



RAE: Arrecife de coral

Del ár. hisp. *arraşif*, y este del ár. clás. *raşif* 'empedrado'

l. f. Banco o bajo formado en el mar por piedras, puntas de roca o políperos, principalmente madreporicos, casi a flor de agua.

Coral es el nombre general del esqueleto calcáreo duro excretado por ciertos pólipos marinos, s. l 300, del francés antiguo coral (siglo XII, del Francés moderno *corail*), del Latín *corallium*, del Griego *korallion*.

Arrecife de coral

Un arrecife de coral o arrecife coralino es una estructura subacuática hecha del carbonato de calcio secretado por corales. Es un tipo de arrecife biótico formado por colonias de corales pétreos, que generalmente viven en aguas marinas que contienen pocos nutrientes. Los corales pétreos son animales marinos que constan de pólipos, agrupados en varias formas según la especie, y que se parecen a las anémonas de mar, con las que están emparentados. A diferencia de las anémonas de mar, los pólipos coralinos del orden Scleractinia secretan exoesqueletos de carbonato que apoyan y protegen a sus cuerpos. Los arrecifes de coral crecen mejor en aguas cálidas, poco profundas, claras, soleadas y agitadas.

A menudo los arrecifes de coral son llamados «selvas del mar», ya que forman uno de los ecosistemas más diversos de la Tierra.

Por su situación estratégica entre la costa y el mar abierto, los arrecifes sirven de barrera que protege a los manglares y las praderas de hierbas marinas contra los embates del oleaje; los manglares y praderas de hierbas, a su vez, protegen al arrecife contra la sedimentación y sirven como áreas de reproducción y crianza para muchas de las especies que forman parte del ecosistema del arrecife. Son ecosistemas frágiles, en parte porque son muy sensibles a cambios de temperatura del agua. Están en peligro por el cambio climático provocado por los gases efecto invernadero, acumulación de plásticos y desechos marinos, la acidificación de los océanos por la actividad costera que incluye la pesca con explosivos, pesca con cianuro para acuarios, uso excesivo de los recursos de los arrecifes, y usos perjudiciales de la tierra, incluyendo escorrentía agrícola y urbana, y contaminación del agua.



ÍTACA AVENTURA: LA EDUCACIÓN ACTIVA DEL TIEMPO DE OCIO

ÍTACA AVENTURA: EDUCATION FOR ACTIVE LEISURE TIME

Darío Alvano Casademunt

Sara Castillo Lajas

Esther Pizarro Corral

Ítaca Aventura

Resumen

En el siguiente artículo intentaremos explicar el nacimiento y desarrollo de un recurso metodológico de la asignatura de Educación Física denominado centros PAFD (Promoción de la Actividad Física y el Deporte) que nace en el Instituto de Enseñanza Secundaria Tierra de Barros de Aceuchal (Badajoz) y su posterior crecimiento a través del Asociacionismo Deportivo con la creación de la Asociación Deportiva Ítaca Aventura. El objetivo es difundir todo aquello que implica el concepto «deporte» y las oportunidades que ofrece para el desarrollo educativo del alumnado.

Por último, se abordará un análisis de la situación actual de la educación del tiempo de ocio de los y las jóvenes y los cambios profundos que se están produciendo con lo que denominamos «digitalización del tiempo de ocio» o «falta de calle» y cómo afrontar los retos y posibilidades que todo momento de cambio nos ofrece.

Palabras clave: Triángulo de fuerzas, ocupación activa del tiempo de ocio, asociacionismo deportivo, Raid de Aventuras, Aprendizaje servicio, digitalización del tiempo de ocio, nuevos modelos de desarrollo de las escuelas deportivas.

Abstract

The purpose of this article is to explain the starting point and development of a methodological resource. It is called PAFD (Promotion of Physical Activity and Sport) and was implemented by the High School Tierra de Barros in Aceuchal (Badajoz) and subsequently grew to become a Sports Association, Ithaca Adventure Sports Association. The aim is to describe the concept of «Sport» and the possibilities and opportunities for personal and educational growth.

We will also deal with the analysis of students' leisure time and the deep changes caused by digitalization and the tendency for cocooning, the practice of spending leisure time at home in preference to going out. How to face the challenges and opportunities that are offered in a time of profound change.

Keywords: Triangle of forces, active leisure time, sports associations, Adventure Raid, Service-Learning, leisure time digitalization, new development models.



