

Congreso de Educación Física y Ciencias

15º Argentino, 10º Latinoamericano, 2º Internacional

Educación Física *en y para* la Democracia

Desde el 2 al 7 de octubre, 2023

Saberes del montañismo y su articulación con la Educación Física en edades tempranas

SALA N° 11
EDUCACIÓN FÍSICA Y VIDA EN LA NATURALEZA

PALABRAS CLAVE: Enseñanza, montañismo, saberes, Educación Física

Galosi, Carlos. Universidad Nacional del Comahue.
Centro Regional Universitario Bariloche
galosich@gmail.com

Vilariño, Tomás. Universidad Nacional del Comahue.
Centro Regional Universitario Bariloche
tomas.vilarino@crub.uncoma.edu.ar



Resultados preliminares del proyecto de investigación "Prácticas pedagógicas de andinismo en el campo profesional de la Educación Física. Escenarios, saberes y protagonistas"

El montañismo es una actividad que implica la exploración y ascenso de montañas, lo que requiere habilidades físicas, mentales y técnicas. Muchos de los saberes y principios del montañismo pueden aplicarse de manera efectiva a través de la educación física para promover un enfoque integral en el desarrollo de los y las estudiantes.

Equipamiento: Conocimiento y utilización del material e indumentaria, armado de mochila, manejo del peso y tamaño.

Momentos de disfrute: Plenitud personal, generar ese espacio, buscar el lugar, contemplar la naturaleza, disfrutar de las vistas, paisajes, miradores.

**saberes
identificados en
observación de
salida de
campo**

Orientación: Situación geográfica, ubicación, referenciarse, conocer el lugar, distancias, tiempos de marcha.

Administración: De la energía / regularidad, comidas, bebidas, lugares óptimos, recuperación, destinar un tiempo para descansar.



Forma de transitar: En grupo, nadie se queda solo, en Zetas zigzag, diagonales.

Planificación de rutas y estrategias: En el montañismo, la elección de rutas y estrategias es esencial para transitar en las montañas de manera eficiente y segura. En educación física, los estudiantes pueden aplicar este enfoque al establecer estrategias para mejorar su rendimiento en actividades deportivas específicas

Habilidad técnica y seguridad: El montañismo requiere el dominio de diversos saberes y habilidades técnicas, como el ritmo de marcha, orientación, nutrición y el manejo de equipo.

Saberes del Montañismo,
articulables con la
Educación Física



Trabajo en equipo y comunicación: En muchas ocasiones, los montañistas deben trabajar en equipo para superar obstáculos y alcanzar la cumbre o llegar a un refugio. Esta colaboración y comunicación son transferibles a la educación física, donde los estudiantes pueden aprender la importancia de trabajar juntos en actividades grupales, como deportes de equipo o juegos cooperativos.

Resiliencia y perseverancia: En el montañismo, los desafíos son inevitables, y los montañistas deben aprender a enfrentar dificultades con resiliencia y perseverancia. Estos valores también son esenciales en la educación física, donde los estudiantes pueden enfrentar obstáculos en su distintos grados de desarrollo y necesitan aprender a superarlos con determinación y paciencia.

Planificación y establecimiento de metas: Al igual que en el montañismo, la planificación es clave en la educación física. Los estudiantes pueden aprender a establecer metas realistas y a largo plazo, identificar los pasos necesarios para alcanzarlas y desarrollar un plan para lograr su progreso físico y apropiarse de habilidades necesarias



Saberes del Montañismo,
articulables con la Educación
Física.

Apreciación por la naturaleza y la actividad física: El montañismo fomenta una apreciación profunda por la naturaleza y la actividad física al aire libre. En educación física, los estudiantes pueden aprender a disfrutar de la actividad física y a comprender los beneficios para la salud física y mental, lo que puede contribuir a un estilo de vida activo y saludable.

Superación de miedos y desafíos personales: Tanto el montañismo como la educación física pueden presentar situaciones que desafían la zona de confort de los estudiantes y generan miedos. Aprender a superar estos miedos y desafíos personales puede ser una lección valiosa para el desarrollo personal y la autoconfianza.

Conciencia del entorno: Los montañistas deben estar conscientes de su entorno, evaluar riesgos y tomar decisiones para garantizar su seguridad. En educación física, los estudiantes pueden aprender a estar conscientes de su cuerpo, entender sus propias limitaciones y tomar decisiones saludables en relación con su actividad física.

Primeras conclusiones: Observamos posibles articulaciones con el campo de Educación Física v la vida cotidiana:

Autonomía, ubicación, gestión de recursos, conocimiento de las demandas energéticas y funcionamiento



Compartir, pertenencia grupal, socialización, anticipación a situaciones transversales a la seguridad y educación ambiental

Resiliencia, el trabajo en equipo y la apreciación por la actividad física, planificación, trabajo en equipo y desarrollo personal

Referencias:

Montañismo, la Libertad de las cimas. (2016). Madrid, España: Ediciones Desnivel.
López, E. (Coord.) y Goicoechea, M. (Comp.) (2020). Las prácticas de andinismo de educación física. Neuquén, Argentina: EDUCO.