



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

UNA EXPERIENCIA DE SUPERVIVENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA

Juan Carlos Escaravajal Rodríguez

Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Granada. España

Email: jcescaravajalrodriguez@gmail.com

Jonathan Nicolás López*

Email: jonathannilo90@gmail.com

Zaida M. Ruiz-Fernández*

Email: zaidam.ruiz@gmail.com

Francisco José Otálora Murcia*

Email: franotaloram@gmail.com

*Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Murcia. España

RESUMEN

El objetivo del presente trabajo es mostrar una experiencia de supervivencia llevada a cabo con alumnos del Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Facultad de Ciencias del Deporte (Universidad de Murcia), totalmente adaptable a otras etapas educativas. Con esta dinámica se pretendió que conocieran y experimentaran las técnicas de supervivencia mediante una actividad lúdica en un entorno natural, siguiendo el hilo conductor del programa "supervivientes". La sesión estaba planteada para que la participación activa y la colaboración jugaran un papel fundamental para superar las diferentes pruebas y retos. Tras finalizar la actividad, se evaluó a través de un cuestionario de tipo "ad hoc". La totalidad del alumnado afirmó haber disfrutado durante la sesión. Las técnicas en las que manifestaron mayor dificultad de realización fueron la obtención de fuego y la potabilización de agua. Aún así, el alumnado afirmó haber mejorado, a nivel global, sobre todo en la técnica de realización de fuego, la potabilización de agua y construcción de una caña de pescar, en las que mostraban un nivel inferior de conocimientos previamente. Por último decir que con este trabajo se consiguió contribuir positivamente al ámbito de las actividades en el medio natural y la Educación Física, y más concretamente al del contenido de la supervivencia. Con esta práctica se favorece el desarrollo integral del alumnado, desarrollando su aprendizaje que posteriormente se podrá transferir a otros contextos y fomentando así la práctica de actividad física de forma autónoma y segura.

PALABRAS CLAVE: Medio natural; supervivientes; AFMN; recreación; dinamización.

INTRODUCCIÓN.

Hoy en día, la práctica de actividades físicas, recreativas, deportivas y de aventura en la naturaleza es cada vez más común en nuestra sociedad y nuestros alumnos, ya sea por motivos de ocio, salud, recreativos o competitivos (Águila, 2007; Baena-Extremera y Granero-Gallegos, 2009). Por lo tanto, la naturaleza está adquiriendo un mayor protagonismo en el estilo de vida actual, siendo un medio cada vez más utilizado como compensación a la forma de vida urbana.

La práctica de actividad física en el medio natural (AFMN) proporciona numerosos beneficios: a nivel físico mejora la condición física, ya que supone una exigencia contra el medio que hay que solventar; a nivel psicológico disminuye el estrés, mejora la autoestima y estado de ánimo; y a nivel social mejora las relaciones sociales con los semejantes, puesto que ayuda a conocer a otras personas y disfrutar de un entorno social sano, logrando además una mayor disposición a la cooperación (Baena-Extremera, Granero y Ortiz, 2012; Ewert, 1987; Ruiz, García y Pierón, 2009).

Además de todos estos beneficios, hay que destacar el potencial educativo que ofrece el medio natural en el ámbito escolar, siendo un importante recurso para el desarrollo integral del alumnado. Tal es su reconocimiento que numerosos autores trabajan este tipo de actividades en el área de Educación Física (EF). Escaravajal-Rodríguez y Baena-Extremera (2016) presentan una unidad didáctica de espeleología para desarrollar en el propio centro escolar; Navarro y Langa (2018) exponen las secuencias didácticas para trabajar la escalada; Escaravajal-Rodríguez (2017) presenta una unidad didáctica, llevada a cabo en Secundaria, sobre orientación tanto en el propio centro escolar como en el entorno urbano, siendo ésta un medio para trabajar otros contenidos. En esta línea, la supervivencia también aparece como un contenido en auge, siendo una disciplina ya trabajada en el contexto escolar en el área de Educación Física, Gómez-López, Baena-Extremera y Abrales (2014) desarrollan este contenido a través de una WebQuest con alumnos de Secundaria; Martínez, Vaquero-Cristóbal, Baena, Granero y Sánchez (2013) llevan a cabo una experiencia de supervivencia en una zona arbolada; por otro lado, Baena-Extremera y Granero-Gallegos (2013) analizaron los cambios a nivel actitudinal en un grupo de alumnos universitarios tras la realización de un curso de supervivencia en baja montaña.

