y facilitar el conocimiento de qué aspectos necesitan ser reforzados.

De acuerdo con los fines que se desean lograr, los objetivos de un programa de actividades náuticas pueden ser:

- **Conceptuales (saber)**
 - Conocer los aspectos técnicos necesarios para realizar un deporte acuático de forma autónoma.
 - Conocer cuál es el equipamiento necesario, sus características y su forma de usarlo correctamente.
 - Desarrollar conocimientos de seguridad básica para la práctica de actividades deportivas náuticas.
 - Aprender conocimientos de otras áreas a través de la interdisciplinariedad de las actividades náuticas.



Ilustración 8.- Actividad de iniciación de manejo de catamarán

- **Actitudinales (saber ser)**

- Desarrollar el gusto y motivación por las actividades náuticas y su entorno, valorando los efectos positivos que tiene para la salud y la calidad de vida.
- Fomentar un correcto y respetuoso uso del medio ambiente, que haga posible la conservación de los ecosistemas marinos.
- Desarrollar habilidades sociales de interacción y actitudes de respeto, cooperación, trabajo en equipo, deportividad, respeto de normas y, especialmente, igualdad e inclusión.
- Aumentar la confianza en sí mismo, la autoestima, responsabilidad, seguridad, iniciativa, y autonomía personal.

- **Procedimentales (saber hacer)**

- Realizar de manera correcta en actividades náuticas deportivas individuales y/o colectivas, haciendo un uso para ocupar su tiempo de ocio.
- Participar en actividades náuticas deportivas respetando y cuidando el medio ambiente.
- Diseñar actividades interdisciplinares, desarrollando otras áreas de conocimiento, e integrales, implicando todos los ámbitos de la conducta: motriz, psicológico, cognitivo y social.



Ilustración 9.- Actividad de Kayak en centro Moulin Mer

7. CONTENIDOS

Los **contenidos** son los conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que los alumnos adquieren durante el proceso de enseñanza aprendizaje. Configuran un gran apartado para programar nuestras actividades.

Los **contenidos generales** que se desarrollan en un programa relacionado con las actividades náuticas son:

- Ejecución de aspectos técnicos necesarios para realizar las actividades de forma autónomas.
- Utilización de las actividades náuticas como ocupación del tiempo de ocio.
- Respeto y cuidado el medio ambiente.
- Adquisición de los valores educativos propios del deporte, como son la cooperación, trabajo en equipo, respeto de las normas y superación, entre otros.
- Cuidado del material.
- Aplicación de normas de seguridad en las actividades náuticas.
- Conocimientos transversales de otras asignaturas o áreas de conocimiento.

En cuanto a los **contenidos específicos** serán el trabajar los deportes de vela, kayak, paddle surf, piragüismos y windsurf; y otros deportes como son surf, skimboard, kitesurf o el snorkel. Además, también se trabajan como contenidos, aspectos relativos al mar y a actividades náuticas, como pueden ser: nudos marineros, vientos, mareas, puntos cardinales o la seguridad.



Ilustración 10.- Actividad catamarán en centro Moulin Mer

EJEMPLOS DE DEPORTES ACUÁTICOS



Los **contenidos técnicos de los deportes acuáticos** pueden contemplarse de **manera general**:

- Realización de forma correcta de subidas y bajadas de las embarcaciones.
- Conocimiento, manejo y cuidado del material.
- Precisión en el equilibrio en las embarcaciones.
- Realización efectiva de desplazamientos.
- Conocimiento y utilización del uso de vientos, corrientes y mareas.



ÍNDICE



O también se pueden trabajar estos contenidos **distinguiendo dos grupos de deportes con características similares**:

- En cuanto a deportes relacionados con el viento, como pueden ser: vela, windsurf, catamarán, kitesurf...
 - Preparación para la navegación (elección del material en función del tiempo, elección de la zona de navegación, etc.).
 - Control del equilibrio en las embarcaciones.
 - Manejo de la embarcación (e.g., parar, desplazar y girar).
 - Ajuste de las velas en función de los vientos.
 - Realización de ejercicios de vuelcos y caídas, incluyendo subidas en las embarcaciones en el agua.
- En cuanto a deportes de la autopropulsión, como pueden ser piragua, kayak, paddel surf, remo, surf:
 - Elección del material en concordancia con su edad y altura (seguridad y navegación).
 - Control del equilibrio en las embarcaciones.
 - Manejo de las palas para avanzar, girar y detenerse.
 - Planificación y uso de las corrientes para navegar.
 - Realización de ejercicios de vuelcos y caídas, incluyendo subidas en las embarcaciones en el agua.

- **Contenidos transversales**

La educación escolar tiene como finalidad básica la de contribuir a desarrollar personas con capacidad para desenvolverse en la sociedad. Por tanto, es necesario educar con el objetivo de solucionar problemas contemporáneos del mundo como la violencia, las desigualdades, la escasez de valores éticos, el despilfarro, la degradación del medio ambiente o hábitos que atentan contra la salud. Ese es el objetivo de los temas transversales como una forma de **educación en valores** y una oportunidad de realizar una verdadera programación interdisciplinar (Contreras, 1993; Ministerio de Educación y Ciencia, 1993).

- **Educación ambiental**

Es necesario que el alumnado comprenda las relaciones con el medio en el que estamos inmersos y conocer los problemas ambientales y las soluciones individuales y colectivas que pueden ayudar a mejorar nuestro entorno. Para ello es importante fomentar la participación solidaria personal hacia los problemas ambientales que están degradando nuestro planeta a un ritmo preocupante. El docente enseñará a disfrutar en entorno y respetarlo desde el conocimiento y sensibilidad hacia el mismo.

En las actividades náuticas las relaciones con el entorno son muy ricas. La valoración de lo que tenemos y su cuidado han de ser objetivos prioritarios de nuestra actuación. La correcta utilización y la limpieza de las instalaciones y materiales favorecerán actitudes participativas que eviten atentar contra el medio ambiente.

Las actividades en la naturaleza suponen una oportunidad inigualable de desarrollar la Educación Ambiental, generando la posibilidad de conocer, valorar y respetar los espacios que nos rodean. En este sentido, es muy importante desarrollar juegos y deportes que sean respetuosos con la flora y la fauna (e.g., juegos sensoriales, de orientación, de limpieza) y ser muy críticos con aquellos que pueden perjudicar el ecosistema (e.g., vehículos campo a través, escalada en paredes donde anidan aves, moto acuática, etc.)

Otra posibilidad es llevar a clase materiales de desecho que puedan ser utilizados en lugar de convertirse en basura. Algunos serán provisionales como vasos de yogur, periódicos, etc. Otros formarán parte del almacén como neumáticos, botes, etc. En cualquier caso, podemos colaborar con la recogida selectiva de basura llevando cada material al contenedor que corresponda: papel, plástico o materia orgánica.

- **Educación para la paz**

En la escuela conviven muchas personas con intereses diferentes por lo que es un lugar idóneo para aprender actitudes básicas de convivencia: solidaridad, tolerancia, respeto a la diversidad y capacidad de diálogo y de participación social.

La paz supone educar en relaciones armónicas que favorezcan el bien común a través de la empatía y la asertividad.

Las actividades de este proyecto vuelven a ser un área privilegiada para promover actitudes de respeto, diálogo y participación en situaciones sociales bastante complejas. Por ejemplo, el juego, sobre todo el cooperativo, constituye un medio insustituible para desarrollar relaciones interpersonales a través de la sociomotricidad.

La iniciación deportiva con orientación educativa es un contenido en el que se puede desarrollar la educación para la paz. Aprender a ganar, aprender a perder, resolver conflictos, respetar reglas y adversarios, etc. Van a ser actitudes positivas para la personalidad del joven. La competición está implícita en la iniciación deportiva y puede ser un medio de educación muy potente si el docente sabe aplicarlo. El equilibrio entre adversarios, la ausencia de discriminación, el respeto de las reglas y la intrascendencia del resultado son recomendaciones para que sea más fácil educar en la competición. También sería interesante que todos los alumnos y alumnas pasen por distintos roles. Por último, hay que buscar el éxito personal incluso en las derrotas para favorecer la autoestima que va a ser fundamental en el desarrollo de la personalidad.

- **Educación del consumidor**

El consumo está presente en nuestra sociedad y ha llegado a unos puntos de acumular productos innecesarios, de forma automática e irreflexiva, por falta de educación. Es nece-

sario dotar al alumnado de instrumentos de análisis hacia el exceso de consumo. Vivimos en una sociedad donde parece imposible prescindir de las cosas, donde se corre el peligro de medir la calidad de vida o las personas por el “tener más”. Necesitamos dotar de una actitud crítica hacia el consumo que nos hace adquirir muchos objetos innecesarios y caros, ayudar al alumnado a que den prioridad al “ser” que al “tener”.

En nuestro caso, una de las primeras actitudes será la valoración y el cuidado de las instalaciones y material. La utilización y confección de materiales alternativos despertará en el alumnado actitudes favorables hacia la valoración y reciclaje de estos productos.

Las marcas del equipamiento deportivo suponen otro elemento a analizar. Nuestra tarea es hacerles ver las características esenciales independientemente de las marcas conocidas. Se podría desarrollar un trabajo de campo que consistiera en preguntar en las tiendas los precios de un mismo producto de diferentes marcas.

La alimentación también forma parte del consumo por lo que podríamos indagar y debatir sobre los hábitos y sobre los precios de los productos que consumimos habitualmente en nuestras casas. Por otra parte, se podrían organizar talleres en los que se observara críticamente la publicidad en televisión, prensa, radio y tiendas.

