

VAMOS DE...

MARCHA NÓRDICA

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA PARA NIÑOS/AS Y JÓVENES

EDUARD
GAVIÑO CARDONA
2019



ESCUELA ESPAÑOLA
DE ALTA MONTAÑA



FEDME

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES
DE MONTAÑA Y ESCALADA

ÍNDICE

01 PRESENTACIÓN	04
02 OBJETIVOS	06
03 CONTENIDOS	08
04 COMPETENCIAS	11
05 CONTEXTO	13
06 INSTALACIONES	14
07 MATERIAL	16
08 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	19
09 DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	20
10 EVALUACIÓN	24
11 CONCLUSIÓN	26
12 FUENTES CONSULTADAS	27

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXOS	28
01 BRAIN STORMING	29
02 TÉCNICA COPERATIVA 1-2-4	30
03 TRABAJO DE INVESTIGACIÓN SOBRE NUESTRO DEPORTE	31
04 LECTURA Y VALORACIÓN DE LA ENTREVISTA	32
DOCUMENTOS DE EVALUACIÓN	36
01 FICHA DE SEGUIMIENTO DE LAS SESIONES	37
02 FICHA DE VALORACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA Y DE AUTOEVALUACIÓN POR PARTE DEL MAESTRO/A	38
03 EVALUACIÓN DEL ALUMNO POR PARTE DEL MAESTRO	39
04 AUTOEVALUACIÓN	40
05 FICHA DE AUTOEVALUACIÓN	41
06 FICHA DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD DOCENTE POR PARTE DEL ALUMNO	42
SESIONES DE MARCHA NÓRDICA EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA	43
SESIÓN Nº 01	44
SESIÓN Nº 02	46
SESIÓN Nº 03	48
SESIÓN Nº 04	50

01

PRESENTACIÓN

La Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) tiene como objetivo la promoción de los deportes de montaña y fomentar su práctica.

Trabaja para el desarrollo de distintas modalidades deportivas, trabajando estrechamente con las Federaciones Autonómicas con el fin de lograr un objetivo común: estimular la práctica de todo tipo de actividades deportivas por montaña entre los ciudadanos.

Una de estas actividades deportivas es la MARCHA NÓRDICA, que desde 2015 forma parte de los estatutos de la FEDME.



Con esta propuesta de programación didáctica sobre Marcha Nórdica, promovida por la Escuela Española de Alta Montaña (EEAM), para alumnos de ESO y Bachillerato queremos que los alumnos puedan conocer un deporte nuevo, fácil, muy completo físicamente y con multitud de posibilidades, acercando nuestro deporte a la gente joven.

Uno de los aspectos más importantes es que la MARCHA NÓRDICA puede ser una opción para contribuir a generar hábitos de práctica continuada de actividad física con el objetivo final que buscamos todos:

- La conservación y mejora de la salud y de las cualidades físicas y motrices.
- La prevención de determinadas enfermedades y disfunciones.
- El equilibrio psíquico, para liberar tensiones, realizar actividades de ocio, adquirir competencias de carácter afectivo y de relación.

Todo ello necesario para compensar las restricciones del medio y el sedentarismo habitual de la sociedad actual, que es desgraciadamente cada vez más común entre nuestros jóvenes.

El alumno tendrá una alternativa más para incorporar la actividad física a su estilo de vida, en este momento o a lo largo de su "vida deportiva".

Tanto las actividades como la metodología destacan por favorecer un marco distendido, divertido y motivador, con un carácter principalmente lúdico, abierto y flexible. La participación activa de los alumnos es uno de los objetivos primordiales, con el fin de fomentar y desarrollar en el alumnado la capacidad de experimentación y de construcción de los propios aprendizajes.

La MARCHA NÓRDICA es un deporte individual, pero que multiplica sus beneficios si se practica en grupo. Esto nos permite plantear metas colectivas que necesitarán la reflexión colectiva del grupo y la ayuda mutua, creando un clima de aceptación y de cooperación que pueda favorecer las relaciones sociales entre el alumnado.

No podemos olvidar el tema de la Competición, con el objetivo de poner en práctica los valores propios del deporte en esta situación de competición, lo que resumimos como "valores del deporte".

El contenido de las sesiones será eminentemente práctico, aunque se reforzarán algunos aprendizajes con contenidos teóricos preparados con esta intención. Se aportan además actividades de evaluación y multitud de recursos online donde se pueda buscar o ampliar información, con el propósito de facilitar la tarea del profesor, que podrá decidir qué propuestas llevará a cabo según sus objetivos iniciales.

El NORDIC WALKING es una actividad que nos puede ayudar a la ruptura de estereotipos y para favorecer la educación en igualdad de oportunidades para todos. Es un deporte inclusivo que puede practicar cualquier persona, sea cual sea su edad, condición física o sexo. Por tanto, nuestras propuestas intentaran facilitar la participación de todos, la socialización, la cooperación y la inclusión, a pesar de las diferencias de género, de cultura y de capacidad física, entre otros.

Nuestra propuesta puede servir para salir del centro escolar, para conocer las posibilidades del entorno más próximo y puede ser una excusa ideal para llevar a cabo una actividad en el medio natural, despertando a la estima y el respeto por él.

02

OBJETIVOS

Según el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato podemos destacar unos objetivos generales que nos pueden servir de punto de partida en la elaboración de nuestra programación. A partir de ellos, podremos secuenciar los objetivos didácticos de las sesiones prácticas.

Sabemos que toda programación debe dar respuesta a un grupo de alumnos concretos, pero siempre siendo coherentes con el marco legislativo que nos guía en nuestra acción educativa.

Artículo 11. Objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria

La Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

BACHILLERATO

Artículo 25. Objetivos

El Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

Este es el momento en el que el profesor debe tener en cuenta la normativa de su propia Comunidad Autónoma y adecuar este apartado, añadiendo, modificando, adaptando los objetivos para tener una buena base que constituya uno de los cimientos de esta programación.

Después de un trabajo intenso de investigación y comparación de diferentes boletines de varias Comunidades autónomas con competencias en materia educativa hemos elegido diez objetivos comunes que nos servirán de fundamento de las posteriores sesiones teórico-prácticas, tanto para los cursos de ESO como de BACHILLERATO

01. Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contradicciones que la actividad física tiene en la salud individual y colectiva, y para el desarrollo personal y la calidad de vida, mediante la práctica habitual y sistemática de actividades físicas.
02. Afianzar los hábitos de salud e incorporar la práctica de la actividad física y el deporte en la vida cotidiana para favorecer el desarrollo personal y social, marcando las pautas de un estilo de vida activo y no sedentario con la finalidad de mejorar el desarrollo corporal durante la etapa de la adolescencia.
03. Reconocer las posibilidades del medio natural en el entorno como espacio idóneo para la actividad física, contribuyendo a su conservación y mejora y discriminando las prácticas que pueden causar cualquier tipo de deterioro.
04. Conocer las posibilidades que el entorno ofrece para la práctica de la actividad física deportiva.
05. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, de trabajo en equipo y de deportividad a la hora de participar en actividades, juegos, deportes, competiciones... independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
06. Conocer deportes, practicarlos con independencia del nivel de habilidad personal.
07. Poner en práctica los valores propios del deporte en situación de competición, dando más importancia a la cooperación ente los participantes, el respeto a las normas y la resolución de los conflictos que se puedan generar, frente a los resultados clasificatorios.
08. Organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el ocio y el tiempo de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.
09. Realizar actividades físicas deportivas en el medio natural, demostrando actitudes que contribuya a la conservación.
10. Asociar la actividad física i deportiva con la diversión y la recreación, siempre con una dimensión de satisfacción psicológica individual y relacional.

03

CONTENIDOS

Con los contenidos tratamos de especificar, con un grado de concreción adecuado, los hechos, los conceptos y sistemas conceptuales, los procedimientos, los valores, las actitudes y las normas a través de los cuales se podrá llegar a la consecución de los objetivos.



Nuestra propuesta puede servir de base, ya que los contenidos se repiten cíclicamente incrementando el grado de profundización pero el profesor deberá secuenciarlos teniendo en cuenta:

- Lo establecido en los decretos de currículo.
- La lógica interna del área que nos remite a sus bases epistemológicas y que prescribe ciertas secuencias como:
 - pasar de las habilidades básicas a las genéricas y de éstas a las específicas.
 - secuenciar la partición en juegos en un orden creciente de dificultad en virtud de lo que deriva su estructura interna.
- El desarrollo del alumno desde una óptica psicoevolutiva.
- Los aprendizajes previos, como soporte de auténticos aprendizajes significativos.
- La articulación a través de una doble vía interconectada que gira en torno a los procedimientos y las actitudes y que conecta con unos y otras los contenidos conceptuales.

- La distribución temporal de los contenidos a lo largo del curso escolar, del ciclo y de la propia etapa.

En nuestro caso, para guiar el proceso didáctico y como hemos hecho con los objetivos, hemos seguido la referencia de los diferentes marcos curriculares autonómicos diferenciado 4 bloques, tres más generales y uno específico de Marcha Nórdica, con la finalidad de favorecer la adquisición de capacidades cognitivas, corporales y motrices, emocionales y de interacción social, así como a la educación desde una perspectiva ética.

