

Ejemplificación práctica. Una sesión de pregolf en un colegio rural agrupado

Ana Ponce de León
Eva Sanz
Enrique Bravo

Con la siguiente ejemplificación práctica queremos presentar una forma de adaptación de la educación física a las especiales condiciones que encontraremos en un CRA, de acuerdo a lo expuesto en el artículo "La educación física en un Colegio Rural Agrupado (CRA)" publicado en el n. 9 de Tándem

Palabras clave: Educación Física

Practical examples: a session of pregolf in a rural college

With the following exemplified practice we wish to present a form of adaptation of Physical Education to the special conditions that are found in a CRA (associated rural college) in accordance with that which was expressed in the article "Physical Education in an associated rural college" published in number 9 of Tandem.

Instalaciones

(1)

La mayoría de las unidades escolares que constituyen un Centro Rural Agrupado (CRA) no alberga ningún tipo de espacio deportivo, pero ¿cuántas no disponen de un espacio natural en su entorno, no urbanizado ni cultivado, que pueda ser utilizado para la práctica de las clases de educación física escolar?

La respuesta, en efecto, es evidente: ninguna. Todas cuentan con espacios de este tipo y, precisamente, el que queremos utilizar como marco para la ejemplificación que se propone.

Tomando, pues, el medio natural como el escenario para la puesta en práctica de la presente propuesta, se consigue paliar la falta de espacios para la docencia de la materia que nos ocupa; al mismo tiempo, se favorece el desarrollo del área transversal de la "educación ambiental".

La práctica de actividades físicas en el medio natural favorece el tratamiento de la educación ambiental, al producirse una interacción entre el alumno y el entorno. El primero conoce directamente el medio natural, experimenta sus posibilidades de disfrute y valorará en mayor medida la necesidad de su cuidado, protección y respeto, adoptando actitudes para mejorarlo.

Cualquier espacio natural medianamente amplio que no presente grandes desniveles, montículos o depresiones, ni gran cantidad de obstáculos naturales, como árboles, arbustos, plantas o riachuelos, es perfecto para el desarrollo de la sesión aquí propuesta. En ella se emplearán formas jugadas de un deporte que tiene como escenario de práctica el propio medio natural y cuyo fundamento guarda una estrecha relación con determinados contenidos en educación primaria, como son los golpes y los lanzamientos de precisión. Nos referimos al golf, ese deporte últimamente tan "de moda", cuyo objetivo principal consiste en lanzar una bola con uno de los catorce palos permitidos desde una zona de salida llamada *tee* e introducirla en el hoyo situado en una zona verde perfectamente cuidada y segada, conocida con el nombre de *green*, y en el menor número de golpes.

Material

En la clase de expresión plástica se crearán unos talleres para que los alumnos construyan los materiales de juego que se usarán en la sesión. Concretamente se diseñarán y construirán el palo de golf y las bolas.

Los alumnos, por otra parte, podrán perfeccionar en su tiempo libre los materiales diseñados en estos talleres y mejorar así su consistencia, funcionalidad y estética, lo que les aportará los siguientes beneficios:

- . El desarrollo de la creatividad y de las habilidades manuales.
- . La concienciación de las posibilidades de juego o práctica mediante el empleo de materiales no estandarizados ni comercializados, sino contruidos por uno mismo a partir de elementos naturales y de la reutilización de los de desecho.
- . La generación de actitudes hacia un consumo responsable.
- . Una mayor sensibilización por el cuidado y utilización del medio ambiente.

En la preparación de los materiales participan todos los alumnos del grupo-clase, aun siendo de diferentes niveles, mediante un reparto de tareas, tal y como se especifica bajo estas líneas. De esta manera se potencia el trabajo en grupo y la valoración del de los compañeros.

El palo de golf

Material reutilizable:

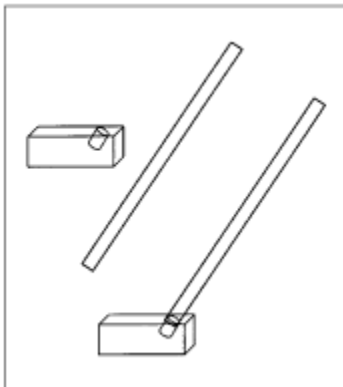
- . Un palo de madera de longitud similar a la altura de la cintura (pueden servir ramas secas que encontremos por el suelo o incluso un palo de escoba; nunca se cortarán ramas de árboles).
- . Taco de madera de dimensiones 12 x 6 x 3 cm. aproximadamente. En el extremo se perforará diagonalmente un agujero de al menos dos centímetros de profundidad y del mismo diámetro que el del palo.

