



Secuencia, surf de la escuela (Propuesta didáctica)



Pixabay.com (2015) [Imagen] Surf Tabla De Coraje - Foto gratis en Pixabay
<https://pixabay.com/es/photos/surf-tabla-de-surf-coraje-habilidad-817961/>

Descripción

Esta propuesta didáctica busca introducir a los estudiantes de 5° y 6° grado al emocionante mundo del surf. A través de una secuencia de actividades, se combinará la teoría con la práctica, abordando aspectos esenciales como la seguridad, el equipo, las técnicas básicas, y el respeto al entorno. El objetivo es que los estudiantes adquieran las habilidades y conocimientos fundamentales para disfrutar del surf de manera segura y responsable.

Fundamentación

El surf, más que un deporte, es una actividad que conecta al individuo con la naturaleza, fomentando un estilo de vida saludable. Desde la perspectiva de la educación física, esta unidad curricular ofrece una oportunidad única para desarrollar la conciencia corporal, la coordinación motriz y el equilibrio. El surf desafía a los estudiantes a comprender y adaptarse al entorno dinámico del mar, promoviendo la toma de decisiones responsables y la superación personal. Además, el trabajo en equipo y la colaboración son claves para un aprendizaje efectivo y seguro.

Espacios: Desarrollo Personal y Conciencia Corporal

Tramo 4| Grado 5° y 6°

**Competencias generales:**

Comunicación
Pensamiento creativo
Pensamiento crítico
Metacognitiva
Intrapersonal
Relacionamiento con los otros
Iniciativa y orientación a la acción

Espacio	Unidades Curriculares	Competencias específicas	Contenidos	Criterios de Logro
DESARROLLO PERSONAL Y CONCIENCIA CORPORAL	Educación Física	<p>CE1 Concientiza prácticas motrices reflexivas, emocionales y observables del cuerpo humano promoviendo un estilo de vida saludable que implica conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos, con relación al deporte, el juego, recreación, gimnasia y expresiones del movimiento motriz.</p> <p>CE2 Coordina su esquema corporal, nociones perceptivas (motrices y afectivas) en situaciones concretas para dar respuesta a las distintas situaciones en su entorno desde una corporeidad integral de forma</p>	<p>Gimnasia: Propuestas motrices con diferentes grados de tensión y relajación del tono muscular. Autocuidado y el cuidado del otro en la práctica.</p> <p>El juego y la recreación: Grandes juegos y formas de jugar como dimensiones del fenómeno lúdico.</p>	<p>Explora y analiza propuestas motrices con diferentes grados de tensión y relajación del tono muscular.</p> <p>Interactúa en el autocuidado y el cuidado del otro en la práctica.</p>



asertiva.

Meta/s de aprendizaje sugeridas a adaptar por cada docente:

Los estudiantes serán capaces de identificar y explicar al menos 3 reglas de seguridad para practicar surf con el riesgo controlado.

Los estudiantes podrán realizar la secuencia para pararse en la tabla de surf (en 4 tiempos) en tierra de manera fluida y coordinada, para facilitar el aprendizaje y estar bien preparados para los minutos que se disponga de práctica en el medio acuático.

Los estudiantes participarán activamente en las actividades grupales, demostrando respeto y colaboración, para disfrutar de una convivencia constructiva.

La/s meta/s de aprendizaje se situará/n a la realidad del grupo a cargo del docente

Metodologías activas:

Se recomienda utilizar metodologías activas como aprendizaje basado en proyectos, aprendizaje basado en problemas y aprendizaje colaborativo para el desarrollo de la propuesta. Estas metodologías fomentan la participación activa, la colaboración y la resolución de problemas, aspectos clave en el aprendizaje del surf.

Consideraciones adicionales

Es importante recordar que esta propuesta debe adaptarse al contexto particular de cada grupo de estudiantes. El docente deberá tener en cuenta las características de sus alumnos, los recursos disponibles y el entorno donde se llevará a cabo la actividad.

Seguridad:

Se debe enfatizar la importancia de la seguridad en todo momento, tanto en las actividades fuera del agua como en la práctica del surf en el mar.

Es fundamental contar con la supervisión de un adulto responsable y con conocimientos de surf en todo momento.

Se debe elegir una playa adecuada para la iniciación al surf, con olas pequeñas y condiciones seguras.