01 CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Disposición positiva hacia la práctica de la actividad física como una mejora de la salud y la calidad de vida.

Valoración de hábitos y conductas positivas y discriminación de las negativas (sedentarismo, drogodependencias, etc.).

Valoración de los efectos positivos de una correcta higiene postural en actividades cotidianas y en la práctica de la actividad física como medio de prevención.

Valoración positiva del hecho de tener una buena condición física como medio para alcanzar un nivel más alto de calidad de vida y salud.

Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física tiene sobre el organismo.

Apreciación de las repercusiones que la práctica habitual de la actividad física tiene sobre la salud y la calidad de vida.

Beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.

Aceptación de la autonomía y la responsabilidad en el mantenimiento y / o mejora de la condición física.

02 JUEGOS Y DEPORTES. CUALIDADES FÍSICAS Y MOTRICES. ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y OCIO.

Valoración de las actividades deportivas como forma de mejorar la salud.

Práctica de actividades deportivas individuales y colectivas, de ocio y recreación.

Conocimiento de los recursos disponibles para la práctica deportiva: instalaciones, material, entidades y asociaciones de su entorno.

Experimentación de nuevas habilidades específicas de carácter recreativo y alternativo.

Realización de actividades encaminadas al aprendizaje y perfeccionamiento de uno o varios deportes individuales o de adversario.

El juego y el deporte en el tiempo libre. Práctica de actividades deportivas individuales y colectivas de ocio y recreación.

Práctica en situaciones de competición. Los valores del deporte.

Colaboración en la organización y realización de actividades en el medio natural.

Realización de juegos y deportes, con manejo de un implemento.

03 MEDIO NATURAL

Análisis de las posibilidades que ofrece nuestro medio natural para llevar a cabo actividades físicas deportivas: tierra, aire, agua.

Realización del recorrido de un sendero.

Toma de conciencia de los usos y abusos que se hacen del medio urbano y natural en la actualidad.

Realización de actividades recreativas, respetando el medio ambiente y utilizando las posibilidades que el entorno ofrece.

Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.

04 MARCHA NÓRDICA

La marcha nórdica: concepto.

Conocimiento de aspectos técnicos básicos de la Marcha Nórdica,

Beneficios de la práctica de la Marcha Nórdica.

Características del material necesario para la práctica de la Marcha Nórdica.

04

COMPETENCIAS

La educación física debe tener una finalidad educativa que integre salud, deporte, recreación y expresión, de manera que los alumnos acceden a un conocimiento más completo de su cuerpo, siempre a través del movimiento y haciendo más énfasis en los contenidos de aplicación (práctica) que en la teoría, dando más importancia al proceso que al resultado.

Una de las finalidades más importantes de la educación física en la educación secundaria obligatoria es conseguir que los adolescentes aprendan a cuidar de su salud mediante la práctica de actividad física y que tengan una buena predisposición a hacerlo.

01 ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE

Así, esta dimensión comprende las competencias más orientadas hacia la actividad física como herramienta de mejora de la salud y alcanzarlas debe servir para marcar las pautas de un estilo de vida activo:

Competencia 1. Aplicar un plan de trabajo de mejora o mantenimiento de la condición física individual con relación a la salud. Se refiere a la práctica de actividad física para la mejora o mantenimiento los niveles de condición física individuales

Competencia 2. Valorar los efectos de un estilo de vida activo a partir de la integración de hábitos saludables en la práctica de actividad física. Se trata de dar sentido a la práctica de actividad física como herramienta de mejora de la salud y de la calidad de vida, a partir del conocimiento y la valoración de los efectos beneficiosos y perjudiciales para la salud que pueden derivarse de los diferentes estilos de vida.

La integración de las dos competencias debe posibilitar que los alumnos conozcan las características y los efectos del estilo de vida activo en comparación con el sedentarismo, y que la práctica de actividad física les ayude a mejorar el desarrollo corporal durante la etapa de la adolescencia.

02 JUEGOS Y DEPORTES

Se entiende como una manera de perfeccionar la ejecución de habilidades motrices, tanto desde su vertiente técnica como táctica.

La Marcha Nórdica es un deporte claramente individual, pero muchas de las propuestas didácticas pueden tener un enfoque grupal y cooperativo, dando pie al trabajo de aspectos más colectivos.

Los deportes tienen en la competición su máxima expresión. Las situaciones de conflicto que se producen en la competición deben ser el marco de trabajo de valores como el juego limpio, la colaboración, la cooperación, la responsabilidad compartida o el respeto. La FEDME aboga por una competición de calidad, una competición sana y una competición llena de valores como la cooperación, el esfuerzo y espíritu de sacrificio, la superación personal, el trabajo en equipo, la lucha por la igualdad, la deportividad y el juego limpio...

Esta dimensión incluye las siguientes competencias:

Competencia 3. Aplicar de manera eficaz las técnicas y tácticas propias de los diferentes deportes. No se trata de reproducir movimientos técnicos y tácticos en ejercicios repetitivos y mecánicos, sino de resolver de manera eficaz las diferentes situaciones que se dan en la práctica de un deporte, en nuestro caso de la Marcha Nórdica.

Competencia 4. Poner en práctica los valores propios del deporte en situación de competición.

03 ACTIVIDAD FÍSICA Y TIEMPO DE OCIO

La razón de ser de esta dimensión es asociar la práctica de actividad física con emociones placenteras y de disfrute (satisfacción psicológica individual y relacional), y motivar al alumno con prácticas más allá de la escolarización obligatoria.

Mientras que en la dimensión anterior se busca una eficiencia motriz, que da importancia al resultado, en la dimensión actividad física y tiempo libre se persigue una finalidad lúdica y recreativa, que da importancia al proceso. Así, las actividades que se lleven a cabo en esta dimensión deben tener por objetivo la diversión más que la corrección técnica o la eficacia.

Esta dimensión incluye las siguientes competencias:

Competencia 5. Disfrutar con la práctica de actividades físicas recreativas, con una atención especial a las que se realizan en el medio natural, promoviendo el respeto y la conservación del medioambiente.

Competencia 6. Planificar y organizar actividades con finalidad de ocio, estimulando la capacidad de planificación y organización de actividades físicas que pueden facilitar un uso activo y no sedentario del tiempo libre a lo largo de la vida.

05

CONTEXTO

Sabemos que cualquier intervención didáctica se desarrolla en un ámbito específico, con alumnos que forman parte de una comunidad en la que se orientan determinados modos de interacción y de convivencia, formas concretas de practicar la actividad física, oportunidades diferentes en función de aspectos de naturaleza espacial i material.

La intención de esta programación es que pueda llevarse a cabo en multitud de contextos diferentes y lo podemos conseguir gracias a las características de nuestro deporte. Sea cual sea la localidad, espacios, situación de la familia, los aspectos estructurales del colegio o instituto y su perspectiva educativa, intentaremos que la ejecución de la programación sea factible en infinidad de centros escolares.

06

INSTALACIONES

La marcha nórdica, además de que la pueda practicar “cualquier persona”, se puede llevar a cabo en “cualquier lugar”, en nuestro caso una pista polideportiva, una zona verde cerca del centro educativo, alguna ruta por medio natural cerca del instituto...



El espacio de juego y la instalación ayudan a definir un carácter más recreativo en las actividades propuestas. El aire libre es el espacio más apropiado para trabajar este deporte, pero algunas de nuestras sugerencias didácticas se pueden realizar incluso en alguna sala indoor o en un gimnasio.

Así, instalaciones como los pequeños espacios arbolados que pueda tener el centro, los parques urbanos cercanos y en general cualquier espacio del medio natural (el campo, la montaña, el embalse, el río, la playa, etc.) son las instalaciones más apropiadas.

Por la singularidad de algunas de estas instalaciones, habrá que pensar en organizar actividades fuera del centro que, a pesar de tener un carácter puntual, dan un sentido práctico a la aplicación de este deporte en un espacio no institucional, que convierte por un momento espacios de ocio en espacios educativos.

En el caso de las actividades físicas en el medio natural, hay que tener muy presente el respeto a las condiciones de seguridad y la conservación del medio natural. Como profesores responsables del grupo, hay que seguir los protocolos con relación a la seguridad en el uso de

materiales, las condiciones del terreno, las condiciones ambientales o las características de la actividad que se desarrolle. En cuanto a la conservación del medio natural, habrá que conocer y respetar las normas legales y garantizar que la acción de los alumnos sea respetuosa con el entorno. Aprovechamos para animar a los profesores a investigar los contenidos de la web de la FEDME con multitud de información y consejos sobre actividades en la naturaleza y sugerir la visita a la web de la eeAm (Escuela Española de Alta Montaña) con numerosas opciones de formación presencial y sobre todo on-line.

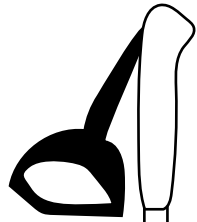
Las actividades que se hagan en las salidas al medio natural se deben preparar y practicar con anterioridad en el mismo centro educativo. Esto facilita que los alumnos las lleven a cabo de manera más significativa y que se puedan trabajar los aspectos de seguridad anteriormente mencionados.