Como señalan Granero y Baena (2007), “La naturaleza se puede considerar como la mayor aula de Educación Física del mundo y presenta unas posibilidades educativas y de aprendizaje tan amplio que desbancan a cualquier área curricular y escenario educativo” (p. 6).

Domingo, Domingo y Navarrete (2003) definen la supervivencia como “el arte que nos enseña a sobrevivir en situaciones extremas o ante cualquier necesidad especial. Es el conocimiento de los principios básicos de la vida al aire libre, preparándose siempre para lo inesperado”.

La supervivencia en un contexto escolar, ayuda a educar al alumno en valores sociales mediante la convivencia, en valores medio ambientales mediante el conocimiento y respeto del entorno natural, y favorece la creatividad, intentando que cualquier material u objeto pueda tener un fin práctico (Domingo et al., 2003).

Los entornos naturales, como playas y costas, ofrecen una amplia gama de espacios que nosotros como docentes debemos aprovechar con nuestros alumnos. Por medio de actividades como juegos colectivos, senderismo, gymkanas de diversas temáticas (piratas, supervivencia), etc., se consigue que los discentes conozcan el entorno que les rodea, además de despertar en ellos el placer de practicar deporte y con ello, todos los beneficios que desembocan en su desarrollo integral.

En el área de la EF, este contenido estaría recogido dentro de las acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico (Real Decreto 126/2014; Real Decreto 1105/2014). Más concretamente, en la Región de Murcia, este contenido en Primaria quedaría recogido dentro del bloque 5 de juegos y actividades deportivas (Decreto 198/2014), en Secundaria en el bloque 2 de juegos y actividades deportivas (Decreto 220/2015; Decreto 221/2015).

Siguiendo la línea del aprendizaje, recientemente ha surgido una corriente que aúna las actividades en el medio natural y las nuevas metodologías en la enseñanza de este tipo de contenidos, encontrando ya diversos trabajos publicados: gamificación, nuevas tecnologías y orientación (Alcaraz, Sánchez y Grimaldi, 2018); aprendizaje servicio y pedagogía de la aventura (Caballero, Domínguez, Miranda y Velo, 2018); y gamificación y orientación (Fernández, Prieto, Alcaraz-Rodríguez, Sánchez-Oliver y Grimaldi, 2018).

Por todo ello, el objetivo del presente trabajo es mostrar una experiencia lúdica de supervivencia llevada a cabo con alumnos del Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Facultad de Ciencias del Deporte (Universidad de Murcia), totalmente adaptable a otras etapas educativas.

1. DESARROLLO DE LA EXPERIENCIA.

Esta experiencia fue desarrollada con 15 alumnos/as (11 chicos y 4 chicas) del Grado de Ciencias de las Actividad Física y del Deporte, aunque es posible llevarla a cabo en otras etapas como Primaria, Secundaria y Bachillerato realizando algunas adaptaciones en las actividades.

Con esta dinámica se pretendió que el alumnado conociera y experimentara las técnicas de supervivencia mediante una actividad ludificada en un entorno natural.

1.1. TEMÁTICA E HILO CONDUCTOR.

La temática seleccionada para el desarrollo de la presente experiencia fue la supervivencia, siguiendo como hilo conductor el programa ``Supervivientes``. De esta manera los participantes tenían que superar y sobrevivir a una serie de condiciones adversas y pruebas, a través de la colaboración y el trabajo en equipo.

La sesión estaba planteada para que la participación activa y la colaboración jugaran un papel fundamental para superar las diferentes pruebas y retos. Al igual que en un contexto de supervivencia, los participantes debían utilizar estrategias y tomar decisiones que diferenciaban a unas tribus de otras, conllevando así la victoria o derrota en las diferentes pruebas.