Es importante que los estudiantes utilicen el equipo adecuado, como tablas de surf apropiadas para principiantes y trajes de neopreno si es necesario.



Adaptación de la propuesta:

Se recomienda que el docente seleccione las actividades y ejercicios más adecuados para su grupo de estudiantes, teniendo en cuenta su nivel de desarrollo motor y sus habilidades previas.

Se pueden incorporar elementos de la cultura local y del entorno natural a la propuesta, para que sea más significativa y relevante para los estudiantes.

Se puede utilizar material audiovisual, como videos de surfistas profesionales, para motivar a los estudiantes y mostrarles las técnicas correctas.

En el video se recomienda practicar con olas pequeñas, priorizando la seguridad.

También se menciona la importancia de revisar el equipo, como el leash, para evitar accidentes. Se recomienda que el docente tenga en cuenta estas medidas de seguridad al implementar la propuesta.

Contenidos específicos de esta propuesta

Bloque 1: Presentación del deporte y materiales

Introducción al surf: historia, beneficios, valores.

Mostrar videos introductorios al surf, como por ejemplo los siguientes:

[Borja Agote. \(2020, 28 julio\). APRENDE A SURFEAR 🏄 en 1 DÍA! EI MEJOR MÉTODO \(y MÁS RÁPIDO 💪 \) \[Video\]. YouTube.](#)

[Borja Agote. \(2020b, septiembre 29\). APRENDE A SURFEAR 🏄 en 1 DÍA!*PARTE 2* EI MEJOR MÉTODO \(y MÁS RÁPIDO 💪 \) \[Video\]. YouTube.](#)

Equipo básico:

Tabla de surf (explicación de sus partes: quillas, nose, tail, deck, bottom, alma).

Leash (correa).

Parafina.

Licra/traje de neopreno.

Bloque 2: Seguridad en el surf

El contexto acuático natural como entorno dinámico (dinámica costera):

Las olas: formación, tipos, selección de la ola adecuada para principiantes (espuma).

Corrientes de retorno: identificación, prevención, cómo actuar.



Banderas de guardavidas: significado, importancia de seguir las indicaciones.

Lugar adecuado para la práctica:

Playas con servicio de guardavidas.

Conocimiento de la playa: características, zonas seguras.

Hablar con otros surfistas locales.

Surfear acompañado

Importancia de no surfear solo.

Comunicación con el compañero.

Prevención del enfriamiento

Uso del traje de neopreno.

Reconocer los síntomas de hipotermia.

Cuidarse del sol

Uso de protector solar, hidratación, gorro y lycra.

Buscar sombra cuando sea necesario.

Bloque 3: Técnicas básicas del surf

Posicionamiento en la tabla

Posición prono: pies tocando el tail, cuerpo centrado en el alma de la tabla.

Remada efectiva

Técnica correcta de brazos y movimiento del cuerpo.

Secuencia para pararse (4 tiempos)

De la posición prono a la posición de pie.

Equilibrio y postura.

Criterios de logro específicos (redactados para esta propuesta):

Comprende y explica la importancia de la seguridad en el surf.

Identifica las partes de la tabla de surf y el equipo básico.

Reconoce los peligros potenciales en el mar (corrientes, olas, etc.) y cómo actuar ante ellos.

Domina las técnicas básicas del surf fuera del agua (posición, remada, ponerse de pie).

Demuestra respeto por el entorno marino y las normas de seguridad.



Plan de aprendizaje

Actividad 1: Descubriendo el surf.

Presentación del deporte, su historia y los beneficios. Proyección de videos inspiradores de surf.

Actividad 2: El Equipo esencial.

Presentación del equipo básico, sus funciones y cómo utilizarlo correctamente. Los estudiantes podrán manipular los elementos.

Actividad 3: Seguridad en el mar.

Se les invita a recorrer el Objeto de Aprendizaje [Playa segura](#) en Ceibal, puede ser en sus hogares, se puede proponer un aula invertida.

Profundizar en el salon de clase mediante una charla interactiva sobre los peligros en el mar y cómo prevenirlos, sería bueno que estuviera a cargo de guardavidas.

Para generar aprendizajes significativos, los estudiantes podrán compartir sus experiencias y conocimientos previos sobre la seguridad en la costa.