- **Educación para la salud**

En la escuela se necesita crear desde la infancia unos hábitos de higiene física, mental y social que desarrollen la autoestima y mejoren la calidad de vida. Para ello es necesario formar al alumnado en la gestión de su salud a través del autoconocimiento, autoestima, la confianza, la seguridad y la adherencia hacia hábitos saludables como la alimentación o la actividad físico-deportiva.

Nuestro campo está estrechamente unido a este tema transversal. Desde el punto de vista biológico, el ejercicio físico adecuado mejora la salud cardiovascular, musculo-esquelética e incluso cerebral y facilita el bienestar psicológico, así como una consideración positiva de la imagen corporal.

Nos atreveríamos a añadir el bienestar social que conlleva la práctica de actividades físicas en grupo, como las aquí planteadas. Fomentemos este aspecto.

También es recomendable la utilización de la relajación y respiración, contribuyendo al mejor conocimiento del propio cuerpo y aumentando la seguridad en sí mismo.

La seguridad es otro aspecto que es necesario cuidar. En primer lugar, evitando actividades de riesgo, y, sobre todo, enseñando a los niños a que valoren el peligro y actúen consecuentemente en función de la situación.

La distribución de las actividades también ayudará a la salud. Comenzar con actividades más suaves, ir aumentando y variando las intensidades y finalizar también de forma suave, contribuirá a crear estos hábitos saludables en el alumnado.

El desarrollo de las cualidades físicas se realizará pensando en la salud en lugar de en el rendimiento. En este sentido, es importante tener conocimientos sobre los ejercicios que son saludables y los que pueden ser perjudiciales para el desarrollo de los jóvenes.

Los primeros auxilios también formarán parte de la atención a la salud del alumnado. Ya hemos hablado de la prevención y en caso de que suceda algún accidente, es necesario actuar con cautela y con conocimiento de causa para evitar agravar la lesión.

Un aspecto especialmente importante en la actualidad es la expansión de hábitos perjudiciales entre los jóvenes como el tabaco, alcohol u otras drogas. El ejemplo del docente y la información serán los dos pilares para influir en el alumnado ayudando a evitar que adquieran cualquiera de estos hábitos.

La actividad física estará orientada de forma placentera para que el alumnado adquiera hábitos de ejercicio físico, disfrute, se relacione, etc. En este sentido, el juego y el deporte son medios muy útiles para conseguir estos objetivos.

- **Educación en la sexualidad**

Se trata de conocer los aspectos biológicos de la sexualidad e informar, orientar y educar sus aspectos afectivos, emocionales y sociales, entendiéndola como una actividad plena de comunicación entre las personas.

Se ayuda al reconocimiento del propio esquema corporal teniendo en cuenta las características de la sexualidad, sin cargas menospreciativas o inhibitorias.

La práctica deportiva suele conllevar una gran discriminación por lo que es importante plantear juegos modificados sin distinción de sexos, confeccionar equipos mixtos, fomentar la cooperación y no sólo la competición en la iniciación deportiva y facilitar que cada alumno y alumna pueda encontrar una actividad significativa y satisfactoria.

- **Inteligencias múltiples**

Estos temas o contenidos transversales también se pueden desarrollar con las actividades acuáticas a través del trabajo de las inteligencias múltiples.

Esta teoría de Howard Gardner (1983, 2001) define la inteligencia como la capacidad de resolver problemas con eficacia y creatividad en diferentes áreas. En base a evidencias, divide estas áreas en ocho tipos de inteligencias:

- **Cinestésica.** Supone el uso efectivo del cuerpo, con relación al movimiento, la toma de decisiones motriz o la comunicación no verbal. Al bailar, actuar, hacer una manualidad o practicar algún deporte, ponemos en acción esta inteligencia. En nuestro caso, poner en juego la capacidad coordinativa a través de las actividades náuticas.
- **Interpersonal.** Significa comprender e interactuar con otros. La amistad, la empatía, la asertividad, las buenas relaciones, la capacidad de comunicar o de escuchar son ejemplos prácticos del desarrollo de esta inteligencia, muy necesarias en las actividades en el medio natural.

- **Intrapersonal.** Conocerse e interactuar con uno mismo. Tener claro las metas, comprender nuestras emociones y gestionarlas eficazmente, mostrar confianza, motivación, autoestima o voluntad suponen competencias que ponen en práctica esta inteligencia. Las actividades náuticas son un medio extraordinario para desarrollarla.
- **Lingüística.** El uso de las palabras de forma efectiva. Cuando se lee, se escribe, se habla de forma eficiente como cuando se cuentan cuentos, se escriben poesías o libros, o se juega con el lenguaje, se está desarrollando esta inteligencia. Cualquier proceso de enseñanza-aprendizaje pone en juego esta competencia.
- **Lógico-matemática.** El razonamiento, el cálculo, el pensamiento abstracto y conceptual. Cuando se resuelven problemas de lógica o de matemáticas, se experimenta, se exploran conocimientos, se aprenden y relacionan conceptos, se está desarrollando esta inteligencia. Supone un reto plantearla de forma interdisciplinar en las actividades en el medio natural.
- **Musical.** La sensibilidad al ritmo y a los sonidos. Cuando se canta, se toca un instrumento, se escucha una canción, se sigue un ritmo o se es consciente de los sonidos del entorno, se está poniendo en práctica esta inteligencia. Los jóvenes suelen mostrar gran motivación hacia esta competencia por lo que es recomendable utilizarla de forma transversal.
- **Naturalista.** El sentimiento mostrado hacia la naturaleza y los seres vivos. Cuando se observa y disfruta del entorno, se comprende el papel de todas las especies de fauna y flora, se utilizan los recursos pensando en el impacto ambiental o se come y se compra con sensibilidad hacia los seres vivos y su entorno, se está aplicando esta inteligencia. Ideal para desarrollarla en este tipo de actividades.
- **Visual-espacial.** La forma de percibir y utilizar el espacio físico, así como la consciencia del entorno que nos rodea. Al dibujar, hacer puzles, interpretar mapas, realizar gráficos, diseños, etc. es cuando estamos utilizando esta inteligencia. A través de la orientación es factible desarrollar esta competencia en las actividades en el medio natural.



Gráfico 1.- Teoría de las Inteligencias Múltiples (Gardner, 2001).

Inteligencia corporal-cinestésica es la capacidad de movernos con coordinación, con ritmo, conociendo y dominando el cuerpo. Desarrolla el aprendizaje de habilidades motrices, deportes, bailes o juegos motores, así como la expresión a través del cuerpo, gestos, etc. Está bien desarrollada en bailarines, coreógrafos, deportistas, actores o artesanos.	Aprender y expresarse a través de la experimentación física. Se potencia con: -Bailes, teatros. -Ejercicios de coordinación. -Movimiento. Ejemplos para trabajarla: Preparad una obra de teatro, que puede ser un recurso didáctico muy versátil. Bailar al principio de la clase para estimular el cerebro y aumentar la motivación. Hacer un descanso a mitad de clase haciendo unos minutos de ejercicios o juegos. Desarrollar la comunicación no verbal.
Inteligencia espacial o visual que es la facilidad para captar el espacio físico y orientarse. Desarrolla la capacidad de percibir formas y objetos en el espacio, de tener memoria fotográfica y de captar detalles visuales. También sabe cómo orientarse y domina los esquemas mentales. Esta inteligencia facilita profesiones como escultores, pintores, arquitectos, diseñadores o exploradores.	Aprender a captar el espacio físico y las formas y orientarse. Se potencia con: -El dibujo y el diseño o la fotografía. -Los mapas y esquemas. Ejemplos para trabajarla: Podéis hacer una infografía, un mural interactivo o una presentación. Hacer esquemas. Utilizar colores y dibujos. En cada clase disfrutar unos segundos de una obra de arte o un paisaje. Organizar juegos de orientación en el aula o en el centro.
Inteligencia interpersonal que es la sensibilidad de entender a otros, de empatizar, de establecer relaciones satisfactorias, de liderar. Desarrolla la capacidad de comprender las necesidades y emociones de otras personas. Nos permite disfrutar de relaciones personales que nos producen bienestar. Está presente en líderes políticos, empresarios, en sociólogos, psicólogos, sacerdotes, animadores o relaciones públicas.	Aprender a empatizar, establecer relaciones, interactuar y liderar. Se potencia con: -Actividades de grupo. Trabajo cooperativo -Charlas, debates, preguntar y fomentar la pregunta en clase. -Presentaciones, puestas en común Ejemplos para trabajarla: Organiza un debate sobre una noticia de actualidad como en este ejemplo, o un cine fórum sobre alguna película de este listado. Haz un trabajo cooperativo con roles para fomentar el liderazgo. Preguntar cómo creen que se sienten los compañeros.
Inteligencia intrapersonal: es la capacidad de conocer nuestras emociones y de reflexionar constructivamente. Su desarrollo nos permite comprendernos mejor, buscar nuestro bienestar y paz interior, consiguiendo el control y la responsabilidad de su vida. Su desarrollo lleva a profesiones como psicólogos, actores, etc.	Aprender a conocerse a reflexionar y actuar en consecuencia y con responsabilidad. Se potencia con: -Autoevaluaciones. -Preguntas poderosas. -Planificación y organización de proyectos. -Reflexiones personales. Ejemplos para trabajarla: Crear un blog o diario personal, preguntar sobre las fortalezas y mejoras que necesita cada uno. Utilizar la técnica de “1 minuto para pensar”.

