

PROPUESTA DIDÁCTICA PARA EL TRABAJO DEL PIRAGÜISMO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

DIDACTIC PROPOSAL TO APPLY CANOEING IN PRIMARY EDUCATION

Autor:

Lorente García, Alberto; Salmerón Baños, Laura; Angosto Sánchez, Salvador

Institución:

Facultad Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia salvador.a.s@um.es

Resumen:

El objetivo de este trabajo es proponer una unidad didáctica para el trabajo curricular del piragüismo, como deporte alternativo al convencional en el segundo tramo de Educación Primaria. El piragüismo supone un estímulo para el alumnado al tratar con el entorno natural marítimo. Para ello, se describen cinco sesiones de iniciación al piragüismo, explicando las actividades, recursos y organización de cada actividad. Además, en esta unidad didáctica se han tenido en cuenta las características psicoevolutivas del alumnado para su implementación real en el aula.

Palabras Clave:

Actividad física, medio natural, piragüismo, kayak, canoa.

Abstract:

The aim of this paper is to propose a teaching unit to apply canoeing, an alternative sport in comparison with conventional sports in the second cycle of Primary Education. Canoeing supposes an incentive to students in order to deal with the maritime natural environment. Therefore, five lessons about initiation in canoeing are described, including both the explanation and organization of the different activities, as well as the resources that are needed. Furthermore, students' psycho-evolutionary features are being taken into account to achieve a real implementation in class.

Key Words:

Physical activity, natural environment, canoeing, kayak, canoe.

1. JUSTIFICACIÓN

El deporte practicado de forma regular u ocasional es la forma más común y habitual de práctica de actividad física en nuestra sociedad, habiéndose convertido a la vez en un fenómeno que genera una de las actividades humanas más extendidas. Sin embargo, no todas las modalidades deportivas son practicadas en gran medida, debido a que la repercusión mediática es dispar entre todas ellas.

En este sentido, el piragüismo puede resultar un contenido estimulante a impartir en Educación Primaria, no solamente por estar poco desarrollado dentro de los programas escolares sino por la motivación que puede generar en el discente ante la práctica de actividad física fuera el contexto convencional de la clase de Educación Física. Asimismo, el piragüismo es un deporte que puede presentar beneficios destacados a nivel educativo, físico y actitudinal en edades escolares (Blázquez, 2010).

La unidad didáctica que se plantea tiene como principio fundamental la toma de contacto con la disciplina del piragüismo, en ella se trabajarán diversos contenidos como, por ejemplo: la participación en actividades individuales y colectivas, el uso de segmentos corporales dominantes y no dominantes dentro de un contexto lúdico deportivo, el esfuerzo diario en la práctica de actividad física y las normas de higiene y aseo diario en clase.

A su vez, el piragüismo ayuda al desarrollo físico, mejora el estado de salud y bienestar, transmite valores sociales a los practicantes y, además, despierta una conciencia por el respeto medioambiental (Pinto-Pereira, 2008). Del mismo modo, se trata de un deporte en auge en España y productivo, ya que el piragüismo, según el estudio de Rodríguez-Quijada y Molkova (2016), se trata de la segunda modalidad deportiva olímpica que más medallas ha dado a España en los Juegos Olímpicos, situándose en 16 tras los últimos Juegos Olímpicos de Río de Janeiro 2016.

Por otro lado, en el transcurso de las sesiones se fomentará de forma interrelacionada la realización de actividad física, como medio para el

mantenimiento y la mejora de la salud y como alternativa a los hábitos nocivos. Además, el juego motor será el principal formato de trabajo que se utilizará para articular los contenidos, ya que es un recurso imprescindible en Educación Primaria como situación de aprendizaje y como herramienta didáctica por su carácter motivador.

El diseño de las actividades ha de realizarse teniendo en cuenta las características psicoevolutivas que el alumnado de 5º de Educación Primaria tiene por lo general en estas edades (10-11 años). Atendiendo a Piaget e Inhelder (2015), estos autores indican que este alumnado a nivel cognitivo perfecciona la comprensión temporal y las operaciones concretas tiene su apogeo; en el plano corporal y motriz se manifiestan mejoras en los grandes sistemas encargados de la producción de energía, lo que favorece que sean capaces de estar más tiempo trabajando con mayor intensidad y con mayor rapidez; mientras que a nivel afectivo-actitudinal, aumentan las relaciones de grupo y existe un mayor interés por compararse con los demás en sus proezas motrices.

