

EL SURF Y EL BODYBOARD COMO ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR Y COMPLEMENTARIA EN LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE CANARIAS A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESO

Mario Cadenas Gómez
IES Benito Pérez Armas

1. INTRODUCCIÓN - JUSTIFICACIÓN

Vivimos en un contexto inmejorable para la práctica del surf y del bodyboard, la Comunidad Autónoma de Canarias (buen clima, oleaje, buenas rompientes, recursos materiales, instalaciones, clubes de surf). Desde estos deportes se pueden conseguir grandes avances en cuanto a la adquisición de la competencia motriz, condición necesaria para la consecución del resto de competencias básicas como apunta el anexo de Educación Física incluido en el Decreto 127/2007 de 24 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Canarias, dichas competencias vienen definidas en dicho Decreto como conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que debe alcanzar el alumnado al finalizar la enseñanza básica para lograr su realización y desarrollo personal, ejercer debidamente la ciudadanía, incorporarse a la vida adulta de forma plena y ser capaz de continuar aprendiendo a lo largo de la vida. A través de estos contenidos se consigue dicha incorporación.

Desde la LOGSE se pretende dar a la Educación un toque de calidad, algo que se intenta alcanzar en 1995 con la aprobación de la LOPEGCE, con el propósito de desarrollar y modificar algunas de las disposiciones establecidas en la LOGSE orientadas a la mejora de la calidad. En el año 2002 se quiso dar un paso más hacia el mismo objetivo, mediante la promulgación de la LOCE, entre estas dos leyes cabe destacar la publicación de la Orden de 15 de Enero de 2001, por la que se regulan las Actividades Extraescolares y Complementarias en los centros públicos no universitarios de la Comunidad Autónoma de Canarias, siendo dicha Orden la que expresa que dentro de un sistema educativo de calidad las actividades lectivas que se imparten en los centros educativos deben complementarse con otras actividades fuera del aula, que utilicen recursos extraordinarios, y actividades no lectivas, que desarrollen aspectos no incluidos en los currículos, aquí es donde toman relevancia el surf y el bodyboard, siendo deportes que en los centros

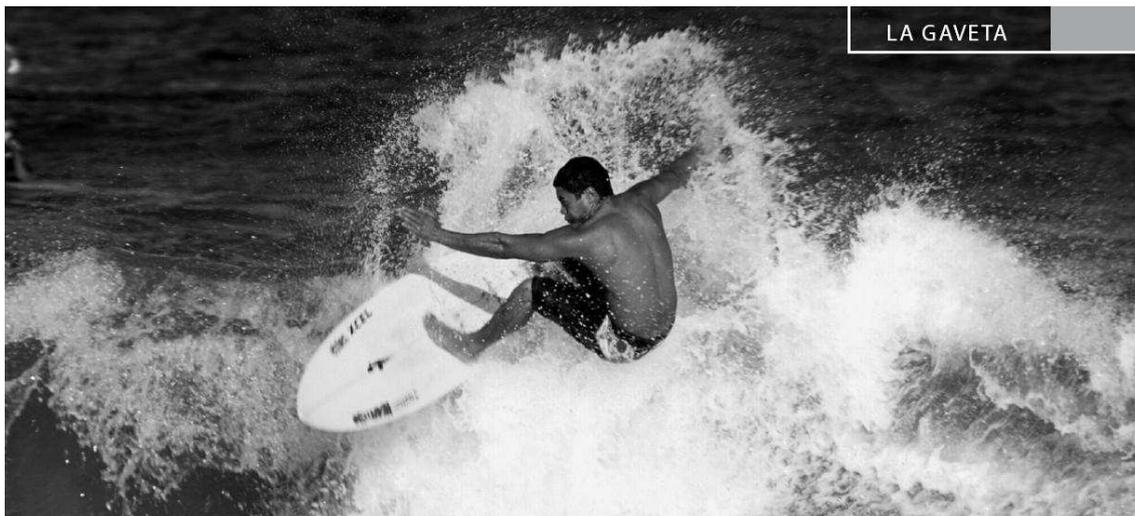
educativos no se pueden llevar a cabo debido a su logística. Posteriormente se aprueba la LOE, que es la que hoy en día está en vigor y donde se sigue apostando por una educación de calidad, siendo la calidad y la equidad dos principios indisolubles. Con carácter previo el Ministerio de Educación y Ciencia publicó en septiembre de 2004 el documento que lleva por título Una Educación de Calidad para todos y entre todos.

La Programación General Anual del centro educativo recogerá la programación de las actividades complementarias y extraescolares que se vayan a realizar durante el curso escolar (Orden de 15 de Enero de 2001).