Inteligencia lingüística: es la habilidad para expresarse de forma escrita y oral. Se ha desarrollado en personas que les encanta el significado de las palabras, por lo que saben elegir las más adecuadas para comunicar mejor su mensaje. Disfrutan leyendo y comunicando. Las profesiones relacionadas con periodistas, escritores, oradores o políticos.	Aprender a expresarse y a disfrutar con la lectura. Se potencia con: -Escritura creativa. -Lectura grupal y comentada. -Conferencias, charlas, debates y exposiciones de trabajos Ejemplos para trabajarla: Elaborar un boletín o periódico de aula con el que tendréis la posibilidad de trabajar cualquier tema a través del lenguaje. Debates, exposición de ideas o temas. Hacer resúmenes de la actividad.
Inteligencia lógico-matemática es la capacidad para trabajar con números, hacer operaciones y razonar de forma abstracta. Desarrolla la esquematización, el razonamiento lógico, la elaboración de conceptos, las operaciones matemáticas o el disfrute con el manejo de números. Esta inteligencia la suelen tener desarrollada los científicos, ingenieros, tecnólogos, matemáticos, filósofos.	Aprender a trabajar con números y operaciones, deducir y razonar con conceptos abstractos. Se potencia con: -Retos y experimentos. -Cálculos y problemas. -Pensamientos lógicos. Ejemplos para trabajarla: Resolver problemas matemáticos, acertijos o enigmas. Plantear juegos de lógica aplicables al tema a desarrollar. Argumentar ideas.
Inteligencia musical es la capacidad de captar el ritmo, de reconocer o reproducir los tonos, el timbre y la amplitud del sonido. Desarrolla la sensibilidad de apreciar la música y de expresarla cantando o tocando instrumentos. Esta inteligencia lleva a profesiones como compositores, músicos y cantantes.	Aprender a apreciar la música y a expresarse a través de ella. Se potencia con: -Audición y creación musical. -Interpretación de instrumentos. Ejemplos para trabajarla: realizar bailes, ritmos o juegos musicales de forma similar a la cinestésica. Poner música al principio de la clase o durante las actividades. Inventar letras de canciones con los contenidos a aprender.
Inteligencia naturalista: capacidad de observar, comprender y explorar el medio ambiente. Está desarrollada en personas que aman la naturaleza, cultivar plantas, cuidar y admirar animales y todos los seres vivos y les encanta estar al aire libre disfrutar de paisajes. La tendencia de estas personas es convertirse en botánicos, jardineros, biólogos, geólogos, floristas o granjeros.	Aprender a comprender y explorar el medio natural. Se potencia con: -Actividades en la naturaleza. -Experimentación. -Proyectos de investigación y aplicación del método científico. Ejemplos para trabajarla: Reciclaje. Llevar la educación ambiental al tema a desarrollar. También puedes llevar la naturaleza al aula. Disfrutar todos los días de alguna imagen estética sobre el tema.

Cuadro 2- Ideas para desarrollar cada inteligencia múltiple

8. INTERDISCIPLINARIEDAD

Las inteligencias múltiples nos abren las puertas para trabajar de forma interdisciplinar. Las actividades náuticas permiten desarrollar de forma conjunta distintas materias del ámbito educativo, consiguiendo así mejores resultados. A continuación, se exponen algunos ejemplos:

Educación Física: Contribuye con la mejora de destrezas que permitan realizar correctamente estas actividades, con las prácticas de deportes náuticos, con el conocimiento de las normas de los distintos deportes, etc.

Matemáticas: Mediante el uso de sistemas de numeración para medir espacios, tiempos y formación de los grupos. También ayuda a trabajar las actividades náuticas el uso de situaciones espaciales en relación con figuras geométricas y la utilización de gráficos.

Inglés: Utilización de terminología específica en lengua extranjera así como todo tipo de indicaciones.

Lengua Castellana y Literatura: Contribuye a la realización de las actividades náuticas con el aprendizaje del vocabulario específico de estos deportes, mediante el uso del lenguaje durante las actividades, así como los resúmenes, debates o tareas posteriores.

Ciencias de la Naturaleza: Conocimiento de las características del medio exterior donde se realizan las actividades náuticas (ecosistemas, fauna, flora, etc.), orientación mediante brújulas y mapas, concienciación de cuidado del medio ambiente, etc.

Ciencias Sociales e Historia: Mediante el conocimiento de las actividades económicas relacionadas con el mar, los distintos tipos de transportes utilizados por la humanidad, etc.

En definitiva, se trata de abrir la actividad al equipo docente del centro para generar un proyecto interdisciplinar en el que cada área aporte conocimientos, curiosidades o valores.

9. METODOLOGÍA

“Un método de enseñanza es un conjunto de momentos y técnicas, lógicamente coordinados, para dirigir el aprendizaje del alumno hacia unos objetivos determinados” (Delgado y Sicilia, 2002: 24).

A continuación, se ofrece una **serie de pautas orientativas** que deben guiar la actuación a los docentes durante el proceso de enseñanza-aprendizaje:

- **Evolucionar de lo simple a lo complejo:** comenzaremos la sesión con actividades sencillas y aumentando la complejidad progresivamente.
- **Aprender jugando:** las propuestas serán mediante el juego, ya que resulta más motivante para los niños que las actividades o ejercicios analíticos.
- **Aprendizajes significativos:** partiremos de la propia experiencia de los alumnos y de sus ideas previas para favorecer un aprendizaje constructivo.
- **Globalidad:** no desarrollamos contenidos aislados, sino interrelacionados entre sí.
- **Descubrimiento o modelos:** plantearemos la mayoría de las actividades por descubrimiento, para desarrollar la creatividad, aunque también podemos recurrir a un modelo para facilitar el aprendizaje de ciertas técnicas.
- **Individualización:** adaptar las actividades de la sesión al nivel y características de los alumnos para que todos alcancen los objetivos planteados.
- **Actitud de paciencia y clima favorable:** trabajar en grupo, evitando obligar a participar y animando a que lo hagan para sentirse competentes con contenidos novedosos y útiles.
- **Informaciones breves y mucha práctica:** como en cualquier otra sesión de educación física, predominará la actividad física, por lo que las actividades serán dinámicas y la información breve. La reflexión se realizará al final de la sesión.
- **Adecuación de materiales y normas:** adaptar las actividades para poder desarrollarlas con la edad y capacidades del alumnado. Evitar trasladar **técnicas** que pueden ser eficaces con adultos, aunque con jóvenes, no. Adaptar tareas y métodos para que sean educativas y se alcancen los objetivos.
- **Fomentar el conocimiento de resultados interno e interrogativo:** para que el alumnado aprenda a tomar decisiones y aprendan a conocerse mejor, sus posibilidades y sus limitaciones.

- **Procedimiento**

Para este apartado vamos a desarrollar las ideas planteadas por los responsables del programa, monitores y docentes del proyecto Atlantic Youth.



En concordancia con las pautas orientativas se recomienda realizar **actividades indagativas**. Para ello, se plantearán actividades y juegos donde la solución o la consecución de los objetivos partan de la búsqueda. Estas actividades, además, se plantearán mediante el juego, sin olvidar que han de suponer un reto asequible de lograr. Esta metodología es compatible con todo lo relacionado con la seguridad y ciertos aspectos técnicos que se desarrollarán mediante explicación o enseñanza a través del modelo (instrucción directa). Hemos de asegurar que no existen dudas en el alumnado que puedan comprometer la actividad.

El **contenido más teórico** se realizará en la parte inicial de la sesión y en los tiempos de descanso que realicemos. Se desarrollarán conceptos como la técnica de cada deporte, el uso y cuidado del material, el medio ambiente, así como su conservación.

Para poder impartir una **sesión de calidad** y que la comunicación sea efectiva, se recomienda que **los grupos tengan entre 8 y 12 participantes**. Es aconsejable que estén distribuidos por niveles posibilitando que el aprendizaje sea más eficiente. Aunque si son grupos heterogéneos, facilita que alumnos/as con mayor nivel pueden ayudar a otros compañeros.

A la hora de realizar una sesión de actividades náuticas nos vamos a encontrar con una serie de **dificultades**, como son:

- **Distribución de material y entrada al agua:** El reparto de los materiales y el traslado al agua pueden provocar una serie de incidencias como son golpes, caídas... Además, uno de los aspectos donde el alumnado tiene más dificultades es a la hora de subirse a las embarcaciones, lo que puede provocar momentos de esperas.
- **Ritmo de la sesión:** Durante la sesión puede ocurrir que existan alumnos/as que están continuamente esperando a sus compañeras/os, ya que tienen un ritmo mayor, y otros alumnos/as que van retrasados y al llegar al grupo no tienen tiempo de descanso, por lo que aumenta su fatiga o cansancio.
- **Condiciones del medio ambiente:** Las condiciones ambientales pueden ser uno de los factores más importantes a la hora de realizar una sesión de deportes acuáticos, teniendo que suspenderse si por mal tiempo hay algún tipo de peligro.
- **Soporte al grupo completo:** El hecho de que cuando realizamos las actividades el grupo esté disperso, y que un monitor debe encargarse de un grupo de alumno, puede ser que provoque que exista un accidente o algún alumno/a necesite ayuda y el monitor o monitora responsable esté alejado.

De forma complementaria, López (2008), aporta las actividades que pueden ayudar a contextualizar y mejorar el aprovechamiento del alumnado las salidas que se proponen. Éstas las divide en tres momentos (106-107):

Actividades previas:

1. Recogida de autorizaciones firmadas por los padres/madres/tutores.
2. Diálogo sobre dónde vamos y qué vamos a hacer.
3. Exposición de folletos y fotografías que aporten información sobre la actividad.
4. Detección de conocimientos previos.
5. Elaboración de identificaciones a llevar.
6. Ejercicios de normas básicas de comportamiento.