I. Presentación. Los orígenes: el inicio del camino

Hace diez años, el IES Tierra de Barros de Aceuchal (Badajoz) comenzó a avanzar por un camino que pretendía desarrollar un modelo de Educación Física denominado Centros PAFD (Centros promotores de Actividad Física y Deporte).

Este modelo tenía como objetivo ampliar las dos sesiones semanales de Educación Física al horario extraescolar, y unir fuerzas con las estructuras locales, el Asociacionismo Deportivo e incluso las empresas del sector, para crear el triángulo necesario que promocionara el ocio activo y saludable. Surge del equipo de trabajo de Deporte Escolar del Consejo Superior de Deportes y los representantes de las Comunidades Autónomas, liderados por Juan Manuel Hueli y Tomás Vallés en 2008. Se pretendía, por un lado, recuperar el protagonismo de los centros escolares y, por otro, recuperar alianzas entre la Educación Física y el deporte federativo.

El primer paso fue analizar y evaluar la realidad del centro y del entorno. Este modelo que presentamos no era directamente extrapolable, pero sí lo era el procedimiento de su creación y desarrollo.

En nuestro caso, en las primeras reuniones del equipo de trabajo que denominamos DENTO (Deporte entre todos: profesorado, Concejalía de Deportes, clubes, Ampas, gimnasios) descubrimos una localidad con dos deportes de equipo muy desarrollados (fútbol masculino y balonmano femenino) y unas altas tasas de abandono deportivo por parte del alumnado que no encajaba en estas modalidades.

Nos encontramos con una falta total de asociacionismo deportivo: ni un solo club en la localidad, al margen de la escuela municipal. Por otro lado, teníamos el apoyo de la Concejalía de Deportes y una gran sintonía entre los Departamentos de Educación Física del Colegio de Primaria y el Instituto de Enseñanza Secundaria. Por último, contábamos con un privilegiado entorno natural y unas posibilidades de desarrollo que ofrecían grandes oportunidades, bajo la estructura del programa JUDEX de la Dirección General de Deportes.

Ante la falta de recursos existentes en la localidad, nos dimos cuenta de que debíamos complementar y liderar la oferta de alternativas si queríamos conseguir aumentar el porcentaje del alumnado que ampliaba esas dos horas de Educación Física.

El proyecto de Centros PAFD se presentaba con el símil de un plano de metro con diferentes líneas (modalidades deportivas y ofertas) y una estación central de donde partía todo (el centro escolar). En

los casos en los que faltaba alguna línea que poder utilizar, era el propio centro el que creaba una línea propia (asociación deportiva) y que completaba el plano de metro.

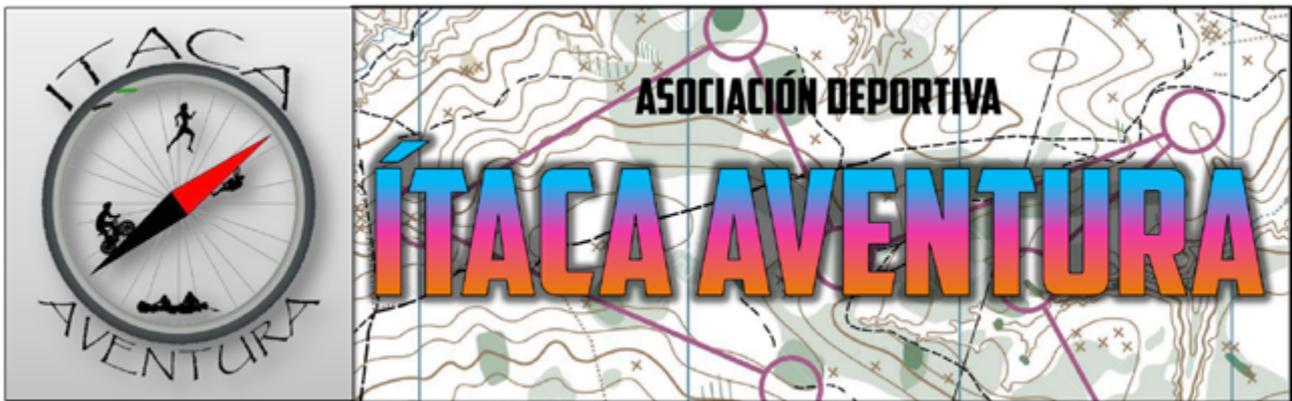
Este era el caso: debíamos ampliar nuestro plano de metro con una asociación deportiva que diera respuesta al alumnado alejado de los deportes de equipo más tradicionales. Para ello implicamos a varios miembros de la comunidad educativa, encabezados por el director del centro, y constituimos una asociación deportiva, registrada en la Dirección General de Deportes con capacidad jurídica. Así nace Ítaca Aventura. Inscrubimos la entidad en una notaría, creamos unos estatutos, los registramos, generamos un CIF y nos «lanzamos a la piscina».

