

Autor(s): Joan Ortí Ferreres,

Entitat(s): Universitat de Barcelona, Universitat Jaume I

Congreso: II Congreso del Deporte en Edad Escolar

Valencia: 26 - 28 de Octubre de 2011

ISBN: 978-84-939424-0-3

Paraules clau: Superació personal, cooperació, bicicleta, reptes, condició física, via verda

TRES DIES AMB BICICLETA: UNA EXPERIÈNCIA DE COOPERACIÓ I SUPERACIÓ PERSONAL PER A L'ALUMNAT DE SECUNDÀRIA

Resum

El plantejar reptes difícils però que puguem arribar a assolir és un element que permet que l'alumne s'involucre en el desenvolupament de la seva pròpia condició física. Així, el plantejar una sortida de tres dies amb bicicleta on els alumnes arriben a recórrer al voltant de 200 km. fa que els alumnes s'impliquen en la millora de la seva condició física i fan activitat física fora de les hores de classe per poder assolir el repte plantejat.

La continuació de l'experiència amb 1r de Batxillerat durant els cursos 2008/09, 2009/10 i 2010/11a l'Institut Manuel Sales i Ferré d'Ulldecona és una garantia de l'èxit d'aquesta.

1. Introducció.

Cada vegada ens trobem que els alumnes tenen menys voluntat de participar en activitats físiques i esportives. La falta de motivació, les practiques poc adequades, els continguts poc engrescadors, la falta de fites personals, la manca d'instal·lacions apropiades, etc. fan que l'alumnat no s'implique en el desenvolupament de la seva condició física.

És per això que, aprofitant que a 1r de Batxillerat els alumnes finalitzen els estudis relacionats en l'Educació Física de forma obligatòria, els proposem un repte de superació personal i de fita col·lectiva: el repte consisteix en fer un recorregut d'uns 170 km. amb bicicleta durant tres dies.

El repte es repeteix any rere any durant el 1r de Batxillerat de forma que els alumnes ja tenen constància d'aquest i, a més a més, durant la seva etapa de l'ESO, especialment en els segon cicle, ja se'ls va explicant perquè vaguen preparant-se i fent-se la idea.

En la present experiència veurem com els alumnes poden entusiasmar-se amb l'Educació Física, involucrant-se amb la planificació de la seva condició física i assolir una gran desenvolupament sempre i quan hi hagen reptes difícils però possibles a aconseguir.

2. Vinculació curricular de l'experiència.

L'experiència que presentem es desenvolupa a l'Institut Manuel Sales d'Ulldecona amb tot l'alumnat de 1r de Batxillerat. Es desenvolupa amb aquest curs atenent a la vinculació curricular i a que són alumnes que tenen una major maduresa social i personal, independència, condició física... i, tal i com hem comentat anteriorment, tenen una tendència molt acusada a abandonar l'activitat física. A més a més, dintre del marc curricular trobem, tal i com veurem posteriorment, la planificació de la seva pròpia condició física.

Entre els objectius de Batxillerat, si atenem a les instruccions del currículum d'Educació Física per a aquesta etapa, trobem que s'espera que l'alumnat sigui autònom per a planificar, gestionar i practicar activitat física valorant els aspectes positius d'aquesta, tant a nivell de beneficis que comporta per a la salut com als valors implícits que hi ha en l'esport com són l'esforç, superació personal, respecte, cooperació...