Durante la salida:

1. Escucha atenta a los maestros o monitores.
 2. Preguntas sobre alguna inquietud.
 3. Realización de actividades programadas.
- Etc.

Después de la salida:

1. Asamblea de recuerdo: diálogo sobre lo que han visto y valoración de la experiencia.
2. Exposición de fotografías tomadas durante la salida.
3. Expresión de la experiencia en los diferentes lenguajes.
4. Realización del cuaderno de viaje.
5. Razonamiento y valoración sobre las conductas de los alumnos.
6. Realización de murales.



Ilustración 11.- Actividad de iniciación de surf

- **Seguridad**

La seguridad es un tema de gran importancia a la hora de realizar un deporte acuático, por lo que antes de empezar debemos tener en cuenta unas normas o pautas que nos permita realizar esta actividad de forma adecuada.

El **material obligatorio** para hacer una actividad o deporte acuático debe ser el chaleco salvavidas, que debe estar adaptado a las características del participante. Esta afirmación se refuerza con las estadísticas del entonces Ministerio de Sanidad y Consumo de España (2011) que indican que, de los 473 fallecidos a consecuencia de una lesión grave ocurrida en un entorno acuático, 461 fueron los ahogamientos accidentales.

También, es muy aconsejable el uso de trajes de neoprenos, que impedirá situaciones de hipotermia y cortes o arañazos durante la actividad.

Por último, dependiendo de las características de cada deporte se aconsejará el uso de cascos, guantes, zapatos de agua o escaarpines, etc.

En cuanto a los **monitores/as o instructoras/es** deben estar formados en primeros auxilios, para que ante un accidente puedan actuar correctamente. Además, para cualquier actividad debe haber un mínimo de dos monitores/as para que ante un caso de accidente, pueda uno ayudar a la víctima, y otro estar pendiente del grupo.

Es necesario dar mucha importancia a una serie de **normas básicas de seguridad**, que deben darse antes de entrar en el agua con los alumnos/as por primera vez, y que dependerá de las características del lugar donde se va a realizar la actividad y del deporte que se va a practicar.

Además, para realizar correctamente cualquier actividad acuática es **imprescindible que los participantes sepan nadar**, para así evitar situaciones de pánico al caer al agua.

Igualdad, Inclusividad y Medio Ambiente

Las actividades en el medio acuático son un fantástico medio para el trabajo y desarrollo de tres aspectos de gran actualidad como es la inclusión social o la educación medioambiental. A continuación, se van a desarrollar conceptos de gran actualidad como son igualdad, la inclusividad y el medio ambiente.

Igualdad

En cualquier proceso de enseñanza-aprendizaje se transmiten, además de conocimientos, valores, costumbres y modos de actuar y se produce la vinculación cultural, moral y conductual en la sociedad. Asumiendo la evidencia de la desigualdad de género, es necesario que los docentes metamos consciencia a esta temática antes, durante y después de nuestra labor.

La igualdad de género es un principio que estipula que hombres y mujeres son iguales ante la ley, lo que significa que todas las personas, sin ningún tipo de distinción tenemos los mismos derechos y deberes frente al Estado y la sociedad en su conjunto.

Algunas claves para promover la igualdad de género son:

- Ofrecer patrones de conducta ejemplares. Es imprescindible que el docente cuide su lenguaje y comportamiento para fomentar la igualdad.
- Utilizar lenguaje inclusivo. Es un primer paso necesario entrenando utilizar nombres que incluyan ambos sexos, por ejemplo, alumnado; o citando los dos, alumnos y alumnas; o citando el que haya mayoría, alumna, si hay mayoría de chicas.
- Igualdad de oportunidades. En todas las tareas y actividades, es necesario tener en cuenta este aspecto. En caso de que el alumnado asuma responsabilidades sería necesario buscar la paridad.
- Eliminar los prejuicios y las ideas preconcebidas. Desmontar mediante la vocación crítica los prejuicios y los hábitos sexistas. A través del razonamiento crítico, se consigue que los niños y niñas puedan hacer frente a las generalizaciones.
- Afrontar las diferencias de género. Es innegable que niños y niñas son diferentes tanto a nivel fisiológico como mental. Hablar con naturalidad de este tema sin que ello conlleve actividades ni tareas estereotipadas. En cualquier caso, es necesario saber que la diferencia entre las personas es mayor que entre los géneros.
- Evitar el acceso a los estímulos sexistas y, en su caso, educar. A diario el alumnado está sometido a un bombardeo continuo de estímulos, muchos de ellos de carácter machista. Analizar críticamente este asunto para evitar el acceso haciendo consciente del daño social que conlleva.
- Utilizar el juego como base de la enseñanza en equidad. Fomentar los juegos inclusivos, en los que el rol masculino o femenino no intervenga, así como la promoción de equipos mixtos. El juego es una de las formas más efectivas de enseñanza, especialmente en valores sociales.
- Incluir la igualdad de mujeres y hombres en el proyecto educativo.
- Realizar periódicamente formación para los docentes en coeducación y estrategias para favorecer la educación en igualdad de género.
- Colaborar con las familias y formarlas para proporcionarles pautas y criterios a practicar en casa para evitar los estereotipos sexistas.

Inclusividad

La inclusión garantiza el derecho a una educación de calidad para todas las personas sin distinción para garantizar el aprendizaje de competencias personales y sociales. De esta forma, las personas con cualquier tipo de diferencia harán efectivo su derecho a desarrollarse en cualquier aspecto de la vida cotidiana, haciéndoles partícipes en lugar de vivir como personas pasivas que aceptan lo que su círculo más cercano le ofrece.



Ilustración 12.- Actividad iniciación al surf en Irlanda

Todos los niños/as y jóvenes del mundo, con sus fortalezas y debilidades individuales, con sus esperanzas y expectativas, tienen el derecho a la educación. Por ello, es necesario adaptarse para satisfacer las necesidades de todas las personas.

Algunas claves para desarrollar la inclusión:

- Utilizar lenguaje inclusivo. Evitar etiquetas y el verbo “ser”. Es diferente decir “Manolo ES discapacitado” que decir “Manolo tiene una discapacidad motriz”. Evita palabras como subnormal, disminuido y sustituirlos por diferencia, hándicap o dificultad.
- Igualdad de oportunidades para todos los niños y niñas. Define metas comunes que sean garantía de conseguir unos mínimos que garanticen la preparación de todas las personas para la vida real de manera eficaz.
- Adapta las actividades, accesos o materiales a los diferentes niveles del grupo. Facilitar el éxito pedagógico en base a la diversidad del alumnado. Todas las personas aprendemos juntas.
- Apoya los aprendizajes de todo el alumnado, sus logros y su participación activa en las actividades. Ofrece *feedbacks* positivos y afectivos.



ÍNDICE



Medio ambiente

El medio ambiente es una cuestión de gran importancia en los últimos años, debido a los impactos medioambientales causados por el ser humano. Existe una pérdida de biodiversidad, la población de peces, aves, mamíferos, anfibios y reptiles disminuyó un 58% entre 1970 y 2012 debido a las actividades humanas (Índice Planeta Vivo 2016 de WWF).

Existen numerosos casos de afecciones hídricas, por ejemplo, realizar actividades acuáticas con motor conlleva, en la mayoría de las ocasiones, el vertido de petróleo al agua. Una gota de gasolina o de fuel-oil contamina más de 25 m³ de agua. Además de la continua generación de residuos, ya que cuando se va a disfrutar de un día en la naturaleza es habitual llevar comida y bebida desde casa. No recoger los desperdicios puede acarrear consecuencias, tal y como corrobora un informe de 2016 del Foro Económico Mundial y la Fundación Ellen MacArthur, que estima que en 2050 los océanos contendrán más plástico que peces.

Algunas recomendaciones para reducir los impactos medioambientales de estas actividades son:

- Prohibir arrojar desperdicios: recogerlos y llevarlos de vuelta.
- Prohibir arrancar plantas ni molestar a los animales.
- Evitar emitir excesivo ruido.
- Realizar las actividades por las zonas indicadas.
- Fomentar el uso de materiales reutilizables, por ejemplo, cantimploras en vez de botellas de plástico.



Ilustración 13.- Actividad iniciación de catamarán



Ilustración 14.-Preparación de actividad de kayak en Moulin Mer

La Educación Ambiental es un contenido transversal del Sistema Educativo actual, que debe de trabajarse de manera interdisciplinar desde las distintas áreas.

La Educación Física es una materia fundamental para trabajar este conjunto de saberes basados en actitudes, valores y normas, que dan respuestas a problemas medio ambientales que existentes en la actualidad.

Debemos de **educar en la concienciación y responsabilidad de todos**, para que cuando practiquen deportes en su tiempo libre, lo hagan respetando unas normas que ayuden al cuidado y prevención del entorno natural.

- **Motiva**

Entre uno de los aspectos relevantes que se encuentran en la Ley Orgánica de Mejora Educativa (Ley Orgánica 8, 2013) encontramos en el Artículo 1 que enmarca los principios del sistema educativo español, se encuentra la necesidad de promocionar “El esfuerzo individual y la motivación del alumnado”. Este principio hace referencia a la capacidad de ser capaz de motivar al alumnado para que participe en las actividades con esfuerzo, ganas de aprender y perfeccionar las habilidades, se presenta como un activo inestimable dentro del marco educativo, independientemente del área de conocimiento.