Las actividades complementarias y extraescolares tendrán que estar dentro de un marco que contemple una concepción constructivista del aprendizaje (como lo marca la ley), partiendo de sus conocimientos y experiencias previas, ya que casi todos los alumnos/as, por el entorno que les rodea habrán tenido alguna relación con el medio en el que se van a desenvolver, a la hora de realizar dichas actividades, el mar. Un medio que a esas edades será muy familiar, por lo que el aprendizaje será significativo y motivante. Como hemos apuntado y reflejaremos posteriormente en un cuadro en el que relacionaremos surf y el bodyboard con los distintos elementos curriculares, las actividades tendrán que estar en la Zona de Desarrollo Próximo de los alumnos/as, para que supongan un reto alcanzable para el alumnado, para ello también estará relacionado con la teoría del próximo paso, en la que primero y a lo largo de la etapa de la ESO, tendremos que establecer unas bases para que a partir de ahí vayan adquiriendo nuevos conocimientos en todos los ámbitos: cognitivo, físico-motriz y afectivas y socio-relacionales, es decir, para que consigan saber, saber hacer y querer hacer.

2. DEFINICIONES RELACIONADAS CON EL TEMA A TRATAR

EDUCACIÓN FÍSICA: desde un punto de vista



pedagógico y educativo, que es así como se entiende la definición de Educación Física en el Decreto 127/2007 de 24 de mayo, es el área o materia que mediante el cuerpo y la acción motriz, atravesando los distintos ámbitos de la conducta humana, contribuyen al desarrollo personal y social del alumnado, entendiendo por acción motriz, actividad física que realiza una persona de forma consciente (Francisco Lagardera). Por lo tanto, el surf y el bodyboard lo podemos incluir como parte de la Educación Física, ya que es una acción motriz, que se realiza mediante el cuerpo y donde nosotros seremos los profesionales que guiaremos el proceso de enseñanza-aprendizaje al comienzo de las actividades, para poco a poco y en función de sus posibilidades y limitaciones le demos a los alumnos más protagonismo en el mismo, además de darle un carácter más emancipador al final de la etapa, como así consta en el currículo.

Desde el punto de vista etimológico, educación, proviene del latín, educare y educere, donde nosotros pondremos la atención al segundo término, ya que significa sacar hacia afuera, teniendo el primero un significado contrario a como se entiende la ley, con carácter de instrucción.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS: Se considerarán complementarias, aquellas actividades lectivas desarrolladas por los centros, coherentes con el Proyecto Educativo de Centro, diferenciada de éstas, por el momento, espacio o recursos que utilizan. Las actividades complementarias serán evaluables y obligatorias para el alumnado (Orden de 15 de Enero de 2001)

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES: Se considerarán actividades extraescolares aquellas actividades desarrolladas por los centros, no incluidas en los Proyectos Curriculares, y coherentes con el Proyecto

Educativo de Centro, encaminadas a procurar la formación integral del alumnado en aspectos referidos a la ampliación de su horizonte cultural, la preparación para su inserción en la sociedad y el uso del tiempo libre. Las actividades extraescolares tendrán carácter voluntario para el alumnado del centro y, en ningún caso, formarán parte de su proceso de evaluación (Orden de 15 de Enero de 2001).

SURF: Según la Real Academia Española el surf es un deporte náutico consistente en mantenerse en equilibrio encima de una tabla especial que se desliza sobre la cresta de las olas. Por lo que según esta definición, se entiende que se trabaja una cualidad motriz, que es el equilibrio, por lo que estaría justificado su trabajo ya que en esta etapa se trabaja la estabilidad corporal según el currículo, y los desplazamientos sobre un objeto, que sería la coordinación dinámica espacial en este caso.

Cabe destacar, que el **BODYBOARD**, aunque no venga su significado en el Diccionario de la Real Academia Española, es uno de los antecedentes o precursores del surf, actualmente, la definición del surf, englobaría a la de bodyboard, ya que también es un deporte náutico consistente en mantenerse en equilibrio encima de una tabla especial que se desliza sobre la cresta de las olas, la diferencia o las diferencias, radican en que en el surf se desliza en posición de bipedestación, siendo en decúbito prono, o de rodillas por lo general en el bodyboard, aunque también hay una posición en la que se va de pie, denominada stand-up, donde diferenciaríamos el surf del bodyboard por el material a utilizar, tabla más o menos del tamaño de una persona el surf (con sus variantes: longboard, retro...), y una tabla más corta y aletas en el bodyboard.

E.S.O.: Educación Secundaria Obligatoria.