Per tant, el currículum determinat pel Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya que és el que guia la nostra docència, atenent que el nostre institut està en Catalunya, estableix entre els objectius que té l'educació física en el batxillerat, atenent el Decret 142/2008, DOGC núm. 5183, i que estan relacionats amb l'experiència que desenvolupem són:

- Elaborar i dur a la pràctica un programa d'activitat física saludable, per a la consecució d'uns objectius, ajustats a les necessitats i característiques de les persones a qui estigui adreçat, a partir de l'avaluació de l'estat inicial.
- Organitzar i participar en activitats físiques en el temps de lleure, valorant els seus aspectes positius i sent capaços d'optimitzar els recursos disponibles, resolent les dificultats i/o els conflictes amb el diàleg i el treball en equip.
- Practicar habilitats motrius diverses i exercitar les capacitats físiques per resoldre situacions motrius diferents, aconseguir un bon domini i autocontrol del cos i constatar la importància de la responsabilitat, la perseverança i l'esforç per aconseguir una millora.
- Participar activament en l'organització i/o realització d'activitats físiques en el medi natural, respectant el medi ambient i adoptant les mesures de seguretat adequades.

Així doncs, l'experiència que presentem busca desenvolupar i ajudar a la consecució dels objectius curriculars anteriorment esmentats.

A partir d'aquests objectius, concretem els de la nostra experiència i que són, és a dir, l'alumnat ha de ser capaç de:

- Valorar l'esforç i el treball continu com un element fonamental en la superació i desenvolupament personal
- Superar les seves limitacions a nivell físic, cognitiu i emocionals
- Planificar, utilitzant els diferents principis i eines de l'entrenament esportiu, la seva pròpia condició física per tal de superar el repte plantejat
- Desenvolupar la seva condició física de forma autònoma

- Dominar els aspectes tècnics i tàctics del ciclisme
- Executar el manteniment i les reparacions bàsiques de la seva pròpia bicicleta
- Establir relacions, cooperar amb el grup i organitzar-se per als avituallaments
- Conèixer les vies verdes i les possibilitats del cicloturisme com a eina per a desplaçar-se, ocupar el seu temps lliure i viure el medi ambient
- Vivenciar el medi natural respectant-lo i tenir cura de la seva preservació
- Conèixer noves possibilitats per a ocupar el seu temps lliure.



Alumnes de 1r de Batxillerat participants de la via verda

3. Preparació de la sortida.

Durant el primer trimestre expliquem com elaborar una planificació de l'entrenament de forma que a finals de primer trimestre i durant el segon trimestre els alumnes ja es desenvolupen el seu propi pla. A més a més, abans de portar a terme l'experiència en situació real, i dintre de la matèria d'Educació Física, durant el mes de febrer, fem unes tres o quatre sessions pràctiques de ciclisme en què cada alumne porta la seva bicicleta, bé sigui d'ell mateix o d'algú que li l'ha deixada, i que serveixen per a prendre contacte amb la bicicleta ja que, encara que tots saben anar amb bicicleta, sempre hi ha algunes persones que fa temps que no l'han agafada i, per tant, no tenen massa domini. A més a més, juntament amb el contacte amb la bicicleta, en aquestes classes els ensenyaem aspectes tècnics com a adoptar una posició còmoda, manejar el canvi de marxes, frenar amb el fre de darrere... així com aspectes mecànics com canviar la roda en cas de punxada, inflar les rodes, ajustar l'alçada del seient, ajustar el fre... Aquestes aspectes mecànics els serviran per a posar a punt la bicicleta i també per poder a solucionar en la sortida qualsevol problema mecànic de caràcter lleu.

La presa de contacte també ens serveix per veure quin tipus de bicicleta i amb quin estat està aquesta de forma que si ha alguna bicicleta que està molt deteriorada li recomanem a l'alumne que en porti una altra o que passi una revisió per un taller especialitzat. Aquesta primera presa de contacte al mes de febrer també ens permet conscienciar a l'alumnat sobre la importància de la seva condició física de forma que sensibilitzem als alumnes per tal que vaguin practicant i sortint amb bicicleta de forma que preparen el seu cos per a la sortida del mes de maig. A més a més, aquesta pràctica es convenient desenvolupant-la utilitzant els principis i mètodes d'entrenament treballats al llarg del primer trimestre

Una vegada desenvolupades aquestes tres o quatre sessions deixem de banda el tema de la bicicleta i no serà fins a finals d'abril quan el tornem a re-emprendre.