07

MATERIAL

Además del material propio de Educación Física (conos, petos, bancos, aros, cuerdas...) necesitaremos el material específico de Marcha Nórdica: los bastones.

Un buen bastón de Marcha Nórdica se basa en las siguientes características:



Parte superior: empuñadura ergonómica y una dragonera especial.



Parte central: una caña resistente, ligera y rígida o ligeramente flexible.



Parte inferior: una puntera rígida y un taco de goma extraíble para el asfalto.





Tal vez, llegará el momento en que cada colegio o instituto disponga de 30 pares de bastones, igual que ahora tienen 30 sticks de hockey, 30 balones de básquet o 30 raquetas de bádminton. Esto pasará cuando los profesionales de la educación física conozcan las múltiples posibilidades educativas de la Marcha Nórdica e incluyan este material en su programación y consecuentemente en su presupuesto.

Los bastones que sean utilizados en las clases de educación física deberán cumplir unos mínimos:

- **Que nos asegure Rentabilidad y Duración.** Es importante prever que el bastón sea de bajo coste en cuanto a mantenimiento y sea altamente duradero. Hay que priorizar la calidad respecto a la cantidad.
- **Adaptabilidad:** los bastones que utilizemos deben ser fácilmente adaptables al contexto espacial, temporal, físico y humano de donde se vayan a aplicar. Para asegurar un Máximo sentido práctico que nos permitan desarrollar, eficientemente, los diferentes objetivos y contenidos propuestos, aconsejamos los bastones telescópicos frente a los fijos. Los telescópicos se pueden graduar i adaptar a diferentes estaturas.
- **Seguridad:** la adquisición o compra de los bastones se ha de realizar en base a unos principios de seguridad para evitar accidentes.
- **Funcionalidad:** hace referencia al grado de relación entre la necesidad motriz que se quiere cubrir y las posibilidades de acción que ofrece ese material.
- **Polivalencia:** Los bastones son material específico para practicar Marcha Nórdica, limitando su uso. Por ello, la finalidad será descubrir su polivalencia gracias a la variedad de actividades que se pueden realizar con ellos y las posibilidades educativas que nos pueden aportar.

Si no se dispone de bastones, es el momento de contactar con las federaciones autonómicas en materia de montaña, con los clubs, asociaciones o instructor@s de Marcha Nórdica repartidos por toda la geografía española. Esta situación se repite en otras ocasiones con diferentes disciplinas deportivas y se soluciona de la misma manera (piragüismo, vela, spinning, escalada...), buscando cualquier alternativa en beneficio de los alumnos.

08

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

También hay que tener presente que en el desarrollo de esta programación hay que abordar la promoción de la igualdad. En la práctica de Marcha Nórdica, gracias a sus características, no existen diferencias de género, puede ser una muy buena actividad para el alumno que no es hábil, o el que no es rápido, o el que no está integrado en el grupo, o el que presenta sobrepeso, o el que presenta un desarrollo biológico más retrasado, o el que tiene dictamen por necesidades educativas especiales, etc.

La intención de esta programación es que pueda llevarse a cabo en multitud de contextos diferentes y lo podemos conseguir gracias a las características de nuestro deporte. Sea cual sea la localidad, espacios, situación de la familia, los aspectos estructurales del colegio o instituto y su perspectiva educativa, intentaremos que la ejecución de la programación sea factible en infinidad de centros escolares.

09

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVIDADES EN EL AULA

BRAIN STORMING sobre conocimientos previos sobre la marcha nórdica

Visualización del video "VIENES DE MARCHA... NÓRDICA"

1-2-4 Concepto de Marcha Nórdica

Trabajo de investigación sobre nuestro deporte. Paddet <https://padlet.com/>

Lectura y valoración de la entrevista a la joven murciana Sandra Ribes Hernández, de 17 años, que se proclamó campeona de España promesa y fue tercera en la clasificación absoluta en el primer Campeonato de España de Marcha Nórdica.

SESIONES DE MARCHA NÓRDICA EN LAS CLASES DE ED. FÍSICA

Ruta por los alrededores del centro.

Excursión al medio natural

Marcha Nórdica + orientación

Marcha Nórdica + geocaching

Marcha Nórdica + gimcana

ACTIVIDADES ESPECIALES

Actividad informativa para las familias

Iniciación a la Marcha Nórdica para las familias.

Jornada Solidaria

Competición de Marcha Nórdica

01 ACTIVIDADES EN EL AULA

ACTIVIDAD-1 BRAIN STORMING o lluvia de ideas sobre conocimientos previos sobre la marcha nórdica

[Consultar archivo anexo >>>](#)

Existen ya “esquemas mentales previos” que son los que se utilizan para interpretar lo que se está enseñando y que interfieren de manera decisiva en la adquisición de nuevos conceptos.

En este caso, esta lluvia de ideas sobre nuestro deporte nos va a servir para compartir esos conocimientos previos y propios con el resto del grupo, siendo un buen punto de partida para iniciar el aprendizaje de la Marcha Nórdica.

Se tienen que respetar 4 reglas básicas:

- **“Suspender el juicio”**. Eliminar toda crítica. Cuando brotan los comentarios no se permite ninguna valoración crítica. Se anotan todas las ideas. La evaluación se reserva para después.
- **“Pensar libremente”**. Es muy importante la libertad de emisión. Todas las aportaciones están bien.
- **La cantidad es importante**. Hace falta concentrarse en generar el máximo número de comentarios posibles que posteriormente se puedan revisar.
- **El efecto multiplicador**. Además de contribuir con las propias contribuciones, los participantes pueden sugerir o recordar a los demás y servir de estímulo para nuevos conocimientos.

ACTIVIDAD-2 Visualización del video “VIENES DE MARCHA... NÓRDICA”

[Ver vídeo >>>](#)

En el siguiente video se presenta el deporte de la Marcha Nórdica de una manera amena y atractiva. Aparece información sobre los inicios del deporte, los beneficios más importantes, aspectos básicos sobre la técnica, la competición, etc. Todo con el objetivo claro de captar el interés de los alumnos, crear expectación sobre el proceso posterior de aprendizaje y de empezar a adquirir algunos conceptos básicos.

Además será un recurso en todo momento al alcance del alumno para afianzar su aprendizaje, recordar conceptos o como base para posteriores actividades.

ACTIVIDAD-3 Técnica cooperativa 1-2-4 y Cabezas numeradas: Concepto de Marcha Nórdica

[Consultar archivo anexo >>>](#)

Las siguientes estructuras cooperativas nos van a permitir crear entre todos los alumnos una completa definición del concepto de Marcha Nórdica. Esta propuesta puede servir como actividad inicial para conocer sus conocimientos previos sobre nuestro deporte y/o como actividad de evaluación para saber hasta qué punto han entendido los contenidos trabajados anteriormente.

Para realizar la técnica cooperativa 1-2-4 vamos a seguir los siguientes pasos:

1. Tenemos grupos de 4 alumnos, cada uno de ellos enumerados del uno al cuatro.
2. Planteamos la pregunta “¿Qué es la Marcha Nórdica?” a los alumnos.
3. Repartimos a cada alumno una ficha que dividiremos en tres columnas iguales.
4. Cronometramos el tiempo y durante los primeros cuatro minutos, cada alumno en solitario debe responder a la pregunta en la primera columna de la ficha.
5. Pasado este tiempo los alumnos se colocarán en parejas y pondrán en común sus respuestas. Para esto dispondrán de otros cuatro minutos. Lo harán en la segunda columna.
6. Finalmente en grupo de 4 y en 4 minutos volverán a ponerlo en común, escribiéndolo en la tercera columna de la ficha.

A continuación, para finalizar utilizaremos la técnica “CABEZAS NUMERADAS” para comprobar que todos los miembros del equipo han asimilado la información.

Al terminar la técnica anterior, el profesor seleccionará un número entre 1 y 4 y la persona que tiene dicho número deberá explicar la respuesta.

ACTIVIDAD-4 Trabajo de investigación sobre nuestro deporte

[Consultar archivo anexo >>>](#)

En esta propuesta queremos involucrar al alumno en el proceso de enseñanza aprendizaje. Queremos que investigue, que resuma, que seleccione la información relevante, que organice y que en definitiva sea el responsable de estructurar toda la información sobre la Marcha Nórdica y la presente a sus compañeros.

Para ello aconsejamos el recurso online llamado PADLET. Es una excelente opción para guardar y compartir diferentes contenido multimedia sin complicarse con demasiadas opciones. Podemos utilizarlo como un archivo personal o como una pizarra colaborativa.

La dinámica de Padlet (ex Wallwisher) es muy simple, se presenta como un tablero en blanco que podremos utilizar a nuestra voluntad con solo arrastrar y soltar los elementos que queremos guardar... imágenes, videos, audio, presentaciones. Podemos integrar contenido desde nuestro equipo, webcam o insertando una URL.

Tiene muchísimas opciones de personalización. Además de poder agregar títulos y descripciones a cada uno de los elementos que subimos a Padlet, podemos optar por agregar una imagen de fondo, escoger el formato de presentación, configurar las notificaciones, señalar si será una pizarra pública o privada, entre otras opciones.

Aunque no es necesario registrarnos para acceder a Padlet y crear nuestra pizarra, podremos tener más control de las opciones si nos creamos una cuenta.