Actividad 4: Conociendo la tabla.

Los estudiantes, en grupos, explorarán las partes de la tabla de surf y sus funciones. Se recomienda utilizar imágenes y material visual.

La tabla de surf tiene diversas partes, cada una con una función específica que contribuye a su desempeño en el agua. El **nose o nariz** es la punta frontal, diseñado para facilitar maniobras y estabilidad; puede ser redondeado o puntiagudo según el tipo de tabla. Los **rails**, los bordes laterales, determinan cómo fluye la tabla en el agua, afectando la velocidad y la estabilidad. El **stringer** es el listón central, generalmente de madera, la llamamos alma, otorga rigidez y control de flexibilidad a la tabla. En la parte superior se encuentra el **deck**, donde el surfista se posiciona; requiere parafina para mayor tracción



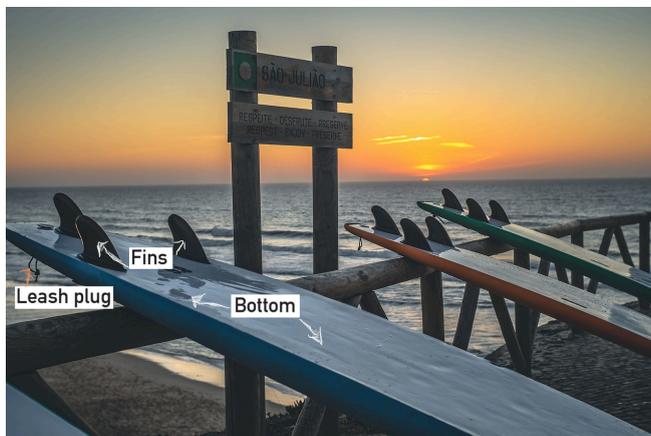
Adaptado de

Contributeurs aux projets Wikimedia. (2024). Surf culture.

https://fr.wikipedia.org/wiki/Surf_culture#/media/Fichier:Surfboard_technology.jpg



En la parte inferior está el **bottom**, responsable del flujo del agua y la velocidad. Las quillas o **fins** mejoran la estabilidad y maniobrabilidad, mientras que el **leash Plug (copito)** y el **Leash** asegura la tabla al surfista para evitar que se pierda.



Adaptado de:

Lamorimfotografia. (2020). [Imagen] en Pixabay. *Tablas de surf playa costa*.

<https://pixabay.com/es/photos/tablas-de-surf-playa-costa-5646801/>

Finalmente, el **tail** (cola) es el extremo trasero, que influye en la capacidad de giro y la velocidad. Entender estas partes es esencial para elegir la tabla adecuada y mejorar la experiencia en el surf.

Actividad 5: Practicando en tierra.

Simulación de la remada y la secuencia para pararse en la tabla utilizando colchonetas, fomentando la coordinación y el equilibrio.

Actividad 6: Trabajo en equipo.

Juegos y dinámicas grupales que promuevan la comunicación, la confianza y la colaboración, esenciales para un surf seguro.

Actividad 7: Dilemas en el mar.

Los estudiantes, en grupos, analizarán situaciones hipotéticas de riesgo en el mar y debatirán las mejores formas de actuar.

Actividad 8: Mi diario de surf.

Los estudiantes crearán un diario personal donde registrarán sus aprendizajes, reflexiones, y expectativas sobre el surf.



Actividad 9: Surf session final

Como cierre de la propuesta, los estudiantes participarán en una experiencia grupal en el agua, enfocada en aplicar de manera integral lo aprendido durante las actividades anteriores. Esta actividad no solo busca reforzar las técnicas básicas del surf en un entorno real, sino también celebrar los aprendizajes, promover la confianza y generar un recuerdo positivo del proceso,



Royalty-Free photo: Girl riding a surfboard | PickPik. (s. f.).

<https://www.pickpik.com/surf-child-beach-sol-mar-water-123716>

Evaluación de la secuencia

Criterio	Nivel 1: Inicial	Nivel 2: En proceso	Nivel 3: Satisfactorio	Nivel 4: Avanzado
Conocimiento de las normas de seguridad	El estudiante no conoce o no puede identificar las normas básicas de seguridad en el surf.	El estudiante identifica algunas normas de seguridad, pero necesita apoyo para comprender su importancia y aplicación.	El estudiante comprende e identifica las normas de seguridad y puede explicar su importancia para la práctica segura del surf.	El estudiante demuestra un conocimiento profundo de las normas de seguridad y puede aplicarlas en diferentes situaciones.