Material básico: Cinta aislante, clavos y pinturas.

Utensilios: Tijeras y martillo.

Elaboración:

1. Fijar el trozo de madera al palo por el agujero y sujetarlo con puntas y posteriormente con cinta aislante hasta que quede bien sujeto como muestra el dibujo. (Tarea para los alumnos de 10 a 12 años).
2. Decorarlo con cinta aislante de colores y/o pinturas. (Tarea para los alumnos de 6 a 8 años y de 8 a 10).



La bola

Material reutilizable: Lana.

Material básico: Dos globos de agua.

Utensilios: Tijeras, aguja.

Elaboración:

1. Comenzar enrollando la lana sobre un pequeño cartón dándole forma esférica; para ello se irá girando constantemente la pelota por sus distintos ejes al mismo tiempo que se va tensando.

2. Cuando alcance un diámetro aproximado de 5 o 6 centímetros cortamos la lana y se remata atravesándola varias veces, con la ayuda de una aguja, por el interior de la pelota. Se corta la lana que sobra. (Tarea para los alumnos de 8 a 10 años y de 10 a 12).

3. Se corta el cuello a los globos; se introduce la pelota de lana en uno de ellos y luego en el otro, ocultando el trozo de lana visible. (Tarea para alumnos de 6 a 8 años).

OBJETIVOS		
1er Ciclo Primaria	2º Ciclo Primaria	3er Ciclo Primaria
Golpear una pelota con ayuda de un implemento manual, cubriendo distancias cortas mediante el desplazamiento rodado generado en la bola.	Adecuar los golpes cortos y elevados a distintas distancias y alturas, para superar distintos obstáculos.	Trabajar la precisión en los lanzamientos de bola, ejercidos con ayuda de un implemento manual, hacia blancos situados a distintas distancias y alturas.
CONTENIDOS		
Conceptos		
1er Ciclo Primaria	2º Ciclo Primaria	3er Ciclo Primaria
Golpeos rodados con material.	Golpeos cortos y elevados con material.	Lanzamientos con material.
Procedimientos		
1er Ciclo Primaria	2º Ciclo Primaria	3er Ciclo Primaria
Experimentación y utilización de los golpes rodados con material.	Experimentación y utilización de los golpes cortos y elevados con material.	Experimentación y utilización de los lanzamientos con material.
Actitudes		
1er Ciclo Primaria	2º Ciclo Primaria	3er Ciclo Primaria
Apreciación del trabajo bien realizado de sí mismo y de los demás.	Respeto por los niveles de destreza de sus compañeros.	Valoración del trabajo realizado por sus compañeros.

Actividades

Actividad 1 de calentamiento: Libre exploración con el material

Material: Tantos palos de golf y bolas como alumnos hay en el grupo.

Organización: Trabajo individual, primero, y por parejas, después, para marcar las distintas pautas a desarrollar.

Desarrollo: Cada alumno, con su "palo" y "bola", ocupa diferentes situaciones en el campo para explorar distintos golpes que permitan hacer rodar la bola, elevarla o lanzarla a grandes distancias, así como lanzamientos de precisión a blancos verticales y horizontales dispuestos a distintas distancias y alturas.

Criterios de éxito: Prepararse fisiológica y psicológicamente para el trabajo a realizar durante toda la sesión.

Familiarizarse con el material a utilizar a lo largo de toda la sesión experimentando las posibilidades que nos ofrecen.

Actividad 2: Practicar distintos golpes

Material: Tantos palos de golf como alumnos y una bola por grupo.