Por otro lado, las referencias legales que se han tenido en cuenta para la elaboración de esta unidad didáctica han sido las siguientes: la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), el Real Decreto 126/2014 de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, el Decreto 198/2014, de 5 de septiembre, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la Región de Murcia, el Decreto 359/2009, de 30 de octubre, por el que se establece y regula la respuesta educativa a la diversidad del alumnado en la Región de Murcia y la Orden de 20 de noviembre de 2014, por la que se regula la organización y la evaluación en la Educación Primaria en la Región de Murcia.

1.1. Elementos curriculares

En cuanto a elementos curriculares que justifican el diseño y puesta en práctica de esta unidad didáctica, el objetivo de área que se trabajará con esta propuesta será el “K) *Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el*

de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social” (Real Decreto 126/2014).

Las competencias, establecidas en el artículo 5 del Decreto 198/2014, que se desarrollarán la “*competencia aprender a aprender*” y la “*competencia sentido de iniciativa y espíritu emprendedor*”, mediante los estándares de aprendizaje establecidos en esta unidad didáctica. Por un lado, la primera competencia se trabajará al tener que adaptar el alumno sus habilidades motrices a contextos con una complejidad creciente. Por otro lado, la segunda competencia se trabajará al dar protagonismo al alumnado en la organización de actividades físicas y toma de decisiones, manifestando perseverancia, auto-superación y actitud positiva ante las dificultades.

Los contenidos seleccionados para la presente unidad didáctica se han secuenciado adecuadamente teniendo en cuenta los contenidos estructurados en el anexo I del Decreto 198/2014 para el 5º curso de Educación Primaria dentro del área de Educación Física. Algunos de los contenidos que se van a trabajar son:

- *Ejecución de movimientos de cierta dificultad con los segmentos corporales no dominantes.*
- *Ejecución con el segmento dominante de forma eficiente dentro de un contexto lúdico deportivo.*
- *Disposición favorable a participar en actividades individuales y grupales diversas aceptando la existencia de diferencias en el nivel de habilidad.*
- *Toma de contacto: deportes individuales, colectivos, de adversario, alternativos, etc.*
- *Esfuerzo en la práctica diaria de actividad física.*
- *Normas de higiene y aseo diario en clase.*

En cuanto a la evaluación, a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje se hará uso de dos procedimientos de evaluación: la observación (permitirá valorar los estándares referidos a conductas y comportamientos) y la experimentación (se utilizará para comprobar la adquisición de estándares de carácter más procedimental).

Estos procedimientos de evaluación serán abordados mediante la utilización de los siguientes instrumentos de evaluación: prueba psicomotriz (circuito) y escala descriptiva. Estos instrumentos nos van a facilitar la evaluación de los estándares de aprendizaje previstos. En concreto, la prueba psicomotriz se utilizará para evaluar los estándares 1.1 y 1.2, y la escala descriptiva para el 7.2 y el 13.3. Además, con la consecución de los estándares mencionados se contribuirá a la consecución de siguientes criterios de evaluación:

- *1. Destinado a resolver situaciones motrices combinando habilidades motrices básicas.*
- *7. Enfocado en valorar, aceptar y respetar las realidades corporales.*
- *13. Centrado en demostrar un comportamiento responsable aceptando las normas y reglas establecidas, actuando con interés, iniciativa individual y trabajo en equipo.*

2. METODOLOGÍA

Las orientaciones metodológicas que se seguirán para el correcto funcionamiento y desarrollo de la Unidad Didáctica serán las siguientes:

- **Agrupamiento de los escolares:** se combinarán muchas formas según la actividad que se plantee: individual, por parejas, subgrupos o todo el grupo-clase.
- **Técnicas de aprendizaje:** se utilizará tanto la instrucción directa como la indagación.

- **Estilos de enseñanza:** fundamentalmente se utilizarán estilos cognitivos como el descubrimiento guiado y la resolución de problemas, así como estilos tradicionales como la asignación de tareas y el mando directo modificado.
- **Estrategias en la práctica:** se aplicará una estrategia analítica y global basada fundamentalmente en el uso del juego motor.
- **Ubicación del maestro:** focal externa para observar e interna para dar correcciones, integrar a algún escolar o dar información sobre alguna variante.
- **Recursos espaciales, materiales y humanos:** las sesiones se desarrollarán en el entorno marítimo del Mar Menor y los recursos materiales que se utilizarán son palas, piraguas, boyas, chalecos salvavidas, pelotas de plástico o canoas, entre otros materiales. Los recursos humanos necesarios serán el maestro de Educación Física y 2 técnicos deportivos.