Dominio de las técnicas básicas	El estudiante no puede realizar las técnicas básicas del surf, como la remada, el pop-up o la posición correcta en la tabla.	El estudiante intenta realizar las técnicas básicas, pero necesita mejorar su coordinación y equilibrio.	El estudiante realiza las técnicas básicas con cierta fluidez y coordinación, mostrando un buen equilibrio.	El estudiante domina las técnicas básicas con gran fluidez y precisión, demostrando un excelente equilibrio.
Trabajo en equipo y comunicación	El estudiante no participa activamente en el trabajo en equipo o no se comunica de manera efectiva.	El estudiante participa en el trabajo en equipo, pero necesita mejorar su comunicación y colaboración.	El estudiante participa activamente en el trabajo en equipo, comunicándose de manera clara y respetuosa.	El estudiante demuestra un liderazgo positivo en el trabajo en equipo, comunicándose de manera efectiva y fomentando la colaboración.
Actitud y respeto	El estudiante no muestra una actitud positiva o no respeta las indicaciones del docente o a sus compañeros.	El estudiante muestra una actitud generalmente positiva y respeta a sus compañeros y al docente.	El estudiante demuestra una actitud positiva y entusiasta, respetando en todo momento a sus compañeros y al docente.	El estudiante es un modelo a seguir en cuanto a actitud y respeto, motivando a sus compañeros y mostrando un gran espíritu deportivo.
Reflexión sobre el aprendizaje	El estudiante no reflexiona sobre su propio aprendizaje o no puede identificar sus fortalezas y debilidades.	El estudiante realiza una reflexión superficial sobre su aprendizaje, con ayuda del docente.	El estudiante reflexiona sobre su propio aprendizaje, identificando sus fortalezas y debilidades.	El estudiante demuestra una gran capacidad de autoevaluación, analizando su progreso y estableciendo metas para seguir mejorando.



Referencias bibliográficas

Administración Nacional de Educación Pública. MCN (2022). Documentos de la transformación curricular | Administración Nacional de Educación Pública
<https://www.anep.edu.uy/sites/default/files/images/Archivos/publicaciones/progresiones/Progresiones%20de%20Aprendizaje%202022%20v5.pdf>

Administración Nacional de Educación Pública (2024). Compilación Programas 2do Ciclo
<https://www.anep.edu.uy/sites/default/files/images/te-programas/2023/Compilaci%C3%B3n%20Programas%202do%20Ciclo.pdf>

Borja Agote. (2020, 28 julio). APRENDE A SURFEAR 🏄 en 1 DÍA! EI MEJOR MÉTODO (y MÁS RÁPIDO 🏆) [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=RvCAGcVc8W4>

Borja Agote. (2020b, septiembre 29). APRENDE A SURFEAR 🏄 en 1 DÍA!*PARTE 2* EI MEJOR MÉTODO (y MÁS RÁPIDO 🏆) [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=sklPacN-cgs>

Contributeurs aux projets Wikimedia. (2024). Surf culture.
https://fr.wikipedia.org/wiki/Surf_culture#/media/Fichier:Surfboard_technology.jpg

Díaz, M. (2022). *Playa segura*.
<https://rea.ceibal.edu.uy/elp/disfrutemos-la-playa-con-seguridad/index.html>

Lucas Amorim. (2020). [Imagen] en Pixabay. *Tablas de surf playa costa*.
<https://pixabay.com/es/photos/tablas-de-surf-playa-costa-5646801/>

Royalty-Free photo: *Girl riding a surfboard* | PickPik. (s. f.).
<https://www.pickpik.com/surf-child-beach-sol-mar-water-123716>

Pixabay.com (2015) [Imagen] Surf Tabla De Coraje - Foto gratis en Pixabay
<https://pixabay.com/es/photos/surf-tabla-de-surf-coraje-habilidad-817961/>

Autor: Prof. Marcos Díaz

Licencia Creative Commons de Reconocimiento-No Comercial-Compartir Igual