También se buscaba romper con la monotonía de pasar de una actividad a otra sin más, algo que es predecible por los participantes. De este modo, se introdujo una dinámica señalada con un silbato, que podía ocurrir en cualquier momento de la sesión y mediante la cual los alumnos debían trabajar en la recolección de agua, que sería recompensada al final de la sesión con un punto extra. Además, se incluyeron retos físicos que otorgaban a la tribu ganadora valiosas ventajas para las siguientes pruebas. Por último, el factor suerte también estuvo presente, de manera que el resultado no estaba decidido hasta la parte final de la sesión, pudiendo cambiar todo en el último momento. Con esto se pretendía mantener elevado el nivel de motivación durante toda la práctica y crear incertidumbre en el participante más allá de cuál sería la siguiente actividad.

Los dinamizadores fueron los encargados de guiar el desarrollo de la actividad mediante explicaciones y demostraciones. Estos cumplían el papel de presentadores, actuando como jueces de valoración y como cronometradores de las diferentes pruebas. En los casos en los que así se requería, también eran los encargados de clarificar cualquier aspecto cuando surgían dudas y/o de modificar cualquier elemento que impidiera el normal funcionamiento de la práctica. En este caso, habían cuatro presentadores que se iban cambiando durante el desarrollo de la actividad, cada uno asumía una identidad de presentador/a diferente, por ejemplo: el “mulato”, el “chulo-playa”, el “obsesivo de la crema” y la “fashion”, los cuales tenían el objetivo de llamar la atención de los participantes, otorgándole un elemento de humor mediante el desarrollo de los diferentes “papeles” que pudiera favorecer la motivación a lo largo de la dinámica.

1.2. CARACTERÍSTICAS DEL ESPACIO.

El espacio donde se desarrolló la sesión fue en la playa, utilizándola como medio dinamizador, simulando que los participantes se encuentran en una isla, en la cual debían realizar diferentes pruebas de supervivencia. Durante la sesión se utilizaron diferentes zonas de la playa como la orilla del mar, dentro del propio mar, en la arena y en un espigón, para desarrollar las actividades.

1.3. SISTEMA DE ORGANIZACIÓN, CONTROL Y DINÁMICA.

Los participantes fueron divididos en cuatro grupos o tribus a lo largo de toda la sesión, a excepción de algunos juegos en los que se unían, creando únicamente dos grupos.

Los equipos fueron creados al azar mediante la realización de un juego inicial, que sirvió tanto para crear los equipos como de calentamiento para los participantes. Durante toda la sesión, estos equipos compitieron entre sí en las diferentes pruebas y actividades.

Con el desarrollo y puesta en práctica de esta sesión, se pretendía que los alumnos aprendieran aspectos sobre la supervivencia en el medio natural, de una manera lúdica, estando siempre presente la colaboración y coordinación entre los compañeros, utilizando el entorno con agua como elemento dinamizador, sin dejar de lado la competición, ya que es un elemento que puede crear motivación en los participantes.

En cuanto a la dinámica de la sesión, los dinamizadores fueron presentadores y los participantes fueron los concursantes de “Supervivientes” durante toda la sesión. Los dinamizadores creaban un ambiente dinámico, lúdico y activo para introducir y mantener durante todo el tiempo a los participantes dentro de la temática de dicha sesión.

1.4. SISTEMA DE PUNTUACIÓN.

El recuento de puntos se llevó a cabo mediante anillas de cartón que tenían el valor de 1 punto. Cuando un equipo conseguía ganar una prueba, obtenía una anilla que se colocaba en su correspondiente “base” (introduciéndola en el palo de madera de su color). De esta manera, el equipo que al final de la dinámica poseía un mayor número de anillas en su palo, era el ganador (figura 1).



Figura 1. Sistema de puntuación.

Además, durante la sesión había actividades donde los equipos colaboraban, formando una estructura de 2 vs 2. En estos casos, se otorgaba una anilla a los dos equipos que, en colaboración, habían conseguido vencer a los dos restantes. Con la prueba de recolección de agua, que transcurría durante toda la sesión, se otorgaba una anilla extra al equipo vencedor en ella.

