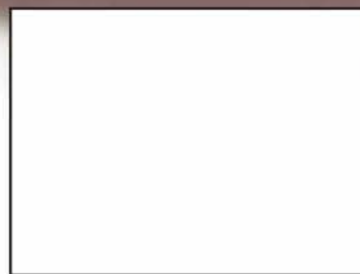
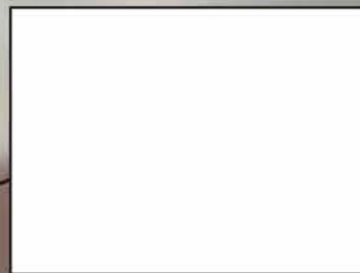
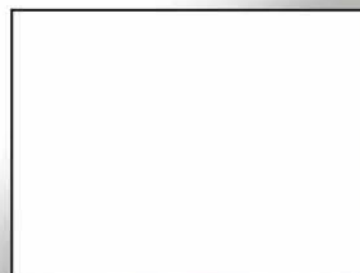


Treinta montañas



Para dirigirse al Club del Buen Deportista:

Fundación de Ayuda contra la Drogadicción
Club del Buen Deportista
Avenida de Burgos, 1 y 3
Madrid 28036

Para cualquier consulta el número de teléfono es:
91 766 63 05
De 10,00 h. a 18,00 h.