3. ORÍGENES DEL SURF Y BODYBOARD

Diversos estudios y practicantes del surf, coinciden en el hecho de que fueron los polinesios, grandes navegantes que migraron hacia el norte en busca de nuevas tierras, los que primero disfrutaron de los deslizamientos sobre las olas. Dicha migración, finalizaría en la isla más al sur del archipiélago de Hawaïi, llevando consigo sus tradiciones y su cultura por lo que también llevaron el surf. Los primeros pasos del surf se pueden ubicar en el triángulo polinesio, siendo los vértices Hawai, las Islas de Pascua y Nueva Zelanda. No obstante, sería en Hawai el lugar en el cual la significación cultural y su desarrollo fue mayor. El motivo principal radicó en la gran calidad de sus olas, dado que su ubicación geográfica le concede una apertura excepcional a todo tipo de frentes marinos. La primera forma de surf en el triángulo polinesio estaba ligada al body-surfing (sólo con el cuerpo), modalidad que hoy día se sigue practicando, ¿quién no ha intentado deslizarse con la espuma de las olas?, la mayoría de los alumnos/as lo han hecho alguna vez. Otro antecedente sería el bodyboard, en este caso se utilizaba en los comienzos una pequeña tabla de madera que servía como superficie de deslizamiento entre el cuerpo tumbado y la ola, posteriormente evolucionó y se utilizaron los materiales que anteriormente hemos visto.

En las islas Tahití, la práctica del surf se lleva a cabo también de rodillas, sentado o tumbado y de la manera natural (bodysurfing). En 1778 una expedición británica al mando del Capitán James Cook, que navegaba desde Tahití a Norteamérica, se encontró casualmente con un grupo de islas desconocidas hasta entonces, y que posteriormente se llamarían Islas Hawaïi. El primer relato acerca del surf que se conoce actualmente, lo escribió el Teniente King:

"... Uno de sus entretenimientos más comunes lo realizan en el agua, cuando el mar está crecido, y las olas rompen en la costa. Los hombres, entre 20 y 30, se dirigen mar adentro sorteando las olas; se colocan tumbados sobre una plancha ovalada aproximadamente de su misma altura y ancho, mantienen sus piernas unidas en lo alto y usan sus brazos para guiar la plancha..."

Cuando los europeos llegaron a Hawaïi el surf era parte muy importante de la cultura y estilo de vida Hawaiano. Había distinción de clases sociales: los nobles que surfeaban en playas privadas donde no se les permitía el acceso al resto, y el pueblo llano. Los nobles surfeaban de pie, mientras el pueblo sólo podía ir de rodillas o tumbados. Con la llegada de los primeros europeos con el Capitán Cook a la cabeza, siguieron 150 años de declive en muchos aspectos de la sociedad Hawaiana, con lo que el surf también se vio afectado. En 1840 llegaron a Hawaïi una serie de

escritores y periodistas que denunciaron públicamente a lo que estaban sometidos los indígenas. A raíz de esta visita, exportaron al mundo las costumbres propias de los hawaianos, entre ellas el surf. A principios del siglo 20 el surf regresó a las playas hawaianas. En este resurgimiento de surf jugaron un papel importante 3 haloes (no nativos, Jack London, George Freeth y Alexander Hume Ford) y 1 nativo hawaiano. El protagonista para que el surf se conociera en todos los lugares del mundo fue el hawaiano Duke Kahanamoku, campeón olímpico de natación y gran surfero. En los años '30 y '40 en California se empezó a hacer popular el surf. La llegada de la Segunda Guerra Mundial entre 1939 y 1945 supuso un parón en la evolución del surf. En la década de los '70 el surf da el salto a Europa, siendo España uno de los países donde se empieza a practicar, es en la misma década cuando llega el surf a Canarias. Actualmente Canarias cuenta con surfers reconocidos a nivel internacional como son: Jonathan González, José M^o Cabrera (surf), Vilayta y Alexander Zirque (surf de olas gigantes), Álvaro Padrón, David Domínguez, Víctor Álvarez, Richard Díaz, Ardiel Jiménez, Diego Cabrera... en el mundo del Bodyboard, siendo Canarias considerada a nivel del Bodyboard como una potencia mundial en el tema. En los '80 y '90 destacan nombres como Tom Carrol, Tom Curren, Kelly Slater... Actualmente el surf cuenta con numerosos aficionados en Canarias por ser donde se encuentran posiblemente las mejores olas de Europa.

4. ¿CÓMO SE PUEDE FAVORECER A LA FORMACIÓN DE PERSONAS UTILIZANDO EL SURF Y BODYBOARD COMO MEDIO?