L'experiència en situació real, és a dir, la sortida, és desenvolupa durant l'últim trimestre del curs, habitualment, la setmana abans del pont de maig degut a que ens trobem en la primavera i fa bon temps. Tal com hem esmentat anteriorment, en el moment de fer la sortida ja hem treballat els continguts relacionats amb la planificació de la pròpia condició física, els primers auxilis, maneig i reparació de la bicicleta... i, fonamentalment, la conscienciació de la importància de fer uns entrenaments continuats per tal de poder desenvolupar la totalitat de l'itinerari plantejat.

4. La sortida i el seu desenvolupament.

L'experiència es desenvolupa al mes d'abril, preferentment a finals i de dimecres a divendres, és a dir, durant 3 dies i 2 nits. Es fa en aquest mes perquè el temps sol ser molt bo ja que és primavera i no sol fer ni fred ni calor. També es fa de dimecres a divendres perquè així, durant el cap de setmana, els alumnes aprofiten per descansar.

La ruta a seleccionar és un factor fonamental i molt important per a que l'alumne pugui tenir una experiència satisfactòria de forma que, a partir de la nostra experiència, triem per a fer la sortida una via verda.

La via verda és el nom que reben en Espanya les antigues vies de tren que actualment, estan en desús. Aquestes han estat condicionades, treien els rails, posant formigó, posant llum als túnels... per tal de poder fer desplaçaments no motoritzats. Aquestes rutes, degut a que són antigues vies de ferrocarril, no tenen grans desnivells. És a dir, les costeres poden ser prolongades però no tenen un excessiu pendent de forma que els alumnes poden circular sense baixar de la bicicleta i, a més a més, estan tancades a la circulació de vehicles a motor fet que dona seguretat i evita accidents.

El fet de triar les vies verdes és degut als següents motius:

- Són recorreguts que no estan transitats amb vehicles a motor de forma que és difícil que pugui haver-hi un accident.
- No tenen grans desnivells ja que antigament passaven trens i, per tant, el recorregut sí que tenen pujades i baixades però amb desnivells molt suaus que fan no els alumnes no es cremen amb les pujades, especialment aquells que no tenen tan bona

condició física i els que no dominen els canvis de marxes.

- El recorregut està delimitat i asfaltat de forma que no hi ha possibilitat de que els alumnes es perden.



En <http://www.viasverdes.com> apareixen les fitxes tècniques, descripcions, mapes, història... de les diferents vies verdes existents en el territori espanyol.

El fet que hi haja un únic recorregut permet que uns poden anar més avançats i d'altres més endarrerits, en funció del seu nivell de condició i preparació, i ningú tinga la sensació de que el grup s'està endarrerint per la seva culpa. Així doncs, la seguretat i la possibilitat d'establir diferents nivells de progressió fan que la via verda siga un recorregut oportú per a fer aquesta pràctica.

En la nostra experiència el recorregut que fem és el de tres vies verdes que estan enllaçades. És a dir, comencem en una via verda i quan acaba aquesta continuem per una altra. Concretament fem les vies verdes del Baix Ebre, de la Terra Alta (Tarragona) i de la Val de Zafán (Teruel). Aquests itineraris es corresponen a una antiga via de ferrocarril que unia Tortosa i les terres de l'Ebre amb Aragó.

Aquestes vies són seleccionades perquè estan pròximes al nostre centre de forma que no tenim que fer una gran despesa en portar les bicis a l'inici del recorregut.

Les distàncies d'aquestes vies de ferrocarril són les següents:

- V. V. Baix Ebre: Tortosa - Benifallet 26 Km.
- V.V. Terra Alta: Pinell de Brai - Arnes 23 Km
- V.V. Val de Zafán: Arnes - Valdealgorfa 33,6 Km

El nostre recorregut també està condicionat pel quilometratge però també per l'allotjament ja que es difícil trobar albergs on poder dormir. A més a més, algunes estacions de tren queden molt allunyades dels pobles de forma que no es viable anar a aquells a adquirir menjar, begudes...