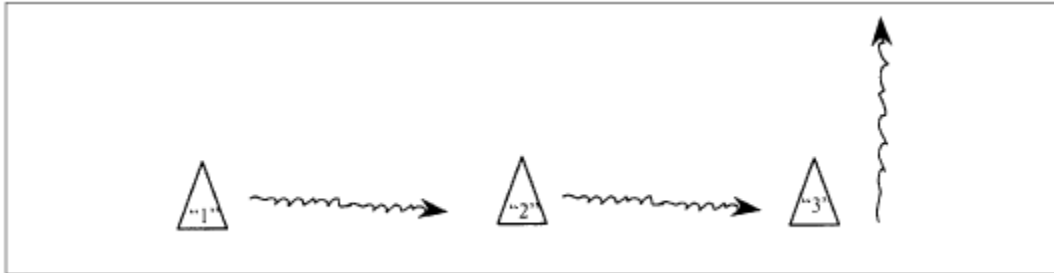
Organización: Grupos de tres alumnos pertenecientes cada uno a un ciclo de primaria. El alumno del 1er ciclo, "1", se colocará en un extremo del campo; el del 3er ciclo, "3", en el otro extremo y el del 2º ciclo, "2", en el medio.

Desarrollo: El jugador "1" golpeará la bola intentando que tras el contacto esta se desplace rodando por el suelo en dirección al jugador "2".

Desde el lugar en que la bola deje de rodar, "2" golpea la bola procurando que esta despegue ligeramente del suelo, se desplace en dirección al jugador "3" y trace una trayectoria parabólica.

Una vez que la bola termine de desplazarse, el alumno "3" trata de lanzarla verticalmente hacia arriba. El ejercicio se repetirá varias veces.

Criterio de éxito: Conseguir en una misma secuencia un golpeo rodado seguido de uno elevado y un golpeo vertical.



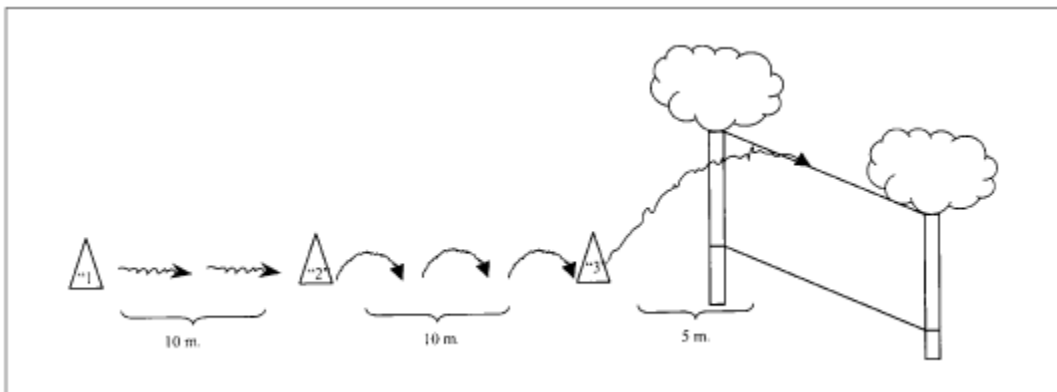
Actividad 3: Superemos la sábana

Material: Tantos palos de golf como alumnos, una bola por grupo y una sábana o similar que se colgará verticalmente entre dos árboles a modo de pared, de tal forma que el extremo superior se encuentre lo más alto posible.

Organización: Los mismos grupos que en el ejercicio anterior. El alumno "3" se colocará a una distancia de 5 metros de la sábana; el "2", a una distancia aproximada de 10 metros de "3" y 15 de la sábana; mientras, el "1" se encuentra a una distancia de 10 metros de "2" y 20 de "3", tal y como muestra el dibujo.

Desarrollo: El jugador "1" deberá desplazar la bola mediante golpes rodados hasta el jugador "2", quien, tras recibirla, la transportará mediante golpes cortos y elevados hasta "3". Este último deberá lanzar la bola contra la sábana mediante un golpeo de salida o *drive* intentando superarla por su borde superior. El ejercicio se repetirá varias veces.

Criterio de éxito: Conseguir en una misma secuencia que todos los golpes de la primera fase sean rodados y los de la segunda, elevados, así como que el lanzamiento de la 3ª fase alcance una altura superior a la de la sábana.