En la definición de Educación Física antes descrito, aparece el término "acción motriz", este concepto, comprende tres mecanismos (Marteniuk y Welford, 1976 citados en Mercedes Ríos y cols., 2004) el mecanismo perceptivo que depende a su vez de factores propioceptivos y exteroceptivos, un segundo mecanismo que sería el de toma de decisiones del cual depende la experiencia motriz y la inteligencia motriz y por último un mecanismo de ejecución que depende de unos factores cuantitativos que son las capacidades físicas básicas (fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia) y unos factores cualitativos que serían las habilidades y destrezas básicas, donde tendríamos a la estabilidad corporal, coordinación dinámica general y la sincronización espacio-temporal. En el surf y el bodyboard como expresamos en la definición de Educación Física, existe sin lugar a dudas acción motriz, por lo que estamos trabajando los tres mecanismos de la misma, el mecanismo perceptivo debido a que deberá tomar conciencia de cómo está su cuerpo con respecto a la tabla, al mar, cuando es el momento idóneo para levantarse en el caso del surf y de algunas

modalidades del bodyboard, cómo situar las manos, pies (kinesiología)..., también deberá percibir la llegada de la ola (vista, oído, tacto). El mecanismo de la toma de decisiones dependerá de las experiencias previas, las cuales serán casi todas, salvo algunas excepciones, simplemente sin tabla, el contacto directo del cuerpo con el mar y las olas, que hayan tenido los alumnos/as, también será necesario la inteligencia motriz, para que vayan comparando las experiencias previas que poseen los alumnos/as con las nuevas y vayan adoptando los nuevos patrones motrices, también decir que deberán encontrar la solución adecuada para saber simplemente si la ola que viene es la más adecuada para intentar cogerla, o más sencillo todavía si la posición de su cuerpo sobre la tabla tumbado es la correcta y si no tomar una decisión al respecto, recolocarse hasta encontrar la posición más idónea. Con respecto al mecanismo de ejecución, decir que en el momento que se produce movimiento, se están llevando a la práctica cada una de las capacidades físicas básicas, o es que a caso, ¿puede existir un movimiento sin fuerza, sin flexibilidad, sin velocidad y sin resistencia?. Con lo dicho hasta ahora, podemos afirmar que estamos trabajando el ámbito físico-motriz, en tanto en cuanto ejecutamos una acción motriz; que estamos trabajando el ámbito cognitivo, en el momento que tenemos que tomar decisiones; que estamos trabajando el ámbito afectivo porque está experimentando nuevas emociones y sensaciones y que estamos trabajando el ámbito social-relacional, puesto que con propuestas metodológicas concretas, puestas en práctica lo podemos fomentar, con lo que podemos sacar la conclusión de que lo que estamos favoreciendo con este proceso de enseñanza-aprendizaje es la formación de personas.

Comportamiento motor y discapacidad	
<i>Mecanismos de comportamiento motor</i>	<i>Alteración según discapacidad</i>
PERCEPTIVO	DISCAPACIDAD SENSORIAL
DECISORIO	DISCAPACIDAD INTELLECTUAL
EJECUTIVO Y DE CONTROL	DISCAPACIDAD MOTRIZ

También podemos aprovechar los mecanismos del acto motor para detectar posibles anomalías o alteraciones que se puedan presentar. Siguiendo a Miguel Fernández (2008) y en relación a los mecanismos de la acción motriz, nos podemos valer del siguiente cuadro, para ver que ciertas anomalías en cualquiera de los tres mecanismos de comportamiento motor, pueden llevar a ciertas alteraciones, el tipo de alteración va a condicionar el determinado mecanismo del comportamiento motor y, como consecuencia, el resultado de la ejecución motriz:

Con lo cual, podremos detectar dependiendo del mecanismo en el que tenga problemas el alumno/a, algún tipo de alteración vinculada con distintas discapacidades según la afectación de uno u otro mecanismo, con lo que tendríamos, que si el mecanismo perceptivo es el afectado, podríamos estar hablando de una discapacidad sensorial, por lo que utilizaríamos otras vías para la captación de la información, si es el decisorio dificultará las diferentes acciones de selección, comparación y posibles alternativas de respuesta, podríamos estar hablando de una discapacidad intelectual y si es el ejecutivo y de control podríamos estar apuntando a una discapacidad motriz. . Con independencia de la existencia de una discapacidad motriz, dicha fase puede verse afectada por la presencia de alteraciones en las dos anteriores (sensoriales y/o cognitivas), presentando una disminución de la competencia motriz (Ruiz Pérez, 1995).