*Cuando emprendas tu viaje a Ítaca
pide que el camino sea largo,
lleno de aventuras, lleno de experiencias.
No temas a los lestrigones ni a los cíclopes
ni al colérico Poseidón,
seres tales jamás hallarás en tu camino,
si tu pensar es elevado, si selecta
es la emoción que toca tu espíritu y tu cuerpo.
Ni a los lestrigones ni a los cíclopes
ni al salvaje Poseidón encontrarás, si no los llevas
dentro de tu alma,
si no los yergue tu alma ante ti.*

Cuando nace Ítaca (nombre tomado del poema de Kavafis en referencia a *La Odisea* de Homero) es cierto que las dudas eran muchas y las debilidades y amenazas eran altas, pero diez años después debemos reconocer que también lo fueron las fortalezas y las oportunidades.

El profesorado estaba implicado y motivado. Para ellos el papel del docente de Educación Física es el de agente dinamizador y líder de un equipo. La asignatura no puede ser una más, como Historia o Matemáticas. No puede replicar sus criterios metodológicos ni de evaluación, ni puede entender sus objetivos específicos de área sin tener como objetivo final el desarrollo de hábitos de ocio y de vida saludables.

En los últimos años muchos docentes se han alejado del deporte y de su entorno más cercano, y el papel de algunos maestros y maestras de Educación Física y el de los técnicos deportivos se ha apartado demasiado, sin entender que somos parte de un mismo equipo.



2. El Raid de Aventuras

El Raid de Aventuras es una modalidad que aúna, en torno a la orientación (Navegar con ayuda de un mapa y una brújula por la naturaleza), diferentes disciplinas deportivas: carrera, bicicleta de montaña, kayak, patines en línea, escalada... y unos valores más que interesantes: trabajo en equipo, naturaleza, retos o aventura.

Entendimos, por tanto, que para un público de entre 12 y 18 años que, en muchos casos, venía ya de vuelta de los deportes tradicionales, los Raid de Aventuras podían ser una herramienta clave.

Aunque por encima del contenido específico, siempre está la capacidad de liderazgo del binomio profesor-monitor, los criterios metodológicos, la capacidad de motivar y sorprender... puede que los niños y niñas no escuchen pero siempre están observando. El profesor o profesora como modelo de referencia, como persona a la que admirar e imitar, seguramente no está de moda en las corrientes pedagógicas actuales, pero supone una gran ventaja a la hora de influir positivamente en los y las jóvenes.

Por otro lado, en Extremadura ha surgido una atractiva liga de Raid de Aventuras y otro programa de Raid urbano.

No obstante, los Raid fueron solo el nexo de unión entre: clases de patines en línea, escalada, juegos, rutas senderistas, rutas en bici, excursiones, etc., y colaboración con diferentes federaciones deportivas y administraciones para participar en sus juegos deportivos (federación de triatlón, de ciclismo, de montaña, de orientación, de patinaje, etc.)

3. Los cimientos. El desarrollo de un club

Crear una asociación deportiva fue uno de los puntos estratégicos de desarrollo. Empezamos con unos 20 socios, y una cuota mensual de 12 €. Hoy contamos con cerca de 300, que aportan una cuota mensual de 20 euros. Además, la asociación se basa en convenios de colaboración con los Ayuntamientos de Almodralejo y Aceuchal. Trabajan en ella más de quin-

ce monitores deportivos, muchos de ellos antiguos alumnos y alumnas.

Aunque tenía su origen en la asignatura de Educación Física, el Club necesitaba una entidad propia, autonomía y financiación para crecer. Con su creación lo primero que se consiguió fue implicar a las familias, un paso fundamental ya que se convirtieron en parte del proyecto y en miembros activos del desarrollo del club.

Lo segundo, y no menos importante, fue generar rápidamente una imagen corporativa. El primer logo, las primeras camisetas, los primeros maillots, las primeras cazadoras, y en cuanto todo esto se empezó a visibilizar, se dobló el número de socios.

Ross Jenkin fue el primer monitor. Un Inglés que estaba de paso por el instituto como Auxiliar de Conversación y que resultó ser el mejor monitor de aventura de Reino Unido.