L'experiència consta de les següents etapes:

- Ulldecona - Horta de Sant Joan. Els alumnes s'organitzen amb cotxes dels respectius pares per tal d'anar ells, les seves motxilles i bicicletes. Així, agafem els cotxes a Ulldecona i anem a Roquetes ja que ací és el punt on comença la nostra ruta i, per tant, el punt de sortida. Les motxilles, sacs de dormir... són col·locats a una furgoneta de lloguer que serà conduïda per un professor. Després embremem la marxa amb bicicleta fins a Horta de Sant Joan de forma que el recorregut que fem amb bicicleta és de 45 quilòmetres, aproximadament. Habitualment fem dos avituallaments. El primer al poble de Xerta on esmorzem i el segon a l'Ermitori de la Fontcalda on dinem. També fem unes parades intermitges per valorar el funcionament i desenvolupament de la marxa i per solucionar possibles incidències. Finalment, després de tot el dia damunt de la bicicleta arribem a l'alberg d'Horta de Sant Joan on passem la nit. Una vegada estem allotjats, els alumnes van a encomanar menjar perquè demà els picnics de la sortida els faran ells de forma que s'han d'organitzar i distribuir per a comprar tot allò que puga fer falta per a l'endemà.
- La segona etapa presenta dues opcions en funció del grau de cansament de l'etapa anterior:
 - Opció llarga. Horta St Joan - Valdealgorfa - Prat del Comte. Quilòmetres aproximats: 43,6 quilòmetres + 52 quilòmetres (Total 95 km.)
 - Opció curta. Horta St Joan - Riu Matarranya - Prat de Comte. Quilòmetres aproximats: 30 + 42 km.

Tot i que hi ha dues opcions, el recorregut és el mateix. L'única diferència és que uns arriben més lluny i els altres es donen la volta abans. És a dir, després de dinar uns segueixen el recorregut fins arribar a Valdealgorfa mentre d'altres donen la volta i segueixen el sentit invers.

El dinar està format per entrepans que preparen els alumnes que arriben en primer lloc a l'avituallament. Així, quan arriben la resta d'alumnes que porten un ritme més lent ja tenen preparat tot el menjar i les begudes.

Al final del dia, tots els alumnes s'agrupen de nou a l'estació de Prat de Compte i des d'allí marxen junts a l'alberg d'aquella localitat on sopem i pernectenem.

- La tercera etapa està composta per una marxa a peu i per una marxa amb bicicleta. Així, la marxa senderista va des de Prat de Compte a la Fontcalda i tornada a Prat del comte (15 km.). Els alumnes porten banyador i tovallola de forma que aquells que ho desitgen es poden banyar al riu que travessa l'Ermitori de la Fontcalda. La marxa amb bicicleta va des de Prat del Comte a Roquetes (32 km.) on venen a recollir-nos els pares dels alumnes per carregar les bicicletes i arribar en cotxe a Ulldecona.

En aquesta cas, l'avituallament és el dinar en Prat de Comte (després de la marxa de senderisme).

La distància final aproximada de l'itinerari llarg és de 175 km. amb bicicleta més 15 km. a peu. En el cas de l'itinerari curt fem 140 km amb bicicleta més 15 km. a peu.

El grup d'alumnes es acompanyat per dos professors que es situen un al principi del grup i l'altre al final. També hi va un tercer professor amb una furgoneta de suport. Aquesta furgoneta fa l'itinerari per la carretera fent trobades en uns determinats punts establerts.

5. Valoració de la sortida.

El fet que tan el professorat com l'alumnat valoren la sortida de forma positiva fa que aquesta s'haja integrat dintre de la programació anual del nostre centre i la repetim any rere any.