Por último, los retos físicos eran premiados de forma diferente. En este caso la recompensa consistía en más cantidad de yesca para el equipo vencedor del primer reto y una caña de pescar extra para los vencedores del segundo reto.

El equipo que al final de la sesión tenía un mayor número de anillas, ganaba el programa de Supervivientes y obtenía un manjar de frutas y el título de Robinson (figura 2).



Figura 2. Título de Robinson.

1.5. MATERIALES.

- Formación de las tribus: una cinta de color por participante, en este caso, verde, rojo, lila y negro.
- Construcción de un refugio: cartones, cuatro cañas y una tela por equipo.
- Conseguir el agua: un vaso de plástico por participante y un cubo por equipo.
- Hacer fuego: un cubo metálico, yesca y un pedernal por grupo.
- Soga-tira: una cuerda larga.
- Pescando: una caña/ palo, una alcañata e hilo de pescar por equipo. Además, para la creación de la zona de pesa se utilizaron tres churros de playa con encaje, y para los peces se utilizó corcho, pintura y alcañatas.
- Memorizando: un dibujo plastificado y una plancha de corcho.
- Búsqueda del tesoro: una caja de madera, un bote estanco y un mapa por equipo, además de las cuerdas y el premio elegido.

1.6. FASES DE LA SESIÓN.

La sesión seguía la temática del programa televisivo de “Supervivientes”, como se ha mencionado anteriormente, incluyendo aspectos relacionados con la supervivencia en el medio natural. Estaba compuesta por diferentes pruebas a modo de competición como si de un concurso se tratara. Duración total aproximada: 120 minutos.

FASE I - INTRODUCCIÓN

Al principio se realizó una presentación dando la bienvenida a los concursantes, y posteriormente se formaron los equipos utilizando un juego de pillado en cadena, en el cuál empezaban pillando el mismo número de personas que de equipos se querían formar, en este caso cuatro. Conforme iban pillando, se iban uniendo con las manos hasta completar el número indicado de participantes por equipo. Tras esto, los participantes se colocaron en sus cabezas una cinta con el color: verde, lila, rojo y negro, además se inventaron su propio nombre de tribu y crearon su grito de “guerra” y baile. Duración aproximada: 10 minutos.

FASE II - DESARROLLO DE LA SESIÓN

Tras la creación de las tribus, se comenzó con las actividades que iban en consonancia con la temática real de supervivencia: la construcción de un refugio, conseguir agua, hacer fuego, y pescar para conseguir alimento, entre otras.

Durante la sesión y entre las pruebas de equipos había retos físicos, que premiaban al equipo del miembro ganador tras su consecución se premiaba al equipo del miembro ganador. El premio de estas pruebas consistía en material extra para facilitar el trabajo en las pruebas.

Además, había una prueba extra durante toda la sesión, que consistía en que cuando sonaba un silbato, los concursantes tenían que llenar su cubo de agua lo máximo posible, sin ayuda de ningún material adicional, a excepción de los que se encuentren en el medio natural. El silbato sonó varias veces a lo largo de la sesión, y tendrían un tiempo determinado. Al final de la sesión se explicó, con el agua recogida por los equipos, como es el proceso para potabilizar ésta.

Por último, tras la realización de cada prueba de supervivencia, los dinamizadores explicaban el proceso o realización correcta de las diferentes técnicas de supervivencia. Por ejemplo, a la hora de construir un refugio hay que tener en cuenta: montarlo alejado de la zona de agua ya que la marea puede subir, que el techo sea inclinado para evita estancamiento de agua, tapar los lados para resguardarlo del viento, etc,

Las pruebas fueron realizadas en el siguiente orden y consistían en:

- 1º Construcción de un refugio (4 equipos): cada equipo tenía que construir un refugio utilizando los materiales aportados (cartones, cuatro cañas y una tela por equipo) y los del propio entorno (figura 3). En esta actividad ganaba el mejor refugio construido en base a diferentes criterios como la localización, la estabilidad, forma, etc. Recompensa: una anilla. Duración aproximada: 10 minutos.



Figura 3. Refugio construido por los participantes.