Del mismo modo, en la estructuración de cada una de las sesiones, se dividirán cada una de ellas en tres partes diferenciadas; parte inicial (12 - 15 minutos); parte principal (30 – 35 minutos), encaminada a desarrollar los contenidos de la sesión y preparar a los discentes para la consecución de los estándares de aprendizaje de la unidad didáctica; y parte final (8 - 10 minutos).

A la hora de diseñar las diferentes actividades, se ha pretendido que en todo momento las mismas estén adecuadas a los agrupamientos, el espacio y los recursos disponibles. Dicho esto, para atender a las necesidades del alumnado a lo largo de la unidad didáctica se llevarán a cabo los siguientes tipos de actividades: de detección de capacidades y conocimientos previos, de desarrollo, de motivación, de refuerzo, de ampliación y de evaluación.

Respecto a la atención a la diversidad en el desarrollo de esta Unidad Didáctica, se podrá ofrecer una respuesta adaptada a las diferencias de los escolares en cuanto a capacidades, necesidades educativas, estilos cognitivos

e intereses, y para que puedan alcanzar los estándares propuestos, se llevarán a cabo las siguientes medidas ordinarias:

- Evaluación y diagnóstico individual para conocer las posibilidades de cada alumno.
- Conocimiento y respeto del ritmo de ejecución en las tareas de cada alumno.
- Ampliar las instrucciones y volver a explicar individualmente a los alumnos que lo necesiten.
- Prestar atención a los procesos de aprendizaje de los alumnos que más lo necesiten.
- Actividades de aprendizaje variadas que permitan diferentes grados de profundización de los contenidos (actividades de ampliación y refuerzo).

3. TEMPORALIZACIÓN SESIONES

Esta Unidad Didáctica está compuesta por un total de 5 sesiones. Los contenidos que se trabajarán en cada una son:

1ª Sesión “Introducción al piragüismo”: Esta primera sesión se realizará en el aula, en la que se hará una puesta en común sobre lo que saben los alumnos acerca del piragüismo. Posteriormente se realizará una introducción a este deporte a través de recursos multimedia y material deportivo requerido en la práctica deportiva.

2ª Sesión “Maniobras básicas en el kayak”: Aquí, trabajaremos las maniobras y movimientos básicos necesarios para controlar la embarcación, en este caso el kayak (paleo por ambos lados).

3ª Sesión “Maniobras básicas en la canoa”: Al igual que en la sesión anterior aquí trabajaremos las maniobras y movimientos básicos para poder controlar la canoa (paleo unilateral).

4ª Sesión “Excursión”: En esta sesión, una vez dominadas las maniobras necesarias para el desplazamiento y control de la embarcación, se realizará una pequeña expedición. Se tendrá siempre en cuenta y serán explicadas con anterioridad todas las normas de seguridad necesarias.

5ª Sesión de evaluación “Gymkhana”: Finalmente, en esta sesión, se propondrán una serie de desafíos (actividades/juegos), en los que los alumnos vendrán caracterizados por equipos y deberán de ir superándolos uno a uno.

4. DESARROLLO DE LAS SESIONES

1ª SESIÓN: INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO	
Lugar:	Aula
Materiales:	Proyector y material de piragüismo
Organización:	La normal en el aula o sentados por grupos
ACTIVIDAD	DESARROLLO
1. "¿Qué sabemos?"	El maestro preguntará a los alumnos que saben o que han visto sobre piragüismo.
2. "Introducción al deporte del piragüismo"	El maestro realizará una explicación introductoria del deporte del piragüismo a través de videos y/o material que se utiliza en la práctica deportiva.
3. "Dudas y conclusiones"	Finalmente se resolverán dudas surgidas y conclusiones obtenidas por los alumnos.

2ª SESIÓN: MANIOBRAS BÁSICAS DEL KAYAK	
Lugar:	Centro de Actividades Náuticas, Playa, Puerto, Club Deportivo...
Materiales:	Chalecos, kayak, palas
Organización:	Individual, por parejas, por grupos
ACTIVIDAD	DESARROLLO
1. Parte inicial	Realizaremos actividades/juegos para el calentamiento para la posterior actividad física: <u>1. Movilidad Articular:</u> Los alumnos colocados en círculo realizarán movimientos de calentamiento de todas las articulaciones del cuerpo. <u>2. "Pilla-Pilla":</u> Un alumno intentará pillar a sus compañeros en una zona delimitada.