Encontramos multitud de ejemplos y tutoriales en la misma web:

<https://padlet.com/>

ACTIVIDAD-5 Entrevista Sandra Ribes

[Consultar archivo anexo >>>](#)

Lectura y valoración de la entrevista a la joven murciana Sandra Ribes Hernández, de 17 años, que se proclamó campeona de España promesa y fue tercera en la clasificación absoluta en el primer Campeonato de España de Marcha Nórdica.

Sandra Ribes puede ser un gran ejemplo para nuestros alumnos y seguro que muchos de ellos se verán identificados. Es una chica joven, deportista, practicante de marcha nórdica y que difunde los valores del deporte allí donde va.

Presentamos una entrevista hecha por los responsables de Urban Walking unos días después de llevarse a cabo el I Campeonato de España de Marcha Nórdica, en la pequeña localidad de Santa Ana la Real (Huelva).

La intención es dedicar un tiempo a la lectura de la entrevista y crear a continuación un espacio de valoración y debate.

El debate pone en marcha un proceso de aprendizaje activo donde los estudiantes elaboran los contenidos y reflexionan sobre ellos, por lo que resulta muy eficaz para asimilar los conocimientos. Además, mejora la comprensión y la expresión oral y ayuda a los alumnos a desarrollar el pensamiento crítico, el análisis o la argumentación. Sin embargo, no siempre es sencillo fomentar el debate en clase, ni desarrollarlo con buenos resultados. Aquí damos seis consejos para se pueda integrar esta estrategia didáctica en el aula y que los alumnos se puedan beneficiar de todas sus ventajas.

SEIS CLAVES PARA FOMENTAR EL DEBATE

1. Escoger temas que les interesen. Con la entrevista de Sara Ribes esperamos acercar la Marcha Nórdica a la realidad de los alumnos despertando su interés.
2. Plantear preguntas. Las preguntas son esenciales para que nazca el intercambio de pareceres y para que el debate se centre en los puntos que queremos tratar, sin que el asunto principal se diluya o los argumentos se desvíen.
3. Recordar que deben escuchar. La escucha activa resulta fundamental cuando se opina, tanto en el aula como fuera de ella, y es una de las causas por las que los debates suelen fracasar. Recuerda a tus alumnos que debatir no consiste en exponer afirmaciones una tras otra, sino argumentar el punto de vista propio, escuchar lo que afirman los compañeros y responder con nuevas aportaciones, siempre teniendo en cuenta lo dicho hasta el momento.
4. Controlar los tiempos. El proceso de debate no debe avanzar demasiado rápido, pero tampoco puede alargarse demasiado cada argumentación y contra-argumentación. Cuando los alumnos opinan, el profesor debe ejercer de moderador sin juzgar, dar los turnos de palabra para que todos participen, forzar una pausa si hay que reflexionar sobre alguna de las afirmaciones y avisar cuando un interlocutor deba resumir sus argumentos y concluir su intervención.
5. Animar a reflexionar en todo momento. Hay que evitar que se aferren a sus ideas y argumentos por el mero hecho de conservar su posición.
6. Sacar conclusiones. No es esencial resolver completamente el tema que ha generado el debate, ya que en ocasiones no será posible. Pero sí es importante que de manera resumida y rápida se resuman las ideas planteadas y las conclusiones a las que se ha llegado.

02 ACTIVIDADES EN EL CENTRO EDUCATIVO

Sesiones de Marcha Nórdica en las clases de Educación Física

[Consultar archivo anexo >>>](#)

Como anexo a esta programación, se presentan un conjunto de sesiones sobre Marcha Nórdica con el objetivo de conocer el deporte, practicarlo y alcanzar los objetivos previstos en esta programación.

Aconsejamos que el profesor haga un trabajo previo de investigación sobre nuestro deporte, sobre su técnica y conozca aspectos metodológicos que puedan ayudarle a llevar a cabo las actividades propuestas.

Puede ser un buen momento para localizar la federación autonómica de montaña encargada de la Marcha Nórdica o contactar con algún club o instructor que le pueda asesorar o incluso pueda participar en alguna sesión, sobre todo en las primeras, donde que la enseñanza de la técnica ocupa un lugar más relevante.

03 ACTIVIDADES ESPECIALES

ACTIVIDAD-6 Jornada Solidaria y/o Competición de Marcha Nórdica

El objetivo, una vez más, es que los mismos alumnos se impliquen en su propio proceso de aprendizaje de una manera significativa y vivencial, mediante la experiencia personal.

La idea es que se comprometan en la organización de algún evento social o deportivo donde la Marcha Nórdica también tenga un papel destacado. El nivel del acontecimiento lo pueden elegir ellos. Desde una competición a nivel de aula, curso, ciclo hasta una propuesta donde puedan involucrar, no solo a sus compañeros y compañeras, sino a toda la comunidad educativa, los “profes”, el personal administrativo y, porque no, ser aún más ambiciosos y ser capaces de implicar a más gente de la zona, del barrio y conseguir, el reto tan difícil de abrir los centros educativos a la comunidad.

Abrir el centro educativo al exterior permite no limitarnos al espacio físico y temporal del aula y del patio, generando situaciones y actividades de aprendizaje social y colaborativo.

Permite un aprendizaje interdisciplinar, ya que se pueden integrar todas las áreas en proyectos unificados, tal y como sus contenidos se presentan en la vida cotidiana.

Ya tenemos entonces el punto de partida de este trabajo interdisciplinario: un proyecto de trabajo real, atractivo y pretencioso, que seguro que nos permitirá plantear una serie de retos, y también una serie de problemas a los que habrá que dar respuesta y solución.

Será indispensable en este caso contactar con la Federación autonómica, clubs y asociaciones para poder conseguir un número considerable de bastones e implicar, si fuera necesario, a las instituciones municipales en la organización del evento.

ACTIVIDAD-7 Actividad informativa e iniciación para las familias

Sabemos que hoy en día el profesor de Ed. Física ya no se debe limitar solo a hacer sus clases. Su figura ha ganado protagonismo a lo largo de los años y una de sus funciones debe ser la de dinamizador, trabajando para estimular a todos los miembros de comunidad educativa hacia la práctica deportiva saludable.

Gracias a las características de la Marcha Nórdica, el profesor cuenta con una opción más para acercar el deporte a las familias, involucrándolas en el día a día del instituto. Se puede hacer una charla informativa acompañada de una actividad de iniciación. Incluso la pueden preparar los mismos alumnos. Una muy buena alternativa a tener en cuenta para compartir un espacio educativo común, saludable, divertido y en este caso social y familiar.

10

EVALUACIÓN

[Consultar documentos anexos >>>](#)

La evaluación debe permitir que tanto los profesores (evaluación formativa) como los alumnos (evaluación formadora) puedan conocer cómo se está produciendo el proceso de aprendizaje, identificar los avances y las dificultades y los errores que surgen a lo largo del proceso educativo, y tomar las decisiones oportunas para regularlo. En el marco del currículum competencial, el alumno debe convertirse en parte activa de su proceso de aprendizaje, dirigido a la consecución de las competencias. Por tanto, ha de apropiarse los objetivos de aprendizaje y conocer los criterios e instrumentos de evaluación para poder participar activamente en su progreso y en la mejora de los resultados.



En general, como hay que dar más importancia al proceso que al resultado, a menudo habrá más de un instrumento para evaluar. La evaluación no puede ser puntual o reducida a un solo momento, es necesario que la recogida de datos sea una constante en el tiempo, lo que permitirá una valoración más ajustada.

También es recomendable que los alumnos participen en el diseño y/o aplicación de algunos de los instrumentos de evaluación, ya que favorece los procesos de autonomía del alumnado, la capacidad de gestionar su propio aprendizaje y la comprensión de los criterios de evaluación.

Para facilitar el proceso, previamente hay que ir habituando a los alumnos con instrumentos de evaluación más sencillos. Así, la coevaluación y la evaluación en pequeños grupos a lo largo de la etapa se puede posibilitar que el alumno mejore la toma de conciencia de su aprendizaje y ayude al de los compañeros.

Cada profesor tiene su propio criterio en este apartado tan trascendental del proceso de aprendizaje. Nosotros simplemente, y de forma muy resumida, propondremos algunas nociones básicas sobre ello.

Cuatro son los referentes que pueden resultarnos especialmente relevantes para una correcta evaluación:

- Los ciclos de reflexión y diálogo compartidos con los alumnos, por eso defendemos la reserva de espacios y momentos de valoración sistemática en cada sesión, ya sea durante o al final de las actividades.
- La observación sistemática de cuanto acontece en clase y el ulterior proceso de reflexión en torno a la información obtenida.
- La información proporcionada por los alumnos en instrumentos creados al efecto.
- La comparación entre la información proporcionada por el maestro y la ofrecida por los alumnos, en situación de diálogo, al finalizar la experiencia.

- En toda programación deben quedar reflejados los documentos de carácter cualitativo, descriptivo, interpretativo y proveedor de propuestas de progreso destinadas a:
- El seguimiento de las sesiones.
- La valoración de la unidad didáctica y la autoevaluación por parte del maestro.
- La evaluación del alumno bien por parte del maestro, bien desde el diálogo compartido con cada alumno.
- La autoevaluación, la evaluación de la actividad docente y de la actividad de clase por parte del alumno.
- Una ficha de seguimiento individual de cada alumno.