- 2º Conseguir el agua (4 equipos): los equipos se situaban distribuidos en fila desde la orilla del mar hasta el cubo donde tenían que conseguir depositar el agua. Cada miembro tenía un vaso de agua sujetado con la boca, y tenían que conseguir la mayor cantidad de agua posible. Para ello, el primero de los

participantes que estaba colocado en la orilla, cargaba el vaso con agua y pasaba ésta al vaso del siguiente compañero, así sucesivamente hasta llegar al cubo (figura 4). Recompensa: una anilla. Duración aproximada: 10 minutos.



Figura 4. Transportando agua con los vasos.

- 3º Reto físico, plancha lateral (4 equipos): los jugadores tenían que aguantar el máximo tiempo posible en posición de plancha lateral, el miembro que más tiempo aguantaba, era el ganador (figura 5). Recompensa: explicación de cómo realizar la técnica para hacer fuego. Duración aproximada: 5 minutos.



Figura 5. Ejecución de la plancha lateral.

- 4º Hacer fuego (unión en 2 equipos): los equipos en colaboración tenían que realizar fuego en un cubo metálico, con yesca y un pedernal. Cada participante tenía 10 segundos para intentarlo, si no lo conseguía lo tenía que pasar a otro compañero, hasta conseguirlo (figura 6). Recompensa: una anilla. Duración aproximada: 15 minutos.



Figura 6. Fuego realizado con pedernal.

- **5º Soga-tira (unión en 2 equipos):** los dos grupos cogieron la cuerda de cada uno de los extremos y a la señal del dinamizador, tiraban de la cuerda para intentar que el equipo contrario traspasara la zona límite. Se jugaron tres rondas (figura 7). Recompensa: una anilla. Duración aproximada: 10 minutos.



Figura 7. Soga-tira.

- **6º Reto físico, plancha frontal (4 equipos):** los miembros de cada equipo, excepto uno, tenían que aguantar en posición de plancha frontal durante el mayor tiempo posible. El participante que no la realizaba, tenía que intentar hacer reír, sin contacto físico, al resto de los compañeros para que perdieran (figura 8). Recompensa: material par una caña extra. Duración aproximada: 5 minutos.



Figura 8. Plancha frontal.

- **7º Pescando (4 equipos):** los participantes tuvieron que construir sus propias cañas de pescar con los materiales aportados (una caña, hilo de pesar y una alcayata). Tras fabricar la caña, pasaron a la zona de pesca, en ésta habían “peces” creados con corcho, pintados y una alcayata. Los miembros se fueron turnando y solo se podía pescar un objeto por turno. (figura 9). Recompensa: una anilla. Duración aproximada: 15 minutos.



Figura 9. Participantes pescando.

- **8º Memorizando (4 equipos):** dentro del agua había un dibujo plastificado sobre un corcho flotando. Los miembros de cada equipo salían, a modo de relevo, de uno en uno, miraban el dibujo y volvían para dar el relevo y dibujar en la arena lo memorizado. Ganaba el equipo que tenía el dibujo más completo y lo más real posible al modelo (figura 10). Recompensa: una anilla. Duración aproximada: 10 minutos.



Figura 10. Participante dibujando en la arena.

- **9º Reto físico, silla de la reina (4 equipos):** un miembro de cada equipo estaba metido en el agua hasta la cintura aproximadamente. A la señal del dinamizador, los demás miembros salían corriendo hacia el agua para sacar al compañero a modo de “silla de la reina”. El equipo más rápido ganaba la prueba (figura 11). Recompensa: comenzar el primero en la actividad de la búsqueda del tesoro. Duración aproximada: 5 minutos.



Figura 11. Participante dibujando en la arena.

- **10º Búsqueda del tesoro (4 equipos):** en esta actividad habían cuatro botes estancos llenos de agua y tierra, atados con cuerdas en el fondo del mar. Además, dentro de cada uno habían unos recortes de un mapa con la localización del tesoro. Cada equipo tenía que conseguir un bote estanco, unir las partes del mapa y buscar el tesoro. En cada cofre había un premio diferente, por ejemplo: cantidad diferente de anillas, un dibujo, etc. (figura 12). Duración aproximada: 10 minutos.