Durante estos diez años el Club ha ido creciendo. Los dos primeros años se centraron exclusivamente en el alumnado del instituto, el tercero se unió el del colegio y los niños de 10-12 años, que luego fueron de 8-10. Actualmente contamos con niños y niñas desde los 5 años a los que enseñamos a montar en bicicleta ¡o a atarse los zapatos!

La visibilidad era cada vez mayor y los hermanos pequeños querían también pertenecer al club. Esto nos obligó a crecer.

Ser socio o socia de Ítaca Aventura no es lo mismo que serlo de un gimnasio. Tampoco tiene el mismo significado que el de apuntarse a clases extraescolares de inglés, o de chino... Lo primordial no es ganar, no es ser súper campeones. No es más importante el que llega el primero en una carrera que el que llega el último.

No se trata de un equipo de competición, tampoco de un club de actividades al aire libre. Es mucho más. Ser socio de Ítaca Aventura es ser miembro de una gran familia, una familia que se preocupa por ti, por tu educación integral, por tu salud, por tu formación deportiva pero, sobre todo, por hacerte la vida un poco más feliz.

Una familia de amigos y amigas apasionados del deporte y de la naturaleza que sabe sacar una sonrisa cada vez que se recuerda una de las múltiples experiencias y momentos de convivencia deportiva. Una familia que pretende formar a sus miembros para ser mejores personas.

Ítaca es, en conclusión, un grupo con una estructura deportiva en la que todos los socios y socias son igual de importantes y tienen que implicarse en su gestión y crecimiento.

Objetivos de Ítaca Aventura

Esta familia se define bajo las siguientes señas de Identidad:

- Practicar, vivenciar y disfrutar de las actividades deportivas en el medio natural.
- Desarrollar hábitos de vida saludable.
- Ser cada día mejores personas, mejores ciudadanos.
- Apoyar y motivar a los socios para el desarrollo de su vida académica y profesional.

Cómo queremos que nos vean

La imagen que Ítaca quiere dar es la de ser:

- Un gran equipo, alegre y comprometido con el deporte.
- Un grupo de amigos y amigas, buenos deportistas, solidarios, proactivos, que se apoyan y ayudan mutuamente y que disfrutan de las actividades deportivas.
- Personas educadas, responsables con el estudio y la vida laboral e implicados con el entorno.

Valores que deben distinguir a los socios dentro y fuera del deporte

No se trata solo de practicar deporte, sino de compartir una serie de valores importantes:

- Educación y respeto.
- Deportividad.



- Compañerismo y solidaridad: «Todos somos igual de importantes».
- Responsabilidad con uno mismo y con los demás.
- Cuidado del medio ambiente.
- Alegría, optimismo y buen humor: disfrutamos del camino.
- Autoconfianza y autoestima.
- Primero lo pensamos y luego lo hacemos.

4. Equipo senior en Ítaca Aventura

A medida que los niños y niñas crecían, nos vimos obligados a desarrollar también el equipo de adultos. Algunos ya habían concluido sus estudios en el instituto pero querían seguir entrenando y compitiendo, o simplemente siendo socios.

Esto generó un gran desarrollo del equipo que se involucró en diferentes actividades: desde correr en programas escolares y de promoción deportiva, a participar en campeonatos de España, campeonatos de Europa e incluso en series mundiales.

El proyecto ha crecido rápidamente, pero de lo que más orgullosos nos sentimos es de ver la cantidad de niños y niñas que llegaron al club cuando estaban en Primaria, o comenzando la Educación Secundaria Obligatoria, y hoy son técnicos deportivos del club tras estudiar un Ciclo Formativo de Conducción de actividades deportivas en la naturaleza, o de Ciencias del deporte.

También estamos muy satisfechos de la cantidad de niños y niñas a los que hemos apoyado para sacar adelante sus estudios, pues el deporte y el club les ayudaron a centrarse y a encontrar la motivación necesaria, y hemos contribuido para que muchos otros encontraran su hueco o su pandilla de amigos y amigas.

5. Mucho más que deporte

Con los años los objetivos y cometidos del club también han evolucionado. Nuestro perfil, claramente educativo, nos obliga permanentemente a centrarnos más en el desarrollo educativo que en el deportivo o de rendimiento.

En múltiples ocasiones, las actividades del área de Educación Física tienen su continuidad en otras actividades del Club. Pongamos algunos ejemplos para entenderlo mejor.

Programa de formación permanente

Para alumnos del instituto de secundaria y del club orientados hacia el campo de las Ciencias del deporte.