A més a més, la consecució dels diferents objectius plantejats s'aborden de la següent manera:

- Autonomia. Els alumnes s'encarregen de buscar informació sobre distàncies, paisatges, elements arquitectònics. També s'encarregen de la recerca i preparació de la bicicleta i motxilla amb els estris necessaris per tal de solucionar qualsevol problema així com de la organització per anar al punt de sortida. Així mateix, cadascú troba el seu ritme personal per acomplir els objectius establerts i, finalment, els alumnes també són autònoms perquè han d'estendre la seva pròpia roba en acabar la jornada, recollir les habitacions...
- Superació personal. El requeriment de la sortida fa que els alumnes exerciten la condició física amb anterioritat a la sortida per assolir la fita plantejada. A més a més, de la progressió també s'esforcen en millorar el domini i maneig de la bicicleta.
- Relació grupal i cooperació. L'organització dels cotxes per arribar al punt de sortida, els relleus si les condicions meteorològiques adverses, el fet de no anar mai sols, ajudar-se quan hi ha una averia, dormir junts als albergs, etc. són elements que fan que l'alumnat coopere entre si i s'establisca una bona dinàmica grupal.
- Respecte del medi ambient. En relació a aquest àmbit apareixen elements com recollir la brossa després de les menjades, evitar fumar durant el recorregut, no deixar càmeres ni altres deixalles en cas de punxada o averia, no fer sorolls durant el recorregut, etc.
- Noves possibilitats d'ocupar el temps lliure. La pròpia activitat acosta a l'alumnat a una alternativa per al temps lliure i els aproxima al turisme rural, a la natura i al cicloturisme.

Finalment, el fet de tenir tanta autonomia en quant a la velocitat de la marxa, organització dels avituallaments, preparar el menjar... els fa gaudir i viure en primera persona tota la gestió i organització de la sortida.

6. Conclusions.

La necessitat de plantejar reptes de caràcter físico-motriu és determinant per a aconseguir una implicació en l'activitat física i esportiva desenvolupada en les classes d'Educació Física.

Les reptes poden ser a curt termini, demanar fer una tasca per a la següent sessió, o a llarg termini com el que plantegem a l'alumnat per a que pugui desenvolupar una ruta amb bicicleta durant tres dies. En aquest últim cas, convé que tinguin clars principis de planificació esportiva per a què puguin gestionar el desenvolupament de la seva condició física, el maneig tècnic i mecànic de la bicicleta i nocions de primers auxilis sempre treballant de forma grupal i on la col·laboració és el principal valor. Aquesta col·laboració o cooperació es dona quan hi ha una averia de la bicicleta (els companys tenen que resoldre la situació), quan fem entrepans per a la resta del grup, quan els que estan més forts van davant i els companys al darrere per no tenir la resistència de l'aire, etc.

El repte de plantejar una situació de tres dies amb bicicleta, per tant, presenta uns grans avantatges a nivell motriu, afectiu, social i, finalment, personal ja que l'alumne veu com és possible d'assolir una fita que en un principi li resultava inabastable.

Referències bibliogràfiques.

DOGC Núm. 4915, 29/6/2007. Competències educatives bàsiques. Generalitat de Catalunya.

Currículum batxillerat - Decret 142/2008 - DOGC núm. 5183

GARCÍA FERRANDO, M. (1993). Tiempo libre y actividades deportivas en la juventud en España. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.

NUVIALA, A. I NUVIALA, R. (2005). Abandono y continuidad de la práctica deportiva escolar organizada desde la perspectiva de los técnicos de una comarca aragonesa. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 5 (19) pp.295-307

PUIG, N. (1996). Joves i esport. Barcelona: Generalitat de Catalunya. <http://www.viasverdes.com/ViasVerdes> (consulta 22 de desembre de 2009).

Alto Rendimiento Servicios Editoriales y Formación Deportiva S.L.U.

CD Colección Congresos Nº 19 - ISBN : 978-84-939424-0-3

www.altorendimiento.com