o bien por fax al número:
91 383 98 42

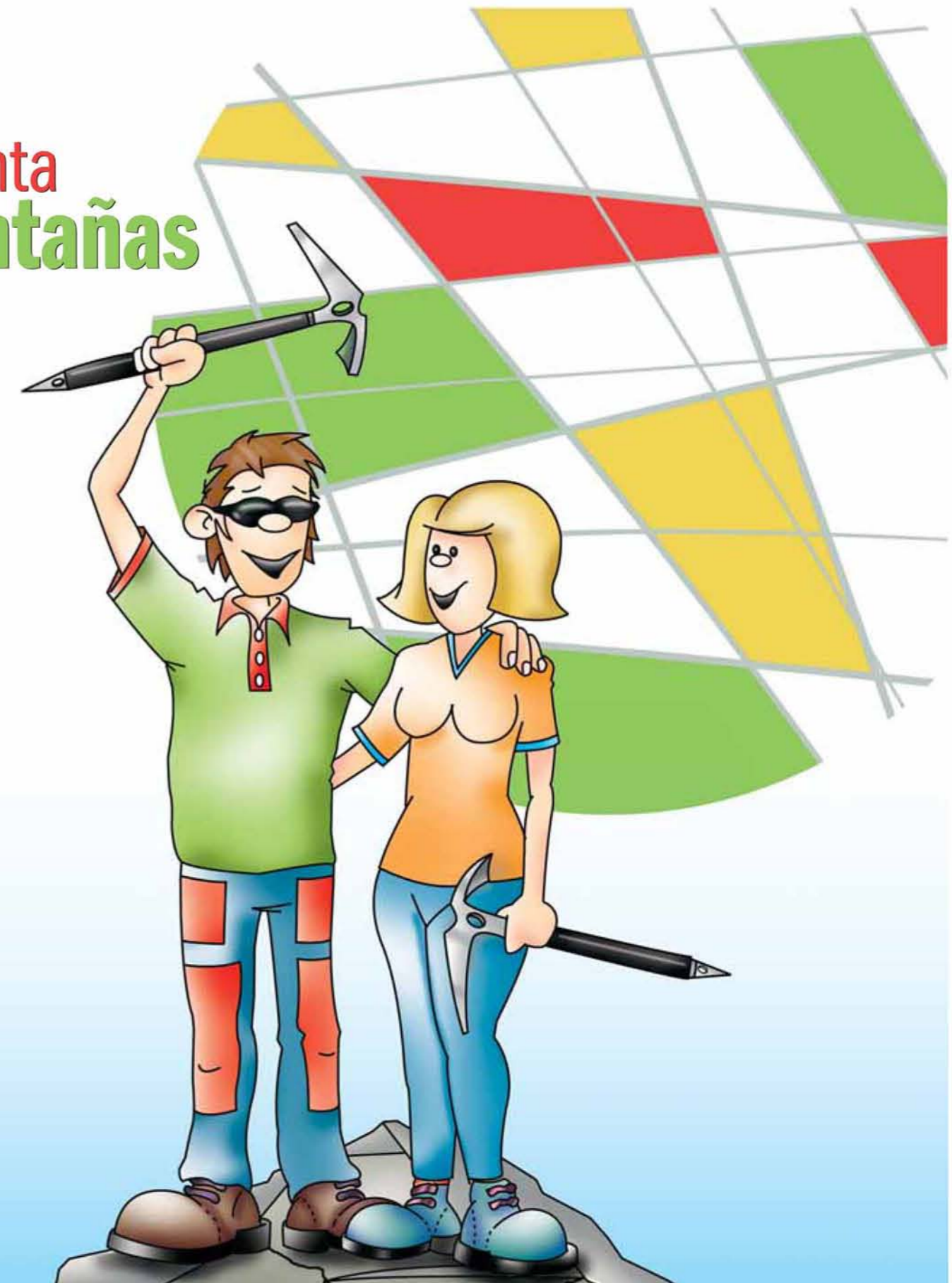
o el correo electrónico:
cbd@fad.es

www.clubdelbuendeportista.org

Visita el espacio
web del CBD en

www.clubdelbuendeportista.org

Treinta montañas



En casa también



En casa también

“En casa también” pretende facilitar al profesorado ideas -a través de la invitación y la proposición- que le permitan motivar y promover la realización de actividad física en la familia, entorno que, junto con el escolar, es donde se desarrolla gran parte de la educación de los niños y niñas entre 8 y 12 años. De este modo se extiende a los familiares la responsabilidad de la educación física, implicándolos en la labor educativa que se lleva a cabo desde el centro escolar.

Las actividades propuestas no consisten en la realización de actividades familiares sin más, sino que comienzan y terminan en el aula, se desarrollan en ella, y sólo una pequeña parte o una condición específica “pasa” por casa. El origen es el centro educativo, el profesorado. El procedimiento es la realización de actividades con los niños que supongan la transmisión de ideas, propuestas o cambios en casa. El destinatario es la familia como un todo.

Con estas actividades los niños y niñas ejercen de mediadores en su entorno familiar, facilitando, incrementando y ajustando la actividad física de su propia familia, ya sea mediante el planteamiento de juegos o desafíos, o ejerciendo un modelado “inverso”:

- Los **desafíos** pueden ser colectivos o individuales, voluntarios o para todo un ciclo o centro, pero supone la realización en el aula de algunos aspectos: decidir el desafío y por qué, decidir en qué condiciones, pensar cómo hacerlo, idear trucos, prepararse para ello entrenando, hacer seguimiento del desarrollo, evaluar cómo ha ocurrido y por qué, celebrar tanto el éxito como el esfuerzo, y asegurarse de que el desafío tenga una posibilidad razonable de éxito pero sin ser demasiado fácil.
- Los alumnos, al llevar a casa una propuesta para realizar un programa de ejercicio, pueden además ejercer un **modelado “inverso”**. El modelado es una forma de aprendizaje en el que las personas imitan a aquellas que sirven o se consideran como modelos. Y los alumnos, al proponer en familia la realización de ejercicio físico, pueden ejercer un modelado “inverso” sobre ellos (“inverso” porque imitan las conductas de sus hijos o cumplen normas que no cumplirían estando solos).



Objetivos

- Facilitar la actividad física y deportiva en el ámbito familiar.
- Generalizar la práctica deportiva fuera de lo académico (la escuela) y lo organizado (torneos, polideportivos).
- Fomentar el cumplimiento de los objetivos de la educación física utilizando formas, métodos, espacios y momentos no asociados habitualmente con ella.
- Aumentar la salud e incrementar los hábitos destinados a cuidarla, tanto del alumnado como de su entorno familiar.
- Implicar a los padres y madres en la educación de sus hijos dentro del área de la educación física y extender la participación a otros miembros de la familia y del entorno próximo.

Treinta montañas

Esta actividad plantea a la clase un desafío. Se trata de que cada alumno o alumna consiga subir a una montaña con alguien de su familia. En absoluto nos referimos a una gran montaña, puede ser simplemente una elevación sobre el terreno, en la que se pueda tener la sensación de haber llegado arriba.