ÍNDICE





Ilustración 15.- Alumnos/as después de realizar una actividad de kayak

A continuación, ofreceremos algunas **estrategias prácticas para satisfacer las necesidades psicológicas básicas** (Deci y Ryan, 2008) de los alumnos que asisten a nuestras clases:

Para la **promoción de la autonomía** se sugieren las siguientes propuestas prácticas:

- Una de las estrategias más importantes que podemos usar es la indagación. La idea es partir del conocimiento inicial que tengan los educandos de la actividad o vincularla a conocimientos previos. De forma práctica podemos inferir en los conocimientos del alumnado sobre los riesgos que conllevan las actividades en el medio natural y, en concreto, en el medio acuático; con el objeto de que los alumnos propongan medidas de prevención y de seguridad.
- Basarnos en un sistema de actividades en forma de juegos, buscando el aprendizaje mediante el juego (e.g., realizar un pilla-pilla en kayaks).
- Ofrecer la oportunidad de elegir e incluso de ser creativos. Cerca de la finalización de una sesión dar la oportunidad de que el alumnado eligiese hacer una tarea ya propuesta o creada por ellos para trabajar un contenido en concreto.
- Ofrecer conocimientos de resultados basados en la disonancia cognitiva. La idea es dejar que sean ellos los que realicen una autoevaluación para ir descubriendo cuáles son las mejores soluciones a los problemas y tareas. Por ejemplo, en un ejercicio de

volcado de vela ligera, preguntar de cuántas formas podemos volcar y que exploren las diferentes causas que puedan ocasionar el volcado.

- Reconocer la iniciativa individual o grupal hacia el desarrollo positivo de la actividad o hacia conductas de cuidado y conservación del medio ambiente. Asimismo, podemos ofrecer cargos de responsabilidad dentro de las actividades, por ejemplo, encargados de los neoprenos, de los chalecos salvavidas, de los aparejos, del endulzado...

En cuanto a la **promoción de la competencia**, se proponen las siguientes estrategias:

- Para ello podemos usar refuerzos positivos de forma que se refuercen las conductas correctas antes de indicar las incorrectas o destacar los esfuerzos menos visibles (e.g., actitudes positivas con el grupo).
- Aumentar la percepción del éxito, diseñando tareas que sean realizables y asequibles, además de adecuadas a las capacidades de los educandos.
- Proponer retos individuales donde la competición se establezca contra el tiempo y no entre compañeros, también agrupando a los estudiantes en grupos con niveles parecidos para diseñar retos colectivos adaptados a los grupos.
- Aprendizaje activo, las actividades en el medio acuático son eminentemente contenidos prácticos y, por tanto, su aprendizaje es a través de la práctica de las diferentes habilidades. Si hay que atender que ha de existir una parte importante de explicaciones con el objeto de velar por la seguridad de las actividades.
- Finalmente, en la medida de lo posible ofrecer actividades donde todos los participantes estén actuando al mismo tiempo o incluso utilizar actividades de calentamiento específicas que ayuden a desarrollar los objetivos de la parte principal de la sesión.

Por último, encontramos que la **promoción de la relación del grupo** podemos usar las siguientes estrategias:

- Tareas por grupo donde sea necesario la cooperación. Son muy interesantes las actividades propuestas como retos cooperativos que induzcan a la respuesta coordinada de los miembros del grupo. Algunas actividades interesantes son las relacionadas con el *bushcraft* o la autosuficiencia en medios naturales (e.g., usar medios naturales para desalar agua marina o potabilizarla).
- Resolución de conflictos de forma activa por parte del alumnado. Se pueden aprovechar situaciones conflictivas o conductas contrarias a la preservación de la naturaleza. Asimismo, pueden consensuarse las normas con los participantes para el buen funcionamiento del grupo, donde ellos también aporten límites y soluciones a conflictos leves.

- Crear actividades paralelas a las actividades para el aprendizaje de los contenidos principales. Hemos de partir del conocimiento de que un grupo no es un equipo. Por ello, es interesante crear talleres de juegos, tipo *team building*, en las que mejore la comunicación personal entre los miembros del grupo, fomentar una actitud positiva entre ellos y, especialmente, incrementar el sentimiento de pertenencia.

En conclusión, para que podamos obtener lo mejor de los alumnos es beneficioso entender sobre la motivación extrínseca e intrínseca y que podemos ayudarlos a moverse a lo largo del continuo de la teoría de la autodeterminación dándoles un mayor sentido de autonomía, competencia y relación con los demás. Para conseguirlo, generaremos climas positivos centrados en el proceso y en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Ahora las claves para motivar están en “tus manos”.

- **Emociona**

Las emociones son la expresión física y psicológica de cómo respondemos a cualquier tipo de interacción entre nuestro mundo interno y externo. La ciencia está evidenciando la importancia que tienen las emociones para tomar decisiones inteligentes, para mejorar nuestro bienestar, nuestras relaciones sociales e incluso para aprender. Por tanto, es necesario tenerlas en cuenta en el proceso de enseñanza aprendizaje con recomendaciones como las aquí presentadas basadas en Sáenz-López (2020).

El primer paso para educar emocionalmente es necesario que el docente consiga un nivel adecuado de competencias emocionales básicas:

- **Autoconsciencia**, o conocimiento de uno mismo siendo importante reconocer el sentimiento cuando se presenta. Meter consciencia en la percepción, valoración o expresión de las emociones facial o lingüística es parte de esta competencia.
- **Regulación emocional**, o gestión eficiente de la emoción cuando aparece. En esta importante competencia entraría el control del impulso, que para muchos autores es la esencia de la inteligencia emocional.
- **Competencias sociales**, reconocer emociones en los demás, así como las habilidades sociales a través de la gestión inteligente y satisfactoria de las relaciones, practicando la asertividad, el altruismo, la tolerancia, etc.

Para entrenarlas, ahí van algunas sugerencias que nos ayudarán a conseguir un mayor bienestar personal y social:

- Haz ejercicio con frecuencia.
- Practica algún tipo de meditación: respiraciones profundas, yoga, mini-meditaciones, mindfulness, haz un “escáner” a tu cuerpo de abajo a arriba de vez en cuando, etc.
- Utiliza frases terapéuticas en casa, en clase, en el despacho, en el ordenador, regálalas, búscalas...

- Utiliza el lenguaje afirmativo y positivo. Evita el NO+VERBO. El NO seguido de verbo provoca que el cerebro tache el NO. Por tanto, si queremos comunicación más eficiente es necesario hablar con afirmaciones en lugar de con negaciones. Concentrarse y expresar lo que queremos en afirmativo, si queremos éxito. Decía Teresa de Calcuta: “Contad conmigo en las manifestaciones A FAVOR de la PAZ”.
- Diseña tu botiquín emocional: Ten una galería de buenos recuerdos, música que te genere emociones positivas, amigos de confianza, hobbies, etc.
- Rodéate de personas afines y positivas. Sé cariñoso con ellas y muéstrales afecto.
- Practica la empatía, la compasión, el altruismo.
- Baila, canta, escucha música que te estimule emociones positivas.
- Estimula las emociones estéticas admirando obras de arte o escenas que te satisfagan.
- Sonríe sin causa externa cada vez que te acuerdes. Busca momentos para reírte a carcajadas recordando situaciones hilarantes.
- Disminuye las expectativas... de cualquier tema “lo perfecto es enemigo de lo bueno”.
- Gestión del tiempo. Es necesario diferenciar lo importante de lo urgente.
- Evita utilizar la conjunción “pero” pues convierte el mensaje en un juicio negativo, un tachón, y sustitúyela por “y” que suma y completa la visión de la realidad. “Manolito es muy listo, pero muy inquieto” mejor “En mi opinión, Manolito es muy listo y muy inquieto”.
- Entrénate en sustituir emociones perjudiciales como, por ejemplo,
 - La culpa (resultado del juicio que uno hace de sobre sí mismo y sobre sus propias acciones) sustituirla por la RESPONSABILIDAD.
 - El miedo imaginado evitarlo con entrenamiento propioceptivo (autodiálogo realista, yoga, mindfulness, etc.).
 - La envidia sustituirla por la satisfacción personal trabajando la autoestima.
 - La ira trabajarla en la evitación (gatillos emocionales) y en transformarla en energía para la acción.
 - El perfeccionismo sustituirlo por el esfuerzo en hacer las cosas lo mejor que se sabe.
- Por emociones positivas como la felicidad, el cariño, la satisfacción, la ilusión, la empatía, la compasión, la confianza, la sensibilidad o la paciencia.
- Habla sin herir, escucha sin juzgar, observa sin despreciar

**DÍMELO Y LO OLVIDARÉ
MUÉSTRAMELO Y LO RECORDARÉ
INVOLÚCRAME Y LO ENTENDERÉ
Proverbio Chino**

EMOCIÓNAME Y LO APRENDERÉ

Gráfico 2.- Emocióname y lo aprenderé.

El **segundo paso** de la educación emocional es diseñar estrategias en el aula para facilitar la adquisición de competencias emocionales en el alumnado:

1.- Abre “la puerta” a las emociones

Naturalizar el uso de las emociones es un paso sencillo para abrirles “la puerta”. Hablar de emociones, expresar cómo me siento, preguntar cómo se siente el alumnado o cómo se sienten otras personas de las que estamos hablando en clase.