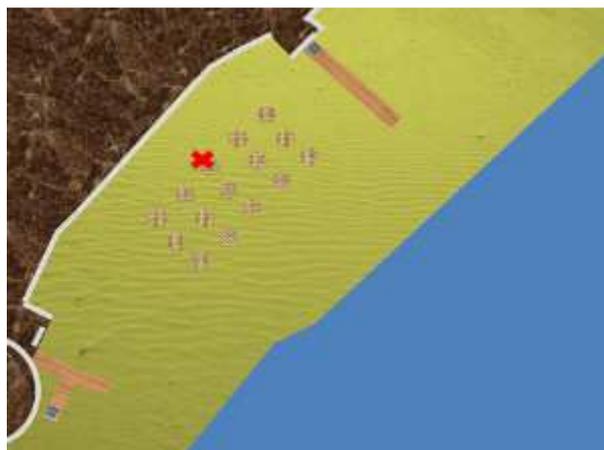


Figura 12. Participante dibujando en la arena.

FASE III - RECUENTO DE PUNTOS Y FINALIZACIÓN

- Tras la finalización de todas las pruebas, se realizó un recuento de puntos (anillas) y entrega de los títulos Robinson y del manjar de fruta. Duración aproximada: 5 minutos.

FASE IV - EVALUACIÓN

- Por último, se administró un cuestionario anónimo, de tipo "ad hoc", a los participantes para evaluar la sesión. Duración aproximada: 10 minutos. Tras recopilar los datos, éstos fueron analizados con el software Statistical Package for Social Sciences v.20.0 (SPSS).

Tabla 1.
Grado de interés sobre las siguientes técnicas de supervivencia.

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Me ha parecido interesante construir un refugio.	0%	0%	40%	60%
Me ha parecido interesante hacer fuego.	0%	0%	13,3%	86,7%
Me ha parecido interesante conocer como potabilizar agua.	0%	0%	13,3%	86,7%
Me ha parecido interesante construir una caña de pescar.	0%	0%	46,7%	53,3%
Me ha parecido interesante realizar orientación.	0%	13,3%	26,7%	60%

En relación al grado de interés sobre las técnicas de supervivencia practicas (tabla 1), observamos cómo les ha parecido, a nivel general, su realizando interesante. Encontrando únicamente un 13,3% de desacuerdo en la actividad de orientación.

Tabla 2.

Nivel de dificultad en la relación de las siguientes técnicas de supervivencia.

	Muy fácil	Fácil	Difícil	Muy difícil
Construcción de Refugio.	6,7%	46,7%	40%	6,7%
Hacer Fuego.	0%	0%	53,3%	46,7%
Potabilización de Agua.	6,7%	33,3%	46,7%	13,3%
Construcción Caña de Pescar.	20%	60%	20%	0%
Orientación.	20%	60%	20%	0%

En la tabla 2, se observa el nivel de dificultad a la hora de poner en práctica las diferentes técnicas de supervivencia. El 80% de los encuestados encontraron una dificultad muy fácil/ fácil en la construcción de la caña de pescar y realización de la orientación. Por otro lado, al 60% les pareció difícil/ muy difícil la realización de la potabilización del agua. Siendo la obtención del fuego la prueba más complicada según el total de los participantes. Por último, la construcción del refugio les resultó muy fácil/ fácil al 53,4% de los alumnos, porcentaje equitativo a difícil/ muy difícil (46,7%).

La totalidad de los participantes afirmaron haber disfrutando durante la sesión. Y el 20% añadiría otras técnicas de supervivencias a la sesión, como por ejemplo: creación y utilización de arcos para cazar, y realización de técnicas de socorrismo y primeros auxilios básicos.

Por últimos, los participantes afirmaron haber mejorado, a nivel global, los conocimientos sobre las técnicas de supervivencia, sobre todo la técnica de realización de fuego, la potabilización de agua y construcción de una caña de pescar. Y en menor medida, la construcción de refugios y la orientación ya que partían de un nivel más alto de conocimientos sobre éstas.