Programa anual de organización de eventos de promoción deportiva para la localidad

Los eventos de promoción están organizados por el equipo directivo y monitores y monitoras del club, con el apoyo de socios y familiares, lo que hace que todo esto sea posible.

- Enero: Duatlón Cross.
- Febrero: Carrera de orientación urbana.
- Marzo: Curso de esquí en Sierra Nevada.
- Abril: Ruta senderista.
- Mayo: Raid de aventuras.
- Junio: Ruta bici-piragua y gymkana.
- Julio y agosto: Campamento urbano.
- Septiembre: Carrera MTB-O.
- Octubre: Semana de la bicicleta.
- Diciembre: Rogaine. La carrera del juguete.

Colaboración en campañas locales de educación en valores

Durante el año, cada vez más, los ayuntamientos requieren la ayuda del club para colaborar en campañas de sensibilización de diferentes ámbitos: educación vial, igualdad, nutrición, prevención de conductas adictivas o medioambiente.

En todas ellas se involucra directamente con actividades tematizadas en las que los deportistas cadetes participan como monitores, por lo que el beneficio es doble para el club. Aprende tanto el que escucha como el que enseña.

Programas «Ponte en forma» y «Eduquemos con el ejemplo»

Involucrar a las familias en la vida del club es imprescindible, y está directamente relacionado con la permanencia y la adherencia al ocio deportivo de niños y

niñas. A esto se une la idea de que se educa más con el ejemplo que con la palabra. Esto nos animó a poner en marcha el programa «Ponte en forma-Ítaca». En el espacio horario habitual de las clases, un monitor del club atendía a los padres y madres, básicamente impartiendo la misma formación que a sus hijos e hijas: carreras, juegos, tonificación muscular, orientación, etc., con el objetivo de que se animaran a participar en las carreras de orientación a las que acudimos los fines de semana.

Actividades solidarias y valores del club

Educar en valores es el objetivo número uno, y son muchas las acciones, actividades y gestos que día a día empapan toda la vida del club.

Desde trabajar por la protección del alumnado de los centros que haya sufrido acoso escolar, o simplemente aislamiento social, hasta campañas de ayuda a personas mayores durante la pandemia, con servicio a domicilio de comidas y atención de necesidades «Proyecto Globo-Ítaca».

Otra seña de identidad es el cuidado del terreno de juego «la naturaleza» y son varias las campañas, junto al proyecto «Liberar» de recogida de basura y recuperación de entornos, las que hacemos cada año. Como veis, Ítaca Aventura es un club deportivo que se dedica a muchas más cosas que al deporte.

Queremos hacer también una pequeña evaluación del momento en el que nos encontramos, y de los retos que se nos plantean.

La digitalización del tiempo de ocio «la falta de calle»

En los últimos años hemos sentido muy de cerca el *boom* del ocio digital, y de las videoconsolas, móviles, redes sociales, etc. Cada vez se produce antes el abandono deportivo de la práctica de competición y es más difícil sacar al alumnado de casa los fines de semana.

Al principio no queríamos reconocerlo y nos sentíamos un poco frustrados. De esta evaluación entendimos que los tiempos han cambiado y los modelos de desarrollo deportivo también.

El modelo tradicional de deporte de competición ya no es el concepto mayoritario. Este modelo implicaba entrenamientos, rendimiento deportivo, medallas, etc. y a nosotros, en nuestra juventud, nos parecía lo único importante.

Cada vez más, muchos alumnos y alumnas aceptan de buen grado venir dos tar-



des a la semana a practicar un rato de deporte con los amigos y amigas, si eso no implica comprometerse a competir el fin de semana, ponerse a prueba o medirse con nadie. Es decir, el concepto de deporte recreativo va ganando la partida al de deporte de competición.

Las prácticas alternativas resultan más interesantes que las tradicionales. Lo podemos ver incluso en las nuevas modalidades que intentan vincular al olimpismo en busca de una audiencia joven que cada vez se interesa menos por los deportes de siempre, y buscan algo novedoso como escalada, *skate*, *break dance* o *parkur*.

Esto no debería implicar que un modelo sustituya a otro, sino que deberían convivir sin que uno se excluya.

Y ese es el paso en el que ahora mismo nos encontramos en Ítaca Aventura: un modelo integrador que dé respuesta a los diferentes intereses de los alumnos y que a la vez convivan.