EJEMPLOS E IDEAS de cómo abrir la “puerta” a las emociones:

- Lenguaje emocional. Expresa cómo te sientes, pregunta cómo se sienten, amplía el vocabulario emocional.
- Pregunta con frecuencia cómo se sienten y qué repercusiones tienen sus emociones.
- Analiza las emociones en cualquier situación de aprendizaje y cualquier material: libro, video, frase, noticia, anécdota...
- Utiliza la sorpresa como emoción clave para mantener la atención.
- Fomenta las emociones estéticas independientemente de la materia que enseñes. Una obra de arte, un paisaje bonito, una música agradable... son recursos a emplear a diario que producirán en el alumnado una predisposición positiva.
- Fomenta el abrazo y la alegría en clase.
- Utiliza con frecuencia “frases terapéuticas” negociadas con el alumnado. Decora el aula, las presentaciones, las explicaciones...
- Utiliza música, colores y movimiento independientemente de la asignatura que impartas.

- Recurre al juego como estrategia de aprendizaje emocionante.
- Trabaja la autoconsciencia del alumnado: pregunta sobre sus fortalezas (y dale *feedbacks*), provoca que reflexione sobre sus debilidades y se ponga a ello.
- Plantearles retos claros y sencillos que se transformen en objetivos que consigan a corto plazo.
- Tarjetas de colores relacionadas con emociones para conocer cómo se sienten cuando nos interese preguntarlo.
- Practica con ellos respiraciones profundas, *mindfulness* o yoga.
- Pregunta que identifiquen las emociones que sienten en determinados momentos: una tarea, una explicación, un debate, una prueba, un video...
- ...

2.- Transmite entusiasmo

Los conocimientos son importantes porque suman, las habilidades son importantes porque suman. La actitud en forma de entusiasmo y emociones positivas es mucho más importante porque multiplica.

EJEMPLOS E IDEAS de cómo transmitir entusiasmo:

- Sonríe.
- Muestra entusiasmo por la profesión docente, por el grupo que te ha tocado, por el tema que estás impartiendo...
- Dar rienda suelta a la expresividad de nuestras caras y gestos.
- Muestra dinamismo y apertura en tu lenguaje corporal.
- Explica mirando a los ojos y con todo el alumnado dentro de tu campo visual.
- Cuida el tono. Evita la comunicación plana o demasiado tensa. Contagia con tonos que muestren alegría, paz, cariño, satisfacción, empatía...
- ...

3.- Regulación emocional

Cómo gestionar inteligentemente las emociones podría considerarse la competencia “estrella” de la inteligencia emocional. Una vez más, la clave es nuestro ejemplo como docentes. Cómo nos vean solucionar los conflictos será más impactante para su aprendizaje que decirles cómo hacerlo. Antes de este paso, el docente tiene otro reto: disminuir los conflictos generando un clima emocional de colaboración.

EJEMPLOS E IDEAS de cómo mejorar la regulación emocional:

- Genera emociones positivas a través del sentido del humor, del cariño, de la tranquilidad y/o del disfrute de sentir emociones estéticas.
- Genera un clima de confianza, refuerza las fortalezas del alumnado y haz que indaguen en sus debilidades y se planteen retos de mejora.
- Da ejemplo en la competencia de transformar lo negativo en positivo: demuestra entusiasmo en lugar de aburrimiento, muestra tranquilidad en lugar de estrés y bienestar en vez de ansiedad.
- Practica con frecuencia la introspección a través de respiraciones, mindfulness, yoga...
- Practica y enseña con PAZ-CIENCIA.
- Haz consciente al alumnado de la importancia de la tolerancia a la frustración. Trabaja tanto la evitación como el afrontamiento.
- Desarrollar la resiliencia y la autonomía emocional.
- Hacer consciente de las consecuencias de la ira. Trabaja tanto la evitación como la gestión inteligente.
- Aprovechar los conflictos como oportunidad de aprendizaje de competencias emocionales.
- Ante un conflicto el primer objetivo es tranquilizarse todos los afectados, incluido el docente.
- Las primeras preguntas que sean emocionales en lugar de racionales.
- Cuando pase la ebullición emocional se soluciona el conflicto desde la compensación de la responsabilidad de cada uno de los afectados.
- Utilizar el sentido del humor cada vez que la situación lo permita.
- Utilizar estrategias originales como el semáforo, la goma de borrar, “toma 2”, dar a elegir en lugar de imponer...
- Racionalizar las causas y consecuencias de los comportamientos impulsivos cuando se está tranquilo.
- ...

4.- Habilidades sociales

El docente necesita asumir el rol de líder emocional. Conseguir la confianza y el compromiso del alumnado es el gran reto del profesorado. Para ello, es clave la comunicación

cuyo análisis vamos a centrarlo en tres aspectos: la competencia para emocionar, el lenguaje asertivo y la escucha activa.

EJEMPLOS E IDEAS para desarrollar habilidades sociales:

- Comunicar con pasión.
- Utilizar ejemplos, anécdotas, frases, chistes, historias, cuentos, noticias, videos, fotos, etc. para impactar emocionalmente al alumnado.
- Practicar lenguaje asertivo.
- Fomentar la comunicación facilitadora y evitar la obstaculizadora.
- Practicar la escucha activa poniendo toda la atención en la comunicación cuando se esté hablando con un alumno/a. Es necesario que perciba que nos interesamos por ellos.
- Utiliza preguntas poderosas.
- Practicar asertividad, responsabilidad y disponibilidad para ayudar.
- ...

5.- Bienestar consciente y habilidades de vida

Esta competencia emocional planteada por Bisquerra (2007) se refiere a la capacidad para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida. Si aprendemos a organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, se facilitarán experiencias de bienestar y satisfacción. El reto del docente es aplicar estas competencias en su labor. El primer paso es que el docente exprese el bienestar que siente en determinados momentos y compartirlos con el alumnado para estimular la toma de consciencia del bienestar. De esta forma transformamos los clásicos estados emocionales neutros en el aula en consciencia de bienestar compartido.

EJEMPLOS E IDEAS para conseguir el bienestar consciente y habilidades de vida:

- Sentido del humor en clase.
- Plantearse retos diarios, semanales, mensuales y anuales y conseguirlos.
- Ceder autonomía al alumnado en todos los ámbitos.
- Responsabilizar al alumnado de sus decisiones.
- Democratizar las aulas en busca del bienestar social consciente. Participación activa en los derechos y deberes.
- Enseñar a utilizar los recursos propios. Por una parte, a disfrutar cada momento, y por otra, a utilizar el “botiquín emocional” cuando se necesite.

- Hacer consciente al alumnado del concepto de *flow* (fluir). Fomentar experiencias óptimas y satisfactorias para que lo experimenten.
- Detector de emociones tóxicas.
- ...

6.- Facilitar aprendizajes desde la emoción y la motivación

Ser docente es mucho más que enseñar un contenido. Ser docente es estimular la curiosidad, sorprender, emocionar, motivar y crear un clima adecuado.

EJEMPLOS E IDEAS. Facilitar aprendizajes desde la emoción y la motivación:

- Genera un clima de diálogo satisfactorio.
- Enseña al niño a preguntar en lugar de enseñarle a contestar.
- Fomenta la curiosidad como puerta del aprendizaje significativo: provoca la pregunta, realiza preguntas poderosas, organiza debates.
- Comienza la clase con algún objeto, foto, dibujo, frase, video, noticias, problemas cotidianos, etc. que sorprenda y genere curiosidad.
- Consigue que aprendan haciendo, que experimenten.
- En ocasiones, lleva a clase a alguna madre, padre, alumnos de otros cursos, compañeros, etc. que tengan algo que aportar.
- Plantear algún aspecto novedoso que sorprenda al alumnado.
- Utilizar el juego como medio de aprendizaje.
- Plantear el aprendizaje de nuevas habilidades que supongan un reto al cerebro.
- Fomentar a diario emociones positivas: satisfacción, tranquilidad, placer, amor y emociones estéticas.
- Satisfacer la necesidad de sentirse competente a través de retos realizables o *feedbacks* positivos a los logros.
- Satisfacer la necesidad de relaciones a través de trabajos grupales con variabilidad suficiente, gestión eficaz de conflictos, empatía, etc.
- Satisfacer la necesidad de autonomía a través de permitir tomar decisiones al alumnado, de plantear tareas indagativas, desarrollar la creatividad, etc.
- Enseñar es la mejor forma de aprender. Haz que el alumno enseñe.
- Se aprende repitiendo. Busca formas diferentes y divertidas de converger en los aprendizajes importantes.
- ...



Gráfico 3.- Estrategias en el aula para educar emocionando.

10. EVALUACIÓN

La evaluación se debe considerar como una reflexión sobre los factores que intervienen en el proceso enseñanza-aprendizaje, para determinar cuáles están siendo los resultados.

Para ello, nos vamos a hacer una serie de preguntas:

- **¿Qué evaluar?**

En primer lugar, es importante tener en cuenta que, además del aprendizaje del alumnado, necesitamos evaluar al propio docente, así como al proceso de enseñanza-aprendizaje.

Alumnado

Además del ámbito motriz, es necesario considerar las capacidades referidas a los ámbitos cognitivo y afectivo-social, ya que todos ellos intervienen en el proceso de su desarrollo personal. Cada objetivo que nos planteemos necesita ser evaluado.

Monitor/docente

Cada profesor/a debería someterse a una evaluación más que como medida de control, como una acción orientadora y esencial para su formación permanente.

Proceso de enseñanza-aprendizaje

Es recomendable considerar todas las variables que intervienen en dicho proceso, como es el contexto donde se va a realizar (instalaciones, material, expectativas...), la programación (si son objetivos y contenidos alcanzables...), la acción didáctica (actividades, forma de enseñar, espacios, tiempo...) y los resultados obtenidos (si coinciden con los propuestos inicialmente).