2. CONCLUSIÓN.

Esta experiencia plasmada es un interesante recurso educativo para fomentar la enseñanza de contenidos sobre la supervivencia en Educación Física, quedando contenida dentro del currículo educativo como se ha señalado anteriormente. A través de la sesión se trabajan diferentes técnicas como hacer fuego, construcción de refugios, búsqueda del tesoro (orientación), potabilización de agua, etc., abordando así contenidos relacionados con la EF y también de manera interdisciplinar con otras áreas como biología, matemáticas, física, etc.

Además, a través de la ludificación de la práctica se consigue potenciar el interés y la motivación en el alumnado, afirmando la totalidad de los participantes haber disfruta durante la sesión.

A la hora de adecuar los desafíos, es importante tener en cuenta el nivel de las capacidades del alumnado, para que éstos sean capaces de realizar los retos planteados y no perder la motivación hacia la actividad. En ese aspecto, el tiempo es un factor que va a condicionar la resolución de las pruebas, por lo que a pesar de establecer un tiempo máximo para llevar un control de la sesión, hay que ser flexibles en el tiempo a lo largo de la actividad e ir adecuándolo a las circunstancias del alumnado. Con ello conseguimos que los alumnos no pierdan el interés por la actividad y puedan resolver de manera grupal, mediante la

cooperación, las pruebas planteadas. Además del tiempo, otro aspecto importante es el nivel de dificultad, teniendo que encontrar el equilibrio entre que los alumnos puedan realizar las actividades sin que se frustren por no poder conseguirlo, pero que a la vez supongan un desafío para ellos y no se aburran. En nuestro caso, las técnicas que les supuso una mayor dificultad a los alumnos fueron la obtención de fuego y la potabilización de agua, y en menor medida la construcción del refugio. Aún así, el alumnado afirmó haber mejorado, a nivel global, los conocimientos sobre las técnicas de supervivencia, sobre todo la técnica de realización de fuego, la potabilización de agua y construcción de una caña de pescar, ya que son de las que menos conocimientos tenían previamente.

A pesar de estar la dinámica desarrollada en un entorno natural para hacerla más atractiva al alumnado, ya que lo sacamos de su entorno monótono, esta sesión se puede adaptar a otros entornos, incluso en el propio centro escolar.

Por último decir que con este trabajo se consiguió contribuir positivamente al ámbito de las actividades físicas en el medio natural y la EF, y más concretamente al del contenido de la supervivencia, algo muy importante ya que es casi desconocido en este ámbito. Con esta práctica se favorece el desarrollo integral del alumnado, desarrollando su aprendizaje que posteriormente se podrá transferir a otros contextos y fomentando así la práctica de actividad física autónoma y segura.

3. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Águila, C. (2007). Las actividades físicas de aventura en la naturaleza: ¿un fenómeno moderno o postmoderno? *Apunts: Educación Física y Deportes*, (89), 81-87. Recuperado de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=223>

Alcaraz, V., Sánchez, A. J., y Grimaldi, M. (2018). El gran juego salvando a gea: gamificación y nuevas tecnologías en actividades físicas en medio natural. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 9(54), 148-158. Recuperado de http://emasf.webcindario.com/El_gran_juego_%20salvando_a_Gea_gamificacio_n_en_el_medio_natural.pdf

Baena-Extremera, A., y Granero-Gallegos, A. (2009). Deportes de aventura indoor: Enseñanza de la Espeleología en los Institutos de Educación Secundaria. *Tándem: Didáctica de la educación física*, 8(30), 47-60. Recuperado de <https://www.grao.com/ca/producte/deportes-de-aventura-indoor-ensenanza-de-la-espeleologia-en-los-institutos-de-educacion-secundaria>

Baena-Extremera, A., y Granero-Gallegos, A. (2013). Estudio cuasi-experimental de un programa de supervivencia en el medio natural. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13(51), 551-567. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista51/artestudio384.pdf>

Baena-Extremera, A., Granero, A., y Ortiz, A. (2012). Quasi-experimental study of the effect of an adventure education programme on classroom satisfaction, physical self-concept and social goals in physical education. *Psychologica Belgica*, 52(4), 369-386. Recuperado de <https://www.psychologicabelgica.com/articles/abstract/10.5334/pb-52-4-369/>