2. Parte principal	<p><u>1. Recordamos:</u> Se recordarán las partes tanto de la pala como del kayak que se vio en la sesión anterior.</p> <p><u>2. Maniobras del kayak:</u> El maestro explicará el embarque y desembarque y las maniobras básicas que se utilizan en el kayak, para que posteriormente los alumnos lo realicen en el agua.</p> <p><u>3. "Toca mi Popa":</u> Los alumnos todos en kayaks individuales, tendrán que intentar tocar con su proa la popa del kayak del compañero.</p> <p><u>4. "No me mires que me caigo":</u> Los alumnos intentarán realizar un recorrido utilizando las maniobras básicas de rodillas en el kayak.</p>
3. Parte final	Finalmente se recogerá el material y se procederá a realizar ejercicios de estiramiento.

3ª SESIÓN: MANIOBRAS BÁSICAS DE LA CANOA	
Lugar:	Centro de Actividades Náuticas, Playa, Puerto, Club Deportivo...
Materiales:	Chalecos, canoas, palas
Organización:	Individual, por parejas, por grupos
ACTIVIDAD	DESARROLLO
1. Parte inicial	<p>Realizaremos actividades/juegos para el calentamiento para la posterior actividad física:</p> <p><u>1. Movilidad Articular:</u> Los alumnos colocados en círculo realizarán movimientos de calentamiento de todas las articulaciones del cuerpo.</p> <p><u>2. "El ciempiés":</u> Un alumno intentará pillar a sus compañeros en una zona delimitada y con forme los pille se irán uniendo de la mano, formando una cadena, hasta que no quede ninguno libre.</p>
2. Parte principal	<p><u>1. Recordamos:</u> Se recordarán las partes tanto de la pala como de la canoa que se vio en la primera sesión.</p> <p><u>2. Maniobras en la canoa:</u> El maestro explicará el embarque y desembarque y las maniobras básicas que se utilizan en la canoa, para que posteriormente los alumnos lo realicen en el agua.</p> <p><u>3. "El Circuito":</u> Los alumnos distribuidos por parejas en canoas de 2, deberán de realizar un recorrido establecido por el profesor en el que deberán que utilizar las maniobras en canoa.</p> <p><u>4. "Abordaje":</u> Los alumnos intentarán cambiarse de canoa con otra pareja de compañeros sin caer al agua.</p>
3. Parte final	Finalmente se recogerá el material y se procederá a realizar ejercicios de estiramiento.

4ª SESIÓN: EXCURSIÓN POR EL MAR	
Lugar:	Centro de Actividades Náuticas, Playa, Puerto, Club Deportivo...
Materiales:	Chalecos, kayak, canoas, palas
Organización:	Individual, por parejas, por grupos
ACTIVIDAD	DESARROLLO

1. Parte inicial	<p>Realizaremos actividades/juegos para el calentamiento para la posterior actividad física:</p> <p><u>1. Movilidad Articular:</u> Los alumnos colocados en círculo realizarán movimientos de calentamiento de todas las articulaciones del cuerpo.</p> <p><u>2. "Carrera de relevos":</u> Se formarán 5 equipos de 5 alumnos cada uno. A la señal de "ya" saldrá un alumno de cada equipo un cono colocado por el maestro, tendrá que tocarlo y volver para darle el relevo a su compañero.</p>
2. Parte principal	<p><u>1. Recordamos:</u> Se recordarán las maniobras básicas tanto del kayak como de la canoa y las complicaciones y medidas de seguridad en caso de vuelco de la embarcación.</p> <p><u>2. "De Excursión":</u> Los alumnos en kayak y/o canoas junto con sus correspondientes monitores/maestros realizarán una ruta bordeando la costa.</p>
3. Parte final	Finalmente se recogerá el material y se procederá a realizar ejercicios de estiramiento.

