19 de enero de 2014
La Granja (Segovia)

- En esta carrera popular por montaña, los corredores infantiles (menores de 13 años) realizan la distancia que deseen, desde 1 a 5 km.
- Van acompañados por un adulto o por los monitores de la carrera, procurando mantener un ritmo que les permita completar el recorrido y disfrutar.
- En algunos grupos los ritmos son variados, fragmentándose para que corran a gusto.
- La carrera transcurre por los Jardines del Palacio y por los Montes de Valsaín (P.N. de Guadarrama, lo que resulta muy estimulante.
- No hay clasificación, sólo la satisfacción de haber logrado completar el reto que se han propuesto y el gusto por correr por estos lugares.

Más info:
http://carreraslaacebeda.blogspot.com.es/

Durante los últimos años hemos estado desarrollando diferentes iniciativas que fomenten el interés de niños y niñas por la carrera por montaña como actividad deportiva, sostenible y saludable.

- Escuela de deportes en la naturaleza de La Losa.
- Carreras en el deporte escolar de Segovia.
- Unidades didácticas en Ed. Primaria y Secundaria.
- Carreras populares y de promoción.

También se puede profundizar más sobre este modelo de aprendizaje de la carrera de larga duración en las siguientes publicaciones:

- Barba, J.J. y López, V.M. (coords.) (2006) Aprendiendo a correr con autonomía: buscando el ritmo constante y sostenible en esfuerzos de larga duración. Miño y Dávila: Buenos Aires.
- Generelo, E., Julián, J.A. y Zaragoza, J. (2009) Tres vueltas al patio: la carrera de larga duración en la escuela. INDE: Barcelona.
- Julián, J.A. y otros (2012) Estrategias para fomentar un clima motivacional óptimo en el contenido de carrera de larga duración en la educación física escolar. Tandem, Didáctica de la Educación Física, nº 40 (pp. 54-66)

Para cualquier consulta o propuesta de colaboración en nuevos proyectos:
dario.perez.brunicardi@gmail.com

Darío Pérez Brunicardi

CORREMONTES

Correr por montaña con escolares

Un programa de aprendizaje basado en correr con autonomía buscando su propio ritmo en carreras por montaña

UVa SEGOVIA E.U. Magisterio

FDMESCyL Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León

Grupo de Montaña "La Acebeda" La Granja

Areva Valsaín

A los niños les gusta correr

Es una pena que los niños aprendan a rechazar la carrera de larga duración debido a las malas experiencias provocadas por modelos de aprendizaje basados únicamente en el rendimiento.
A los niños les gusta correr de manera espontánea. Tenemos que conservarlo a través de actividades motivantes y accesibles para todos.

El placer de correr en la naturaleza

Correr por la naturaleza ofrece unas sensaciones que difícilmente se encuentran durante la carrera en entorno urbano o en una pista deportiva.
Es fácil provechar el entorno natural para mejorar la motivación, gracias al terreno agreste y variado, el ambiente limpio, el sugestivo paisaje...
Aprender a correr por montaña implica descubrir la naturaleza y saber respetarla, es más que un deporte.

La competición no es imprescindible

Los retos estimulantes que presenta correr por montaña favorecen el interés intrínseco por aprender sin necesidad de acudir al refuerzo externo del resultado en la competición.

Fomentar la autonomía

Aprender a correr implica comprender, no sólo ejercitarse. Cuando enseñamos a correr a niños es mejor ayudarles a entender qué ocurre en su organismo y cómo pueden lograr mejorar con la práctica.

Encontrar el propio ritmo

Aprender a correr por montaña implica lograr recorrer largas distancias.
La búsqueda del propio ritmo es fundamental para lograr aumentar el tiempo de carrera y, con ello, el disfrute de la experiencia.

El monte: campo de entrenamiento

Subidas y bajadas, senderos estrechos y pistas amplias, rocas, ríos, troncos...
La naturaleza ofrece el mejor terreno para el aprendizaje de forma divertida y natural.

Actitudes positivas

El respeto por el entorno natural, el compañerismo sin rivalidad, en el interés por mejorar todos, la autonomía en la toma de decisiones, son también nuestros objetivos de entrenamiento.

Cuaderno del corredor

Es interesante que empleen un cuaderno donde anoten tiempos, ritmos, frecuencia cardiaca, percepción del esfuerzo, rutas...
Mediante sencillos gráficos irán viendo su evolución y se irán marcando sus propias metas.

Variables de entrenamiento

Al principio es preferible comenzar por distancias cortas que permitan mantener un ritmo en el que se encuentren a gusto. Lo importante es la percepción positiva y el interés por aumentar el tiempo de carrera. El aumento de la velocidad ya llegará solo.

Aprovechar el terreno

Los terrenos variados, con muchos elementos y obstáculos favorecen el aprendizaje, la adquisición de habilidades y, sobre todo, el disfrute del entrenamiento.
¡No dejéis una piedra sin saltar!

Trabajo en grupos

Es muy útil correr en grupo. Acompañado es más divertido y se pueden generar dinámicas de colaboración.
En preferible que se creen de forma espontánea, por afinidad o por ritmo.