Subir una montaña requiere diferentes tareas de preparación, avituallamiento, información previa, vestimenta, precauciones y otras muchas, que pueden resultar muy estimulantes si se realizan acompañados por el padre, la madre, los hermanos o por todos juntos. Es una buena oportunidad para organizar una excursión familiar.

El **objetivo** final es construir un mosaico en clase con las treinta fotos (el número dependerá del tamaño del grupo de aula), realizadas al culminar la “hazaña”, con la finalidad de interesar y motivar a los niños y niñas hacia la actividad, constituyendo un reto interesante a nivel individual y colectivo.

Propuesta

Con las variaciones que se estimen oportunas, se describen a continuación los pasos a seguir:

- **Informar a los padres.** A los padres se les debe informar de la intención de realizar esta actividad, por si existiera algún problema importante. Puede hacerse en alguna reunión que ya esté prevista.
- **Presentar la actividad en clase.** Las tres ideas fundamentales son: el desafío como una consecución colectiva por parte del grupo, la aclaración de las condiciones en las que deberá realizarse, y el planteamiento de un final, como una fiesta o la presentación de la actividad al resto del centro o a los familiares.
- **Dedicar algunas sesiones a preparar el desafío.** Materiales a utilizar (vestimenta, calzado, gorra, mochila, comida...), ideas a tener en cuenta (ir todos al mismo ritmo, ayudarse unos a otros o pararse para disfrutar). En función del grado de desarrollo que el profesorado quiera asignar a la actividad, se pueden dar las instrucciones mínimas o aprovechar para un despliegue más importante.
- **Establecer un plazo.** Éste debe ser suficientemente largo y a ser posible que contenga unas vacaciones, como Semana Santa o un puente, y preferentemente en primavera, para asegurar un mejor tiempo.
- **Explicar el procedimiento de elaboración del mosaico.** Condiciones para hacerse a foto, preparación del lugar donde se irán colocando cada una para el montaje del mosaico de grupo, etc.
- **Compartir la experiencia con los compañeros de clase.** Una vez completado el desafío, hacer alguna actividad en la que los propios alumnos cuenten dónde han estado, cómo llegaron allí, cómo se llamaba el lugar... y expliquen cómo se han sentido, qué han experimentado y cuál es su opinión. Pueden hacer una redacción o un dibujo, trabajando de forma individual o en pequeños grupos.
- **Celebrar la consecución del reto todos juntos.** Se puede organizar alguna actividad que implique a todo el grupo. Por ejemplo, organizar una exposición en la que se presente al resto del centro el mosaico de fotos construido en clase, las redacciones y los dibujos sobre la expedición.

Treinta montañas

Instrumentos

No es necesario ningún instrumento específico para la realización del desafío. No obstante, se puede pensar en la posibilidad de utilizar una lista de objetos o de normas para no olvidar en el monte, o un resumen de lo tratado en las sesiones de preparación.



Recomendaciones

Como variante de la actividad, se puede realizar ésta subiendo los alumnos en grupo, en vez de subir cada uno con sus familiares a una montaña:

- Se puede elegir algún monte cercano a la ciudad o población y que todos suban al mismo. En este caso el plazo debe ser muy amplio, para que tengamos suficiente tiempo para la actividad. También se pueden organizar grupos de cuatro o cinco personas.
- Las fotos de la “proeza” pueden ir acompañadas de una leyenda o pie de foto que cada alumno o alumna prepara. Se puede hacer una gran foto de todas las fotos juntas (tal vez en forma de montaña) y hacer copias a todo el grupo.
- En la foto de la cima se puede posar con la camiseta o algún complemento del Club del Buen Deportista. Es importante siempre ser cuidadoso y hacerlo con supervisión, sin buscar sitios peligrosos para realizarla.
- Se pueden organizar grupos de alumnos y sus familias para aprovechar el transporte o la organización.
- Mejor elegir un monte pequeño y cercano que uno más importante y más lejano.
- Se pueden traer muestras o hacer fotos o dibujos de piedras, plantas, animales, huellas, o lugares que hayan llamado la atención de los alumnos, para hacer con ellas una pequeña exposición. Siempre respetando el entorno y dejando limpia la zona antes de irnos.