En nuestro caso, como anexo, mostraremos algunos ejemplos de estos instrumentos referentes a la evaluación.

Una de las herramientas de evaluación, que a la vez sirve de actividad divertida y motivadora, que proponemos es la llamada **"Kahoot"**. Es una aplicación gratuita que permite la creación de cuestionarios de evaluación. Es una herramienta con la que el profesor crea concursos en el aula para aprender o reforzar el aprendizaje y donde los alumnos son los concursantes. Los alumnos se crean su avatar y contestan a una serie de preguntas por medio de un dispositivo móvil. Finalmente gana quien obtiene más puntuación.

Como no puede ser de otra manera, hemos realizado un cuestionario sobre conceptos relacionados con la Marcha Nórdica.

Únicamente necesitan un ordenador o dispositivo móvil y además, la aplicación permite exportar los resultados a Excel o incluirlos en Google Drive, para que el profesor pueda disponer de los mismos para el proceso de evaluación.

11

CONCLUSIÓN

Pensamos que la marcha Nórdica puede formar parte del universo educativo de nuestros jóvenes. Las características de nuestro deporte así lo demuestran.

Como hemos visto, es muy fácil de aprender, saludable, divertido y con múltiples posibilidades didácticas.

Con esta programación esperamos haber ofrecido material, instrumentos, aplicaciones prácticas, etc, dando respuestas a los profesores y otros profesionales del deporte y del tiempo libre para animarlos a introducir la Marcha Nórdica en sus planteamientos de enseñanza-aprendizaje, con el objetivo final de ayudarlos a conseguir sus objetivos.

Igualmente, esperamos con propuestas como esta y con la ayuda inestimable de la FEDME, la EEAM y las Federaciones Autonómicas, trabajar para hacer llegar la Marcha Nórdica a todos los colectivos de la sociedad, con la finalidad de mejorar su calidad de vida dentro de un marco de respeto y cuidado del medioambiente. Todo ello, aprendiendo los valores de la competición y favoreciendo una socialización activa, positiva y para todos.

Entonces...

¿VAMOS DE MARCHA NÓRDICA?

12

FUENTES CONSULTADAS

- MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE, Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- GENERALITAT DE CATALUNYA. Currículum de la educación secundaria obligatoria para el curso 2017-2018, según DECRETO 187/2015, de 25 de agosto, de ordenación de las enseñanzas de la educación secundaria obligatoria en Catalunya.
- GENERALITAT DE CATALUNYA. Departament d'Ensenyament. Competencias Básicas del ámbito de la Educación Física. Identificación y despliegue en la Educación Secundaria Obligatoria.
- GOVERN BALEAR. Decreto 34/2015, del 15 de mayo por el cual se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria a las Islas Baleares.
- RUIZ OMEÑACA, J V – PONCE DE LEÓN ELIZAONDO, A – SANZ ARAZURI, E – VALDEMOROS SAN EMETERIO "La programación de Educación Física... Propuesta para su elaboración"
- ALBERO ICHART, A. (2000) "El tratamiento de las actividades en la naturaleza en el sistema educativo: todo un reto". Revista de Educación Física, Renovar la Teoría y la Práctica, nº 80.
- CASTAÑER Y TRIGO (1995) "Globalidad e interdisciplinariedad curricular en la Enseñanza primaria". Inde. Zaragoza.
- DE LAS HERAS PÉREZ, Mª A. (1996) "Educación ambiental como base para el futuro" En SOTO ROSALES (coord). Educación primaria: Actividades en la naturaleza. Universidad de Huelva. Huelva.
- PASCUAL TRILLO, J.A.; ESTEBAN CURIEL, G. (2000) "La integración de la Educación Ambiental en la E.S.O.: datos para la reflexión". En Publicación Enseñanza de las Ciencias. Universidad Autónoma de Barcelona. I.C.E. (Instituto Ciencias de la Educación).
- www.mecd.gob.es
- <http://xtec.gencat.cat/>
- <http://www.fedme.es/>
- <http://marchanordicaespana.blogspot.com.es/>
- www.urban-walking.com
- <http://www.inwaspain.com/>
- <http://nordicwalkingpalma.com/>
- <http://www.scuolaitaliananordicwalking.it/>
- <http://www.aulaplaneta.com>
- <http://www.efdeportes.com>



ANEXOS

01 | BRAIN STORMING

FECHA

CURSO

NOMBRES

IDEAS PREVIAS

02 | TÉCNICA COOPERATIVA 1-2-4

PREGUNTA: ¿QUÉ ES LA MARCHA NÓRDICA?

1

2

4

03 | TRABAJO DE INVESTIGACIÓN SOBRE NUESTRO DEPORTE

ÍNDICE

CONCEPTO DE MARCHA NÓRDICA

ORIGEN DEL DEPORTE

BENEFICIOS MÁS IMPORTANTES

CARACTERÍSTICAS DE LOS BASTONES

LA TÉCNICA DE LA MARCHA NÓRDICA

LA COMPETICIÓN EN MARCHA NÓRDICA

CONCLUSIÓN Y OPINIÓN PERSONAL

Más información en:

<https://padlet.com/>

04 | LECTURA Y VALORACIÓN DE LA ENTREVISTA

Fuente: Urban Walkers

<https://www.urban-walking.com/el-rinc%C3%B3n-del-competidor-nw/>

Sandra Ribes Hernández, murciana y a las puertas de los 18 años. Competidora en marcha nórdica. Este pasado 2 de abril de 2017 seguro que es una fecha que Sandra no olvidará nunca, ni tampoco su familia que la acompañaba en ese evento. Ya que se proclamó campeona de España en categoría promesa y, por si fuera poco, tercera clasificada del campeonato de España absoluto.

Santa Ana la Real (Huelva) acogió el primer Campeonato de España oficial de esta todavía algo desconocida modalidad de competición. Un deporte que es bastante más que solo caminar con bastones y que Sandra nos explicará en esta entrevista.



LA ENTREVISTA

“**NUNCA ME HA GUSTADO LO DE ESTAR QUIETECITA**”

UW-tengo entendido que llevas muchos años ya ligada a la práctica deportiva, ¿en qué deportes?

Debo de haber probado la mayoría de ellos. Desde los habituales como danza, atletismo y gimnasia rítmica, hasta los menos convencionales como esgrima, escalada o acrobacia aérea. Nunca me ha gustado lo de estar quietecita.

UW- ¿Cuándo y de qué forma conociste la marcha nórdica?

Llegó a mi vida gracias a mi madre, Julia Hernández, quien actualmente es instructora y árbitro de esta disciplina. A raíz de una lesión tuve que abandonar durante casi un año mi faceta deportiva y ella me propuso rehabilitarme y comenzar a recuperar mi musculatura y condición física a través de la marcha. No tardé demasiado en volver a la normalidad, practicando de nuevo otros deportes, con la diferencia de que el gusanillo del nordic walking ya me había picado.

UW- Tu debut en la faceta competitiva de la marcha nórdica se produjo este año ¿Qué te impulsó a ello?

Principalmente el hecho de que la posibilidad de competir se pusiera a mi alcance. Al surgir el Ranking FEDME y averiguar que a partir de mi edad podía empezar a competir, pensé que la competición podía ser una forma de motivarme, seguir una disciplina, tener objetivos y alcanzar metas. Me gusta la autosuperación y ya nada me impedía probar algo nuevo.

UW- Viendo que se te daba bien, ¿te animó a presentarte a este campeonato de España?

Tenía bastante claro que quería ver el ambiente de un nacional, era pura curiosidad y además el entorno era precioso. No pensaba que todo iría tan bien y evidentemente cuando fui mejorando y viendo los resultados de las competiciones previas me dieron el empujoncito y la confianza que me faltaban para dar el salto al nacional.

UW- ¿Que diferencias has notado con relación a la carrera, a nivel de exigencia física o técnica?

Ambas aumentan notablemente. A nivel físico la marcha nórdica como trabaja tanto la parte superior como inferior del cuerpo supone un mayor esfuerzo y por tanto mejor condición muscular y aeróbica. A nivel técnico es otro mundo, es mucho más complejo de lo que parece a simple vista, tiene más normas y requiere una asimilación y aprendizaje de la técnica correcta. Sin duda es más seria y dura que la carrera.

“
EL GUSANILLO
DEL NORDIC
WALKING YA ME
HABÍA PICADO
”

**UW- ¿Cuáles fueron tus sensaciones, antes, durante y después de la competición, nervios, emociones?**

Son demasiadas las sensaciones experimentadas. Empecé tranquila el fin de semana, como si quedasen meses para la competición, pero conforme se acercaba el momento los nervios aumentaban e incluso me hicieron dar mil vueltas en la cama la noche de antes. Por la mañana se unieron a la ilusión cuando hablaba con mis compañeros y competidores mientras calentaba. Durante la prueba fui una montaña rusa, los nervios desaparecieron, llegó la concentración, los autoánimos y la automatización para silenciar el cansancio y una última cuesta en la que ves el arco, sacas fuerzas de donde pensabas que no quedaban y sientes un subidón y pura satisfacción al escuchar como nombran tu dorsal cuando pasas la línea de meta. Pero el momento a destacar lo tuve más tarde, cuando conocí mi posición como tercera clasificada femenina absoluta FEDME. No lo podía creer, lo había conseguido, era felicidad y emoción pura y todo el agobio, la presión y los nervios hicieron que terminase riendo y llorando, disfrutando del triunfo con mis fantásticos acompañantes. Fue un momento auténtico, mágico, nunca lo olvidaré.