- **¿Cómo evaluar?**

La evaluación, por tanto, va a ser individualizada y centrada en el progreso de cada uno, comparándolos con los registros de la evaluación inicial. Los medios e instrumentos elegidos para realizar dicha evaluación del alumnado son, principalmente, **de carácter cualitativo y basados en la observación directa**.

Mediante la observación se tendrán en cuenta criterios como que sean capaces de desplazarse de forma autónoma en el medio acuático, respeto y cuidado del medio ambiente y, por último, adquisición de valores educativos como es el trabajo en equipo y el respeto hacia monitores y compañeros.

Para la evaluación del docente y del programa podemos utilizar pequeños cuestionarios al finalizar la actividad, donde se mida la satisfacción de los alumnos/as.

- **¿Cuándo evaluar?**

La evaluación debe realizarse como un proceso continuado a lo largo de todo el programa

En la **evaluación inicial**, se comprobará el nivel de partida de cada alumno/a, sus posibilidades, su destreza y su dominio de los diferentes contenidos a tratar.

La **evaluación formativa** se realizará para tener un conocimiento exacto del progreso de enseñanza-aprendizaje, y saber si los objetivos se están cumpliendo. Ésta nos ayuda a mejorar nuestra labor docente.

Y una **evaluación final** para confirmar si se ha realizado lo planificado y si los alumnos/as han conseguido alcanzar los objetivos propuestos.

Es recomendable que todos estos apartados aparezcan en una **memoria final**, con el fin de que queden registrados y constatados los aspectos más importantes del proyecto.

11. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Con esta guía se pretende crear un manual que facilite el uso de las actividades náuticas desde un punto de vista educativo, ya que, por distintos motivos, como puede ser la falta de conocimientos, escaseces de tiempos, etc., son un recurso poco usado en las escuelas.

Entre las principales razones para su utilización destacamos que es un contenido motivante, que desarrolla una serie de beneficios como son fisiológicos, psicológicos y sociales, que trabaja una serie de valores como puede ser la igualdad, la inclusión y el respeto del medio ambiente, etc.

Se ha desarrollado una serie de estrategias donde se propone una serie de objetivos y contenido a trabajar en realización de actividades náuticas, cómo trabajar este tipo de contenido teniendo de forma transversal e interdisciplinar, aspectos metodológicos a tener en cuenta en el proceso de enseñanza-aprendizaje, aspectos relativos a la seguridad, y cómo hacer una evaluación correcta.



Ilustración 16.- Alumnos proyecto Atlantic Youth en Irlanda

Recomendaciones finales

- El uso de las actividades náuticas es un adecuado contenido para trabajar en la Educación Primaria o Secundaria.
- Es fundamental contratar a empresas dedicadas a las actividades náuticas por los beneficios que aporta (coste del material, traslado de embarcaciones al agua...).
- Entre los beneficios obtenidos es notable el cambio que los alumnos tienen en relación con el medio ambiente.
- Es un contenido que permite trabajar de forma interdisciplinar entre las distintas áreas.
- Las ratios de los alumnos/as para realizar la práctica correctamente es de 8 a 12 alumnos/as por monitor.
- El cumplimiento de normas y el uso de material de seguridad, como chalecos salvavidas, son de gran importancia.
- Se debe hacer un correcto uso de la motivación y el trabajo de las emociones.

Financiación

El costo de las actividades náuticas en la escuela a menudo se compone de dos partes:

- El costo de la sesión.
- El costo del transporte al lugar de la actividad (la clase puede tener que tomar un autobús para llegar al centro náutico).

Se puede establecer el costo de la sesión por estudiante (luego se multiplica por el número de estudiantes), o para toda la clase.

El proveedor de servicios calcula el costo de la sesión combinando varios costos, que incluyen:

- El costo del personal de supervisión (un instructor calificado generalmente trabaja durante medio día por sesión y supervisa un grupo de 8 a 10 estudiantes).
- El costo de la depreciación de embarcaciones (velero, kayak, tabla de surf...).
- El costo de la depreciación de las embarcaciones a motor (estas embarcaciones están destinadas a la enseñanza y la seguridad. En Francia, cada instructor tiene su embarcación, y una otra persona responsable de la seguridad general del grupo, también tiene una embarcación).
- El costo de equipos como trajes de neopreno, cascos, chalecos salvavidas, etc.
- El costo del mantenimiento del equipo.
- El costo del combustible utilizado durante la sesión.
- Y a veces el costo de las instalaciones (e.g., salas técnicas, vestuarios, etc.), sus equipos (e.g., sillas, mesas, acuarios, etc.) y su mantenimiento.

¿Cómo financiar?

Las actividades y transporte pueden ser financiados enteramente por un solo actor, o por varios actores, de forma complementaria entre ellos.

- Los financiadores pueden ser:
 - La escuela.
 - La autoridad educativa regional o nacional.
 - El municipio.
 - Una autoridad local (Región, Departamento...).
 - Padres de alumnos (individualmente a través de una asociación, fiestas, sorteos, loterías...).
 - Una empresa privada que patrocina la actividad.

Tenga en cuenta que, en Bretaña, la mayoría de los costos de esta actividad están cubiertos por las autoridades públicas locales, en su proyecto para desarrollar la cultura marítima de los jóvenes.

- **Proceso de desarrollo del proyecto educativo: vinculación de empresas**

La elección de que la clase practique actividades náuticas, como parte del programa escolar, depende del profesor. Queda la piedra angular, el dueño de la obra, el gerente del proyecto.

Por supuesto, es deseable que el maestro tenga algunas habilidades para ayudar a supervisar las actividades, pero esto no es esencial. Si no puede enseñar técnicas náuticas, sin embargo, es deseable que el maestro pueda ir al agua, de manera activa si es posible, para acompañar al grupo y a los instructores. Esto será beneficioso para la calidad de su proyecto educativo, para la calidad del monitoreo de la sesión y de los estudiantes por sí mismo, para la imagen que les da a los niños...

En algunos casos, puede suceder que el maestro contribuye a garantizar la seguridad del grupo. Por ejemplo, el profesor puede seguir un curso de capacitación para el manejo del bote a motor dedicado a la seguridad y para la realización de gestos simples que ayudarán a los instructores en su acción. Pero su mera presencia, como observador, lo más cerca posible de la actividad será un “plus” de todos modos.

El profesor debe trabajar río arriba en su proyecto:

- ¿Cuáles son los objetivos educativos?
- ¿Qué mejoras en el conocimiento, habilidades y comportamiento de los estudiantes se esperan conseguir?
- ¿Quiere un simple descubrimiento puntual de un contenido? ¿O, más bien, un ciclo de sesiones que apuntan a un progreso técnico real del estudiante? ¿O una serie de

sesiones no solicitantes, no exigentes para los alumnos en términos de aprendizaje, más bien destinadas a la relajación?

- ¿Qué impacto del proyecto se espera para los estudiantes que están experimentando dificultades?
- ¿Cómo usará el maestro las sesiones de clase, una vez que hayan sucedido? ¿Con evaluaciones colectivas donde apuntemos a la expresión de cada uno? ¿O evaluaciones el desarrollo de cada estudiante? ¿Utilizaremos la experiencia de los estudiantes a través de la actividad para progresar en otras materias?

Este trabajo preparatorio debe enriquecerse mediante la discusión previa con el proveedor de servicios náuticos (un club, un centro náutico, una empresa privada, etc.).

El maestro primero debe verificar que el proveedor tenga todas las autorizaciones para proporcionar este servicio a las escuelas. Una vez hecho esto, debe conocer al proveedor de servicios, visitar las instalaciones, el equipo, etc.

Con el diálogo, una reunión con los instructores, el maestro verá mejor lo que el centro náutico puede proporcionar. No debe dudar en explicar la sustancia de su proyecto al proveedor, sus objetivos, sus miedos, para preguntar y pedir que el proveedor adapte su enseñanza al proyecto de la clase.

El profesor debe pensar en la capacidad de los estudiantes para nadar, y especialmente no tener miedo al agua. Si no pueden nadar, debe haber ejercicios de “pánico”, donde el niño irá y se moverá en el agua con un chaleco salvavidas y donde podrá verificar que no está en riesgo. Saber nadar no es una garantía absoluta contra el miedo o la preocupación que puede aparecer en algunos niños ante la posibilidad de una práctica náutica. Por lo tanto, los niños que saben nadar en una piscina pueden sentir estrés en un entorno acuático al aire libre, en un entorno completamente diferente, en presencia de olas, viento o un dispositivo náutico que a veces es difícil de controlar. La imaginación del niño puede hacerse cargo y generar un sentimiento de miedo. El maestro debe asegurarse de tranquilizar y evitar situaciones que generen demasiado estrés.

El maestro mismo debe estar motivado por el proyecto. Es esencial inspirar a los estudiantes. De hecho, es deseable que este inspire a toda la clase a practicar la actividad.

Si bien muchos estudiantes en general acogen con beneplácito la idea de navegar, otros, por todo tipo de razones, pueden sentir miedo y, a menudo, no se atreverán a expresar su preocupación. El maestro debe presentar, aguas arriba, las cualidades lúdicas de estas actividades, los beneficios que traerá en términos de bienestar físico y mental, empoderamiento individual e intensificación y enriquecimiento de las relaciones entre los alumnos. Debe alentar la solidaridad, la atención a los demás, la amabilidad en el grupo. También debe minimizar, mientras alerta sobre los riesgos y explica los dispositivos de seguridad. Debe prestar más atención a los alumnos que están preocupados, por falta de confianza en sí mismos, a veces debido a experiencias pasadas difíciles... que a los demás

Después de cada sesión, siempre es útil para el maestro hacer una breve evaluación con los monitores del centro, para evaluar mejor la acción, el efecto en los estudiantes, en el grupo. Así puede discutir futuras sesiones con ellos.