6. Estructura actual. Planes de futuro

Para cerrar este artículo, queremos hacer una pequeña evaluación del momento actual y de los retos que se nos plantean para los próximos diez años. La principal amenaza, como hemos mencionado, quizá sea la digitalización del tiempo de ocio y la «la falta de calle».

No ha sido fácil entender por qué muchos niños y niñas no viven el deporte como nosotros lo hemos hecho a su edad. Disfrutaban en las clases de Educación Física y en los entrenamientos, casi siempre variados y lúdicos. Pero cada vez es más frecuente que pierdan el interés si tienen la obligación de hacer una prueba deportiva el domingo, una simple carrera de orientación o de bicicleta de montaña.

Tampoco comprendíamos que la línea del deporte-competición de nuestro particular «metro deportivo» estaba perdiendo viajeros, favoreciendo el desarrollo de la línea de deporte de recreo. E incluso esta línea nos estaba obligando a incorporar nuevas paradas, nuevas actividades deportivas, nuevos técnicos formados en otras modalidades.

Por todo ello, en 2021, la escuela desarrolló un programa con cuatro modelos que coexisten:

- Amigos Ítaca: chicos y chicas que solo disponen de los fines de semana para ocio deportivo.
- Ocio y recreación: para los que solo quieren venir a clases dos días a la semana a jugar, hacer deporte, mantenerse en forma, hacer amistades, reírse un rato, sin invadir por ello el tiempo libre del que



disponen los fines de semana, sin mayor compromiso, y sobre todo sin tener que competir. Si se le ofrece alguna actividad deportiva o salida a la naturaleza se puede contar con ellos, siempre que no implique competir.

- Iniciación multideporte: sería un paso intermedio. Acuden a entrenar dos días a la semana y de vez en cuando compiten a nivel regional, sin demasiada presión y sin que esto implique exclusividad de su tiempo de ocio.
- Desarrollo del talento deportivo: los motivados del deporte de competición encuentran en ello su desarrollo personal.

7. Resumen y conclusiones

En diez años podemos confirmar que el modelo de desarrollo de la Educación Física basado en el concepto de Centros PAFD y, sobre todo, el trabajo en equipo entre los diferentes agentes que compartimos un mismo fin: centros educativos de Primaria y Secundaria, Administración regional y local, federaciones y clubes deportivos, Ampas, etc, da un resultado espectacular y es la única opción que tendremos en el futuro si queremos combatir, o al menos adaptarnos, a los nuevos tiempos de digitalización de los espacios de ocio y el aumento progresivo del sedentarismo.

El deporte debe ser entendido desde la máxima amplitud del término, superando los modelos más tradicionales y competitivos que conllevan la lógica selección natural de los mejores. Desde el entorno educativo en el que nos movemos, el deporte, ya sea en el campo de la Educación Física o de la educación no formal de las escuelas deportivas municipales, debe ser en primer lugar un medio de gran ayuda para la educación integral del alumnado.

La familia y el asociacionismo deportivo son el motor que puede mantener este planteamiento. El asociacionismo y la implicación emocional que ello

conlleve, cuando se gestionan bien, tienen más fuerza que el dinero o los simples recursos materiales, o por lo menos más valores. En diez años hemos podido involucrar a familias y personas de todo tipo en alguno de los proyectos del club que en ocasiones no hubieran realizado ni cobrando. ¿Quién se levanta un domingo a las 6.00 de la mañana para irse a un campo a poner balizas o encintar un recorrido para que otros se diviertan solo por la satisfacción de ser parte de algo como un club, un grupo de amigos, una familia?

Por último, recordemos que el currículum oculto impacta de forma más profunda en el alumnado que todas las palabras que utilizemos. Se educa más con el ejemplo. Muchas veces no nos oyen, pero siempre nos están observando. Feliz camino a ÍTACA.

*... Ítaca te brindó tan hermoso viaje.
Sin ella no habrías emprendido el camino.
Pero no tiene ya nada que darte.
Aunque la halles pobre, Ítaca no te ha engañado.
Así, sabio como te has vuelto, con tanta experiencia,
entenderás ya qué significan las Ítacas.*

Los Autores

Darío Alvano Casademunt

Maestro y Licenciado en Ciencias del Deporte. Profesor de Enseñanza Secundaria.

Esther Pizarro Corral

Licenciado en Ciencias del Deporte. Jefa de Servicio de Deporte del Ayuntamiento de Almendralejo.

Sara Castillo Lajas

Diplomada en Magisterio en Educación Física. Maestra del CP. San Roque (Almendralejo - Badajoz).