UW- Compartiste podio nacional con las dos grandes y experimentadas, Arantxa y Regina, ¿Qué opinas de ellas?

A Arantxa tuve el placer de conocerla hace poco y está demostrando ser una máquina, Regina lleva siendo un referente desde que empecé en el mundillo del nordic. Ambas son auténticos ejemplos a seguir, constantes, fuertes, disciplinadas, competentes, inteligentes y ante todo agradables y humildes. Hace un año y medio jamás podría haber imaginado que mi nombre quedaría unido al de dos grandes como ellas en la historia de un nacional de esta disciplina. Creo que todavía estoy asimilándolo de hecho.

UW- ¿Cuáles son tus proyectos en la marcha nórdica, a corto y medio plazo? ¿Compartirás marcha nórdica y running?

Ahora mismo estoy más centrada en la marcha que en el running, aunque este seguirá complementando mis entrenamientos. Estoy deseando seguir trabajando en mi físico y técnica, compitiendo y mejorando tiempos. También me gustaría hacer el curso de instructora de marcha nórdica y seguir aprendiendo, tengo claro que me queda mucho por saber, como yo digo soy sólo un “pollo” en este mundillo, esto acaba de empezar.

UW-La participación de jóvenes de tu edad en las competiciones de marcha nórdica es todavía escasa. ¿A qué crees que se debe?

Creo que es un deporte que se ha enfocado principalmente a temas de salud y por ello a un sector de mayor edad. Está poco expandido, casi ningún adolescente sabe de su existencia. Pero ahora que la rama deportiva y competitiva está más a la orden del día es hora de que cambien las cosas.

UW- ¿Qué les dirías a esos jóvenes, amigos/as, compañeros de carreras, etc. para que se animen a probar la marcha nórdica competitiva?

Les colocaría unas dragoneras en las manos y les demostraría que es un deporte fantástico, divertido, saludable y más complejo y adictivo de lo que parece. Además es increíble como puedes reaprender a caminar, alargar la zancada y controlar la postura y lograr también aprender a impulsarte y coger velocidad. Quien dice que es sencillo o aburrido sin duda no lo ha intentado todavía.

“ NO LO PODÍA CREER, LO HABÍA CONSEGUIDO, ERA FELICIDAD Y EMOCIÓN PURA ”

Muchas gracias Sandra por concedernos esta entrevista. Enhorabuena por esos muy merecidos triunfos que has alcanzado este pasado fin de semana y deseamos verte en muchos más podios, llevando la marcha nórdica al nivel más alto, tanto nacional como internacional.

Autor de la entrevista: Urban Walking

ALGUNAS PREGUNTAS PARA EL DEBATE

¿QUIÉN PRACTICA ALGÚN DEPORTE?

¿QUÉ SENSACIÓN VIVES CUANDO PRACTICAS TU DEPORTE?

¿CÓMO ANIMARÍAIS A UN AMIGO O AMIGA A PRACTICAR VUESTRO DEPORTE?

¿CÓMO NOS ANIMA SANDRA RIBES A PRACTICAR MN?

¿ALGUIEN HA PARTICIPADO EN UN CAMPEONATO DE ESPAÑA?

¿ES IMPORTANTE LA COMPETICIÓN PARA VOSOTROS?

¿SABÉIS ALGÚN EJEMPLO DE MAL COMPORTAMIENTO EN COMPETICIÓN?

...



DOCUMENTOS DE EVALUACIÓN

01 | FICHA DE SEGUIMIENTO DE LAS SESIONES

UNIDAD DIDÁCTICA	¿VAMOS DE MARCHA NÓRDICA?	GRUPO			
CURSO ACADÉMICO	PERIODO				
	SESIÓN 1	SESIÓN 2	SESIÓN 3	SESIÓN 4	
VALORACIÓN DE LO PROGRAMADO					
VALORACIÓN DE LO ACONTECIDO					
INFORMACIÓN A DESTACAR					
PREVISIONES PARA LA PRÓXIMA SESIÓN					
PROPUESTAS DE MEJORA					

02 | FICHA DE VALORACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA Y DE AUTOEVALUACIÓN POR PARTE DEL MAESTRO/A

ASPECTOS A EVALUAR	*EV	COMENTARIO
Adecuación de objetivos, contenidos y criterios de evaluación.		
Grado de consecución de los objetivos planteados.		
Adecuación de la línea metodológica.		
Adecuación de los instrumentos y procedimiento de evaluación.		
Adecuación de la secuencia de las propuestas motrices.		
Aspectos más destacados a mantener.		
Puntos débiles y propuestas de mejora.		
Autovaloración del maestro/a.		
Aspectos a mantener en la actuación docente.		
Aspectos a modificar en la actuación docente.		

*ESCALA DE VALORACIÓN

A = Adecuado, satisfactorio.

B = Bastante adecuado, bastante satisfactorio.

C = Poco adecuado, poco satisfactorio.

D = Inadecuada, insatisfactorio.

03 | EVALUACIÓN DEL ALUMNO POR PARTE DEL MAESTRO

NOMBRE	GRUPO	FECHA
ASPECTOS A EVALUAR	DURANTE EL PROCESO	AL FINAL DEL PROCESO
Conoce y valora los efectos beneficiosos, riesgos y contradicciones de la actividad física.		
Participa activamente en las actividades en el medio natural.		
Contribuye con sus actos a la conservación y mejora del medio natural.		
Muestra habilidades y actitudes sociales de respeto, de trabajo en equipo y de deportividad.		
Pone en juego estrategias individuales y coopera con los compañeros en el proceso educativo.		
Conocer los aspectos técnicos de la Marcha Nórdica.		
Muestra interés y capacidad de esfuerzo en el aprendizaje de la técnica de Marcha Nórdica.		
Muestra autonomía y confianza en sí mismo y en los demás.		
Conoce y pone en práctica los valores propios del deporte en situación de competición.		
Participa activamente en la organización de actividades.		
Es capaz de asociar la actividad física i deportiva con la diversión y la recreación, siempre con una dimensión de satisfacción psicológica individual y relacional.		

04 | AUTOEVALUACIÓN

NOMBRE

GRUPO

FECHA

Durante las próximas clases vamos a aprender a practicar Marcha Nórdica. A continuación te cuento qué podemos aprender con estas clases. Además puedes añadir otras cosas que tú te propongas. Puedes servirte de esta hoja para recordar qué aprendemos en clase y para ver si lo estamos consiguiendo.

DURANTE LAS PRÓXIMAS CLASES PUEDO

Conocer conceptos importantes de la M N como sus orígenes y sus beneficios

Aprender correctamente la técnica de M N.

Disfrutar de las actividades en el medio natural, respetando el entorno.

Valorarme como una persona importante al margen de lo hábil que sea.

Conocer y aplicar los valores más importantes del deporte

Mejorar mi capacidad para cooperar y convivir con mis compañeros.

ADEMÁS YO ME PROPONGO

05 | FICHA DE AUTOEVALUACIÓN

ASPECTOS A EVALUAR SOBRE MI MISMO

	MUCHO	BASTANTE	POCO	MUY POCO
He aprendido cosas sobre la Marcha Nórdica (origen, beneficios...)				
Conozco y practico M N con la técnica correcta.				
He disfrutado practicando M N en el medio natural.				
He intentado mejorar mi capacidad para cooperar con los demás.				
He participado activamente en las actividades propuestas.				
He aprendido y he puesto en práctica los valores del deporte.				
Me he sentido bien practicando Marcha Nórdica.				

COMENTARIO

06 | FICHA DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD DOCENTE POR PARTE DEL ALUMNO

ASPECTOS A EVALUAR SOBRE MI PROFESOR

	MUY BIEN	BIEN	REGULAR	MAL
Explica los juegos y actividades.				
Escucha y respeta a los alumnos.				
Hace participar a los alumnos.				
Nos ayuda a aprender.				
Atiende a lo que necesitamos y a lo que nos interesa.				
Es justo en la relación con nosotros.				
Estos días destaco de mi profesor				

COMENTARIO



SESIONES DE MARCHA NÓRDICA EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA.

SESIÓN Nº1

FECHA

CURSO

GRUPO

OBJETIVOS

- Trabajar la coordinación con el manejo correcto de los bastones de MN
- Conocer aspectos básicos de la técnica de la MN y utilizar correctamente los bastones.
- Participar en actividades y juegos mostrando habilidades y actitudes sociales de respeto, de trabajo en equipo y de deportividad.

MATERIAL

Un par de bastones para cada alumna@.
Conos o marcadores de diferentes colores.

INTRODUCCIÓN

Es la primera toma de contacto práctica con el deporte de la Marcha Nórdica (MN). Se aconseja haber hecho anteriormente alguna de las propuestas didácticas para dentro del aula. Cuando los alumnos entren en el gimnasio o en la pista se encontrarán un montón de bastones sueltos, sin pareja, con diferentes medidas.