Caballero, P., Domínguez, G., Miranda, M. J., y Velo, C. (2018). Jornada de aventura “superheroes en la ecoescuela”: una experiencia de aprendizaje servicio para conectar la universidad y el colegio. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 9(54), 114-123. Recuperado de http://emasf.webcindario.com/Jornada_de_aventura_superheroes_en_la_ecoesuela.pdf

Decreto 198/2014, de 5 de septiembre de 2014, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. En BORM número 206, 33054-33556. Recuperado de <https://www.borm.es/borm/documento?obj=anu&id=713895>

Decreto 220/2015, de 2 de septiembre de 2015, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. En BORM número 203, 30729-31593. Recuperado de <https://www.borm.es/borm/documento?obj=anu&id=735576>

Decreto 221/2015, de 2 de septiembre de 2015, por el que se establece el currículo de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. En BORM número 203, 31594-32545. Recuperado de <https://www.borm.es/borm/documento?obj=anu&id=735577>

Domingo, L., Domingo, I., y Navarrete, G. (2003). Educando para la vida a través de la supervivencia. *Revista digital Educación Física y Deportes*, 8(58). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd58/superv.htm>

Escaravajal-Rodríguez, J. C. (2017). La orientación deportiva como medio interdisciplinar. *Trances*, 9(6), 885-908. Recuperado de http://www.trances.es/papers/TCS%2009_6_1.pdf

Escaravajal-Rodríguez, J. C., y Baena-Extremera, A. (2016). La espeleología en el centro escolar, una propuesta en el área de Educación Física. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 18(3), 323-341. Recuperado de http://agora-revista.blogs.uva.es/files/2016/12/agora_18_3h_escaravajal_et_baena.pdf

Ewert, A. (1987). Outdoor adventure recreation: A trend analysis. *Journal of Leisure Research*, 5(2), 56-67.

Fernández, J., Prieto, E., Alcaraz-Rodríguez, V., Sánchez-Oliver, A. J., y Grimaldi, M. (2018). Aprendizajes significativos mediante la Gamificación a partir del Juego de Rol: “Las Aldeas de la Historia”. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 11(22), 69-78. Recuperado de <http://ojs.ual.es/ojs/index.php/ESPIRAL/article/view/1919>

Gómez-López, M., Baena-Extremera, A., y Abrales, J. A. (2014). Aplicación de las tecnologías del aprendizaje y el conocimiento para el aprendizaje de las actividades físico-deportivas en el medio natural en las clases de Educación Física. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 7(13), 71-77. Recuperado de <http://ojs.ual.es/ojs/index.php/ESPIRAL/article/view/965>

Granero, A., y Baena, A. (2007). Importancia de los valores educativos de las actividades físicas en la naturaleza. *Habilidad Motriz: Revista de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, (29), 5-14. Recuperado

de https://docs.wixstatic.com/ugd/28d333_6415782ee7cf4856b3b1bda6a4f8dc79.pdf

Martínez, M., Vaquero-Cristóbal, R., Baena, A., Granero, A., y Sánchez, J. A. (2013). La supervivencia en el aula, una propuesta metodológica. *Trances*, 5(1), 15-38. Recuperado de http://www.trances.es/papers/TCS%2005_1_2.pdf

Navarro, A., y Langa, M. A. (2018). Escalada en educación primaria: organización y aprendizajes fundamentales. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 9(54), 60-73. Recuperado de http://emasf.webcindario.com/Escalada_en_educacion_primaria.pdf

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. En BOE número 52, 19349-19420. Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/pdf/2014/BOE-A-2014-2222-consolidado.pdf>

Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. En BOE número 3, 169-546. Recuperado de <https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/03/pdfs/BOE-A-2015-37.pdf>

Ruiz, F., García, M. E., y Piéron, M. (2009). *Actividad física y estilos de vida saludables. Análisis de los determinantes de la práctica en adultos*. Almería: Wanceulen. Editorial deportiva.

Fecha de recepción: 2/12/2018
Fecha de aceptación: 22/12/2019