Actividad 4: Sin salirse de la trayectoria

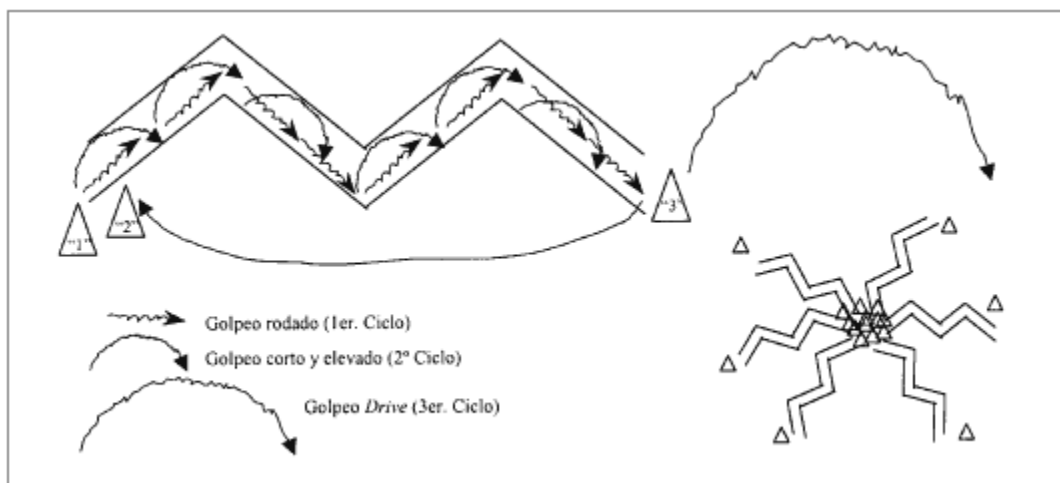
Material: Tantos palos de golf como alumnos, una bola por grupo y cuerdas.

Organización: Se mantendrá la misma organización de los ejercicios 2 y 3.

Partiendo del centro de la explanada y siguiendo direcciones radiales, se marcarán con las cuerdas tantos circuitos en zig-zag como grupos. Se reservará un espacio muy extenso al final de cada trayectoria. Los alumnos "1" y "2" se colocarán al comienzo del circuito portando las tres bolas de su equipo, y el "3" en el extremo final.

Desarrollo: Procurando que la bola no se salga de la trayectoria delimitada por las cuerdas, el jugador "1" deberá desplazarla mediante golpes rodados hasta el final de la trayectoria. Desde allí "1" vuelve al lugar de partida (sin pasar

por el interior del terreno marcado) y "3" recoge la bola para mandarla lo más lejos posible a través de un golpeo elevado y largo, también conocido como *drive*. Tras el lanzamiento, "3" saldrá corriendo detrás de la bola para recogerla y volver al final del circuito. Una vez que "1" ceda la bola a "3", "2" comenzará a recorrer el camino delimitado desplazando otra bola mediante golpeos cortos y elevados. Al finalizar el recorrido, cede la bola a "3", quien repite la misma tarea anterior (lanzar mediante golpeo elevado y largo y recoger). El ejercicio se repetirá varias veces.



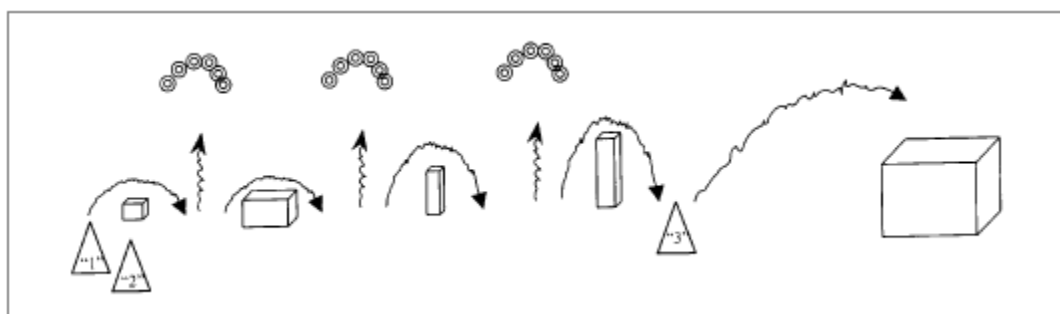
Criterio de éxito: Lograr que la bola recorra el camino señalado sin salirse de él más de dos veces a lo largo de una misma repetición y que tras el golpeo de salida o *drive* sobrevuele al menos 10 metros del circuito.

Actividad 5: Superar y alcanzar blancos

Material: Tantos palos de golf como alumnos, una bola por grupo, hoyos, material reciclado de diferentes tamaños.