CALENTAMIENTO – ACTIVACIÓN (TEÓRICO-PRÁCTICA)

- Presentación de los objetivos.
- Recordar algunos conceptos básicos sobre la MN.
- Recordar las partes del bastón.

Carrera de relevos: Dividimos el grupo en subgrupos de 5 o 6. Cada grupo se coloca en fila alrededor del montón de bastones. El participante tiene que ir a buscar un bastón, traerlo hacia su grupo y dar la mano al siguiente, que realizará la misma acción. El objetivo es que todos los del grupo tengan dos bastones, con la dragonera correcta y con la medida adecuada.

TIEMPO

15 min.

PARTE PRINCIPAL

En este apartado se dan unas nociones para presentar la técnica a los alumnos. Simplemente es una guía que puede modificarse o adaptarse según la persona responsable.

1. Explicación posición de los bastones: diferencia trekking-apoyo y MN-impulso.
2. Caminar sin bastones, movimiento natural.
 - a. Hacemos un paso un poco más largo.
 - b. Miramos los codos.
 - c. Vemos que el movimiento de los brazos parte de los hombros.
3. Ponemos las dragoneras los bastones y según el terreno:
 - a. Tierra o arena: Caminar arrastrando los bastones, pero primero sin coger la empuñadura. Seguir con el mismo movimiento, coger la empuñadura y empezar a tener la sensación imprescindible de IMPULSO
 - b. Pavimento o asfalto: Sin arrastrar los bastones y sin ponerlos en el suelo. Seguir con el mismo movimiento, coger la empuñadura y empezar a tener la sensación imprescindible de IMPULSO
4. Práctica
5. Controlar que se adelanta el bastón contrario a la pierna.
6. Práctica
7. Amplitud de brazos: momento para recordar el movimiento de los brazos que hemos hecho al principio.
8. Clavar y cargar: Instante para dedicar unos minutos a ver cómo y dónde se clava el bastón y para empezar a experimentar la carga en la dragonera.
9. Práctica

Lo más importante para las personas que se inician en esta actividad es introducir de manera sencilla y de fácil asimilación, sin cargar con demasiadas explicaciones y tecnicismos.

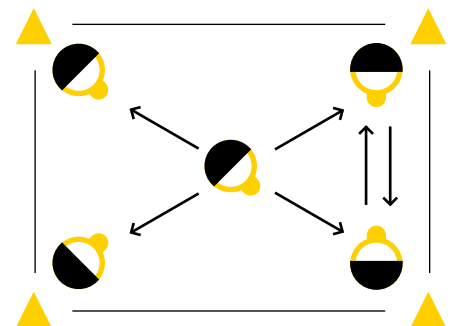
LAS 4 ESQUINAS CON BASTONES: recuperamos los grupos de 5 personas que ya teníamos en la primera actividad de la sesión y se colocan como en el dibujo:

Los participantes de las esquinas deben cambiarse entre ellos. El del centro, en el momento del cambio, tiene que intentar llegar a una esquina libre. Todos los participantes intentarán mantener una buena técnica de MN.

Variante 1: para variar las agrupaciones y dinamizar el juego, a la señal del profesor todos los participantes deben mezclarse con los demás y cambiarse a otros conos (esquinas) situadas por la pista.

TIEMPO

30 min.



VUELTA A LA CALMA

Valoración conjunta de la sesión: Algunos de los alumnos pueden explicar en voz alta sus sensaciones con los bastones.

Recordaremos los conceptos más importantes como: impulso, amplitud de brazos, partes de los bastones...

Limpieza del material

TIEMPO

5 min.

SESIÓN Nº2

FECHA

CURSO

GRUPO

OBJETIVOS

- Trabajar la coordinación óculo-manual con los bastones de MN.
- Afianzar los aspectos básicos de la técnica de la MN y utilizar correctamente los bastones.
- Trabajar la coordinación general con los bastones de MN.
- Participar en actividades y juegos mostrando habilidades y actitudes sociales de respeto, de trabajo en equipo y de deportividad.

MATERIAL

Un par de bastones para cada alumn@.

Conos o marcadores de diferentes colores

Toallitas (para la limpieza de los bastones al terminar)

INTRODUCCIÓN

Es la segunda sesión dedicada a la Marcha Nórdica (MN). Aprovecharemos para recordar la actividad de iniciación de la sesión anterior, para practicar y para introducir algunas propuestas más lúdicas, variando las agrupaciones. Iremos alternando práctica de la técnica con pausas activas mediante juegos y actividades.

CALENTAMIENTO – ACTIVACIÓN (TEÓRICO-PRÁCTICA)

- Presentación de los objetivos.
- Recordar la sesión anterior.
- Recordar los aspectos técnicos básicos.
- Cada alumn@ cogerá unos bastones y se los colocará a medida.

TIEMPO

15 min.

Ruta por el centro educativo: Saldremos en grupo para practicar por el centro.

PARTE PRINCIPAL

1. El profesor propondrá una serie de actividades individuales de coordinación y equilibrio con los bastones.

2. Nos desplazamos otra vez por el centro, pero ahora por parejas. Intentarán caminar a ritmo con la pareja mientras el profesor va diciendo en voz alta unos números que corresponden a una orden específica, variando la velocidad y la técnica.

- | | |
|--------------------|---|
| 1 Velocidad lenta | 4 Solo con el bastón derecho |
| 2 Velocidad media | 5 Solo con el bastón izquierdo |
| 3 Velocidad rápida | 6 Técnica doble (con los bastones a la vez) |

En esta ocasión el profesor puede pedir un trabajo de resistencia importante.

3. Actividades de lanzamiento con los bastones:

Se pueden hacer lanzamientos en parejas, grupos reducidos y con todo el grupo, con un bastón y con dos a la vez. Son muy apropiados para trabajar la coordinación. Conviene empezar con lanzamientos fáciles para ir progresivamente subiendo la dificultad. Por seguridad, es obligatorio el uso de pads o tacos. Destacamos los siguientes:

- Lanzar un bastón o dos en horizontal
- Lanzar un bastón o dos en vertical
- Lanzar un bastón o dos como jabalina
- Lanzar y coger un bastón por la empuñadura, la mitad o la punta.
- Dejar el bastón en equilibrio e ir a buscar el del compañero.
- Otras actividades:
 - Se coloca el grupo e círculo y deben lanzar su bastón todos a la derecha a la vez que tienen que coger el que les llega por la izquierda. También pueden dejar su bastón en equilibrio y a la señal coger el de la derecha.
 - En este último ejercicio el profesor puede ir dando la orden de "derecha" o "izquierda" para dinamizar el juego.

TIEMPO

30 min.



VUELTA A LA CALMA

Valoración conjunta de la sesión: Algunos de los alumnos pueden explicar en voz alta sus sensaciones con los bastones, sobre todo el trabajo muscular en la actividad nº 2.

Limpieza del material

TIEMPO

5 min.

SESIÓN Nº3

FECHA

CURSO

GRUPO

OBJETIVOS

- **Trabajar la coordinación óculo-manual con los bastones de MN.**
- **Afianzar los aspectos básicos de la técnica de la MN.**
- **Conocer las posibilidades que el entorno más cercano ofrece para la práctica de la actividad física deportiva y contribuir a su conservación y mejora.**
- **Participar en actividades y juegos mostrando habilidades y actitudes sociales de respeto, de trabajo en equipo y de deportividad.**

MATERIAL

Un par de bastones para cada alumn@.

Toallitas (para la limpieza de los bastones al terminar)

Conos o marcadores de diferentes colores

INTRODUCCIÓN

En esta ocasión disfrutaremos de la MN en un entorno diferente, motivador y lleno de posibilidades didácticas. Aconsejamos al profesor que prepare una salida a un parque o zona verde cerca del centro educativo. En este contexto diferente será donde el alumnado ya podrá percibir la esencia de nuestro deporte: aire libre, deporte, salud, naturaleza...

Si hay desniveles de puede explicar la técnica de subida y bajada, que nos puede ir bien para la próxima salida al medio natural.

CALENTAMIENTO – ACTIVACIÓN (TEÓRICO-PRÁCTICA)

- Presentación de los objetivos.
- Recordar el trabajo muscular de la sesión anterior como una característica importante de nuestro deporte.

Podemos aprovechar el traslado del centro educativo hasta el parque como activación, ya que iremos todos con los bastones, recordando y practicando la técnica.

TIEMPO

Depende de la distancia hasta la zona verde

PARTE PRINCIPAL

A parte de disfrutar de un agradable recorrido por el parque o la zona verde, proponemos algunos juegos y actividades que nos pueden servir para entretener, animar, cohesionar el grupo y para que nos ayuden a conseguir los objetivos propuestos.

1. EL "TRENECITO" Juego para que el participante tome consciencia de la importancia de la amplitud de brazos, para fomentar el trabajo en equipo y, en definitiva, pasar un rato divertido. Consiste en hacer una fila india, unirse cogiendo con ambas manos un bastón. Primero solo en parejas para después ir ampliando las agrupaciones.