Después de realizar estas apreciaciones, y de que la ley aboga por una escuela inclusiva, podemos decir que este punto sería el inicio para poder llevar a cabo las adaptaciones pertinentes en caso de que tengamos algún tipo de alumnos/as con NEAE y específicamente con NEE (caso de posibles ACUS), y en consecuencia podemos hablar de distintos tipos de adaptaciones (Gomendio, 2000 y Ruiz Sánchez, 1994 citados en Mercedes Ríos y col., 2004), en función del tipo de NEAE que posea, tenemos: adaptaciones metodológicas; adaptaciones del medio y entorno de aprendizaje; adaptaciones de la tarea y su seguimiento

Para favorecer la inclusión en los distintos juegos y/o tareas que se planteen, Miguel Fernández (2005) nombra una serie de categorizaciones en las distintas discapacidades (citadas en Mercedes Ríos, 1998), teniendo en cuenta una serie de criterios de adaptación e intervención (Arráez, 1998) en la práctica. Para ello, utilizan una ficha de trabajo en la que, a partir de una propuesta de un juego o una tarea, establecen las correspondientes modificaciones con el fin de incluir al alumnado con discapacidad.

Utilizando estas categorizaciones y criterios de adaptación e intervención, lo que pretendemos es que todos/as puedan enriquecerse de la práctica en la diversidad, partiendo de la base de que todos/as realizarán la misma tarea con ciertas adaptaciones si son requeridas, pero desde la heterogeneidad que es la realidad en la que vivimos. La idea es que desde la escuela utilizando el surf y el bodyboard, fomentemos dicha inclusión para formar personas que tengan unos valores y principios para que puedan transferirse a la sociedad de la que forman parte.

CRITERIOS DE INTERVENCIÓN:		
IGUALDAD	AYUDA	ADAPTACIÓN
<i>El sujeto puede realizar la tarea, propuesta para todo el grupo-clase, con la misma independencia y con las mismas posibilidades de éxito. No se precisa ningún tipo de adaptación.</i>	<i>La ayuda suele estar relacionada con una adaptación de tipo metodológico, es decir, se puede tratar de un apoyo verbal, físico..., ayuda de un compañero, intervención puntual del profesor...</i>	<i>Podemos encontrarnos con dos tipos fundamentales:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Adaptación/modificación del medio • Adaptación/modificación de la tarea

5. RELACIÓN DEL SURF Y BODYBOARD CON LOS DISTINTOS ELEMENTOS CURRICULARES PARTIENDO DE LA CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES

Creemos que por las particularidades del surf y del bodyboard la mejor clasificación de los deportes que podemos utilizar es la de P. Parlebas. Dicho autor considera varios aspectos. Para él, cualquier acción motriz es el producto de la interacción del individuo que se mueve con el entorno físico y con los demás participantes. En este sentido, el factor que determina cualquier situación es la noción de incertidumbre, la cual puede ser debida a:

I: la relación del participante con el entorno físico o medio exterior.

C: la interacción con el compañero o comunicación motriz.

A: la interacción con el adversario o contra comunicación motriz.

Las situaciones en las que el individuo actúa en solitario se denominan situaciones psicomotrices. Aquellas en las que existe incertidumbre, debida al medio físico o a los compañeros o adversarios son denominadas situaciones sociomotrices. Pues bien, a partir de aquí, Parlebas (1987) establece su clasificación en 8 categorías diferentes:

1ª Categoría: CAI: No existe ningún tipo de incertidumbre. El medio es estable: atletismo de pista, natación en piscina.

2ª Categoría: CAI: La incertidumbre se sitúa en el medio físico: esquí alpino, escalada en solitario, surf y bodyboard expression session...

3ª Categoría: CAI: La incertidumbre se plantea en relación al compañero: patinaje en pareja, remo por parejas, tenis doble...

4ª Categoría: CAI: La incertidumbre aparece en el medio físico y se realiza con compañero: surf en tándem, vela con compañero, alpinismo en cordada...

5ª Categoría: CAI: La incertidumbre procede del adversario: la lucha, la esgrima...

6ª Categoría: CAI: La incertidumbre se sitúa en el adversario y en el medio: surf, bodyboard, esquí de fondo...

7ª Categoría: CAI: Es una situación en la que tanto la relación con el compañero como con el adversario se sitúa en el medio fluctuante: juegos populares por equipos, fútbol playa, surf y bodyboard por equipos???

8ª Categoría: CAI: El medio es estable, y la incertidumbre tiene su origen en el compañero y el adversario: baloncesto, fútbol...

Después de analizar la clasificación de los deportes de P. Parlebas, sacamos la conclusión de que el surf y el bodyboard se pueden contemplar como situaciones psicomotrices y situaciones sociomotrices que son desarrolladas en el medio natural.

Hemos pensado que era imprescindible llevar a cabo esta clasificación para poder establecer la consiguiente relación con los elementos curriculares prescriptivos del Decreto 127/2007 de 24 de mayo, siendo los mismos: criterios de evaluación, competencias básicas, contenidos, objetivos de etapa y de materia. La relación la haremos en base a aquellos elementos que consideremos fundamentales a partir de los cuales, poder llevar a la práctica estos deportes como actividades complementarias y extraescolares.