Organización: Partiendo del centro de la explanada elegida para el desarrollo de la sesión, formamos una fila con 5 objetos del campo que tengan diferentes volúmenes, manteniendo entre ellos una distancia aproximada de 2 o 3 metros. Entre objeto y objeto, delimitamos un "hoyo" con piedritas en semicírculo dispuesto fuera de la fila de los obstáculos y en el espacio comprendido entre dos orientando su abertura al sentido que va a seguir la bola. A 10 metros del último objeto de la fila, colocamos una caja de cartón grande, que nos servirá de blanco-diana (ver dibujo).

Desarrollo: Los jugadores "1" y "2", situados al inicio de la fila, se irán alternando de tal forma que "2" se encargará de superar los obstáculos ayudándose de golpeos cortos y elevados, mientras que, una vez que la bola haya superado un obstáculo, "1" se ocupará de meterla en el hoyo correspondiente a través de golpeos rodados. Así hasta alcanzar el final de la fila, donde "3" realizará un golpeo de *drive* intentando alcanzar la caja grande con la bola. El ejercicio se repetirá varias veces.



Criterio de éxito: Conseguir en una misma cadena superar al menos dos obstáculos en el primer intento, meter la bola por lo menos en dos "hoyos" también en el primer intento y alcanzar el blanco diana.

Actividad 6: ¡Diana!

Material: Un hoyo y tantos palos de golf y bolas como alumnos.

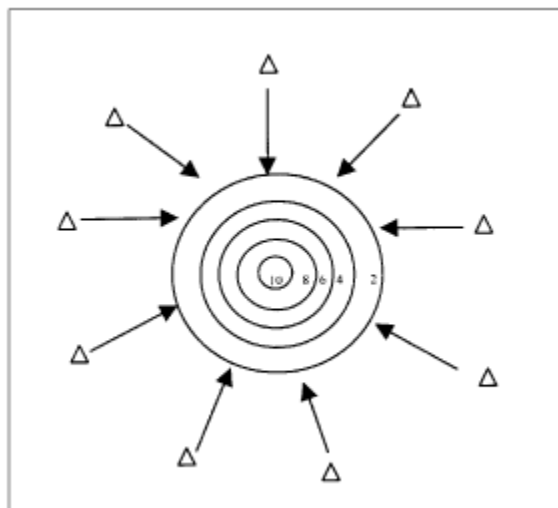
Organización: Tomando como centro el hoyo, dibujado en la tierra con un palo, marcamos igualmente una diana con

círculos concéntricos a los que les otorgamos diferente puntuación (a mayor cercanía al hoyo mayor puntuación), tal y como indica la figura, señalando también ocho puntos diferentes cerca de los límites del terreno de práctica.

Los alumnos siguen manteniendo las mismas agrupaciones: equipos de tres niños y niñas de distintos niveles.

Desarrollo: Partiendo de cada uno de los puntos señalados, cada uno de los miembros del grupo deberá lanzar su bola intentando alcanzar la máxima puntuación de la diana. Se sumarán las puntuaciones del grupo.

Criterio de éxito: Conseguir una puntuación superior a 20 al sumar los golpes de los tres componentes desde un mismo punto de partida.



Bibliografía

CARLES, M. I.; CASASAYAS, J. (1990): *Golf: Reglamentos-Prácticas-Técnicas*. Barcelona. Aura-Sport.

CHINCHILLA J. L.; MORENO J. I. (2000): *Desarrollo curricular de la educación física en primaria: 1º Ciclo*. Sevilla. Wanceulen.

CSD: (1982): *Disfruta tu tiempo libre con el golf*. Madrid. Consejo Superior de Deportes.

WIREN, G. (1994): *El Manual de golf de la PGA*. Barcelona. Paidotribo.

MACHENAUD, D. (1991): *Manual tutor de golf*. Madrid. Tutor.

MASJUAN, C.; ARMENGOL, C. (1984): "Animación y actividades" en *Documentación Social* n. 55, pp. 151-158.

PONCE DE LEÓN, A.; GARGALLO E. (coor.) (1999): *Reciclo, construyo, juego y me divierto*. Madrid. CCS.

SALES J. (2001): *El currículum de la educación física en primaria*. Barcelona. Inde.

Dirección de contacto

Ana Ponce de León
Universidad de la Rioja. Logroño.

Eva Sanz
Universidad de la Rioja

Enrique Bravo

1. En este artículo se utiliza el masculino alumno (s), niño (s) como epiceno, es decir referido a ambos sexos.