2. BUSCA TU PAREJA: Se divide el grupo en equipos de 3, 4 o 5 personas, según convenga. Se colocan como en el dibujo:

A cada participante de cada grupo se le da un número, nombre de fruta, verdura, animal... (tantos como miembros tiene el equipo). A la señal del profesor todos deben desplazarse hacia el centro y unirse con los de su mismo número, fruta, animal...

3. PAÑUELITO DOBLE: Este juego toma como ejemplo el pañuelito doble. El grupo se divide en dos equipos que se deben enumerar.

El profesor dice un nº Sale el participante, toca la mano de uno del otro grupo, vuelve hacia su grupo, coge por el camino los dos bastones, se los pone correctamente a alguien de su grupo y éste debe llegar a la línea central. El primero que llega gana. Para priorizar la participación, conviene hacer varios juegos a la vez con grupos con pocos participantes.

4. RELEVOS: Se hacen grupos, se colocan en fila y se delimita una línea de salida y un punto para volver. Cuando llega el corredor debe tocar la mano al siguiente compañero de su grupo, que tiene que salir de nuevo.

5. RELEVOS LOCOS: Es el mismo ejercicio anterior, pero cuando el primero, que antes volvía al final de la fila, toca la mano al siguiente ahora los dos vuelven a correr, de tal manera que al llegar siempre se une otro. De esta manera, la última carrera deberán correr todos los miembros del grupo a la vez.

6. CADA PERSONA UN NÚMERO: Se enumera a todos los participantes del grupo (si son muchos se unen en parejas o tríos). Cuando el profesor diga un nº, la persona (o grupo) que tiene este nº deberá colocarse en primera posición.

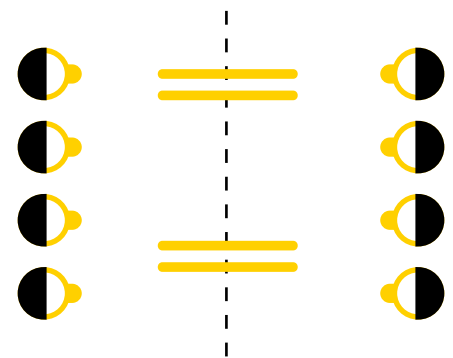
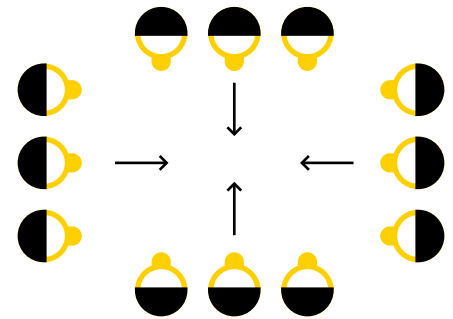
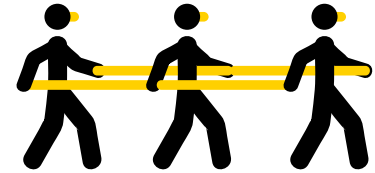
VUELTA A LA CALMA

Valoración conjunta de la sesión: que se puede hacer en grupo mientras se hace el camino de vuelta al centro educativo.

Limpieza del material

TIEMPO

Depende



TIEMPO

Depende

SESIÓN Nº4

FECHA

CURSO

GRUPO

OBJETIVOS

- **Valorar la posibilidad de incorporar la práctica de la M N y en la vida cotidiana para favorecer el desarrollo personal, social y corporal.**
- **Reconocer las posibilidades del medio natural como espacio idóneo para la actividad física.**
- **Afianzar los aspectos básicos de la técnica de la MN.**
- **Contribuir a la conservación y mejora del entorno natural.**

MATERIAL

Un par de bastones para cada alum@.

Toallitas (para la limpieza de los bastones al terminar)

Material especial según la actividad elegida.

INTRODUCCIÓN

Sesión especial en la que se desarrolla conjuntamente la Educación Ambiental con la Educación Física. Sabemos que para respetar, en primer lugar hay que conocer. También vemos necesaria la incorporación a la cultura la ocupación del tiempo de ocio con actividades que favorezcan la salud y el bienestar. Además creemos que sirve para la búsqueda del desarrollo personal de los alumnos, para la creación de unos hábitos saludables y para mejorar su propia calidad de vida.

La propuesta nos anima a salir del centro educativo hacia un lugar donde poder trabajar los objetivos propuestos.

Las características propias de la M N, sus beneficios y sus posibilidades educativas permiten simplemente hacer una ruta con los bastones por cualquier zona natural.

Se debe dedicar tiempo a preparar la salida, explicar características del lugar, de la ruta, desnivel, fauna, flora... Además se pueden implicar los mismos alumnos en la organización de la salida.

De todas formas, le podemos dar un "plus" más a la propuesta añadiendo alguna de las opciones que se expondrán en la parte principal de esta sesión.

CALENTAMIENTO – ACTIVACIÓN (TEÓRICO-PRÁCTICA)

- Presentación de los objetivos.
- Remarcar las normas sobre comportamiento en el medio natural (conviene trabajarlas previamente en el centro)
- Preparación de los bastones.

TIEMPO

PARTE PRINCIPAL

1. M N -Orientación

La actividad que aquí se propone, es bajo un mapa-dibujo del camino, con una leyenda a interpretar por el alumno/a. Deberán realizar el sendero, buscando unas balizas y superando unas pruebas o preguntas que se plantean. Las balizas se indicarán en el plano y ellos deberán buscarlas e ir realizando lo que soliciten. Las características del sendero van cambiando a lo largo de su recorrido. Es una actividad de observación, de atención, de reflexión y de trabajo en equipo.

2. MN + Juego de pistas, enigmático, con frases motivadoras sobre trabajo en equipo, versos de un poema, fragmentos de una historia...

Juego de pistas en el medio natural, con interpretación de mapa y con resolución de un enigma, en concreto un "completagrama", donde la frase que descifra la palabra, estará ubicada en cada pista.

3. MN + Rally Fotográfico

Los alumnos realizarán un rally fotográfico que consiste en lo siguiente:

A partir de 3 datos :

- Mapa de la localidad con señalización numerada de los lugares a visitar.
- Fotografías de cada uno de los lugares a visitar.
- Pregunta referida a cada uno de los lugares a visitar (que por supuesto no se refleja en la fotografía).

Deberán desplazarse a cada uno de los puntos que se indica en el plano, colocarse aproximadamente en el lugar desde el que está hecha la foto y contestar a la pregunta que se especifica.

La ruta preparada y las preguntas versan sobre una temática variada referida a distintos elementos Medioambientales o culturales, algunos de ellos trabajados ya en clase.

3. MN + Gincana Fotográfico

En este caso se les pasa a los alumnos un listado de cosas a fotografiar o, más difícil, solo con pistas para encontrar las cosas que deben fotografiar. La temática puede variar según los intereses: flora, etnografía, historia, cultura...

5. MN + Geocaching o Gincana GPS es la actividad de esconder y encontrar "tesoros" en cualquier lugar, con la ayuda de un dispositivo con GPS.

Ejemplo de un contenedor de Geocaching o Cache oculto.

Consiste en esconder y buscar objetos y posteriormente apuntar las coordenadas geográficas de ese punto mediante un receptor GPS.

Más info en

<http://www.geocachingspain.es/>

Muchas de estas actividades se pueden llevar a cabo en zona urbana y los bastones también pueden ser un buen complemento que nos pueden ayudar a adquirir los objetivos propuestos.

VUELTA A LA CALMA

Siempre al terminar la actividad es conveniente dedicar el tiempo necesario para hacer una correcta valoración de todos los aspectos evaluables.

Limpieza del material

TIEMPO

La Marcha Nórdica forma parte de los estatutos de la FEDME, como una de sus disciplinas, desde que el Consejo Superior de Deportes lo aprobó en el 2016.

VAMOS DE...

MARCHA NÓRDICA

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA PARA NIÑOS/AS Y JÓVENES

EDUARD GAVIÑO CARDONA 2019

Eduard Gaviño Cardona es diplomado en magisterio de Educación Física (Universitat de les Illes Balears) y Árbitro Nacional de Marcha Nórdica. Con más de 15 años de experiencia en la docencia goza de amplia experiencia en el mundo de las actividades tiempo libre y las actividades deportivas.

En su trayectoria ha realizado desde tareas de monitor, instructor y dinamizador de varios deportes así como el arbitraje, dirección y organización de eventos deportivos de gran renombre como el Campeonato de España de Marcha Nórdica.

Hace más de 10 años que es instructor y responsable de Nordic Walking Palma, durante dos años fue el Director del Comité Balear de Marcha Nórdica, formó parte del comité de expertos que sacó a delante el reconocimiento del CSD de la titulación, todavía en periodo transitorio, de monitor de marcha nórdica, y actualmente es miembro de la Junta Directiva de la Federació Balear de Muntanya i Escalada.

AGRADECIMIENTOS

A **Eduard Gaviño** por elaborar el material que conforma la guía.

Al **Col·legi Sant Josep Franciscanes de Mataró** por brindarnos sus instalaciones, a sus alumnos y en especial a la profesora de educación física **Carne Bruguera**.

Sin su ayuda no hubiera sido posible.



ESCUELA ESPAÑOLA
DE ALTA MONTAÑA



FEDME

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES
DE MONTAÑA Y ESCALADA