A modo de ejemplificación, dicha relación, la llevaremos a cabo en el primer nivel de la ESO, donde a través del surf y el bodyboard se podrán valorar los criterios de evaluación (Decreto 127/2007 de 24 de mayo) que a continuación enumeraremos y que a su vez estarán asociados con el resto de elementos curriculares que también detallaremos seguidamente:

Criterio nº1: Realizar el calentamiento general y la vuelta a la calma de manera autónoma.
Competencias Básicas: C) Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico y H) Autonomía e iniciativa personal.

Contenidos: I. El cuerpo: estructura y funcionalidad:
2. Calentamiento general y vuelta a la calma. Concepto y fases. Aplicación y valoración como hábitos saludables al inicio y final de una actividad físico-motriz.

Objetivo de materia: 1. **Objetivo de etapa:** a, b, i y l.

Criterio nº2: Adoptar hábitos higiénicos,



alimentarios y posturales asociados a una actividad física segura y saludable.

Competencias Básicas: C) Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico y H) Autonomía e iniciativa personal.

Contenidos: nombraremos de todos los que tendrían relación el que considero fundamental, el resto no, porque entendemos que se pueden tratar de forma más adecuada en el centro educativo, aunque no por ello dejemos de tratarlos de manera implícita. El contenido con el que tiene mayor relación del bloque

I: El cuerpo: estructura y funcionalidad, sería el nº 7: Aplicación de normas básicas y principios generales para la prevención de accidentes y tratamiento de lesiones durante la realización de actividades físico-motrices. En Canarias el surf y bodyboard presenta numerosos adeptos, Las Islas Canarias cuentan con numerosas olas de gran calidad, cosa que ha hecho que estos deportes se practiquen desde la década de los 70 en nuestra comunidad. También cabe decir que a parte del surf y bodyboard libre, en Canarias se cuenta con la organización de eventos a nivel internacional, de pruebas de los circuitos mundiales de dichos deportes, como son el evento que se hace en el Confital en Las Palmas, puntuable para el circuito mundial de bodyboard y los eventos de surf, que se hacen en San Juan (Lanzarote) y el Confital (Las Palmas) valederos para el circuito WQS (world qualifying series), con todo lo que conlleva la publicidad para estos deportes que están en continuo auge, por lo que con dichos contenidos lo que queremos es promover el control de contingencias, para que a la hora de que tengan un primer contacto con el medio (el mar), lo puedan practicar desde la prudencia y tomando ciertas medidas de seguridad que son necesarias para ello. **Objetivo de materia:** 1 y 3. **Objetivo de etapa:** i y I.

Criterio nº3: Incrementar las capacidades físicas básicas previa valoración del nivel inicial, utilizando los valores de la frecuencia cardiaca como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo.

Competencias Básicas: B) Competencia Matemática, C) Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico, G) Competencia en aprender a aprender y H) Autonomía e iniciativa personal.

Contenidos: I. El cuerpo: estructura y funcionalidad: 3. *Capacidades físicas básicas relacionadas con la salud. Conceptos básicos. Definición y clasificación general. Aplicación al desarrollo de juegos motores y deportivos.* 4. *Acondicionamiento de la resistencia, fuerza general, velocidad, flexibilidad.* 5. *Estructura y funcionalidad del cuerpo. Función del aparato locomotor y sistema cardiovascular en la actividad física. Práctica de actividades físico-motrices para su desarrollo, mantenimiento y comprensión.* 8. *Fortalecimiento de la musculatura de sostén. Práctica de ejercicios de movilidad articular, tonificación muscular y relajación.* 13. *Actitud de autoexigencia y auto confianza en la realización de actividades físico-motrices. Adecuación del esfuerzo y ritmo respiratorio a cada situación.* II. La conducta motriz: habilidad y situación motriz: 8. *Aceptación del propio nivel de ejecución y autoexigencia en su mejora.* 9. *Valoración de las actividades deportivas como una forma de auto superación y mejora de la salud.*

Objetivo de materia: 2. **Objetivo de etapa:** h y I.

Criterio nº4: Aplicar con eficiencia las habilidades motrices genéricas a la resolución de distintos problemas motores en situaciones psicomotrices y sociomotrices, aceptando el nivel alcanzado.