5ª SESIÓN: Gymkhana	
Lugar:	Centro de Actividades Náuticas, Playa, Puerto, Club Deportivo...
Materiales:	Chalecos, kayak, canoas, palas, garrafas, cubos, pelotas, tablas...
Organización:	Individual, por parejas, por grupos
ACTIVIDAD	DESARROLLO
1. Parte inicial	<p>Realizaremos actividades/juegos para el calentamiento para la posterior actividad física:</p> <p><u>Movilidad Articular:</u> Los alumnos colocados en círculo realizarán movimientos de calentamiento de todas las articulaciones del cuerpo.</p>
2. Parte principal	<p>Los alumnos formarán 4/5 grupos, en los que tendrán que asignarse un nombre y venir caracterizados. Por ejemplo: "Los piratas", este grupo vendrá caracterizado con un pañuelo en la cabeza y un parche en el ojo. Los tres equipos deberán de realizar en una serie de pruebas:</p> <p>1ª Prueba: "Zigzag", por parejas en piraguas dobles, los diferentes equipos deberán de realizar un recorrido por relevos en zigzag correctamente.</p> <p>2ª Prueba: "Titanic", cada grupo dispondrá de una piragua en la orilla, y a cada señal del maestro, un componente del equipo se subirá, y así sucesivamente hasta que todos los componentes estén subidos o la embarcación sin perder el equilibrio.</p> <p>3ª Prueba: "Con el agua al cuello", cada grupo tendrá una canoa en la orilla, la cual estará llena de agua. Los alumnos, con cubos deberán vaciar el agua de la canoa trasportándola hacia una garrafa situada en la playa para posteriormente (cuando se haya llenado la garrafa y vaciado la canoa) poder coger las palas y llegar a la línea de meta paleando en la canoa.</p> <p>4ª Prueba: "Canasta acuática", los alumnos distribuidos en kayaks individuales, deberán de intentar encestar el mayor número de material</p>

	flotante situado en el agua, dentro de una canoa que estará situada en la orilla. (A lo largo de las diversas pruebas, el maestro evaluará al alumnado en función de su evolución)
3. Parte final	Finalmente se recogerá el material y se procederá a realizar ejercicios de estiramiento.

5. CONSIDERACIONES PEDAGÓGICAS

La realización de esta propuesta didáctica resulta interesante e innovadora, que pueden realizarse en cualquier centro educativo que disponga de mar, lago o embalse cerca de su localización.

El trabajo de un contenido como el piragüismo puede producir un aumento de la motivación del alumnado hacia la práctica deportiva y las clases de Educación Física, mostrándose como una alternativa al deporte convencional que se realiza normalmente en cualquier centro educativo.

Para la realización de esta unidad didáctica siempre es conveniente realizar previamente un análisis de las características del alumnado sobre el que realizar la propuesta, pudiendo ajustarla a las propias necesidades de los discentes (Gómez-Mármol, 2012), pudiendo implementarse dentro del proyecto educativo del centro de enseñanza.

Además, como afirman Sánchez- Oliva, Leo, Sánchez-Miguel, Gómez y García-Calvo (2011) la actividad física deportiva se trata de un excelente medio de transmisión de valores educativos y culturales como pueden ser la cooperación, la valoración del esfuerzo, la autonomía o el respeto, son aspectos que son trabajados en el piragüismo y desarrollados en la presente propuesta didáctica.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Blázquez, D. (2010). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.

2. Decreto 198/2014, de 5 de septiembre, por el que establece el currículo de la Educación Primaria en la Región de Murcia.
3. Decreto 359/2009 de 30 de octubre, por el que se establece y regula la respuesta educativa a la diversidad del alumnado en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
4. Gómez-Mármol, A. (2012). Propuesta para el desarrollo de la espacialidad en las clases de Educación Física. *EmásF; Revista Digital de Educación Física*, 16, 7-19.
5. Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa.
6. Orden de 20 de noviembre de 2014, por la que se regula la organización determinados aspectos de organización y la evaluación en la Educación Primaria en la Región de Murcia.
7. Piaget, J. e Inhelder, B. (2015). *Psicología del niño*. Madrid: Ediciones Morata (edición renovada).
8. Pinto Pereira, A. M. (2008). *Análisis isocinético de la fuerza de la musculatura del hombro en piragüistas de élite juvenil*. Tesis Doctoral. Disponible en: digitum.um.es
9. Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
10. Rodríguez-Quijada, M. y Molkova, S. (2016). Medallistas españoles en los juegos olímpicos de verano (1896-2012). *EmásF: revista digital de educación física*, (40), 79-86.
11. Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., Amado, D., González-Ponce, I., y Chamorro, J. L. (2011). *Predicción del compromiso deportivo en el deporte escolar*. Comunicación presentada en el II Congreso del Deporte en Edad Escolar. Valencia, 26-28 de Octubre de 2011.