La evaluación con los estudiantes, colectiva o individual, siempre es útil, en clase, en el autobús de regreso...

Las experiencias de las actividades náuticas en la escuela muestran que el profesor mejora el uso de las actividades náuticas al servicio de su proyecto educativo, las hace más rentables, cuando renueva esta acción con sus clases durante varios años seguidos.



Ilustración 17.- Actividad del proyecto Escuela y Comunidades Públicas



ÍNDICE



12. PROGRAMAS DE BUENAS PRÁCTICAS EN ALFABETIZACIÓN OCEÁNICA

Para finalizar esta guía, se muestran tres programas de educación marítima y de práctica de deportes acuáticos a nivel educativo.

Proyecto Escuelas y Comunidades Públicas

Este proyecto se ha desarrollado en Finisterre (Francia), y está incluido en los programas escolares. Su objetivo es la educación de todos los jóvenes del territorio hacia el mar y los deportes acuáticos.

En su realización ha existido una estrecha cooperación entre las escuelas, los centros náuticos y de clase marítima (alojamiento), y las autoridades públicas locales que financian estas actividades con el objetivo de desarrollar la cultura marítima de sus jóvenes.

Tiene dos tipos de actividades:

1- Actividades externas de navegación en la escuela

En 2013, aproximadamente un 20% de los estudiantes de primaria (8-11 años) y secundaria (11-15 años) de Finisterre, se beneficiaron de al menos una sesión de actividades náuticas (vela, kayak, surf...) como parte de su escolarización.

2- Clases de mar

En 2013, 14600 estudiantes se beneficiaron de cinco días en un centro de clase de mar (alojamiento) con un programa de educación marítima, donde trabajaron el medio ambiente, los fenómenos naturales, el descubrimiento del patrimonio marítimo y la cultura, las empresas marítimas y el descubrimiento de actividades náuticas.

Educación de Exploradores

Este es un Programa de Educación Escolar Marítima de Irlanda, que se desarrolla desde hace más de 13 años, distribuye módulos relacionados con el mar a las escuelas de la costa irlandesa, llegando a 13.000 estudiantes en Irlanda.

Tiene como objetivo alentar a los maestros y estudiantes a desarrollar su interés, conocimiento y compromiso en el océano. El sitio web del programa proporciona planes de lecciones, recursos y actividades.

El programa Exploradores en las escuelas ofrece especialistas de extensión que viajan a clases en la costa irlandesa para ayudar a los maestros a introducir temas marítimos en sus actividades en el aula. Además, brinda a los maestros capacitación y cursos de desarrollo profesional continuos aprobados por el Ministerio de Educación y Habilidades.

Sus **principales objetivos** son:

- **EDUCAR** a los niños de primaria, maestros y educadores en Irlanda, permitiéndoles comprender la influencia de los océanos en nosotros y nuestra influencia en el océano, a través de actividades y centros de sensibilización.

- **COORDINAR** la capacitación y los talleres de desarrollo profesional para docentes y estudiantes, a fin de desarrollar sus habilidades en alfabetización marina (“Ocean literacy”) y promover el uso de actividades náuticas.
- **DESARROLLAR** materiales y recursos educativos para ayudar a los maestros de Irlanda en la educación marina.
- **PROMOVER** actividades de alfabetización oceánica y conciencia marina con las comunidades locales, educadores e influyentes a través de eventos y medios de comunicación, para crear diálogo y compromiso sobre nuestro océano.

Escuela Azul

Este proyecto es un programa educativo del Ministerio portugués del Mar, que, en 2020, alcanza a implantarse en 173 escuelas después de solo dos años y medio de implementación.

El objetivo de este programa es mejorar el nivel de conocimiento del océano entre la población portuguesa. En las escuelas este trabajo está estructurado como un proceso interdisciplinario, continuo y vertical. Estos proyectos no pueden limitarse únicamente al aula, sino que también deben reflejarse a nivel social, con el compromiso de las comunidades locales y los diversos actores y partes interesadas vinculados al mar.

Por ello una Escuela Azul debe desarrollar un proyecto educativo que promueve un mejor conocimiento del océano y su influencia en nuestras vidas, sin olvidar nuestro propio impacto en el océano.

Existen varios ejemplos de Escuela Azul:

Escuela azul de Santa María Maior (Viana do Castelo), que está desarrollando su proyecto marítimo, “proyecto Mar Maior”, y que involucra a 900 estudiantes de tres escuelas en el grupo escolar.

Escuela Azul Antonio Gedeão (Almada), que ha organizado varias actividades entre la que destaca un evento deportivo y de protección del océano (2 de octubre de 2019). El objetivo era contribuir a la educación de los océanos, crear conciencia sobre su protección, el tema de la basura marina y contribuir al desarrollo de ciudadanos responsables, activos y participativos.

Ilustración 18.- Alumnado con camiseta del Programa Escuela Azul



13. REFERENCIAS

- Asociación Española de Normalización y Certificación (2015b). *Turismo Activo. Información de los Participantes*. UNE-ISO 21103:2015. AENOR: Madrid.
- Asociación Española de Normalización y Certificación (2015a). *Turismo Activo. Sistema de Gestión de la Seguridad*. UNE-ISO 21101:2015. AENOR: Madrid.
- Arribas, H. y Santos, M. (1999). Conexiones entre la E. F., el ocio y las AFN en la formación de nuestros escolares. *Actas del XVIII Congreso Nacional de EF*. Málaga. IAD. (142-153).
- Aula Planeta (2015). *Recursos para trabajar las inteligencias múltiples en el aula*. <http://www.aulaplaneta.com/2015/03/11/recursos-tic/recursos-para-trabajar-las-inteligencias-multiples-en-el-aula/>
- Bisquerra, R. (2007), *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Blázquez, D. (2010). A modo de introducción. En D. Blázquez (Ed.), *La iniciación deportiva y el deporte escolar* (pp.20-46). Barcelona, España: INDE.
- Bosada, M. (26/06/2018). *Propuestas para educar en igualdad de género desde la Educación Infantil y Primaria*, educaweb. Recuperado de: <https://www.educaweb.com/noticia/2018/06/26/propuestas-educar-igualdad-genero-educacion-infantil-primaria-18509/>
- Comisión Europea (2018). *Special Eurobarometer 472 - Sport and physical activity*. TNS opinion & social. Recuperado de <https://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/index.cfm/ResultDoc/download/DocumentKy/82432>
- Contreras, O.R. (1998). *Didáctica de la E.F. Un enfoque constructivista*. Barcelona: INDE.
- Contreras, O., De la Torre, E., y Velázquez, R. (2001). *Iniciación Deportiva*. Madrid, España: Síntesis.
- Consejo de Europa (1992). *Carta Europea del Deporte*. 7ª Conferencia de Ministros europeos responsables del Deporte, Rodas (Grecia).
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Florez, H., Martinez, R., Chacra, W., Strickman-Stein, N., y Levis, S. (2007). Outdoor exercise reduces the risk of hypovitaminosis D in the obese. *The Journal of steroid biochemistry and molecular biology*, 103(3), 679-681.
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The theory of multiple intelligences*. Nueva York: Basic Books.
- Gardner, H. (2001). *Estructuras de la mente. Teoría de las inteligencias múltiples*. Colombia: Fondo de Cultura Económica.

- Gardner, H. MI Theory. Howard Gardner, Hobbs Professor of Cognition and Education. <https://howardgardner.com/multiple-intelligences/>.
- Gladwell, V. F., Brown, D. K., Wood, C., Sandercock, G. R., y Barton, J. L. (2013). The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all. *Extreme Physiology & Medicine*, 2(1), 1-7.
- Granero, A.; Baena, A. y Martínez, M. (2010). Contenidos desarrollados mediante las actividades en el medio natural de las clases de educación física en secundaria obligatoria. *Ágora para la EF y el deporte*, 12 (3), 273-288.
- Guillen, R. y Peñarrubia, C. (2013). Incorporación de contenidos de Actividades en el Medio Natural mediante la investigación-acción colaborativa. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 23, 23-28.
- Ley Orgánica 8/2013, según el Eurobarómetro 2018...de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE). *Boletín Oficial del Estado (BOE)*, de 10 de diciembre de 2013, 295, 97858-97921.
- López, J. (2008). Salidas escolares. Aportaciones a la educación. *Revista digital Ciencia y Didáctica*, 3, 105-110.
- Lucini, F.G. (1994). *Temas transversales y educación en valores*. Madrid: Anaya.
- Ministerio de Educación y Ciencia (1993). *Temas transversales y desarrollo curricular*. Madrid: Secretaría de Estado de Educación.
- Ministerios del Interior, de Educación y Cultura y de Sanidad y Consumo (1999). *Actividad Física y Salud. Guía para padres y madres*. Madrid: Secretaría General de Educación
- Organización Internacional de Normalización (2015). *Sistemas de gestión ambiental. Requisitos con orientación para su uso*. ISO 14001:2015. ISO: Ginebra.
- Educación inclusiva (s.f.), *Qué significa inclusión educativa*. Recuperado de: <http://www.inclusioneducativa.org/ise.php?id=1>
- Sáenz-López, P. (1997). *La Educación Física y su didáctica*. Sevilla: Wanceulen.
- Sáenz-López, P. (2020). *Educación Emocionando*. Servicio de publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Sicilia, A. y Delgado, M.A (2002). *Educación física y estilos de enseñanza: Análisis de la participación del alumnado desde un modelo socio-cultural del conocimiento escolar*. Barcelona: INDE