Competencias Básicas: A) Competencia en comunicación lingüística, B) Competencia Matemática, C) Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico, E) Competencia para aprender a aprender y H) Autonomía e iniciativa personal. **Contenidos:** I. El cuerpo: estructura y funcionalidad: 12. *Conciencia y aceptación de la propia realidad corporal, de las posibilidades y limitaciones durante la práctica físico-motriz.* 14. *Uso correcto de espacios, materiales e indumentaria.* II. La conducta motriz: habilidad y situación motriz: 1. *El deporte psicomotriz y sociomotriz como fenómeno sociocultural. Su tratamiento y comprensión desde la práctica en diferentes situaciones motrices.* 3. *Realización de tareas físico-motrices dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, reglamentarios y estratégicos de algún deporte psicomotriz.* 4. *Aplicación de mecanismos de percepción, decisión y ejecución para el desarrollo de habilidades motrices vinculadas a situaciones lúdicas y deportivas.* 5. *Realización de juegos motores y*

tareas físico-motrices grupales modificadas, regladas o adaptadas para el aprendizaje de los aspectos comunes a los deportes sociomotrices. 6. Práctica de los juegos y deportes tradicionales de Canarias, aplicando las habilidades motrices implicadas en su realización.

Objetivos de materia: 2, 4 y 5. **Objetivos de etapa:** b, h y l.

Criterio nº 5: Comunicar situaciones, ideas o sentimientos de forma creativa, utilizando los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo y el movimiento, con especial atención a las manifestaciones rítmicas y expresivas tradicionales de Canarias.

Asociando a estos deportes y a su cultura e historia, los bailes y danzas que se hacían y se hacen en algunos lugares como Hawaii, La Polinesia... podemos trabajar los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo y el movimiento, haciendo hincapié en las manifestaciones rítmicas y expresivas tradicionales de Canarias.

Competencias Básicas: A) Competencia en comunicación lingüística, C) Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico, E) Competencia social y ciudadana, F) Competencia cultural y artística y H) Autonomía e iniciativa personal.

Contenidos: II. La conducta motriz: habilidad y situación motriz: 15. El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Aplicación de la consciencia corporal, el espacio, el tiempo y el uso de objetos a las actividades expresivas. 16. Realización de actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo. 17. Práctica en la que se combinan distintos tipos de ritmos y el manejo de objetos. 18. Disposición favorable a la desinhibición y respeto hacia la realización de actividades de expresión corporal. 19. Identificación, origen y práctica de los principales bailes de Canarias. **Objetivos de materia:** 3, 6 y 7. **Objetivos de etapa:** b, l, f, e, m.

Criterio nº 6: Realizar actividades físico-motrices de orientación en entornos habituales y en el medio natural, interpretando las señales de rastreo.

Debido a que este criterio lo llevaríamos a cabo en otra/s unidades didácticas distintas a las llevadas las que se llevaran a cabo en las actividades complementarias y extraescolares, y a que no se puede aplicar directamente a estos deportes tal y como es enunciado, amparándonos en que el Decreto 127/2007 de 24 de mayo es abierto y flexible, vamos a ampliar dicho criterio, añadiendo **realizar actividades físico-motrices en entornos no**

habituales como es el medio natural, vinculando dichas actividades a los mecanismos del acto motor.

Competencias Básicas: B) Competencia Matemática; C) Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico; H) Autonomía e iniciativa personal.

Contenidos: II. La conducta motriz: habilidad y situación motriz: 4. Aplicación de mecanismos de percepción, decisión y ejecución para el desarrollo de habilidades motrices vinculadas a situaciones lúdicas y deportivas. 12. Práctica de actividades físico-motrices en el medio natural. 14. Aceptación y respeto de las normas de conservación del entorno habitual y del medio natural en la práctica físico-motriz.

Objetivos de materia: 4. **Objetivos de etapa:** l, f, h, i y e.

Criterio nº 7: Manifestar una actitud positiva hacia el juego, el deporte y la actividad física como medio de recreación y una forma saludable de ocupar el tiempo libre.

Competencias Básicas: E) Competencia social y ciudadana y H) Autonomía e iniciativa personal.

Contenidos: I. El cuerpo: estructura y funcionalidad: 10. Actitud crítica ante los estereotipos sociales relacionados con el cuerpo y actitud responsable hacia prácticas nocivas para la salud individual y colectiva.

II. La conducta motriz: habilidad y situación motriz: Actitud reflexiva y crítica ante los comportamientos antisociales relacionados con la práctica deportiva. Cabe destacar un fenómeno relacionado con este contenido que debería erradicarse, dicho fenómeno es el "localismo", consistente en que sólo pueden practicar el surf y el bodyboard aquellos/as que pertenezcan a esas playas.

Objetivos de materia: 5 y 9. **Objetivos de etapa:** l, c, d, f, i.

Criterio nº 8: Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad en las actividades físico-motrices, aceptando las reglas y normas establecidas y considerando la competición como una forma lúdica de auto superación personal y del grupo.

Competencias Básicas: C) Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico. E) Competencia social y ciudadana y H) Autonomía e iniciativa personal.

Contenidos: I. El cuerpo: estructura y funcionalidad: 10. Actitud crítica ante los estereotipos sociales relacionados con el cuerpo y actitud responsable hacia prácticas nocivas para la salud individual y colectiva. 11. Respeto a la diversidad de ejecuciones en la práctica de actividades físico-motrices. 12. Conciencia y aceptación de la propia realidad

corporal, de las posibilidades y limitaciones durante la práctica físico-motriz. 13. Actitud de auto exigencia y auto confianza en la realización de actividades físico-motrices. Adecuación del esfuerzo y ritmo respiratorio a cada situación. **II. La conducta motriz: habilidad y situación motriz:** 7. Participación activa en los diferentes juegos y actividades deportivas y respeto a la diversidad de prácticas. 8. Adaptación del propio nivel de ejecución y auto exigencia en su mejora. 9. Valoración de las actividades deportivas como una forma de auto superación y mejora de la salud. 10. Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados. 11. Actitud reflexiva y crítica ante los comportamientos antisociales relacionados con la práctica deportiva.

Objetivos de materia: 2, 4, 5, 6 y 9. **Objetivos de etapa:** c, a, d, i y l.

Criterio nº 9: Practicar juegos y deportes tradicionales de Canarias, valorándolos como situaciones motrices con arraigo cultural.

Si entendemos por **deporte tradicional**, que haya trascendido dicho deporte de generación en generación, durante al menos tres generaciones, el **surf** y el **bodyboard**, se pueden considerar como tal, de manera que se podrían trabajar en la escuela amparándonos en el Decreto 127/2007 de 24 de mayo y trabajando los contenidos que después de las competencias citaremos.

Competencias Básicas: C) Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico y F) Competencia cultural y artística.

Contenidos: II. La conducta motriz: habilidad y situación motriz: 6. Práctica de los juegos y deportes tradicionales de Canarias, aplicando las habilidades motrices implicadas en su realización. 7. Participación activa en los diferentes juegos y actividades deportivas y respeto a la diversidad de prácticas.

Objetivos de materia: 8. **Objetivos de etapa:** e, f y l.

Criterio nº 10: Aplicar las tecnologías de la información y comunicación para resolver problemas relacionados con contenidos asociados a las prácticas físico-motrices.

Competencias Básicas: A) Competencia en comunicación lingüística, D) Tratamiento de la información y la competencia digital, G) Competencia para aprender a aprender y H) Autonomía e iniciativa personal.

Contenidos: II. La conducta motriz: habilidad y situación motriz: 20. Uso de las tecnologías de la información y comunicación para la recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia. Análisis y valoración de la información.

Objetivos de la materia: 10. **Objetivos de etapa:** j, g y l.

Comentar que se pueden trabajar todos los contenidos anteriormente citados, pero que la relación la hemos hecho para que se pueda observar la vinculación que tiene el surf con el Decreto 127/2007 de 24 de mayo, y así poder llevar a la práctica desde un contexto educativo estos deportes tan beneficiosos para la formación de personas felices.

Bibliografía

- Decreto 127/2007 de 24 de mayo por el que se establece la ordenación y el currículo de la E.S.O. en la Comunidad Autónoma de Canarias (C.A.C.).
- LAGARDERA OTERO, FRANCISCO Y LAVEGA BURGÚES, PERE. Introducción a la praxiología motriz. Barcelona: Editorial Paidotribo, 2003.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- FERNÁNDEZ, MIGUEL. Atención al alumnado con discapacidades en la educación física escolar: Análisis de criterios y estrategias de intervención en la práctica desde una perspectiva inclusiva. Tenerife: CEP S/C de Tenerife, 2008.
- PARLEBÁS, PIERRE. Juegos, deporte y sociedad, léxico de praxiología motriz. Barcelona: Editorial Paidotribo, 2001.
- Orden 15 de enero de 2001 por la que se regulan las actividades extraescolares y complementarias en los centros públicos no universitarios de la C.A.C.
- RÍOS, MERCEDES Y COLS. Actividad Física Adaptada. El juego y los alumnos con discapacidad. Barcelona: Editorial Paidotribo, 1998.
- RÍOS, MERCEDES Y COLS. Didáctica de la Educación Física. Una perspectiva crítica y transversal. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva, 2004.
- RUÍZ PÉREZ, LUIS M. Competencia Motriz. Elementos para comprender el aprendizaje motor en Educación Física Escolar. Madrid: Editorial Gymnos, 1995.
- www.gobiernodecanarias.org/educacion/udg/ord/documentos/curriculo07/eso/EDUCACIONFISICA/RELA_EL_CURRICULOS_EFISICA.pdf
- www.todosurf.com/surfologia/historia_surf.php